

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

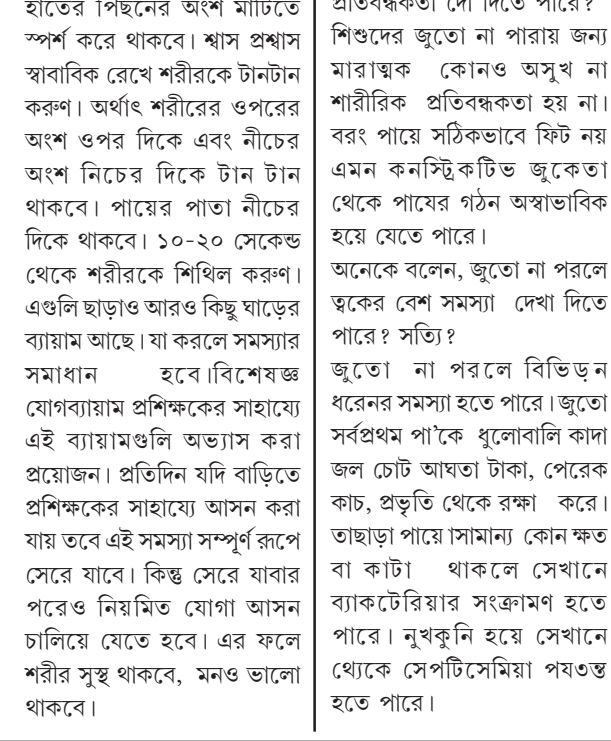
ঘাড় যখন ঘোরে না

শহরের রাস্তাঘাটে হামেশাইদেখা যায় কিছু মানুষ গলা বন্ধ বা গলায় কলার বাধা অবস্থায় ঘুরে বেড়াচ্ছেন। ঘাড়ের অসুখ যন্ত্রণায় কানু হয়ে তারা বাধা হচ্চেন এটা পরতে। বিভিন্ন কারণে আমাদের শরীরের বিভিন্ন অংশে যেমন হাঁটু, কোমর ঘরে বাধা হয়। বাথার কপ্টে জরুরি হয়ে আমরা চিকিৎসকের কাছে ছুটে যাই। কিন্তু বাধা কিছুতেই কমতে চায় না। বিশেষ করে ঘাড়ের ব্যথা হলে ঘাড় ঘোরানো কষ্ট হয়। অনেক সময় দেখা যায় ঘাড় শক্ত হয়ে গিয়ে একদম ঘোরানো সম্ভব হয় না। এই ধরনের অসুখের একমাত্র চিকিৎসা যোগব্যায়াম। চিকিৎসকের কাছে গেলে পরীক্ষা নিরীক্ষা করে নিশ্চিত বলায় স্পন্ডাইলাইটিস হয়েছিল। এই অসুখ হলে শুধুমাত্র ওষুধ খেলে সফল পাওয়া যাবে না। এর সঙ্গে নিয়মিত যোগব্যায়াম করে আসন করতে হবে। শরীর সুস্থ রাখার জন্য যোগব্যায়াম করার জরুরি। ঘাড়ের ব্যথার উপশমে যোগ ব্যায়ামের উপকারিতা নিয়ে বিস্তারিত জানাচ্ছেন যোগাচারি আনন্দ সেক্রেটারি অফ বেঙ্গলস অ্যাসোসিয়েশন ট্রেনার যোগানকারী ও জেসব ডে স্কুল এর ফিজিক্যাল যোগা চিচার অমল ঘোষ। একটু সতেন হলেই এমন অসুখের বিড়ম্বনা যেমন অনেকাংশে এড়ানো যায় তেমনি এড়ানো যায় রোগ যন্ত্রণার কষ্টভোগ। ঘাড়ের ব্যথা হওয়ার কিছু নির্দিষ্ট কারণ শোবার দোষ উঁচু বিশেষ শোয়া, অনেকক্ষণ ঘরে ঘাড় নীচু করে কাজ করা। এছাড়া ভারী

হেলমেট ভারী বাগ অথবা মাল বহন করলে টিভি যদি চোখের লেভেলে ঠিকঠাক না থাকে। অত্যধিক টেনশন থেকেও জন্ম নিতে পারে এই বিরক্তিকর রোগ যন্ত্রণা। মেডিকেল রিপোর্ট মেরদন্ডের ক্ষয় হয় ভারী ভারী বিভিন্ন হাড়ের ব্যথা থাকে ঘাড়ের মেরদন্ড বেঁকে যেতে পারে মেরদন্ডের হাড়ের অন্তর্ভুক্তি অংশের ফাঁক কমে যেতে পারে। এই সবই মেডিকেল রিপোর্টে ধরা পড়ে। কী কী ধরনের আসন করবেন স্ট্যাটিক নেক এক্সসাইজ ভুজঙ্গাসন তালাসন যষ্টি আসন। কী কী আসন করবেন না শশঙ্গাসন, মৎস্যাসন, হলাসন শীর্ষাসন, এর মতো আসন করা চলবে না। যে সমস্ত খাবার খাওয়া চলবে না। ডিম বেড, মিট বি, মিষ্টি রুটি, অ্যালকোহল মাটির নীচে খাবার। বাচার উপায় শরীর যতটা সহ্য করে ঠিক ততটাই সঠিক যোগ ব্যায়াম করা উচিত। শক্ত বিছানা ব্যবহার করতে হবে এবং বিছানা যাতে কখনও অসমতল না হয় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। শরীরে ওজন যাতে না বেড়ে যায় তার দিকে নজর দিতে হবে। ঠাণ্ডা ঘরে থাকা চলবে না। স্ট্যাটিক নেক এক্সসাইজ ১ নং ব্যায়াম সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। ঘাড় মেদিকে ঘোরানোর তার বিপরীতে দিকে বাধা দিতে হবে। অর্থাৎ

যখন ডান দিকে ঘোরানোর তখন ডান হাতের তালু দিয়ে ডান গালের চোয়াল ঠেলে ধরবেন। যেন বাধা পায়। একই রকমভাবে বাঁদিকে ঘোরানোর সময় বা হাত দিয়ে বাধা দিতে হবে। ঘাড় যেদিকে ঘোরানোর বাধা দিতে হবে। ঘাড় যেদিকে ঘোরানোর বাধা দিতে হবে তার বিপরীতে দিকে। ডান এবং বাম মিলে এইভাবে ১০ সেকেন্ড ধরে ১০ বার করণ। ২ নং ব্যায়াম দু হাত চিবুককে কাছে নিয়ে আসুন ভি এর মতো মাথা সোজা রেখে। চিবুক নীচের দিকে নামাবার চেষ্টা করণ। দু হাজ দিয়ে বাধা দেবার চেষ্টা করণ। ১০ সেকেন্ড ধরে ১০ বার করণ। ৩ নং ব্যায়াম মাথা সোজা থাকবে স্ট্যাটিক এক্সসাইজ ১ নং এর মতো। হাতটি কেবল গালের জায়গায় কপালের পাশে লেগে থাকবে। ডান এবং বা মিলে একবার এইভাবে ১০ সেকেন্ড ধরে ১০ বার করণ। ৪ নং ব্যায়াম মাথা সোজা করে থাকবে দু হাত মাথার পিছনে নিয়ে আঙুলের সঙ্গে আঙুলের ইন্টারলক করণ। মাথা পিছনের দিকে যেতে চাইবে। কিন্তু হাত দিয়ে বাধা দিতে হবে। মাথা সোজা থাকবে। ১০ সেকেন্ড ধরে ১০ বার করণ। ৫ নং ব্যায়াম ৪ নং ব্যায়ামের মতো কেবল ইন্টারলক অবস্থায় হাতদুটি মাথার পিছনের বদলে কপালের ওপর

রেখে কপালকে সামনে নিয়ে যাবার চেষ্টা করণ। কিন্তু হাত দিয়ে বাধা দিতে হবে। মাথা সোজা থাকবে। ১০ সেকেন্ড ধরে ১০ বার করণ। কীভাবে আসন করবেন ভুজঙ্গাসন উপড় হয়ে শুয়ে হাতের তালু দুটি বুকের দু পাশে মাটিতে এমনভাবে রাখুন যেন আঙুলের ডগাগুলো কাধের বরাবর থাকে। হাতের কনুই গায়ের সঙ্গে লেগে থাকবে। পা দুটি জোড়া করে পায়ের পাতা পেতে রাখতে হবে। এবার কোমরের ওপর জোড় দিয়ে নাড়ি থেকে শরীরের ওপর জোড় দিয়ে নাড়ি থেকে তুলুন। শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক রেখে এই অবস্থায় মনে মনে কুড়ি গুণতে হবে। এইভাবে একবার হল। একই রকম ভাবে আরও একবার করতে হবে। তালাসন দু পা এক ফুট ফাঁক করে সোজা হয়ে দাঁড়ান। শ্বাস নিতে নিতে দু হাত এক সঙ্গে মাথার ওপর তুলুন। সেই সঙ্গে গোড়ালিও মাটি থেকে তুলুন। এই অবস্থায় ৫ সেকেন্ড থাকুন। শ্বাস ছাড়তেই সমান্য কঁটা ছেঁড়া আঁচড় বা ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক মলম ও ফাংগাল রাখা যেতে পারে। হৃৎকম্পিত ক্ষেত্রেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়েই ওষুধ ব্যবহার করা উচিত। জুতো না পরার জন্য ভবিষ্যতে বড় কোনও অসুস্থতা বা শারীরিক প্রতিবন্ধকতা দোঁ দিতে পারে? শিশুদের জুতো না পরায় জন্য মারাত্মক কোনও অসুখ না শারীরিক প্রতিবন্ধকতা হয় না। বরং পায়ের সঠিকভাবে ফিট নয় এমন কনস্ট্রিক্টিভ জুতে থেকে পায়ের গঠন অস্বাভাবিক হয়ে যেতে পারে। অনেকে বলেন, জুতো না পরলে ঝুকের বেশ সমস্যা দেখা দিতে পারে? সত্যি? জুতো না পরলে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা হতে পারে। জুতো সর্বপ্রথম পাঁকে ধুলোবালি কাদা জল চোঁট আঘাতা টাকা, পেরেক কাচ, প্রভৃতি থেকে রক্ষা করে। তাছাড়া পায়ের সামান্য কোন ক্ষত বা কাটা থাকলে সেখানে ব্যাকটেরিয়ার সংক্রামণ হতে পারে। নুখকুনি হয়ে সেখানে থেকে সেপটিসেমিয়া পণ্ডত হতে পারে।



মিষ্টি মেরা পিঠা

কাপ ২ কাপ। লবণ স্বাদ মতো। তেল ১ চা চামচ। খেজুরের গুড় ১ কাপ (বেশিও দিতে পারেন)। নারিকেল কোড়ানো ১ কাপ। পদ্ধতিঃ জলে লবণ, গুড় ও নারিকেল দিয়ে গরম করুন এবং একটু তেল দিন। জল ফুটে উঠলে, চালের গুঁড়া আন্তে আন্তে মেশান। তাপ কমিয়ে একটি কাঠের বাসনে মিশিয়ে রাখুন। যেন কোনো গোটা গোটা দানা না থাকে। চুলার আঁচ কমিয়ে দিন এবং নাড়তে থাকুন। কিছুক্ষণ পরে জল শুকিয়ে গেলে ছুলা থেকে খামির নামিয়ে নিন। খামির একটু ঠাণ্ডা হলে, ধরতে পারেন এমন গরম থাকা অবস্থায় ভালো করে মখে নিন। দরকারে একটু করে চালের গুঁড়া ছিটিয়ে দিতে

এই সময়ে চুলের যত্ন

চুল ও ত্বক দারুণ সমস্যা পড়তে হয়। কতরূপ ঘাণে ভিজে স্নানপে সাজেই ছাত্রক বা ওই ধরনের কিছু সংক্রামণ ঘটতে পারে। সহজেই তাই হুঁলের নানা সমস্যা, চুল পড়া ইত্যাদি শুরু হয়ে যায়। এই সময় ত্বকেও নানা ছোটখাট সমস্যাও যেমন ঘামাচি, রুগ, ফিনে কালো ছোপ দাগ ইত্যাদির উৎপাত বাড়তে পারে। এ সবই উধাও হতে পারে রোজকার ঘরোয়া সহজে যত্ন। গরমকালের মিয়মিত চুলে তেল দেওয়াটা খুব দরকার। তিন-চার দিন অন্তর তেল মাখুন। ও মিনিমাম আধঘন্টা রেখে চুলে শ্যাম্পু করে নিন। এইভাবে কিছু ছোটখাট বিষয়ে ওয়াকিবহাল থাকলে গরম কানু করতে পারবেন না। চুলের যত্নঃ- তৈলাক্ত চুলঃ এওই সমস্যা বাঁদের আছে, তাঁরা একটি প্যাক প্রয়োজনে প্রতিদিন স্নানের সময় ব্যবহার করতে পারেন। উপকার পাবেন। প্রয়োজনমতো অর্থাৎ চুলের দৈর্ঘ্য অনুযায়ী মূলতানি মাটি নিন। জলের সঙ্গে মিশিয়ে ত্রিমের মতো গড় মিশ্রণ বানান। পুরো চুলে ও গোড়ায় লাগিয়ে নিয়ে পাঁচ মিনিট রেখে দিন। এরপ মাইন্ড কোনও শ্যাম্পু

ব্যবহার করে ভালোভাবে চুল ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। রক্ষ চুলঃ- এই ধরনের চুল বাঁদের, তাঁরা খাম থেকে রেহাই পেতে রোজ শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। তবে শ্যাম্পু করবার মিনিট দশকে আগে পুরো চুলে দরকারমতো চেলে এক চ চামচ মধু মিশিয়ে মেখে রাখুন। দশ মিনিট বাদে শ্যাম্পু করুন। চুল পড়াঃ- গরমের সময় ঘামের কারণে চুল পড়লে, কমপক্ষে তিন-চার দিন, হালকা ভেজ তেল মেডেজিশ- পানোরো মিনিট রাখার পরে শ্যাম্পু করবেন, এছাড়াও একটি প্যাক ব্যবহার করতে পারেন। পুনিদাতার রস তিন-চার চা চামচ নিন। এতে আধ কাপ জল মেশান। পুরো চুলে লাগিয়ে রেখে আধ ঘন্টা বাদে শ্যাম্পু করুন। সব সময় নজর জিতে হবে, ঘামের জন্য চুল পড়ার সমস্যা হলে এই ঘামকে কনট্রোল করতে হবে।

চুল খুব রক্ষ হলে এতে তেল মিশিয়ে নিয়ে লাগানো যায়। শুকিঃ- মেথিাদানা নিন এক মুঠো। এক তাপ জলে মেথিাদানা সারা রাত ভিজিয়ে রাখুন। পরদিন সকালে ওই জলে এক চিমটি মুন মেশান। এবারে ওই জল মাথায় ও চুলে ভালোভাবে লাগিয়ে দশ-পনেরো মিনিট রাখুন। এবারে মাইন্ড শ্যাম্পু করে নিন, সপ্তাহে তিন-চারদিন করতে পারেন। এই পদ্ধতি বিশেষ করে— পুরষদের জন্য খুব ভালো। বড় ডুলের মালকিন যঁরা তাঁরা মেথিাদানা বোলাভাবে লাগিয়ে, দশ মিনিট বাদে শ্যাম্পু করে নিতে পারেন। খুশকি দূর করার জন্য আরও একটি পদ্ধতি প্রয়োগ করতে পারবেন। লেবুতে টাকা ছানার জল টম্যাটো রস দপ চা চামচ মিশিয়ে স্নানে মেখে রেখে-দশ পনেরো মিনিট বাদে শ্যাম্পু করে নিন। উকুনঃ- এই সমস্যাতে বিশেষ করে স্কুলের ছেলেমেয়েরা কষ্ট পায়। সাংঘাতিক ছোঁয়াচে। একটানা ভুগলে ভবিষ্যতে নানা শারীরিক সমস্যা হতে পারে। ঘরোয়া পদ্ধতি পরেয়োগ করুন। এতে কোনও সাইড এফেক্ট হয় না। কর্পূর আধ চা চামচ নিন। হিং, দুটা চামচ। একসঙ্গে ভালোভাবে মেশান। দরকারে জল মিশিয়ে নিন। ভালোভাবে চুলে ও গোড়াতে লাগিয়ে আধঘন্টা রাখুন। মাইন্ড শ্যাম্পু ব্যবহার করে ধুয়ে নিন। সপ্তাহে তিন-চার দিন এই পদ্ধতি প্রয়োগ করতে পারেন।

পারেন। খামির ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে পছন্দমতো আকৃতি গড়ে নিন। (ভাপ দেওয়ার জন্য একটি পাত্রে জল দিয়ে ফুটতে দিন। একটি নেট চালানি অথবা ছিদ্র ছিদ্র প্লেট জলের উপরে বসান। স্টিম কুকার অথবা রাইস মেইকার থাকলে সেটাও ব্যবহার করতে পারেন। চালনির উপরে একটি সুতির কাপড় বিছিয়ে তার উপরে পিঠাগুলো দিন। ঢাকনা দিয়ে তেঁকে দিন। পাতিলের এবং চালনির আকারের উপর নির্ভর করবে পিঠা একবারে দেয়া যাবে নাকি দুইবারে দিতে হবে। এভাবে ৩০ মিনিট বাপে সিদ্ধ করুন। তারপর নামিয়ে পরিবেশন করুন।



আলজারি জোসেফের ৬ উইকেট শিকারে হায়দরাবাদকে হারাল মুম্বই

হায়দরাবাদ, ৭ এপ্রিল (হি.স.) : দ্বাদশ আইপিএলে দুই ক্যারিবিয়ানের দাপটে হায়দরাবাদকে হারাল মুম্বই। প্রথমে কায়রন পোলার্ডের ২৬ বলে অপরাধিত ৪৬ রানের ইনিংস খানের কিনারে দাঁড়িয়ে থাকা মুম্বইকে লড়াই করার জমি খুঁজে দেয়।



কিন্তু তারপর আলজারি জোসেফের ৬ উইকেট হায়দরাবাদের কফিনে পেরেক পুঁতে দিল মুম্বই। লো স্কোরিং ম্যাচে হায়দরাবাদকে ৪০ রানে হারাল মুম্বই।

শনিবার রাতে টস জিতে এদিন প্রথমে ফিল্ডিংয়ের সিদ্ধান্ত নেন হায়দরাবাদ অধিনায়ক ভুবনেশ্বর কুমার। কিন্তু মহম্মদ নবি, সিদ্ধার্থ কৌল, রশিদ খানদের নিয়ন্ত্রিত

বোলিংয়ে একের পর এক উইকেট হারাতে থাকে মুম্বই। রোহিত শর্মা ১১, কুইন্টন ডি'কক ১৯, ইশান কিয়ান ১৭, হার্দিক পাণ্ডিয়া ১৪ রান করে আউট হলেও একা লড়াই চালিয়ে গেলেন কায়রন পোলার্ড। ২৬ বলে ৪৬ রানে

অপরাধিত থাকেন তিনি। ২টি উইকেট নেন সিদ্ধার্থ কৌল। একটি করে উইকেট নেন ভুবনেশ্বর কুমার, সন্দীপ শর্মা, মহম্মদ নবি, রশিদ খান। শেষ পর্যন্ত ৭ উইকেট হারিয়ে ১৩৬ রান তোলে মুম্বই। মাত্র ১৩৭ রানের টার্গেট নিয়ে

বুন্দেশলিগার গুরুত্বপূর্ণ ম্যাচে বরুসিয়ায় হারাল বায়ার্ন

মিউনিখ, ৭ এপ্রিল (হি.স.) : যাবতীয় জল্পনা উড়িয়ে বায়ার্ন মিউনিখ স্বহস্তে ফিরল। এবার বুন্দেশলিগায় বায়ার্নের চ্যাম্পিয়ন হওয়া হবে না। বায়ার্ন জিতে বায়ার্নের পয়েন্ট ২৮ ম্যাচে ৬৪। ঠিক এক পয়েন্ট পিছনে বরুসিয়া। শনিবার বুন্দেশলিগার গুরুত্বপূর্ণ ম্যাচে বায়ার্ন কার্থত উড়িয়ে দিল বরুসিয়াকে। বিরতির আগেই চার গোল। যা বায়ার্নকে জয়ের ঠিকানায় পৌঁছে দিয়েছে। জাতীয় টিম থেকে বাদ পড়া ফুটবলার খামেলসের প্রথম গোল। যা দিয়ে গোলের গুরু। সাত মিনিট বাদে লেবানডভিৎস্কির গোল। তাঁর জোড়া গোলে বায়ার্নের জয় আরও সুনিশ্চিত হয়। উটমুক্ত এ দিন চাপে পড়ে গিয়েছিল ২০ মিনিটের মধ্যে দু'গোল হজম করে জোড়া গোল দিয়ে লেবানডভিৎস্কি বুন্দেশলিগায় সর্বোচ্চ ১৫ গোল তাঁর। সর্বোচ্চ স্কোরারের দৌড়ে পোলিশ স্ট্রাইকার।

আয়াক্সের বিপক্ষে ফিরবেন রোনালদো, আশা কোচের

লন্ডন, ৭ এপ্রিল ।। চোটের কারণে ইউভেস্তেসের হয়ে সেরি আয় শেষ তিন ম্যাচে খেলতে পারেননি ক্রিস্তিয়ানো রোনালদো। তবে আয়াক্সের বিপক্ষে চ্যাম্পিয়ন্স লিগ কোয়ার্টার ফাইনালের প্রথম লেগে পর্তুগিজ ফরোয়ার্ডকে ফিরে পেতে আশাবাদী কোচ মার্সিমিলিয়ানো আল্লেগ্রি। গত মাসের আন্তর্জাতিক বিরতিতে সার্বিয়ার বিপক্ষে পর্তুগালের ইউরো বাছাইপর্বের ম্যাচে ডান পায়ে চোট পান রোনালদো। আন্তর্জাতিক বিরতির আগের দুই ম্যাচে বিশ্রামে ছিলেন সাবেক রিয়াল মাদ্রিদ তারকা। তাই সব মিলিয়ে ক্লাবের হয়ে মোট পাঁচ ম্যাচে খেলেননি তিনি। আগামী বুধবার বাংলাদেশ সময় রাত একটায় আয়াক্সের মাঠে খেলতে নামবে ইতালিয়ান চ্যাম্পিয়নরা। এই ম্যাচে দলের সেরা তারকাকে পাওয়ার আশার কথা স্কাই



ইতালিকে জানান আল্লেগ্রি। "সে সবসময় প্রস্তুত। তবে আমি তাকে বলেছি আজ বিশ্রাম নিতে। বুধবার আয়াক্সের বিপক্ষে তাকে পাওয়ার ব্যাপারে আমরা আত্মবিশ্বাসী।" শনিবার লিগে এসি মিলানের বিপক্ষে ২-১ গোলে জয়ের পর সংবাদ সম্মেলনে আল্লেগ্রি বলেন, "রোনালদো সুস্থ হয়ে উঠছে। আয়াক্সের বিপক্ষে তাকে খেলতে দেখার ভালো

শিরোপার পথে দুই ধাপ এগিয়েছে বার্সা: সুয়ারেস

লন্ডন, ৭ এপ্রিল ।। লা লিগায় পয়েন্ট তালিকার দুইয়ে থাকা আতলেতিকো মাদ্রিদকে হারিয়ে দল শিরোপা জয়ের পথে দুই ধাপ এগিয়ে গেছে বলে মনে করছেন বার্সেলোনার ফরোয়ার্ড লুইস সুয়ারেস। এই জয়কে গুরুত্বপূর্ণ বলছেন কাতালান দলটির কোচ এরনেস্তো ভালভেরদেও। ঘরের মাঠ কম্প নউয়ে শনিবার ২-০ গোলে জিতে বর্তমান চ্যাম্পিয়নরা। এতে লিগে সাত ম্যাচ বাকি থাকতে আতলেতিকোর চেয়ে ১১ পয়েন্ট এগিয়ে আছে বার্সেলোনা। সরাসরি লাল কাড দেখে প্রথমার্ধে দিয়েগো কস্তা মাঠ ছাড়ার পর রক্ষণায়ক হয়ে পড়া আতলেতিকোকে প্রচণ্ড চাপ রেখেও সহজে গোলবার দেখা পাননি বার্সেলোনা। ম্যাচ জুড়ে দারুণ খেলা গোলরক্ষক ইয়ান ওবলাককে ৮৫তম মিনিটে ডান পায়ের বাঁকানো শটে পরাস্ত করেন সুয়ারেস। পরের মিনিটে ব্যবধান দ্বিগুণ করেন অধিনায়ক লিওনেলে মেসি। এই জয়ে ১১ বছরে অষ্টম লিগ শিরোপার পথে অনেকটাই এগোনো গেছে বলে মনে করেন সুয়ারেস। "আজকে আমরা শুধু এক ধাপ এগোইনি, আমরা দুই ধাপ সামনে এগোলাম। অবশ্যই

এখন আমরা খুব বড় ব্যবধানে এগিয়ে আছি। কিন্তু এখনও কিছু ম্যাচ বাকি আছে। আর এটা এখনও কঠিন হতে পারে।" এই ম্যাচ আরেকবার দেখাল যে লিগ জেতা কতটা কঠিন। আর আমরা যা অর্জন করছি তার জন্য আমরা অনেক প্রশংসার

দারুণ একটা দল যারা ১০ জন নিয়েই শেষ পর্যন্ত লড়াই করল।" ৩১ ম্যাচে ২২ জয় সাত ড্রয়ে বার্সেলোনার পয়েন্ট ৭৩। দুইয়ে থাকা দিয়েগো সিমোনেনের দলের সংগ্রহ ৬২ পয়েন্ট। ৬০ পয়েন্ট নিয়ে তৃতীয় স্থানে আছে রিয়াল মাদ্রিদ।

এভারটনের মাঠে আর্সেনালের হার

লন্ডন, ৭ এপ্রিল ।। ইংলিশ প্রিমিয়ার লিগের পয়েন্ট তালিকায় তৃতীয় স্থানে ওঠার সুযোগ হারাল আর্সেনাল। নিজেদের মেলে ধরতে ব্যর্থ হয়ে এভারটনের মাঠে হেরে গেছে উনাই এমেরির দল। গুডিসন পার্কে রোববার স্থানীয় সময় দুপুরে ১-০ গোলে জেতে স্বাগতিকরা। সেন্টমেরে ঘরের মাঠে লিগের প্রথম পর্বে এভারটনকে ২-০ গোলে হারিয়েছিল আর্সেনাল ম্যাচের শুরুতেই গোল খেয়ে বসে আর্সেনাল। দশম মিনিটে লুকা দিনিয়ের লম্বা থ্রোয়িং ডি-বক্সে ডিফেন্ডাররা বিপদমুক্ত করতে ব্যর্থ হলে গোলমুখে বল পেয়ে টোকা দিয়ে জালে পাঠান ইংলিশ

ডিফেন্ডার ফিল জাগিয়েলস। ৬০তম মিনিটে প্রতি-আক্রমণে গোলরক্ষককে একা পেয়েছিলেন এভারটনের বের্নার্ড। তবে শট নিতে দেরি করে ফেলেন এই ব্রাজিলিয়ান মিডফিল্ডার। খানিক পর আরেক ব্রাজিলিয়ান রিফালিসিনও ডি-বক্সে ফাঁকায় বল পেয়ে শট নিতে ব্যর্থ হলে ব্যবধান বাড়েনি। পুরো ম্যাচে অধিকাংশ সময় বল দখলে রাখলেও আক্রমণে অধিপত্য বিস্তার করতে পারেনি আর্সেনাল। নিশ্চিত কোনো সুযোগই তৈরি করতে পারেনি তারা। ফলে মৌসুমে সপ্তম হার নিয়ে মাঠ ছাড়ে দলটি ৩২ ম্যাচে ১৯ জয় ও ড্রয় নিয়ে চতুর্থ স্থানে থাকা

বেলের ভবিষ্যৎ নিয়ে নিশ্চয়তা দিচ্ছেন না রিয়াল কোচ

লন্ডন, ৭ এপ্রিল ।। লা লিগায় এইবারের বিপক্ষে ঘরের মাঠে সমর্থকদের দুর্যোগ শুনছেন রিয়াল মাদ্রিদের ফরোয়ার্ড গ্যারেথ বেল। ক্লাবে ওয়েলস উইঙ্গারের ভবিষ্যৎ নিয়ে নিশ্চয়তা দিচ্ছেন না কোচ জিনেদিন জিদানও। সান্তিয়াগো বের্নাবেউয়ে শনিবার ২-১ গোলে জিতে রিয়াল। বিরতির আগে পিছিয়ে পড়া দলকে ৫৯তম মিনিটে সমতায় ফেরান করিম বেনজেনা। প্রত্যাশিত পারফরম্যান্স দেখাতে পারেননি একাদশে ফেরা বেল। ৮১তম মিনিটে তার বদলি হিসেবে মাঠে নামা টনি ক্রুসের ক্রস থেকে জয়সূচক গোলটি করেন বেনজেনা। ম্যাচের পর সংবাদ সম্মেলনে ২৯ বছর বয়সী বেলকে নিয়ে কথা বলেন জিদান। গত সপ্তাহে চলতি মৌসুমের শেষে আক্রমণভাগের এই সদস্যের ভবিষ্যৎ নিয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার আভাস দিয়েছিলেন ফ্যাসি কোচ। এরপর ছয়ের পাতায়

ছুটি শেষে মাঠে ফিরছেন মুস্তাফিজ

লন্ডন, ৭ এপ্রিল ।। ছুটি কাটিয়ে মাঠে ফিরছেন মুস্তাফিজুর রহমান। গাজী গ্রুপ ক্রিকেট সার্ভিসের বিপক্ষে শাইনপুকুর ক্লাবের গুরুত্বপূর্ণ ম্যাচে খেলবেন

২৫ লাখ টাকার 'এ' প্লাস কাটাগরিতে থাকা মুস্তাফিজকে ড্রাফট থেকে দলে নিয়োজিত শাইনপুকুর। ৬ এপ্রিলের পর থেকে তাদের হয়ে প্রিমিয়ার লিগে খেলার কথা ছিল তরুণ

আমেন ক্রিকেটার। ঢাকা পৌঁছেই সাতক্ষীরা চলে যান মুস্তাফিজ। দেখানো কদিন আগে দিয়েও করেন তিনি গত সপ্তাহে ঢাকায় ফেরা মুস্তাফিজ রোববার প্রথমবারের মতো শাইনপুকুরের অনুশীলনে ছিলেন। টানা ৬ ওভার বোলিং করার পর অংশ নেন দলের মিটিংয়েও। পরে জানান, সোমবার মিরপুর শের-ই-বাংলা জাতীয় ক্রিকেট স্টেডিয়ামে গাজী গ্রুপের বিপক্ষে মাঠে নামার ব্যাপারে তিনি আশাবাদী। "এখানে একদিন অনুশীলন করেছি। তবে বাড়িতে কিন্তু জিম আর বোলিং নিয়মিতই করেছি। আজ শাইনপুকুরের অনুশীলনে টানা বোলিং করেছি। এই মুহুর্তে আমার কোনো সমস্যা নেই। আশা করি, কাল খেলতে কোনো সমস্যা হবে না।" ভাবনায় আছে বিশ্বকাপ প্রস্তুতিও। তবে এই মুহুর্তে দলের জয়ে অবদান রাখার দিক বেশি মনোযোগ মুস্তাফিজের। "এতো কিছু তেবে তো খেলতে নামা যায় না। তবে প্রিমিয়ার লিগে ভালো করলে বিশ্বকাপে এই আত্মবিশ্বাস কাজে লাগবে।"



বাহাতি এই পেসার। লম্বা বিরতির পর ঢাকা প্রিমিয়ার লিগে খেলবেন মুস্তাফিজ। ২০১৪ সালের ২৭ ডিসেম্বর সবশেষ তিনি এই প্রতিযোগিতায় খেলেছিলেন।

এক ক্লিকেই সম্পূর্ণ বাংলায় টাটকা খবর, সাথে থাকছে ভিডিও

প্রতিনিয়ত আপডেট পেতে দেখুন

www.jagarantripura.com

■ যে কোন স্মার্ট ফোনেও ইন্টারনেট সংযোগ থাকলেই ভিডিও সহ খবর পড়তে পারবেন সহজে ■

