

# জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৫ তম বছর

www.jagrandaily.com

JAGARAN ■ 23 April 2019 ■ আগরতলা, ২৩ এপ্রিল, ২০১৯ ইং ■ ৯ বৈশাখ ১৪২৬ বঙ্গাব্দ, মঙ্গলবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা



## পূর্ব ত্রিপুরা আসনে নির্বাচনে নিরাপত্তার এলাহি ব্যবস্থা

# ১৬৪৫টি বুথের মধ্যে ১৪২৪টি বুথেই থাকছে কেন্দ্রীয় বাহিনী : ডিজিপি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ এপ্রিল। ত্রিপুরা পূর্ব আসনে লোকসভা নির্বাচনে ১,৪২৪টি বুথে কেন্দ্রীয় বাহিনী রাখা হয়েছে।

ভোটাধিকার প্রয়োগ করার জন্য ভোটাধিকার প্রয়োগ করার জন্য ভোটাধিকার প্রয়োগ করার জন্য ভোটাধিকার প্রয়োগ করার জন্য

কেন্দ্রীয় বাহিনী এসেছে। পূর্ব ত্রিপুরা আসনে ভোটের জন্য আরও ৪২ কোম্পানি কেন্দ্রীয় বাহিনী রাখা হয়েছে।

মধ্যে ৩১টি বুথ সম্পূর্ণ মহিলা দ্বারা পরিচালিত হবে। তাছাড়া, ১৯০টি বুথে শুধু টিএসআর জওয়ানরা নিরাপত্তা সামলাবেন।



ডিজিপি কথায়, ১,৬৪৫টি বুথের মধ্যে ১,৪২৪টি বুথেই নিয়োগ করা হয়েছে কেন্দ্রীয় বাহিনী।

কোনও ভ্রুটি নেই বলে দাবি করেছে রাজ্য পুলিশ।

করেন, চার হাজারের অধিক টিএসআর এবং ২০০ পুলিশ অফিসার নিরাপত্তার দায়িত্বে থাকবেন।

থাকবে কেন্দ্রীয় বাহিনী রাখা হয়েছে।

পুলিশ আধিকারিক। ডিজিপি বলেন, ১০৬ কোম্পানি কেন্দ্রীয় বাহিনীর সাথে একজন করে বাহিনী কমান্ডেন্ট রয়েছেন।

এদিন ডিজিপি আরও জানান, ত্রিপুরা পূর্ব সংসদীয় ক্ষেত্রে বিভিন্ন থানা এলাকায় সংশ্লিষ্ট থানার ১৯৭টি পুলিশ মোবাইল ডায়াল নিয়ে ইতিমধ্যেই নজরদারি জারি রেখেছে।

## আজ পূর্ব ত্রিপুরা আসনে নির্বাচন, বিশেষ পর্যবেক্ষক নিয়োগ

# ভোট কর্মীদের সঠিক ভাবে দায়িত্ব পালন করতে কড়া বার্তা সিইও'র

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ এপ্রিল। ত্রিপুরা পূর্ব আসনের ভোটে বিশেষ পর্যবেক্ষক নিয়োগ করা হয়েছে।

জানান শ্রীরাম তরগিকান্তি। মুখ্য নির্বাচন আধিকারিকের দাবি, ভোট শান্তিপূর্ণভাবে সম্পন্ন করার জন্য সব রকম ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে।

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ এপ্রিল। ত্রিপুরা পূর্ব আসনের ভোটে বিশেষ পর্যবেক্ষক নিয়োগ করা হয়েছে।

মঙ্গলবার সকাল সাড়া থেকে ত্রিপুরা পূর্ব আসনে ভোট শুরু হবে।

এদিন, মুখ্য নির্বাচন আধিকারিক জ্ঞানিয়েছেন, আজ বিকেল ৬টা পর্যন্ত প্রাপ্ত খবরে জানা গিয়েছে, ১,৬৪০টি বুথের ভোটকর্মীরা ভোট সামগ্রী নিয়ে রওয়ানা হয়ে গিয়েছেন।

শ্রীরাম তরগিকান্তির কথায়, ভোট প্রক্রিয়ায় কোনও গণ্ডগোল হলে যতবার প্রয়োজন হবে ততবার রূপান্তরিত করে নেওয়া হবে।

## বিশালগড়ে পাগলা কুকুরের কামড়ে রক্তাক্ত ১৫, আতঙ্ক

নিজস্ব প্রতিনিধি, চড়িলাম, ২২ এপ্রিল। বিশালগড় থানার অন্তর্গত কুইমুড়া, মুড়াবাড়ি, লস্কর চৌমুহনী সহ আশপাশের পাশ্চাতী এলাকার মানুষ সোমবার দিনভর এক পাগলা কুকুরের যন্ত্রণায় অতিষ্ঠ।

## নেতাজী চৌমুহনীর যুবক হত্যার কিনারা করতে ব্যর্থ পুলিশ, ক্ষোভ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ এপ্রিল। সম্প্রতিকালে রাজ্য খবরের ঘটনা অনেক ঘটনাকে আততায়ীরা অজ্ঞাত করণে শোশালনের ধরা ছোয়ার বাইরে।

## ঘিলাতলীতে দুই ব্যক্তির সংঘর্ষে গুরুতর একজন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ এপ্রিল। কল্যাণপুর থানা এলাকার দাওছড়া বাজারে দুই ব্যক্তির মধ্যে সংঘর্ষে একজন গুরুতরভাবে আহত হয়েছেন।

# শ্রীলঙ্কায় মৃতের সংখ্যা বেড়ে ২৯০, ফের বিস্ফোরণ, উদ্ধার ৮৭টি বোমা ডিটোনেটর

কলম্বো, ২২ এপ্রিল (হিস.) : রবিবারের ভয়াবহ স্মৃতি উল্লে ফের বিস্ফোরণে কয়েক উল্ল শ্রীলঙ্কা সোমবার রাজধানী কলম্বোর একটি চার্চের সামনে ঘটে বিস্ফোরণটি।

কটর ইসলামিক সংগঠন এনটিজের। আন্তর্জাতিক কোনও সংগঠনের জড়িত থাকার সম্ভাবনাও উড়িয়ে দেওয়া হয়নি।

## টাইন হলে লেনিনের জন্ম সার্থশতবর্ষের অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখেন মানিক সরকার। ছবি নিম্নস্ব।

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ এপ্রিল। মহামতি লেনিনের ১৫০তম জন্মজয়ন্তী সোমবার সিপিআইএম-এর উদ্যোগে রাজ্যে যথাযোগ্য মর্যাদায় পালিত হয়েছে।

## কমিউনিস্ট পার্টির গণসংগঠনগুলিকে আরও বেশী শক্তিশালী করার প্রয়োজন এখনঃ মানিক সরকার

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২২ এপ্রিল। মহামতি লেনিনের ১৫০তম জন্মজয়ন্তী সোমবার সিপিআইএম-এর উদ্যোগে রাজ্যে যথাযোগ্য মর্যাদায় পালিত হয়েছে।



পূর্ব ত্রিপুরা আসনে ভোট গ্রহণের জন্য সোমবার বিকালে বুথের উদ্দেশ্যে রওয়ানা দিয়েছেন ভোটকর্মীরা।

# রাজনৈতিক উত্তাপে ভুল করে মন্তব্য করেছিলাম রাফাল ইস্যুতে সুপ্রিম কোর্টে স্বীকারোক্তি রাহুলের

নয়াদিল্লি, ২২ এপ্রিল (হিস.) : রাফাল ইস্যুতে সুপ্রিম কোর্টে জড়িয়ে মন্তব্যের জেরে সোমবার শীর্ষ আদালতের সামনে নিজের ভুল স্বীকার করলেন স্বয়ং কংগ্রেস সভাপতি রাহুল গান্ধী।

ওঠে সংবাদ মাধ্যমে। সুপ্রিম কোর্টে অ্যাটর্নি জেনারেল নিজেই জানান নথি চুরির খবর। চুরি যাওয়া সেই নথিকে প্রামাণ্য ধরেই, রাহুলে সংক্রান্ত সুপ্রিম কোর্টের আগের রায় পুনর্বিবেচনার আর্জি জানায় মামলাকারীরা।





# হবেকরকম

# হবেকরকম

# হবেকরকম

## সুখম খাদ্যেই উপকারিতা

আজ আমাদের জীবন অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে এগিয়ে চলেছে। একদম বিশ্রামের অবকাশ নেই। ফলে নিজেকে সুস্থ রাখাটাই আজ একটা বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে। শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের দিক থেকে অল্প বয়স থেকেই আমরা ভারতীয়রা অন্যান্য উন্নত দেশগুলির তুলনায় বেশি সমস্যায় ভুগি। এর একটি বড় কারণ হতে পারে আমাদের দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাস। তাছাড়া ক্রমাগত মূল্যবৃদ্ধি যেভাবে ভারতকে নিজে নিজে তাতে কম খরচে পুষ্টির খাদ্য পরিচালনা করতে গিয়ে সাধারণ মানুষের নুন আনতে পাশ্চাত্য পুরাচ্ছে। কিন্তু বেঁচে থাকার জন্য সুস্থ খাদ্যটি অত্যন্ত জরুরি, বিশেষ করে আজকের দিনে প্রয়োজন কম খরচে সুস্থ থাকা।



সুখম খাদ্য ক্যালোরি ডায়েট বলতে বোঝায় এমন কয়েকটি খাদ্য সমষ্টি বা খাদ্যাভ্যাস যা আমাদের শরীরের নিত্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করতে পারে, বিভিন্ন রোগকে প্রতিরোধ করে বা সারিয়ে তুলতে পারে এবং একই সঙ্গে আমাদের দৈনন্দিন কর্মক্ষমতা বজায় রাখতে পারে। আমাদের দেহে প্রতিদিন কর্মক্ষমতা বজায় রাখার জন্য সাধারণত ২২০ কিলো ক্যালোরি শক্তির প্রয়োজন হয়। তবে যারা অধিক কায়িক পরিশ্রম করেন তাদের ক্ষেত্রে এই ক্যালোরির মাত্রা ৩০০ কিলো ক্যালোরি হওয়া উচিত। আবার একইভাবে যারা বিশেষ একটা পরিশ্রম করেন না তাদের শরীরে প্রতিদিন ১৬০০ কিলো ক্যালোরি শক্তি যথেষ্ট। এ ক্যালোরি মাত্রার সঙ্গে শরীরের কোষ কলা ইত্যাদির ক্ষয় রোধের জন্য খাদ্যে ক্যালোরি এবং প্রোটিনের অনুপাত সুখমভাবে বজায় রাখাটা জরুরি। তাছাড়া খাদ্য সমানুপাতিক হারে জল, স্নেহজাতীয় পদার্থ, তন্তু পদার্থ, ভিটামিন, খনিজ পুষ্টি, উৎসেচক পদার্থ এবং আরো কিছু সক্রিয় জৈব উপাদান বা বায়ো অ্যাকটিভ জাতীয় পদার্থগুলির উপস্থিতি গুরুত্বপূর্ণ।

ক্রমবর্ধমান মূল্যের কারণে আজকে অনেকেরই হস্তনির্মিত মাছ এবং মাংসকে খাদ্য তালিকার বাইরে রাখতে বাধ্য হচ্ছেন। বিভিন্ন ফলের ক্ষেত্রেও একই বক্তব্য প্রযোজ্য। যে কোনো মরশুমেই বাজারের প্রথম আসা ফল এবং সবজিগুলির দাম অত্যন্ত বেশি থাকায় সেগুলোকে এড়িয়ে চলা যেতে পারে। কিছুদিন পরে দাম কমলে সহজেই আবার কিনে ফেলা যায়। আবার চিহ্নিত তুলনায় যোগান কম হলেও বাজারে শাক সবজির দাম বেড়ে যায়। সাম্প্রতিক সময়ে পেঁয়াজ বা আলুর ক্ষেত্রে এই সমস্যা আমরা প্রত্যক্ষ করেছিলাম। কম খরচে সুখম খাদ্য নির্বাচনের ক্ষেত্রে বিভিন্ন পদ্ধতি অনুসরণ করা যায় এই পদ্ধতি পরিচালনা বিষয়টি নির্ভর করে কোনো নির্দিষ্ট পদ্ধতি ব্যবস্থার সংস্কৃতি, অর্থনীতি এবং ব্যক্তির জীবনযাপনের গুণগত মানের ওপর। তাছাড়া দেখতে হবে যে উক্ত সুখাদ্য এবং সুখম খাবার তৈরি করার ক্ষেত্রে সাধারণ কিছু পদ্ধতি সর্বোত্তম অনুসরণ করতে পারেন।

শরীরের দৈনন্দিন চাহিদা মতে ভিটামিন এ এবং ভিটামিন সি সরবরাহের জন্য কম খরচে পাকা কলা, পেঁপে এবং পেয়ারা খুবই উপযোগী। এই ফলগুলো সহজলভ্যও বটে। এই তালিকায় ডুমুর, কতবেল, কমড়া, বেগুন, খেঁড়া, মোচা ইত্যাদি পদগুলি উপাদেয়।

দেহের চাহিদা অনুযায়ী উচ্চমানের প্রোটিনের জন্য অন্তত ১৫০ মিলিলিটার দুধ খাওয়া প্রয়োজন। তাছাড়া দুধ শরীরে ভিটামিন বি ১২, রাইভোফ্লাভিন এবং ক্যালসিয়ামের যোগান বাড়তে সাহায্য করে। চা, কফি বা লসির মাধ্যমেও প্রয়োজনীয় দুধের মাত্রা খাদ্য তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করা যায়। এক চামচমুখ সহযোগে দুধ পান করলে তা দেহের শক্তি এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অনেকটা বাড়িয়ে দেয়।

আমাদের শরীরের সৌন্দর্য, উজ্জ্বলতা এবং বিভিন্ন শরীরবৃত্তির রাসায়নিক সংকেত দ্বারা দেহের অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলির পরিচালনা ব্যবস্থাকে সচল রাখতে আহার তালিকায় অন্তত ১০গ্রাম ভোজ্য তেল রাখা উচিত এই তেল শরীরে অতিরিক্ত শক্তি সরবরাহ সাহায্য করে। তাছাড়া প্রয়োজনসমূহের অত্যাবশ্যকীয় ফ্যাট অ্যাসিড সরবরাহের কাজে অ্যাসিডগুলি শরীরে অতিরিক্ত পরিচালনা ব্যবস্থাকে সক্রিয় রাখতে সাহায্য করে। এই ভোজ্য তেলের তালিকায় সরষের তেলের সঙ্গে তিলের তেল, সয়াবিন তেল বা রাইস ব্রান অয়েল মিশিয়ে নেওয়া যেতে পারে।

বিকেলের খাবারে কম খরচে মুড়ি, চিড়া, মুখরোচক খাবার প্রস্তুত করা যেতে পারে। তবে বেশি মশলা ব্যবহার না করা উচিত। জলখাবারে সবজির ব্যবহারও বেশ সস্তা।

দেহের প্রয়োজনসমূহের লোহা বা আয়রনের সঙ্গে ভিটামিনের সরবরাহ বজায় রাখার জন্য গুড়া বা গুড়জাত খাবার যেমন মোয়া, নাড়ু ইত্যাদি সকালের টিফিনে রাখা যেতে পারে। গুড়ের সঙ্গে অঙ্কুরিত ছোলা মিশিয়ে মজু প্রস্তুত করে অনেকেরই প্রাথমিক সারনে। রাতের খাবারে ভাত না খেয়ে মাঝেমাঝে দুধ সারু খেলে স্বাদেরও পরিবর্তন হয়।

আজকাল বাজারে ফাস্টফুডের রমরমা। বাজার থেকে ভাজা খাবার না কিনে ঘরে তৈরি সিদ্ধ খাবার খেলে শরীরে পুষ্টির মাত্রা বজায় রাখা সম্ভব। স্যালুডের ক্ষেত্রে পবিত্র নিরীক্ষা করলে খাদ্যাভ্যাসের এক্ষেত্রে দুই হতে পারে। যেমন অঙ্কুরিত কলাইয়ের সঙ্গে সিদ্ধ আলু, পেঁয়াজ এবং নুন গোলমরিচ গুড়ো মিশিয়ে সুখাদ্য স্যালাড বানাতে যেতে পারে।

## দাঁতে সিরসিরানির সমস্যা

দাঁতের হাইপারসেনসিটিভিটি বা শিরসিরানি কেন হয় সেটা বলার আগে দাঁতের গঠন সম্পর্কে কিছুটা বলে দেওয়া যাক। দাঁতের দুটো স্তর। দাঁতের বাইরের অংশ যে প্রলেপ থাকে সেটা হল এনামেল আর ভেতরের অংশটি হল ডেন্টিন। আর এনামেল ক্ষয়ে গেলে ডেন্টিন বাইরে বেরিয়ে যায়। আর তখনই কোনো ঠান্ডা কিছু খেলে দাঁত শিরসিরানি শুরু হয়ে যায়।



এনামেল ক্ষয়ের কারণ— এনামেল ক্ষয়ের একটা বড় কারণ হল ডেন্টাল ক্যারিজ। যেটাকে আমরা ক্যাভিটি বলে থাকি। আসলে আমাদের মুখে এমনিতেই প্রচুর ব্যাকটেরিয়া থাকে।

আর আমরা যখন খাবার খাই সে খাবারের কোনো অংশ যদি দাঁতের ফাঁকে কোনোভাবে ঢুকতে পারে তখনই এই ব্যাকটেরিয়াগুলো সে খাবার পচিয়ে দাঁতে অ্যাসিড তৈরি করে। আর তা থেকেই দাঁতে দেখা দেয় ক্যাভিটির সমস্যা। এ প্রসঙ্গে একটা কথা বলে রাখা ভালো যে, দাঁতের ডেন্টিনের সঙ্গেই নার্ভের শোষণ সংযুক্ত থাকে। ফলে ডেন্টিন বেরিয়ে

গেলেই এই শিরসিরানির সমস্যা দেখা দেয়। দাঁতের একটা লেয়ার ক্ষয়ে গেলে মানেই সেনসিটিভিটি শুরু হয়।

ক্যাভিটি হওয়ার কারণ— ক্যাভিটি হওয়ার সবচেয়ে বড় কারণ হল বুল পদ্ধতিতে দাঁত ব্রাশ করা। বেশিরভাগ মানুষই পদ্ধতি মেনে ব্রাশ করে না। দাঁত মাজার আসল নিয়মই হল ওপর নীচ করে। কিছু প্রায় সকলেই

সোজা সোজা দাঁত মাজতে অভ্যস্ত। এর ফলে মাড়ি আর দাঁতের সংযোগস্থল ঘষে যায়। এনামেলের অংশ ক্ষয় হয়ে যায়। আবার ঠিকমতো দাঁত না মাজলে দাঁতের ফাঁকে লেগে ধাকা খাবারগুলো সঠিকভাবে পরিষ্কার হয় না।

আর এর ফলেই দাঁতে ক্যাভিটি হতে থাকে। চিকিৎসা কেন্দ্র— চিকিৎসার প্রসঙ্গে আসার আগে একটা কথা বলে রাখা ভালো যে, শিরসিরানি হয় এমন নয়। গরম থেকেও এমন সমস্যা হতে পারে। যদি শুধু ঠান্ডা থেকে সমস্যা হয় তাহলে বুঝতে হবে ক্যাভিটির সমস্যা ভেতরের নার্ভকে স্পর্শ করলেই। এক্ষেত্রে রট ক্যানাল ট্রিটমেন্ট করতে হয়। যাতে নতুন করে আর সংক্রমণ না হয়।

চিকিৎসার প্রসঙ্গে আসার আগে একটা কথা বলে রাখা ভালো যে, শিরসিরানি হয় এমন নয়। গরম থেকেও এমন সমস্যা হতে পারে। যদি শুধু ঠান্ডা থেকে সমস্যা হয় তাহলে বুঝতে হবে ক্যাভিটির সমস্যা ভেতরের নার্ভকে স্পর্শ করলেই। এক্ষেত্রে রট ক্যানাল ট্রিটমেন্ট করতে হয়। যাতে নতুন করে আর সংক্রমণ না হয়।

চিকিৎসার প্রসঙ্গে আসার আগে একটা কথা বলে রাখা ভালো যে, শিরসিরানি হয় এমন নয়। গরম থেকেও এমন সমস্যা হতে পারে। যদি শুধু ঠান্ডা থেকে সমস্যা হয় তাহলে বুঝতে হবে ক্যাভিটির সমস্যা ভেতরের নার্ভকে স্পর্শ করলেই। এক্ষেত্রে রট ক্যানাল ট্রিটমেন্ট করতে হয়। যাতে নতুন করে আর সংক্রমণ না হয়।

## ফাস্ট ফুড ঃ মারাত্মক ক্ষতিকারক

বন্ধুদের সঙ্গে কাটানো চমৎকার একটি সন্ধ্যার কথা মনে করুন তো। বিশ্ববিদ্যালয়ের গ্রাস বা অফিস শেষে সবাই মিলে কোনো এক ফাস্টফুডের দোকানে চুকে একগাদা খাবার অর্ডার দেওয়া, তারপর ছোড়া করে খেয়ে-দেয়ে জম্পশ আড্ডার পর ঘরে ফেরা। আর এভাবেই রাতটা পার করা। এভাবে সন্ধ্যা কাটিয়ে মনের রাস্তা ত্যাগ করা উচিত নয়।



ফাস্টফুডের রমরমা। বাজার থেকে ভাজা খাবার না কিনে ঘরে তৈরি সিদ্ধ খাবার খেলে শরীরে পুষ্টির মাত্রা বজায় রাখা সম্ভব। স্যালুডের ক্ষেত্রে পবিত্র নিরীক্ষা করলে খাদ্যাভ্যাসের এক্ষেত্রে দুই হতে পারে। যেমন অঙ্কুরিত কলাইয়ের সঙ্গে সিদ্ধ আলু, পেঁয়াজ এবং নুন গোলমরিচ গুড়ো মিশিয়ে সুখাদ্য স্যালাড বানাতে যেতে পারে।

আজকাল বাজারে ফাস্টফুডের রমরমা। বাজার থেকে ভাজা খাবার না কিনে ঘরে তৈরি সিদ্ধ খাবার খেলে শরীরে পুষ্টির মাত্রা বজায় রাখা সম্ভব। স্যালুডের ক্ষেত্রে পবিত্র নিরীক্ষা করলে খাদ্যাভ্যাসের এক্ষেত্রে দুই হতে পারে। যেমন অঙ্কুরিত কলাইয়ের সঙ্গে সিদ্ধ আলু, পেঁয়াজ এবং নুন গোলমরিচ গুড়ো মিশিয়ে সুখাদ্য স্যালাড বানাতে যেতে পারে।

আজকাল বাজারে ফাস্টফুডের রমরমা। বাজার থেকে ভাজা খাবার না কিনে ঘরে তৈরি সিদ্ধ খাবার খেলে শরীরে পুষ্টির মাত্রা বজায় রাখা সম্ভব। স্যালুডের ক্ষেত্রে পবিত্র নিরীক্ষা করলে খাদ্যাভ্যাসের এক্ষেত্রে দুই হতে পারে। যেমন অঙ্কুরিত কলাইয়ের সঙ্গে সিদ্ধ আলু, পেঁয়াজ এবং নুন গোলমরিচ গুড়ো মিশিয়ে সুখাদ্য স্যালাড বানাতে যেতে পারে।

আজকাল বাজারে ফাস্টফুডের রমরমা। বাজার থেকে ভাজা খাবার না কিনে ঘরে তৈরি সিদ্ধ খাবার খেলে শরীরে পুষ্টির মাত্রা বজায় রাখা সম্ভব। স্যালুডের ক্ষেত্রে পবিত্র নিরীক্ষা করলে খাদ্যাভ্যাসের এক্ষেত্রে দুই হতে পারে। যেমন অঙ্কুরিত কলাইয়ের সঙ্গে সিদ্ধ আলু, পেঁয়াজ এবং নুন গোলমরিচ গুড়ো মিশিয়ে সুখাদ্য স্যালাড বানাতে যেতে পারে।

## বেগুনের বাহারী রেসিপি

ভোজনপ্রিয় বাঙালির কাছে বেগুন জনপ্রিয় সজী। বেগুন সাধারণত ভেজে, ভর্তা করে কিংবা ঝোল করে খাওয়া হয়। বেগুন রান্নায় খানিকটা বৈচিত্র্য আনলে স্বাদ যেন বেড়ে যায় আরও এক ধাপ। বেগুনের স্বাদ আরো এক ধাপ বাড়াতে তুলে ধরা হলো বেগুন বাহারের রেসিপি।

পেঁয়াজ বাটা ১ চামচ, আদা বাটা ১ চামচ, হলুদ গুঁড়া ১ চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চামচ, ধনে গুঁড়া ১ চামচ, পেঁয়াজ বাটা ১ চামচ, কিসমিস বাটা ১ চামচ, যি ১ চামচ, তেল ২ চামচ, ধনেপাতা কুচি আধা কাপ, লবণ স্বাদমতো।

নিম্ন লবণ, হলুদ ও মরিচের গুঁড়া সামান্য জলের সঙ্গে মিশিয়ে বেগুনের গায়ে মেখে ১ ঘণ্টা রেখে দিন। এরপর ফ্রাইপানে তেল দিয়ে অল্প তাপে বেগুন ভেজে দিন। তাজার সময় খোয়াল রাখবেন ভাজা যেন কড়া না হয়। বেগুন ভাজা তুলে তাতে যি ও বাকি তেল দিয়ে গরম করুন। তাতে পেঁয়াজ বাটা ও আদা বাটা, লবণ ও গুঁড়া মশলা

দিয়ে ভালো করে কথিয়ে টকদই, বাদামবাটা ও কিসমিস দিয়ে মাথিয়ে দিন। তেল উঠে এলে অল্প জল দিয়ে দিন। ক্যানো মশলা ঘন হয়ে এলে ভাজা বেগুন গুলো দিয়ে অল্প তাপে ৫ থেকে ৬ মিনিট ঢেকে রাখুন। ঘনে পাটা দিয়ে নামিয়ে দিন। পোলো, গরম ভাত কিংবা খিচুড়ির সঙ্গে পরিবেশন করুন বেগুন বাহার।





# মাস্ক

## প্রথম ভারতীয় হিসেবে ধোনির ২০০ ছক্কার রেকর্ড

নয়াদিল্লি, ২২ এপ্রিল। আইপিএলে সর্বোচ্চ ব্যক্তিগত রানে সুরেশ রায়না ও বিরাট কোহলির মধ্যে ইদুর-বেড়াল খেলা চলছে। হিটম্যান খ্যাত রোহিত শর্মা তালিকাধার পরের স্থানে রয়েছেন। আর এই টুর্নামেন্টে এদের স্টাইলকেটও অনেক। তবে মজার ব্যাপার স্ট্রোক ব্যাটসম্যান হিসেবে তাদের নাম থাকলেও আইপিএলের প্রথম ভারতীয় হিসেবে ২০০ ছক্কার রেকর্ড কিংডম মাহেশ সিং ধোনি গড়ে ফেলেছেন।



রোববার রাতে এম চেন্নাই স্টেডিয়ামে রয়্যাল চ্যালেন্জার্স ব্যাঙ্গালুরুর বিপক্ষে ধোনি তার দল চেম্বাই সুপার কিংসকে প্রায় জিতিয়েই দিয়েছিলেন। তবে শেষ ওভারে জয়ের জন্য ২৬ রান লাগলে এক রানে হেরে যায় তার দল। ১৬২ রানের টার্গেটে ধোনি শেষ পর্যন্ত ৪৮ বলে ৫টি চার ও ৭টি ছক্কায় ৮৪ রানে অপরাধিত থাকেন।

ধোনির আইপিএল ক্যারিয়ারে এটি আবার সর্বোচ্চ ব্যক্তিগত স্কোর। এছাড়া ২০০ ছক্কার মাইলফলক গড়েছেন। যদিও সবমিলিয়ে আইপিএলে ছক্কা মারার রেকর্ডে ধোনি তৃতীয়। শীর্ষ দুটি স্থানে রয়েছেন ক্রিস গেইল (৩২৩) ও এবি ডি ভিলিয়ামস (২০৪)। ধোনির বর্তমান ছক্কার সংখ্যা ২০৩। পরের দুটি অবস্থানের মধ্যে রোহিত শর্মা ও সুরেশ রায়না ১৯০ ও বিরাট কোহলি ১৮৬টি ছক্কা হাঁকিয়েছেন।

এদিকে এদিন উমেশ যাদবের করা শেষ ওভারে ধোনি ২৪ রান তুলেছেন। এ নিয়ে আইপিএলে চতুর্থবারের মতো ২০তম ওভারে ২০ রানের বেশি তুললেন ধোনি। যা তার নতুন আরেকটি রেকর্ড। পরেই আছেন মুম্বাই ইন্ডিয়ান অধিনায়ক রোহিত। ইনিংসের শেষ ওভারে তিনবার বিশ্বের বেশি রান তুলেছেন তিনি।

## আফগানদের বিশ্বকাপ দলে আসগর-হামিদ

লন্ডন, ২২ এপ্রিল। ইংল্যান্ড বিশ্বকাপের জন্য ১৫ সদস্যের দল ঘোষণা করলো আফগানিস্তান। আর এই দলে চকম হিসেবে নেওয়া হয়েছে ২০১৬ সালের জুলাইয়ে সর্বশেষ ওয়ানডে খেলা ৩১ বছর বয়সী ফাস্ট বোলার হামিদ হাসানকে।

বিশ্বকাপের অধিনায়ক শেষ পর্যন্ত গুলবাঈন নাসিবকেই করা হয়েছে। যদিও এ নিয়ে দলের সিনিয়র তারকা রশিদ খান ও মোহাম্মদ নবী সমালোচনা করেছিলেন। তবে যেই আসগর আফগানকে নেতৃত্ব থেকে বিশ্বকাপের মাত্র দুই মাস আগে সরিয়ে দেওয়া হয়েছিল, তাকেও বিশ্বকাপ স্কোয়াডে নেওয়া হয়েছে।

দক্ষিণ আফ্রিকার পচেস্টুমে ২৩ সদস্যের অনুশীলন ক্যাম্প থেকেই এই ১৫জন বেছে নেওয়া হয়েছে। তবে বাদ পড়েছেন ইকরাম-ছয়ের পাভার দেখুন

## জিদানের কাছে 'বিশ্বের সেরা ৯ নম্বর' বেনজেরমা

লন্ডন, ২২ এপ্রিল। লা লিগায় আথলেতিক বিলাবাওয়ের বিপক্ষে হ্যাটট্রিক করা করিম বেনজেরমাকে 'বিশ্বের সেরা ৯ নম্বর নাইন' বলে দাবি করেছেন রিয়াল মাদ্রিদের কোচ জিনেদিন জিদান।

সাত্তিয়োগো বের্নাবেউয়ে রোববার ৩-০ গোলে ম্যাচটি জেতে রিয়াল। দ্বিতীয়ার্ধের দ্বিতীয় মিনিটে হেডে দলকে এগিয়ে নেন বেনজেরমা। ৭৬তম মিনিটে আরেকটি হেডে ব্যবধান দ্বিগুণ করেন। নির্ধারিত সময়ের শেষ মিনিটে প্রতিপক্ষের ভুলের সুযোগ কাজে লাগিয়ে হ্যাটট্রিক পূরণ করেন ৩১ বছর বয়সী ফরোয়ার্ড।

রিয়ালের শেষ আটটি গোলের সবকটিই করলেন বেনজেরমা। ২১ গোল নিয়ে লা লিগার চলতি আসরের গোলদাতার তালিকায় লুইস সুয়ারেসকে ছাড়িয়ে দ্বিতীয় স্থানে উঠেছেন তিনি। সব প্রতিযোগিতা মিলিয়ে চলতি মৌসুমে করেছেন দলের পক্ষে সর্বোচ্চ ৩০ গোল।

ম্যাচের পর বেনজেরমার প্রশংসা করে জিদান বলেন, "আমার কাছে করিম বিশ্বের সেরা নাইন, যদিও অনেক ভালো খেলোয়াড় আছে এবং অন্যরা হয়তো অন্য কাউকে বেছে নিতে পারে।"

"তার গোলগুলি চিত্তাকর্ষক এবং আমি তার জন্য খুশি। তার নিজের উপর আত্মবিশ্বাস আছে, সবসময় উন্নতি করার লক্ষ্য স্থির রাখবে।"

চলতি লিগে ৩৩ ম্যাচে ২০ জয় ও চার ড্রয়ে তৃতীয় স্থানে থাকা রিয়ালের পয়েন্ট ৬৪। সমান ম্যাচে ২৩ জয় ও আট ড্রয়ে ৭৭ পয়েন্ট নিয়ে শীর্ষে আছে বাসেলোনা। আতলেতিকো মাদ্রিদ ৬৮ পয়েন্ট নিয়ে আছে দুই নম্বরে।

## এমবাপের হ্যাটট্রিকে চ্যাম্পিয়ন পিএসজির জয়

লন্ডন, ২২ এপ্রিল। তুলুজের বিপক্ষে লিল পয়েন্ট হারানোর রোববার মাঠে নামার আগেই শিরোপা নিশ্চিত হয়ে যায় পিএসজির। কিলিয়ান এমবাপের হ্যাটট্রিকে মোনাকোকে হারিয়ে উপলক্ষ্যটা দারুণভাবে রাঙিয়েছে টমাস টুখেলের দল।

লিগ ওয়ানে ঘরের মাঠে মোনাকোর বিপক্ষে ৩-১ গোলে জিতেছে পিএসজি। নভেম্বরে দলটির মাঠে ৪-০ ব্যবধানে জিতেছিল প্যারিসের ক্লাবটি।

তিন ম্যাচ পর লিগে জয়ের দেখা পেল পিএসজি। গত ৭ এপ্রিল ক্লাসবুরের বিপক্ষে ঘরের মাঠে ড্র করেছিল তারা। পরের দুই রাউন্ডে লিল ও নঁতের কাছে হেরে বসে টুখেলের শিষ্যরা। অবশেষে লিল জয়ের দেখা।

চ্যাম্পিয়নের মুকুট পরে মাঠে নামা পিএসজি প্রথমাধেই দুই গোল করে ম্যাচের নিয়ন্ত্রণ নিয়ে নেয়। পঞ্চদশ মিনিটে দারুণ এক পাল্টা আক্রমণে মুসা দিয়্যাবির পাস ডি-বক্সে পেয়ে প্রথম হোয়ায় নিয়ন্ত্রণে নিয়ে ডান পায়ে শটে বল জালে পাঠান এমবাপে। আর ৩৮তম মিনিটে দানি আলভেসের সঙ্গে বল দেওয়া নেওয়া করে পেনাল্টি স্পটের কাছ থেকে নিচু শটে জাল খুঁজে নেন ফরাসি এই ফরোয়ার্ড।

জানুয়ারিতে পায়ে চোট পেয়ে ছিটকে যাওয়া নেইমার তিন মাস পর ঘরের মাঠের এই ম্যাচ দিয়ে ফিরেন। দ্বিতীয়ার্ধের শুরুতে ডিফেন্ডার লেইভিন কুরজাওয়াকে তুলে রাজিলিয়ান ফরোয়ার্ডকে মাঠে নামান কোচ।

৫৩তম মিনিটে এমবাপের জোরালো শট পোস্টে বাধা পায়। দুই মিনিট পরেই অবশ্য হ্যাটট্রিক পেয়ে যান এমবাপে। আলভেসের কটব্যাক পেয়ে কাছ থেকে টোকায় স্কোরলাইন ৩-০ করেন ২০ বছর বয়সী ফরোয়ার্ড।

চলতি লিগে এখন পর্যন্ত সর্বোচ্চ গোলদাতা এমবাপের মোট গোল হলো ৩০টি। চোটের কারণে দীর্ঘদিন

বাইরে থাকা এদিনসন কাভানিকে ৭৩তম মিনিটে বদলি নামান কোচ। সেই সঙ্গে অনেক দিন পর মাঠে একসঙ্গে পিএসজির বিধ্বংসী আক্রমণত্রয়ের দেখা মেলে। বাকি সময়ে ব্যবধান অবশ্য বাড়াতে পারেনি তারা।

উল্টো ৮০তম মিনিটে অতিথিদের একমাত্র গোলটি করেন রশ মিদফিল্ডার আলেকসান্দার গোলোভিন।

৩৩ ম্যাচে ২৭ জয় ও তিন ড্রয়ে টানা দ্বিতীয়বার চ্যাম্পিয়ন হওয়া পিএসজির পয়েন্ট ৮৪। ৬৫ পয়েন্ট নিয়ে দুই নম্বরে আছে লিল।

## চ্যাম্পিয়ন্স লিগ জয়ে ধৈর্য ধরার আহ্বান পিএসজি কোচের

লন্ডন, ২২ এপ্রিল। সাম্প্রতিক বছরগুলোতে ঘরোয়া লিগে দারুণ সফল পিএসজি। কিন্তু চ্যাম্পিয়ন্স লিগে ব্যর্থতার গতি থেকে বের হতে পারছে না তারা। টানা তৃতীয়বারের মতো প্রতিযোগিতার শেষ যোলো থেকে বিদায় নিয়েছে প্যারিসের দলটি। ক্লাব পর্যায়ে ইউরোপ সেরার মুকুট জিততে দলকে ধৈর্য ধরার আহ্বান জানিয়েছেন কোচ টমাস টুখেল।

রোববার তুলুজের বিপক্ষে লিল পয়েন্ট হারানোর লিগ ওয়ানের শিরোপা নিশ্চিত হয়ে যায় পিএসজির। পরে কিলিয়ান এমবাপের হ্যাটট্রিকে মোনাকোকে ৩-১ গোলে হারিয়ে উপলক্ষ্যটা দারুণভাবে উদযাপন করে টুখেলের দল।

ঘরোয়া ফুটবলে গত কয়েক বছর ধরে দাপট দেখাচ্ছে পিএসজি। এবার দিয়ে শেষ সাত মৌসুমে ছয়বারই লিগ ওয়ানে চ্যাম্পিয়ন হলো তারা। এ সময়ে ফরাসি ফুটবলের অন্য দুই প্রতিযোগিতাতেও বেশ সফল প্যারিসের ক্লাবটি। কিন্তু চ্যাম্পিয়ন্স লিগের ব্যর্থতা ভোগাচ্ছে দলটিকে। চলতি মৌসুমে শেষ যোলোয় ম্যানচেস্টার ইউনাইটেডের মাঠে প্রথম লেগে জয় পেলেও ঘরের মাঠে হেরে ছিটকে যায় পিএসজি।

টানা আটবারের সেরি আ চ্যাম্পিয়ন ইউভেডেস্টস ১৯৯৬ সালের পর চ্যাম্পিয়ন্স লিগে পাঁচবার ফাইনালে উঠলেও

আর কখনও শিরোপা জিততে পারেনি-এ কথা স্মরণ করিয়ে দিয়ে সবাইকে ধৈর্য ধরার আহ্বান জানান টুখেল।

"চ্যাম্পিয়ন্স লিগ ক্লাবের একটি বড় লক্ষ্য। কিন্তু এমনকি ইউভেডেস্টস পর্যন্ত এর জন্য এত দিন ধরে অপেক্ষা করছে।"

আগামী শনিবার ফরাসি কাপের ফাইনালে রেনের মুখোমুখি হবে পিএসজি। এই লড়াইয়ে শিরোপা জিততে আত্মবিশ্বাসী দলটির তরুণ ফরাসি ফরোয়ার্ড কিলিয়ান এমবাপে।

"আমাদের আরও একটা শিরোপা জয় করার আছে। চ্যাম্পিয়ন্স লিগে আমরা আরও বেশি প্রত্যাশা করেছিলাম ঠিক, তবে আমাদের অবশ্যই মনোযোগ ধরে রাখতে হবে।"

## প্রিমিয়ার লিগ ইতিহাসে লিভারপুলের রেকর্ড পয়েন্ট অর্জন

লন্ডন, ২২ এপ্রিল। কার্ডিফ সিটিকে ২-০ গোলে হারিয়ে চলমান ইংলিশ প্রিমিয়ার লিগে ৮৮ পয়েন্ট অর্জন করেছে লিভারপুল। আর এতেই প্রিমিয়ার লিগ ইতিহাসে সর্বোচ্চ পয়েন্টের ক্লাব রেকর্ড গড়েছে অল রেডসরা।

জিনি ভাইনালডাম ও জেমস মিলনারের গোলে এ জয়ে ফের ম্যানচেস্টার সিটিকে পেছনে ফেলে শীর্ষে উঠে এলো ইয়র্গান রুপের শিষ্যরা।

লিভারপুল এই মৌসুমে এখন পর্যন্ত ৩৫টি ম্যাচ খেলেছে। যেখানে ২৭ জয়ের বিপরীতে ৭টি ড্র ও মাত্র একটি ম্যাচে হেরেছে। তবে লিগে এখনও তিন ম্যাচ বাকি থাকতেই রেকর্ড বইয়ে নাম লেখালা দলটি।

১৯৯২ সাল থেকে ইংলিশ প্রিমিয়ার লিগের নতুন যাত্রা শুরু হয়। এর আগে অবশ্য দেশটির শীর্ষ পর্যায়ের লিগে ১৯৭৮-৭৯ মৌসুমে ৯৮ ও ১৯৮৭-৮৮ মৌসুমে ৯০ পয়েন্ট অর্জন করেছিল লিভারপুল-ছয়ের পাভার দেখুন

এক ক্লিকেই সম্পূর্ণ বাংলায় টাটকা  
খবর, সাথে থাকছে ভিডিও  
প্রতিনিয়ত আপডেট পেতে দেখুন

[www.jagarantripura.com](http://www.jagarantripura.com)

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

