

জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৫ তম বছর

www.jagaranonline.com

JAGARAN ■ 10 May 2019 ■ আগরতলা, ১০ মে, ২০১৯ ইং ■ ২৬ বৈশাখ ১৪২৬ বঙ্গাব্দ, গুজুব্দী ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা

চিরবিশ্বস্ত চিরনৃতন শ্যাম সুন্দর কোং জুরেলার্স

নিশ্চিত প্রতীক গুণ্ডা মশলা সিস্টার



রবীন্দ্র জন্মজয়ন্তী উপলক্ষে রাজধানী আগরতলায় রবীন্দ্র শতবার্ষিকী ভবন প্রাঙ্গনে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে নৃত্য পরিবেশন করেন শিশু শিল্পীরা।

পশ্চিমের সব বুথে পুণঃ নির্বাচন নিয়ে সুপ্রিম কোর্টে ধাক্কা খেলেও ভোটযুদ্ধে অংশ নেবে বামফ্রন্ট

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ মে। ত্রিপুরা পশ্চিম আসনে সব বুথে পুনর্ভোট ইস্যুতে জরুরি ভিত্তিতে গুণ্ডানির আবেদন খারিজ করে দিয়েছে সুপ্রিম কোর্ট।

কবিগুরু ১৫৮-তম জন্মজয়ন্তী পালিত রাজ্যেও

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ মে। নৃত্য-সঙ্গীত ও আবৃত্তির মধ্য দিয়ে আজ সকালে রবীন্দ্রজয়ন্তী কবিগুরুর ১৫৮-তম জন্মবার্ষিকী পালন করা হয়েছে।

কিশোরীর বুলন্ত মৃতদেহ উদ্ধার খুনের অভিযোগে গ্রেপ্তার সৎ মা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ মে। সৎ মায়ের অত্যাচারে অকালে প্রাণ গেল এক কিশোরীর। ঘটনা দক্ষিণ জেলার বিলোনিয়া থানার অধীন মতাইয়ে।

স্কুলছাত্রীকে মারধর করায় সাসপেন্ড শিক্ষক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ মে। তৃতীয় শ্রেণীর ছাত্রীকে ক্লাস চলাকালীন প্রচণ্ড মারধর ঘটাতে অভিযোগ করে সাসপেন্ড করা হয়েছে এক শিক্ষককে।

অনুমতি হত্যা মামলায় গ্রেপ্তার মৃতার দেবর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৮ মে। সিপিএম জেলার অন্তর্গত কমলাপাড়ার বিশ্বাসসভা এলাকার মথুরা থানার ব্রজেশ্বরগণের গৃহবধ অনুমত সরকারকে গাছে বেঁধে আঙুনে পুড়িয়ে হত্যার অভিযোগে পুলিশ চারজনকে আটক করেছে।

পশ্চিম আসনে পুণঃ ভোট নিয়ে সুপ্রিম কোর্টে গলে কংগ্রেস

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ মে। পশ্চিম ত্রিপুরা লোকসভা আসনে সব বুথে পুণঃ নির্বাচনের আর্জি জানিয়ে বৃহস্পতিবার সুপ্রিম কোর্টে পিটিশন দাখিল করল কংগ্রেস।

রাস্তার দাবীতে অবরোধ ধলাইয়ের ডাববাড়ীতে

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ মে। রাস্তার দাবিতে রাস্তা অবরোধ করল ৪৭ বিধানসভা কেন্দ্রের ডাববাড়ী উত্তর অংশের এলাকাবাসীরা।

কুখ্যাত চোর পুলিশ হেপাজতে উদ্ধার চুরি যাওয়া বিস্তার সামগ্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ মে। ধর্মনগরের কুখ্যাত সমাজদ্রোহী সৌরভ মজুমদার পানিসাগর থানার পুলিশের জালে আটকের পর ধৃতদের আদালত থেকে তিন দিনের জিজ্ঞাসাবাদের জন্য অনুমতি পায় পানিসাগর থানার পুলিশ।

গ্রীষ্মকালীন শিবিরে দুর্বল ছাত্রছাত্রীদের উপস্থিতি ৮২.১ শতাংশ, উদ্দেশ্য সফল বলে দাবি দপ্তরের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ মে। বাজে নতুন দীর্ঘ প্রকল্পের অধীন গ্রীষ্মকালীন শিক্ষা শিবিরের উদ্দেশ্য অনেকটাই সফল হয়েছে বলে দাবি করেছে শিক্ষা দফতর।

দিদি ত্রিপুরায় এলে দেখিয়ে দেব কিভাবে একজন মুখ্যমন্ত্রী আরেকজন মুখ্যমন্ত্রীর সাথে ব্যবহার করে : বিপ্লব

কলকাতা, ৯ মে (হি.স.) : বৃহস্পতিবার গোসবায় ভোটের প্রচারে এলেন ত্রিপুরার মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব দেব। জয়নগর লোকসভা কেন্দ্রের বিজেপি প্রার্থী ভাস্কর অশোক কাব্যরীর সমর্থনে এদিন গোসবায় রাজ্যবেলিয়া রাজনৈতিক সভা করেন ত্রিপুরার মুখ্যমন্ত্রী।

যোগেন্দ্রনগর রেলস্টেশনে গাঁজাসহ গ্রেপ্তার ২ যুবক

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ মে। বহিঃরাজ্যে পাচার করতে গিয়ে গাঁজা-সহ দুই যুবককে আটক করেছে জিআরপিএফ।

ফের পিছিয়েছে প্রত্যাবর্তন, নিরাপত্তা ও উজ্জ্বল ভবিষ্যতের জন্য ত্রিপুরায় স্থায়ী বসবাসে ইচ্ছুক মিজোরামের শরণার্থীরা

১৯৯৭ সালের অক্টোবর মাসে মিজোরামের মামিথ জেলার দুয়াপায় মিজো বনরক্ষীকে নৃশংসভাবে খুন করেন ব্রু উগ্রবাদীরা।

আগরণ আগরতলা ৬ বর্ষ-৬৫ সংখ্যা ২০৭ ১০মে ২০১৯ ইং ২৬ বৈশাখ শুক্রবার ১৪২৬ বঙ্গাব্দ

ভোট শেষে বিরোধী একা

গাছে কাঁঠাল গোফে তেলের মতো অবস্থা কিনা বলা মুশকিল। প্রকাশিত সংবাদে জানা গিয়াছে, বিরোধী দলগুলি কেন্দ্রে সরকার গড়িতে ইতিমধ্যেই দৌড়বাপু শুরু করিয়া দিয়াছে। কংগ্রেস সভাপতি রাহুল গান্ধীর সঙ্গে এই বিষয়ে একপ্রস্ত আলোচনাও সারিয়া নিয়াছেন তেলেও দেশম সূত্রিমো চন্দ্রবাবু নাইডু। আগামী একুশে মে বিরোধী দলগুলির প্রস্তাবিত বৈঠকেই প্রধানমন্ত্রী কে হইবেন তাহা নিয়া আলোচনা হইবার কথা। ছয়ছাড়া বিরোধী দলগুলি কি প্রধানমন্ত্রী নির্বাচন নিয়া একমত পৌছাইতে পারিবেন? এখনও আরও দুই দফা ভোট বাকী রহিয়াছে। এইসবের নির্বাচনে কোনও জোট গড়িয়া না উঠিলেও বিরোধীরা আশাবাদী তাঁহারা কেন্দ্রে সরকার গড়িবেন। বিরোধীদের প্রধানমন্ত্রী নির্বাচন নিয়াই মূল জটিলতা সামনে আসিবে। অল্পপ্রদেশের মুখ্যমন্ত্রী চন্দ্রবাবু প্রধানমন্ত্রী পদে তৃণমূল সূত্রিমো মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের নাম প্রকাশ্যেই উচ্চারণ করিয়াছেন। অন্যদিকে অখিলেশ ও মায়াবতী প্রধানমন্ত্রীর দৌড়ে নাই এমনও তো বলা যাইতেছে না। কংগ্রেসের রাহুল গান্ধীর প্রধানমন্ত্রীর স্বপ্ন তো আছেই। সোজা কথায়, বিরোধীরা যদি সরকার গড়িবার মতো অবস্থাও হয় তাহা হইলে প্রধানমন্ত্রীই নিয়াই তো বড় ধরনের জটিলতার সম্ভাবনা উড়াইয়া দেওয়া যায় না।

এবারের লোকসভা নির্বাচনে পশ্চিম ত্রিপুরা আসনে পূর্ণা নির্বাচন হইবে ১৬৮টি বুথে। পূর্ব আসনে ভোট নিয়া কোনও অভিযোগ নাই বিরোধীদের। রাজ্যে তো কংগ্রেসের তেমন কোনও সংগঠন গড়ে উঠে নাই। বিজেপিতে যেসব কংগ্রেস কর্মীরা যোগ দিয়াছিলেন তাহাদের মধ্যে কেহ কেহ আবার কংগ্রেসে প্রত্যাবর্তন করিতেছেন। কিন্তু, সংগঠন শক্ত ভিতের উপর দাঁড় করাইতে আরও অনেক ত্যাগ ও ধৈর্যের পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইতে হইবে। কিন্তু, এই ত্রিপুরার মানুষ কোথায় দাঁড়াইবে? রাজ্যে বিজেপি সরকার আছে। এই সরকারের সামনেও বিভিন্ন সমস্যা আছে। মুখ্যমন্ত্রী বিপ্লব কুমার দেব বিভিন্নধরনের বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নিবেন বলিয়া হুশিয়ারীও দিয়াছেন। বিজেপি মন্ত্রিসভার মধ্যে সমঝের অভাব আছে। ত্রিপুরার মানুষ এখন কেন্দ্রে কোন সরকার গঠিত হয় সেই দিকেই নজর রাখিয়াছেন। শুধু ত্রিপুরা নহে সারা দেশের নজর এখন সেই ভোট ফলের দিকে। প্রশ্ন উঠিয়াছে, বিবদমান দলগুলি একাবদ্ধ ভাবে কেন্দ্রে সরকার গঠন করিতে পারিবে? চন্দ্রবাবু নাইডু মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়কে বাধিনী বলিয়া আখ্যায়িত করিয়াছেন। কংগ্রেস সভাপতি রাহুল এবং সম্পাদক প্রিয়ান্বিতা মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়কে শ্রদ্ধা করেন বলিয়া জানাইয়াছেন। বিজেপি হঠাৎই কংগ্রেস অনেক ক্ষেত্রে বড় রকম ছাড় দিয়াছে। কর্ণটিকে ছোট শরিক দলকে মুখ্যমন্ত্রী ছাড়িয়া দিয়াছে। বিজেপিকে আটকইতে হয়তো রাহুল প্রধানমন্ত্রী পদে নাও বসিতে পারেন। কারণ বিরোধী দলগুলির অনেক নেতার রাহুলকে প্রধানমন্ত্রী পদে না পছন্দ। কিন্তু, কংগ্রেস যদি একশতের বেশী আসনে জয়ী হয় তখন কি হইবে?

বিজেপি জোট সদস্যদের নিয়া সংখ্যাগরিষ্ঠতার লক্ষ্যে পৌছাইয়া যাইবে বলিয়া অনেকেই আশা ব্যক্ত করিতেছেন। গেরুয়া বাঁড় এমন ভাবে স্তিমিত হইয়া গেল যেন প্রগ উঠিতেই পারে। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি গোটা দেশে নির্বাচনী প্রচার করিয়াছেন। কিন্তু, তবু বিজেপিকে আজ এমন বিমর্ষ লাগিতেছে কেন? এই বিষয়ে আজ গভীর ভাবে ভাবিবার তাগিদ আনিয়াছে। যদি বিজেপি একক গরিষ্ঠতা না পায় তাহা হইলে স্থিতিশীল সরকার প্রতিষ্ঠার ক্ষেত্রে সংকট আসিয়া দাঁড়াইবে। বিজেপি ছাড়া কংগ্রেসেরও এত বেশী সংখ্যক আসনে জয়ী হইবার সুযোগ নাই। আজ চন্দ্রবাবু নাইডুর বিরোধী জোটের সরকার গড়িবার তোড়জোড় শুরু করিয়া দিয়াছেন। মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়কে প্রধানমন্ত্রী পদে পঞ্চম চন্দ্রবাবুর। যদি তাহা সত্যি হয় তাহা হইলে দেশ একজন বাঙালী প্রধানমন্ত্রীকে দেখিবেন। রাষ্ট্রপতি পদে একজন বাঙালী অভিব্যক্ত হইয়াছেন। এইবার প্রধানমন্ত্রী পদে বাঙালীর স্বপ্ন পূরণ হইতে পারে। এই আশা ও আশংকার দোলাচলেই আছে দেশবাসী। কার ভাগ্যে গণতন্ত্রের সিংহাসন সেই দিকেই এখন সকলের দৃষ্টি। এখন অপেক্ষার পালা, গভীর অপেক্ষা।

রাষ্ট্র নির্মাণ করতে

নরেন্দ্র মোদীকে ভোট

দিন : যোগী আদিত্যনাথ

বারাণসী, ৯ মে (হি.স.)

লোকসভা নির্বাচনকে রাষ্ট্র নির্মাণের নির্বাচন হিসেবে চিহ্নিত করলেন উত্তরপ্রদেশের মুখ্যমন্ত্রী যোগী আদিত্যনাথ। পাশাপাশি উপস্থিত জনতার কাছে তিনি দাবি করেছেন যে রাষ্ট্র নির্মাণের করতে নরেন্দ্র মোদীকে ভোট দিন। বৃহস্পতিবার বারাণসীর ঢোকা ঘাটের গিরিজা দেবী কালচারাল কমপ্লেক্সে প্রবন্ধ ভারত সম্মেলনে বক্তব্য রাখতে গিয়ে যোগী আদিত্যনাথ বলেন, বিজেপি দেশের প্রতি দায়বদ্ধ। প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী বিশ্বের দরবারে ভারত অনেক উঁচু স্থানে নিয়ে গিয়েছেন। রাষ্ট্র নির্মাণই বিজেপির কাছে সর্ববিক্রম বেশী গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এমন নির্বাচনী ইস্যুহারাও বিশেষ গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। নরেন্দ্র মোদীর জন্য কানী নতুন পরিসর পেয়েছে। বাবা বিশ্বনাথের বিশ্বখ্যাতি এই শহর এখন ব্যবসা এবং স্বাস্থ্য কেন্দ্রেও বড় কেন্দ্র

হয়ে উঠেছে। মাসুদ আজহারকে আন্তর্জাতিক জুড়ি হিসেবে রাষ্ট্রসংস্থের ঘোষণা করার ক্ষেত্রে বলতে গিয়ে প্রধানমন্ত্রীর প্রশংসা করে যোগী আদিত্যনাথ বলেন, সন্ত্রাসবাদ প্রসঙ্গে পাকিস্তানকে এক ঘরে করা গিয়েছে। আগের সরকারের আমলে ভারতে পাশে এসে দাঁড়াত একটি বা দুইটি দেশ। কিন্তু এখন গোটা বিশ্ব ভারতের কমপ্লেক্সে প্রবন্ধ ভারত সম্মেলনে মদত পুষ্ট জঙ্গিদের কড়া জবাব দেওয়া হয়েছে। সন্ত্রাস দমনের জন্য কেন্দ্রে শক্তিশালী সরকার একান্ত প্রয়োজন। বিরোধীদের কটাক্ষ করে যোগী আদিত্যনাথ বলেন, বিরোধীরা শুধুমাত্র জাতপাতের রাজনীতি করে চলেছে। কিন্তু বিজেপির কাছে রাষ্ট্রধর্মই সব চেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ণ দেশ এবং সমাজকে বেশী শক্তিশালী করতে নরেন্দ্র মোদী নির্ণায়ক ভূমিকা পালন করবেন।

অনুব্রত মন্ডলের

বিরুদ্ধে আবার নির্বাচন

কমিশনে অভিযোগ

কলকাতা, ৯ মে (হি.স.): বীরভূম জেলার তৃণমূলের সভাপতি অনুব্রত মন্ডলের বিরুদ্ধে আবার নির্বাচন কমিশনে অভিযোগ করল বিজেপি। সদ্য বিজেপিতে যোগ দেওয়া শঙ্কুদেব পণ্ডা বৃহস্পতিবার অভিযোগ করেন। রবিবার ভোটের আগে আগে বাঁকুড়ার জেলাশাসক সহ অন্য আধিকারিকদের সঙ্গে গোপনে বৈঠক করলেন বীরভূমের তৃণমূল কংগ্রেস জেলা সভাপতি অনুব্রত মন্ডল। সন্ত দফায় রাজ্যের আর্টিক লোকসভা কেন্দ্রের প্রতিটি বুথে কেন্দ্রীয় বাহিনীর দাবিতে বৃহবার রাত থেকে মুখ্য নির্বাচন আধিকারিকের দফতরের সামনে অবস্থান বিস্কোড করেন বিষ্ণুপতি লোকসভা কেন্দ্রের বিজেপি প্রার্থী সৌমিধি খাঁ ও শঙ্কুদেব পণ্ডা। তারা বলেন, প্রতিটি বুথে কেন্দ্রীয় বাহিনী মোতায়েনের আশ্বাস না পাওয়া পর্যন্ত অবস্থান চালিয়ে যাবেন। বৃহস্পতিবার দুপুরে রাজ্যের মুখ্য নির্বাচনী আধিকারিক অরিন্দ্র আফতাবের সঙ্গে দেখা করেন তারা। তাদের বক্তব্য, বিষয়টি নিয়ে সর্বাধিক চিন্তাভাবনা করছেন অরিন্দ্র আফতাব শঙ্কুদেব বলেন, অনুব্রতকে বাঁকুড়ার দায়িত্ব দিয়েছে তৃণমূল। আর তিনি নির্বাচন প্রক্রিয়ায় হস্তক্ষেপ করছেন। বাঁকুড়ার জেলাশাসক সহ অন্য আধিকারিকদের সঙ্গে গোপনে বৈঠক করছেন তিনি। তিনি আরও বলেন, 'বলা হচ্ছে ১০০ শতাংশ বুথে কেন্দ্রীয় বাহিনী থাকবে। কিন্তু, কার্যক্ষেত্রে দেখা যাচ্ছে সোটা ৬০ থেকে ৬৫ শতাংশে গিয়ে চেকছে। আমরা ১০০ শতাংশ বুথে এফেকটিভ কেন্দ্রীয় বাহিনীর দাবি জানাচ্ছি।

সোনার বাংলা- এক নতুন প্রাণের ছোঁয়া

স্বাভা বন্দ্যোপাধ্যায়

গত ২০ মার্চ ২০১২

সকালবেলায় কলকাতা স্টেশন মেরী এঞ্জলপ্রেসে আমরা উঠে বসলে বোধ হল- হ্যাঁ, এবার আমরা সত্যিই সীমানা পেরিয়ে প্রতিবেশী রাষ্ট্র বাংলাদেশে যাচ্ছি। যাবার আগে পর্যন্ত ভীসা জোগাড়ের উৎকণ্ঠা। নানা জনের নানা পরামর্শে বিভ্রান্ত লাগছিল। ফরেন এঞ্জলেজ করণাময়ী আন্তর্জাতিক বাস টার্মিনাল থেকে সহজেই সংগ্রহ হল। তবে টাকার অবস্থা অত্যন্ত শোচনীয়। ভয় হয় হাত দিলেই বুকিবা ছিড়ে যাবে। আমরা কোনও ট্র্যাভেল এজেন্টের মাধ্যমে বা কোনও পরিচিত লোকের কাছেও যাচ্ছি না। আমাদের ভরসা ঢাকা রামকৃষ্ণ মিশন। মনে দৃঢ় বিশ্বাস একবার ওখানে গিয়ে পড়তে পারলে বাকি যোরার ব্যবস্থাটা কোনওভাবেই হয়েই যাবে। এই যাত্রা আবার আমাদের কারও কারও শিকড়ের সন্ধানেও বটে। ট্রেনে সারা বাংলাকে দু'চোখ ভরে দেখতে দেখতে যাবে। ট্রেনপথে গেলে হল ভারতের শেষ সীমান্ত। মাঝে No Man's Land আর বাংলাদেশে চূয়াডাঙ্গায় দর্শনা হল প্রথম স্টেশন। দু'জায়গাতেই ইমিগ্রেশনের ঝামেলা। তবে দর্শনার চেয়ে গেদেতেই জ্বালাতন বেশি মনে হল আমাদের। সারা ট্রেনের যাত্রীদের চেক করতে দীর্ঘ সময় লাগে। বাসে কম সংখ্যক লোক থাকে বলে অপেক্ষাকৃত কম সময় লাগে।

পাবনার ঈশ্বরদী পেরিয়ে ট্রেন ঢাকার দিকে এগতে থাকে। মেরী ট্রেনটি ভালো, বাতানুকূল, কিন্তু দুপুরের খাবার অত্যন্ত হতাশাজনক। বাংলাদেশ মানেই উৎকণ্ঠ মাছের দেশ, এমন একটা ধারণায় প্রথমেই ধাক্কা খেলায় সবাই। পথে যেতে এক ধরনের সবুজ-হলদে চণ্ডা। পাতাগাছের চাষ দেখে প্যান্টিকারের হেলোটিকে জিপ্সো করে জালানো ও গুলি নাকি খুব ভালোজাতের তামাক পাতা। ঢাকা ক্যান্টনমেন্ট স্টেশনে সন্দের মুখে পৌছলাম। ওখানকার সময় তো ভারতের চেয়ে আধঘণ্টা এগিয়ে তাই। স্টেশনটি নেহাতই সাদামাটা, কোন হালকোতার চাকচিক্য নেইও। আছে প্রচণ্ড মশার দাপট। আমরা দু'জনে গাড়ি ভাড়া করে মোটরটায় নিয়ে ঢাকা মতিঝিল রামকৃষ্ণ মিশনের দিতে রওনা হলাম। পথে বনানী, কাকলী ইত্যাদি কাব্যিক নামের অঞ্চলগুলি পেরলাম এবং ঢাকার আতঙ্ককারী যানজটের তিক্ত স্বাদও পেলাম।

ঢাকা একটি ঐতিহ্যবাহী শহর, আর একটি রাষ্ট্রের রাজধানী। এখানে পুরনো নতুন অনেক কিছু দ্রষ্টব্য আছে, সব খুঁটিয়ে দেখতে গেলে বেশ কয়েকদিন লাগে। কারণ যানজট প্রচুর সময় নষ্ট হয়। আমাদের হাতে সময় কম, বুড়ি ছোঁয়ার মতো করেই দেখতে হবে। নবীনগরে সাতার জাতীয় স্মৃতিসৌধ একটি দর্শনীয় স্থান। ঢাকার কেন্দ্রে থেকে প্রায় ২৫ কিমি দূরে অবস্থিত। সাতার স্মৃতিসৌধের অপর পারেই আছে পর্যটন বিভাগের আধুনিক রেস্টুরা।

চাকচিক্যে ভালা- খাবারের স্বাদে নয়। বাংলাদেশি রান্না সম্বন্ধে উচ্চ ধারণা একেবারে খুলিঙ্গা। ভাষা আন্দোলনের শহিদ মিনার সব বাংলাভাষীরই অবশ্য দ্রষ্টব্য। এটি ঢাকাতেই। বিশ্ববিদ্যালয় এলাকায়। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় এলাকায় বিখ্যাত কার্জন হল, জগন্নাথ হল প্রভৃতি অবস্থিত। বিশ্ববিদ্যালয় পড়াকালীন অনেকেই এ সব হলে থেকেছেন, যারা পরে খ্যাতিমান হয়েছেন।

ঢাকায় প্রচুর আগুণ যে সব বড় বড় নদী পেরলাম তাদের কর্তব্য না দিলেই নয়। পঞ্চ চণ্ডা বটে, তবে যমুনা নদীর ওপর বঙ্গবন্ধু সেতুটি যেমন চমৎকার, তেমনি ৩০ কিমি চওড়া অবিশ্বাস্য! বর্ষার এক কুল ছাপানোর রূপ ও ভীষণতা সহজেই অনুমেয়। ১৯৭৮ সালের ২৯ আগস্ট বিদ্রোহী কবি ও বাংলাদেশের জাতীয় কবি নজরুল মারা গেলেন তবে কবি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় মসজিদের পাশে সমাহিত করা হয়। সেই সমাধি পর্যটকদের দ্রষ্টব্য। ১৯৫২ সালের ২১ ফেব্রুয়ারি রাষ্ট্রত্যাগী বাংলার দাবিতে যে তরুণরা পূর্বতন পূর্ব পাকিস্তানে আত্মবিরোধিতা করে তাদের স্মৃতিবাহী শহিদ মিনারের

উল্লেখ আগেই করেছি। মোট ২১৫ একর এলাকা নিয়ে এটি নির্মিত। লালবাগ কেম্ভ্রিট প্রাচীন ডাকার মুসলমানী শাসনের স্মৃতিবাহী। মুঘল শাসনকালে ১৬৭৮ সালে এই কেম্ভার কাজ আরম্ভ হলেও এটি সম্পূর্ণ করেন বাংলার সুবেদার শায়েস্তা খাঁ ১৬৭৯ সালে। এখানে শায়েস্তা খাঁ-র প্রিয় কন্যা বিবি পরি

সেওন বাগিচায় অবস্থিত শিল্পকলা আকাদেমি চমৎকার। আকাদেমির বাড়িটি অত্যধুনিক স্থাপত্যশৈলীতে তৈরি, এখানে সব সময়েই কোনও না কোনও প্রদর্শনী চলে। বাংলাভাষা চর্চার পীঠস্থান বাংলা আকাদেমিটি বর্ধমান হাউসে অবস্থিত। ব্রিটিশ আমলে এটি বর্ধমান মহারাজার প্রাসাদ ছিল।

বাংলা এখানকার প্রাণের ভাষা, অনেক কাজ হচ্ছে দেখলাম। পুরনো নাবারি ঢাকার আর একটি স্মারক আকাশন মঞ্জিল। বুড়ি গঙ্গা নদীর ধারে নবাবী বাসভবনটিকে ১৯৮২ সালে একটি প্রদর্শনালয় রূপান্তরিত করা হয়েছে। এখানে টুকলে নবাবী জীবনের একঝলক জীবন্ত হয়ে ওঠে চোখের সামনে। প্রবেশমূল্য ২ টাকা। বৃহস্পতিবার ও সরকারি ছুটির দিন বন্ধ। ফোলা থাকে সকাল ১০-৩০ টা থেকে বিকেল ৫-৩০। সোহরাওয়ার্দী উদ্যানেটি ব্রিটিশ আমলে ঘোড় দৌড়ের মাঠ থাকলেও এখানেই শেখ মুজিব স্বাধীন বাংলাদেশের স্বাধীনতার জন্যে লাগাতর সংগ্রামের ডাক দেন বাঙালিদের উদ্ভুদ্ধ করত।

ঢাকার জাতীয় জাদুঘর অবশ্য দ্রষ্টব্য। জাদুঘরটি জন্ম ১৯১৩ সালে ব্রিটিশ আমলে। তবে শাহবাগের মোড় চারতলা বিশিষ্ট নতুন ভবনে স্থানান্তরিত হয় মাত্র ১৯৮৩ সালে। বহু মূল্যবান সংগ্রহ আছে এখানে। দু'তিন দিন ধরে দেখলে তবে যথেষ্ট খুঁটিয়ে দেখা যায়, তবে আমরা দু-তিন ঘণ্টায় বিশেষ লক্ষণীয় ও প্রশংসনীয় প্রথমত কোথাও প্লাস্টিক দৃশ্যের সমস্যা নেই, সব জায়গাতেই কাগজের ব্যাগ ব্যবহার হয়। দ্বিতীয়, বাংলাদেশের যথেষ্ট প্রাকৃতিক গ্যাস থাকার দরপ জ্বালানি হিসেবে সিএনজি ব্যবহৃত হয় তা রান্নার জন্যেই হোক কি গাড়ির জন্যেই হোক।

পেট্রোলিয়ামজাত সব কিছুতে যে ভয়াবহ দূষণ হয় তার থেকে ছোট্ট দেশটি মুক্ত। এখানে সব জিনিসই ভাটা এমনকী এক বোতল মিনারেল জল কিনতে গেলেও লাগে। গোটা দেশটিতেই প্রচুর গাছগাছালি ও বিস্তৃত জলাভূমি থাকার দরপ বায়ু পরিষ্কার। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় চত্বরের আশ পাশে আমাদের মাইক্রোবাসের চালক আব্দুল তুলে একটা ছোট্ট চায়ের দোকান দেখিয়ে বলল ওই যে মধুর চায়ের দোকান। মধুর চায়ের দোকানের এত গুরুত্ব কেন বুঝিয়ে বললেন আমাদেরই দলের একজন। মুক্তিযুদ্ধের আগে এক ভাঁড় চা হাতে নিয়েই চিত্তশীল বীররা ওইখানে বসে ভবিষ্যতের কথা জল্পনা-কল্পনা করতেন। শুনেই ইচ্ছে করল সবাই মিলে নেমে বাংলাদেশ স্বাধীনতার স্মৃতি জড়ানো সেই দোকান এক কাপ করে চা খাই। কিন্তু রোদের তোপ আর সময়ভায়ে এসি গাড়ি থেকে শেষ পর্যন্ত আমরা নামলুম না।

ধানমন্ডি লেকের ঘাটে গিয়ে বসলাম। ভারী মনোরম জায়গা। জলে দু'পাশের ঘন সবুজ গাছগাছালির ছায়া পড়েছে। কানে আসছে দোয়েল, বুলবুলির মিষ্টি ডাক, আর গায়ে লাগছিল স্নিগ্ধ, ঠান্ডা বাতাস। ঢাকার রমন পার্কের বিশাল আয়তন-সেই ব্রিটিশ আমল থেকে

বঙ্গবন্ধু স্মৃতি জাদুঘরের মতো বৃহৎকারে বন্ধ থাকে। খোলা থাকে সকাল ১০ টা থেকে ৫টা। যতটা খুঁটিয়ে দেখলে তুষ্টি হতে তা হল না- কুমিল্লা পৌষবার তাড়া। কুমিল্লা জেলায় ময়নামতি ক্যান্টনমেন্ট এলাকায় বিস্তীর্ণ জায়গা জুড়ে ছড়ানো আছে প্রাচীন বৌদ্ধ বিহারের প্রচুর

কঙ্কালগুলি দেখলে গায়ে কাঁটা দেয়, খবরের কাগজের লেখা একেবারে নির্মম সত্য হয়ে ভিতর থেকে নাড়িয়ে দেয়। বঙ্গবন্ধু স্মৃতি জাদুঘর ঢাকার ধানমন্ডি অঞ্চলে। খোলা থাকে সকাল ১০ টা থেকে বিকেল পাঁচটা পর্যন্ত। এখানে ছবি তোলা নিষিদ্ধ। বঙ্গবন্ধুর বিশাল কর্মকাণ্ড, তার জীবনের নানা সময়ের নানা ছবি, তার ব্যবহৃত বহু জিনিস এমনকি রক্তমাথা কাপড় পর্যন্ত সযত্নে রাখা আছে এখানে। তার বাসগৃহটি রূপান্তরিত হয়েছে স্মৃতি জাদুঘরে। ঘরের আসবাবপত্র তার ব্যবহারকালে যেমন ছিল তেমনটি রাখা আছে। ইন্দুর গান্ধীর বহু ছবি এখানে প্রদর্শিত।

দেখলে মন খারাপ হয়- ঘটনাচক্রে দুই নেতাই আততায়ীর হাতে প্রাণ হারিয়েছেন। সকালের নমাজের পর এই হত্যাকাণ্ড সংঘটিত হয় আততায়ীরা ভারতের স্বাধীনতা দিবসের ব্যস্ততার সকালকে বেছে নিয়েছিল এই নারকীয় হত্যাকাণ্ডের জন্য, ওই দিন ইন্দুর গান্ধী তথা ভারত কোনওমতেই শেষ মুজিবকে কোনওরূপ সাহায্য করতে পারতেন না। গুলির আঘাতে তার দেহ লুটিয়ে পড়ে সিঁড়ির ধাপে, রক্তের দাগসহ সেই ধাপটি কাচ দিয়ে চাপা দিয়ে দেয়া হল। সেই ভাবেই সংরক্ষিত রয়েছে জাদুঘর খোলবার আগে হাতে যেটুকু সময় ছিল আমরা

আমাদের পরের গন্তব্য কুমিল্লা। ঢাকা কুমিল্লা রোড ধরে আমরা যাব। এই পথেই ঢাকা ছেড়ে বৈকে গেলে গড়ে বারিদি, যেখানে লোকনাথ বাবার আশ্রমে খুব লোক যায়। এই বারদিতের জ্যোতি বসুর পূর্বপুরুষদের আদি বাস ছিল। আমরা অন্য পথে সোনার গাঁও হয়ে কুমিল্লা যাব। সোনার গাঁও এককালে বাংলার প্রাচীন রাজধানী ছিল বেং সে কারণেই সমৃদ্ধ জনপদ। ঢাকা থেকে মাত্র ২৫ কিমি দূরত্ব এর। এখানকার গৌরবোজ্জ্বল অতীত স্মৃতি ও নিপুণ লোকশিল্পের নিদর্শন রয়েছে লোকশিল্প জাদুঘরে। ২০১২ সালের জানুয়ারি মাসে এটির আধুনিক প্রবেশ গেট তৈরি হয়। কিন্তু আসল জাদুঘরটি একটি প্রাচীন প্রাসাদে অবস্থিত। প্রাসাদের সামনে পুকুর। পাঠান ঈশা খাঁ এর অট্টালিকা এটি। রবীন্দ্রনাথের লেখা নাটিকা মুকুট এর ঈশা খাঁ একটি চরিত্র আছে। এখানকার লোকশিল্পের সংগ্রহ চমৎকার। দেশি-বিদেশি পর্যটক অনবরতই আসেন এখানে। এটিও

থিয়েট্রাম তাই রফে, না হলে কাছের পিঠে কোথাও খাওয়ার জায়গা নেই। এই বিরাট অঞ্চলে যত প্রত্নতাত্ত্বিক খনন হয়ে অমূল্য পুরাতাত্ত্বিক নিদর্শন পাওয়া গেছে তবু পাশেই ময়নামতি জাদুঘরে সংরক্ষিত আছে। অনেক নষ্ট হয়ে গেছে, ক্ষতি হয়েছে। তবু যা আছে তাও প্রচুর। শালবন বিহার ছাড়াও আরও দুটি আমরা দেখতে পারলাম। ইটাচোলা মুড়া ও রূপবান মুড়া। প্রথমটিতেই একটি বিরাট মন্দির সুরক্ষিত, আর উত্তরত ছড়ানো বহু ধ্বংসাবশেষ আছে। এগুলি ছাড়াও আছে কুটীলা মুড়া। নিদর্শন রয়েছে লোকশিল্প জাদুঘরে। ২০১২ সালের জানুয়ারি মাসে এটির আধুনিক প্রবেশ গেট তৈরি হয়। কিন্তু আসল জাদুঘরটি একটি প্রাচীন প্রাসাদে অবস্থিত। প্রাসাদের সামনে পুকুর। পাঠান ঈশা খাঁ এর অট্টালিকা এটি। রবীন্দ্রনাথের লেখা নাটিকা মুকুট এর ঈশা খাঁ একটি চরিত্র আছে। এখানকার লোকশিল্পের সংগ্রহ চমৎকার। দেশি-বিদেশি পর্যটক অনবরতই আসেন এখানে। এটিও

থিয়েট্রাম তাই রফে, না হলে কাছের পিঠে কোথাও খাওয়ার জায়গা নেই। এই বিরাট অঞ্চলে যত প্রত্নতাত্ত্বিক খনন হয়ে অমূল্য পুরাতাত্ত্বিক নিদর্শন পাওয়া গেছে তবু পাশেই ময়নামতি জাদুঘরে সংরক্ষিত আছে। অনেক নষ্ট হয়ে গেছে, ক্ষতি হয়েছে। তবু যা আছে তাও প্রচুর। শালবন বিহার ছাড়াও আরও দুটি আমরা দেখতে পারলাম। ইটাচোলা মুড়া ও রূপবান মুড়া। প্রথমটিতেই একটি বিরাট মন্দির সুরক্ষিত, আর উত্তরত ছড়ানো বহু ধ্বংসাবশেষ আছে। এগুলি ছাড়াও আছে কুটীলা মুড়া। নিদর্শন রয়েছে লোকশিল্প জাদুঘরে। ২০১২ সালের জানুয়ারি মাসে এটির আধুনিক প্রবেশ গেট তৈরি হয়। কিন্তু আসল জাদুঘরটি একটি প্রাচীন প্রাসাদে অবস্থিত। প্রাসাদের সামনে পুকুর। পাঠান ঈশা খাঁ এর অট্টালিকা এটি। রবীন্দ্রনাথের লেখা নাটিকা মুকুট এর ঈশা খাঁ একটি চরিত্র আছে। এখানকার লোকশিল্পের সংগ্রহ চমৎকার। দেশি-বিদেশি পর্যটক অনবরতই আসেন এখানে। এটিও

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

নানা রূপে চকোলেট

চকোলেট খেতে ভালোবাসেন না কিংবা এটি উপহার হিসেবে পেয়ে খুশি হন না— এমন মানুষ মেলা ভার। আবাল-বৃদ্ধ-বনিতা সবাই চকোলেটের ভক্ত। চিকিৎসকের কাছে গেলে যারা খাবার মেনে চলার লক্ষ্য ফিরিস্তি নিয়ে বিরস বদনে বের হয়ে আসেন, তাদের জন্যও অন্তত একটি সুখবর আছে। প্রাণভরে চকোলেট খেতে পারেন। কারণ সম্প্রতি ইউরোপের গবেষকরা জানিয়েছে, চকোলেট খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী। অষ্টাদশ শতকে সুইডিশ প্রকৃতি বিজ্ঞানী ক্যারলাস লিনিয়াস চকোলেট গাছের নাম দেন ‘ক্যাকাও থ্রিওব্রেমা’। চকোলেটের ইতিহাস অনেক পুরনো। ষষ্ঠ শতকে দক্ষিণ আমেরিকা সভ্যতার অধিবাসীরা উত্তরাঞ্চলের ইউকাতান এলাকায় কোকো

গাছ লাগানোর কাজ শুরু করেন। মনে করা হয়, মায়ান সভ্যতার অধিবাসীরা কয়েক শত বছর ধরে কোকোর সঙ্গে পরিচিত ছিল। এটাকে তারা অত্যন্ত মূল্যবান পণ্য হিসেবে গণ্য করত। বেচা-কেনার জন্য তা ব্যবহার করা হত। মায়ান এবং আজটেকরা ক্যাকাও গাছ ফলে সংগ্রহ করে এক ধরনের পানীয় তৈরি করত। যার নাম ছিল জেকোলেটেল। আজটেকরা বিশ্বাস করত, ক্যাকাও বীজ স্বর্গ থেকে এসেছে এবং এটা খাওয়ার মাধ্যমে জ্ঞান ও শক্তি লাভ করা যায়। জেকো শব্দের অর্থ ফো, লোটেল অর্থ জল। মায়ান শব্দ জেকোলেটেল থেকেই এসেছে বর্তমান চকোলেট শব্দটি। তখন চকোলেট সব সময় পানীয় হিসেবেই পান করা হত। মনে করা হয়, কলম্বাস নতুন দুনিয়া থেকে

ঘুরে আসার সময় ক্যাকাও বীজ এনেছিলেন। কিন্তু রাজা ফার্দিনান্ডের দরবারে অন্যান্য রত্ন-রাজির ভিড়ে তখন কোকো বীজকে কেউই বিশেষ গুরুত্ব দেয়নি। সেপানের ফার্নান্দো কর্টেজ ১৫১৯ সালে মেক্সিকোর সম্রাট মন্টেজুমার দরবারে গেলে চকোলেট প্রথম ইউরোপীয় দৃষ্টি আকর্ষণ করে। বিভিন্ন বর্ণনায় দেখা যায়, মন্টেজুমা ভোজনের পর রত্নখচিত পাত্রে চকোলেট পান করতেন। পাত্রে চকোলেট ফেনার পরিমাণই এরকম চকোলেট পান করার পর আবার তামাকও সেবন করতেন। ষোড়শ শতকে পেরু এবং মেক্সিকোতে পানীয় হিসেবে চকোলেট খুব জনপ্রিয় ছিল।

শাস্ত্রে বলা হয়েছে রস ছয় রকমের— মধুর, অম্ল, লবণ, কটু, তিক্ত ও কষায়। কিন্তু সব রসের কেন্দ্র হল লবণ— সেই জন্যে লবণকে ‘সবরস’ বলা হয়। লবণ শব্দ থেকেই এসেছে ‘লাবণ’ কথাটি। এই লাবণের সৃষ্টি হয় প্রধানত লবণ থেকেই। লবণ বা নুন ছাড়া সকল মশলা নিরর্থক। লবণ বা নুন হল সব রসের রাজা। নুন খাওয়া শুরু হয়েছে সভ্যতার আদি যুগ থেকে। আগে নুনের জন্যে কত খণ্ডযুদ্ধ হয়ে গেছে। দীর্ঘকাল যদি নুন না খাওয়া হয় তাহলে শরীর দুর্বল হয়ে যায়। নুন অস্থি মজবুত করে। সারা পৃথিবীতেই এখন সমুদ্রের জল থেকে তৈরি করকচ নুন বা সামুদ্রিক লবণ খাওয়া হয়। নুনের প্রকার ভেদে নুন অনেক রকমেরই পাওয়া যায়, তার মধ্যে পাঁচ ধরনের নুন প্রধানত ব্যবহার করা হয়। সৈন্ধব লবণ ও খনিতে উপলব্ধ। এই লবণই সর্বশ্রেষ্ঠ। সোম্বার বা সৌভচ্চন লবণ (কালো লবণ) ও কালো রঙের এই লবণকে কালো নুনও বলা হয়। লবণ মিশ্রিত মাটি থেকে বের করা হয়। স্বমর বা সুক্কুরি বা সান্তর লবণ ও রাজস্থানের স্বমর সরোবরের জল থেকে তৈরি করা হয়। করকচ বা সমুদ্রী লবণ ও সমুদ্রের জল থেকে তৈরি করা হয়। লবণ। আয়ুর্বেদে এই পাঁচ রকমের লবণকে ‘পঞ্চ লবণ’ বলা হয়। এই পাঁচ ধরনের নুনই আয়ুর্বেদে ব্যবহার করা হয়। সৈন্ধব লবণ ও আয়ুর্বেদ মত সৈন্ধব লবণের আছে অনেক গুণ। এই লবণ ত্রিদোষ নাশক (রক্ত, বাত ও পিত্তের দোষ নাশক)। এই নুন খিদে বাড়িয়ে দেয়, সহজে হয় এবং অন্য খাবার হজম করায়। লঘু, স্নিগ্ধ, রুচি

লবণ থেকেই লাভণ্য

বৃদ্ধি করে। শরীর শীতল করে, বীর্য ও মৈথুন শক্তি বৃদ্ধি করে। কামোত্তেজ, সূক্ষ্ম অণুতে অণুতে প্রবেশ করবার ক্ষমতা রাখে। চোখের পক্ষে ভালো, মলরোধ করে এবং হার্টের অসুখে উপকার দেয়। চরম লবণকে ‘লবণোত্তম’ বলেছেন। আয়ুর্বেদ মতে কালো নুন ও রৌচক অর্থাৎ মল ত্যাগ করায়, ক্ষয়যুক্ত, তীব্র, খিদে বাড়িয়ে দেয়, অত্যধিক মলবোগ রোধ করে। জীবাণু, গ্যাস, উর্ধ্ববাত, গুণ্ডা (প্লিহার অসুখ), অরুচি নাশ করে। আয়ুর্বেদ মতে বিট লবণ ও লঘু, উষ্ণ, রুচিকর, অগ্নি প্রদীপক (খিদে বাড়িয়ে দেয়) এবং রক্ষক। এই নুন শূল, বায়ু, ডায়াবেটিস (মধুমেহ) গুণ্ডা, অজীর্ণ, কফ ও দাহ (শরীর জ্বালা করা) নাশ করে। আয়ুর্বেদ মতে সন্তর লবণ ও বেশি ক্ষারযুক্ত, তীব্র, অগ্নিদীপক, পিত্তকারক, বাত হরণ করে। কফ নাশ করে, লঘু, অত্যধিক মলত্যাগ করায় (ভেদক), অর্শ, কফ, গ্যাস ও বায়ু নাশ করে। আমাদের প্রতিদিনের খাওয়ার করকচ বা সামুদ্রিক লবণে মাটি ও অশুদ্ধি ও ময়লা মেশানো থাকে। সেইজন্য প্যাকেটের পরিষ্কার নুন খাওয়া উচিত। অবশ্য দেখে নিতে হবে তাতে আয়োডিন ও আয়রণ (লোহা) মেশানো আছে কি না। তা না হলে গলগণ্ডা ইত্যাদি রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। পরিমিত পরিমাণে নুন খাবেন ও পরিমিত পরিমাণে নুন খেলে তা অগ্নি প্রদীপক (খিদে বাড়ায়), বল বৃদ্ধি করে, মল পরিষ্কার করে, আমবৃদ্ধি, কফ ও বিকৃত বায়ু নাশ করে। লবণ শূলনাশক, বাত নাশক, রুচি বৃদ্ধিকর, ক্ষারযুক্ত কিন্তু জ্বালা করায় না। অত্যন্ত গরম বা ঠাণ্ডাও নয়। নুন মধুর, পাকে তীক্ষ্ণতা যুক্ত

মধুর, স্বাদু ও ভারী। কফ নাশক হলেও মতান্তরে কফকারক। মাথার চুল তাড়াতাড়ি পাকিয়ে দেয়। আয়ুর্বেদ মতে লবণ পাচক, আয়ুর্বেদ, ভেদক, রুচিকর, স্নিগ্ধ, উষ্ণ, গুরু, সারক, বাতহরণ, দেহের স্তম্ভন, বহুতা ও কাঠিন্য নাশক। বেশি খেলে দেহে শিথিলতা ও মৃদুতা আসে। খাওয়া দাওয়ায় নুনের উপকারিতা ও প্রয়োগ। ১) নুনে আছে রক্ত পরিষ্কার করবার গুণ। নুন খেলে নানা রকমের অসুখের সম্ভাবনা কমে যায়। ২) খাওয়ার আগে অর্ধ চা চামচ নুন মিশিয়ে এক গ্লাস জল পান করলে বুক জ্বালা বা অম্বল কমে। ৩) শরীরে নুনের অভাব হলে নানান অসুখ এমনকী কৃমি পর্যন্ত হতে পারে। ৪) খাওয়ার সঙ্গে নুন খেলে মুখের লালতা বেশি বের হয় সেই জন্যে খাবার হজম হয় তাড়াতাড়ি। ৫) নুন জলে কুলকুচি করলে গলার ব্যাথা, ফরেনজাইটিস, গলা ফোলা, কশি ইত্যাদি কমে। ৬) গরম জলে বেশি

নুন মিশিয়ে খেলে বমি হয়ে গিয়ে কফ ও পিত্ত বেরিয়ে যায়। ৭) নুন হাড় তৈরি করে, খাবার হজম করায়, শরীরের পুষ্টি সাধন করে। ৮) নুনের সঙ্গে গোলমরিচ মিশিয়ে খেলে বমি বন্ধ হয়। ৯) জোয়ান আর নুন একসঙ্গে পিষে নিয়ে খেলে পেটের শূল ব্যথা সারে। ১০) আদার রস, লেবুর রস, ও নুন মিশিয়ে সকাল সন্ধ্যা খেলে বাতজনিত ব্যাথা কমে, বদহজম কমে। ১১) শোওয়ারা আগে কুনকুনে গরম জলে নুন মিশিয়ে খেলে অস্ত্র পরিষ্কার হয় কোষ্ঠকাঠিন্যও কমে যায়। ১২) সকালে ঘুম থেকে উঠে কিছুদিন ধরে নুন মেশানো জল খেলে পেটের ভেতরের ছোট ছোট কৃমি বেরিয়ে যায়। নতুন কৃমি জন্মায় না। ১৩) প্রস্রাব ঠিক মতো না হলে জলের মধ্যে খানিকটা নুন মিশিয়ে রোজ সকালে খেলে প্রস্রাব আটকে যাওয়া অনেকটা ঠিক হয় ও প্রস্রাব পরিষ্কার হয়। ১৪) দাঁতের ব্যাথা ও মাড়ি ফুলে গেলে নুন জলে কুলকুচি করলে আরাম

পাওয়া যায়। ১৫) নুন ও হলুদ জল দিয়ে মিহি করে পিষে প্রলেপ লাগালে মচকানির ব্যাথা ও ফুলে কমে যায়। ১৬) শুকনো কাশিতে যখন খুব কষ্ট হয়, রাতে শোওয়া মুশকিল হয়ে যায় মুখে এক টুকরো সৈন্ধব নুন রাখলে কশি কমে যায় এবং ঘুম আসে। ১৭) জলে নুন মিশিয়ে ফুটিয়ে নিয়ে অল্প অল্প পরিমাণে খেলে বদহজম, কফ জ্বর, আম জ্বর, এবং ঠাণ্ডা লেগে যে জ্বর হয় তাতেও উপকার পাওয়া যেতে পারে। ১৯) যখন চারিদিকে খুব আত্মিক হচ্ছে তখন খাবারের সঙ্গে নুন একটু বেশি খেলে রোগের প্রকোপ কমে। বাড়িতে তৈরি নুন-চিনির জল অল্প অল্প করে খাওয়াতে থাকলে ‘ডিহাইড্রেশন’ রোধ করা যায়। ‘ইলেকট্রোল’ হাডের ক্যাচ না থাকলে বাড়ির পদ্ধতিতেই উপকার পাওয়া যাবে। ২০) যা থেকে বা ক্ষত থেকে রক্ত বেরুলে তার ওপরে নুন জলে ভেজানো ব্যান্ডেজ বীধলে ক্ষতস্থান তাড়াতাড়ি সেরে যায়।



অধিক ওজন থেকে হৃদরোগ

নতুন কে গবেষণায় দেখা গেছে, কৈশোরে পুরুষের অধিক ওজন থাকলে, মধ্যবয়সে হৃদযন্ত্র আক্রমণ হয়ে যাওয়ার ঝুঁকিতে থাকেন। গবেষকরা জানান, হৃদযন্ত্র বিকল হয়ে যাওয়ার বড় বয়স এখন ৪৭ বছর, বিশ্বের স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় এটা এখন বড় ঝুঁকি হয়ে গিয়েছে। এই গবেষণায় দেখা গেছে যেসকল প্রাপ্ত বয়স্ক পুরুষের উচ্চতা এবং ওজনের অনুপাত (বিডি ম্যাস ইনডেক্স বা বিএমআই) ২০ থেকে ২২.৫ তাদের বয়স্ক অবস্থায় হৃদরোগের ঝুঁকি অন্যদের তুলনায় ২২ শতাংশ বেশি থাকে। এই গবেষণার আরও প্রমাণিত হয় যে, মোটা পুরুষ যাদের বিএমআই ৩৫ বা তারও বেশি তাদের হৃদরোগের ঝুঁকি আরও ১০ গুণ বেশি হয়। সুইডেনের ইউনিভার্সিটি অফ গাথেনবার্গের অধ্যাপক আনিকা রোজেনথ্রেন বলেন, “সতর্কতামূলক ব্যবস্থার জন্য কৈশোরে শরীরে ওজন গুরুত্বপূর্ণ এবং কম বয়সে স্বাস্থ্যকর ওজন ধরে রাখা উচিত। তিনি

আরও জানান, বিভিন্ন গবেষণায় এতদিন বলা হচ্ছিল বিএমআই ১৮.৫ থেকে ২৫ এর মধ্যে থাকলে ওজন ঠিক আছে বলে ধরে নিতে হবে। তবে এই পরিমাপক এককে বয়সের কথা উল্লেখ করা হয়নি। ফলে যারা প্রাপ্ত বয়সে এসে ওই ওজনে নিশ্চিত থাকেন। তাদের মধ্যেও অনেকে হৃদরোগের

সমস্যায় পড়তে পারেন। অথচ তারা এতদিন নিজেদের শুকনো বলেই জানত। ইউরোপিয়ান হার্ট জার্নালে প্রকাশিত এই গবেষণার জন্য ২৬ বছরের বেশি সময় ধরে, পাঁচ থেকে ৪২ বছর বয়সী ১৬ লক্ষেরও বেশি পুরুষের উপর জরিপ চালানো হয়। গবেষণার অংশগ্রহণকারীদের অবস্থা

পুনর্বিবেচনার সময় দেখা যায় ৫ হাজার ৪৯২ জন পুরুষের মধ্যে ৪৭ জন হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হয়েছেন। রোজেনথ্রেন পরামর্শ দেন, “পৃথিবীজুড়ে মহামারী আকারে বৃদ্ধি পাওয়া ওজন বৃদ্ধির সমস্যা জরুরি ভিত্তিতে মোকাবেলা করতে হবে।



শত বিপদের ঝুঁকিতে মোটা শিশু

শিশুর তুলনায় গাঙ্গে তাদের করতে মন টানে সবার। চোখ জুড়ায় একটু মোটা সোটা বাচ্চা দেখে। তাইতো বাবা-মা চান তার বাচ্চাটি যেন বেশি বেশি খেয়ে নাদুশ-নুদুশ হয়। কিন্তু জার্মান বিশেষজ্ঞরা এর বিরোধিতা করেছেন। তারা আবিষ্কার করেছেন, অল্প বয়সের শিশুর বেশি মোটা হওয়ার কারণে ধীরে ধীরে এগিয়ে যাচ্ছে শত বিপদের ঝুঁকিতে। সবাই মোটামুটি জানেন, মোটা হলে শরীরে নানা ধরনের রোগ বাসা বাধে। কিন্তু আসল বিষয় হলো, ছোট বেলায় মোটা হওয়াটাও দেহে রোগ বাসা বাধার বড় কারণ। যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক জার্মান ‘অ্যাক্টা পেডিয়াট্রিকা’-য় একটি নিবন্ধে এই তথ্য প্রকাশ করা হয়েছে। পত্রিকায় জার্মানির ইয়োনা এবং হোহেনহাইম বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকদের ১০০ জন মোটা শিশুকে নিয়ে কাজ করার ফল রয়েছে। সেখানে বলা হয়েছে, মুটিয়ে যাওয়া শিশুদের অনেকের বাবা-মাও বুঝতে পারেননি তাদের সন্তানরা বড় বিপদের দিকে এগিয়ে

যাচ্ছে। গবেষক দলের প্রধান ইনা ব্যার্গহাইম জানান, স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো হলেও শিশুদের বেশি ওজনের কারণে রোগ হতে পারে তা নিয়ে ভাবাই হয় না। রোগনির্ঘণ্টেও চিকিৎসকরা ব্যর্থ হন। গবেষকরা মোটা শিশুদের পাশাপাশি ৫ থেকে ৮ বছর বয়সী ৫১ জন স্বাভাবিক স্বাস্থ্যের শিশুরও কিছু পরীক্ষা করেছেন। পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর গবেষকরা

দেখেছেন স্বাভাবিক স্বাস্থ্যের শিশুদের শতকরা মাত্র ১৬ ভাগ কেউ জটিল রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে আছে। অপরদিকে মোটা শিশুদের শতকরা ৭৩ ভাগই ঝুঁকি পূর্ণ অবস্থায়। গবেষকরা জানান, মোটা হওয়ার কারণে শিশুদের উচ্চরক্তচাপ, রক্তে চর্বি এবং কোলেস্টেরল বেড়ে যাওয়ার প্রবণতা লক্ষ্য করা গেছে। সন্তান মোটা হলে অনেক বাবা-মা কম

খাওয়াতে শুরু করেন। ‘অ্যাক্টা পেডিয়াট্রিকা’-য় প্রকাশিত নিবন্ধে বলা হয়েছে, শিশুরা কম খেলে লাভ হয় না, উল্টো ক্ষতির আশঙ্কাই বাড়ে। এ ব্যাপারে গবেষকদের পরামর্শ হল, অল্প করে খেলেও শিশুকে প্রতিদিন কোনো না কোনো শারীরিক পরিশ্রম করতে হবে। শরীর থেকে ঘাম বের করে আনেন এমন খেলাধুলা কিংবা হালকা ব্যায়াম করাতে হবে।



ক্যান্সার চিকিৎসায় বাধা ধূমপান

নতুন এক গবেষণায় দেখা গেছে, অধুমপায়ী নারীদের তুলনায় ধূমপায়ী নারীদের শরীরে স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসা সঠিকভাবে কাজ করে না। এমনকি ধূমপানের কারণে স্তন ক্যান্সারের তীব্রতা বৃদ্ধি পাওয়া আশঙ্কাজনক রয়েছে। স্তন ক্যান্সারে আক্রান্ত রীীদের বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই চিকিৎসা করা হয় ‘অ্যারোম্যাটেজ ইনহিবিটর’ ওষুধের সাহায্যে। ওষুধটি ‘ফ্যাটি টিসু’তে ওয়েস্টেইন হরমোনের মাত্রা কমিয়ে দেয়, যা ‘ওয়েস্টেইন-রিসিস্টিবল ব্রেস্ট ক্যান্সার’ ফিরে আসার আশঙ্কা কমায়। গবেষণায় দেখা যায়, যাদের রক্তনিষ্কাশিত পর

ধূমপানের কারণে তাদের শরীরে ‘অ্যারোম্যাটেজ ইনহিবিটর’ বিপরীত কাজ করে। ফলে স্তন ক্যান্সারসহ অন্যান্য রোগ মৃত্যুর আশঙ্কা বাড়ে। সুইডেনের লাভ ইউনিভার্সিটির সহযোগী অধ্যাপক হেলেনা জেনেস্টোর্ম বলেন, “অ্যারোম্যাটেজ ইনহিবিটর ব্যবহার করে স্তন ক্যান্সারের চিকিৎসাপ্রাপ্ত ধূমপায়ীদের শরীরে এই রোগ ফিরে আসার সম্ভাবনা একইভাবে চিকিৎসাপ্রাপ্ত অধুমপায়ীদের তুলনায় তিনগুণ বেশি। অপরদিকে অ্যারোম্যাটেজ ইনহিবিটর দিয়ে চিকিৎসাপ্রাপ্ত অধুমপায়ীদের মধ্যে উল্লেখযোগ্য



উন্নতি দেখা গেছে। ব্রিটিশ জার্নাল অফ ক্যান্সার প্রকাশিত এক প্রতিবেদনে জেনেস্টোর্ম বলেন, “ট্যামোক্সান, রেডিও থেরাপি বা কেমো থেরাপি দিয়ে চিকিৎসা নেওয়া রোগীদের মধ্যে ধূমপায়ী-অধুমপায়ী বিষয়ক কোনো প্রভাব আমরা খুঁজে পাইনি। গবেষকরা ১ হাজার ১৬ জন স্তন ক্যান্সার রোগীর উপর একটি জরিপ করেন। প্রতি পাঁচ জনের মধ্যে প্রায় এক জন নারী বলে তারা মুদু ধূমপায়ী বা সামাজিক ধূমপায়ী। অক্সিজেনের পর রোগীরা কী চিকিৎসা নিচ্ছেন তার উপর ভিত্তি করে ধূমপানের প্রভাব পর্যালোচনা করা হয়।

তরুণ বয়সে রূপচর্চা

বিশের ঘরে যাদের বয়স তাদের ত্বকে আলাদা উজ্জ্বলতা থাকে। তবে এ বয়সে অনিয়মিতও বেশি হয়। ফলে ক্ষতিগ্রস্ত হয় ত্বক। ২০ থেকে ২৯-এর মধ্যে যাদের বয়স তাদের মধ্যে নতুন কিছু নিয়ে গবেষণা করার বা ব্যবহার করার আগ্রহ বেশি থাকে। তাছাড়া রাত জাগা, ফাস্টফুড খাওয়ার অভ্যাস, পুষ্টির খাবার এইভাবেই এড়িয়ে ইত্যাদি কারণে ত্বক প্রাণহীন হয়ে পড়তে পারে। তাছাড়া এই বয়সে ত্বকে ব্রণের সমস্যাও বেশি হয়ে থাকে। তাই সময় থাকতে ত্বকের যত্ন নেওয়া গলে ত্বকে বয়সের ছাপও পড়বে দেরিতে। রূপচর্চা বিষয়কটি একটি ওয়েবসাইটে এই বয়সে রূপচর্চার কিছু দিন তুলে ধরা হয়। নিম্নমিত সানস্ক্রিন ব্যবহার ও ত্বকে সানস্ক্রিন

না মেখে ঘর থেকে বের হওয়ার একটি বড় ভুল। এতে সূর্যের ক্ষতিকর রশ্মি ত্বকের ক্ষতি করে। তাই মেথলা দিনে সানস্ক্রিন না মেখে ঘর থেকে বাইরে পা রাখা ঠিক হবে না। আইসক্রিম ব্যবহার ও আইক্রিমের দাম কিছুটা বেশি হয়ে থাকে। তাই সানস্ক্রিন এড়িয়ে চলেন। তবে বয়সের চাপ প্রথমেই পড়তে শুরু করে চোখের চারপাশের ত্বকে। তাই বলিরেখা এবং চোখের কালি দূর করতে আইক্রিম বা সিরাম ব্যবহার করা উচিত। ভালো মানের সিরাম ব্যবহারে চোখের হোলাভাবও কমবে। ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখতে সিরাম ও স্নিক ত্বকে বলিরেখা পড়ে দ্রুত। তাই ত্বকের কেমলতা ধরে রাখার চেষ্টা করতে হবে যতটা সম্ভব।

মডার্ন হ্যাটটিকে রূপকথার জন্ম দিলো টটেনহাম

লন্ডন, ৯ মে।

বার্সেলোনার বিপক্ষে লিভারপুলের অবিশ্বাস্য জয়ের রেশ কাটতে না কাটতে আরেকটি শ্বাসরুদ্ধকর লড়াইয়ের সাক্ষী হলো ফুটবল বিশ্ব। প্রতিপক্ষের মাঠ থেকে জিতে আসা আয়ার্স ফিরতি পর্বের প্রথমার্ধেই জোড়া গোল করে বসে, কোণঠাসা হয়ে পড়ে টটেনহাম হটস্পার। ওখান থেকে দুর্দান্তভাবে ঘুরে দাঁড়ায় তারা। লুকাস মডার্ন হ্যাটটিকে অসাধারণ এক জয়ে চ্যাম্পিয়ন লিগের ইতিহাসে প্রথমবারের মতো ফাইনালে ওঠে ইংলিশ ক্লাবটি।

ইয়োহান ক্রুইফ আরোনার বৃদ্ধবীর রাতে শেষ চারের ফিরতি পর্বের ম্যাচে ৩-২ গোলে জিতে মাওরিসিও পচেস্তিনোর দল। আ্যগয়ে গোলে এগিয়ে থাকায়

ফাইনালের টিকেট পায় তারা। গত সপ্তাহে টটেনহামের মাঠে ১-০ গোলে জিতেছিল আয়ার্স।

উয়েফা চ্যাম্পিয়ন লিগের ইতিহাসে দ্বিতীয়বারের মতো 'অল ইংলিশ' ফাইনাল দেখতে যাচ্ছে ফুটবলপ্রেমীরা। এর আগে ২০০৭-০৮ আসরের ফাইনালে মুখোমুখি হয়েছিল ম্যানচেস্টার ইউনাইটেড ও চেলসি।

আগামী ১ জুন মাদ্রিদের ওয়ান্দা মেট্রোপলিটানোয় শিরোপা লড়াইয়ে বার্সেলোনাকে হারিয়ে ফাইনালে ওঠা লিভারপুলের মুখোমুখি হবে টটেনহাম হটস্পার।

বল দখলে রেখে আক্রমণাত্মক ফুটবলের পরিকল্পনায় নামা আয়ার্স ম্যাচের পঞ্চম মিনিটেই গোল আদায় করে নেয়। হতে পারতো আগে মিনিটেই। দুসান তাদিচের

নিচু শট ইংলিশ ডিফেন্ডার কিরান ট্রিপারের পায়ের লেগে উঁচু হয়ে জালে ঢুকতে যাচ্ছিল। বাঁপিয়ে কর্নারের বিনিময়ে স্টেভান গোলরক্ষক উগো লরিস। ওই কর্নারেই দারুণ হেডে দলকে এগিয়ে দেন মাতাইস দি লিট।

চ্যাম্পিয়ন লিগের ইতিহাসে চতুর্থ টিনএজার হিসেবে গোল করলেন দি লিট।

কোয়ার্টার-ফাইনালের ফিরতি পর্বে ইউভেস্তেসের মাঠে দলের জয়সূচক গোলাটি করেছিলেন ডাচ এই ডিফেন্ডার।

পরের মিনিটেই পাল্টা জবাব দিতে পারতো অভিযোগ; কিন্তু ভাগ্য সহায় ছিল না। নিষেধাজ্ঞা কাটিয়ে ফেরা সন হিউং-মিনের শট পোস্টে লাগে। ২৩তম মিনিটে দক্ষিণ কোরিয়ার এই ফরোয়ার্ডের আরেকটি শট রুখে দেন গোলরক্ষক।

৩৫তম মিনিটে হাকিম জাইয়েকের দারুণ গোলে টটেনহামের ঘুরে দাঁড়ানোর আশা ফিকে হয়ে যায়। বাঁ দিক থেকে স্বদেশি মিডফিল্ডার ফন দে বেকের কাটব্যাক পেয়ে বাঁ পায়ের জোরালো কোনাকুনি শটে জাল খুঁজে নেন ডাচ মিডফিল্ডার।

দুই লেগ মিলে ৩-০ ব্যবধানে এগিয়ে যায় ১৯৯৪-৯৫ মৌসুমের সর্বশেষ চ্যাম্পিয়ন লিগ জেতা আয়ার্স। তবে নাটকীয়তার তখনও চের থাকি।

দ্বিতীয়ার্ধের শুরু থেকে প্রতিপক্ষের রক্ষণে চাপ বাড়ানো টটেনহাম ৫৩তম মিনিটে গোল পেতে পারতো। তবে ক্রিস্টিয়ান ব্রাজিলিয়ান মিডফিল্ডার মডুরা। পেয়ে ডেলে আলির নেওয়া হাফ-ভলি দারুণ ক্ষিপ্রতায় রুখে দেন গোলরক্ষক আন্দ্রে ওনানা।

এর দুই মিনিট পর প্রত্যাশিত গোলের দেখা পায় অভিযোগ। পাল্টা আক্রমণে মাঝমাঠ থেকে বল পায়ে ছুটে একজনকে কাটিয়ে সামনে বাড়ান ডেলে আলি। আর দ্রুত ডি-ব্লকে ঢুকে নিচু শটে ব্যবধান কমান মডুরা।

জালের দেখা পেয়ে যেন হারানো আত্মবিশ্বাস ফিরে পায় টটেনহাম। চার মিনিট পর পেয়ে যায় দ্বিতীয় গোলও। ফের্নান্দো লরেস্তের শট দারুণ নেপুণ্যে রুখে দেন গোলরক্ষক, কিন্তু বিপদমুক্ত করতে পারেননি। আলাগা বল জটিলার মধ্যে পেয়ে ঠান্ডা মাথায় ডিফেন্ডারদের কাটিয়ে বাঁ পায়ের শটে নিজের দ্বিতীয় গোল করেন ব্রাজিলিয়ান মিডফিল্ডার মডুরা। ম্যাচে আসে ২-২ সমতা। দুই লেগ মিলে স্কোরলাইন ৩-২।

৭৯তম মিনিটে ভাগ্যের ফেরে

গোল না পাওয়ার হতাশায় ডেবে আয়ার্স। জাইয়েকের দুর্দান্ত নিচু শট গোলরক্ষককে পরাস্ত করলেও পোস্ট বাধা এড়াতে পারেনি। খানিক পর একই হতাশা যোগ হয় অভিযোগ শিবিরে। ইয়ান ভটর্টেনেনের হেড পোস্টে লাগার পর ফিরতি বলে তার শট গোললাইনে প্রতিহত হয়।

যোগ করা সময়ের একেবারে শেষ মুহুর্তে আয়ার্সের হৃদয় ভেঙে উল্লাসে ফেটে পড়ে টটেনহাম। ডেলে আলির পাস ধরে ডি-ব্লকে ঢুকে নিচু শটে পোস্ট খেঁষে বল জালে পাঠিয়ে হ্যাটট্রিক পূরণ করেন মডুরা।

শেষ বাঁশি বাজার সঙ্গে সঙ্গে হতাশায় মাটিতে লুটিয়ে পড়ে তাদিচ-ডি লিটার। আর ইতিহাস গড়ার উল্লাসে ফেটে পড়ে 'স্পার্স' নামে পরিচিত দলটি।

উয়েফা নেশনস লিগে খেলবেন

রোনালদো

লন্ডন, ৯ মে। আগামী জুনে হতে যাওয়া উয়েফা নেশনস লিগের মূল পর্বে তারকা ফরোয়ার্ড ক্রিস্টিয়ানো রোনালদো স্বাগতিক পর্তুগালের হয়ে খেলবেন বলে জানিয়েছেন দেশটির কোচ ফের্নান্দো সান্তোস।

গত বছর রাশিয়া বিশ্বকাপের পর নেশনস লিগের বাছাই পর্বসহ জাতীয় দলের ছয়টি ম্যাচে খেলেননি ৩৪ বছর বয়সী রোনালদো। চলতি বছরের মার্চে ইউরো ২০২০ এর বাছাইপর্বের ম্যাচ দিয়ে আবারও জাতীয় দলে ফেরেন পাঁচবারের বর্ষসেরা এই ফুটবলার।

৫ জুন নেশনস লিগের সেমি-ফাইনালে সুইজারল্যান্ডের মুখোমুখি হবে পর্তুগাল। এ ম্যাচের জরী দল মুখোমুখি হবে ইংল্যান্ড বা নেদারল্যান্ডসের।

২৩ মে দল ঘোষণা করবেন সান্তোস। আন্তর্জাতিক ফুটবলে পর্তুগালের সর্বকালের সেরা গোলদাতা রোনালদো অবশ্যই দলে থাকবেন বলে পর্তুগালের স্পোর্ট টিভিকে জানান তিনি।

"(ফাইনালসের) বাছাই পর্বে তার অনুপস্থিতি ভালোভাবে ব্যাখ্যা করা হয়েছিল এবং সেটা পুরোপুরি যৌক্তিক ও বোধগম্য সিদ্ধান্ত ছিল। সে আমাদের ভালোভাবে ব্যাখ্যা করেছিল। আমরা বুঝেছিলাম যে সে আমাদের সঙ্গে থাকবে না; এটাই এ সময়ে সেরা পথ ছিল।"

৯ জুন পোর্তুগে হতে প্রতিযোগিতার ফাইনাল। আয়ার্সের বিপক্ষে জয়ের রাত মডুরার 'কারিয়ার সেরা' আয়ার্সের বিপক্ষে দারুণ এক

ফাইনালে ফেরার ব্যাপারে আশাবাদী হারি কেন

লন্ডন, ৯ মে। টটেনহামের রূপকথা লেখার ইতিহাসটা স্টেডিয়ামে বসেই উপভোগ করতে হয়েছে হারি কেনকে। চোটের কারণে চ্যাম্পিয়নস লিগে শেষ চারের দুই লেগেই ছিলেন না স্পার্সদের এই ইংলিশ ফরোয়ার্ড। তবে মাদ্রিদের ফাইনালে ফেরার ব্যাপারে আশাবাদী কেন।

বৃদ্ধবীর (০৮ মে) রাতে আয়ার্সের বিপক্ষে অবিশ্বাস্যভাবে ঘুরে দাঁড়িয়ে নিজেদের ইতিহাসে প্রথমবারের মতো চ্যাম্পিয়নস লিগের ফাইনালে উঠেছে টটেনহাম। ০১ জুন স্প্যানিশ ক্লাব আটলেটিকো মাদ্রিদের ঘরের মাঠ ওয়ান্দা মেট্রোপলিটানোতে হবে ২০১৮-১৯ মৌসুমের ফাইনাল। অল ইংলিশ ফাইনালে স্পার্সদের প্রতিপক্ষ লিভারপুল।

চোট থেকে সেরে ওঠার ব্যাপারে কেন জানান, 'চিকিৎসা ভালভাবে চলছে। এই সপ্তাহেই আমি দৌড় শুরু করেছি। নিজের উন্নতি করার জন্য আমি কঠোরভাবে চেষ্টা করে যাচ্ছি।'

৯ এপ্রিল থেকে মাঠের বাইরে আছেন কেন। ম্যানচেস্টার সিটির বিপক্ষে চ্যাম্পিয়নস লিগের শেষ চোটের প্রথম লেগে গোড়ালির চোট পড়েন তিনি। কোয়ার্টারের ফিরতি লেগেও ছিলেন রাশিয়া বিশ্বকাপের এ গোল্ডেন বুট জয়ী ফরোয়ার্ড। চলতি মৌসুমে সব প্রতিযোগিতা মিলে স্পার্সদের হয়ে সর্বমোট ২৪ গোল করেছেন কেন।

খেলার মাঝেই ইফতার, ১৩ মিনিট পরেই জিয়াচের গোল

লন্ডন, ৯ মে। টটেনহাম-আয়ার্স ম্যাচের তখন ২২তম মিনিট। ইফতারের সময় হয়ে গেছে। কিন্তু ম্যাচে বিরতির কোনো সুযোগ নেই। তাই খেলার মাঝেই আয়ার্সের হাকিম জিয়াচ ও নুসশায়ার মাজরাউই দৌড়ে সাইডলাইনে গিয়ে কিছু খাবার মুখে গিয়ে ইফতার সেরে আবার মাঠে ফিরে যান। ওই মুহুর্তের ছবি অনলাইনে মুহুর্তেই ভাইরাল হয়ে যায়।

চ্যাম্পিয়নস লিগের সেমিফাইনালের দ্বিতীয় লেগের ম্যাচে বৃদ্ধবীর (৮ মে) রাতে ইংলিশ ক্লাব টটেনহামের মুখোমুখি

হয়েছিল ডাচ চ্যাম্পিয়ন আয়ার্স। ম্যাচটি রোজা রেখেই খেলেছেন আয়ার্সের দুই মুসলিম ফুটবলার। ফলে সুযৌদয় থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত না খেয়েই ছিলেন তারা।

ইফতার করাই যেন নতুন উদ্যমে শুরু করলেন দুই ফুটবলার। সবাইকে চমকে দিয়ে ইফতার করার ঠিক ১৩ মিনিট পরেই গোলের দেখাও পেয়ে যান আয়ার্সের মরোক্কান ফুটবলার জিয়াচ। দলও এগিয়ে যায় ২-০ গোলে।

প্রথম লেগে লন্ডনের মাঠে ১-০ গোলে জিতে ফিরেছিল আয়ার্স। ফিরতি লেগে নিজেদের মাঠেও খেলার মাত্র ৫ম মিনিটেই

গোল করে স্বাগতিকদের এগিয়ে দেন ম্যাথিস ডি লিট। এরপর জিয়াচের ওই গোল। কিন্তু পাহাড়সম এই ব্যবধানও লুকাস মোউরার হ্যাটট্রিকে পেরিয়ে যায় মাওরিসিও পচেস্তিনোর শিখর।

এদিকে রমজানে রোজা রেখে খেলাটা যে কতটা কষ্টের তা ভালোভাবেই অনুভব করতে পারেন চ্যাম্পিয়নস লিগের আরেক ফাইনালিস্ট লিভারপুলের তারকা মোহাম্মদ সালাহ। ২০১৪ সালে চেলসির হয়ে খেলার সময় সালাহ বলেছিলেন, 'রমজানে খেলা আমার জন্য কিছুটা কঠিন, কারণ

প্রতিদিন আমাদের দুটি করে ট্রেনিং সেশন থাকত। আবহাওয়াও থাকত গরম এবং আমি প্রতিটি ম্যাচই খেলতাম।'

'আপনি যখন দিনে দু'বার ট্রেনিং করবেন, দ্বিতীয় সেশনে আপনার শক্তি কমে যাবে। তবে এটা (রোজা) আমার জন্য বিশেষ কিছু, তাই আমি খুবই খুশি এবং আমি ভালো অনুভব করি।'

গত ৭ মে থেকে শুরু হয়েছে এবারের রমজান মাস। আগামী এক মাস সুস্বিক্তর সন্ততির জন্য প্রতিদিন সূর্যাস্ত থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত সকল প্রকার পানাহার থেকে বিরত থাকবেন মুসলিমরা।

টটেনহামের খেলোয়াড়রা কোচের কাছে 'মহানায়ক'

লন্ডন, ৯ মে। শ্বাসরুদ্ধকর লড়াইয়ে আয়ার্সকে হারিয়ে টটেনহাম হটস্পার চ্যাম্পিয়ন লিগের ফাইনালে পা রাখার পর খেলোয়াড়দের উচ্ছ্বসিত প্রশংসা করেছেন কোচ মাওরিসিও পচেস্তিনো। এই আর্জেন্টাইনের কাছে অবিশ্বাস্য জয় পাওয়া শিখর 'মহানায়ক'।

আয়ার্সের মাঠে বৃদ্ধবীর রাতে শেষ চারের ফিরতি পর্বের ম্যাচে ৩-২ গোলে জেতে পচেস্তিনোর দল। আ্যগয়ে গোলে এগিয়ে থাকায় ফাইনালের টিকেট পায় তারা। গত সপ্তাহে টটেনহামের মাঠে ১-০ গোলে জিতেছিল আয়ার্স।

প্রতিপক্ষের মাঠে বিরতির আগেই ২-০ গোলে পিছিয়ে পড়ে টটেনহাম। দ্বিতীয়ার্ধে ঘুরে দাঁড়িয়ে ব্রাজিলিয়ান মিডফিল্ডার লুকাস মডুরার হ্যাটট্রিকে দারুণ জয় তুলে নেয় দলটি। ম্যাচের পর দলের পারফরম্যান্সে নিজের মুগ্ধতার কথা জানান পচেস্তিনো।

"আমার আবেগ ও অনুভূতি ভাষায় প্রকাশ করা কঠিন। আমি মনে করি, এটা আমার জীবনের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ রাত। যেভাবে ম্যাচটা শেষ হলো, যা কিছু ঘটল, প্রথমার্ধ, যেভাবে আমরা খেলার পরিকল্পনা করলাম, তিন মিনিট পর যখন আমরা গোল হজম করার পর যেভাবে পরিকল্পনা ভেঙে পড়ল এবং আমি মনে করি সবকিছুই ছিল দুর্দান্ত।"

"সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যেটা আমি বলতে চাই তা হলো আমার খেলোয়াড়দের অভিনন্দন জানানো। আমার কাছে তারা সবাই -ছয়ের পাতায় দেখুন

বার্সাকে হারিয়ে আনন্দাশ্রু লিভারপুলের ড্রেসিংরুমে

লন্ডন, ৯ মে। চ্যাম্পিয়নস লিগের সেমিফাইনালে বার্সেলোনার বিপক্ষে অবিশ্বাস্য জয়ের পর ড্রেসিংরুমে লিভারপুল খেলোয়াড়দের কয়েক জন আনন্দে কেঁদে ফেলেন বলে জানিয়েছেন দলটির মিডফিল্ডার জেরদান সাচিরি। প্রথম লেগে প্রতিপক্ষের মাঠে বড় হারের পর ফিরতি পর্বে ঘুরে দাঁড়ানোর আত্মবিশ্বাস ছিল বলেও জানান সুইস এই ফুটবলার।

"সকলেই হতভম্ব হয়ে গেল, যেন তারা এটা বিশ্বাসই করতে

পারছিল না। আমরা উদযাপন করছিলাম, কেউ কেউ কাঁদছিল। আমি? না। দলকে সাহায্য করতে পেরে আমি খুব, খুব খুশি।"

"আমরা বিশেষ কিছু অর্জন করেছি। কোচ খুব বেশি কিছু বদল করলেন না। তিনি আমাদের গুণ্ডা পারফর্ম করতে ও এগিয়ে যেতে বললেন। আমরা জানতাম যে প্রথম লেগে যা ঘটেছিল তাতে সবাই আমাদের শেষ দিকে ফেলোছিল। এটা ছিল অবিশ্বাস্য একটা পারফরম্যান্স। যদি আপনি

বিশ্বাস করেন — যদি আপনি জীবনে বিশ্বাস করেন — যেকোনো কিছুই এবং সবকিছুই ঘটতে পারে।"

"যা আমাদের প্রাণ্য তাই আমরা পেলাম। আমরা জানতাম, সবকিছুই ঘটতে পারে এবং যা অর্জন করেছি তার জন্য আমরা সত্যি গর্বিত।"

আগামী ১ জুন মাদ্রিদের ওয়ান্দা মেট্রোপলিটানোয় ফাইনালে টটেনহাম হটস্পারের মুখোমুখি হবে লিভারপুল।

হায়দ্রাবাদকে হারিয়ে কোয়ালিফায়ার পর্বে দিল্লি

নয়া দিল্লি, ৯ মে। ইন্ডিয়ান প্রিমিয়ার লিগে (আইপিএল) কোয়ালিফায়ার পর্বে জয়গা করে নিয়েছে দিল্লি ক্যাপিটালস। এলিমিনেটর পর্বে সানরাইজার্স হায়দ্রাবাদকে ২ উইকেটে হারিয়েছে দিল্লি।

বিশ্বাখাপত্তমে আগে ব্যাট করে ৮ উইকেটে ১৬২ রান করে হায়দ্রাবাদ। জবাবে ব্যাট করতে নেমে এক বল হাতে রেখে জয় নিশ্চিত করে দিল্লি।

১৬৩ রানের টার্গেটে ব্যাট করতে নেমে উদ্বোধনী জুটিতে ৬৬ রান যোগ করেন পৃথ্বীশ ও শেখর ধাওয়ান। ১৭ রান করে আউট হন ধাওয়ান। তবে পৃথ্বীশ অর্ধশতক

তুলে ৩৮ বলে ৫৬ রান করে আউট হন।

হায়দ্রাবাদের নিয়ন্ত্রিত বোলিংয়ে রান তোলার গতি কমে যায় দিল্লির। রিশভ পাণ্ডের ২১ বলে ৪৯ রানে বাড়ে ইনিংসের কল্যাণে ম্যাচে সমীকরণ সহজ হয়ে যায়। এরপর আর কোনো ব্যাটসম্যানই রানের দেখা পাননি। শেষ পর্যন্ত এক বল হাতে রেখে জয়ের বন্দরে পৌঁছে দিল্লি।

হায়দ্রাবাদের ভুবনেশ্বর কুমার, খলীল আহমেদ ও রশিদ খান ২টি এবং দীপক হদা ১টি উইকেট নেন।

এর আগে টস হেরে ব্যাট করেতে নেমে গুরু থেকেই নিয়মিত -ছয়ের পাতায় দেখুন

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

