







# হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

## সন্তান কি স্কুলে খারাপ সময় কাটাচ্ছে?

## কেউ বিষ খেলে কি করবেন



স্কুলে সন্তানের ফলাফল খারাপ হওয়া বা পড়ায় অমনোযোগী হওয়া মানে সে মেধাবী না- তা কিন্তু নয়। এমনও হতে পারে সে সব কিছুই চাপ এক সময়ে সামলাতে পারছে না। তাই তার প্রতি মনযোগী হোন। শিশুবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে এই বিয়ের ওপর প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে স্কুল বা বাড়ির চাপ সামলাতে শিশুর কষ্ট হলে বা মানিয়ে নিতে অসুবিধা হলে অভিভাবকের কী করণীয় তা এখানে দেওয়া হল।

এখনই এই ধারণা থেকে বেড়িয়ে আসার চেষ্টা করুন। সন্তানের সঙ্গে খোলামেলা আলোচনা ও যোগাযোগের পরিবর্তে তাকে কেবল বকাঝকা বা কঠিন শাস্তি দেবেন না, শিশু এতে ভয় পাবে। তাই শিশুর সঙ্গে খোলামেলা কথা বলুন, তাকে উৎসাহিত করুন, ফলে তার দুর্বলতা সম্পর্কে জানতে পারবেন। আর তা সমাধানে সাহায্য করতে পারবেন।

তুলনা করবেন না : শিশু-বিশেষজ্ঞদের মতে, সন্তানের অন্যদের সঙ্গে তুলনা করা বাবা-মায়ের একটা বড় ভুল। স্কুলের পরিবেশ যদি শিশুর জন্য অনুকূল না হয় তাহলে তাকে কোনোভাবেই তার

বন্ধুদের সঙ্গে তুলনা করবেন না। শিশুর নিজের কিছু শক্তিশালী ও দুর্বল দিক আছে। তাই কীভাবে তার দুর্বলতা কমানো যায় এবং মেধা বিকশিত করা যায় সেদিকে খেয়াল রাখুন।

## শারীরিক সমস্যা হতে পারে অতিরিক্ত বাইরের ফ্যাট গ্রহণে জন্য

ফ্যাট জাতীয় খাবারের প্রতি মানুষ বরাবরই একটু বেশি প্রয়োজনীয়তা মাথাপিছু দিয়ে তৈরি খাবার হয় সুস্বাদু। শুধু কি তাই? তেল যি আর মাখন খেলে শরীর হয়ে হস্তপুষ্ট, ত্বকে আসে লাভগ্য। ফ্যাট বা লেভ পদার্থের প্রধানতম কাজ তাপ ও শক্তি উৎপন্ন করে দেহকে কর্মক্ষম রাখা। সে সঙ্গে দেহে সঞ্চিত হয়ে এক ধরনের প্যাডিং বা ইনসুলেশনের কাজ করা। ফ্যাট গ্রহণের স্বাভাবিক প্রয়োজনীয়তা নিয়ে সন্দেহের অবকাশ নেই। কিন্তু এ নিয়ে প্রধান ভ্রান্ত ধারণাটি হল, দেহকে সুষ্ঠুভাবে সুস্থ রাখতে নিয়ম করে তেল, যি মাখন ইত্যাদি ফ্যাট খাওয়া। এই পরিপ্রেক্ষিতে দুটি বিষয় আমাদের জেনে রাখা প্রয়োজন। প্রথমত, বৈজ্ঞানিক পরীক্ষায় যে কী উদ্ভিদ, কি প্রাণিক, এমন কোনো খাদ্যবস্তু মানুষের নেই যা সম্পূর্ণ ফ্যাট বিনর্জিত। যদি আহাৰ্য হিসেবে বেছে নেন শুধু খাদ্যশস্য, শাকসবজি আর ফলমূল তাহলেও ওইসব খাদ্যের অন্তর্গত ফ্যাট থেকে আপনি পাবেন মোট ক্যালরির ৫-১০ শতাংশ। দ্বিতীয়ত, প্রয়োজনীয় তাপ ও শক্তির জন্য যতটুকু ফ্যাট দরকার তা নিরামিষ খাদ্য থেকে দেহ নিজেই সে পরিমাণ ফ্যাট তৈরি করে নিতে পারে। প্যারে না শুধু লিনোলিক আর দু ধরনের অপরিসাধ্য ফ্যাট অ্যাসিড তৈরি করতে। তাই ফ্যাট বর্জনে প্রধান সমস্যা পঁড়ায় শুধুমাত্র লিনোলিক অ্যাসিড সরবরাহ নিয়ে। কিন্তু দেহের পক্ষে এই ফ্যাট অ্যাসিডের প্রয়োজন এতই অল্প যে যথেষ্ট ক্যালরিসম্পন্ন যে কোনো খাবার থেকেই তা পাওয়া যেতে পারে। পুষ্টি বিজ্ঞানের গবেষণায় জানা

গেছে যে লিনোলিক অ্যাসিডের প্রকৃত প্রয়োজনীয়তা মাথাপিছু দৈনিক মাত্র ২.৮ গ্রাম। এবং এ প্রয়োজন পূরণের জন্য তেল, যি ইত্যাদি ফ্যাট সর্বশ্ব খাদ্য রন্ধের লোহিত রুপিকা এবং প্লেটলেট এর চারপাশে একটা ফ্যাট ফিল্ম এর সৃষ্টি করে। এর ফলে কণিকাগুলি জমাট বেঁধে যায়। আর এই জমাট বাঁধা অবস্থায় এরা নিজের নিজের কাজ সঠিকভাবে করতে পারেন না। তার ওপর জমাট বাঁধার ফলে ধীরে ধীরে রক্তবাহী ক্যালিরিগুলো প্রায় বন্ধ হয়ে অবশেষে একেবারে বন্ধ হয়ে যায়। এবং এই ক্যালিরি ব্লকজের অর্থ ৫ শতাংশ রক্তপ্রবাহ অচল হয়ে পড়া। এভাবে অতিরিক্ত ফ্যাট গ্রহণের পাশাপাশি ব্যক্তি যখন ধূমপান করে, তখন অবস্থা আরো ভয়ানক হয়ে ওঠে। একে তো অতিরিক্ত ফ্যাট, তার ওপরে ধূমপানের মাধ্যমে বিষাক্ত কার্বন মনোক্সাইড এই দুটি মলে রক্তে অক্সিজেন

যাতায়াতের পথ এরকম বন্ধ করে দেওয়া। রক্তে অক্সিজেনের পরিমাণ ক্রমাগত কমে যাওয়ার ফলে দেহের টিস্যুগুলো তাদের প্রয়োজনীয় পরিমাণ অক্সিজেন প্রাপ্তি থেকে বঞ্চিত হয়। অক্সিজেন সংকটে টিস্যুর এ অবস্থাকে বলে টিস্যু এনক্সিয়া। কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধি — কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধির অনিবার্য ফল হল প্রাণনাশক হৃদরোগ ও ধমনিসংকোচ রোগ আর সে সঙ্গে পিত্তপাথরী। এ পর্যন্ত যত রকম পরীক্ষা নিরীক্ষা করা হয়েছে তাতে এটা সন্দেহহীনভাবে প্রতিষ্ঠিত যে যি, মাখন চর্বি ইত্যাদি সব ধরনের প্রাণিক ফ্যাটই কোলেস্টেরলের মাত্রা বৃদ্ধির জন্য দায়ী। ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বৃদ্ধি — অতিরিক্ত ফ্যাট গ্রহণের সঙ্গে ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বৃদ্ধির যে একটা ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক আছে তা সাম্প্রতিক বহু গবেষণাতেই প্রমাণিত হয়েছে। আর এই ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বৃদ্ধির সাথে সাথে দেহে

বাত ও আর্থ্রাইটিসের প্রকোপ বৃদ্ধি পায়। ডায়াবেটিসের আক্রমণ — পুষ্টিতত্ত্বিকরা বলেছেন, ডায়াবেটিস রোগীরা প্রচুর সূগার থাকছে তার মানে এই নয় যে রোগীর দেহে সূগার হবার স হা হচ্ছে না। প্রচুর সূগার থাকার কারণ দেহ আর ওই সূগারকে প্রয়োজনীয় কাজে লাগাতে পারছেন না। নানার রক্তে উপস্থিত অতিরিক্ত ফ্যাট দেহকে সূগার থেকে তাপশক্তি নেয়ার কাজে বাধা দিচ্ছে। ফ্যাট জাতীয় খাদ্য অতিরিক্ত গ্রহণে দেহের স্বাভাবিক মেটাবলিজম ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং এর ফলেই দেহে রাসায়নিক ডায়াবেটিক দশা বা কেমিক্যাল ডায়াবেটিক স্টেট এর সৃষ্টি হয়। ক্যান্সারের ঝুঁকি — বিশ্বে স্বাস্থ্য সংস্থার পরিসংখ্যানে দেখা যায় যে ফ্যাট গ্রহণের সঙ্গে নিশ্চিতভাবে মলাশয়ের ক্যান্সার এর সম্পর্ক আছে। পরিসংখ্যানে আরো জানা যায় যে শুধু মলাশয়ে ক্যান্সারই নয়। নারীদের স্তন ক্যান্সারের পেছনেও অতিরিক্ত ফ্যাট গ্রহণ অনেকাংশে দায়ী।

পরিবারের কারো সঙ্গে ঝগড়া বিবাদ করে রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে না পেরে যে কেউ দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। আবার কেউ মানসিকভাবে আত্মতা পেয়ে রাগের বশবর্ধী হ য়ে জীবন ধ্বংসকারী কোন ওষুধ পান করে। এছাড়াও বড়দের অশতকর্তার কারণে বাচ্চারা ভুলবশত বিষ পান করে। প্রায়ই বিষপানের রোগী পাওয়া যায় সেগুলোর মধ্যে উল্লেখযোগ্য কীটনাশক পান করা, অনেক পরিমাণে ঘুমের ওষুধ খাওয়া, কেরোসিন পান করা, ধতুরার বীজ খাদ্যের সঙ্গে মিহিয়ে খাওয়া।



কোনো ওষুধ ভুলক্রমে বেশি পরিমাণে খেলে ফেলা, বিষাক্ত মদ্যপান বা অতিরিক্ত মদপান ইত্যাদি। বিষপানের রোগী আসা মাত্রা বিষপানের কারণ সম্পর্কে আন্দাজ করা সম্ভব। সাধারণভাবে বিষপানের পর দেরি না করে নিম্নরূপ ব্যবস্থা নিতে হবে এবং হাসপাতালে পাঠাতে হবে। রোগী শ্বাস না নিতে পারলে তাকে কৃত্রিম শ্বাস প্রদান দিতে হবে। সজ্ঞান রোগীকে সর্বপ্রথম এক গ্লাস জল বা দুধ পান করানো ভালো কারণ এতে বিষ পাতলা হয়ে যায় ও বিষের ক্ষতির প্রভাব কমে যায়। শিশুদের ক্ষেত্রে আধা গ্লাসের মতো জল বা দুধ রোগীকে পান করানো ভালো। অজ্ঞান রোগীকে তরল দেয়া যাবে না। রোগীর শরীরে শিশুন থাকলে সংজ্ঞাহীন অবস্থায় রোগীকে বমি করানো যাবে না উচিত কিনা তার সিদ্ধান্ত নিতে হবে। কারণ সকল বিষপানের পর বমি করানো যাবে না। রোগীর শরীরে ঝিঁঝুনি থাকলে সংজ্ঞাহীন অবস্থায় রোগীকে বমি করানো যাবে না কিছু বিষ যা প্রবেশের সময় মুখ, মুগধহর ও অননালীতে প্রদাহের বা দক্ষতার সৃষ্টি করে অথবা ফুসফুসে প্রবেশ করে সংক্রমণের সৃষ্টি করে এগুলি রোগীকে বমি করানো থেকে বিরত রাখতে হবে। রোগীকে বমি করানোর সময় বিশেষভাবে নজর দিতে হবে যেন বমিকৃত কোনো জিনিস বা পানীয় ফুসফুসে প্রবেশ না করে। এজন্য বমি করানোর সময় রোগীর মাথা নিচের দিকে ও মুখ পাশে কাত করিয়ে রাখতে হবে। হাসপাতালে রোগীকে বমি করানোর ক্ষেত্রে রাইলস টিউবের সাহায্যে করা যেতে পারে। বিষের বিরুদ্ধে কার্যকর ওষুধ প্রয়োগ। কিছু বিষকে নিষ্ক্রিয় করার ওষুধ রয়েছে। রোগী কোন বিষ দ্বারা আক্রান্ত তা জানতে পারলে সে বিষকে নিষ্ক্রিয় করা ওষুধ প্রয়োগ করে রোগীর অবস্থা উন্নত করা সম্ভব। এক্ষেত্রে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

## হাড়কে মজবুত রাখবে যে খাবার



আমাদের দেহের সঠিক পরিচালনার জন্য হাড়ের গুরুত্ব অনেক বেশি। আমাদের দেহকে দারুণ করে রাখে আমাদের দেহের ভেতরে হাড়ের তৈরি কঙ্কাল। হাড়ের গঠন একটু ভিন্ন হলেই আমরা হতে পারতাম জড় পদার্থ। কিন্তু আমরা ভেবে দেখেছি, কি, এই হাড়ের সুস্থতায় আমরা কতটা সতর্কতা পালন করি? আমরা দেহের সুস্থতার জন্য অনেক কাজ করি, অনেক ধরনের খাবার খাই। সতর্ক থাকি আমাদের হৃৎপিণ্ড, মস্তিষ্ক, কিডনি, লিভার সহ সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গের। কিন্তু ভুলে যাই হাড়ের যত্নের কথা। ছোটবেলা থেকেই হাড়ের যত্ন নেয়ার অভ্যাস না হলে হাড়ের ভঙ্গুরতা বৃদ্ধি পায়। হাড় হয় দুর্বল এবং নরম। বয়স বাড়তে না বাড়তেই

হাটচালার ক্ষমতা কমে যেতে শুরু করে, হয় নানান রকমের রোগ। তাই আমাদের প্রত্যেকের হাড়ের সুস্থতায় মাথায় রেখে কাজ করতে হবে। যেতে হবে হাড় মজবুত রাখার জন্য কার্যকরী খাবারগুলো। দুধ হাড়ের সুস্থতায় ক্যালসিয়াম বেশ কার্যকরী উপাদান। এবং দুধ সব চাইতে ভালো ক্যালসিয়ামের উৎস। দুধের ক্যালসিয়াম খুব সহজে আমাদের দেহে হজম করে পুষ্টি গ্রহণ করতে পারে। ছোটবেলা থেকেই দুধ খাওয়ার অভ্যাস করা উচিত। দুধ হাড়ের সুস্থতায় ক্যালসিয়াম বেশ কার্যকরী উপাদান। এবং দুধ সব চাইতে ভালো ক্যালসিয়ামের উৎস। দুধের ক্যালসিয়াম খুব সহজে আমাদের দেহে হজম করে পুষ্টি

গ্রহণ করতে পারে। ছোটবেলা থেকেই দুধ খাওয়ার অভ্যাস করা উচিত। শুধুমাত্র ছোটবেলা নয় বড়দেরকেও হাড়ের সুস্থতায় প্রতিদিন দুধ পান করার অভ্যাস করতে হবে। দই --- দই প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন সমৃদ্ধ একটি খাবার। এছাড়াও দইয়ে রয়েছে দেহের জন্য ভালো ব্যাকটেরিয়া। এই ব্যাকটেরিয়া হাড়ের জয়েন্টের সুরক্ষায় কাজ করে। মাত্র ১ কাপ দইয়ে রয়েছে ৪০০ মিলিগ্রাম ক্যালসিয়াম যা হাড় মজবুত করতে বেশ কার্যকরী। প্রতিদিন না হোক সপ্তাহে অন্তত ৩ দিন ফ্যাট ছাড়া দই খাবার অভ্যাস শুরু করুন হাড়ের গঠনের জন্য। এছাড়া দুগ্ধজাত খাবারের মধ্যে চিজও আমাদের হাড়ের গঠনে বেশ ভালো

ভূমিকা রাখে। ডিম --- ডিমকে বলা হয় সুপারফুড। ডিমের রয়েতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এবং মিনারেলস। প্রোটিনের সব চাইতে ভালো উৎস হচ্ছে ডিম। যা হাড়ের গঠন মজবুত করে। এবং এতে ক্যালোরি থাকে বেশ কম। তাই হাড়ের সুস্থতায় দিনে অন্তত ১ডিম খাওয়ার অভ্যাস করুন। সবুজ শাকসবজি --- পালং শাক, সবুজ শাক, বাঁধাকপি, ব্রকলি, লেটুচ স, শালগম ইত্যাদি উদ্ভিদ প্রোটিনের সব চাইতে ভালো উৎস। হাড়ের সুরক্ষায় প্রতিদিনের খাবার তালিকায় এই খাবারগুলো রাখার চেষ্টা করুন। এবং ছোটোদের এসব খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন। এতে হাড় হবে মজবুত। কমলালেবু --- কমলালেবু এবং লেবু জাতীয় ফলমূলে রয়েছে ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন ডি। ভিটামিন ডি দেহে ক্যালসিয়াম হজম এবং গ্রহণে সহায়তা করে। সকালের খাবার কিংবা বিকেলে কমলালেবু কিংবা কমলালেবুর তাজা রস খাবার অব্যাস করুন। মশলা --- দারুচিনি, রসুন, পুদিনা, পাতা ইত্যাদি শুধুমাত্র রান্নায় স্বাদ বাড়ানোর কাজে ব্যবহার করা হয় বলেই আমরা জানি। কিন্তু এই সকলমশলা এবং তৃণ জাতীয় খাবারের রয়েছে প্রচুর ক্যালসিয়াম যা আমাদের হাড়ের সুরক্ষায় কাজ করে।





# আইএসএলের প্রথম ম্যাচে কেরলের বিরুদ্ধে এটিকে



রবিবার রাজধানীতে রান ফ্রিট দৌড় প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হয়। ছবি-নিজস্ব।

## এক সিরিজে পাঁচশো রান তুলে এলিট ক্লাসে রোহিত, ৪৯৭ রানে ইনিংস ডিক্লেয়ার ভারতের

রাঁচি, ২০ অক্টোবর (হিস.): দক্ষিণ আফ্রিকার বিরুদ্ধে তৃতীয় তথা শেষ টেস্টের দ্বিতীয়দিন চা পানের বিরতির আগে ৯ উইকেটে ৪৯৭ রান তুলে প্রথম ইনিংস ডিক্লেয়ার করে ভারত। এদিন দ্বিশতরান হাঁকিয়ে চলতি টেস্ট সিরিজে ব্যাট হাতে ৫০০ রান তুললেন রোহিত শর্মা। ৪১তম জন্মদিনে প্রাক্তন ওপেনার বীরেন্দ্র সেহওয়াগকে তাঁর গ্রুপদী ব্যাটিংয়ের মধ্যে দিয়েই যোগ্য সম্মান জানানো হল 'হিটম্যান'। একইসঙ্গে পঞ্চম ভারতীয় ব্যাটসম্যান হিসেবে ভিনু মানকড়, সুনীল গাভাস্কর, বীরেন্দ্র সেহওয়াগদের সঙ্গে এলিট ক্লাসে নিজেকে উন্নীত করলেন রোহিত গুরুনাথ শর্মা। একটি টেস্ট সিরিজে ৫০০ বা তার বেশি রান হাঁকানোর তালিকায় এতদিন ছিলেন চারজন ভারতীয় ব্যাটসম্যান। ভিনু মানকড়, বৃষ্টি কুন্দেরান, সুনীল গাভাস্কর ও বীরেন্দ্র সেহওয়াগের পর চলতি টেস্ট সিরিজে রবিবার সেই নজিরের অংশীদার হলেন মুম্বইকার ব্যাটসম্যান। ওপেনার হিসেবে অভিষেক টেস্ট সিরিজে রোহিতের এই কৃতিত্বে কোনও প্রশংসাই যথেষ্ট নয়। ঝাড়খণ্ড ক্রিকেট অ্যাসোসিয়েশন স্টেডিয়ামে এদিন ১৮৩ রান করার সঙ্গে সঙ্গে অচিরেই এলিট ক্লাসে নিজের নাম খোদাই করে নেন রোহিত গুরুনাথ শর্মা। এরপর টেস্ট ক্রিকেটে অভিষেক দ্বিশতরান গড়ে ফের একটি নজির গড়েন ভারতীয় ওপেনার। বিশ্বের চতুর্থ ও তৃতীয় ভারতীয় ব্যাটসম্যান হিসেবে একদিনের পর টেস্ট ক্রিকেটে দ্বিশতরানের নজির গড়লেন 'হিটম্যান'। এর আগে কেবল সচিন

তেডুলকর, বীরেন্দ্র সেহওয়াগ ও ক্রিস গেইলের বুলিতে ছিল এই নজির। উল্লেখ্য, কেরিয়ারে ৫টি টেস্ট সিরিজে ব্যাট হাতে ৫০০ বা তার বেশি রান গড়ার নজির রয়েছে সুনীল গাভাস্কর। পাকিস্তানের বিরুদ্ধে ২০০৫ শেষবার ভারতীয় ব্যাটসম্যান হিসেবে এই নজির এসেছিল বীরেন্দ্র ব্যাট থেকে। ১৪ বছর বাদে বীরেন্দ্র জন্মদিনেই সেই নজির স্পর্শ করলেন রোহিত, যা যথেষ্ট ইঙ্গিতবহু। সেবার ৩ ম্যাচের টেস্ট সিরিজে বীরেন্দ্র ব্যাট থেকে এসেছিল ৫৪৪ রান। আর চলতি সিরিজে আপাতত রোহিতের সংগ্রহ ৫২৯ রান। আরও একটি ইনিংসে ব্যাট করার সুযোগ হাতে থাকছে ২০১৯ বিশ্বকাপের সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহকের। প্রথমদিন ১১৭ রানে অপরাধিত থাকা রোহিত শর্মা এদিন মধ্যাহ্নভোজের বিরতির ঠিক পরেই কেরিয়ারের পয়লা নম্বর টেস্ট দ্বিশতরানটি হাসিল করেন। মিদ উইকেটের উপর দিয়ে লুঙ্গি এনগিদিকে ছক্কা হাঁকিয়ে ডাবল টন সম্পূর্ণ করেন ভারতীয় ওপেনার। শতরান করে ১১৫ রানে আউট হন আজিঙ্কা রাহানে। চতুর্থ উইকেটে দুই ব্যাটসম্যানের নির্ভরযোগ্য ২৬৭ রানের পার্টনারশিপে ভর করেই বড় রানের লক্ষ্যে এগিয়ে যায় ভারত। যদিও দ্বিশতরানের পর ইনিংস দীর্ঘস্থায়ী হয়নি রোহিতের। ২১২ রানে রাবাদার বলে এনগিদির তালুবন্দি হন তিনি।

কলকাতা, ২০ অক্টোবর (হিস.): রবিবার আইএসএলের প্রথম ম্যাচে মেশির বিরুদ্ধে লড়াইয়ে নামছে এটিকে। লিওনেল নয়, ইনি রাফায়েল মেসি বোলি। ক্যামেরুনের এই ফরোয়ার্ড জাতীয় টিমের হয়েও গোটা পাঁচেক ম্যাচ খেলেছেন। বর্তমানে কেরালা ব্লাস্টার্স টিমের ফরোয়ার্ডে অন্যতম ভরসা মেসি। পাশে আছেন আগের আইএসএলে ভালো ফর্মে থাকা নাইজিরিয়ান বাথেরোলোমিউ ওগবেচে। এটিকে ডিফেন্সকে তাই সতর্ক থাকতেই হচ্ছে কেরালার বিরুদ্ধে। রবিবার কেরালা ব্লাস্টার্সের বিরুদ্ধে আয়োজিত ম্যাচ দিয়ে অভিনয় শুরু এটিকে র। ডিফেন্স নিয়ে অবশ্য চিন্তা দুই টিমেরই। কেরালার সন্দেশ জিঙ্কান চোটের জন্য প্রায় পাঁচ মাস মাঠের বাইরে। অন্যদিকে নেই এটিকের আনাস ইভাথোডিকা। সুপারকাপে ইন্ডিয়ান অ্যারোজের বিরুদ্ধে লাল কার্ড দেখায় তাঁর সাসপেনশন আছে একটি ম্যাচে। কেরালা অবশ্য জিঙ্কানের পরিবর্ত পেয়ে গিয়েছে। চোটের জন্য জাতীয় টিমের ডিফেন্ডার ছিটকে যাওয়ায় তারা শুক্রবারই সই করিয়েছে রাজু গায়কোয়াড়কে। এটিকে টিমে সাসপেনশন আছে জবি জাস্টিনও। তিনি খেলতে পারবেন না তিনটে ম্যাচ। তবে আর্জেন্টিনা আবার টিমে ফরোয়ার্ডের কমতি নেই। উঠতি কোমল খাটাল থেকে অভিজ্ঞ বলবন্ত সিং আছেন। দুই বিদেশি ফরোয়ার্ড রয় কৃষ্ণা ও ডেভিড উইলিয়ামস অন্যতম বড় ভরসা।

## নিউক্যাসেল ইউনাইটেডকে হারিয়ে প্রিমিয়ার লিগে জয় চেলসির

লন্ডন, ২০ অক্টোবর (হিস.): প্রিমিয়ার লিগে প্রথম চারে চুকে পড়ল চেলসি। নিউক্যাসেল ইউনাইটেডকে একমাত্র গোলে হারাল তারা। এদিন টানা পঞ্চম ম্যাচে জয় তুলে নিল ফ্য়ান্স ল্যাম্পার্ডের চেলসি। স্ট্যামফোর্ড রিজে নিউক্যাসেলের বিরুদ্ধে প্রথমার্ধে গোল শূন্য থাকার পর দ্বিতীয়ার্ধে স্প্যানিশ লেফট-ব্যাংক মার্কোস অ্যালোসোর চোখধাঁধানো গোল পুরো তিন পয়েন্ট এনে দিল ব্রুজদের। প্রথমার্ধে ইংলিশ স্ট্রাইকার কালাম হাডসন ওদেইয়ের ঝাঁপ-প্রান্তিক দৌড় নিউক্যাসেল রক্ষণকে বারকয়েক পরীক্ষার মধ্যে ফেললেও বিপদ কিছু ঘটেনি। ১৫ মিনিটে ওদেইয়ের সেন্টার থেকেই দিনের প্রথম ইতিবাচক সুযোগ তৈরি করে চেলসি। দ্বিতীয়ার্ধে ক্রিস্টিয়ান পুলিসিচ মাঠে নামার পর খেলায় গতি ফেরে চেলসির। যদিও কালাম ওদেইয়ের পাস থেকে গোলের সর্ব স্বযোগ নষ্ট করেন এই মার্কিন ফুটবলার।

এরইমধ্যে উইলিয়ামের কর্নার থেকে টনি আরাহামের হেডও ক্রসবারে লেগে প্রতিহত হয়। অবশেষে উৎকণ্ঠা কাটিয়ে ৭৩ মিনিটে চেলসির ত্রাতা হয়ে ওঠেন মার্কোস অ্যালোসো। বজ্রের মধ্যে ওদেইয়ের থেকে বল পেয়ে কোনাকুনি শটে ডুব্রাডকাকে পরাস্ত করেন স্প্যানিশ লেফট ব্যাংক। একমাত্র গোলে এগিয়ে থেকে বাকি সময়টা নির্বিঘ্নে কাটিয়ে ৩ পয়েন্ট নিশ্চিত করে চেলসি। ৯ ম্যাচে ১৭ পয়েন্ট নিয়ে আপাতত লিগ টেবিলে ৩ নম্বরে ব্রুজরা।

## দ্বিতীয়দিনে রোহিত শর্মার দ্বিশতরান, শতরান করলেন সহ অধিনায়ক অজিঙ্কে রাহানেও

রাঁচি, ২০ অক্টোবর (হিস.): টেস্ট ক্রিকেটে ওপেনার হিসেবে চতুর্থ ইনিংসে দ্বিশতরানের মালিক হলেন টিম ইন্ডিয়ান 'হিটম্যান' রোহিত শর্মা। এটাই তাঁর কেরিয়ারের প্রথম দ্বিশতরান। শনিবার কেরিয়ারের ষষ্ঠ শতরান করেন রোহিত। রবিবার তৃতীয় তথা শেষ টেস্টের দ্বিতীয়দিনের সকাল থেকেই তাঁকে দেখা যায় বিধ্বংসী মেজাজে। দিনের প্রথম সেশনেই তিনি দেড়শোর গণ্ডি পেরিয়ে যান। মধ্যাহ্নভোজনের বিরতির সময় রোহিতের ব্যক্তিগত স্কোর ছিল ১৯৯ রান। ভারতের স্কোর ছিল ৪ উইকেটের বিনিময়ে ৩৫৭ রান। মধ্যাহ্নভোজনের পর দ্বিতীয় ওভারেই নিজের কেরিয়ারের প্রথম দ্বিশতরানের গণ্ডি পেরিয়ে যান 'হিটম্যান'। অসাধারণ পুল শটে দুর্দান্ত ছক্কা হাঁকিয়ে ডাবল সেঞ্চুরির গণ্ডি পেরিয়ে যান তিনি। এর আগে রোহিতের কেরিয়ারে সর্বোচ্চ ব্যক্তিগত স্কোর ছিল ১৭৭ রান। এদিন সহজেই উপকে যান তিনি। ওপেনার হিসেবে এই নিয়ে চার ইনিংসে তৃতীয় শতরান রোহিতের। এদিনের দ্বিশতরানের মাধ্যমে রোহিত বৃষ্টিয়ে দিলেন, লম্বা ইনিংস খেলতেও তিনি প্রস্তুত। ওপেনার হিসেবে 'হিটম্যান'ের উত্থান টিম ইন্ডিয়াকে বড়সড় স্বস্তি দেবে, তাতে সন্দেহ নেই। এদিকে, রোহিতের পাশাপাশি এদিন ব্যাট হাতে কামাল দেখান গতকালের অপর অপরাধিত ব্যাটসম্যান তথা টিম ইন্ডিয়ান সহ অধিনায়ক অজিঙ্কে রাহানেও। এদিন, নিজের টেস্ট কেরিয়ারের একাদশতম শতরানটি করেন রাহানে। তবে, দেশের মাটিতে প্রায় ৩ বছর পর সেঞ্চুরি পেলেন তিনি। এর মাঝে অবশ্য বিদেশে একাধিক সেঞ্চুরি রয়েছে। ঘরের মাঠে রাহানে রানে ফেরায় স্বস্তি পেল ভারতীয় শিবির। এটি দক্ষিণ আফ্রিকার বিরুদ্ধে তাঁর তৃতীয় শতরান ছিল। তিনি আউট হন ১১৫ রানে। আউট হওয়ার আগেই রোহিতের সঙ্গে ২৬৭ রানের জুটি বাঁধেন তিনি। শেষ পর্যন্ত রোহিত আউট হন ২১২ রানে। মধ্যাহ্নভোজনের পর এখন পর্যন্ত ভারতের স্কোর ৫ উইকেটে ৩৮৬ রান তুলেছে।

১৪ বছর বাদে বীরেন্দ্র জন্মদিনেই সেই নজির স্পর্শ করলেন রোহিত, যা যথেষ্ট ইঙ্গিতবহু। সেবার ৩ ম্যাচের টেস্ট সিরিজে বীরেন্দ্র ব্যাট থেকে এসেছিল ৫৪৪ রান। আর চলতি সিরিজে আপাতত রোহিতের সংগ্রহ ৫২৯ রান। আরও একটি ইনিংসে ব্যাট করার সুযোগ হাতে থাকছে ২০১৯ বিশ্বকাপের সর্বোচ্চ রান সংগ্রাহকের। প্রথমদিন ১১৭ রানে অপরাধিত থাকা রোহিত শর্মা এদিন মধ্যাহ্নভোজের বিরতির ঠিক পরেই কেরিয়ারের পয়লা নম্বর টেস্ট দ্বিশতরানটি হাসিল করেন। মিদ উইকেটের উপর দিয়ে লুঙ্গি এনগিদিকে ছক্কা হাঁকিয়ে ডাবল টন সম্পূর্ণ করেন ভারতীয় ওপেনার। শতরান করে ১১৫ রানে আউট হন আজিঙ্কা রাহানে। চতুর্থ উইকেটে দুই ব্যাটসম্যানের নির্ভরযোগ্য ২৬৭ রানের পার্টনারশিপে ভর করেই বড় রানের লক্ষ্যে এগিয়ে যায় ভারত। যদিও দ্বিশতরানের পর ইনিংস দীর্ঘস্থায়ী হয়নি রোহিতের। ২১২ রানে রাবাদার বলে এনগিদির তালুবন্দি হন তিনি।

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

# উন্নত মুদ্রণ

সাদা, কালো, রঙিন  
নতুন ধারায়

## রেণুবো প্রিন্টিং ওয়ার্কস

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন  
প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১  
ফোন - ০৩৮১-২৩৮ ৪৯৮৪  
ই-মেল : [rainbowprintingworks@gmail.com](mailto:rainbowprintingworks@gmail.com)

