

জাগরণ

গৌরবের ৬৬ তম বছর

Sister Masala Ad

Chirbishu Chirnutan Ad

www.jagarandaily.com

JAGARAN 10 August, 2020 August 10, 2020



রবিবার প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি প্রধানমন্ত্রী কিষাণ সম্মান নিধি এর টাকা ট্রান্সফার কর্মসূচিতে অংশ নিয়েছেন। ছবি-পিআইবি।

করোনা মৃত্যু আরও একজনের নতুন আক্রান্ত ৬২

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ আগস্ট।

অবৈধ গর্তপাত বেআইনী ক্রিকে পুলিশের অভিযান

৮ কোটি কৃষকের একাউন্টে এক ক্লিকে ১৭ হাজার কোটি টাকা পাঠালেন প্রধানমন্ত্রী

নয়া দিল্লি, ৯ আগস্ট। ডিজিটাল মাধ্যমের দ্বারা ৮.৫ কোটিরও বেশি কৃষকের ব্যাংক অ্যাকাউন্টে ১৭.১০০ কোটি টাকা পাঠালেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি।

শহরে সরকারী আবাসন উচ্ছেদ অভিযান শুরু

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ আগস্ট। রাজধানী আগরতলা শহরের শান্তি পাড়ায় বিবেকানন্দ মার্কেটে সরকারি ফ্ল্যাট নির্মাণের কাজ।

বিষপানে আত্মহত্যার চেষ্টা গৃহবধূর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ আগস্ট। রবিবার সকালে কুমারঘাট রবি আশ্রমের গার্মেটিক এলাকায় গৃহবধূর বিষ পান করে আত্মহত্যার চেষ্টা করে।

পারিবারিক বিবাদের জেরে স্ত্রীর মাথা ফাটাল মদমত্ত স্বামী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ আগস্ট।। স্ত্রীর মাথা ফাটানোর ঘটনাকে কেন্দ্র করে তীব্র ক্ষোভের সঙ্গার হয়েছে।

পণ্য পরিবহনের সূচনায় সোনামুড়া-দাউদকান্দি নদীপথ পরিদর্শন ১১ আগস্ট

আগরতলা, ৯ আগস্ট (হি. স.)।। নৌ পরিবহনে-র সহায়তায় ত্রিপুরায় পণ্য আমদানি-রক্ষতানির লক্ষ্যে নদীপথ পরিদর্শন করবে বাংলাদেশ অভ্যন্তরীণ নৌ-পরিবহন কর্তৃপক্ষ।



দাউদকান্দি-সোনামুড়া নদীপথে পণ্য আমদানি- রক্ষতানির জন্য প্রযুক্তিগত, বাণিজ্যিক, নিয়ন্ত্রণ বিষয়ক এবং পদ্ধতিগত বিভিন্ন টন পণ্য আমদানি সম্ভব হবে।

নরসিংগড় মানসিক হাসপাতাল থেকে ১৫ জন রোগী পলাতক, দিনভর চলল দৌড়াপ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ আগস্ট।। নরসিংগড়স্থ মর্ডান সাইক্রিয়াটিক হাসপাতাল থেকে শনিবার রাতে ১৫ জন চিকিৎসাসহ মানসিক রোগী পালিয়ে গেছে।

Sister Masala Ad

কেন্দ্র ও রাজ্য সরকারের উপর চাপ

রোজগার দাও কর্মসূচি পালন যুব কংগ্রেসের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ আগস্ট।। ৯ আগস্ট যুব কংগ্রেসের প্রতিষ্ঠা দিবস। আর এরই অঙ্গ হিসেবে রাজ্যের যুবকদের কর্মসংস্থানের দাবিতে রবিবার রাজ্যে ৮ টি জেলাতে এবং প্রত্যেকটি বিধানসভা কেন্দ্রে রোজগার দাও কর্মসূচি পালন করা হয়।



বেসরকারীকরণের প্রতিবাদে বিক্ষোভ আন্দোলন বামপন্থীদের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ আগস্ট।। বামফ্রন্টের চারটি সংগঠনের মৌখিক উপাচার্য রবিবার রাজধানী আগরতলা শহরের অফিস লেনে ভানুলাল ভবনের সামনে প্রতিবাদ বিক্ষোভ কর্মসূচি পালন করা হয়।



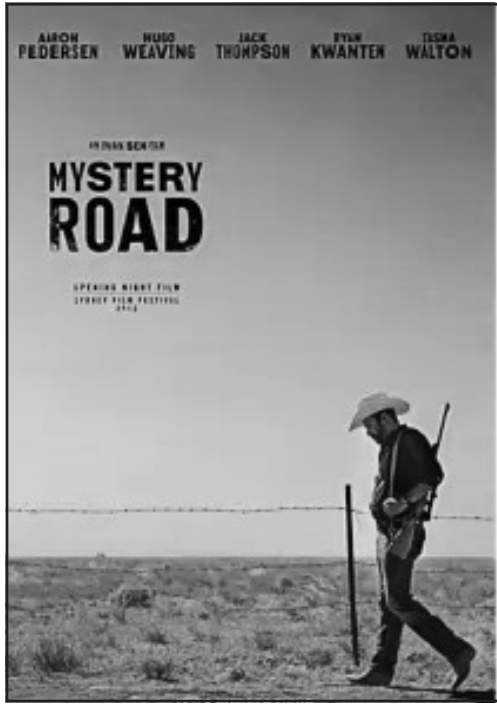
Sister Masala Ad

হরেরকম ঃ হরেরকম ঃ হরেরকম

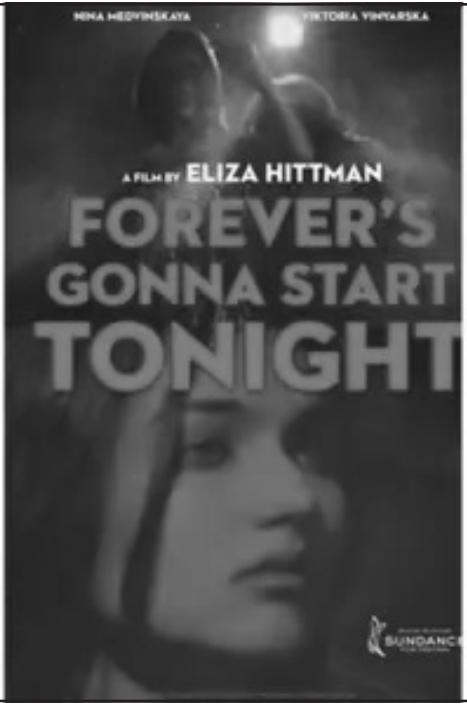
বিনা খরচে যে ছবিগুলো দেখতে পারেন

টাইবেকা এন্টারপ্রাইজ ও ইউটিউব আয়োজন করেছে "উই আর ওয়ান: আ গ্লোবাল ফিল্ম ফেস্টিভ্যাল" নামে ১০ দিনের চলচ্চিত্র উৎসব। বিশ্বের ২১টি বাবা বাবা চলচ্চিত্র উৎসব অংশগ্রহণ করছে সেখানে। উৎসব থেকে মনোনীত সিনেমাগুলো প্রদর্শিত হচ্ছে প্রতিদিন। সঙ্গে নামকরা পরিচালকদের মাস্টারক্লাস তো আছেই। আজ শেষ দিন দেখতে পারেন যেসব সিনেমা আ্যুয়েক। পরিচালক বিক্রমাদিত্য মোতওয়ানে। মুখাই চলচ্চিত্র উৎসব।

মিস্ত্রি রোড। পরিচালক ইভান সেন। সিডনি চলচ্চিত্র উৎসব। আলোচনা, আলোচক: জন ওয়াটার্স, উপস্থাপক আলবার্ট সেরা। লোকান্ট্রো চলচ্চিত্র উৎসব। অটলান্টিকস। পরিচালক মতি দিপে। নিউইয়র্ক চলচ্চিত্র উৎসব। ড্রামাটিক রিলেশনশিপস। পরিচালক ড্যানিয়েল গাই ডেফা। নিউইয়র্ক চলচ্চিত্র উৎসব। ফরএভারস গনা স্টার্ট নাইট। পরিচালক এলিজা হিটম্যান। নিউইয়র্ক চলচ্চিত্র উৎসব। অনুষ্ঠান, নিউইয়র্ক প্রোগ্রাম-২: আ প্যান ফর ফিল্মস। নিউইয়র্ক চলচ্চিত্র উৎসব।



পার্সি, পরিচালক এদুয়ার্দো উইলিয়ামস ও মারিয়া ব্লা, নিউইয়র্ক চলচ্চিত্র উৎসব। পেলোরিনো। দে ডেস্ট কেয়ার আবাউট আস। পরিচালক আকোসুয়া আদোমা ওসু। নিউইয়র্ক চলচ্চিত্র উৎসব। রোসালিন্ডা। পরিচালক মতি নিয়ে। নিউইয়র্ক চলচ্চিত্র উৎসব। ভিওলেন্ডিনা। পরিচালক অ্যালিস



রোরওয়ানের। নিউইয়র্ক চলচ্চিত্র উৎসব। ফেইনটিং স্পেলস। পরিচালক স্কাই হোপিন্স। সানড্যান্স চলচ্চিত্র উৎসব। অনুষ্ঠান: ইন্ডিজেনিয়াস শর্টস পরিচালক এভা কাউকি ও মন চেশনারল্যান্ড। সানড্যান্স চলচ্চিত্র উৎসব। মাদ। পরিচালক সানডিন টম। সানড্যান্স চলচ্চিত্র উৎসব।



কারনাল মাস্টার ক্লাস। টরন্টো চলচ্চিত্র উৎসব। কপওয়্যাচ। পরিচালক ক্যামিয়া হল। টাইবেকা চলচ্চিত্র উৎসব। কোয়েসলাভের ডিজে পারফরম্যান্সের মাধ্যমে আজ শেষ হবে এ উৎসব। গত ২৯ মে শুরু হওয়া এই উৎসব চলে টানা ১০ আজ ৭ জুন উৎসবের শেষ দিন। ৩৫টি দেশের অংশগ্রহণে ২৩টি পূর্ণদৈর্ঘ্য, ৮টি প্রামাণ্য চলচ্চিত্র, ৫৭টি স্বল্পদৈর্ঘ্য চলচ্চিত্র এবং ১৫টি আর্কাইভাল বক্তৃতা হয় এই আসরে। দেখতে হলে এখনই টু মারতে হবে "উই আর ওয়ান: আ গ্লোবাল ফিল্ম ফেস্টিভ্যাল" এর ইউটিউব চ্যানেলে।

'ব্ল্যাক কফি'র উপকারিতা ও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া



ক্যাফেইন সমৃদ্ধ পানীয় সতেজ অনুভূতি দিলেও বেশি পানি হতে পারে হিতে বিপরীত। কফির দানার গুঁড়া ও পানি মিলিয়েই সাধারণত ব্ল্যাক কফি তৈরি করে পান করা হয়। কেউ কেউ আবার চিনি, দুধ ক্রিম মিলিয়ে থাকেন। তবে যারা খাঁটি কফি প্রেমী তারা সাধারণত আলাদা কোনো উপাদান কফিতে মেশান না। পুষ্টি-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদনে ব্ল্যাক কফির উপকারিতা ও অতিরিক্ত খাওয়ার কারণে হওয়া অপকারিতা সম্পর্কে জানান হল।

৮ আউন্স বা কফির দোকানে রেগুলার কাপের সমপরিমাণ কফি পানি সাধারণত যেসব উপকার মিলতে পারে তা হল- হৃদযন্ত্র শক্তিশালী করে: ব্ল্যাক কফি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ এবং এটা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখে। কয়েকটি গবেষণায় দেখা গেছে নিয়মিত দু'এক কাপ কফি পান করলে তা হৃদযন্ত্র সৃষ্টি রাখতে এবং হার্ডহোরের ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করে। স্মৃতি শক্তি বাড়ায়: ধারণা করা হয় ব্ল্যাক কফিতে এমন উপাদান আছে যা মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়াতে সাহায্য করে। এটা স্মৃতিশক্তি বাড়ায়ের পাশাপাশি বয়স বৃদ্ধির কারণে স্মৃতিশক্তি হারাতে ঝুঁকি কমায়। যকৃত সৃষ্টি রাখতে: নিয়মিত পরিমিত পরিমাণে ব্ল্যাক কফি খাওয়া হলে যকৃতের ক্যান্সার, ফ্যাটি লিভার, হেপাটাইটিস, অ্যাঙ্কোহেলের কারণে হওয়া 'লিভার সিরোসিস' হওয়ার ঝুঁকি কমে। ব্ল্যাক কফি যকৃতের ক্ষতিকারক এনজাইমের মাত্রা কমাতেও সহায়তা করে। পাকস্থলী পরিষ্কার রাখে: কফি মুত্রবর্ধক। তাই, কফি পান শরীর থেকে ক্ষতিকারক উপাদান ও ব্যাক্টেরিয়া বের করে দিয়ে পাকস্থলী পরিষ্কার করতে ও শরীর সৃষ্টি রাখতে সহায়তা করে।

আন্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ: ব্ল্যাক কফিতে নানা রকমের আন্টিঅক্সিডেন্ট পাওয়া যায় যা শরীর সৃষ্টি রাখতে সহায়তা করে। এতে রয়েছে পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ভিটামিন বি ১, বি ২ এবং বি ফাইভ এবং ম্যাঙ্গানিজ। ওজন কমাতে সহায়তা করে: শরীরচর্চার কার্যকারিতা বাড়াতে শরীরচর্চা করার ৩০ মিনিট আগে ব্ল্যাক কফি পান করা ভালো। এটা বিপাক ৫০ শতাংশ পর্যন্ত বাড়াতে সাহায্য করে। এটা পেটের মেদ কমাতেও সহায়তা করে। ব্ল্যাক কফি স্নায়ুকে উদ্দীপিত করে শরীরের চর্বি কোষ ভেঙে ফেলে এবং গ্লাইকোজেনের বিপরীত শক্তির উৎস হিসেবে সকেতে দেয়। ব্ল্যাক কফির পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

- * অতিরিক্ত কফি পান শরীরের ওপর হরমোনের চাপ বাড়ায়। এতে মানসিক চাপ ও উদ্বেগ বাড়ে। তাই কফি পরিমিত পান করা উচিত।
- * অতিরিক্ত ব্ল্যাক কফি খাওয়া হলে তা ঘুম জটিলতা ও ঘুমচক্রে ব্যাঘাত ঘটতে পারে। তাই পুষ্টিবিদরা রাতে ঘুমানোর আগে কফি পান না করার পরামর্শ দেন।
- * কফি উচ্চ ক্যাফেইন সমৃদ্ধ। এটা পেটের নানা রকম সমস্যা ও অম্ল, বৃক জ্বালাপোড়া করা এমনকি কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো সমস্যাও দেখা দিতে পারে।
- * অতিরিক্ত ব্ল্যাক কফি গ্রহণ করা হলে বেহ প্রয়োজনীয় খনিজ যেমন- লৌহ, ক্যালসিয়াম ও জিংক শোষণ করতে বাধা পায়।

রেসিপি: মজাদার কালোজাম

নির্ভুত কালোজাম তৈরি করতে প্রথমে ১ লিটার তরল দুধ চুলায় জ্বাল দিয়ে হালুয়ার মতো করে নিতে হবে। এরপর এটা ঠাণ্ডা করে স্পেচুলা দিয়ে মসৃণ করে নিয়ে এর সঙ্গে আধা কাপ গুঁড়া দুধ, ময়দা আধা কাপ ও ১ চা-চামচ বেইকিং পাওয়ার নিয়ে ভালো করে মিশিয়ে নিন। এরপর ২ চা-চামচ ঘি দিয়ে ভালো ভাবে মিশিয়ে ভো তৈরি করুন। খুব বেশি মথার প্রয়োজন নেই। তবে খেয়াল রাখতে হবে সব উপকরণ যেন সুন্দর ভাবে মিশে যায়। চিনির সিরাপ তৈরির জন্য প্রথমে সপ্যানে ২ চা-চামচ চিনি ও ১ চা-চামচ পানি মিশিয়ে ক্যারামেল করে এর মধ্যে ৪ কাপ চিনি, ৬ কাপ পানি ও ৩-৪টি এলাচ দিয়ে সিরাপ তৈরি করে নিন। একবার বলক এলেই সিরাপ তৈরি। সিরাপ-টা খুব ঘন হবে না। কারণ ঘন সিরাপ মিস্তির ভেতরকে না ফলে ভেতরে শক্ত থাকে। এবার হাতে ঘি মাখিয়ে সেই ডো থেকে পরিমাণ মতো মিস্তির আকার করে নিতে হবে যাতে মিস্তির গায়ে কোন ক্রয়াক বা ফাঁটল না থাকে।



১২টার মতো মিস্তি হবে এই উপকরণ দিয়ে। মিস্তির আকার দিয়ে বাতাসে ফেলে রাখবেন না। তাহলে মিস্তি শক্ত হয়ে যাবে। এবার তেল গরম করতে হবে এমন ভাবে যেন তেল গরম হয় কিন্তু ধোঁয়া না ওঠে। বেশি গরম হলে মিস্তির রং চলে আসবে ঠিকই তবে ভেতরে কাঁচা থাকবে। আর সুন্দর ভাবে ভাজা না হলে কিছু মিস্তি সিরাপ ভিজবে না। কম গরম তেলে দিলে মিস্তি ফাটা ফাটা হবে। তাই তেলে মিস্তিগুলো ছেড়ে অল্প আঁচে ভাজুন। একসঙ্গে অনেকগুলো মিস্তি তেলে দেবেন না। তাতে

গায়ে গায়ে লেগে মিস্তির আকার নষ্ট হতে পারে বা উল্টাতে গেলে খোঁচা লেগে মিস্তি নষ্ট হয়ে যেতে পারে। মিস্তিগুলো গাঢ় বাদামি করে ভাজতে হবে। কালো করার চেষ্টা করবেন না। তাতে মিস্তি মাত্রিতিক্ত ভাজা হয়ে যাবে এবং সিরাপ ভেতরে ঢুকবে না। আর যে কোনো ভাজা জিনিস তেলে থেকে ওঠালে আরও গাঢ় হয়। মিস্তিগুলো গাঢ় বাদামি করে ভেজে রাখুন। গরম সিরাপ দেবেন তবে ফুটন্ত সিরাপ দেবেন না। মানে সিরাপ গরম হবে কিন্তু ফুটন্ত না! আবার হালকা গরমও হবে না। গরম সিরাপ ঢেকে দিয়ে মাঝারি থেকে কম আঁচে পাঁচ মিনিট জ্বাল দিয়ে আবার উল্টে দিয়ে আরও পাঁচ মিনিট জ্বাল দিতে হবে। এভাবে মোট ১০ মিনিট। এবার চুল্লা বন্ধ করে তিন-চার ঘণ্টা দেক রেখে দিন। তবে জ্বাল দিয়েই হঠাৎ চাকনা খোলা যাবে না। তাতে মিস্তি বাতাসের সংস্পর্শে এসে চূপসে যেতে পারে। তিন-চার ঘণ্টা পর মিস্তি সিরাপ থেকে উঠিয়ে মাওয়াতে গড়িয়ে পরিবেশন করুন।

চুলে মেহেদি ব্যবহারের উপকারিতা

খুশকি, রুক্ষতা, শুষ্কতা, অকালপক্ভতা ইত্যাদির সমাধান করা সম্ভব প্রাকৃতিক উপাদান মেহেদি দিয়ে। রূপচর্চা-বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে চুলের যত্নে মেহেদির নানান ব্যবহার সম্পর্কে জানানো হল।

মেহেদির উপকারিতা

মেহেদি মাথার ত্বক ঠাণ্ডা ও মসৃণ করতে সাহায্য করে। এটা খুশকি দূর করে। চুলের বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং প্রাকৃতিকভাবে কোনো রকম ক্ষতি ছাড়াই চুল রং করতে সাহায্য করে।

মেহেদির গুঁড়া ব্যবহারের আগে যে কোনো প্রাকৃতিক উপাদানের সঙ্গে মিশিয়ে কমপক্ষে এক ঘণ্টা অপেক্ষা করে তারপর ব্যবহার করা উচিত।

খুশকি দূর করতে

চার টেবিল-চামচ মেহেদির গুঁড়ার সঙ্গে একটা গোটা লেবুর রস এবং দুই টেবিল-চামচ দই মিশিয়ে ঘন মসৃণ পেস্ট তৈরি করুন। পেস্টটা মাথার ত্বক ও চুলে মেখে ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর সালাফেট বিহীন শ্যাম্পু ও কন্ডিশনার ব্যবহার করুন।

চুল পড়া কমাতে

দুই টেবিল-চামচ আমলকীর গুঁড়া, তিন টেবিল-চামচ মেহেদির গুঁড়া, দুই টেবিল-চামচ মেথি গুঁড়া একটা পাতে ভালো মতো মেশান। এরপর এতে ১০ টেবিল-চামচ পানি, একটা ডিমের সাদা অংশ এবং একটা লেবুর রস মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করুন। প্রয়োজন হলে এতে পানি যোগ করতে পারেন। প্যাঁকটি তৈরি করে এক ঘণ্টা রেখে দিন। এরপর তা সম্পূর্ণ চুলে আগা থেকে গোড়া পর্যন্ত লাগিয়ে এক ঘণ্টা অপেক্ষা করুন। সালাফেট মুক্ত শ্যাম্পু দিয়ে চুল পরিষ্কার করে কন্ডিশনার ব্যবহার করুন।

সপ্তাহে দুবার ব্যবহারে ভালো ফলাফল পাওয়া যাবে।

চুল রাঙাতে

এক টেবিল-চামচ কফি পাউডার পানিতে ফুটিয়ে নিন। ফুটন্ত কফি ঠাণ্ডা করে এর তলানি আলাদা করে নিন। একটা পাতে পাঁচ টেবিল-চামচ মেহেদির গুঁড়া নিন এবং এতে আস্তে আস্তে গরম কফি মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করুন। চুল কয়েকভাগে ভাগ করে এই প্যাক আগা থেকে গোড়া পর্যন্ত লাগান। পছন্দের রং পেতে তিন ঘণ্টা অপেক্ষা করে ঠাণ্ডা পানি দিয়ে চুল ধয়ে নিন। তারপর কন্ডিশনার ব্যবহার করুন।

সাউথ ইন্ডিয়ান রেসিপি 'চিকেন সিক্সটি ফাইভ' ভাজা মুরগির মাংসের মজার রেসিপি

নানান কাহিনী প্রচলিত আছে 'চিকেন সিক্সটি ফাইভ' নিয়ে। ১৯৬৫ সালে তামিল নাইডুর এক রেস্তোরাঁ ব্যবসায়ী এএম বৃহারি এই খাবার প্রবর্তন করেন। '৬৫ সালের জন্য নাম হয়েছে 'চিকেন সিক্সটি ফাইভ'। আবার মনে করা হয় ৬৫ রকম মরিচ ও মসলা ব্যবহার করে এই পদ তৈরি করা হয়। মুরগি ৬৫ টুকরা করে এই খাবার তৈরি করার কারণে এই নাম- এমনও মনে করেন অনেকে। আরেকটা প্রচলিত ধারণা হচ্ছে ১৯৬৫ সালে চেম্বাইতে সৈনিকদের ক্যান্টিনে খাবারের তালিকা ছিল দীর্ঘ। সেই তালিকায় এই খাবারের



সিরিয়াল নম্বর ছিল ৬৫। অনেকেই সহজভাবে খাবার অর্ডার করার সময় খালি নম্বরটা উল্লেখ করতেন।

সেখান থেকে এই পদের নাম হয়ে যায় চিকেন সিক্সটি ফাইভ।

প্রচলিত গল্প যাই হোক, নাস্তা কিংবা সাইড ডিশ হিসেবে এটা খুবই মজার একটি পদ। উপকরণ: হাড় ছাড়া মুরগির মাংস ২৫০ গ্রাম (চৌক করে

কাটা)। আদা ও রসুন বাটা ১ চা-চামচ করে। চালের গুঁড়া ২ টেবিল-চামচ। হলুদ-গুঁড়া ১ চা-চামচ। মরিচ-গুঁড়া দেড় চা-চামচ। গোলমরিচ গুঁড়া আধা চা-চামচ। জিরা ও ধনে গুঁড়া ১ চা-চামচ করে। লবণ স্বাদ অনুযায়ী। তেল পরিমাণ মতো। টক দই ১ টেবিল-চামচ। লেবুর রস ১ টেবিল-চামচ। টমেটো সস ১ চা-চামচ। চিলি সস ১ চা-চামচ। ফ্রাইড চিকেন টসের জন্য: কাঁচা-মরিচ কুচি ২,৩টি। রসুনকুচি ১ টেবিল-চামচ। কারিপাতা কয়েকটা। পদ্ধতি: প্রথমে মাংসের সঙ্গে সব উপকরণ ভালোভাবে মেখে

যক্টা দু'এক মেরিনেইট করে রাখতে হবে একটা প্যান্ডে ডুবো তেলে মাংসগুলো একটু লালাচ করে ভেজে প্যান্ডে টস করতে হবে। এর জন্য আরেকটা প্যান্ডে ২ টেবিল-চামচ তেল দিয়ে তার মধ্যে রসুন কুচি, কাঁচামরিচ কুচি ও কারিপাতা দিয়ে এক মিনিট ভেজে তার মধ্যে ভেজে রাখা মুরগির মাংসগুলো দিয়ে এক মিনিটের মতো টস করে নামিয়ে নিন। তারপর একটা পরিবেশন পাতে চেলে পরিবেশন করুন

আপাটিহিজার, নাস্তায় বা সাইড ডিশ হিসেবে।



সবসময় মেসিকে পাস না দেওয়া শিখতে হবে

যেখানেই বল পাও, লিওনেল মেসিকে খুঁজে নাও। সব সময়ের সমাধান যেন মেসি। এই অতি নির্ভরশীলতা অনেকবারই ডু গিয়েছে আর্জেন্টিনাকে। লেয়ান্তো পারদেসের উপলব্ধি, সব সময় মেসিকে পাস না দেওয়া শিখতে হবে তাদের। বুঝতে হবে কখন তাকে বল দিতে হবে আর কখন বিকল্প বেছে নিতে হবে। মেসি বেশিরভাগ সময়ই থাকেন কড়া মার্কিংয়ে। তাকে অরক্ষিত পাওয়া প্রায় অসম্ভব। যত কড়া পাহারাতেই তিনি থাকুন, জাতীয় দলে সব সময়ই তাকে পাস দেওয়ার প্রবণতা রয়েছে। প্যারিস থেকে এক ভাচু'য়াল আলাপচারিতায় পারদেস জানান, সবসময় যে পাস দেওয়ার জন্য মেসি সেরা পছন্দ নয়, তা বুঝতে পারছেন তারা।



“বল পাস দেওয়ার জন্য লিও সবসময় প্রথম ও সেরা পছন্দ নয়, এটা বুঝতে পারা এবং সেই অনুযায়ী সিদ্ধান্ত নেয়া ছিল আমাদের জন্য মূল ব্যাপার। তাকে বল দিতে হবে তখন, যখন তিনি এর সুবিধা নিতে পারবেন। এটা এমন কিছু যা আমরা করতে পারি না। এরপর থেকে আমরা অনেক উন্নতি করেছি।”

অনেকেই মনে করেন মাঠে মেসিকে বুঝতে পারা ও তার সঙ্গে খেলা কঠিন। তবে এমনটি মনে করেন না রাশিয়া বিশ্বকাপের পর কোচ লিওনেল স্কালোনির দলের অংশ পারদেস। গত বিশ্বকাপের পর থেকে অনেক পরিবর্তন এসেছে আর্জেন্টিনা দলে। লিওনেল স্কালোনি দায়িত্ব নেওয়ার পর সুযোগ দিয়েছেন অনেক তরুণ খেলোয়াড়কে। তারা শিখে নিচ্ছেন কীভাবে মেসির পাশে খেলতে হয়। পিএসজি মিডফিল্ডার পারদেস জানান, মেসির সঙ্গে খেলার অভিজ্ঞতার কথা।

“তার সঙ্গে খেলা কীভাবে সহজ নয়? তিনি অসাধারণ। যখন তার কাছে বল থাকে, দুই, তিন অথবা চারজন তাকে ঘিরে ধরে। তখন ভাববেন, ‘এবার সতর্ক হতে হবে, কারণ তিনি বল হারাতে পারেন।’ আপনি পিছু হটবেন এবং হঠাৎ করেই দেখবেন সেই চারজনের মধ্য থেকে বেরিয়ে বল নিয়ে তিনি খেলে যাচ্ছেন। এটা অসাধারণ।”

আবারও ফেদেরারের হাঁটুতে অস্ত্রোপচার

রজার ফেদেরারের ডান হাঁটুতে আবারও অস্ত্রোপচার করানো হয়েছে। ফলে ২০২০ মৌসুমে আর কোর্টে নামার সম্ভাবনা নেই রেকর্ড গ্র্যান্ড স্ল্যাম জয়ী তারকার। গত ফেব্রুয়ারিতে একই জায়গায় অস্ত্রোপচার হয়েছিল ২০টি গ্র্যান্ড স্ল্যাম জয়ী ফেদেরারের। পুনর্বাসন চলার মধ্যে আবারও সেখানে সমস্যা অনুভব করেন তিনি। গত মার্চ থেকে বন্ধ রয়েছে পেশাদার টেনিস। তবে ৩৮ বছর বয়সী ফেদেরারের যে এ বছরে ফেরা হচ্ছে না তা তিনি বুধবার এক টুইটে নিশ্চিত করেছেন। গত জানুয়ারিতে অস্ট্রেলিয়ান ওপেনের সেমি-ফাইনালে নোভাক জোকোভিচের কাছে হারের পর আর খেলেননি ফেদেরার। ২০১৬ সালেও হাঁটুর চোটে লম্বা সময় বাইরে ছিলেন এই সুইস তারকা। ফিরে পরের বছর জেভেন অস্ট্রেলিয়ান ওপেন ও উইম্বলডন।

কোহলির মতো ভালো হতে চান বাবর



দুর্দান্ত ফর্ম আর নজরকাড়া ব্যাটিংয়ের জন্য বিরাট কোহলির সঙ্গে ইদানিং তুলনা করা হয় বাবর আজমকে। পাকিস্তানের ওয়ানডে ও টি-টোয়েন্টি অধিনায়কের অবশ্য প্রতিপক্ষ কোচ আক্রান্ত, ম্যাচ বাতিল ইউনাইটেডের

এমন তুলনা পছন্দ নয়। তার চোখে ভারত অধিনায়ক অনেক এগিয়ে। কোহলিকেই অনুসরণ করে হতে চান তার মতো ভালো। দুই টপ অর্ডার ব্যাটসম্যানই রান করেন অনায়াসে। দুই জনেরই কাভার ড্রাইভ দুস্তন্দন। একমাত্র ক্রিকেটার হিসেবে তিন সংস্করণেই ৫০-এর উপরে গড় কোহলির। বাবরের টেস্টে গড় ৪৫-এর উপরে, ৫০-এর উপরে গড় ওয়ানডে ও টি-টোয়েন্টিতে। তাদের দুজনকে অনেকে একই পান্থায় রাখলেও নিজেকে কোহলির চেয়ে অনেক পেছনে রাখেন বাবর। ভারতীয় ধারাবাহিক হার্বা ভোগলের সঙ্গে ক্রিকবাজে এক অনলাইন আলাপচারিতায় কোহলির প্রতি মুগ্ধতা প্রকাশ করেন পাকিস্তানি ব্যাটসম্যান।

“তিনি (কোহলি) অন্যতম সেরা ক্রিকেটার। আমি এখনও তার পেছনে। আমি তার মতো ভালো হওয়ার এবং দেশের জন্য ম্যাচ জেতার চেষ্টা করব। এশিয়ার ব্যাটসম্যানদের ব্যাটিং কৌশল ও শট খেলার ধরণ একই রকম। আমার মনে হয়, আমাদের দুজনের কিছু শট একই রকম।”

২৫ বছর বয়সী তারকা নিজেকে

কারও সঙ্গে তুলনা করতে চান না। তবে অনুসরণ করেন শীর্ষ ব্যাটসম্যানদের, দেখেন কিভাবে তারা কন্ট্রোল করে স্ট্রোক খাইয়ে নেন, কিভাবে কঠিন সময়গুলো মোকাবিলা করেন।

“থ্রেটদের সঙ্গে আমি নিজের তুলনা করি না। আমি যখন খেলি, তখন কাউকে কোনো কিছু দেখানোর অথবা কোনো কিছু প্রমাণ করার চেষ্টা করি না। আমার কাছে বিষয়টা হলো, নিজের পারফরম্যান্সে আমি সন্তুষ্ট কি-না।”

তবে নিজের পারফরম্যান্সে বাবর খুশি হন কমই। উন্নতির জায়গাগুলোই তাকে করে আরও ফুধার্ত।

“স্বতন্ত্র পাকিস্তানকে ম্যাচ জিততে সাহায্য করতে পারি, ততক্ষণ আমি খুশি। খুব কমই আমি নিজের পারফরম্যান্সে খুশি হই, কারণ সবসময় আমি উন্নতির জায়গা দেখি।”

করোনাভাইরাস পরিস্থিতিতে ক্রিকেটের বাইরে আছেন বাবর ও সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে আগামী অগাস্টে মাঠে ফিরতে পারেন তিনি। অগাস্ট-সেপ্টেম্বরে ইংল্যান্ড সফরে তিনটি করে টেস্ট ও টি-টোয়েন্টি খেলাবে পাকিস্তান।

ইংল্যান্ডে ‘নিরাপদ’ অনুভব করছে ওয়েস্ট ইন্ডিজ

সফরের আগে মনে ছিল উদ্বেগ, শঙ্কা। ইংল্যান্ডে পৌঁছানোর পর সে সব অনেকটাই কেটে গেছে। ওয়েস্ট ইন্ডিজ অধিনায়ক জেসন হোল্ডার জানান, ম্যানচেস্টারে নিরাপদ অনুভব করছেন তারা। কোভিড-১৯ পরীক্ষায় সবাই নেগেটিভ আসার পর গত সোমবার দেশ ছাড়া ওয়েস্ট ইন্ডিজ দল পরদিন পৌঁছায় ইংল্যান্ডে। ওল্ড ট্র্যাফোর্ডে ‘জীবাণুমুক্ত পরিবেশ’ থেকে তিন সপ্তাহ অনুশীলন শেষে যাবে সাউথাম্পটনে। সেখানে আগামী ৮ জুলাই শুরু হবে প্রথম টেস্ট। ওল্ড ট্র্যাফোর্ডে ১৬ ও ২৪ জুলাই শুরু হবে তিন ম্যাচ সিরিজের বাকি দুই টেস্ট। সব ম্যাচই হবে দর্শকশূন্য স্টেডিয়ামে। এই প্রথম কোনো আন্তর্জাতিক ম্যাচ হতে যাচ্ছে জীবাণুমুক্ত পরিবেশে। অস্বাভাবিক পরিস্থিতি হলেও চাপে নেই দল, বিবিসিকে জানান হোল্ডার। “অনেক মানুষ ক্রিকেটের জন্য হাহাকার করছিল। এটা এমন নয় যে, আমরা গিনিপিগ হতে চেয়েছি। এই গ্রীষ্মে যুক্তরাজ্য সফরে আসা সবসময়



আমাদের পরিকল্পনায় ছিল। যখন সফরের সম্ভাবনা নিয়ে আমরা কথা বলেছিলাম, সবাই স্বচ্ছন্দ ছিল। আর এখন আমরা এখানে।”

প্রতিশ্রুতি অনুযায়ী সর্বোচ্চ সুরক্ষার ব্যবস্থা করেছে ইসিবি। যথেষ্ট পরিমাণে হ্যান্ড স্যানিটাইজার, গ্লাভস, থার্মোমিটার জরুরি জিনিসগুলো সফরকারীদের জন্য প্রচুর পরিমাণে রেখেছে। ইসিবির তৎপরতায় সমস্তই কথা জানান ক্যারিবিয়ান অধিনায়ক। “এই ব্যাপারগুলো দুর্শ্চিন্তা থেকে মুক্তি এবং স্বস্তি দেয়। যদি আমরা এই সব জিনিস না পেতাম তাহলে আসলেই আমরা নিরাপদ কি-না, সেই প্রশ্ন জাগত। এখন পর্যন্ত ইসিবি যা করেছে, এর জন্য তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার ভাষা নেই।”

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

তোমাদের ক্ষমা চাওয়া উচিত

সানরাইজার্স হায়দরাবাদের প্রাক্তন সতীর্থদের উদ্দেশ্যে বার্তা ডারেন স্যামি

নয়াদিল্লি, ৯ জুন (হি.স.): আইপিএল বর্ষবিধ্বংসের শিকার হওয়ার অভিযোগ থেকে সরে আসছেন না ডারেন স্যামি। সানরাইজার্স সতীর্থদের উদ্দেশ্যে স্যামি বলেন, ‘তোমাদের ক্ষমা চাওয়া উচিত’। মঙ্গলবার স্যা ইনস্টাগ্রামে একটি ভিডিও পোস্ট করে এই বার্তা দেন তিনি।

এর আগে আইপিএল-এ সানরাইজার্স হায়দরাবাদে খেলা ডারেন স্যামি। ওই দলের প্রাক্তন সতীর্থদের বিরুদ্ধে বর্ষবিধ্বংসের তিনি। তাঁর অভিযোগ সানরাইজার্স হায়দরাবাদের হয়ে আইপিএল খেলার সময় তাঁকে ও শ্রীলঙ্কান তারকা থিসারা পেরেরাকে কালু বলে ডাকতেন সতীর্থরা, যার মানে তখন না বুঝলেও

এখন জানতে পেরেছেন। কালুর মানে কারো মানুষ, এটা জানতে পেরে ভীষণ রাগ হচ্ছে তাঁর যদিও ইরফান পাঠান, বেনুগোপাল রাও, পার্থিব প্যাটেল, পারভেজ রসুলের মতো ভারতীয় ক্রিকেটাররা অস্বীকার করেন এমন কোনও ঘটনার কথা তাঁদের মনে পড়ছে বলে। তবে মঙ্গলবার স্যামি ইনস্টাগ্রামে একটি আবেগপ্রবণ ভিডিও পোস্ট করেন।

যেখানে তিনি নাম না করে সানরাইজার্সের সেই সব সতীর্থদের বার্তা দিয়েছেন, যারা তাঁকে কালু নামে ডাকতেন। স্যামি স্পষ্ট জানান যে, তিনি রেগে আছেন বাটে, তবে সবাইকে তিনি নিজের ভাইয়ের মতো দেখেন। তাই তাঁরা যেন তাঁর সঙ্গে যোগাযোগ করে ক্ষমা চেয়ে নেন।

