

ରୂପକାଳି

ହୃଦୟକର୍ମକାମ

ରତ୍ନକଥା

ভিটামিন ডি-এর ঘাটতি মেটাতে কী কী খাবেন



সুস্থভাবে বাঁচতে গেলে সবার আগে নজর দেওয়া প্রয়োজন রোজের খাওয়াদাওয়ায়। শরীর যাতে বিভিন্ন পোষক পদার্থ ঠিকমতো পায় তার দিকে খোল রাখতে হয়। সেই তালিকার মধ্যেই পড়ে ভিটামিন ডি। শরীরে ভিটামিন ডি-এর পর্যাপ্ত মাত্রা ক্যালশিয়াম ও ফসফরাস শোষণ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা উন্নত করে, পেশিকে শক্তিশালী করে, হাড় ও দাঁতের বিকাশকেও সহজ করে তোলে। সূর্য রশ্মি হল ভিটামিন ডি - র সবচেয়ে বড় উত্ত। প্রতিদিন ভোরে অস্ত পক্ষে ১৫-২০ মিনিট রোদ পোহালে শরীরে অনেকটাই ভিটামিন ডি সরবরাহ হয়। তবে কেবল সূর্য রশ্মি থেকেই নয়, রোজের খাদ্যাভাসে একটু বদল আনলেও শরীরে এই ভিটামিনের ঘাটতি ঘোটানো সম্ভব। জেনে নিন রোজের ডায়েটে কী কী খাবার রাখবেন। মাশরুম-নির্দিষ্ট কিছু প্রজাতির মাশরুম আছে, যেগুলি নেবেন যে তাতে ভিটামিন ডি আছে কি না।
কমলালেবুর জুস-কিছু ব্র্যান্ডের কমলালেবুর জুস ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ হয়। তাই শরীরে ভিটামিন ডি-এর মাত্রা বজায় রাখতে কমলালেবুর জুস খেতেই পারেন।
পালং শাক-পালং শাকে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ডি ও ক্যালশিয়াম থাকে। তাই রোজ বিভিন্ন ভাবে পালং শাক রান্না করে খেতে পারেন।
পনির-পনিরে ভিটামিন ডি এর

সমুদ্রের ধারে বৃষ্টি দেখতে দেখতে কাঁকড়া
খাবেন, শরীরের কোনও ক্ষতি হবে না তো ?

শুধু বাঙালিরাই নয়, সম্মের ধারে ঘুরতে গেলে অনেকেই মাছের প্রতি আলাদা টান অনুভব করেন। সকালে সমুদ্রস্নান সেরে, বিকেলে সমুদ্রের পারে বসে মাছভাজা খাওয়ার মজাই আলাদা। অনেকেই মনে করেন, সমুদ্রের ধারে যত টাটকা মাছ পাওয়া যায়, তা অন্য কোথাও পাওয়া সম্ভব নয়। এ কথা অস্থীকার করার কোনও উপায় নেই। মাছ বা সামুদ্রিক জীব টাটকা হওয়া সম্ভ্রেও যত পেটের রোগ বা অ্যালার্জিজনিত সমস্যা কিন্তু শুরু হয় এই সমস্ত ভাজা খাওয়ার পর থেকেই। তাই চিকিৎসকেরা বলছেন, ঘোরার আনন্দ মাটি না করতে চাইলে এই সব সামুদ্রিক খাবার এড়ি যে চলাই ভাল। বর্ষাকালে সামুদ্রিক মাছ খাবেন না কেন? ১) জলজ দূষণ বৃষ্টির জলে নানা জায়গা থেকে নোংরা, ধুলো-ময়লা সমুদ্রে এসে মেশে। এই দূষণের ফলে মাছ, সামুদ্রিক জীবেরাও সংক্রমিত হয়। এই ধরনের মাছ যতই টাটকা হোক না কেন, তা খেলে পেটের রোগ হতে বাধ্য। ২) পারদ সংক্রমণ বর্ষাকালে আরও একটি সমস্যা হল জলের মধ্যে পারদ মাত্রা বেড়ে যাওয়া। পারদ এমনিতেই বিষাক্ত একটি ধাতু। জলের মধ্যে থাকা এই বিষ মাছের শরীরে সহজেই থেকে যায়। টুনা, তরয়াল বা হাঙের প্রজাতির বড় মাছের মধ্যে এই ধরনের সংক্রমণ বেশি দেখা যায়। কোন মাছে এই বিষ ঢকে রয়েছে, তা বাইরে থেকে

A black and white photograph showing a woman standing behind a counter in a shop. She is looking down at the items on the counter. The counter is filled with many pieces of dried fish, which are hanging from hooks or stacked in piles. The background shows shelves and other parts of the shop.

দেখলো একেবারেই বোঝা যায় না। ফলে এই ধরনের মাছ থেকে সংক্রমণের ঝুঁকি থেকেই যায়।
৩) অ্যালার্জির ভয় সামুদ্রিক খাবার থেকে অনেকেরই অ্যালার্জি হয়। এই সমস্যা কিন্তু বেড়ে যেতে পারে বর্ষায়। যে হেতু এই সময়ে শরীরের রোগ প্রতিবেদ্ধ ক্ষমতা কম থাকে তাট চট করে এই ধরনের সমস্যা প্রভাব ফেলতে পারে। এ ছাড়িও বর্ষাকালে পরজীবীদের সংখ্যায় বেড়ে যায়। জলের মধ্যে থাকে মাছেদের শরীর থেকে সহজেই তা মানবদেহে প্রবেশ করতে পারে। ফলে পেটব্যথা, বমি পেটখারাপের মতো সমস্যা তত্ত্ব পাবে।

ହେଣ୍ଡିଲେର ତାକେ ଲୁକିଯେ ଥାକା ଆରଶୋଳା

A black and white photograph showing a large cockroach crawling across a textured, light-colored surface. In the background, several slices of tomato are arranged in a circle, creating a focal point behind the insect.

হেঁশেলে আরশোলার উপদ্রব
কমবে বলে পুরনো হেঁশেলের
ভোল বদলে “মডিউলার”
করে ফেলেছেন। কিন্তু সমস্যা
যে কে সেই। উল্লে
আরশোলার লুকোনোর জন্য
প্রচুর জায়গা পেয়েছে।
তার উপর এখন বর্ষাকাল।
বাঁচাবে খাওয়া এবং
থাকাব ব্যবস্থা করতে
পারলে তারাও খানিকটা
নিশ্চিন্ত হতে পারে। কিন্তু
সমস্যা হল এই আরশোলা
এবং নানা বকম
পোকামাকড়ের ঠেলায়
সেখানে খাবার জিনিস
খুলে রাখাই দায়।
যুড়িতে বাঁখা আলু,
প্যাকেটে বাঁখা পাটুরঞ্চি
সবুজ অর্ধেকটা করে খেয়ে

বেঁখে দিচ্ছে। লক্ষণবেঁখ
টেনেও কোনও লাভ হচ্ছে
না। আর কোনও উপায় আছে
কি?

১) পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে
হবে হেঁশেল থেকে আরশোলা
এবং বিভিন্ন পোকামাকড়ের
অত্যাচার প্রতিরোধ করতে
গেলে প্রথমেই পরিচ্ছন্নতার
দিকে নজর দিতে হবে।
খাবারের উচ্চিষ্ট, খাবার-সহ
প্যাকেটের মুখ খুলে রেখে
দেওয়া, খাবার নিতে গিয়ে
মেঝেতে ছড়িয়ে রেখে দিলে
কিন্তু আরশোলাদেব
আটকানো যাবে না।

২) ঢোকার মুখ বন্ধ করতে হবে
যে যে জায়গা দিয়ে পোকামাকড়
চুকতে পারে, সেই সমস্ত
পুরেশপথ বন্ধ করে দিতে হবে।

ব্যথার উপশমে কাপিং থেরাপি

A black and white photograph of a woman from behind, standing in front of a wall with circular light fixtures. She has her hands behind her head and is looking down at her back. The image is part of a larger article about self-care and relaxation techniques.

কী তাবে হয় কাপিং	বেরিয়ে যায়। এর পরে আবার কাপ বসানো হয়। পরে ওই অংশে ওষুধ লাগিয়েছালা করে টেপ বা ব্যান্ডেজ করে দেওয়া হয়।	তৈরির জেরে থেরাপির পরে ত্বকের উপরে গোল দাগ বেশ কিছু দিন থাকে। যাঁরা এই থেরাপি করাতে যাবেন, তাঁদের এই বিষয়টি মাথায় রাখতে হবে। থেরাপিস্টের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে নিশ্চিত হয়ে তবেই যাওয়া উচিত। কারণ, এর	সমস্যার গুরুত্ব বুঝে সেশনের প্রয়োজনীয়তা ঠিক করেন থেরাপিস্ট। সাধারণত, তিন-চারটি সেশনের প্রয়োজন পড়ে। তবে প্রথম বার থেকেই ফল মিলতে শুরু করে বলে জানাচ্ছেন থেরাপিস্টরা।
থেরাপির নাম থেকেই স্পষ্ট, এতে কাপের মতো পাত্রের ভূমিকাই প্রধান। এই কাপ হতে পারে বিভিন্ন আকারের। সাধারণত এগুলি কাচ, মাটি, ধাতু বা বাঁশের তৈরি হয়। মূলত কাপের মধ্যে শূন্যস্থান	কারা করাতে পারেন এই থেরাপি মূলত খেলাধুলোর সঙ্গে যুক্ত বা ফিটনেসপ্রোগ্রাম		

ক্যালিপিয়ামের ক্ষমতাশি

A black and white photograph showing two glass mugs filled with tea on a light-colored wooden surface. A small teabag is visible between them.

গালে নিয়ম মেনে পরিষ্কার করতে হবে মুখ

রাতে ঘুমের মধ্যেও ঢকের প্রাণী থেকে সেবাম উত্তর হয়। তার উপর কোনও প্রসাধনী মাখলে তা কেনও কাজে আসবে না। তাই মুখ পরিষ্কার করতেই হবে।

২) উষণ গরম জল
মুখ পরিষ্কার করতে ঠাণ্ডা বা গরম নয়, ঈষদুর্ঘজ জল ব্যবহার করতে বলছেন বিশেষজ্ঞরা। খুব গরম জল ব্যবহার করলে ঝক শুক হয়ে পড়তে পারে। আবার ঠাণ্ডা জলের ব্যবহারে ঝক থেকে তেল বা ধূলো-ময়লা পুরোপুরি পরিষ্কার হতে পারে না।

৩) কোমল হাতে
সারা দিন কাজ করার পর রাতে

মুখ পরিষ্কার করার সময়ে অনেকেই আর্দ্ধে পড়েন। তাড়াতাড়ি কাজ সারার জন্যে যা হোক করে মুখে ফেসওয়াশ মেখে, ধূয়ে নেন। অনেকে আবার মুখ থেকে ধূলো-ময়লা তেলার জন্যে শক্ত হাতে মুখে ক্ষাব ঘষেন। যার ফলে ঝক ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

৪) মেকআপ তুলতে হবে
বাড়ি ফিরে ক্লাস্ট লাগলেও মুখে মেকআপ তুলতে হবে। মেকআপের এতটুকু অংশ যেন মুখে লেগে না থাকে। না হলে ঝকের উন্মুক্ত রক্তগুলি বন্ধ হয়ে সেখানে ঝণ দেখা দিতেই পারে।

৫) ময়েশ্চারাইজার তবে মুখ পরিষ্কার করার পরে কিন্তু ময়েশ্চারাইজার মাখতে ভুলবেন না। ফেসওয়াশ যতই মাইল্ড হোক, তা ঝকের স্বাভাবিক তেলের পরিমাণ কিছুটা হলেও কমিয়ে দেয়। ফলে আর্দ্ধতার অভাব হতেই পারে। তাই মুখ ধোয়ার সঙ্গে সঙ্গেই মুখে ময়েশ্চারাইজার মেখে নেওয়া জরুরি।



A decorative horizontal bar at the top of the page. It features stylized Persian calligraphy on the left and right ends. In the center, there are five black silhouettes of stylized human figures in various dynamic poses, possibly representing sports or traditional games.

রবাটের জোড়া গোলে ত্রিবেণীকে
হারিয়ে জয় দিয়ে সূচনা নবোদয়ের

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।।
রবাটের জোড়া গোল। দুর্দাস্ত জয়
নবোদয় সংথের। হারিয়েছে ত্রিবেণী
সংঘকে। দুই গোলে দারুন জয়ের
স্বাদ নিয়ে লীগ সুচনা করেছে
নবোদয় সংঘ। খেলা ত্রিপুরা ফুটবল
অ্যাসোসিয়েশন আয়োজিত
সোনার তরী ঘরোয়া বি ডিভিশন
ক্লাব লীগ ফুটবল টুর্নামেন্ট। তৃতীয়
দিনের খেলা। টুর্নামেন্টের তৃতীয়
ম্যাচে নবোদয় ২-০ গোলের
ব্যবধানে ত্রিবেণী সংঘ কে হারিয়ে

বুরো ও পয়েন্ট অর্জন করে নিয়েছে। বিজয়ী নবোদয় সংঘের কাছে রবার্ট হালাম একাই গোল টি করেন।
থামার্থেই দুটি গোল করে এগিয়ে আয় নবোদয়। খেলার ২৬ মিনিটের আগাম প্রথম গোল রবার্ট হালামের ৩৩ থেকে। ১০ মিনিটের ব্যবধানে বার্ট আরও একটি গোল করলে ব্যবধান বেড়ে দুই-শূন্য হয়। আরবর্তী সময়ে এমন কি খেলার অভিযার্থেও দুই দলের মধ্যে

ক্রিকেট প্রতিযোগিতার মাধ্যমে দল এবং ব্যক্তি দ্বারা সম্মত পুরস্কার প্রদানের উদ্দেশ্যে বাংলাদেশ ক্রিকেট কমিশন একটি পুরস্কার প্রদান করে আসছে। এই পুরস্কারটি বাংলাদেশ ক্রিকেট কমিশন দ্বারা প্রদত্ত প্রথম ম্যাচে অবিজিত পরাজয়ের পুরস্কার হিসেবে পরিচিত।

তিনি করে পয়েন্ট পেয়েছিল। আজ, অঙ্গবাদীর নবোদয় সংঘও জয়ের পুরাদে ৩ পয়েন্ট পেয়েছে। তবে গাল ব্যবধানের নিরিখে আজ, তৃতীয় ম্যাচে বিজয়ী নবোদয় সংঘ আপাতত পয়েন্ট বালিকায় শীর্ষে অবস্থাপ্রাপ্ত এসেছে। ম্যাচ পরিচালনায় ইলেন রেফারি বিপ্লব সিংহ। দিনের খেলা: বিকেল সাড়ে তিনটায়, উমাকাস্ত মিনি স্টডিওয়ার্মে সরোজ সংঘ বনাম পুলিশ রিক্রিয়েশন ক্লাব।

চেস ফ্যামিলি
আয়োজিত মা
মানিক প্রাইজমানি
র্যাপিড দাবা ৬
জুলাই থেকে

আন্তঃস্কুল ক্রিকেটের মূল পর্বের খেলা ফের শুরু আজ থেকে : বৃষ্টির সন্তান

ରାଜ୍ୟ ପ୍ରଥମବାରେର ମତୋ କୁଳ ରେଟିଂ ଦାବ ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ୨୬ ଜୁଲାଇ ଥେକେ

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।।
ত্রিপুরার দাবার ইতিহাসে এবারই
প্রথম। অনুষ্ঠিত হতে চলেছে
আস্ত:স্কুল দলগত ফিল্ড রেটিং দাবা
প্রতিযোগিতা। দুদিনব্যাপী
প্রতিযোগিতা শুরু হবে ২৬ জুন।
অনুর্ধ্ব ১৪ এবং ১৭ বিভাগে। এন
এস আর সি সি-র দাবা হলঘরে

নুষ্ঠিত হবে আসর। ১ নুয়ারি ০১১ সালের পর জন্ম দাবাড়ুরা অনুর্ধ্ব ১৪ বিভাগে এবং ১ জানুয়ারি ২০০৮ সালের পর জন্ম দাবাড়ুরা অনুর্ধ্ব ১৭ বিভাগে খেলার যোগ্যতা অর্জন করবে। প্রতিটি দলে থাকবে পাঁচ জন করে দাবাড়ু। এরমধ্যে অরজন খেলার যোগ্যতা অর্জন

রবে। একটি স্কুল থেকে বেশ
য়েকটি টিম আসরে অংশ নিতে
নারে।
আসরে অংশ নিতে ইচ্ছুক স্কুল
গিলিকে প্রতিটি দলের জন্য এক
জার টাকা এন্টি ফি জমা দিতে
বে। ২০ জুলাই আসরে অংশ
নওয়া শেষ দিন। খেলা

পরিচালনা করবেন আস্তর্জিতিক
মারবীতে অনুপম ভট্টাচার্য। রাজ্য
দাবা সংস্থার সচিব মিঠু দেবনাথ এ
বর জানান। তিনি বলেন, স্কুল
ষ্টার থেকে প্রতিভাবান দাবাড়ু বের
হবে আনার লক্ষ্যেই রাজ্য দাবা
সংস্থার বর্তমান কমিটির কর্তাদের
ইউনিয়ন।

জে সি মেমোরিয়াল
ক্রিকেট টুর্নামেন্টের
স্থগিত ম্যাচগুলো
ফের শুরু ১৪ জুন
থেকে

অনুশীলন করতে পারল না অস্ট্রেলিয়া
২০ জুন থেকে হেডিংলেতে শুরু
ভারত-ইংল্যান্ড প্রথম টেস্ট। তার
আগে লর্ডসে অনুশীলন করছে
ভারতীয় দল। ১১ জুন থেকে
লর্ডসেই শুরু বিশ্ব টেস্ট
চ্যাম্পিয়নশিপের ফাইনাল। দক্ষিণ

আয়োজকদের উপর দায়
চাপিয়েছে তারা। রবিবার অবশ্য
সেই সমস্যা হয়নি। আগে থেকেই
সময় ভাগ করা ছিল। ফলে
অস্ট্রেলিয়া ক্রিকেট দল নিজেরে
নির্ধারিত সময়ে অনুশীলন করেছে।
টেস্টের সিরিজ দিয়ে আগামী টেস্ট
বিশ্বকাপের পর্ব শুরু হবে
ভারতের। শুরুতেই কঠিন
চ্যালেঞ্জ। পাশাপাশি গত মাসে
বিরাট কোহলি ও রোহিত শর্মা
টেস্ট থেকে অবসর নেওয়ায় এ

ରିକ୍ତ ବାଗଦାନେ ଯାନନ୍ତି ! ବିଯେତେ କି ଯାବେନ ଶାହ୍ରତ୍ଥ ?
କେକେଆର ବ୍ୟାଟାରକେ କୀ ଜାନିଯେଛେନ ବାଦଶା

କେକେଆର ବ୍ୟାଟାରକେ କୌ ଜାନିଯେଛେନ ବାଦଶା

কথা দিয়েছিলেন শাহরখ খান। ১৯৭৩
সিংহের বাগদানে দেখা যায়নি শাহ
ত্রিকেটারের বিয়েতে কি যাবেন
আগামী ১৮ নভেম্বর রিক্রু বিয়ে। সেই
শাহরখের। ২০২৩ সালের আইনি
শেষ পাঁচ বলে পাঁচটা ছক্কা মেরে
নজর কেড়েছিলেন রিক্রু। সেই ম্যাজিস্ট্রেট
শাহরখ। সে কথা জানিয়েছিলেন যি
আমাকে ফোন করেছিলেন। উনি
বিয়েতে ঢাকে। উনি যান না। কিন্তু এ
খন দেখার শাহরখ তাঁর দেওয়া ক
একটি হোটেলে জমকালো অনুষ্ঠান
পার্টির সাংসদ প্রিয়া সরোজের বাগদান
সাদা রঙের শেরওয়ানি। তাতে রূপে
ছিল হালকা গোলাপি আভার লেজ
হাত ধরে অনুষ্ঠানে আসেন তাঁরা।
আংটি পরিয়ে দিচ্ছেন তখন বাজিঃ
আংটি পরিয়ে দেওয়ার পরেই কেঁ
আনন্দে চোখের জল বাঁধ মানছিল
চেষ্টা করছিলেন। মুঝে হাসি থাকলে
বাধ্য হয়ে শেষে টিস্যু পেপারে চো
দেখান তাঁরা। তার পরে অ
দুজনে রিক্রু-প্রিয়ার বাগদানের ত
বোর্ডের সহ-সভাপতি রাজীব শুল।

কথা কি রাখবেন তিনি? রিস্কু
কে। কলকাতা নাইট রাইডার্সের
সউডের বাদশা জানা গিয়েছে,
অনুষ্ঠানে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে,
লেন গুজরাত টাইটেপের বিকানে
কেআরকে জিতিয়ে প্রথম বার
পরেই তাঁকে কথা দিয়েছিলেন
নিজেই। তিনি বলেছিলেন, “স্যার
লছেন, ওঁকে অনেকেই তাঁদের
বার বিয়েতে উনি এসে নাচবেন।”
আখেন কিনা রাবিবার লখনউয়ের
মধ্যে দিয়ে রিস্কু ও সমাজবাদী
য়। বিশেষ দিনে রিস্কু পরেছিলেন
সুতোর কাজ করা। প্রিয়ার পরনে
চোলি। সঙ্গে মানানসই গয়না।
ও যখন দু'জন দু'জনের আঙুলে
আড়নো হয়। রিস্কু তাঁর আঙুলে
কেলেন প্রিয়া। তবে দুঃখে নয়,
তাঁর। বার বার কান্না থামানোর
চাখ দিয়ে জল গড়িয়ে পড়ছিল।
মাছেন প্রিয়া। হাত তুলে আংটিও
থিদের সঙ্গে ছবি তোলেন
যানে ছিলেন ভারতীয় ক্রিকেট
কেআরের সিইও বেঁকি মাইসোর

বিয়েছিলেন সেখানে। ছিলেন আইনোনেক রাজনৈতিক নেতা উপস্থিতি বি তোলেন রিস্কু ও প্রিয়া আইপ্রিম বর হয়নি এখনও। ভারতীয় দলের যন্ততা তাই এখন কিটুটা কম রিস্কু মিয়েছেন টি-টোয়েন্টি ক্রিকেটে আমনেই বিয়ে। কয়েক দিন আগে বিক্রিকেটার কুলদীপ যাদব। এ বার বিস্কু রিস্কুর শৃঙ্গর তুফানি সরোজও করাকাট বিধানসভা কেন্দ্র থেকে বিদ্রুক বদ্ধুর মাধ্যমে প্রিয়ার সঙ্গে আলোক বং প্রিয়া এক বছরের বেশি পরামর্শ দিয়িরাবারের সম্মতি প্রয়োজন ছিল। দুদের বিয়ে চূড়ান্ত হয়েছে।” পড়ালে প্রাপ্তে রাজনীতি শুরু প্রিয়ার। ২০১৫ সালে তত্ত্বপ্রদেশের মহলীশহর কেন্দ্র থেকে থেকে আইনে স্নাতক প্রিয়া সাংস্কারণিক ইনজিনীয়ী ছিলেন। ২০২২ সালে কড়েছিলেন তিনি অন্য দিকে, রিস্কু ০২৩ সালের আইপ্রিমে যশ দয়া মরে কেকেআরকে রবৰ্সামস জয় লেও এখন নিয়মিত সদস্য রিস্কু। ০৬ রান করেছেন। দেশের হয়ে ৩টো এক দিনের ম্যাচ খেলেছেন।

শষ্য যাদব, জয়া ভাদুড়ি। আরও^১
ইলেন সেখানে। সকলের সঙ্গে
মাঝে শেষ। ঘরোয়া ক্রিকেট মরসুম
দ্বাৰা বলেৱ সুচিতও নেই। ক্রিকেটাইয়
। এই ফাঁকে বাগদান পৰ্ব সেৱে
শেৱে অন্যতম সেৱা ফিনিশার।
নান সেৱেছেন ভাৱতেৱ আৱ এক
তুন জীবনেৱ পথে এগোলেন
জনীতিবিদ। তিনি উভ্রপ্ৰদেশেৱ
চিত সমাজবাদী পার্টিৰ বিধায়ক।
বিকুল। তুফানি বলেছেন, ‘বিকু
লকে চেনে। বিয়েৱ জন্য উভয়
পৰিবারেৱ মধ্যে কথবার্তাৰ পৰ
না শেষ কৰাৰ পৰ থেকে বাবাৰ
সালেৱ লোকসভা নিৰ্বাচনে
জেতেন প্ৰিয়া। দিল্লি বিশ্ববিদ্যালয়
হওয়াৰ আগে সুপ্ৰিম কোর্টেৱ
বাবাৰ নিৰ্বাচনী পঢ়াৱে প্ৰথম নজৰ
মাঝে পঢ়াৱেৰ আলোয় এসেছিলেন
ক পৰ পৰ পাঁচ বলে পাঁচটি ছক্কা
ন দিয়ে। ভাৱতেৱ টি-টোয়েন্টি
বাবাৰ আইপ্ৰেলে ১৩টা ম্যাচে
টি-টোয়েন্টি ম্যাচেৱ পাশাপাশি
ন।

০২৩-২৪ এর আসর। লাগাতার স্টিস্টির কারণে প্রথম দুইটি ম্যাচের পর নুরায় ক্রীড়া সূচি ঘোষণার মধ্যে শুল্ক বিধিত ঘোষণা করা হয়েছিল। নুরায় ক্রীড়া সূচি ঘোষণার মধ্যে শুল্ক বিধিত দিয়ে ত্রিপুরা ক্রিকেট প্ল্যাটফর্মসিসেরেশনের সচিব সুরত চৌধুরী নিয়েছেন। আগামী ১৪ জুন থাকে পুনরায় জে সি মেমোরিয়াল ক্রিকেট টুর্নামেন্টের খেলা শুল্ক বিধিত হবে। উক্লেখ্য, ১৪ থেকে ১৫ জুন টিআইটি প্ল্যাটফর্মে সংহতি ক্রিকেট পুলিঙ্গ ক্লাব পরস্পরের মুখোমুখী হবে। একই সময়ে পুলিং ট্রেনিং ক্লাবে কাডেমি প্ল্যাটফর্ম ইউনাইটেড ক্রিকেট ফ্রেন্ডস এবং ব্লাড মাউথ ক্লাবের খেলা অনুষ্ঠিত হবে। ১৮ থেকে ১৯ জুন রাখা হয়েছে তৃতীয় তৎক্ষণাৎ প্ল্যাশ রাউন্ডের খেলা। টিআইটি প্ল্যাটফর্মে ইউনাইটেড ফ্রেন্ডস এবং পুলিং এবং পুলিশ ট্রেনিং ক্লাবে কাডেমি প্ল্যাটফর্ম সংহতি ক্রিকেট মাউথ ক্লাব পরস্পরের ঘোষুণি হবে।

দুশ্পূর্ণ ভারতের দলের অনুশীলন ছিল লড়সে। তার আগে অস্টেলিয়া দল সেখানে যায়। কিন্তু ভারতের অনুশীলন থাকায় অস্টেলিয়াকে চুক্তে দেওয়া হয়নি। অস্টেলিয়ার সংবাদমাধ্যম জানিয়েছে, অনুশীলনের জন্য বাসে তিন ঘট্টো মুরে অন্য মাঠ খুঁজতে হয় প্যাট কমিসন্ডের। এই ঘটনায় কিছুটা হলেও বিরক্ত অস্টেলিয়ার ক্রিকেটারেরা।

সেই সমস্যা মিটেছে এই নরে দ্বিতীয় বার বিশ্ব টেস্ট চ্যাম্পিয়নশিপের ফাইনালে উঠেছে অস্টেলিয়া। গত বারের চ্যাম্পিয়ন তারা। এ বার তাদের সামনে দক্ষিণ আফ্রিকা। এই প্রথম বার ফাইনালে উঠেছে তারা। গত দুর্বার টেস্ট বিশ্বকাপের ফাইনাল খেলেছিল ভারত। এ বার ফাইনালে উঠতে পারেনি তারা ইংল্যান্ডের বিরুদ্ধে পাঁচ দিন আগে হংগেরি সেখানে নিজেদের বালিয়ে ভারতীয়দল। সেখানকার পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করছেন ক্রিকেটারেরা। ১৩ থেকে ১৬ জুন নিজেদের মধ্যে একটা প্রস্তুতি ম্যাচ খেলবেন শুভমন্ত্রো। তার আগে ইংল্যান্ডলায়সের বিরুদ্ধে দুটো প্রস্তুতি ম্যাচ খেলেছে ভারত ‘এ’। ইংল্যান্ড সিরিজের দলে থাকা কয়েক জন ক্রিকেটার সেখানে নিজেদের বালিয়ে নিয়েছেন।

পন্থের ছক্কায় ভাঙল স্টেডিয়ামের ছাদ, আঙুলের চেট গুরুতর নয়, জানিয়ে দিলেন ঝৰত নিজেই

আবার আইপিএলের কাছে হার মানল দেশ,
আন্তর্জাতিক ক্রিকেট আৱ খেলবেন না পুৱান, ২১
কোটিৰ ক্রিকেটোৱেৰ নজৱে শুধুই টি২০ লিগ !

আস্তর্জাতিক ক্রিকেট থেকে আচমকা অবসর নিলেন নিকোলাস পুরান। ওয়েস্ট ইন্ডিজের ব্যাটার সমাজমাধ্যমে নিজের অবসরের কথা জানিয়েছেন। অর্থাৎ, এ বার থেকে শুধুমাত্র বিভিন্ন দেশে টি-টোয়েন্টি লিগ খেলবেন পুরান। আবার আইপিএলের মতো লিগের কাছে হেবে গেল দেশ আইপিএলের পর ইংল্যান্ডের বিশ্বাম চেয়ে ছিলেন পুরান। তাঁকে বিশ্বাম দিয়েছিল ওয়েস্ট ইন্ডিজ ক্রিকেট বোর্ড। সেই সিরিজের পরেই নিজের অবসরের কথা জানিয়েছেন পুরান। তিনি নিজের পোস্টে লেখেন, “অনেক ভাবনা চিন্তা করার পর আমি আস্তর্জাতিক ক্রিকেট থেকে অবসর ঘোষণা করলাম।” তিনি জানিয়েছেন, ওয়েস্ট ইন্ডিজের হয়ে আস্তর্জাতিক ক্রিকেটে প্রতিনিধিত্ব তিনি উপভোগ করেছেন। পুরান লেখেন, “ওয়েস্ট ইন্ডিজের হয়ে আস্তর্জাতিক ক্রিকেটে মাঠে নামার আনন্দ বলে বোঝাতে পারব না। অনেক মুহূর্তের সাক্ষী থেকেছি। মেরুন্ধ জার্সি পরে জাতীয় সঙ্গীত গাওয়া আমার কাছে গর্বের। প্রতিটা ম্যাচে মাঠে নেমে নিজের সেরাটা দেওয়ার চেষ্টা করেছি। এই দলের অধিনায়কত্ব ও আমার কাছে গর্বের।” স্মর্থক ও সতীর্থদের কাছে তিনি যে ভালবাসা পেয়েছেন তার

ନୟ ସକଳକେ ଧନ୍ୟବାଦ ଦିଲାଯିଛେଣ ପୁରାନ । ତିନି ଲଖେନ, “ସମର୍ଥକେରା ଆମାକେ ଯାତଳବାସା ଦିଯେଛେ ତାର ଜନ୍ୟ ନ୍ୟବାଦ । କଠିନ ସମୟେ ସେଇ ତଳବାସା ଆମାକେ ଫେରାର ଜନ୍ୟ ପୁରୁଷ କରେଛେ । ଆମାର ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ ଓ ସତୀର୍ଥେରୀ ଯେ ଭାବେ ପ୍ରତି ଦିକ୍ଷେପେ ଆମାର ପାଶେ ଥେକେଛେ ତାର ଜନ୍ୟ ସକଳକେ ଧନ୍ୟବାଦ ଦିଲାଇ । ତୋମାଦେର ବିଶ୍ୱାସର ବାହ୍ୟେ ସାମନେର ଦିକେ ଏଗୋତେ ପରେଛି ।” ଆଗାମୀ ଦିନେଓ ତିନି ଓସେଟ ଇଙ୍ଗିଜ କ୍ଲିକେଟ ଦଲକେ କହିଅଛନ୍ତି ଭାବେ ସମର୍ଥନ କରବେଣ ବଲେ ଦିଲାଯିଛେଣ ଏହି ବାହ୍ୟତି ଟ୍ୟାଟାର ୧୦୧୬ ସାଲେ ଓସେଟ ଇଙ୍ଗିଜ ଦଲେ ଅଭିଯେକ ପୂରାନର । ୨୦୨୪ ସାଲେର ନଭେମ୍ବର ମାସେ ଶୈୟ ଦଶେର ହେଁ ଥେଲେଛେଣ ତିନି । ଆଟ ଛରେର କେରିଆରେ ୬୧ ଏକ ଦିନେର ପାଇଁ ୧୯୮୩ ଓ ୧୦୬ ଟି-ଟୋଯେଟି ପାଇଁ ୨୨୭୫ ରାଣ କରେଛେଣ ପୁରାନ । ଏହି ଫରମ୍ୟାଟ ମିଲିଯେ ତିନଟେ ତତରାନ ଓ ୨୪୮ ଟା ଅର୍ଧଶତରାନ ପରେଛେଣ । ତବେ ଦେଶର ହୟେ ଟେଟ୍ ଖଳା ହୟନି ପୁରାନେର । ୨୦୨୧-୨୨ ମାଲେର ମଧ୍ୟେ ୨୩୮ ଟି-ଟୋଯେଟି ପାଇଁ ଓସେଟ ଇଙ୍ଗିଜେର ଅଧିନିଯକତ୍ଵ କରେଛେଣ ତିନି ଲିଗ ଫିକ୍ରେକେଟେ ପୁରାନ ବଡ଼ ନାମ । ଏ ବାରେର ଏଇପିଏଲେର ଆଗେ ତାଙ୍କେ ୨୧ କାଟି ଟାକା ଦିଯେ ଧରେ ରୋଖେଛିଲ ଅନ୍ତର୍ମାନ ସୁପାର ଜ୍ୟାନ୍‌ଟ୍ସ । ଏ ବାରାଣ୍ସା ଟାଳ ଥେଲେଛେଣ ତିନି । ୧୪୮

যাচে ৫২৪ রান করেছেন। ৩.৬৭ গড় ও ১৯৬.২৫ স্ট্রাইক
রটে রান করেছেন তিনি। পাঁচটা
বৰ্ষশতাব্দী করেছেন পুরান। একটা
মায়ার কমলা টুপির তালিকায় শীর্ষে
ইলেনেন পুরান। কিন্তু মাঝে
য়েকটা ম্যাচে রান না পাওয়ায়
একটা পিছিয়ে গিয়েছেন। এ বারের
মাইপিএলে সবচেয়ে বেশি ছক্কাও
৪০) মেরেছেন তিনি লিগ
ফ্রেকেট খেলার দিকে ঝুকছেন
ফ্রেকেটারেরা। মার্কাস স্টেইনিস,
ফিল ম্যাক্সওয়েলের মতো
ফ্রেকেটারেরা শুধুমাত্র টি-টোয়েন্টি
খেলার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। বাকি

অন্যত্র সরছে চিন্ময়ের পদপিষ্ঠ কাণ্ডে

পদক্ষেপের পথে

বেঙ্গালুরুতে পদপিষ্ঠ হয়ে ক্রিকেটে
সাদক্ষেপ করতে চলেছে কর্ণাটক সভা
টনা না ঘটে তাই এবার চিনামন্ত্রী
বিরিকঞ্জনা করছেন মুখ্যমন্ত্রী সিদ্ধান্ত
বৰ্ষমেয়াদী সমাধানের কথা ভাবছে
কানও জায়গায় স্থানান্তরের কথা জো
কোনও সরকারের আমলেই এই ১৫
বছর। ব্যক্তিগতভাবে এই ঘটনা তা
কে প্রাফিলিতির জন্য ইতিমধ্যেই পাঁচজন
কুলিশ প্রধান এবং আমার সচিববে
গাটা ঘটনায় কর্নাটকের মুখ্যমন্ত্রী
এবং জেডিএস। কেন্দ্ৰীয় মন্ত্ৰী তথা
লেন, “সিদ্ধারামায়ী এবং উপমুখ্যমন্ত্ৰী
লংগে আছে!” পাশাপাশি, তিনি তাঁ

ক্রম্যট থেকে অবসর নিয়েছেন তাঁরা। ওয়েস্ট ইন্ডিজের ক্রিকেটে আগেও এই ছবি দেখা গিয়েছে। ক্রস গেইল, সুনীল নারাইনেরা দশের বদলে লিগ ক্রিকেট খালকে বেশি প্রাধান্য দিয়েছেন। তার একটা কারণ অবশ্যই অর্থ। দশের হয়ে খেলে যা টাকা তাঁরা পান, লিগ ক্রিকেটে তার থেকে চয়েক গুণ বেশি টাকা পান। আশাপাশি দেশের ক্রিকেট বোর্ডের মাঝে মাঝেই ঝামেলা হয় ওয়েস্ট ইন্ডিজের ক্রিকেটরদের। গইল, নারাইন, স্টেইনিসদের থাণ্ডেই এ বার পা বাঢ়ালেন পুরান।

যামী স্টেডিয়াম!

পর বড়সড়

কর্ণাটক সরকার

দীরের মৃত্যুর ঘটনার পর বড়সড়। ভবিষ্যতে যাতে এই ধরনের স্টেডিয়ামকে অন্যের সরানোর মাঝে তানি বলেন, “সরকার তাই স্টেডিয়ামটিকে আমরা অন্য ছিঃ।” একইসঙ্গে মুখ্যমন্ত্রী বলেন, “নার অপ্রতিক্রিয় ঘটনা ঘটা উচিত কর্তৃতে আহত করেছে। কর্তব্যে নিশ্চ কর্তাকে বরখাস্ত করা হয়েছে। বদলি করা হয়েছে।” এদিকে তীর আক্রমণ করেছে বিজেপি জেপি নেতা শোভা করণজ্ঞাজী ডিকে শিবকুমারের হাতে রক্ত পদত্যাগেরও দাবি জানিয়েছেন।

কাথাও মাঠ তৈরির অনুরোধের সময়।
গতিয়ে ক্রিকেট বোর্ডের সূচিতে
কাথিক মাঠ বলে দেওয়া হল
বরে আইপিএলের ফাইনাল চলে
গলেন্তে, একটি টেস্ট ম্যাচ পাশে
ডেন গার্ডেন। প্রতি পক্ষে
মাটাই শুধু বদলে
চেছে আস্টোবারে ভারত-ওয়েস্ট
সিঙ্গের দ্বিতীয় টেস্ট হওয়ার কথ
হল ইডেন। পরিবর্তিত সূচিতে
হবে দিল্লিতে। অন্য দিকে
দিল্লিতে হওয়ার কথা ছিল
ভারত-দক্ষিণ আফিকা প্রথম টেস্ট
সম্পর্ক আনা হয়েছে কলকাতায়।
৪-১৮ নভেম্বর হবে সেই ম্যাচ
বার্ডের দল খতিয়ে দেখেছে
ভেঙ্গে দীপালির কারণে
দলিতে বাযুদূষণ বেড়ে যায়। তাঁ
ই সময়ে ম্যাচ করা মুশ্কিল। তাঁ
সেই ম্যাচ সরিয়ে কলকাতায় আন
য়েছে ভারতের মহিলা দলের
বর্কদে অস্ট্রেলিয়ার মহিলা দলের
তনটি এক দিনের ম্যাচ হওয়ায়।
থা ছিল চেমাইয়ের এম চিদম্বর প্রতিয়ামে। কিন্তু পরের বছরে
টেস্ট-টোয়েন্টি বিশ্বকাপের জন্য
তুন করে মাঠ এবং পিচ তৈরি
রতে চাওয়ার জন্য চেমাইয়ে
রক্ষে সেই ম্যাচ অন্যত্র সরানো
ব্যুরোধ করা হয়েছিল। তা মেরে
য়েছে বোর্ড। ফলে তিন ম্যাচে
ক দিনের সিরিজের প্রথম দুই
ম্যাচ হবে মুঞ্চানপুরে। তৃতীয়টি হবে
দলিতে।

বেঁকেন্দাম পেটোরামের হাদে।
সেই ভিডিয়োয় দেখা যায়, ছাদের
নিয়ে অনুশাসন করেন। এর পর
স্পিনারদের বিরুদ্ধে নেটে
যায়।

অশ্বিনের শাস্তি! ঘরোয়া লিগ খেলতে নেমেও ছাড় পেলেন না দেশের হয়ে ৭৬৫ উইকেট নেওয়া স্পিনার

ঘরোয়া ক্রিকেট খেলতে নেমে
মেজাজ হারিয়েছেন রবিচন্দ্রন
অশ্বিন। তামিলনাড়ু প্রিমিয়ার
লিগের ম্যাচে আউট হওয়ার পর
মহিলা আম্পায়ারের সঙ্গে তর্ক
করেছেন তিনি। পরে ব্যাট দিয়ে
নিজের প্যাডে বাড়ি ও
মেরেছেন। সেই কারণে শাস্তি
দেওয়া হয়েছে দেশের হয়ে সব
ফরম্যাট মিলিয়ে ৭৬৫ উইকেট
নেওয়া স্পিনারকে। ঘরোয়া
ক্রিকেট খেলতে নেমেও ছাড়
পাননি তিনি। ‘ক্রিকেটবাজ’
জানিয়েছে, খেলা শেষে ম্যাচ
রেফারি অশ্বিনকে ডেকে পাঠান।
সেখানে অশ্বিন নিজের দোষ
স্বীকার করেন। ফলে তাঁর ম্যাচ
ফি-র ৩০ শতাংশ কেটে নেওয়া
হয়েছে। তাঁর মধ্যে আম্পায়ারের
সঙ্গে তর্ক করার জন্য ১০ শতাংশ
ও ব্যাটের বাড়ি মারার জন্য ২০
শতাংশ জরিমানা করা
হয়েছে। ঘরোয়া লিগ খেলতে
নেমেও ছাড় পেলেন না দেশের
৭৬৫ উইকেট নেওয়া স্পিনার

দিনিঙ্গুল
ড্রাগনসের হয়ে নেমেছেন
তামিলনাড়ু প্রিমিয়ার লিগে।
তিনিই দলের অধিনায়ক। রাবিবার
তিরঞ্জির তামিলানসের বিরুদ্ধে
ম্যাচ ছিল অশ্বিনদের। ওপেন
করতে নেমেছিলেন তিনি। ১১
বলে ১৮ রান করার পর সাই
কিশোরের বলে সুইপ মারতে যান
অশ্বিন। বল তাঁর প্যাডে লাগে।
বোলার আবেদন করলে ম্যাচ
পরিচালনার দায়িত্বে থাকা এক
মহিলা আম্পায়ার অশ্বিনকে
আউট দেন। খালি চোখে দেখে
মনে হচ্ছিল বল লেগ স্টাম্পের
বাইরে পড়ে ছে। কিন্তু প্রথম
ওভারে দুটো ওয়াইডের পিছনে
দুটো রিভিউ নষ্ট করে ফেলায়
অশ্বিনদের হাতে কোনও রিভিউ
ছিল না। ফলে আম্পায়ারের
সিদ্ধান্তের বিরুদ্ধে আবেদন করতে
পারেননি তিনি। আম্পায়ারের
সিদ্ধান্ত মানতে পারেননি অশ্বিন।
তর্কে জড়ান তিনি। আম্পায়ারকে
অনেক বোঝানোর চেষ্টা করেন।
কিন্তু আম্পায়ার নিজের সিদ্ধান্তে
অনড় থাকেন। ফলে সাজাঘরে
ফিরতে হয় অশ্বিনকে। ফেরার
সময় রাগে ব্যাট দিয়ে সজোরে
নিজের প্যাডে বাড়ি মারেন
অশ্বিন। বোঝা যাচ্ছিল, আউট
হয়ে কতটা বিরক্ত তিনি অপর
ওপেনার শিবম সিংহ (৩০) ছাড়া
দলের কোনও ব্যাটার রান
পাননি। ১৬.২ ওভারে ৯৩ রানে
অল আউট হয়ে যায় দল। সহজেই
রান তাড়। করে জিতে যায়
তিরঞ্জি। ব্যাটের পর বল হাতেও
শুরু করেন অশ্বিন। কিন্তু দিনটা
তাঁর ছিল না। ২ ওভারে ২৮ রান
দেন তিনি। কোনও উইকেট
পাননি অশ্বিন। ম্যাচ হারার
পাশাপাশি শাস্তি ও পেতে হল
তাঁকে।

