

ବ୍ୟାକ

ହୃଦୟକର୍ମକାନ୍ତ

ବିଜ୍ଞାନ

ফ্রিজের মতো এসিতেও জমতে পারে
বরফ ! কী ভাবে বুঝবেন এমনটা হচ্ছে ?



গরম থেকে মুক্তির জন্য এখন প্রায় সব বাড়িতেই এসি লাগানোর চল রয়েছে। সুর্যদেবের যা দাপট তাতে এসি ছাড়া টেকাই দায়। তবে অনেকেই এসি সমস্কে কিছু ছোর খাট বিষয় মাথায় রাখেন না। যার ফলে যখন তখন খারাপ হতে পারে এসি। এসি মেকানিকরাও যেমন বারবার করে এসি এবং ফ্যান একসঙ্গে চালাতে বারণ করেন। চালালেও তা অত্যন্ত কম স্পিডে চালাতে বলেন। অনেকেই হয়তো জানেন, বাড়িতে ফিজে অনেক সময় জল জমে গায়ে বরফ হয়ে যায়। তখন সেটিকে ডিফস্ট করে সেই বরফ গলাতে হয়। নাহলে ফিজ খারাপ হয়ে যেতে পারে। তেমনই এসিতেও কিন্তু বরফ জমতে পারে। কেন এসিতে বরফ জমে? কোন অংশে বরফ জমা হয়? বরফ জমার ফলে কী কী ক্ষতি হয়? কেন জমে এসিতে বরফ? এসির গ্যাস প্রায় শেষের দিকে চলে এলে, এয়ার কন্ডিশনার সিস্টেমের কর্মক্ষমতাও প্রভাবিত হতে শুরু করে। যখন গ্যাস কম থাকে, তখন বাষ্পীভবনের কয়েলে বরফ তৈরি হতে শুরু করে। ইভাপোরেটর ঘরের ভেতরের ঠাণ্ডা করার জন্য কাজ করে কিন্তু গ্যাস কম থাকার কারণে বরফ

ପ୍ରଶାନ୍ତ ମହାସାଗର ଛୋଟ ହୟେ ଆସିଲେ ଜନ୍ମ ନିତେ ପାରେ ନୃତ୍ୟ ମହାଦେଶ



বিশ্বের সবচেয়ে বড় ও গভীর জলরাশি প্রশান্ত মহাসাগর ধীরে ধীরে সঙ্কুচিত হয়ে আসছে। বিজ্ঞানীরা বলছেন, এই ধীরগতির প্রক্রিয়া আগামী ২০ থেকে ৩০ কোটি বছরের মধ্যে প্রশান্ত মহাসাগরের পুরোপুরি বন্ধ হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। এর ফলে পৃথিবীতে নতুন এক বিশাল মহাদেশের জন্ম হতে পারে, যার নাম দেওয়া হয়েছে আমাসিয়া। অস্টেলিয়ার কার্টিন বিশ্ববিদ্যালয় এবং চিনের পিকিং বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা উন্নতমানের সুপারকম্পিউটার ব্যবহার করে এই পূর্বাভাস দিয়েছেন। তাদের গবেষণা বলছে, পৃথিবীর টেকটোনিক প্লেটগুলো (ভূপৃষ্ঠের বিশাল ভাণ্ডা অংশ) একে অপরের দিকে ধীরে ধীরে সরছে, যা ভবিষ্যতে একত্রিত হয়ে নতুন এই সুপারমহাদেশ তৈরি করবে কার্টিন বিশ্ববিদ্যালয়ের আর্থ ডায়নামিক্স রিসার্চ গ্রুপের গবেষক ড. চুয়ান ছয়াং বলেন, গত ২০০ কোটি বছরে প্রায় প্রতি ৬০০ মিলিয়ন বছর পর পর পৃথিবীতে সুপারমহাদেশ তৈরি হয়েছে। সেই ধারাবাহিকতায় এবারও একটি নতুন সুপারমহাদেশ গঠনের সময় ঘনিয়ে এসেছে। এই সুপারমহাদেশের নাম ‘আমাসিয়া’ হওয়ার একটি প্রধান কারণ হলো, অনেকে মনে করছেন প্রশান্ত মহাসাগর বন্ধ হয়ে আমেরিকা ও এশিয়ার সংঘর্ষ ঘটবে। এর ফলে এই দুটি মহাদেশ একত্র হবে। এছাড়া, অস্টেলিয়াও এশিয়ার সঙ্গে ধাক্কা খাবে এবং ধীরে ধীরে আমেরিকা ও এশিয়াকে যন্ত্ৰ করবে। ড. ছয়াং জানান, আমরা সুপারকম্পিউটার ব্যবহার করে পৃথিবীর টেকটোনিক প্লেটগুলো আগামী কোটি কোটি বছরে কীভাবে সরে আসবে, তার একটি মডেল তৈরি করেছি। এতে দেখা গেছে প্রশান্ত মহাসাগরই ধীরে ধীরে বন্ধ হয়ে যাবে। ফলে গঠিত হবে আমাসিয়া। এই গবেষণার আগের অনেক তত্ত্বেই ভুল প্রমাণ করেছে। প্রশান্ত মহাসাগর মূলত প্যানথালাসা নামের প্রাচীন সুপার মহাসাগরের অবশিষ্ট অংশ। প্রায় ৭০০ মিলিয়ন বছর আগে এই মহাসাগরের সৃষ্টি হয়, যখন আগের সুপারমহাদেশ ভেঙে যেতে শুরু করে। ডাইনোসর যুগ থেকেই এই মহাসাগর তার সর্বোচ্চ আকৃতি থেকে সঙ্কুচিত হতে শুরু করেছে। বর্তমানে সেটি পৃথিবীর সবচেয়ে পরিমাণে মহাসাগর।

ডায়াবেটিসকে বাগে আনতে যথেষ্ট কিছু সবজি

ডায়াবেটিস রোগ সারা বিশ্বে দ্রুত ছড়িয়ে পড়ছে। শুধু বয়স্করাই নয়, তরঙ্গরাও ডায়াবেটিসের কবলে পড়ছে। স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে, দুর্বল জীবনযাপন এবং মানসিক চাপের কারণে ডায়াবেটিসের ঘটনা দ্রুত বাঢ়ছে। ডায়াবেটিস এর কোন প্রতিকার নেই, তবে ডায়েটে লাগাম টানলে এই সমস্যা নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে।

ডায়াবেটিস রোগীদের খাবারের প্রতি বিশেষ খেয়াল রাখতে হবে। ডায়েটে অবশ্যই সবুজ শাকসবজি রাখতে হবে। যাতে তার শরীর, প্রয়োজনীয় পুষ্টি পায়। শাকসবজি, ডায়াবেটিস রোগীদের রঙে শর্করা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। শাকসবজি খাওয়া শুধু ডায়াবেটিসে

আক্রান্তদের জন্যই নয়, অনেক গুরুতর রোগের হাত থেকেই শরীরকে রক্ষা করে। আসুন জেনে নেওয়া যাক ডায়াবেটিস রোগীদের কোন শাকসবজি খাওয়া উচিত।

পালং শাককে আয়রনের ভাল উৎস হিসেবেই বিবেচনা করা হয়। এতে সব ধরনের পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায়। ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য পালং শাক আশীর্বাদের চেয়ে কম কিছু নয়। একটি গবেষণা অনুযায়ী, পালং শাক ইনসুলিনের সংবেদনশীলতা উন্নত করে।

ডায়াবেটিস রোগীরাও পালং শাকের জন্ম বানিয়ে পান করতে পারেন। উপকার পাবেন।

তেঁড়শ:

তেঁড়শে প্রাচুর পরিমাণে ফাইবার

রয়েছে। গবেষণা অনুযায়ী, তেঁড়শ খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা কমে। ওকরায় পাওয়া ফাইবার অন্ত্রে চিনির শোষণের প্রক্রিয়াকে দীর করে দেয়। এছাড়া আরও অনেক রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য ওকড়া খুবই উপকারী।

টমেটো:

বাঙালি রান্নায় সর্বত্রই ব্যবহৃত হয় টমেটো। টমেটো ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য খুবই উপকারী। এতে রয়েছে লাইকোপিন নামক অ্যালিটিক্রিপ্টেট, যা রক্তে শর্করাকে নিয়ন্ত্রণে রাখে। এছাড়া এতে উপস্থিত ভিটামিন সি, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে। সেই সঙ্গে টমেটো হাটের জন্যও ভীষণই ভাল।

ঘিরের আর একচিমটে হলুদ রোজ খেলে বাড়বে এনার্জি

উপকারী তা সকলেই জানেন।
কোভিড পরবর্তী সময় থেকে
প্রবণতা বেড়েছে হলুদ দুধ
খাওয়ার। হলুদ আর দুধ এই দুই
আমাদের শরীরের জন্য খুবই
উপকারী। হলুদ দুধ স্বাস্থ্যের জন্য
তরল সোনা হিসেবেই পরিচিত।
শুধু তাই নয়, ঘিরের মধ্যে এক
চিমাট তলদ মিশিয়ে খেলে একট

প্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়ায়, যি-এর
মধ্যে থাকা বুট্টিক অ্যাসিড অন্তর্ভুক্ত
রাখতে সাহায্য করে।
বান্ধার মাধ্যমে এই ঘি আর হলুদ
মিশিয়ে ব্যবহার করতে পারেন।
এছাড়াও চা কিংবা কফির সঙ্গে এই
হলুদ মিশিয়ে খেতে পারেন।
শাকের সঙ্গে প্রথম পাতে ঘি
মাথিয়ে ভাত খেতে পারেন।



উপকার পাওয়া যায় তা কি
জানতেন? বহুবছর ধরে আয়ুর্বেদে
ব্যবহার করা হচ্ছে এই যি আর
হলুদের মিশ্রণ। এর থেকে বিভিন্ন
ওমুধ তৈরি করা হয়। বিভিন্ন
রোগের শক্তিশালী প্রতিয়েধক
হিসেবেও ব্যবহার করা যায় এই যি
আর হলুদ। হলুদের সঙ্গে যখন যি
মেশানো হয় তখন এর মধ্যে
হেলিদি ফ্যাট আর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট
মিলেমিশে থাকে। যে কারণে
প্রতিদিন এই মিশ্রণ থেকে পারলে
শরীর ভাল থাকে, রোগ প্রতিরোধক
ক্ষমতা থাকে। হলুদ আর যি-
একসঙ্গে খেলে যে যে উপকার
গুলি হয় তা জেনে রাখুন-
আর্থিটিসের সমস্যা রুখতেও খুব
ভাল কাজে আসে এই যি-হলুদ।
প্রদাহ বিরোধী বৈশিষ্ট্য থাকে এই
যি-হলুদের মধ্যে। যে কারণে
ব্যথা-বেদনা রুখতে কাজে আসে
এই মিশ্রণ। হলুদের মধ্যে থাকা

ঘরে যি বানিয়ে নিতে পারলে
সবচেয়ে ভাল। আর খাঁটি গাওয়া
যি খেতে পারলে তার উপকারিতা
অনেক বেশি। যি আগে ভাল করে
গলিয়ে নিন। কাঁচা হলুদ শুকনো
করে গুঁড়ো করে হলুদ গুঁড়ো তৈরি
করে রাখুন। এবার যি এর মধ্যে
হলুদ মিশিয়ে নিন। যি গলিয়ে
নিয়ে ওর মধ্যে হলুদ দিয়ে নাড়তে
থাকুন গ্যাসে বসিয়েই। সম্পূর্ণ গলে
না যাওয়া অবধি নাড়তে থাকুন।
একটু ঠাণ্ডা হলে খান।
যি-এর মধ্যে চর্বি বেশি থাকে তার
তাই অনেকেই যি হজম করতে
পারেন না ঠিক করে। অনেকের
অতিরিক্ত যি খেলে ডায়ারিয়া, বমি
বমি ভাব, হজমের সমস্যা হতে
পারে। যদি পিন্তুরিলির সমস্যা
থাকে, গর্ভবতী থাকেন তাহলে
অবশ্যই এসব খাওয়ার আগে
চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে
নেবেন।

গভীরস্থায় বাড়ে কোলেন্টেরলের ঝুঁকি

গর্বিতায় বাড়ে কোলেন্টেরলের ঝুঁকি

The image is a composite of three photographs. The top left shows a pregnant woman's belly. The top right is a close-up of a fetus in the womb, with visible internal organs and blood vessels. The bottom right shows a newborn baby being held by a person's hands.

মহিলাদের জন্য মারাঞ্চক হতে পারে। আর এই ধরনের সমস্যা থেকে বাঁচতে অবিলম্বে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। এখন প্রশ্ন হল, গর্ভাবস্থায় কোলেস্টেরল কেন বেড়ে যায়? কীভাবে বোধ্য যায় বেড়েছে কোলেস্টেরল? এবং এর প্রতিরোধের উপায় কী? জানুন গর্ভাবস্থায় কোলেস্টেরল বৃদ্ধির ওজনে কোলেস্টেরলের তাৎপর্য।

କାରଣ ?
ବିଶେଷଜ୍ଞଦେର ମତେ, ବୈଶିରଭାଗ
ମହିଳାରୀ ଗର୍ଭାବିଷ୍ଟ୍ୟ କୋଲେସ୍ଟେରଲ
ବୁନ୍ଦିର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରଥାନ କାରଣ
ମହିଳାଦେର ଶରୀରେ ହରମୋନେର
ପରିବର୍ତନ । ଏହି କାରଣେ ତାଙ୍କୁ କୋଲେସ୍ଟେରଲରେ
ମାତ୍ରା ବେଡ଼େ ଯେତେ
ପାରେ । ଆସଲେ, କୋଲେସ୍ଟେରଲ
ଆମାଦେର ଶରୀରେର ଏକଟି ଆଠାଲୋ
ତରଳ ଯା ଦେଖିତେ ମୋମେର ମତୋ ।
ଶରୀରେ କୋଲେସ୍ଟେରଲରେ ମାତ୍ରା ଉଚ୍ଚ
ରଙ୍ଗଚାପ ଏବଂ ହାତ ଆୟଟାକେରେ ମତୋ
ସମୟର ଝୁକ୍କି ସହ ଅନେକ ସମୟର
ଜୟମ ଦିତେ ପାରେ । ଯାଇହୋକ,
ସାହ୍ୟକର ଜୀବନଧାରୀ ଏବଂ ଭାଲ
ଖାଦ୍ୟଭାସ ଆପନାକେ ଏହି ସମୟା
ଥିକେ ବାଁଚିତେ ସାହାଯ୍ୟ କରତେ
ପାରେ ।

ଗର୍ଭାବିଷ୍ଟ୍ୟ କୋଲେସ୍ଟେରଲରେ
ତ୍ରମାଗତ ବୁନ୍ଦି ବିପର୍ଜନକ ହତେ

ରୋଗଭୋଗେର ଝୁକ୍କି ଏଡ଼ାତେ ଖେତେ ହବେ ସେମାନ ଖାବାର



স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা সবসময় পরামর্শ দেন যে অকাল বাধ্যক্য রোধ করতে, মানসিক চাপ, খাদ্য, ব্যায়াম এবং ঘুমের দিকে বিশেষ জরুর দিতে। ৩০ বছর বয়সের পর আপনি কীভাবে আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নিচেন তাই নির্ধারণ করে যে পরবর্তী ১০ থেকে ১২ বছর কেমন থাকবেন আপনি। তাই জেনে নিন সুস্থ থাকতে কী খাবেন

ফাইবারযুক্ত খাবার:

ডায়েটে অবশ্যই ফাইবার যোগ করুন। তাতে হৃদরোগ, টাইপ ২ ডায়াবেটিস এবং স্ট্রোকের ঝুঁকি কমে। বিশেষজ্ঞদের মতে, মানব শরীরের প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ গ্রাম

ফাইবার প্রয়োজন। আত এব, খাদ্যতালিকায় ফল, শাকসবজি এবং গোটা শস্য যোগ করুন।

ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড মস্তিষ্ককে সুস্থ রাখতে সাহায্য। এছাড়া মেজাজ ঠিক রাখতে, প্রদাহ কমাতে, আয়ু বৃদ্ধির পাশাপাশি কার্ডিওভাস্কুলার রোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে এই বিশেষ অ্যাসিড। এক্ষেত্রে ডায়েটে যোগ করতে হবে স্যামন বা সার্ভিন মাছ। এছাড়া বাদাম ও চিয়া বীজও খেতে পারেন।

ক্যালসিয়াম:

শরীরের হাড়ের যত্ন নেওয়াও জরুরি। ৩০ বছর বয়সের পরে, হাড় দুর্বল হতে শুরু করে। এই বয়সে উচ্চ ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার যেমন দুধ, দই, পনির, ব্রোকলি, পালঙ্গি, শাক, কেলা এবং বাদাম খেতে হবে। প্রোটিনের দিকে খেয়াল রাখুন: পেশী বৃদ্ধির জন্যও প্রোটিন প্রয়োজনীয়। বিশেষজ্ঞদের মতে ৩০ বছর বয়সের পর শরীরের প্রোটিনের আরও প্রয়োজন হয় পুরুষদের প্রতিদিন কমপক্ষে ৫৫ গ্রাম প্রোটিন খাওয়া উচিত এবং মহিলাদের প্রতিদিন ৪৫ গ্রাম প্রোটিন খাওয়া উচিত। তাই ডায়েটে ডিম, দুধ, ডাল, মটরগুলি এবং সয়াবিনের মতো জিনিসগুলি যোগ করুন। সুস্থ থাকবেন।

କିଶ୍ମିଶ୍ରେର ଗୁଣେ ଡାୟାବେଟିସ କାଲେମ୍ବେଟଙ୍କ ଥାକରେ ବନ୍ଦ

କିଶ୍ମିଶ ଖେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରେନ ସମସ୍ତା ବେଦେ ଯାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନ କିଶ୍ମିଶ ଖେଲେ ହାତ ଦୀର୍ଘ ସମୟ

অনেকেই। সুস্মাদু ড্রাই ফ্লটসের মধ্যে অন্যতম এই কিশমিশ। অনেক খাবারেই কিশমিশ ব্যবহার করা হয়। সাধারণ কিশমিশ সবাই খান, কিন্তু কালো কিশমিশের কথা শুনেছেন? শুকনো আঙুর দিয়ে তেবি কালো কিশমিশ খুবই মিষ্টি ও রসালো। সুস্মাদু হওয়ার পাশাপাশি কিশমিশ স্বাস্থ্যের জন্যও বেশ উপকারী। সারারাত জলে ভিজিয়ে সকালে কালো কিশমিশ খেলে অনেক উপকার পাওয়া যাবে। রক্ত পরিশোধন থেকে শুরু করে উচ্চ রক্তচাপ কমাতে কালো কিশমিশ খুবই কার্যকরী। কালো কিশমিশে রয়েছে প্রাকৃতিক অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট, যা শরীরকে সম্পূর্ণরূপে ডিওক্সিফাই করতে সাহায্য করে। কালো কিশমিশ উচ্চ রক্তচাপ কমাতে খুবই কার্যকর বলে বিবেচিত হয়। এতে প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম রয়েছে, যা উচ্চ রক্তচাপের রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। আসলে, পটাশিয়াম আমাদের শরীরের সোডিয়ামের পরিমাণ কমাতে সাহায্য করে, যা উচ্চ রক্তচাপের প্রধান কারণ। পটাশিয়াম সমৃদ্ধ খাবার উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের জন্য উপকারী।

হাড় মজবুত করে-

পটাশিয়াম ছাড়াও কালো কিশমিশে প্রচুর পরিমাণে ক্যালসিয়াম থাকে যা আমাদের হাড়কে মজবুত করতে সাহায্য করে। ক্যালসিয়ামের অভাবে অস্টিওপরোসিসের মতো গুরুতর হাড়ের রোগ হতে পারে। এমন পরিস্থিতিতে পটাশিমে কালো

এক্সপ্রেসের প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, প্রতিদিন কালো কিশমিশ খেলে তা রক্ত থেকে বিষাক্ত, বর্জ্য এবং অপারিত্ব পদার্থ দূর করতে সাহায্য করে। কালো কিশমিশে রয়েছে প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা শরীরকে সম্পূর্ণরূপে ডিওক্সিফাই করতে সাহায্য করে। কালো কিশমিশ উচ্চ রক্তচাপ কমাতে খুবই এই সমস্যা থেকে কিছুটা হলেও মুক্তি পাওয়া যায় কালো কিশমিশে উপস্থিতি পুষ্টিশুণ্ড মাথার হৃকে রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করে, যা চুল পড়া কমাতে পারে এতে উপস্থিতি উচ্চ ভিটামিন সি চুলের পুষ্টি জোগায়, যার ফলে চুলের অকাল পাক ধৰা রোধ হয় খারাপ কোলেস্টেরল কমায় — কালো কিশমিশ কম ঘনত্বের লাইপোপ্রোটিন অর্থাৎ খারাপ কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। কালো কিশমিশে উপস্থিতি পলিফেনল কোলেস্টেরলের মাত্র কমাতে সাহায্য করে। কালো কিশমিশ মহিলাদের জন্য ভীষণ উপকারী। কারণ এতে আয়রনের পরিমাণ বেশি। আয়রন রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ বাঢ়ায়, যা রক্তস্তর নিরাময় করে।

ଓজন কারাতে খালি পেটেই লেবু জলে খান

লেবুর জল আমাদের স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। লেবুর জল ওজন কমাতে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে বিশেষ উপকারী। কিন্তু লেবুর জল ঠিকমতো পান না করে থাকলে হাড়েরও ক্ষতি হতে পারে।

করলে উপকারের পরিবর্তে ক্ষতি হতে পারে। অনেকেই ওজন বরাবতে খালি পেটে লেবুর জল খান, এই তাড়াস খারাপ না ভাল? এই বিষয়ে বিশেষজ্ঞদের কী মত? লেবুর জল শরীরের জন্য উপকারী এই নিয়ে কোনও সন্দেহ নেই,

মতবিরোধ নেই। তবে খালি পেটে নয়। জানুন কী ক্ষতি করছেন নিজের দাঁতের জন্য খারাপ খালি পেটে লেবুর জল মূত্রবর্ধক। খালি পেটে এটি বেশি পান করলে প্রশাবের সমস্যা সমস্যা হতে পারে। খালি পেটে লেবু জল পান করার কারণে ঘন-ঘন প্রশাব পাওয়ার সমস্যা

কবে খালি পেটে খেলে হাতে
বিপরীত হতে পারে। খালি পেটে
এই পানীয় পান করলে পেট ও
দাঁত সংক্রান্ত সমস্যা হতে পারে।
আর কী-কী ক্ষতি করে খালি পেটে
লেবু জল? আসুন জেনে নেওয়া
যাক
লেবুতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন
সি পাওয়া যায়, যা রোগ প্রতিরোধ
ক্ষমতা বাঢ়াতে সাহায্য করে।
এছাড়াও লেবুর গুণের শেষ নেই।
গরম জলে লেবু খেলে বাঢ়তি
মেծও ঝরে এই নিয়েও কোনও

অ্যাসিডিক বৈশিষ্ট্য রয়েছে, যার
কারণে এটি দাঁতের এনামেলের
ক্ষতি করে। এতে দাঁতের
এনামেল ক্ষয়ে যায়।
জলশুন্যতা
সকালে কিছু না খেয়ে লেবুর জল
পান করলে জলশুন্যতা হতে
পারে। লেবুতে প্রচুর পরিমাণে
অ্যাসকরবিক অ্যাসিড রয়েছে।
ফলে এতে ঘন-ঘন প্রস্তাব পায়
এবং কিডনিতে চাপ পড়ে ও
শরীরে জলশুন্যতা দেখা দেয়।
হাড়ের ক্ষয় খালি পেটে লেবুর

হতে পারে।
স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের মতে
অতিরিক্ত মাত্রায় লেবু জল পান
করলে অনেক স্বাস্থ্য সমস্যা হতে
পারে। ওজন কমানোর জন্যই
মানুষজন পান করে থাকেন এই
পানীয়। তবে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ
ছাড়া লেবু জল পান না করাই
ভাল। এছাড়া মাথায় রাখবেন
আরও একটি বিষয়, লেবুর জল
পান করার আগে বা পড়ে
কোনোও ধরনের দুঃজ্ঞাত খাবার
খাবেন না।

স্কুল পর্যবেক্ষণ

ଡেলিয়ামুড়ায় প্রীতি ফুটবল ম্যাচ

ক্রিড়া । প্রাতিনির্ধার আগরতলা ।
আন্তর্জাতিক মাদকদুব্য অপব্যবহার
ও অবৈধ পাচার বিরোধী দিবস
এবং জনজাতীয় গৌরব বর্ষ
উপলক্ষে বৃহস্পতিবার মুঙ্গিয়াকামি
আরডি ভ্রাকের ব্যবস্থাপনায় এক
আন্তঃথার্মান ফুটবল ম্যাচের
আয়োজন করা হয় । স্থানীয়
মুঙ্গিয়াকামি দাদশ শ্রেণী বিদ্যালয়ের
মাঠে অনুষ্ঠিত এই খেলায়
অংশগ্রহণ করে ভ্রাকের ১৪টি এডিসি
ভিলেজের প্রতিনির্ধিত্বে গঠিত
দুটি দল ‘খোয়াই পাড়া’ ও ‘ইয়াং
পাড়া’ ।

শষে ২-১ গোলে বিজয় হয়
খায়াই পাড়া।
খালাটি ঘিরে এলাকায় উৎসবমুখর
পরিবেশ তৈরি হয়। মাঠজুড়ে
জলাস, হর্ষধৰনি ও ফুটবলের প্রতি
গোলোবাসার এক চির ফুটে ওঠে।
ধূধূ একটি খেলা নয়, এই ম্যাচ ছিল
বসমাজাকে মাদকমুক্ত রাখার এক
তাত্ত্বিক প্রচেষ্টা। ফুটবল ম্যাচ শেষে
যাওয়াজিত হয় পুরস্কার বিতরণী
নুন্ধান, যেখানে প্রধান অতিথি
হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ত্রিপুরা
ভাজের উপজাতি কল্যাণ দপ্তরের
স্ত্রী বিকাশ দ্বের্বার্মা।

দাপ্তর্ণু দেববর্মা ও রুক্ক চেয়ারম্যান
সুনীল দেববর্মা।
পুরুষ্কার বিতরণী অনুষ্ঠানে মন্ত্রী
বিকাশ দেববর্মা বিজয়ী দলের হাতে
ট্রফি তুলে দেন এবং রানার্স-আপ
দলকেও সম্মাননা প্রদান করেন।
তাঁর বক্তব্যে তিনি বলেন, “বাড়োর
মুখ্যমন্ত্রী ডঃ মানিক সাহার নেতৃত্বে
যে মাদকবিরোধী অভিযান চলছে,
তা সফল করতে হলে যুব সমাজকে
খেলাধুলার দিকে এগিয়ে আনতেই
হবে। একমাত্র খেলাধুলাই পারে
তরুণ প্রজায়কে নেশার করাল গ্রাস
থেকে রক্ষা করতে।” মন্ত্রী মাঠে
উপস্থিত মশু-কিশোরদের সঙ্গেও
কথা বলেন এবং তাদের উদ্দেশ্য
বলেন, “শিক্ষার পাশাপাশ
খেলাধুলায়ও মনোনিবেশ করা
হবে।
সুস্থ দেহ, সতেজ মন এবং
স্বপ্নপূরণের জন্য খেলাধুলা অত্যন্ত
গুরুত্বপূর্ণ।” এই ধরনের উদ্দেশ্য
জনজাতি এলাকায় সামাজিক
সচেতনতা ও ইতিবাচক অভ্যন্তর
গড়ে তুলতে বিশেষ ভূমিকা
রাখছে। খেলাধুলার ময়দান
শুধুমাত্র প্রতিযোগিতার নয়, বরং
সমাজ গঠনের এক দৃঢ় মাধ্যম।
মুসিয়াকামির মাঠে সেই বার্তা
যেন প্রতিধ্বনিত হলো।

সানয়র স্টেট
মিট ক্রিকেটে
রাজ্য জুড়ে আজ
৬টি ম্যাচ

କ୍ଲାବ ବିଶ୍ୱକାପେର ଫ୍ରି-କୋୟାଟାରେ ଆରଙ୍ଗ
ଚାର ଦଳ, ଭାରିଜିଲେର ଚାର ଦଳଟି ଶେଷ ୧୬-ଯ

ক্লাব বিশ্বকাপে সুযোগ পেয়েছে ব্রাজিলের চার ক্লাব। সেই চার দলই জায়গা করে নিল প্রতিযোগিতার শেষ ১৬ পর্বে। আগেই জায়গা করে নিয়েছিল পামেইরাস এবং বোটাফোগো। এ বার জায়গা করে নিল ফ্লুমিনেন্স এবং ফ্লামেঙ্গো। ব্রাজিল ফুটবল দল আন্তর্জাতিক স্তরে শেষ কয়েক বছরে তেমন সাফল্য পায়নি। কিন্তু সেই দেশের চারটি দল ক্লাব বিশ্বকাপের শেষ ১৬-র জায়গা করে নেওয়ায় আগামী দিনে কিছুটা আশা আলো দেখতে পারে ব্রাজিল। আন্তর্জাতিক স্তরে দেশের

ক্লাবগুলি সাফল্য পেলে দলের স্থানীয় ফুটবলারদের আত্মবিশ্বাস বাড়বে। যা সাহায্য করবে ব্রাজিলকে ব্রাজিলের চারটি ক্লাব পরের পর্বে গেলেও পারল না আর্জেন্টিনার রিভার প্লেট। ইন্টার মিলানের বিরুদ্ধে ০-২ গোলে হেরে গেল তারা। ফলে গ্রুপে তিন নম্বরে শেষ করে রিভার প্লেট। গ্রুপ ই থেকে পরের পর্বে গিয়েছে ইন্টার এবং মন্টেরে। মেস্কিনান ক্লাব মন্টেরে ৪-০ গোলে হারিয়ে দিয়েছে উরাওয়া রেডসের বিরুদ্ধে। গ্রুপ এফ-এর দুটি ম্যাচে ডর্চেস্টার পার্কের পরের পর্বে গিয়েছে। ডর্চেস্টার পার্কে হারিয়ে দিয়েছে উলসানকে। ফ্লুমিনেন্স ড্র করে মামেলোডি সান্ডাউন্সের সঙ্গে বৃহস্পতিবার চারটি ম্যাচ রয়েছে। সেই চারটি ম্যাচেই ঠিক হয়ে যাবে পরের পর্বে আর কোন চার দল যাবে। রিয়াল মাদ্রিদ খেলবে রেড বুল সালসবাগের বিরুদ্ধে। আল হিলাল খেলবে পাচুকার বিরুদ্ধে। দুটি ম্যাচই হবে সম্ভ্য সাড়ে ডোকা থেকে। রাতে খেলবে জুভেন্টস। তাদের বিরুদ্ধে খেলবে ম্যাথেস্টার সিটি। অন্য ম্যাচে, আল আইন খেলবে উইল্যাদ এসি-র বিরুদ্ধে।

দ্বিতীয় ডিভিশন ফুটবলে আজ মৌচাক-নবোদয়, স্কাইলার্ক-পুলিশ

ବ୍ରିଡା ପ୍ରତିନିଧି, ଆଗରତଳା ।।
ଦିତୀୟ ଡିକ୍ଷିଣ ଲିଙ୍ଗ ଫୁଟବଲେ
ଆଗାମୀକାଳ ଦୁଟି ମ୍ୟାଚ ଅନୁଷ୍ଠିତ
ହଜେ । ବିକେଳ ଚାରଟାଯ ଉମାକନ୍ତ
ମିନି ସେଟିଯାମେ ମୋଚକ କ୍ଲାବ
ଖେଲବେ ନବୋଦ୍ୟ ସଂଘରେ ବିରକ୍ତଦେ ।
ସନ୍ଧ୍ୟା ସାଡେ ହୟଟାଯ କ୍ଷାଇଲାର୍ କ୍ଲାବ
ଏବଂ ପୁଲିଶ ରିକ୍ରିଯେଶନ କ୍ଲାବ
ପରମ୍ପରରେ ମୁଖୋମୁଖି ହବେ ।
ଉଲ୍ଲେଖ୍ୟ, ତ୍ରିପୁରା ଫୁଟବଲ
ଏସୋସିଆଯନ ଆଯୋଜିତ ସୋନାର

ରୀ ଘରୋଯା ବି ଡିଶିନ ଲୀଗ
ଟ୍ରେଟଲ ଟୁର୍ନାମେଣ୍ଟ ଏଥିନ ଜମଜମାଟ
ଜମଜମାଟ ପର୍ଯ୍ୟାଯେ ପୋଛେଛେ । ଏ
ବର୍ଯ୍ୟାନ୍ତ ୨୨ ଟି ମ୍ୟାଚେର ଶୈଖେ
କିତାନ ସୁବ ସଂହ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟାନ୍ତ ତାଲିକାର
ବୀରେ ରଖେଛେ ।

মৌচাক ত্বতীয় জয়ের লক্ষ্যে
খেলবে। অপরদিকে নবোদয়ের
টাগেট রয়েছে দ্বিতীয় জয়ের।
মৌচাক এ প্রয়স্ত পাঁচ ম্যাচ খেলে
৭ পয়েন্ট পেয়েছে। নবোদয়ের
পকেটে রয়েছে পাঁচ পয়েন্ট।
মৌচাক স্কাইলার্কে ৪-২ গোলে
এবং সরোজ সংঘ কে ৩-১ গোলে
পরাজিত করেছিল। গোলশূন্য ড্র
তে ম্যাচ নিষ্পত্তি করতে হয়েছিল
ঝুকতান যুব সংস্থার সঙ্গে। এদিকে
নবোদয় প্রথম ম্যাচে বিবেগী
২-০ গোলে পরাজিত করলে
পরবর্তী দুটি ম্যাচে যথাক্রমে
ত্রিপুরা স্পের্টস স্কুল এবং সরোজ
সংঘের সঙ্গে ম্যাচ ড্র করে পয়েন্ট
ভাগ পেয়েছে। এ প্রয়স্ত এক
ম্যাচে এবং তবে পুলিশ
রিক্রিয়েশন ক্লাব আরো দুটি ম্যাচ
ড্র করে মোট পাঁচ পয়েন্ট
পেয়েছে। স্কাইলার্কের পয়েন্ট পঁচ
ম্যাচের শেষে মাত্র তিনি।

বোল্ড হয়ে ডিআরএসের আবেদন !
আমেরিকার ক্রিকেটে ব্যাটারের
কাণ্ডে বিশ্বয়, কেন এমন করলেন ?

মেজর লিগ ক্রিকেটে প্রথম বলেই বোল্ড হওয়ার পর ডিআরএসের আবেদন মিচেল রেসওয়েলের। এমআই নিউ ইয়র্কের হয়ে ব্যাট করছিলেন তিনি। ম্যাচ ছিল সান ফ্রান্সিসকো ইউনিকর্নের বিপক্ষে। রোমারিও শেফার্ডের বলে বোল্ড হওয়ার পর তিনি ডিআরএসের আবেদন করায় মাঠের সকলে বিস্মিত হন।শেফার্ড বৈধ বলই করেছিলেন। আম্পায়ার ‘নো’ ডাকেননি। তাই রেসওয়েলের আউট নিয়ে কোনও সশ্রয় ছিল না। সাধারণত ক্যাচ বা এলবিডরউ আউটের ক্ষেত্রে ডিআরএস নেন ব্যাটারের। আম্পায়ারের সিদ্ধান্তে সন্তুষ্ট না হলে তাঁরা রিভিউয়ের আবেদন করেন। তৃতীয় আম্পায়ার টেলিভিশন রিপ্লে দেখে এবং প্রযুক্তি ব্যবহার করে সিদ্ধান্ত জানান। অনেক সময় দেখা যায় মাঠের আম্পায়ারের দেওয়া আউটের সিদ্ধান্ত ভুল ছিল। সে ক্ষেত্রে বেঁচে যান ব্যাটারের। কিন্তু বৈধ বলে বোল্ড হয়ে ডিআরএস নেওয়ার কোনও অবকাশ থাকে না। অথচ ঠিক স্টেই করেছেন রেসওয়েল।কেন বৈধ বলে বোল্ড হয়ে ডিআরএস নিয়েছেন রেসওয়েল? রিভিউয়ের আবেদন করার পর নিজেই হেসে ফেলেন নিউ জিল্যান্ডের ব্যাটার। বুঝাতে পারেন ভুল করে ফেলেছেন। ডিআরএসের আবেদন করা ঠিক হয়নি। ভুল বুঝাতে পেরে আর দাঁড়াননি। অপেক্ষা করেননি তৃতীয় আম্পায়ারের সিদ্ধান্তের জন্য। হাঁটতে শুরু করে দেন সাজগ্রহের দিকে। ফিরিয়ে নেন নিজের আবেদনও। মেজর লিগ ক্রিকেটের এই ঘটনার ভিত্তিয়ে ভাইরাল হয়েছে সমাজমাধ্যমে।এই ম্যাচে জিততে পারেননি রেসওয়েলের। প্রথমে ব্যাট করে সান ফ্রান্সিসকো ইউনিকর্ন করে ৪ উইকেটে ২৪৬। জবাবে এমআই নিউ ইয়র্কের ইনিংস শেষ হয় ১৯৯ রানে।

সদর আন্ত স্কুল মহিলা টি - ২০ চ্যাম্পিয়ন বড়দোয়ালী স্কুল

ক্রিড়া প্রতিনিধি আগরতলা।
যোগ্য দল হিসাবেই শেষ পর্যন্ত
চ্যাম্পিয়নের শিরোপা পেল
বড়দেয়ালী স্কুল। প্রতিরোধ হীন
ভাবেই প্রতিপক্ষ আসাম
রাইফেলসকে হারিয়ে চ্যাম্পিয়নের
মুকুট দখল করে নেয় বড়দেয়ালী।
ত্রিপুরা ক্রিকেট এসোসিয়েশন
পরিচালিত সদর আন্ত স্কুল মহিলা
টি-ট্রায়েন্টি ক্রিকেট টুর্নামেন্টের
পূর্ব নির্ধারিত ফাইনাল ম্যাচে
বৃহস্পতিবার আগরতলা এমবিবি

স্টডিয়ামে শিরোপা দখলের আক্ষে এই দুটি দল পরস্পরের খেমুয়ি হয়। সকালে উভয় দলের ডাঙড়ি শুরু হবার আগে আসাম ইফেলস টিসে জিতে প্রথমে অতিপক্ষকে জয়ের জন্য বড় রানের পার্গেটি দিতে আগে ব্যাট করার সিদ্ধান্ত নেয়।
কষ্ট দলের ব্যাটসম্যানরা উদ্দেশ্য অফল করতে ব্যর্থ। নির্ধারিত ২০ ভারে পাঁচজন ব্যাটসম্যানকে পরিয়ে প্রতিপক্ষের বোলারদের

জ্যোতি অতিরিক্ত ২৩ বাবুর
সাহায্যে ইনিংসে মাত্র ৭৬ রান
তুলতে সক্ষম হয় আসাম
রাইফেলস।

দলের ব্যাটসম্যানদের মধ্যে
চিরতিনা রেমার ১৮ রান ও অনুকূ
টডুর অপরাজিত চৌল্দ রান ছিল
উল্লেখযোগ্য। চ্যাম্পিয়ন দলের
বোলারদের মধ্যে বল হাতে নিয়ে
একটি করে উইকেট পেল অশ্বিতা
দেবনাথ, অনুভূ পাল, তুলসী দাস
ও খন্তিকা পাল। জবাবে জয়ের
জ্যোতি ৭৭ রানের টাগেট নিয়ে
বড়দোয়ালী স্কুলের মেয়েরা ব্য
করতে নেমে মাত্র একজ
ব্যাটসম্যানকে হারিয়ে ৭৮ র
তুলে ম্যাচ থেকে জয় ছিনিয়ে নিয়ে
চ্যাম্পিয়নের শিরোপা দখল করে
চ্যাম্পিয়ন দলের ওপেনিং
ব্যাটসম্যান অনুভূ পাল ও অস্মিন
দেবনাথের অপরাজিত যথাক্রম
২০ রান ও ৩০ রানের সাহায্য
এদিন কার্যত জয় ছিনিয়ে নে
বড়দোয়ালী।

তেলিয়ামুড়া পরস্পরের মুখোমুদ্রা
হবে।

দীঘালিয়া স্কুল
মাঠে শুরু সীমিত
ওভারের ক্রিকেট

গ্রীড়া প্রতিনিধি আগরতলা
মোহনপুর মহকুমার দিঘালিয়া স্কুল
মাঠে বৃহস্পতিবার থেকে শুরু হলে
বাসুদেব সাহা স্মৃতি টি টেন ক্রিকেট
টুর্নামেন্ট। ব্যাপক উৎসাহ

যোগী আদিত্যনাথের বিজেপি
সরকারের। যদিও রিস্কু বিয়ে করতে
চলেছেন বিরোধী দল সমাজবাদী
পার্টির সাংসদ প্রিয়া সরোজকে।
অধিলেশ যাদবের দলের জামাই
হতে চলেছেন রিস্কু উত্তরপ্রদেশ
সরকারের নিয়ম অনুযায়ী,
আন্তর্জাতিক ফ্রেন্টে সাফল্য পাওয়া
তিনি। রিস্কুর বাবা বাড়ি বাড়ি
সিলিঙ্গার বিলি করতেন। বাবাকে
সাহায্য করতেন রিস্কুও। কিন্তু
ক্লিকট থেকে কখনও দূরে সরে
থাকেননি তিনি। আন্তর্জাতিক স্কুল
প্রতিযোগিতায় খেলে প্রথম নজর
কেড়েছিলেন রিস্কু। জায়গা করে
নেন আইপিএলে। ২০২৩ সালে
ব্যক্তিগত জীবনে নতুন ইনিংস শুরু
করতে চলেছেন রিস্কু। বিয়ে করবেন
প্রিয়াকে। সমাজবাদী পার্টির সাংসদ রিস্কুর
বাগদাত। ১৮ নভেম্বর বারাণসীতে
তাঁদের বিয়ে হওয়ার কথা ছিল। যদিও
সেইসময় ভারতীয়দলের খেলা থাকবায়
আগামী বছর ফেব্রুয়ারিতে বিয়ে পিছিয়ে
দিয়েছেন রিস্কু।

শুভমনের মতোই শৃঙ্খলাভঙ্গে অভিযুক্ত আচার, টেস্ট
দলে প্রত্যাবর্তনের আগেই শাস্তি পেতে পারেন

সব ঠক থাকলেন চার বছর পর
টেস্ট ক্রিকেটে প্রত্যাবর্তন হওয়ার
কথা জফা আর্চারে। ভারতের
বিরুদ্ধে দ্বিতীয় টেস্ট খেলার
সম্ভাবনা রয়েছে তাঁর। তবে তার
আগে শাস্তির মুখে পড়তে পারেন
ইংল্যান্ডের জোরে বোলার।
সাসেক্সের হয়ে ডারহামের বিরুদ্ধে
কাউন্টি চ্যাম্পিয়নশিপের ম্যাচ
খেলতে নেমে বিতকে
জড়িয়েছেন তিনি। আর্চারের
বিরুদ্ধে উঠেছে শুধুভাবের
অভিযোগ।

কাউন্টি ম্যাচটিতে প্রথমে ব্যাট
করে সাসেক্স। আর্চার করেন ৩৪
বলে ৩১ রান। পরে বল হাতে ৩২
রানে ১ উইকেট নিয়েছেন তিনি।
চার বছর পর লাল বলের ক্রিকেট

ট্যাচ খেলতে নামা আচারের প্রারঞ্জক ম্যাল সঙ্গে যজনক বলেই হিনে করছেন ইংল্যান্ডের পৰ্বাচকেরা। তবে শুঙ্খলাভদ্রের গরণে টেস্ট দলে প্রত্যাবর্তনের পথে আগেই বিতর্কে জড়িয়েছেন তিনি। এল্যান্ড ক্রিকেট বোর্ডের (ইসিবি) নিয়ম অনুযায়ী, কাউন্টি প্রাস্পিয়ানশিপের ম্যাচে নিষিদ্ধ রঙের মোজা পরতে হয় ক্রিকেটারদের। সাদা বা হালকা সর রঙের মোজা ব্যবহার করা যায়। অন্য কোনও রঙের মোজা পরে খেলা যায় না। অথচ আর্টার গালো রঙের মোজা পরে থালছেন। বা ম্যাচ পরিস্থিয়ালদের চোখে ধরা দড়েছে। এই শুঙ্খলাভদ্রের জন্য

শাস্তি পেতে হতে পারে আর্চারকে। কেমন শাস্তি পেতে পারেন আর্চার? ইসিবির নিয়ম অনুযায়ী, দুরুকম শাস্তি হতে পারে জোরে বোলারের। শুধু সতর্কত হতে পারেন।

আবার জরিমানা হতে পারে তাঁ। আর্চার যদি ম্যাচ রেফারিকে বোঝাতে পারেন, মোজার রঙের নিয়ম সম্পর্কে জানতেন না, তা হলে তাঁকে শুধু সতর্ক করা হবে। কিন্তু তাঁর বক্তব্য ম্যাচ রেফারির যুক্তিগ্রাহ মনে না হলে জরিমানা দিতে হবে ভারত-ইংল্যান্ড প্রথম টেস্টে একই অভিযোগ উঠেছিল শুভমন গিলের বিরুদ্ধে। আন্তর্জাতিক ক্রিকেট সংস্থার (আইসিসি) পোশাক-বিধি ভঙ্গ করেন শুভমন। শুক্রবার ম্যাচে প্রথম দিন ভারতীয় দলের অধিনায়ক ব্যাট করতে নামে কালো রঙের মোজা পরে আইসিসির ১৯.৪৫ নম্বর নিয়ে অনুযায়ী, টেস্ট ম্যাচে সাপোশাকের সঙ্গে ব্যবহার করা যাদা, হালকা ধূসর অথবা ত্রিবৃঙ্গের মোজা। এ ছাড়াও আকোনও রঙের মোজা ব্যবহারে নিয়ম নেই। শুভমনের মতে আর্চারের বিরুদ্ধেও ঠিক এবং অভিযোগ। পোশাক-বিধি নিয়ে ইসিবি কর্তাদের মনোভাব এবং কড়া। তাঁরা এ ব্যাপারে খালিক সংরক্ষণশীল। তাই টেস্ট দলে প্রত্যাবর্তনের আগে শাস্তি পেতে হতে পারে আর্চারকে।

শক্ষক রতন সাহা। সুচন
অনুষ্ঠানের সভাপতিত্ব করেন
অসিত দাস। আনুষ্ঠানিব
উদ্বোধনের পর টুর্নামেন্টের প্রথম
ম্যাচে অংশ নেয়ে প্লেয়িং এলিভেন
ও হেল্প মি। ম্যাচে প্লেয়িং এলিভেন
ট্রাসে জিতে প্রথমে ব্যাট করতে
নেমে ১০ ওভারে পাঁচজন
ব্যাটসম্যান কে হারিয়ে সংগ্রহ করেন
১৩৬ রান। জবাবে জয়ের জন্য
১৩৭ রানের টার্গেট নিয়ে হেল্প মি
১০ ওভারে পাঁচজন ব্যাটসম্যানকে
হারিয়ে ১০৯ রান তুলতে সক্ষম
হয়। ফলে বৃহস্পতিবার থেকে শুরু
হওয়া এই টুর্নামেন্টের উদ্বোধন
ম্যাচে প্লেয়িং এলিভেন ২৭ রানে
জয়ী হয়। দুই দলের ব্যাটসম্যানদের
মধ্যে অস্তর পাল অপরাজিত ৩৪
রান করে টুর্নামেন্টে ম্যাচে সেবন

ନାନା କାରଣେ ମୁହଁଇ ଦଲ ଥିଲେ ବାର ବାର ବାଦ ପଡ଼ିଛିଲେ ପୃଷ୍ଠୀ । ତାଙ୍କେ ଇତିବାଚକ ଅବଦାନ ରାଖିବେ । ଏ ପୃଷ୍ଠୀର ଝୁଲିତେ ।

৯ বছরের ভারতীয় দাবাড়ুর কাছে হারতে হারতে বাঁচলেন
কার্লসেন, গুকেশের পর অঘটন ঘটালেন আরিত

হেরেই যাচ্ছলেন ম্যাগনাস কার্লসেন। কোনও মতে বাঁচলেন বিশ্বের এক নম্বর দাবাড়ু। উল্টো দিকে ছিল মাত্র ন'বছরের আরিত কপিল। তার বিরুদ্ধেই লজ্জার মুখে পড়েছিলেন কার্লসেন। 'আর্লি টাইটেল্ড টিউসডে' নামক একটি দাবা প্রতিযোগিতায় এমনটাই দেখা গেল।

জাতীয় পর্যায়ে অনূর্ধ-৯ প্রতিযোগিতায় চ্যাম্পিয়ন হয়েছিল আরিত। কার্লসেনের বিরুদ্ধে খেলতে বসে বিশ্বের এক নম্বর দাবাড়ুকে চাপে ফেলে দিয়েছিল সে। খুদে দাবাড়ু পাঁচ বারের বিশ্বচ্যাম্পিয়নকে প্রায় হারিয়েই দিয়েছিল। কিন্তু সময় শেষ হয়ে যাওয়ায় সুবিধাজনক জায়গায়

কালেণ্ড কার্লসেনকে হারাতে
পারেনি সে। হারের মুখ থেকে
যাচ ড্র করে স্বত্তি পান
গালসেন। প্রতিযোগিতাটি ছিল
অনলাইনে। আবিত খেলছিলেন
দর্জিয়ার একটি হোটেল থেকে।
স্থানেই অনু-১০ বিশ্ব
অ্যাস্প্রিনশিপে খেলছে সে। প্রথম
টি পর্বে জিতেছে। তৃতীয় পর্বের
যাচ খেলার প্রস্তুতি নিচে
স কার্লসেনের সঙ্গে ড্র করলেণ্ড
প্রতিযোগিতা জিততে পারেনি
যারিত। ১০ পয়েন্ট নিয়ে
অ্যাস্প্রিন হয় ভারতের ভি প্রথব।
কার্লসেন পেয়েছেন ৯.৫ পয়েন্ট।
একই পয়েন্ট পান হাস্স মোকে
নিয়েমানও। টাইব্রেকারে জিতে
দ্বিতীয় স্থানে শেষ করেন

তিনিই কিছু দিন আগে ভারতের গুকেশের বিরুদ্ধে হেরেছিলেন কার্লসেন। নরওয়ে ওপনের ঘষ্ট রাউন্ডে কার্লসেনের বিরুদ্ধে ম্যাচের বেশির ভাগ সময় পিছিয়ে ছিলেন শুকেশ। সেখান থেকে ফিজে আসেন ভারতীয় দাবাদ্বু। তাঁর কাছাহার মানতে পারেননি কার্লসেনের গোল টেবিলে ঘূরি মেরেছিলেন তিনি।

হারার পর দিনই ভারতীয় দল থেকে ছাঁটাই জোরে বোলার, কাকে ছেড়ে দেওয়া হল ?

ভারতীয় দল থেকে ছেড়ে দেওয়া হল হর্ষিত রাণাকে। প্রথমে ১৮ জনে দলে রাখা হয়নি তাঁকে। পরে দলে নেওয়া হয়। কিন্তু একটি টেস্টে হওয়ার পরেই ছেড়ে দেওয়া হল। কেন নেওয়া হল, কেনই বা ছেড়ে দেওয়া হল হর্ষিতকে যেহেতু দলে টেস্টের সময় দলের সঙ্গে ছিলেন হর্ষিত কিন্তু দল বার্মিংহাম যাওয়ার বাসে উঠলেও, সেখানে তাঁকে দেখা যায়নি। বার্মিংহাম যেতে সময় লেগেছে তিনি ঘণ্টা। সেখানেই দুদিন বিশ্রাম নেবে দল। ভিত্তিয় টেস্টের আগে হর্ষিতকে ছেড়ে দেওয়া প্রসঙ্গে কে গোত্ম গভীর বলেন, “প্রধান নির্বাচকের সঙ্গে আমার কথা হয়নি। আমি কথা বলব। দলে কয়েক জনের চোট ছিল।

ବ୍ୟାଙ୍ଗିତେ ନେହି ଓରେଣ୍ଡା
ଇଭିଜନ
ଟେସ୍ଟେର ପ୍ରଥମ ଦିନେ ପଡ଼ଲ ୧୫
ଉଠିକେଟ୍ ଓ ସେବେଟ ଇଭିଜନ ବନାମ
ଅସ୍ଟ୍ରୋଲିଆ ମ୍ୟାଚେ ଏମନଟାଇ ସ୍ଟାର୍ଟ
ବିଜଟାଉନେ । ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟାଟ କରାଯେ
ନେମେ ବ୍ୟର୍ଥ ହନ ଅସ୍ଟ୍ରୋଲିଆରୀ
ବ୍ୟାଟାରେରା । ଟ୍ରେଭିସ ହେଡ ଏବଂ
ଉସମାନ ଖୋଯାଜା ଲଡ଼ାଇ କରଲେଣେ
ଦଲକେ ଲଜ୍ଜାର ହାତ ଥେକେ ବାଁଚାଇଁ
ପାରେନନି । ଯଦିଓ ବ୍ୟାଟ କରାଯେ
ନେମେ ଓସେଟ ଇଭିଜରେ
ବ୍ୟାଟାରେରାଓ ତେମନ ସ୍ଵଭାବରେ
ନେହି ବିଶ୍ଵ ଟେସ୍ଟ ଚ୍ୟାମ୍ପିଯନାଶିପେରେ
ଫାଇନାଲେ ହାରେର ପର ପ୍ରଥମ ବାର
ଟେସ୍ଟ ଖେଳତେ ନେମେଛିଛନ୍ତି
ଅସ୍ଟ୍ରୋଲିଆ । ସେଇ ଦଲେର ଟିଚ୍‌ବିମ୍ବ
ଏବଂ ମାର୍କାର୍ସ ଲାବୁଶେନ ଦଲେ ନେହି

