



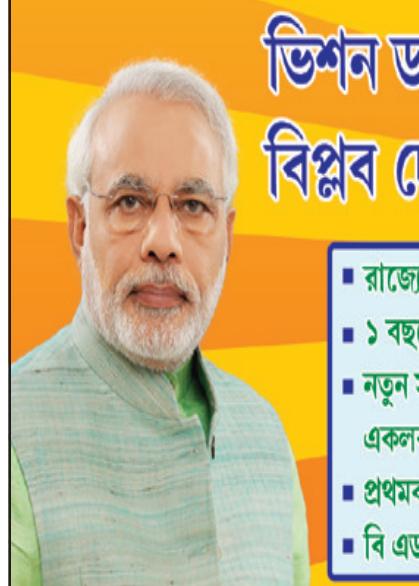
জাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA

গৌরবের ৬৫ তম বছর



JAGARAN ■ 10 April 2019 ■ আগরতলা, ১০ এপ্রিল, ২০১৯ইং ■ ১৬ চৈত্র ১৪২৫ বঙ্গাব্দ, বুধবার ■ RNI Regn. No. RN 731/57 ■ Founder : J.C.Paul ■ মূল্য ৩.৫০ টাকা ■ আট পাতা



ভিশন ডকুমেন্টে ছিলনা শুধু প্রতিশ্রুতি বিপ্লব দেবের অনুপ্রেরণায় শিক্ষাক্ষেত্রে হয়েছে প্রভৃতি উন্নতি

- রাজী শিক্ষাবস্থায় এনসিআরটি পাঠ্যক্রম প্রবর্তন
- ১ বছরে দুইটি কেন্দ্রীয় বিদ্যালয় স্থাপন
- নতুন সরকারের ১ বছরে ১৪টি একলব্য স্কুলের স্থাপন (পূর্বতন ২৫ বছরে মাত্র ৪টি একলব্য স্কুল স্থাপন)
- প্রথমবারের মত সরকারী স্কুলগুলিতে অভিভাবক-শিক্ষক শিক্ষিকাদের আলোচনা সভা প্রতিশ্রুতি সহায়তায় মুখ্যমন্ত্রী বিএড অনুপ্রেণ যোজনায় ১৫০০ জন উপকৃত



ইচ্ছে সবার মোদি আবার

কেন্দ্র রাজ্য যখন হবে এক
রাজ্যের উন্নতি হবে অনেক



তারাতাম জনতা পার্টি, জিপ্রো রাজা দমদির পক্ষে সম্পাদিত শী হ্যান অধিকারী কর্তৃক নির্বাচন করিবারের অনুমতিক্রমে প্রকাশিত

সরব শেষ, আজ নীরব প্রচার ভোটের জন্য প্রস্তুত পশ্চিম আসন

বিজ্ঞ প্রতিনিধি, আগরতলা, ৯ এপ্রিল। সরব প্রচার সমাপ্ত হয়েছে পশ্চিম আসনে তোটে মঙ্গলবার বিকাল টের সরব প্রচারের সমাপ্ত হওয়ার সাথে সাথেই প্রার্থীর নীরব প্রচারে লেগে পড়েছেন।

কারণ, আজ রাত ও আগামীকাল ৯টা পর্যন্ত বাড়ি বাড়ি প্রচার করতে পারেন প্রার্থীরা এবিকে, পশ্চিম আসনে পোস্টল বাড়িতে মোট ৩০০০ টি প্রেট পড়েছে বলে জানিয়েছেন মুখ্য নির্বাচন আধিকারীক

শ্রীরাম তত্ত্ববিকারিক।

১-পশ্চিম সংসদীয় আসনের সরব প্রচারের আজ বিকালে

শেষ হয়েছে। ১১ এপ্রিল সকাল ৬টা থেকে বিকাল টের সরব প্রচারে হয়েছে। এই এলাকাগুলিতে

অসম ভোট নেওয়া হবে এর জন্য সরবে প্রস্তুতি চূড়ান্ত।

আগুনে ভোট নেওয়া হবে এর জন্য সরবে প্রস্তুতি চূড়ান্ত।

তেওঁগুলির নিজ প্রেটকে পৌঁছে যাবেন। রাজোর

ঐতিহ্য কর্মীর নিজ প্রেটকে পৌঁছে যাবেন।

আগুনে ভোট নেওয়া হবে এর জন্য সরবে প্রস্তুতি চূড়ান্ত।

আজ সকাল মুখ্য নির্বাচন আধিকারীক সহেজে আসনে মুক্ত প্রস্তুতি দেখেন।

সামাজিক সম্পর্কের দপ্তরে আয়োজিত এক

ইয়েকেরকম

হয়েকেরকম

ইয়েকেরকম

তেলের বিভিন্ন উৎসগুলি

তেল, আমরা সবাই জানি, ফ্যাট বা চর্জিতায়ি খাদ্য। এতে তাকে পিসারল আর বিভিন্ন ফ্যাট আসিডের মিশ্রণ দেহের পুষ্টির জন্য ফ্যাট কিছু পরিমাণে থেকে হবে। ১ গ্রাম ফ্যাট থেকে শক্তি মেলে ৯ ক্যালোরির মতো, যা সময় পরিমাণ প্রোটিন বা কার্বোহাইড্রেট থেকে প্রাণ্য শক্তি তথা ক্যালোরির ঠিক দ্বিগুণ। দুদনের উৎস থেকে ফ্যাট পাওয়া যায়।

প্রাণিজ উৎস

যি. মাখন, তেল ইত্যাদি। এগুলোতে এসেন্সিয়াল ফ্যাটি আসিড কম থাকে। আর অচুর পরিমাণে থাকে ডিটাইন, 'এ', 'ডি' এবং ক্যালসিয়াম।

উৎস

সর্বের তেল, বাদামজলপাই তেল, তিস তেল, সূর্য়মুখী বীজের তেল, নারকেল তেল—এক কথায় সব ভোজ্য তেলই উত্তি উৎসের। এতে নানা ধরনের এসেন্সিয়াল ফ্যাটি আসিড থাকে বেশ গুণগত মানের দিক থেকে প্রাণ্য ফ্যাট থেকে এরা উভ তামানের।

তেল-চৰি থেকে আমরা পাই ডিটাইন, 'এ', 'ডি', 'ই' এবং 'কে'। কত্তুক খব



দেহের গঠন নিয়ন্ত্রণে ফ্যাটজাতীয়

খাদ্য আমাদের অবাধাই দরপক্ষ।

কেন বেশি খাব না।

আবার অতিরিক্ত ফ্যাট শরীরের

পক্ষে ভালো না।

রক্তে

অসংক্ষিপ্ত

বা আসিড-

দ্বিতীয়

বা অসংক্ষিপ্ত

বা আসিড-

ফ্যাট শরীরের

পক্ষে একরমের পদ্ধতি

থাকে শুগর

মতো একরমের

থাকে পদ্ধতি

যায়।

রক্তনালিতে পলির মতো,

স্তর পদে রক্ত চলাচল বাধার

সুস্থিত হয়, রক্তনালি শীর্ষ হয়ে যায়,

অবক্ষেত্র হয়ে যায় রক্তনালির রাসা

কম রেশি আতঙ্কে থাকে।

তাবিই এই

বুমি তেল- যি খাবার হয়ে গেল,

না জানি কী শরীরের খাবার হবে।

বিশ্বাস্থাস্থ সংস্থান নিয়ম অনুযায়ী(বা

নির্দেশিকা অনুযায়ী) আমাদের

প্রতিদিন যে পরিমাণ শক্তি বা

ক্যালোরি প্রয়োজন করে পানো

থেকে প্রেরণ শতাব্দী সংস্থানের

ক্ষেত্রে প্রেরণ করে আপনির প্রতিদিনের

প্রক্রস্তে প্রেরণ করতে অতিরিক্ত ফ্যাট

প্রক্রস্তের যোগায় খুঁতে পেরেছেন।

কী থাকে তেলে

তেল বা চর্বিতে থাকে থ্যাটি

আসিড ও পিসারল ক ফ্যাটি

ক্যালোরি আসিডের প্রতিক্রিয়া

জাগরণ

নাইটদের বিরুদ্ধে জয়ী চেমাই সুপার কিং

নবাবদিল্লি, ৯ এপ্রিল। কারিগরীর মনে নেতৃত্বে টগবগে ঘোড়ার মতো ছুটছিল কলকাতার নাইট রাইডার্স। আজকের ম্যাচে মাঠে নামার আগে নাইটরা টেবিলের শীর্ষে থাকলেও দেশান্তরের সঙ্গে তাদের পয়েন্ট ছিল স্থান ৮। ফলে আজ ছিল একক্ষেত্রে শীর্ষে ওড়াই। কিন্তু অধিনায়ক মহেন্দ্র সিং থেরিয়ার ক্ষুরধার মষ্টিকের সামনে থামতে হলো রাসেলদের। ব্যাটিং লাইন আপে উভয়ে থাকা কলকাতাকে প্রক্রিয়াজিত মাঠে নামিয়ে ১০৮ রানের 'প্যাকেট' করে দিয়েছে। আর ১৭ বন হতে রেখে ৩ উইকেট হারিয়েই তুলে নিয়েছে জয়।

চেমাইয়ের ৭ উইকেটে জয়ের আগে চিদাবৰম স্টেডিয়ামে টস

হেরে প্রথমে ব্যাট করতে নেমে তামের ঘরের মতো তেজে পড়ে কলকাতার কলকাতার দ্বারা প্রথম ব্যাটিং দ্বারা পড়তে দেখা গেল দীর্ঘে কার্ডিকের। আগের ম্যাচে রাজশাহী রাজশাহীর ১৩৯ রানের জবাব দিয়েছে ৩৭ বল হাতে রেখে মাত্র ২ উইকেট হারিয়ে। তার আগের ম্যাচের ইতিহাস তো সবারই জন্ম। রাসেলের ব্যাট ছাড়া করে জান। রাসেলের দাদাগিরিতে বিবৰিত কোহালির রাজশাহী ব্যাটিং সেপ্টেম্বরের ২০৫ রানের জবাব দেই ৫ বল বাকি রেখেই শেষ দুই মাঠে যে দলের হারিতেন আজোর দ্বারা কর্তৃক রাজশাহী চৌকেলির ব্যাটিং সেপ্টেম্বরে সঙ্গে রাখে কর্তৃক রাবিন উথাগ্রা (১১) ও অধিনায়ক কর্তৃক (১৯)। বাকিদের ব্যক্তিগত রান পাশ্চাপানি করে লাইন নথরের ডিপার্টমেন্টে প্রায় ৩৫ গজ দূর থেকে ডিফেন্ডারদের কাটিয়ে ডি-ব্রেক চুক্তে জাল খুঁজে নেম ২৫ বছরের বয়সী আজোর দ্বিতীয় গোলটি করেন দ্বারণ পচাশের দ্বিতীয় চুক্তি হচ্ছে থাকা। এই পেয়েছে হরিভজন সিং ও ইমারান তাহির।

চেমাইয়ের ৭ উইকেটে জয়ের

পয়েন্ট নিয়ে দ্বিতীয় ছানে

উইকেট হারিয়ে ১০৮ রান করেছে

তাহির।

কলকাতা।

এবারের আইপিএলে আজই প্রথম ব্যাটিং দ্বারা পড়তে দেখা গেল দীর্ঘে কার্ডিকের। আগের ম্যাচে রাজশাহী রাজশাহীর ১৩৯ রানের জবাব দিয়েছে ৩৭ বল হাতে রেখে মাত্র ২ উইকেট হারিয়ে। তার আগের ম্যাচের ইতিহাস তো সবারই জন্ম। রাসেলের অপরাজিত ৫০ রানের কলকাতা।

চেমাইয়ের ৭ উইকেটে জয়ের

রাসেলের অপরাজিত ৫০ রানের কলকাতা।

সুপার কিংসের বোলিং আক্রমণের সামনে আজ দীর্ঘতেই মুহূর্তে বেলজিয়ান ফরেন্সিসে পোনে পা রাখার ইচ্ছা প্রকাশ করেন তিনি।

দ্বিতীয় মেয়াদে কোচ জিনেকিন জিনেক সাস্তিয়াগো নেন্টোবেয়ের দ্বারা পথেকে ওঁঞ্চন। আরও জোরাবলী হয়েছে। স্প্যানিশ সবাদুন মায়ারের দ্বারা পথেকে ইংলিশ স্পিনার লিঙে ওয়েস্টে কেবল রবিন উথাগ্রা (১১) ও অধিনায়ক কর্তৃক (১৯)। বাকিদের ব্যক্তিগত রান পাশ্চাপানি করে লাইন আজোর দ্বারা কর্তৃক রাখে কাটিয়ে ডি-ব্রেক চুক্তে জাল খুঁজে নেম ২৫ বছরের বয়সী আজোর দ্বিতীয় গোলটি করেন দ্বারণ পচাশের দ্বিতীয় চুক্তি হচ্ছে থাকা। এই পেয়েছে হরিভজন সিং ও ইমারান তাহির।

আগামী বছর চেমাইয়ের সঙ্গে

আজারকে ধরে রাখতে মরিয়া চেলসি কোচ

লক্ষ্ম, ৯ এপ্রিল। যে চুক্তির মেয়াদ শেষ হবে বের করা অসম্ভব। এই মুহূর্তে কোনো মুন্দে এমন আজারের গত বছর রাশিয়া বিশ্বকাপের পর জোর ওগুন ওঠে, মাওরিসিও সারারি। করণ এই

মুহূর্তে বেলজিয়ান ফরেন্সিসে পোনে পা মনে করেন তিনি। তবে শিশুর ব্যক্তিগত ইচ্ছাকে সমান্বয় জানাতে প্রস্তুত এই ইতালিয়ান কোচ।

ঘৃতীয় মেয়াদে কোচ জিনেকিন জিনেক সাস্তিয়াগো নেন্টোবেয়ের দ্বারা পথেকে ওঁঞ্চন। আরও জোরাবলী হয়েছে। স্প্যানিশ সবাদুন মায়ারের দ্বারা পথেকে ইংলিশ স্পিনার লিঙে ওয়েস্টে কেবল রবিন উথাগ্রা (১১) ও অধিনায়ক কর্তৃক (১৯)। বাকিদের ব্যক্তিগত রান পাশ্চাপানি করে লাইন আজোর দ্বারা কর্তৃক রাখে কাটিয়ে ডি-ব্রেক চুক্তে জাল খুঁজে নেম ২৫ বছরের বয়সী আজোর দ্বিতীয় গোলটি করেন দ্বারণ পচাশের দ্বিতীয় চুক্তি হচ্ছে থাকা। এই পেয়েছে হরিভজন সিং ও ইমারান তাহির।

আগামী বছর চেমাইয়ের সঙ্গে

"সে তার চুক্তির শেষ মৌসুমে এসে পড়েছে। যদি সে নতুন আরেক অভিযন্তা আর্জন করতে চায়, তার চাওয়াকে আমাদের সম্মান জানানো উচিত।"

"অব্যাহী যে কেবলো মূল্য তাকে ধরে রাখতে আমরা চেষ্টা করব। কিন্তু কাজটা সহজ নয়।"

আজার নিজে অবশ্য এই মুহূর্তে নিজের ভবিষ্যৎ নিয়ে ভাবছেন না। চলসিতে পথেকে পিন্ডাত নিয়ে চলবে ক্ষেত্রে প্রস্তুত সামান্য কাজটা করবে।

মৌসুমের শেষ পর্যন্ত আমি চেলসিতে মানুষোদ্ধ রাখিছি।

সেৱা চারে পেকে আমি লিঙ শেষ করতে চাই। ইউরোপা লিঙ জয়ের আশাও করি।"

বৃহস্পতিবার বাংলাদেশ সময় রাত একটা ইউরোপা লিঙের শেষ আটে ঝাবিয়া প্রাণের মুখোয়ি হবে চেলসি।

আইপিএল দিয়েই অভিযন্ত

হলো ব্রায়ান লারার



নবাবদিল্লি, ৯ এপ্রিল। শীর্ষীন টেক্সুলকার, সনাং জ্যাস্তিরার মতো কলকাতার সাহালোনির সাহালেকে একটি গাড়ি দিলে পড়ে যান তিনি। মুখে শব্দ শুনিয়ে একাধিক জায়গায় চেট পাওয়া ৪০ বছরের বয়সী সাবেক এই কুটুম্বলারকে হাসপাতালে নেওয়া হয়। প্রাথমিক চিরিশের পর তাকে ধূপে হায়েছে।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম টুইটারে আজেন্টিনা জাতীয় দলের পক্ষ থেকে স্কালোনির দুর্ঘটনা গুরুতর নয় বলে জানানো হয়। স্কালোনি নিজেও টুইটারে পাশে থাকার জন্ম সহাইকে ধূমপাতাল ধূমপাতাল জানিয়েছেন।

"হ্যাত বার্তা আমি পেয়েছি তার জন্ম অনেক অনেক স্বাস্থ্য। মাত্র কয়েকটা সেলাই পড়েছে এবং আমি বাড়ি ফিরে এসেছি। সবাইকে

ঝুঁতুর না হায়েছে।

স্কালোনির চেট গুরুতর না

হওয়ায় টুইটারে স্বাস্থ্য প্রকাশ করেছে। আজেন্টিনা স্মার্ট প্রকাশ করেছে।

যার পরে কেবল জাতীয় দলের

ক্রিকেট ক্লাবে প্রকাশ করেছে।

