







# হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

## করোনা আক্রান্তের ডায়েট খাবারের পাতে রাখুন ভেজিটেবিল কেমন হওয়া উচিত, জেনে নিন



সতর্ক না থাকলে ফল হতে পারে মারাত্মক। করোনা আক্রান্ত হওয়ার সময় ও সেরে ওঠার পরেও পুষ্টি রোগীর জন্য ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কারণ স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টি সমৃদ্ধ খাবার দেহের রোগ প্রতিরোধ সিস্টেমকে ভাইরাসের সঙ্গে যুদ্ধের জন্য প্রস্তুত করে। মনে রাখতে হবে যে সব করোনা রোগীর মূদু উপসর্গ থাকে তারা হয়তো ক্রত সুস্থ হয়ে যান। কিন্তু তার পরবর্তী কালে সতর্ক না থাকলে ফল হতে পারে মারাত্মক। তাই সুস্থ হয়ে ওঠার পরে শরীরে প্রোটিন, ভিটামিন, খনিজ পদার্থের পরিপূর্ণ যোগান

কয়েকটি ডিমের সাদা অংশ। শরীরকে ঠান্ডা ও হাইড্রেটেড রাখার জন্য খেতে পারেন ডাবের জলও।  
লাঞ্ছন এনার্জির জন্য কার্বেহাইড্রেট জাতীয় খাবার প্রয়োজন। লঞ্ছন ব্রাউন রাইস, মিষ্টি আলু, গমের রুটি খাওয়া চলতে পারে। প্রোটিনের জন্য কলাইয়ের ডাল, মাংস, মাছ খাওয়া যেতে পারে। এর থেকে প্রয়োজনীয় অ্যামিনো অ্যাসিডও পাওয়া যায়। দু'এক রকমের ফাইবার, ভিটামিন, মিনারেল সমৃদ্ধ মরসুমি সবজি ডায়েটে রাখতে। লাঞ্চ ও ডিনারের মাঝখানে ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল যেমন কমলালেবু, আপুর, কিউই খাওয়া যেতে পারে। এর পর সকালে ৫ টি লিটার আমলকি ও অ্যালোভেরা জুস, জিরা ও জোয়ান ভেজানো জল বা মেথি ভেজানো জল বা দারচিনি ভেজানো জল খাওয়া যেতে পারে। এর পর সকালে ৫ টি আমলকি, ২ টি আখরোট, ১ টি খেজুর খাওয়া যায়, এর সঙ্গে একটু মরসুমি ফল খেলে আরও ভালো। ব্রেকফাস্টে আমলকি মিক্সের সাথে ওটস মিল খেতে পারেন, চিনির পরিবর্তে ব্যবহার করুন গুড়। সঙ্গে খেতে পারেন

গোটা দেশজুড়ে তাড়াতাড়ি চালাচ্ছে করোনা ভাইরাস। মানুষ বনাম ভাইরাসের যুদ্ধ এখনও অনেকটাই এগিয়ে রয়েছে এই ভাইরাস। তবুও দেশের বহু মানুষ প্রতিটা দিন হার না মানার লড়াই করে চলেছে। আবার অনেকে রয়েছে যারা ইতিমধ্যে ভাইরাসের কাছে হার মেনে মৃত্যুর কবলে চলে পড়েছে। মহামারীর এই কঠিন সময়ে স্বাস্থ্য ভালো রাখাটা একটা বড়ো চ্যালেঞ্জ হয়ে দাঁড়িয়েছে সকল মানুষের কাছে। প্রতিটা দিন অতিবাহিত করাটাই যেন এখন কঠিন হয়ে পড়েছে। এই সময়ে আমাদের সকলের মানসিক স্থায়িত্বের সঙ্গে স্বাস্থ্য ভালো রাখা খুব দরকার। তার কারণ স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাবে এবং তা হলে সহজে শরীরে দানা বাঁধবে করোনা। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করার জন্য একটা ভালো ডায়েট মেনে চলা উচিত সকলকে। একটা সঠিক ডায়েট অনেক পরিমাণে শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে থাকে। যেমন পনিরের স্যুপ হোক কিংবা মটরগুটির স্যালাড মহামারীর সময়ে এগুলি খুব উপকারী। তবে প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর তালিকায় আরও একটি মেনু আমরা যুক্ত করতে পারি। গাজর, পেঁয়াজ দিয়ে তৈরি ভেজিটেবিল প্যানকেক যা স্বাদের সঙ্গে আমাদের শরীরের পক্ষে খুব উপকারী। এর পাশাপাশি এই প্যানকেক খাওয়ার জন্য একটা চাটনি পাতে রাখা যেতে পারে, যা থেকেও মিলতে পারে ইমিউনিটি। আসুন দেখে নেওয়া যাক এই প্যানকেক তৈরি তে কী কী উপাদানের প্রয়োজন এবং কীভাবে এটা তৈরি করতে হবে।



চামচ কালো মরিচ গুঁড়ো, ১/২ চামচ জিরে গুঁড়ো, সাদা তেল ১ চামচ এবং খাদ অনুযায়ী নুন। অন্যদিকে প্যানকেকের সঙ্গে চাটনির উপকরণের জন্য তালিকায় রাখতে হবে ১ চামচ কুমড়া বীজ, ১ চামচ (সাদা) তিলের বীজ, এক মুঠো পুদিনা, ২ চামচ দই, ২ টো কাঁচা লঙ্কা, ২ টো রসুন।  
কীভাবে বানাবেন: ময়দা, ওটস, ছাতু, লবণ, হলুদ, বেকিং পাউডার, জিরে গুঁড়ো এবং গোলমরিচ গুঁড়ো সহ সমস্ত গুঁড়ো উপাদান এক সমস্ত মিশিয়ে নিতে হবে। অন্যদিকে কেটে নিতে হবে বাঁধাকপি, পেঁয়াজ শাক, কাঁচা লঙ্কা, ধনে পাতা, গাজর এবং আদা। এর পরে ময়দা মিশ্রণে এই সমস্ত উপাদান দিয়ে তার মধ্যে দুধ এবং ডিম যুক্ত করে তা ভালো করে মিশিয়ে দিতে হবে। প্রয়োজন হলে মিশ্রণে যুক্ত করা যেতে পারে রকম চামচ দুধ। কমপক্ষে ১০ মিনিট মিশ্রণটি রেখে দেওয়ার পর একটি নন-স্টিক প্যানে সামান্য তেল দিয়ে তা আলতো করে ছেড়ে দিতে হবে গরম তেলের ওপরে। সোনালি বাদামি রঙ এলে উল্টোদিকটি ভেজে নিন। চাটনি তৈরির জন্য সব উপকরণ পিষে নেওয়ার পর তাতে দই যুক্ত করতে হবে এবং ভালভাবে তা মেশাতে হবে।  
উপকরণ: ১/৪ কাপ গাজর ১/৪ কাপ শাক, ১/৪ কাপ বাঁধাকপি, ১/৪ কাপ পেঁয়াজ ১/৪ কাপ ধনে পাতা, ২ টো কাঁচা লঙ্কা, এবং ১ ইঞ্চি আদা, ৭৫ গ্রাম আটা, ২৫ গ্রাম ছাতু, ২৫ গ্রাম বেসন, ২৫ গ্রাম ওটস, ১ কাপ দুধ, ২ টো ডিম, ২ চামচ রিফাইন তেল, ১/২ চামচ বেকিং সোডা, ১/২

ময়দা, দই এবং দুধের প্রচুর প্রোটিন রয়েছে যা কোভিড রোগীদের ক্ষেত্রে উপকারী। কাঁচা লঙ্কা, হলুদ, জিরে, তিলের বীজ এবং রসুনের মতো মশলা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সহায়তা করে। কবোনা থেকে বাঁচতে মুঠোমুঠো ভিটামিন-সি খাচ্ছেন! সাবধান, নাহলে বিপদ বেশিরভাগ মানুষ ডাক্তারের কোনও পরামর্শ ছাড়াই ভিটামিন-সি গ্রহণ করছেন।  
যেহেতু নয় সমস্ত রকম ভাইরাস থেকে বাঁচতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে আরো শক্তিশালী করা দরকার। এর জন্য স্বাস্থ্যকর ডায়েট, যোগব্যায়াম এবং এক্সারসাইজ-এর পাশাপাশি সীমিত পরিমাণে ভিটামিন সি-ও নেওয়া যেতে পারে। তবে আজকাল করোনা থেকে বাঁচতে বেশিরভাগ মানুষ ডাক্তারের কোনও পরামর্শ ছাড়াই ভিটামিন-সি গ্রহণ করছেন। কিছু লোক কেবল সাইট্রাস জাতীয় ফলের মাধ্যমে দেহে ভিটামিন সি-র চাহিদা পূরণ করে। আবার কিছু লোক ফলের পাশাপাশি ভিটামিন-সি ট্যাবলেটও নিচ্ছেন। তবে আপনি কি জানেন যে অতিরিক্ত পরিমাণে ভিটামিন-সি খাওয়া আপনার শরীরের অনেক সমস্যা বাড়িয়ে তুলতে পারে। চলুন জেনে নেওয়া যাক অতিরিক্ত ভিটামিন সি খেলে শরীরে কি ক্ষতি হতে পারে।  
বুক জ্বালা: বেশি পরিমাণ ভিটামিন সি ট্যাবলেট খেলে

বুক জ্বালা হওয়ার সম্ভাবনা বাড়ে। অ্যাসিডিটির সমস্যা হতে পারে।  
তলপেটে ব্যথা: ভিটামিন সি ট্যাবলেট বেশি খেলে তলপেটে ব্যথা হতে পারে। ক্র্যাম্প ধরতে পারে। তাই বাজারে বিক্রি হওয়া ভিটামিন সি ট্যাবলেট চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়েই খাওয়া উচিত।  
অনিদ্রা: বেশি পরিমাণ ভিটামিন সি ট্যাবলেট নিত্রাহীনতার কারণ হতে পারে। রাতে ঘুম আসতে চায় না। শরীরে অস্বস্তি বোধ হতে পারে। কিডনি সমস্যা: অতিরিক্ত পরিমাণে ভিটামিন সি সেবন করলে কিডনিতে খারাপ প্রভাব ফেলে। স্টোন তৈরি হয় ক্যালসিয়াম অক্সালেটস। ভিটামিন সি-তে কিন্তু অক্সালেটস রয়েছে। তা থেকে কিডনি স্টোন হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।  
মাথা ব্যথা: ভিটামিন-সি ট্যাবলেট অতিরিক্ত গ্রহণের কারণে মাথা ব্যথা হতে পারে। এর পাশাপাশি ঘুমের অভাবজনিত সমস্যাও হতে পারে।  
ডায়রিয়া: দিনে ২০০০ মিলিগ্রামের বেশি ভিটামিন সি পাকস্থলীর বাড়িয়ে তুলতে পারে নানা সমস্যা। এমনকী ডায়েরিয়াও পর্যন্ত হতে পারে।  
কড়াটা খাওয়া উচিত? চিকিৎসকরা বলছেন, বেশ কয়েকটি স্টাডি বলছে, প্রতিদিন ৬৫ থেকে ৯০ মিলিগ্রামের বেশি ভিটামিন সি নেওয়া ঠিক নয়। একদিনে ২ হাজার গ্রামের বেশি ভিটামিন সি মারাত্মক ক্ষতিকারক। যার নির্ধারিত একদিনে ২টি লেবু নিশ্চিত খেতে পারেন।

## শরীর ভালো রাখতে উপযোগী ব্রাউন রাইস, দেখে নিন গুণাগুণ

ভাত বাঙালির কাছে একটা আবেগের মতো। সেই দীর্ঘকাল ধরে দুপুরের বা রাতের খাওয়ার মেনুতে জায়গা করে নিয়েছে ভাত। কিন্তু বর্তমানে যারা হাই ডায়াবেটিসে ভোগেন বা হঠাৎ করেই বাড়িয়ে ফেলেছেন ওজন তাঁদের জন্য সাদা ভাত লাভের থেকে বেশি ক্ষতি করে। কারণ ভাত থেকে কার্বেহাইড্রেট যা ওজন বৃদ্ধি করতে পারে বা, শরীরের রাড সুগারের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। তাই এখন অনেক চিকিৎসক ও ডায়েটিশিয়ানের মতে ভাত যত দূর সম্ভব কম খাওয়া বা না খেলেই ভালো।  
কিন্তু ভাত বর্জন করা যে অত সহজ নয়। তাই ভাতের বিকল্প হিসেবে উঠে আসছে ব্রাউন রাইস বা টেকি ছাঁটা চাল। ব্রাউন রাইস আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে খুব উপকারী। শরীরের পুষ্টিগত চাহিদা বজায় রাখার পাশাপাশি স্বাস্থ্যের প্রয়োজনে ব্রাউন রাইসের জুড়ি মেলা ভার। আসুন জেনে নেওয়া যাক ব্রাউন রাইস কীভাবে আমাদের স্বাস্থ্য রক্ষায় সাহায্য করে।



জন্ম ডায়েটে আছেন কিন্তু তার পাশাপাশি ভাতের স্বাদ ও নিতে চান তাদের জন্য আশার আলো ব্রাউন রাইস। ব্রাউন রাইস শরীরে জমে থাকা ফ্যাট গলিয়ে শরীরকে নিম্নেদ করতে সাহায্য করে। ব্রাউন রাইস হার্টের আর্টারির দেওয়ালে জমে থাকা বজা পদার্থ দূর করে। যার ফলে রক্ত সঞ্চালনের উন্নতি হয়। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করতেও ব্রাউন রাইস উপকারী।

১. ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ: ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করে ব্রাউন রাইস। সাদা ভাতের পরিবর্তে ব্রাউন রাইস খেলে খাবার পর রাড সুগার লেভেল তুলনামূলক ভাবে ধীরে বাড়ে। এছাড়াও ব্রাউন রাইসের মধ্যে থাকে ফাইবার, পলিফেনল। যার ফলে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।  
২. পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ: ব্রাউন রাইস পুষ্টিগুণ সমৃদ্ধ। এতে ম্যাগনেসিয়াম, ফসফরাস, জিঙ্ক, কপার, ম্যাঙ্গানিজ, সেলেনিয়াম, আইরন ইত্যাদি খনিজ পদার্থ থাকে। এছাড়াও ব্রাউন রাইস থাকে প্রোটিন। এই সমস্ত খনিজ পদার্থ ও প্রোটিন শরীরের জন্য কড়াটা উপকারী সেটা তো আমরা সকলেই জানি। এছাড়াও ব্রাউন রাইস থাকে অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। এটি শরীরের যাবতীয় টিস্সন নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে এবং শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতেও সাহায্য করে।  
৩. ওজন কমাতে: ওজন কমাতে ব্রাউন রাইসের বহুল ব্যবহার লক্ষ করা যায়। যাঁরা ওজন নিয়ন্ত্রণের

## কোন সময়ে শরীরচর্চা করেন আপনিসঠিক সময়টা জেনে নিন



আপনি না জানলেও আসলে বিশেষজ্ঞরা বলছেন যে শরীরচর্চা করার জন্যে একটি সঠিক সময় রয়েছে শরীরচর্চা করতে ভালোবাসেন? ভালো কথা কিন্তু কোন সময় শরীর চর্চা করেন আপনি? এই উত্তর লুকিয়ে আছে আপনার সুস্থ থাকার রহস্য। কারণ আপনি না জানলেও আসলে বিশেষজ্ঞরা বলছেন যে শরীরচর্চা করার জন্যে একটি

সঠিক ফল পাবেন এই দুটোর সময় নিয়ে ব্যবধান লক্ষ্য করবেই এ পাবেগাটি তৈরি করা হয়েছে। আরো পোস্ট - শরীরচর্চাই নেশাহতে পারে খাবারের অনিয়ম এর মাধ্যমে আপনি আপনার রক্তের শর্করা নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন এবং শারীরিকভাবে সুস্থ থাকতে পারেন।  
দেখা গেছে যে পুরুষরা ব্রেকফাস্ট করার আগে শরীর চর্চা করেন তাদের ক্যালরি বেশি পরিমাণে পোড়ে যারা ব্রেকফাস্ট করার পরে শরীর চর্চা করেন তাদের তুলনায়।  
৬ সপ্তাহের জন্যে এই পরীক্ষা করা হয়েছিল। এই বিশেষ পরীক্ষায় ৩০ জন পুরুষকে নেওয়া হয়েছিল পরীক্ষাটি করার জন্য।  
এদের মধ্যে একদল ছিলেন অতিরিক্ত ওজনের যাদেরকে

ওবেসিটির শিকার বলে ধরা হয় এবং এরাই মূলত ব্রেকফাস্ট এর পরে শরীর চর্চা করতেন।  
দেখা গেছে যে যারা সারারাত না খেয়ে রয়েছেন এবং তার পরে শরীর চর্চা করেছেন তাদের মধ্যে ক্যালরি বেশি পরিমাণে ক্ষয় হয়েছে।  
তবে এটির ফলে তাদের ওজনে কোন তারতম্য ঘটেনি।  
৬ সপ্তাহের ওই পরীক্ষায় দেখা গেছে যে একদল ব্যক্তি যারা ব্রেকফাস্ট করার আগে শরীর চর্চা করেন তাদের মধ্যে ইনসুলিন এর প্রভাব এবং যারা ব্রেকফাস্ট এর পরে শরীর চর্চা করেন তাদের মধ্যে ইনসুলিন এর প্রভাবে বিপুল তারতম্য ঘটে যায়।  
প্রথম দলের ব্যক্তিদের মাংসপেশিগুলো যথেষ্ট সক্রিয় রয়েছে ইনসুলিন এর প্রভাবে।  
সুতরাং এবার ঘুম থেকে উঠেই লেগে পড়ুন শরীরচর্চায়।

## করোনা থেকে বাঁচতে মুঠোমুঠো ভিটামিন-সি খাচ্ছেন! সাবধান, নাহলে



বেশিরভাগ মানুষ ডাক্তারের কোনও পরামর্শ ছাড়াই ভিটামিন-সি গ্রহণ করছেন। শুধুমাত্র করোনা থেকে নয় সমস্ত রকম ভাইরাস থেকে বাঁচতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে আরো শক্তিশালী করা দরকার। এর জন্য স্বাস্থ্যকর ডায়েট, যোগব্যায়াম এবং এক্সারসাইজ-এর পাশাপাশি সীমিত পরিমাণে ভিটামিন সি-ও নেওয়া যেতে পারে। তবে আজকাল করোনা থেকে বাঁচতে বেশিরভাগ মানুষ ডাক্তারের কোনও পরামর্শ ছাড়াই ভিটামিন-সি গ্রহণ করছেন। কিছু লোক কেবল সাইট্রাস জাতীয় ফলের মাধ্যমে দেহে ভিটামিন সি-র চাহিদা পূরণ করে। আবার কিছু লোক ফলের পাশাপাশি ভিটামিন-সি ট্যাবলেটও নিচ্ছেন। তবে আপনি কি জানেন

হতে পারে। রাতে ঘুম আসতে চায় না। শরীরে অস্বস্তি বোধ হতে পারে।  
কিডনি সমস্যা: অতিরিক্ত পরিমাণে ভিটামিন সি সেবন করলে কিডনিতে খারাপ প্রভাব ফেলে। স্টোন তৈরি হয় ক্যালসিয়াম অক্সালেটস। ভিটামিন সি-তে কিন্তু অক্সালেটস রয়েছে। তা থেকে কিডনি স্টোন হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।  
মাথা ব্যথা: ভিটামিন-সি ট্যাবলেট অতিরিক্ত গ্রহণের কারণে মাথা ব্যথা হতে পারে। এর পাশাপাশি ঘুমের অভাবজনিত সমস্যাও হতে পারে।  
ডায়রিয়া: দিনে ২০০০ মিলিগ্রামের বেশি ভিটামিন সি পাকস্থলীর বাড়িয়ে তুলতে পারে নানা সমস্যা। এমনকী ডায়েরিয়াও পর্যন্ত হতে পারে।  
কড়াটা খাওয়া উচিত? চিকিৎসকরা বলছেন, বেশ কয়েকটি স্টাডি বলছে, প্রতিদিন ৬৫ থেকে ৯০ মিলিগ্রামের বেশি ভিটামিন সি নেওয়া ঠিক নয়। একদিনে ২ হাজার গ্রামের বেশি ভিটামিন সি মারাত্মক ক্ষতিকারক। যার নির্ধারিত একদিনে ২টি লেবু নিশ্চিত খেতে পারেন।





# ঘরোয়া ফুটবলে কিছুটা ঘর গোছালো

## ব্লাডমাউথ, আনন্দভবন ও এনএসআরসিসি

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ মে। ঘরোয়া ফুটবলের দলবদল পর্ব চতুর্থ দিন অতিক্রান্ত হয়েছে। ইতিমধ্যে প্রত্যাহিত সংখ্যক ফুটবলার-ই সামিল হয়েছে দলবদলের আড়িনায়। চতুর্থ দিনে আজ অনেকটা ঘর গুছিয়ে নিয়েছে ব্লাডমাউথ ক্লাব ও আনন্দ ভবন। নেতাভি সুভাষ রিজিওনাল কোচিং সেন্টার ও দলবদলে মঙ্গলবার একাধিক ফুটবলারকে সই করিয়েছে। চতুর্থ দিনে, মঙ্গলবার

২০ জন ফুটবলার দলবদলে মনস্থির করে কোনও ক্লাবের হয়ে খেলবে বলে সই করেছেন। এ পর্যন্ত চার দিনে ৭৭ জন ফুটবলার দলবদলে সামিল হয়েছেন। উল্লেখ্য, ঘরোয়া ক্লাব ফুটবলের দলবদল পর্বের চতুর্থ দিন অর্থাৎ মঙ্গলবার দলবদলে অংশ নিলেন যারা তারা হলেন, খাতুড দেববর্মা ত্রিবেনি থেকে এন এন এন আরসিসিতে। শুভঙ্কর দেব বর্মা ইউবিএসটি থেকে এন এন

আরসিসিতে। রাহুল দেব ভারত রত্ন থেকে আরসিসিতে। অপরদিকে জনসন মারাক শান্তনু দেববর্মা, সোহেল দেববর্মা, রোহিত দেববর্মা, হরীশ ত্রিপুরা ইউবিএসটি থেকে আনন্দ ভবনে সই করলেন। একই দিনে ব্লাডমাউথ ক্লাবে সই করলেন খুঁটন দেব, কল্যাণ সমিতি থেকে, চন্দন দাস, রাবুল আওয়াল, মাসুম আহমেদ ত্রিবেনি থেকে গেলেন। আবু বক্কর মিয়া ইউবিএসটি থেকে

৩ ম্যাচে ৩৩ গোল হজম করে ত্রিপুরা নামধারী দলের বিদায়

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ মে। তিন ম্যাচে তেত্রিশ গোল। জাতীয় হকি থেকে বিদায় ত্রিপুরা নামধারী দলের। চারদলীয় গ্রুপ লীগে চতুর্থ স্থান অর্থাৎ তালিকার শেষে নাম লিখিয়ে খেলোয়াড়দের এবার ঘরে ফেরার পালা। ত্রিপুরা রাজ্য দলের হয়ে খেলেছেন তবে খেলা শেষে ত্রিপুরায় ফিরতে হবে না। কেননা রেজিস্ট্রিকৃত ১৮ জন হলেও ত্রিপুরা নামধারী রাজ্য দলের একজন খেলোয়াড়ও ত্রিপুরার নয়।

## ফরাসি ওপেনের প্রথম রাউন্ডে জিতেই উইম্বলডনের উদ্দেশে তোপ দাগলেন জোকোভিচ

উইম্বলডনে খেলতে গেলেও ব্যক্তিগত ভাবে কোনও ম্যাচ হবে না নোভাক জোকোভিচের। রায়ালি পয়েন্ট পাবেন না তিনি। এটিপি আগেই জানিয়েছে, রাশিয়া এবং বেলারুশের খেলোয়াড়দের নির্বাসিত করার প্রতিবাদে উইম্বলডনে কোনও রায়ালি পয়েন্ট থাকবে না। ফলে প্রায় ২০০০ রায়ালি পয়েন্ট হারাতে চলেছেন জোকোভিচ। যদিও ফরাসি ওপেনের প্রথম রাউন্ডের ম্যাচ জিতে তিনি বলে দিয়েছেন, “উইম্বলডনে অবশ্যই খেলতে যাব।” কিন্তু অল ইংল্যান্ড ক্লাবের সিদ্ধান্তের ওপর প্রতিবাদ করেছেন তিনি। স্পষ্ট বলেছেন, “ওরা যেটা করেছে সেটা ভুল।” সোমবার প্রথম রাউন্ডে জাপানের ইয়োশিতো নিশিয়োকাকে ৬-৩, ৬-১, ৬-০ গোমে হারান জোকোভিচ। অস্ট্রেলিয়ান



ওপেনে খেলতে দেওয়া হয়নি তাকে। ফলে এটাই তাঁর কাছে বছরের প্রথম গ্র্যান্ড স্ল্যাম। প্রথম ম্যাচে জোকোভিচকে দেখে খানেক হলে তার ফলও ভুগতে হবে। এ ক্ষেত্রে উইম্বলডনও দেখুক ওদের সিদ্ধান্তের পরিণতি কী হতে পারে।” জোকোভিচ জানিয়েছেন, খেলোয়াড়দের নির্বাসিত না করে অন্য কোনও ভাবেও বিষয়টির সমাধান হতে

পারত। কিন্তু অল ইংল্যান্ড ক্লাবের তরফে সেই চেষ্টাই করা হয়নি। তাঁর কথায়, “কিছু দিন আগে ব্রিটিশ সরকার ওদের কিছু প্রস্তাব দেয়। কিন্তু ওরা কারওর সঙ্গে আলোচনাই করেনি। রাশিয়া এবং বেলারুশের কোনও খেলোয়াড়ের সঙ্গে কথা বলে জিজ্ঞাসা করেনি ওরা কী পরিস্থিতিতে রয়েছে। তাই আমরা মতে, এটা ওদের ভুল সিদ্ধান্ত। আমি কোনও মতেই সমর্থন করি না।” এ দিকে, গত বাবের মহিলাদের বিজয়ী বারবোরা ক্রেচিকোভা প্রথম রাউন্ডেই বিদায় নিয়েছেন। ফ্রান্সের ডায়ানা পেরি তাঁকে হারিয়েছেন ১-৬, ৬-২, ৬-৩ গোমে। প্রাক্তন চ্যাম্পিয়ন স্ট্যানিসলাস ওয়ারিয়াকও হেরে গিয়েছেন। তাঁকে ২-৬, ৬-৩, ৭-৬, ৬-৩ গোমে হারান কোরেন্টিন মোঁটেট।

## শান্তিরবাজারে চ্যালেঞ্জার ট্রফি জমজমাট রবিশঙ্করের ব্যাটিংয়ে রেক্স ক্লাব জয়ী

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ মে। শান্তিরবাজারে চ্যালেঞ্জার ট্রফি ক্রিকেট জমজমাট। শান্তিরবাজার ক্রিকেট অ্যাসোসিয়েশন আয়োজিত এই টুর্নামেন্টে যিরে এলাকায় যথেষ্ট উৎসাহ ও উদ্দীপনার বাতাবরণ তৈরি হয়েছে। মঙ্গলবারে এক গুরুত্বপূর্ণ ও উত্তেজনাপূর্ণ ম্যাচ অনুষ্ঠিত হয়েছে। খেলা ছিল তুইকর্মা যুব ক্লাব বনাম রেক্স ক্লাবের মধ্যে। তারকা সমৃদ্ধ রেক্স ক্লাব এতে জয়ের ধারা অব্যাহত রেখেছে। দুর্দান্ত জয়

পেয়েছে ৫ উইকেটের ব্যবধানে। বাইখোরা স্কুল গ্রাউন্ডে সকালে ম্যাচ শুরুতে টস জিতে তুইকর্মা যুব ক্লাব প্রথমে ব্যাটিংয়ের সিদ্ধান্ত নেয়। কিন্তু ব্যাটস-দের ব্যর্থতায় একদিকে যেমন দীর্ঘক্ষন উইকেট টিকে থাকা সম্ভব হয়নি, অপরদিকে স্কোরবোর্ডেও তেমন চ্যালেঞ্জিং স্কোর গড়তে পারেনি। ২৮.৪ ওভার খেলে সর্বকটি উইকেট হারিয়ে তুইকর্মা যুব ক্লাব ১০৭ রানে ইনিংস গুটিয়ে নেয়। দলের পক্ষে ইংল্যান্ড

## উদয়পুরে প্রসেনজিৎ স্মৃতি ক্রিকেটে কিল্লা বরককে হারিয়ে রাজারবাগ জয়ী

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৪ মে। উদয়পুরে প্রসেনজিৎ স্মৃতি সিনিয়র ক্রিকেট টুর্নামেন্ট জমজমাট। উদয়পুর ক্রিকেট অ্যাসোসিয়েশন আয়োজিত এই টুর্নামেন্টে যিরে এলাকায় যথেষ্ট উৎসাহ ও উদ্দীপনার বাতাবরণ তৈরি হয়েছে। মঙ্গলবারে এক গুরুত্বপূর্ণ ও উত্তেজনাপূর্ণ ম্যাচ অনুষ্ঠিত হয়েছে। খেলা ছিল কিল্লা বরক কোচিং সেন্টার বনাম রাজারবাগ স্পোর্টস সেন্টারের মধ্যে। তারকা সমৃদ্ধ রাজারবাগ স্পোর্টস এতে জয়ের ধারা অব্যাহত রেখেছে।

এবং বেঞ্জামিন জমতিয়ার ২৯ রান উল্লেখযোগ্য। রাজারবাগ স্পোর্টস সেন্টারের বোলার রানা দত্ত ১৫ রানে এবং কমল দাস ১৯ রানে তিনটি করে উইকেট তুলে নেয়। সঘট সূত্রধর, সৌরভ দাস, কৃতি দীপ্ত দাস ও করণ দে পেয়েছে একটি করে উইকেট। জবাবে ব্যাট করতে নেমে রাজারবাগ স্পোর্টস সেন্টার ১৭.২ ওভার খেলে ৫ উইকেট হারিয়ে জয়ের প্রয়োজনীয় রান সংগ্রহ করে নেয়। কৃতি দীপ্ত দাস-এর অনবদ্য ব্যাটিং দলকে জয় এনে দেয়। কৃতি দীপ্ত ৫৭ মিনিট

## পরের বছর আইপিএলে কোহলীদের সঙ্গেই থাকবেন, জানিয়ে দিলেন ডিভিলিয়ান্স নিজেই

আগামী বছর আবার আইপিএলে দেখা যাবে এবি ডিভিলিয়ান্সকে। ২০২১ সালে আইপিএল থেকে অবসর নেওয়া দক্ষিণ আফ্রিকার প্রাক্তন ক্রিকেটার নিজেই জানিয়েছেন এ কথা। কিন্তু কোন ভূমিকায় আইপিএলে ফিরবেন তা জানাননি ডিভিলিয়ান্স। আইপিএলে ফ্র্যাঞ্চাইজি রয়্যাল চ্যালেঞ্জার্স ব্যান্ডালোরের হয় দীর্ঘ দিন খেলতেন ডিভিলিয়ান্স। চলতি মরসুমেই বেঙ্গালুরু তাঁর অবদানকে স্বীকৃতি জানিয়ে তাঁকে সম্মানিত করেছে। ওয়েস্ট ইন্ডিজের ব্যাটার ক্রিস গেলের সঙ্গেই ডিভিলিয়ান্সকে দেওয়া হয়েছে হল অব ফেম। সে সময়ই বিরাট কোহলী ইঙ্গিত দেন, আগামী

## বিরাট, রোহিত বড় ক্রিকেটার, ছন্দ খারাপ হতেই পারে: সৌরভ



বেশ কিছু বছর ধরে শতরান নেই বিরাট কোহলীর ব্যাটে। শেষ বার শতরান এসেছিল ইডেনেই। সেই ইডেনেই এ বার আইপিএলের প্লে-অফ খেলতে নামবেন প্রাক্তন ভারত অধিনায়ক। বুধবার রয়্যাল চ্যালেঞ্জার্স ব্যান্ডালোর বনাম লখনউ সুপার জায়ান্টসের ম্যাচের আগে আশার কথা শোনালেন সৌরভ গঙ্গোপাধ্যায়। মঙ্গলবার ভারতীয় ক্রিকেট বোর্ডের প্রধান বললেন, “রোহিত, বিরাট বড় মাপের ক্রিকেটার। ওরা ঠিক ছন্দ খুঁজে পাবে। এটা নিয়ে চিন্তা করার কিছু নেই। মাঝে মাঝে এরকম হতেই পারে।” সৌরভের কাছে জানতে চাওয়া হয় স্বাভাবিক পছন্দ সম্পর্কেও। আইপিএলে বার বার ডিআরএস নিয়ে সমস্যায় পড়েছেন তরুণ উইকেটরক্ষক। কখনও নিশ্চিত আউটে ডিআরএস নেননি, আবার কখনও ভুল ডিআরএস নিয়েছেন। সৌরভ বললেন, “সেলতে গেলে ভুল হবেই। মহেশ্ব সিং ধোনির সঙ্গে পছন্দ তুলনা করা উচিত নয়।

ধোনির অভিজ্ঞতা অনেক। পছন্দ সেই সময়টা দিতে হবে।” এ বারের আইপিএলে বেশ কিছু নতুন ক্রিকেটার নজর কেড়েছে বলে মনে করেন সৌরভ। তিনি বলেন, “তিলক বর্মা, উমরান মালিক, আবেশ খান, মহসিন খানরা ভাল খেলেছে।” প্রতি আইপিএল থেকেই এমন কিছু ভবিষ্যতের ক্রিকেটার উঠে আসা নিয়ে খুশি সৌরভ। একটি ধূপ বিপণন সংস্থার অনুষ্ঠানে মঙ্গলবার উপস্থিত হলে সৌরভ। সেখানেই ভারতীয় দলের দুই ক্রিকেটার সম্পর্কে আশ্বাস দেন তিনি।

দুর্দান্ত জয় পেয়েছে ৫ উইকেটের ব্যবধানে। উদয়পুরের জমজুড়ি মাঠে সকালে ম্যাচ শুরুতে টস জিতে কিল্লা বরক কোচিং সেন্টার প্রথমে ব্যাটিংয়ের সিদ্ধান্ত নেয়। কিন্তু ব্যাটস-দের ব্যর্থতায় একদিকে যেমন দীর্ঘক্ষন উইকেটে দাঁড়ানো সম্ভব হয়নি, অপরদিকে স্কোরবোর্ডেও তেমন চ্যালেঞ্জিং স্কোর গড়তে পারেনি। ৩৮ ওভার খেলে সর্বকটি উইকেট হারিয়ে কিল্লা বরক কোচিং সেন্টার ১২৯ রানে ইনিংস গুটিয়ে নেয়। দলের পক্ষে অজিত জমতিয়ার ৪৭ রান

## কোহলীদের আইপিএল দলের প্রাক্তন কোচ এ বার যোগ দিলেন অস্ট্রেলিয়ান

বছর আইপিএলে আবার দেখা যাবে ডিভিলিয়ান্সকে। দীর্ঘ দিন আইপিএলের এক দলে খেলে আসা সুভাষ কোহলী এবং ডিভিলিয়ান্স ঘনিষ্ঠ বন্ধু। ডিভিলিয়ান্স বলেছেন, “কোহলী নিশ্চিত করেছে জেনে ভাল লাগছে। কিন্তু সত্যি বলতে আমরা এখনও কোনও সিদ্ধান্ত নিতে পারিনি। তবে এটা ঠিক আগামী বছর আইপিএলে আমি ওদের সঙ্গে থাকব। আমার ভূমিকা কী হবে জানি না। আইপিএল আবারে অভাব ভীষণ ভাবে অনুভব করছি।” ডিভিলিয়ান্স আরও বলেছেন, “ওনেছি পনের বছর কিছু খেলা বেঙ্গালুরুতেও হবে। তা হলে আমি আমার দ্বিতীয় বাত্মিতে ফিরতে পারব। সেটা দারুণ হবে। চিন্মাস্বামী স্টেডিয়ামের ভর্তি গ্যালারি দেখতে পাব। ওখানে ফিরতে পারলে ভাল লাগবে। সে দিকেই তাকিয়ে আছি।” ২০১১ সালে বেঙ্গালুরু ফ্র্যাঞ্চাইজিতে যোগ দেন ডিভিলিয়ান্স। ২০২১ সালের নভেম্বরে অবসর ঘোষণা করেন আইপিএল থেকে। আইপিএলের ফ্র্যাঞ্চাইজিটি দক্ষিণ আফ্রিকার প্রাক্তন এই ব্যাটারকে নিজেদের সদস্য হিসেবেই দেখে।

## রঞ্জির দল ঘোষণা করল মুম্বই, নেতা পৃথ্বী, বাদ রহাণে

আইপিএলের মাঝেই রঞ্জি ট্রফির কোয়ার্টার ফাইনালের জন্য দল ঘোষণা করে দিল মুম্বই। নকআউটে মুম্বই দলের নেতৃত্ব দেবেন পৃথ্বী শ। আগামী ৬ জুন থেকে বেঙ্গালুরুতে নকআউট পর্বের ম্যাচ শুরু হতে চলেছে। মুম্বই খেলবে উত্তরাখণ্ডের বিপক্ষে। সোমবার ২১ জনের দল বেছে নেওয়া হয়েছে। সেই দলে নেই অজিত রহাণে। তাঁর চোট রয়েছে। পাশাপাশি আইপিএলেও আহামরি কিছু করে দেখাতে পারেননি। নেওয়া হয়েছে সফরাজ খানকে। কারণ দিল্লি ক্যাপিটালসের হয়ে এ বার ভাল খেলেছেন তিনি। দুই তরুণ ব্যাটার আরমান জাফর এবং যশস্বী জায়সবালও সুযোগ পেয়েছেন দলে। অভিজ্ঞ উইকেটরক্ষক হিসাবে নেওয়া হয়েছে অদিত্য তারকে। বোলিং বিভাগে জায়গা পেয়েছেন খবল কুলকার্নি। এ ছাড়া রয়েছেন শামস মুলানি এবং তুষার দেশপাণ্ডে। শ্রেয়স আয়ারকে নেওয়া হয়নি। কারণ দক্ষিণ আফ্রিকার বিরুদ্ধে টি-টোয়েন্টি সিরিজ খেলতে বাস্তব থাকবেন তিনি।

পাশাপাশি চেচাও ছিল। পুরনো সেই জুটি আবার অস্ট্রেলিয়া দলে দেখা যেতে চলেছে। নতুন দায়িত্ব নিয়ে ভেট্টরি বলেছেন, “খুব শক্তিশালী এবং একবদ্ধ একটা দল আমার হাতে রয়েছে। আশা করি আমরা সাফল্য পাব।” জাস্টিন ল্যাপার পদত্যাগ করার পর সহকারি কোচ ম্যাকডোনাল্ডকেই কোচ বানিয়ে দেওয়া হয়। ফলে সহকারি কোচের পদটি ফাঁকি ছিল। সেই জায়গা পূরণ করলেন ভেট্টরি। নিউজিল্যান্ডের হয়ে ১১৩টি টেস্ট

এবং ২৯৫টি এক দিনের ম্যাচ খেলেছেন তিনি। অস্ট্রেলিয়ায় যোগ দিয়েও তিনি ‘দ্য হান্ড্রেড’-য়ে বার্মিংহাম ফিনিক্সেরও কোচ থাকছেন তিনি। অ্যাশেজে জিতলেও অস্ট্রেলিয়ার ক্রিকেটাররা

SL NO	NAME OF THE WORK	ESTIMATED COST	EARNEST MONEY	TIME FOR COMPLETION	LAST DATE AND TIME FOR DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING	TIME AND DATE OF OPENING OF BID	DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING APPLICATION	CLASS OF BIDDER
1	Construction of 4 unit CWSN Toilet during the year 2021-22 at Dasda Panisagar and Jubarainagar Blocks North Tripura District under Samagra Shiksha Scheme of Secondary Education. DNleTNO: 06/EE/ENGG/CELL/Samagra/2022-23 PNleT NO: 06/EE/ENGG/CELL/Samagra/2022-23	Rs. 10,20,000.00	Rs. 20,400.00	5 (Five) Months	Up to 15.00 Hrs on 13/06/2022	At 14/06/2022 on 11.00 hrs	https://tripuratenders.gov.in	Appropriate Class
2	Construction of 4 unit CWSN Toilet during the year 2021-22 at Kadamtala and Kalcherra Blocks North Tripura District under Samagra Shiksha Scheme of Secondary Education. DNleTNO: 07/EE/ENGG/CELL/Samagra/2022-23 PNleT NO: 07/EE/ENGG/CELL/Samagra/2022-23	Rs. 10,20,000.00	Rs. 20,400.00	5 (Five) Months	Up to 15.00 Hrs on 13/06/2022	At 14/06/2022 on 11.00 hrs	https://tripuratenders.gov.in	Appropriate Class

All details can be seen in Press Notice & Bid Documents for the works on website <https://tripuratenders.gov.in> at free of cost. No negotiation will be conducted with the lowest bidder.

ICA-C-652/22

Sd/- (Er. S. Debbarma)  
Executive Engineer  
Samagra Shiksha, Tripura

**NOTICE INVITING QUOTATION**  
The Block Development Officer, Padmabil R.D Block, Khowai District invites sealed cover "QUOTATION" (S) from the owner's (Organization's)/Firm(s) for hiring of 01 (one) no. Maruti Eeco (2020 model or higher model with A/C) white colour for using at Block Development Officer (BDO) Padmabil R.D Block office, Khowai Tripura for monitoring and supervising of MGNREGS and other Developmental Schemes. The detail of quotation can be collected from the office of Block Development Officer, Padmabil R.D Block or can also be downloaded from the website of <https://khowai.nic.in> or <https://tripura.gov.in>.

sd/-  
Block Development Officer  
Padmabil R.D Block  
ICA-C-655-22

No.F.1 (120)-CEX (N)/2022/86 Dated:- 20/05/2022  
**ABRIDGED NOTICE INVITING E-TENDER FOR THE SETTLEMENT OF RETAIL VEND OF COUNTRY LIQUOR SHOP FOR THE FINANCIAL YEAR 2022-23 UNDER NORTH TRIPURA**

It is hereby notified for general information that e-tender is invited for settlement of 07(seven) nos. retail vend of Country Liquor shops under North District for the financial year 2022-23 as per provision of Rule 154 read with Rule 22 and Rule 29A of the Tripura Excise Rule, 1990(as amended time to time) and subject to fulfillment of terms and condition as required under the Tripura Excise Act.1987 made there under as mentioned from time to time, through e-procurement web-site of the Government of Tripura (<https://tripuratenders.gov.in>).

Intending tenderer shall submit e-tender addressed to the Collector of Excise, North District, Dharmanagar. The bids shall be uploaded/ submitted by the bidders within 21 (twenty one) days from the date of publication of e-tender in the e-procurement web-site of the Government of Tripura (<https://tripuratenders.gov.in>).

The other details related to e-tender can be seen and obtained from the e-procurement portal (<https://tripuratenders.gov.in>) and office Notice Board of the office of the Collector of Excise, North Tripura District, Dharmanagar.

Corrigendum/addendum, if any will be published only on the above website.

Sd/- Illegible  
Collector of Excise,  
(DM & Collector)  
ICA-C-646/22 North Tripura District, Dharmanagar.

**রাজ্যভিত্তিক নজরুল জন্মজয়ন্তী উদ্‌যাপন**  
২৬শে মে, ২০২২  
ত্রিপুরা সরকার  
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর  
কবি কাজী নজরুল ইসলামের জন্মজয়ন্তী উপলক্ষে-  
“বসে আঁকা প্রতিযোগিতা”  
২৬ মে, ২০২২, সকাল ১১টা ৩০ মিনিট  
রবীন্দ্র শতবার্ষিকী ভবন প্রাঙ্গণ

অংশ গ্রহণে বিভিন্ন বিদ্যালয়ের প্রাক-প্রাথমিক স্তর থেকে নবম শ্রেণীর ছাত্র-ছাত্রীরা  
স্বাক্ষরিত করবেন।  
আয়োজক ও সাংস্কৃতিক পর্ব  
\* ২৬ মে, ২০২২, \* বিকাল ৫টা \* রবীন্দ্র শতবার্ষিকী ভবন (১নং প্রোগ্রাম হাউস)  
উদ্বোধক তথা প্রধান অতিথি: রতন লাল নাথ, মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী ত্রিপুরা।  
ঃ শ্রী দীপক মজুমদার,  
মাননীয় য়ের, আগরতলা পুর নিগম  
ঃ ড. অরুণাশয়ম সাহা, চেয়ারম্যান,  
রাজা উচ্চশিক্ষা পর্ব এবং প্রাক্তন উপাচার্য,  
ত্রিপুরা কেন্দ্রীয় বিশ্ববিদ্যালয়।  
ঃ ডাঃ পি. কে. গোয়েল, আই.এ.এস, সচিব,  
শিক্ষা দপ্তর, আগরতলা, ত্রিপুরা।  
ঃ জনাব আরিফ মোহাম্মাদ,  
সহকারী হাইকমিশনার, বাংলাদেশ  
সহকারী হাইকমিশনার, আগরতলা, ত্রিপুরা।  
ঃ শ্রী এম. সি. শর্মা, অধিকর্তা, উচ্চশিক্ষা  
দপ্তর ও রাজ্য শিক্ষা গবেষণা ও প্রশিক্ষণ পর্ষদ।  
ঃ শ্রীমতি হীমালী চন্দন, আই.এ.এস, অধিকর্তা,  
মহাশিক্ষা ও বৃত্তিমূলী শিক্ষা অধিদপ্তর, ত্রিপুরা।  
সাংস্কৃতিক পর্বে অংশ গ্রহণ করবেন বালাদেমে থেকে আগত আন্তর্জাতিক ব্যাটী সম্পন্ন নজরুলগীতি শিল্পী বরুণেশ্বর ডালিয়া ও এ. কে. এম. শাহিদ কবীর। এছাড়া বিভিন্ন বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষকশিক্ষিকাদের দ্বারা পরিবেশিত হবে নজরুল নৃত্য ও নজরুল গীতির প্রদর্শনী।  
অনুষ্ঠানে সবার সাদর আমন্ত্রণ।  
(চাঁদনী চন্দন, আই.এ.এস)  
অধিকর্তা  
তারিখঃ ২৩/০৫/২০২২  
ICA-D-29/22  
মহাশিক্ষা ও বৃত্তিমূলী শিক্ষা অধিদপ্তর

