







# হরেকরকম

# হরেকরকম

# হরেকরকম

## বিনা মেকআপেও জেল্লা



চলতি বছরের অন্যতম বিতর্কিত ছবি "দ্য কেবলা স্টোরি"-তে অভিনয় করার পর থেকেই অভিনেত্রী অদা শর্মাকে নিয়ে চর্চার অঙ্গ নেই। এক দিকে যেমন প্রশংসিত হয়েছে তাঁর অভিনয়, অন্য দিকে তাঁকে নিয়ে দর্শকের উত্থাহও বেড়ে গিয়েছে কয়েক গুণ।

অভিনেত্রী কী পছন্দ করেন, তাঁর জেলাদার স্বকের রহস্য কী, এই সব কিছু নিয়েই এখন আগ্রহ প্রকাশ করছেন সবাই। সম্প্রতি এক সাক্ষাৎকারে আদা জানিয়েছেন, একটা সময় নিজের রূপ নিয়ে খোঁটা শুনেতে হয়েছিল তাকে। নাক সুন্দর করার জন্য নাকের অস্ত্রোপচার করিয়ে নেওয়ার উপদেশও শুনেতে হয়েছিল অভিনেত্রীকে। এখন অভিনেত্রীর সৌন্দর্য রহস্য জানতেই আগ্রহ সমগ্র দেশবাসী! কিন্তু আদার এই জেল্লা রহস্য কী? ঠিক কী ভাবে স্বকের যত্ন নেন তিনি? চলুন জেনে নেওয়া যাক।

জল পান শরীর হাইড্রেট রাখতে সারা দিনে প্রচুর জল পান করেন।

## চুলে তেল মালিশ করুন, চুল ওঠা কমবে, লম্বাও হবে দ্রুত



চুলের হাল ফেরাতে শ্যাম্পু, সিরাম, কন্ডিশনার, হেয়ার মাস্ক, আরও কত কিই না আমরা ব্যবহার করে থাকি। কিন্তু তারপরেও চুলের সমস্যা যেতেই চায় না কিছুতে। আসলে চুলের স্বাস্থ্য ভাল রাখতে গেলে চুলকে পুষ্টি দেওয়াই খুব জরুরি। তার জন্য বিভিন্ন প্রোডাক্ট ব্যবহারের পাশাপাশি চুলে তেল মাখারও দরকার আছে।

চুলের হাল ফেরাতে শ্যাম্পু, সিরাম, কন্ডিশনার, হেয়ার মাস্ক, আরও কত কিই না আমরা ব্যবহার করে থাকি। কিন্তু তারপরেও চুলের সমস্যা যেতেই চায় না কিছুতে। আসলে চুলের স্বাস্থ্য ভাল রাখতে গেলে চুলকে পুষ্টি দেওয়াই খুব জরুরি। তার জন্য বিভিন্ন প্রোডাক্ট ব্যবহারের পাশাপাশি চুলে তেল মাখারও দরকার আছে।

সবসময়ই চুলের জন্য সেরা। চুলের বিভিন্ন সমস্যা নিমেমেই নিরাময় করার ক্ষমতা রাখে এই তেল। চুলে পুষ্টি যোগায়, গোড়া মজবুত করে, চুল পড়া কমায়ে, খুশকি ও শুষ্কভাব রোধ করে, চুল ময়েশচারাইজ করে।

## রোজ সকালে এক টুকরো কাঁচা হলুদ, সুগার বাড়বেই না

ক্রিম্পি, চটপটা খাবার খেতে কে না ভালবাসেন। বি, মাখন এসব ছাড়া যেন মুখেই রোজে না খাবার। কিন্তু এই তেলে ভর্তি, ঘিমে চ্যাপসাপ খাবার যে স্বাস্থ্যের জন্য খুবই ঝুঁকিপূর্ণ, তা সকলেই জানেন। তার উপর আজকালকার দিনে ডায়াবেটিসের মতো রোগ ধরে ধরে জন্ম নিচ্ছে। রক্তে অতিরিক্ত পরিমাণে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি পাওয়ার ফলে বাসা ঝাঁকুতে আরও নানা সমস্যা। তবে অতিরিক্ত চিন্তার কিছু নেই। নিয়ম মেনে চললে আর নির্দিষ্ট কিছু খাবার খেলেই সামলে নেওয়া যেতে পারে রক্তে সুগারের মাত্রাকে। রক্তে সুগারের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার ফলে শরীরে কি ধরনের

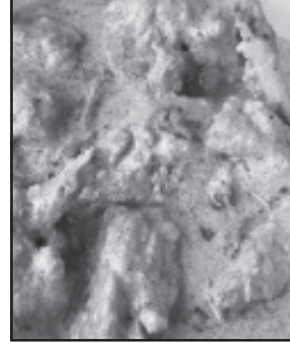
সমস্যা হয়, তা সম্পর্কে আমরা সকলেই কমবেশি জানি। কিন্তু ডায়াবেটিসের ক্ষেত্রে খেলে সুগার অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে থাকে। রোজ সকালে এক টুকরো কাঁচা হলুদ, আখের ওড়ের সঙ্গে মিশিয়ে খান। এতে রক্তে শর্করা যেমন নিয়ন্ত্রণে থাকবে তেমনিই ক্যান্সারের ঝুঁকিও কমবে। ক্যালোজিরেও ডায়াবেটিস কমাতে সাহায্য করে। ক্যালোজিরেতে পটাশিয়াম, প্রোটিন, ফাইবার, ভিটামিন আর মিনারেল রয়েছে। এর পাশাপাশি এতে স্বাস্থ্যকর ফ্যাট, আইসোথায়োলাইন আর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে যা ডায়াবেটিক রোগীদের স্বাস্থ্যকে অনেকটাই ভাল রাখে। এ ছাড়াও ক্যালোজিরে হজম শক্তিকে বাড়িয়ে তোলে।

নিয়ন্ত্রণ করতে কাঁচা হলুদ হল মাহৌষধ। রোজ সকালে এক টুকরো কাঁচা হলুদ খেলে সুগার অনেকটাই নিয়ন্ত্রণে থাকে। রোজ সকালে এক টুকরো কাঁচা হলুদ, আখের ওড়ের সঙ্গে মিশিয়ে খান। এতে রক্তে শর্করা যেমন নিয়ন্ত্রণে থাকবে তেমনিই ক্যান্সারের ঝুঁকিও কমবে। ক্যালোজিরেও ডায়াবেটিস কমাতে সাহায্য করে। ক্যালোজিরেতে পটাশিয়াম, প্রোটিন, ফাইবার, ভিটামিন আর মিনারেল রয়েছে। এর পাশাপাশি এতে স্বাস্থ্যকর ফ্যাট, আইসোথায়োলাইন আর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে যা ডায়াবেটিক রোগীদের স্বাস্থ্যকে অনেকটাই ভাল রাখে। এ ছাড়াও ক্যালোজিরে হজম শক্তিকে বাড়িয়ে তোলে।

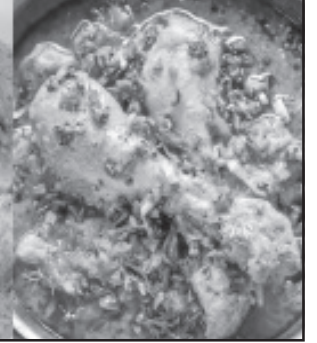
## এই চিকেন কারিতে নেই ক্যালোরি

যাঁরা চিকেন খেতে ভালবাসেন, তাঁরা সবসময় নতুন পদের সন্ধানে থাকেন। কিন্তু ভুঁড়ির দিকে তাকিয়ে পিছু পা হয়ে যান। যদিও ওয়েট লসের ভায়েটে চিকেন থাকে।

এতে পেঁয়াজ দ্রুত ভাজা হয়ে যাবে। পেঁয়াজ ভাজা হয়ে গেলে এর মধ্যে টমেটো মিশিয়ে দিন। মশলা ভাল করে কচা হয়ে গেলে এবার এতে ম্যারিনেট করা মাংসটা ঢেলে দিন। পরিমাণমতো নুন মিশিয়ে দিন। মাংস ভাল করে কচা নিন। মাংস সেদ্ধ হয়ে গেলেই



কম। কিন্তু যখনই আপনি মুখরোচক উপায়ে চিকেন রান্না করে খান, তখনই ক্যালোরির পরিমাণ বেড়ে যায়। তাই চিকেনের এমন রেসিপি জানতে হবে, যা খেলেও আপনার ওজন বাড়বে না। এমনই ২টি রেসিপি খোঁজ রইল আপনার জন্য।



তৈরি টক দই। উপর দিয়ে ধনে পাতা কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন টক দই।

## বলিরেখা রাখতে রাতে বিশেষ যত্ন নিন ত্বকের

বয়স বাড়লে চুলে পাক ধরে, মুখে ফুটে ওঠে বলিরেখা। কিন্তু বয়সের আগেই যদি বার্বাকোর লক্ষণগুলো জোরাল হতে শুরু করে, তাহলে আপনার নড়েচড়ে বসা উচিত।



বয়স বাড়লে চুলে পাক ধরে, মুখে ফুটে ওঠে বলিরেখা। কিন্তু বয়সের আগেই যদি বার্বাকোর লক্ষণগুলো জোরাল হতে শুরু করে, তাহলে আপনার নড়েচড়ে বসা উচিত।

বয়স বাড়লে চুলে পাক ধরে, মুখে ফুটে ওঠে বলিরেখা। কিন্তু বয়সের আগেই যদি বার্বাকোর লক্ষণগুলো জোরাল হতে শুরু করে, তাহলে আপনার নড়েচড়ে বসা উচিত।

## বয়স বাড়তেই মুখে স্পষ্ট বলিরেখা

উজ্জ্বল ও নিখুঁত ত্বকের জন্য হাজার টাকা খরচ করতেও রাজি থাকেন তরুণীরা। কিন্তু ৩০-৩৫ কোঠা পার করার পরই চোখে-মুখে দেখা যায় বার্বাকোর চাপ। সময়ের সঙ্গে ত্বকেরও বয়স বাড়বে। তাই চোখের কোণে চামড়া কুঁচকে যায়।



উজ্জ্বল ও নিখুঁত ত্বকের জন্য হাজার টাকা খরচ করতেও রাজি থাকেন তরুণীরা। কিন্তু ৩০-৩৫ কোঠা পার করার পরই চোখে-মুখে দেখা যায় বার্বাকোর চাপ। সময়ের সঙ্গে ত্বকেরও বয়স বাড়বে। তাই চোখের কোণে চামড়া কুঁচকে যায়।

উজ্জ্বল ও নিখুঁত ত্বকের জন্য হাজার টাকা খরচ করতেও রাজি থাকেন তরুণীরা। কিন্তু ৩০-৩৫ কোঠা পার করার পরই চোখে-মুখে দেখা যায় বার্বাকোর চাপ। সময়ের সঙ্গে ত্বকেরও বয়স বাড়বে। তাই চোখের কোণে চামড়া কুঁচকে যায়।

## ত্বকের হরেক মুশকিল আসান করবে টক দই

একদিকে সংসারের কাজ, অন্যদিকে অফিস। সারা দিন ঘরে-বাইরের কাজ সামলাতে গিয়ে নিজের যত্ন নেওয়ার ফুরসত মেলে না। কাজেই আলাদাভাবে ত্বকের পরিচর্যা করারও প্রশ্ন ওঠে না। দিনের পর দিন এ ভাবে অবহেলার কারণে ব্রণ, ট্যান, ব্যাশ, লালচেভাব, কালচে দাগছোপের মতো নানা রকম সমস্যা দেখা দেয়। যার ফলে স্বাভাবিক সৌন্দর্যে ঘাটতি পড়ে।



একদিকে সংসারের কাজ, অন্যদিকে অফিস। সারা দিন ঘরে-বাইরের কাজ সামলাতে গিয়ে নিজের যত্ন নেওয়ার ফুরসত মেলে না। কাজেই আলাদাভাবে ত্বকের পরিচর্যা করারও প্রশ্ন ওঠে না। দিনের পর দিন এ ভাবে অবহেলার কারণে ব্রণ, ট্যান, ব্যাশ, লালচেভাব, কালচে দাগছোপের মতো নানা রকম সমস্যা দেখা দেয়। যার ফলে স্বাভাবিক সৌন্দর্যে ঘাটতি পড়ে।

একদিকে সংসারের কাজ, অন্যদিকে অফিস। সারা দিন ঘরে-বাইরের কাজ সামলাতে গিয়ে নিজের যত্ন নেওয়ার ফুরসত মেলে না। কাজেই আলাদাভাবে ত্বকের পরিচর্যা করারও প্রশ্ন ওঠে না। দিনের পর দিন এ ভাবে অবহেলার কারণে ব্রণ, ট্যান, ব্যাশ, লালচেভাব, কালচে দাগছোপের মতো নানা রকম সমস্যা দেখা দেয়। যার ফলে স্বাভাবিক সৌন্দর্যে ঘাটতি পড়ে।







## জে সি লীগ : ম্যাচের লাগাম সফুলিঙ্গের হাতে ঘুরে দাঁড়ানোর প্রয়াস কসমপলিটনের

কসমপলিটন: ১৪১, ১৪/৩ সফুলিঙ্গ: ২১৩,

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ১১ জুন। ম্যাচের লাগাম সফুলিঙ্গের হাতে। দ্বিতীয় দিনে ১৮ উইকেটের পতন। টিসিএ আয়োজিত জেসি লীগ ২০১৯-২০ কসমপলিটন ও সফুলিঙ্গের ম্যাচ অনেকটাই জমজমট বলে যেতে পারে। প্রতিকূল পরিস্থিতির জন্য দ্বিতীয় দিনেও প্রায় ১০ ওভার খেলা কম খেলতে হয়েছে। ইতোমধ্যে কসমপলিটন ৫৮ রানে পিছিয়ে রয়েছে। তাদের হাতে উইকেট অক্ষত রয়েছে সাতটি। তবে

কতটুকু লিড নিতে পারবে সে আগামীকাল ম্যাচের তৃতীয় দিনের প্রথম বেলায় পরিষ্কার হয়ে যাবে। অতঃপর সফুলিঙ্গ জবাবে কেমন খেলবে তার উপরও নির্ভর করছে ম্যাচের টোটাল ফলাফল। শনিবার নরসিংগড়ের পুলিশ ট্রেনিং একাডেমী গ্রাউন্ডে বৃষ্টি বিদগ্ধ প্রথম দিনে সাকুল্যে ৩১ ওভার খেলা হয়েছিল। কসমপলিটন ৫ উইকেট হারিয়ে ১১৬ রান সংগ্রহ করেছিল। আজ, রবিবার দ্বিতীয় দিনে ১৫.৪ ওভার

খেলে অবশিষ্ট ৫ উইকেটে কসমপলিটন ২৫ রান সংগ্রহ করতে সক্ষম হয়। ১৪১ রানে ইনিংস শেষ করলে জবাবে সফুলিঙ্গ ৫৬ ওভারে ২১৩ রানে তাদের ইনিংস শেষ করে। প্রথম ইনিংসে লিডের কাজ সেয়ে নেয়। দ্বিতীয়ত, ৭২ রানে লিড পায়। জবাবে কসমপলিটন দ্বিতীয় ইনিংসের খেলা শুরু করে দিনের খেলা শেষ হওয়া পর্যন্ত সময়ে ৯ ওভার ব্যাটिंगের সুযোগ পায়। এর মধ্যে তিন উইকেট হারিয়ে একটু সন্দিগ্ন অবস্থায় রয়েছে, ১৪

রান সংগ্রহ করে। দুদিনের সামগ্রিক খেলায় কসমপলিটনের তময় ঘোষ প্রথম ইনিংসে ৫৩ রান এবং ফুলিঙ্গের প্রথম ইনিংসে শ্যাম শাকিল গণের ১১২ রান ও অধিনায়ক সৌরভ দাসের ৪৬ রানের ইনিংস উল্লেখ করার মতো। বোলিংয়ে কসমপলিটনের দেবপ্রসাদ সিংহ ৭১ রানে চারটি, চন্দন রায় তিনটি উইকেট পেয়েছে। অপরদিকে সফুলিঙ্গের সফল বোলার জয়দীপ ভট্টাচার্য ৩৩ রানে তিনটি উইকেট পেয়েছে।

## ২০২৩-২৫ সালের বিশ্ব টেস্ট চ্যাম্পিয়নশিপের সূচি প্রকাশিত

দুবাই, ১১ জুন(হি.স.): ২০২৩-২৫ সালের বিশ্ব টেস্ট চ্যাম্পিয়নশিপের সূচি প্রকাশিত হল। ভারত: নিজেদের মাঠে নিউজিল্যান্ড (তিনটি টেস্ট), ইংল্যান্ড (পাঁচটি টেস্ট) এবং বাংলাদেশের (দুটি টেস্ট) সঙ্গে খেলবে টিম ইন্ডিয়া। সেইসঙ্গে অস্ট্রেলিয়া (পাঁচটি টেস্ট), ওয়েস্ট ইন্ডিজ (দুটি টেস্ট) এবং দক্ষিণ আফ্রিকায় (দুটি টেস্ট) গিয়ে গুরুত্বপূর্ণ টেস্ট সিরিজ খেলবে। ভারতের যা সূচি হয়েছে, তাতে ঠিকমতো খেললে টানা তৃতীয় বিশ্ব টেস্ট চ্যাম্পিয়নশিপের ফাইনালে উঠতে পারবে। অস্ট্রেলিয়া: ঘরের মাঠে ভারত, ওয়েস্ট ইন্ডিজ এবং পাকিস্তানের বিরুদ্ধে খেলবেন প্যাট কামিন্স। "অ্যাওয়ে" সিরিজ খেলতে যাবে নিউজিল্যান্ড, ইংল্যান্ড এবং শ্রীলঙ্কা। বাংলাদেশ: নিউজিল্যান্ড, দক্ষিণ আফ্রিকা এবং শ্রীলঙ্কার বিরুদ্ধে ঘরের মাঠে টেস্ট সিরিজ খেলবে বাংলাদেশ। সেইসঙ্গে ভারত, ওয়েস্ট ইন্ডিজ এবং পাকিস্তানের বিরুদ্ধে আয়োজিত সিরিজ

খেলবে। ইংল্যান্ড: অ্যাসেস দিয়ে ঘরের মাঠে বিশ্ব টেস্ট চ্যাম্পিয়নশিপের যাত্রা শুরু করবে। সেইসঙ্গে ঘরের মাঠে ওয়েস্ট ইন্ডিজ এবং শ্রীলঙ্কার বিরুদ্ধে খেলবে। আর অ্যাওয়ে টেস্ট সিরিজ খেলবে নিউজিল্যান্ড, ভারত এবং পাকিস্তানে। নিউজিল্যান্ড: অস্ট্রেলিয়া, ইংল্যান্ড এবং দক্ষিণ আফ্রিকার বিরুদ্ধে হোম সিরিজ খেলবে। সব আওয়ে টেস্ট খেলবে উপ-মহাদেশে। ভারত, বাংলাদেশ এবং এশিয়ায় টেস্ট সিরিজ খেলবেন কিউরিরা। পাকিস্তান: ঘরের মাঠে ইংল্যান্ড, ওয়েস্ট ইন্ডিজ এবং বাংলাদেশের বিরুদ্ধে খেলবে। আবার অস্ট্রেলিয়া, দক্ষিণ আফ্রিকা এবং শ্রীলঙ্কায় টেস্ট সিরিজ খেলতে যাবে পাকিস্তান। দক্ষিণ আফ্রিকা: ঘরের মাঠে তিন উপ-মহাদেশের দলকে পাবেন প্রোটিয়ারা - ভারত, পাকিস্তান এবং শ্রীলঙ্কা। অ্যাওয়ে সিরিজ খেলতে যাবে নিউজিল্যান্ড, ওয়েস্ট ইন্ডিজ এবং বাংলাদেশে।

### ফরাসি ওপেনের চ্যাম্পিয়ন শিয়াওতেক

ফ্রান্স, ১১ জুন (হি.স.): সেমি-ফাইনালে চমক জাগানো কারোলিনা মুচোভা শিরোপা লাভইয়েও উপহার দিলেন দারুণ পারফরম্যান্স। প্রথম সেটে হারের পর ঘুরে দাঁড়ানেন দুর্দান্তভাবে। তবে প্রথম গ্যান্ড স্ল্যাম জয়ের আশা জাগিয়ে শেষটা রাঙালেন ইগা শিয়াওতেক, প্রতিপক্ষের সার্ভিসেই ম্যাচ পয়েন্ট আদায় করে নিয়ে ধরে রাখলেন ফরাসি ওপেনের মুকুট। প্রথম সেটে অনায়াস জয়ের পর দ্বিতীয় সেটেও এগিয়েও যান শিয়াওতেক। এরপরই নিজেই মেলে ধরেন রয়ালটির ৪৩তম মুচোভা। বারবার মোড় বদলের ম্যাচে, প্রায় তিন ঘণ্টার হাড্ডহাড লড়াইয়ে ৬-২, ৫-৭, ৬-৪ গেমে জিতে এককের ট্রফি উচিয়ে ধরেন রয়ালটিয়ে এক নম্বর খেলোয়াড়।

## কাজল স্মৃতি সুপার লীগ : সেন্ট পলস-এর গোলের বন্যায় তলিয়ে উমাকান্ত একাডেমি

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ১১ জুন। ফের গোলের বন্যা। কাজল স্মৃতি অনূর্ধ্ব ১৪ আন্তর্জাতিক ফুটবলে সুপার লিগের দ্বিতীয় ম্যাচে আজ, রবিবার সেন্ট পলস স্কুল ক্রীড়া-শুনা গোলের বিশাল ব্যবধানে উমাকান্ত একাডেমী ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলকে পরাজিত করেছে।

ম্যাচেও সেন্ট পলস স্কুল যথাক্রমে সুখময় স্কুলকে ৮-০ এবং বড়জলা স্কুলকে ২৩-০ গোলে পরাজিত করেছিল। সুপার লিগের খেলায় আজ সেন্ট পলস স্কুলের পক্ষে তাংসুরায় রিয়াং হ্যাটট্রিকসহ ছটি অর্ধাং ডাবল হ্যাটট্রিক করেছে। এছাড়া ব্রিলিয়ান্ট রিয়াং হ্যাটট্রিকসহ ৫ টি গোল করেছে। তাছাড়া, রমেশ রিয়াং হ্যাটট্রিক করেছে। এছাড়া,

নাইসরাঙ্গা রিয়াং ও জুলিয়াস রিয়াং দুটি করে এবং যশুয়া ডারলং ও হাসমুইয়া রিয়াং একটি করে গোল করে। উল্লেখ্য, সুপার লিগের প্রথম ম্যাচে মতিনগর স্কুল দল ৩-১ গোলের ব্যবধানে সুখনা দেববর্মা মেমোরিয়াল স্কুল কে হারিয়ে এক ধাপ এগিয়ে রয়েছে। আজ, ম্যাচ পরিচালনায় ছিলেন রেফারি সুকান্ত দত্ত, অরিদম মজুমদার, চিরঞ্জিত দেববর্মা ও সঞ্জল গোপ।

## শেষ দিনে ভারতের দরকার ২৮০ রান, অস্ট্রেলিয়ার চাই ৭ উইকেট

লন্ডন, ১১ জুন (হি.স.): চতুর্থ ইনিংসে ৪৪৪ রানের পাহাড় ছুঁতে রোহিতের উইকেটে থাকটা খুবই জরুরি ছিল। কিন্তু হলো না। নাথান লায়নের বলে আউট হয়ে যেটা আর করতে পারেননি ভারতীয় অধিনায়ক। রেকর্ড গড়ার লক্ষ্যে নামে চতুর্থ দিনের শেষে ভারত করেছে ৩ উইকেটে ১৬৪ রান। টেস্ট শ্রেষ্ঠত্বের মুকুট

## জে সি লীগ, দ্বিতীয় রাউন্ড জেসিসি-কে ছাপিয়ে ফ্রেন্ডস এগিয়ে

জে সি সি-১০১৩ ২৫/২ ইউনাটেড ফ্রেন্ডস-১৫০

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ১১ জুন।। লিড নিলো ইউনাটেড ফ্রেন্ডস। তবে দুর্দান্ত লড়াই ছুড়ে দিয়েছিলো জে সি সি। দ্বিতীয় দিনে। এখন দেখার ম্যাচের শেষ দিনে কোনদল বাজিমাং করে। আপাতত ম্যাচের যা গতি প্রকৃতি তাতে অমিমাংসিত হওয়ার পথে ম্যাচ। রাজা ক্রিকেট সংস্থা আয়োজিত জে সি লিগ ক্রিকেট আসরে। এম বি বি স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত ম্যাচে জে সি সি-র গড়া ১০১ রানের জবাবে ইউনাটেড ফ্রেন্ডস প্রথম ইনিংসে ১৫০ রান করে। ৪৯ রানে পিছিয়ে থেকে

দ্বিতীয় দিনের শেষে জে সি সি ২ উইকেট হারিয়ে ২৫ রান করতে সক্ষম হয়। ইউনাটেড ফ্রেন্ডসের শুভম ঘোষ এবং জে সি সি-র শঙ্কর পাল ৪ উইকেট করে পেয়েছেন। প্রথম দিনের ৮ উইকেটে ৬৯ রান নিয়ে খেলতে নেমে রবিবার আরও ৩২ রান যোগ করার ফাঁকে শেষ ২ উইকেট হারায় জে সি সি। দলের পক্ষে ভিকি সাহা ৪৭ বল খেলে ৪ টি বাউন্ডারির সাহায্যে ২৯ রান করেন। ইউনাটেড ফ্রেন্ডসের পক্ষে শুভম ঘোষ (৪/৩২) এবং রীতায়ন দে (২/২৬) সফল বোলার। জবাবে

খেলতে নেমে জে সি সি-র দুই সপিনার শঙ্কর পাল এবং অমরেশ দাসের ভেলকিতে বড় স্কোর গড়তে ব্যর্থ হয় ইউনাটেড ফ্রেন্ডস। দল ৩২.৫ ওভার ব্যাট করে গুটিয়ে যায় ১৫০ রানে। দলের পক্ষে শুভম ঘোষ ৪৬ বল খেলে ৫ টি বাউন্ডারি ও ১ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ৩৯, দলনায়ক রজত দে ৬৩ বল খেলে ৩ টি বাউন্ডারি ও ১ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ৩৬, দীপক ক্ষত্রী ১৮ বল খেলে ২ টি বাউন্ডারি ও ১ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ২৪ এবং অরিদম বর্মন ১৯ বল খেলে ১ টি

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

# উন্নত মুদ্রণ

সাদা, কালো, রঙিন  
নতুন ধারায়

## রেণ্বো প্রিন্টিং ওয়ার্কস

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন  
প্রভুবাড়ী, বনমালীপুর, আগরতলা, ত্রিপুরা পশ্চিম - ৭৯৯০০১  
মোবাইল :- ৯৪৩৬১২৩৭২০  
ই-মেল : rainbowprintingworks@gmail.com

