

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

ছোলার ডাল দিয়ে বানিয়ে নিতে পারেন ৫ মুখরোচক খাবার

ছুটির দিন সকালের জলখাবার লুটির সঙ্গে কিংবা নিরামিষের দিনে অনেক বাড়িতেই ছোলার ডাল হয়। ডাল করে রান্না করলে ছোলার ডালেরও স্বাদ অপরূপ হতে পারে। কিন্তু অনেকেই ছোলার ডাল খুব একটা পছন্দ করেন না। তাই বলে ছোলার ডাল বাড়িতে ঢোকা বন্ধ হয়ে যেতে পারে না। ডাল হিসাবে না রোধে অল্প সময়ে বানিয়ে নিতে পারেন অন্য কোনও খাবার। ছোলার ডাল দিয়ে বানাতে পারেন এমন কয়েকটি নতুন পদের খেঁজ রইল।



ছোলা ডালের কাটলেট- মাছ কিংবা মাংসের কাটলেট তো খাওয়া হয়ই। মাঝেমাঝে স্বাদ বদলাতে ছোলার ডাল দিয়ে কাটলেট বানাতে পারেন। বানানোর স্বাদও বিশেষ নেই। সেক্ষেত্রে ছোলার ডাল, কয়েকটা বেটে নিয়ে তার মধ্যে পাউরুটির

ময়দা, রসুন দিয়ে ঝটপট বানিয়ে নিতে পারেন স্যুপ। গলায় আরাম পাবেন। ছোলার ডালের স্যালাড - ডায়েট করছেন খাবার, এই স্যালাড খেতে পারেন, জলে ভেজানো এবং সেক্ষেত্রে ছোলার ডালের সঙ্গে শসা, টম্যাটো, পেঁয়াজকুচি, বিভিন্ন ধরনের হার্বস, লেবুর রস, বিটনুন একসঙ্গে মিশিয়ে তৈরি করে নিতে পারেন স্যালাড। বিকালের জলখাবারে থাকতেই পারে এই স্যালাড। ছোলার ডালের ভেলপূরি - মুড়ি এবং সেক্ষেত্রে ছোলার ডাল, স্যুপ- হটাং গলাব্যথা হয়েছে? এমন হলে শক্ত খাবার গিলতে কষ্ট হয়। গলাব্যথা হলে স্যুপ উপযুক্ত খাবার। ছোলার ডাল দিয়েও বেশ সুস্বাদু স্যুপ বানাতে পারেন। সেক্ষেত্রে ছোলার ডাল, পেঁয়াজ কুচি, টম্যাটো, সিলান্টো

ছাড়াও দিতে পারেন অ্যাভোকাডো। খেতে ভাল লাগবে।

দুধ দিয়ে কোন ও পানীয় বানিয়ে দিলে এক নিশ্বাসে খেয়ে নেবে?

শুষ্ক যাওয়ার আগে খুদেকে দুধ খাওয়ানো নিয়ে প্রতি দিন লড়াই চলে মায়েদের। বাচ্চাদের খাবার খাওয়ানো এমনটিতেই বেশ ব্যস্তির। তবে দুধ খাওয়াতে গেলে সবচেয়ে বেশি নাকাল হতে হয়। পাস্তা, চাউমিন সোনামুখ করে খেয়ে নিলেও দুধ কিছুতেই খেতে চায় না শিশুরা। খেতে চায় না বলে তো

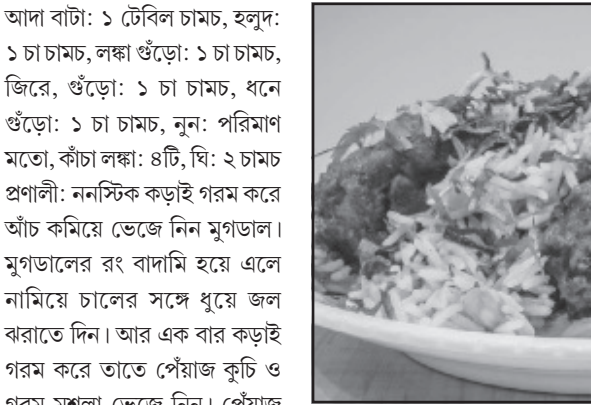


দুধ এবং কলা দুটোই বাচ্চাদের অপছন্দ। অথচ এই দুটো জিনিস দিয়েই বানিয়ে দিতে পারেন সুস্বাদু পানীয়। বানাতে সময়ও কম লাগবে। দুধ, কলা, জল, মেপল সিরাপ আর অল্প ভ্যানিলা এসেন্স একসঙ্গে মিশ্রিত মিশিয়ে পানীয়

এলে তাতে মধু মিশিয়ে ফের এক বার ফুটিয়ে গাড় করে ফেলুন। গুঁড় ছোটদের নয়, বড়দেরও বেশ মনে ধরবে এই পানীয়। তবে ঠান্ডা হয়ে গেলে ভাল লাগবে না। গরম থাকতে থাকতেই খেয়ে নিতে হবে। ম্যাঙ্গো মিঙ্ক

বৃষ্টির মরসুমে মাংসের ভুনা খিচুড়ি

সকাল থেকেই বৃষ্টি হচ্ছে। আর বৃষ্টির মরসুমে মানেই খিচুড়ি খেতে ইচ্ছে করে ছোট থেকে বড় সকলেরই। বর্ষার দিনে গরমাগরম খিচুড়ি আর ইলিশ মাছ ভাজা পেলে আর কী চাই! তবে ফ্রিজে ইলিশ নেই। দুপুরের মেনুতে কচি পাঁঠার কোলা ছিল। তাই খানিকটা মাংস আছে ফ্রিজে। কচি পাঁঠা দিয়ে বরবারে ভুনা খিচুড়ি বানিয়ে নিলে



সপ্তাহান্তটা কতটা জমবে, সে কথা বলার নয়। চটজলদি কী ভাবে মাংসের ভুনা খিচুড়ি বানাবেন, রইল রেসিপি। উপকরণ: পাঁঠার মাংস: ৪০০ গ্রাম (হাড় ছাড়া টুকরো করে কাটা), মুগডাল: ১ কাপ, বাসমতী চাল: ৩ কাপ, তেল: আধ কাপ, পেঁয়াজ কুচি: ১ কাপ, ছোট এলাচ: ৬টি, গরম মশলা: ১ চা চামচ, রসুন বাটা: ১ টেবিল চামচ,

আদা বাটা: ১ টেবিল চামচ, হলুদ: ১ চা চামচ, লক্ষা গুঁড়ো: ১ চা চামচ, জিরে, গুঁড়ো: ১ চা চামচ, ধনে গুঁড়ো: ১ চা চামচ, নুন: পরিমাণ মতো, কাঁচা লক্ষা: ৪টি, ঘি: ২ চামচ প্রণালী: ননস্টিক কড়াই গরম করে আঁচ কমিয়ে ভেজে নিন মুগডাল। মুগডালের রং বাদামি হয়ে এলে নামিয়ে চালের সঙ্গে ধুয়ে জল বরাতে দিন। আর এক বার কড়াই গরম করে তাতে পেঁয়াজ কুচি ও গরম মশলা ভেজে নিন। পেঁয়াজ বাদামি বর্ণ হয়ে এলে তাতে অল্প জল দিয়ে দিন। কিছু ক্ষণ নাড়াচাড়া করার পর আদা ও রসুন বাটা দিয়ে আর এক বার নেড়ে নিন। কিছু ক্ষণ নাড়াচাড়া করার পর সব গুঁড়ো মশলা ও লবণ দিয়ে দিন। নাড়তে নাড়তে তেল ছেড়ে এলে মাংস দিয়ে ভাল করে

কষিয়ে নিন। মিনিট দুই ঢাকা দিয়ে মাংস সেক্স হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। কিছু ক্ষণ পর ঢাকা খুলে চাল ও ডালের মিশ্রণটি মশলায় দিয়ে দিন। মিনিট দশেক আরও ভেজে নিন। চেরা কাঁচা লক্ষা দিয়ে দিন। ভাজা হয়ে এলে তাতে গরম জল ঢেলে দিয়ে আবারও ঢাকা দিয়ে দিন। এক কাপ চাল দিয়ে দু'কাপ জল দিতে হবে। খানিক পড়ে ঢাকনা খুলে আরও একবার নাড়া চাড়া করে ১০ মিনিটের জন্যে দমে বসান। ১০ মিনিট পর ঢাকনা খুলে ঘি ছড়িয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন। মাংসের ভুনা খিচুড়ি।

বর্ষায় প্রিয় পোষ্যটি ঘন ঘন অসুস্থ হয়?

বর্ষার আবহাওয়ায় ভাইরাস, ব্যাক্টেরিয়া ও ছত্রাকের সংক্রমণ থেকে কেবল নিজেকে বাঁচিয়ে রাখলেই চলবে না, পোষ্য কুকুরটিকেও যত্ন রাখা প্রয়োজন। এ মরসুমে ছকের সমস্যা হওয়া ছাড়াও ঠান্ডা লাগা, সর্দি-কাশি, পেটের সমস্যাতোও ভোগে পোষ্যরা। এই মরসুমে পোষ্যকে সুস্থ রাখতে বাড়তি নজর দিনে তাদের প্রতি। বর্ষায় কী ভাবে নেবেন প্রিয় পোষ্যটির যত্ন?



১) বিকেলের দিকে অনেকেই পোষ্যকে বাইরে হাঁটাতে নিয়ে যান অনেকেই। তবে এই আবহাওয়ায় ওড়ের বেশি বাইরে না নিয়ে যাওয়াই ভাল। সব সময়ে বৃষ্টি না পড়লেও রাস্তা-ঘাট বেশির ভাগ সময়েই ভিজে থাকে। জল-কাদার সংস্পর্শে এসে নিউমোনিয়া, সর্দি-কাশি ছাড়াও ব্যাক্টেরিয়াজাত সংক্রমণ হওয়ার আশঙ্কা একেবারে ফেলে দেওয়া যায় না। খেয়াল রাখবেন কোনও ভাবে বৃষ্টির জল যেন পোষ্যের পেটে না চলে যায়। এর ফলে পোষ্যের পেটের গোলমালও দেখা দিতে পারে।

২) বর্ষায় পোষ্যকে পরিষ্কার রাখা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। তবে প্রতি দিন স্নান করানো একদম টিক নয়। তবে ১-৫ দিন অন্তর অ্যান্টিসেপ্টিক জাতীয় কোনও শ্যাম্পু দিয়ে স্নান করিয়ে নিন। এতে পোষ্যের ছকের র্যাঁশ, চুলকানি হওয়ার আশঙ্কা থাকবে না। স্নানের পর গা ভাল করে মসৃণ করে ফেলুন। ভেজা শরীর সংক্রমণের আঁতুড় ঘর। বর্ষায় পোষ্যের কান পরিষ্কার রাখুন। কানের ভিতর যেন ভিজেনা থাকে, সে দিকেও খেয়াল

বয়ঃসন্ধির মুখে দাঁড়িয়ে থাকা সন্তানের বন্ধু হয়ে উঠতে পারবেন অভিভাবকেরা

মা-বাবা কর্মরত, তাই সারা দিন তাঁদের সঙ্গে বিশেষ দেখা হয় না প্রাপ্তিকের। স্কুল থেকে ফেরার পর দীর্ঘ সময় বাড়িতে একাই থাকতে হয় তাকে। মা-বাবার সঙ্গে যে প্রাপ্তিকের সম্পর্ক খুব একটা খারাপ, তা নয়। বন্ধুদের অনেক কথা গল্পের ছলে মাকে বললেও নিজের মনের কথা বলতে ভয় পায় সে। মনোবিদেরা বলছেন, ব্যতিক্রম থাকলেও একটা বয়সের পর মা-বাবার সন্তানের বন্ধু হয়ে ওঠেন।



কিন্তু অল্প বয়সে প্রাপ্তিকের মতো সমস্যার সম্মুখীন হতে হয় অনেককেই। বিশেষ করে বয়ঃসন্ধির দোরগোড়ায় থাকা ছেলেমেয়েদের মনে পড়াশোনা, ব্যক্তিগত জীবন, মতামত, সিদ্ধান্তহীনতা সব কিছু নিয়েই দোলাচল লক্ষ্য করা যায়। অথচ কারও সঙ্গে সেই বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে কুঠাযেতে পারে, সেই অনেকেই। মনের মধ্যে ভয়ও কাজ করে। বন্ধুরা অনেক সময়েই পাশে দাঁড়ায়। তবে সমবয়সী বন্ধুরা অভিভাবতার দিক থেকে যে খুব বেশি সমৃদ্ধ, তা তো নয়। সন্তানের

ওজন বরাতে সঙ্গে রাখুন ৭ পানীয়ের দাঁড়িয়ে

দেহের অন্যান্য অংশের চেয়েও পেটের মেদ নিয়ে চিন্তায় থাকেন সকলেই। শরীরচর্চা করতে শুরু করলে বুক, পিঠা, হাত এবং উরুর মেদ বরাতে শুরু করলেও পেট বা কমনোরের মেদ বরাতে সময় লাগে বেশি। তবে পুষ্টিবিদেরা বলছেন, নিয়মিত কিছু পানীয় খেলে তাড়াতাড়ি কমতে পারে ওজন। অনেকেই এ ক্ষেত্রে লেবুর রস, মধু এবং উষ্ণ জলের উপর ভরসা করেন। তবে এই পানীয়টি ছাড়া আরও এমন অনেকগুলি পানীয় রয়েছে, যা খেলে মেদ বরাতে পারে। ১) জিরে ভেজানো জল এই পানীয়ের ক্যালোরি নেই বললেই চলে। তাই বাড়তি মেদ জমার ভয় নেই। জিরে ভেজানো জল খেলে রক্তে শর্করার ভারসাম্য নিয়ন্ত্রিত অবস্থায় থাকে। নিয়মিত এই পানীয় খেলে শরীর থেকে



“টক্সিন”ও দূর হয়। ২) গরম জলে লেবুর রস এবং মধু মেদ বরাতে এই পানীয়ের উপর ভরসা করেন অনেকেই। লেবুর রস, মধু দেওয়া উষ্ণ জল শরীর থেকে দুর্ভিত পদার্থ বার করে দিতে সাহায্য করে। লেবুর রসে থাকে পেকটিন নামক ফাইবারটি অস্ত্রের স্বাস্থ্য ভাল রাখতেও সাহায্য করে। ফলে বিপাকহার উন্নত হয়। ৩) মৌরি

বাখে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, আমলকিতে থাকা “ক্রোমিয়াম” রক্তে “খোরাপ” কোলেস্টেরলের মাত্রা কমাতেও সাহায্য করে। ৫) আদা জল দেহের অন্যান্য অংশের মেদ বারে গলেও পেটের চর্বি গলতে চায় না সহজে। আদায় থাকে “জিনজেরন” এবং “শোগোল” পেটের মেদ বরাতে সাহায্য করে। নিয়মিত আদা, জল খেলে হজমের সমস্যা থাকে না। ৬) আপল সাইডার ভিনিগারে থাকে অ্যাসেটিক অ্যাসিড। এই অ্যাসিড রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে। যা পোষণ করে মেদ বরাতে সাহায্য করে। ৭) সর্জির রস ওজন বরাতে গেলে এমন খাবার খেতে হবে, যেগুলির ক্যালোরি কম। তাই ওজন বরাতে অনেকেই নানা রকম সর্জির রস খেয়ে থাকেন। এই পানীয়টিও মেদ বরাতে সাহায্য করে।

হেঁশেলের থেকে আঁশটে গন্ধ তিন টোটকায় দ্রুত সমাধান পাবেন

বাহ্যির সব পদ রান্না করলেও যদি বাড়ি গন্ধ ভরে না ওঠে, তবে আর কী হল! কিন্তু এই গন্ধ যদি পরের দিনও থেকে যায়, তা হলেই মুশকিল। বিশেষ করে এই বর্ষায় স্যাঁতসেঁতে আবহাওয়ায় আঁশটে গন্ধ অক্সিজেন জন্ম দেয়। রান্না করার পর অনেকেই হেঁশেল পরিষ্কার করেন ভাল করে। তবু কিছুতেই গন্ধ কাটতে চায় না।



কোন টোটকা মেনে হেঁশেলের আঁশটে গন্ধ দূর করা সম্ভব? কফি স্লাস্টি দূর করতে না পারলেও কফি কিন্তু রান্নাঘরের গন্ধ তাড়াতা

তাড়াতা লেবুর খোসা কাজে আসতে পারে। লবঙ্গ, দারুচিনি, লেবুর খোসা এই তিনটি উপকরণ জলে ফোতান। যে খোঁয়া উঠবে, তাতেই রান্নাঘরের গন্ধ চলে যাবে। বেকিং সোডা খাবার মুচমুচে করতে বেকিং সোডা উপকারী। হেঁশেলের দুর্গন্ধ তাড়াতাও কিন্তু ব্যবহার করতে পারেন বেকিং সোডা। এক গ্লাস জলে বেকিং সোডা গুলে সারা রাত হেঁশেলে রেখে দিন। পরের দিন সকালে উঠে দেখবেন গন্ধ চলে গিয়েছে।

মেথি-মৌরির গাছ হতে পারে ফ্ল্যাটের জানলাতেও

স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন খাবার, তঁরা প্রায় রোজই কিছু না কিছু ভেজানো জল খান। জিরে, ধনে, জেয়োনা নানা রকম ভেবে গন্ধ থাকে তালিকায়। তবে বিভিন্ন রোগের পর ওই মশলাগুলি আর ব্যবহার করা যায় না। তাই ফেলে দেওয়া ছাড়া কোনও উপায় থাকে না। তবে এই বীজগুলি ফেলে না দিয়ে যদি বারাদা বা হেঁশেলের জানলায় রাখা টবে ছড়িয়ে দেন, সেখান থেকে গাছ হয়ে উঠবে অনায়াসেই। বিশেষ যত্নেরও প্রয়োজন পড়বে না। এমন কোন কোন গাছ রাখবেন বাড়িতে?

১) পুদিনা গরমকাল জুড়েই লেবু-নুন-চিনির শরবতে পুদিনা পাতা দিয়ে, মুখে এই পাতা বেটে মাখে এলেন। কিন্তু পাতা ছাড়িয়ে নেওয়ার পর কাণ্ডটির নীচের দিকটা যদি মাটিতে বসিয়ে দিচ্ছেন, তা হলেই পুদিনা গাছ বেড়ে উঠতে অনায়াসে। ২) মেথি মাথায় বেটে মাখবেন বলে যে কয়েকটি মেথি দানা ভিজিয়ে রেখেছিলেন, তার মধ্যে থেকে কয়েকটি তুলে আলাদা করে রাখুন। অন্য একটি পাত্রে জল দিয়ে এই দানাগুলি ভিজিয়ে রাখুন, যত ক্ষণ

ওশেই সব নিয়ন্ত্রণ থাকতে পারে। আর বাড়িতেই যদি জিরের গাছ থাকে, তা হলে তো কথাই নেই। ধনের মতোই ভিজিয়ে রাখা জিরে থেকেও সহজে গাছ তৈরি করা সম্ভব। ৫) জেয়োনা ভেবে বাগানে অন্য সব মশলার পাশাপাশি জেয়োনা থাকা আবশ্যিক। হজমের গন্ডগোল থেকে বিপাকহার বাড়িয়ে তোলা সবচেয়েই জেয়োনা কার্যকর। জলে ভেজানো কয়েকটি দানা ছড়িয়ে দিন। গাছ তৈরি হয়ে যাবে।



জ্ঞান সমৃদ্ধ আলোচনায় টিএসজেসি-র বিশ্ব ক্রীড়া সাংবাদিক দিবস উদযাপিত

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ জুলাই।। ক্রীড়া সাংবাদিকতার আধুনিকতা ও তার প্রয়োগ যথেষ্ট প্রাসঙ্গিক। আলোচকদের প্রত্যেকেই ত্রিপুরা স্পোর্টস জার্নালিস্ট ক্লাবের এই উদ্যোগের ভূয়সী প্রশংসা করেন। সাধুবাদ জানান ক্রীড়া আধুনিকতার বর্তমান প্রেক্ষাপটে এ ধরনের একটা উদ্যোগকে বাস্তবায়ন করার জন্য। ক্রীড়া সাংবাদিকতার আধুনিকতা ও তার প্রয়োগ শুধুমাত্র পাঠককেই প্রভাবিত করে না, প্রত্যক্ষভাবে খেলোয়াড়দের অপর পারোক্ষভাবে সংগঠকদেরও যথেষ্ট ভাবে

প্রভাবিত করে। আলোচনা চক্রে সংশ্লিষ্ট ক্রীড়া ব্যক্তিত্ব বিশেষ করে প্রখ্যাত কোচ এবং সংগঠক বিমল কুমার রায় চৌধুরী, ক্লাবের সিনিয়র সদস্য তথা আজকের সিনিয়রদের মডারের মনিময় রায়, প্রাক্তন ক্রিকেটার ও বিশেষজ্ঞ অরুণ দেববর্মা, ক্রীড়া সংগঠক তনয় দাস, ভবত্যাগ দাস, প্রনব অখন্ড প্রমুখ আলোচনায় অংশ নিয়ে মিডিয়া জগতে ক্রীড়া সাংবাদিকতার আধুনিকতা ও তার প্রয়োগের কথা তুলে ধরেন। ২রা জুলাই বিশ্ব ক্রীড়া সাংবাদিক দিবস উদযাপন উপলক্ষে ত্রিপুরা স্পোর্টস

জার্নালিস্ট ক্লাব আয়োজিত এই আলোচনা চক্রে পৌরহিত্য করেন টি.এস.জেসি সভাপতি সর্ষ চক্রবর্তী। এক সময় সীমিত পরিসরে ক্রীড়া সাংবাদিকতার সূচনা ঘটলেও ত্রিপুরা স্পোর্টস জার্নালিস্ট ক্লাবের প্রেক্ষাপটে তা এখন মহাব্যাপক আকার ধারণ করেছে। ত্রিপুরায় মহিলা ফুটবলের গোড়াপত্তন, অলিম্পিক আসরে রাজ্যের ক্রীড়া সাংবাদিক সর্ষ চক্রবর্তী উপস্থিত থেকে "লাইভ কাভারেজ" এবং প্রতিবেদন উপস্থাপন, ক্রীড়ার মানোন্নয়ন ও প্রসারের লক্ষ্যে

ব্যস্ততম ক্রীড়া সাংবাদিকতার পেশায় নিয়োজিত সর্ষেও ক্রীড়া পরিকাঠামোগত উন্নতির পরামর্শ প্রদান অবশ্যই ক্রীড়া সাংবাদিকতার আধুনিকতা ও তার প্রয়োগের অন্যতম নিদর্শন। আগামী প্রজন্মের ক্রীড়া সাংবাদিকরাও তা অনুসরণ করে এগিয়ে যাবে বলে প্রত্যেকের প্রত্যাশা। অতিথিদের স্বাগত জানিয়ে ক্লাবের প্রেক্ষাপট তুলে ধরেন ক্লাব সচিব সুপ্রভাত দেবনাথ। বিষয়বস্তু নিয়ে দীর্ঘ আলোচনা করেন সিনিয়র সদস্য মনিময় রায়। সংশ্লিষ্ট সবাইকে ধন্যবাদ জ্ঞাপনের পাশাপাশি বক্তাদের অপ্ৰেরণা মূলক বক্তৃতা আমাদের

পাথের করে তুলবে বলে সভাপতি সর্ষ চক্রবর্তী ব্যক্ত করেন। আগামী দিনেও ক্লাবের বিভিন্ন কর্মসূচি জারি থাকবে বলে তিনি উল্লেখ করেন। ক্রীড়া সংগঠক অরুণ রতন সাহা উপস্থিত প্রত্যেককে স্মারক উপহারে সম্মানিত করেন। আলোচনা চক্রে ক্লাবের সহ-সম্পাদক কোষাধ্যক্ষ উৎপল ভট্টাচার্য সহ অন্যান্য সদস্যরাও উপস্থিত ছিলেন। ভাড়াপ্রতিম সাংবাদিক ও ক্রীড়া সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন সংগঠন থেকেও প্রতিনিধি ও সদস্যরা এই আলোচনা চক্রে উপস্থিত ছিলেন।

সি-ডিভিশন : ওরিয়েন্টালকে হারিয়ে সুপারের আশা জিইয়ে জম্পুইজলার

জম্পুইজলা-৪	ওরিয়েন্টাল ক্লাব-০
(দীপু-২, সুখদয়াল, কুকাইমনি)	
শ'সি-ডিভিশন লিগ : এ-গ্রুপ*	
দল	ম্যা: জ: প: গোল প:
আরসিসি	৪ ২ ২ ০ ৮-৫ ৮
আনন্দ ভবন	৪ ২ ১ ১ ১০-৬ ৭
জম্পুইজলা	৪ ২ ১ ১ ৮-৪ ৭
ইকফাই	৫ ২ ১ ২ ৬-১০ ৭
ওরিয়েন্টাল	৫ ১ ১ ৩ ৭-১০ ৪
সাই স্যাগ	৪ ০ ২ ২ ৩-৭ ২

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ জুলাই।। দ্বিতীয় জয় পেলে জম্পুইজলা পি সি। আর ওই জয়ে আশা থাকলো সুপারের যাওয়ার। তবে বেশ কিছু 'কিঙ্ক-র' উপর নির্ভর করবে জম্পুইজলার ভাগ্য। রবিবার নিজেদের চতুর্থ ম্যাচ বিলোনিয়ার ওরিয়েন্টাল ক্লাবকে কার্যত বিধ্বস্ত করলো সুবোধ দেববর্মার জম্পুইজলা। ফলাফল ৪-০। রাজ্য ফুটবল সংস্থা আয়োজিত তৃতীয় ডিভিশন লিগ ফুটবলে। অপরদিকে আত্মপ্রকাশে ৪ পয়েন্ট নিয়ে আসর শেষ করলো বিলোনিয়ার ওরিয়েন্টাল ক্লাব। আসরে ৫ ম্যাচ খেলে মাত্র ১ টি ম্যাচে জয় ও ১ টি ম্যাচে পয়েন্ট ভাগ করলেও নবগত ওই দলের বেশ কয়েকজন ফুটবলার নজর কেড়ে নেন। সঠিক প্রশিক্ষণ পেলে ওই সব ফুটবলাররা আগামীদিনে ত্রিপুরার সম্পদ হয়ে উঠতে পারে আশা ফুটবল প্রেমীদের। এদিন ম্যাচের শুরু থেকেই পর্যাপ্ত প্রাণা নিয়ে খেলতে থাকেন জম্পুইজলার ফুটবলাররা। বল দখলের লড়াইয়েও

দ্বিতীয় গোলটি করেন দীপু দেববর্মা। ৬৯ মিনিটে সুখদয়াল জমাতিয়া এবং ৭৪ মিনিটে ওরিয়েন্টাল ক্লাবের জালে শেখবার বল পাঠান কুকাইমনি কলই। ব্যাবধান বাড়ানোর আরও সুযোগ পেয়েছিলো জম্পুইজলা। আক্রমণভাগের ফুটবলারদের ব্যর্থতায় তা হয়নি। রেফারি শিবজ্যোতি চক্রবর্তী লাল কার্ড দেখান বিজীত দলের সামাই জমাতিয়াকে। এছাড়া হৃদয় কার্ড দেখান বিজয়ী দলের রবীন্দ্র দেববর্মাকে।

শান্তির বাজারে চ্যালেঞ্জার ট্রফি শান্তুর হাত ধরে ফাইনালে মুহুরিপুর

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ জুলাই।। শান্ত মজুমদারের অলরাউন্ড পারফরম্যান্স। আর তাতেই ফাইনালে খেলার যোগ্যতা অর্জন করলো মুহুরিপুর জনকল্যাণ সমিতি। পরাজিত হয়ে কসমোপলিটন ক্লাবকে এলিমেশন ম্যাচে খেলতে হবে ফাইনালে খেলার যোগ্যতা অর্জন করতে। মহকুমা ক্রিকেট সংস্থা আয়োজিত চ্যালেঞ্জার ট্রফি সিনিয়র ক্রিকেটের প্লে অফে। রবিবার বাইখোলা স্কুল মাঠে অনুষ্ঠিত ম্যাচে মুহুরিপুর জনকল্যাণ সমিতি ১২৩ রানের বড়

ব্যবধানে পরাজিত করে কসমোপলিটন ক্লাবকে। মুহুরিপুর জনকল্যাণ সমিতির গড়া ২৬৪ রানের জবাবে কসমোপলিটন ক্লাব ১৪১ রান করতে সক্ষম হয়। বিজয়ী দলের শান্ত মজুমদার প্রথম ব্যাট হাতে ১২৭ রান করার পর বল হাতে বিপক্ষের ৬ উইকেট তুলে নিয়ে দলকে ফাইনালে তুলতে মুখ্য ভূমিকা নেন। রবিবার সকালে টসে জয়লাভ করে প্রথমে ব্যাট নিয়ে মুহুরিপুর জনকল্যাণ সমিতি ৪৮.৩ ওভারে সবকটি উইকেট হারিয়ে ২৬৪ রান

করে। দলের পক্ষে ওপেনার শান্ত মজুমদার ১৩১ বল খেলে ১৪ টি বাউন্ডারি ও ৬ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ১২৭, বিপ্লব দাস ৪১ বল খেলে ৪ টি বাউন্ডারি ও ৬ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ৬০, ক্রীপজয় দাস ৩০ বল খেলে ২ টি বাউন্ডারি ও ২ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ২৭ এবং অভিজিৎ মিত্র ৯ বল খেলে ২ টি বাউন্ডারির সাহায্যে ১৩ রান করেন। দল অতিরিক্ত খাতে পায় ২০ রান। কসমোপলিটন ক্লাবের পক্ষে

অর্ধ বিশ্বাস ৪৫ রান দিয়ে ৩ টি, প্রসেনজিৎ বিশ্বাস ২৪ রান দিয়ে ২টি, সম্রাট মজুমদার ৩৫ রান দিয়ে ২ টি এবং জনক রিয়াৎ ৪১ রান দিয়ে ২ টি উইকেট পেয়েছেন। জবাবে খেলতে নেমে কসমোপলিটন ক্লাব ১৪১ রান করতে সক্ষম হয়। কসমোপলিটনের ব্যাটসম্যানদের উপর কার্যত স্ট্রিম রোলার চালান শান্ত মজুমদার। শান্তুর বিধ্বংসী বোলিংয়ে কুপোকাং হয়ে পড়ে কসমোপলিটন। দলের পক্ষে দলনায়ক রাজদীপ দত্ত ২২ বল খেলে ১ টি বাউন্ডারি

ও ৯ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ৬১, অর্ধ বিশ্বাস ২৩ বল খেলে ১ টি বাউন্ডারি ও ৩ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ৩১ এবং প্রসেনজিৎ বিশ্বাস ২১ বল খেলে ২ টি বাউন্ডারির সাহায্যে ১৪ রান করেন। দল অতিরিক্ত খাতে পায় ১৩ রান। মুহুরিপুর জনকল্যাণ সমিতির পক্ষে শান্ত মজুমদার ১৬ রান দিয়ে ৬ টি এবং অভিজিৎ মিত্র ৩০ রান দিয়ে ৩ উইকেট পেয়েছেন।

উত্তর জেলায় ১৯ সদস্যের খো-খো কমিটি গঠিত

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ জুলাই।। গঠিত হলো উত্তর জেলা খো খো কমিটি। রবিবার। মহকুমার রাজবাড়ি নবযোগ সঙ্ঘে এদিন জেলার কমিটি গঠনের জন্য হয় সভা। সন্ধ্যের সিনিয়র সদস্য ইন্দ্রজিৎ পাল-এর সভাপতিত্বে। সভায় ধর্মনিগূরণের পাশাপাশি কৈলাসহর এবং কাঞ্চনপুর মহকুমা থেকে প্রতিনিধিরা অংশ নেন। শেষে ১৯ সদস্যের জেলার কমিটি গঠন করা হয়। নবগঠিত কমিটির সভাপতি কাজল দাস, সহ সভাপতি সুষ্মিতা সিনহা, মালতি মল্লিক, শঙ্কর বসু, সচিব জয়ন্ত পাল, মুখ্য সচিব রসময় খিঙ্গা, পিয়ুষ নাথ এবং কোষাধ্যক্ষ নির্বাচিত হয়েছেন রুপম পাল। কমিটি গঠনের

বিলোনিয়ায় সিনিয়র মহিলা ক্রিকেট শুরু আজ থেকে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ জুলাই।। সিনিয়র মহিলা ক্রিকেটের আয়োজন হতে যাচ্ছে বিলোনিয়ায়। উদ্যোক্তা বিলোনিয়া ক্রিকেট এসোসিয়েশন। খেলা হবে বিদ্যাপীঠ গ্রাউন্ডে। তিনটি দল ইতোমধ্যে খেলে বলে নাম নথিভুক্ত করেছে এবং এই তিনটি দলের মধ্যেই ডাবল লীগ পদ্ধতিতে খেলা অনুষ্ঠিত হবে। এরপর সেরা দুটি দলকে নিয়ে হবে ফাইনাল ম্যাচ। উল্লেখ্য বিলোনিয়া ক্রিকেট

এসোসিয়েশন আয়োজিত সিনিয়র মহিলা ক্রিকেট টুর্নামেন্টে টি-টোয়েন্টি আসরে সোনাপুর দ্বাদশ শ্রেণী স্কুলের দুটি দল এ ও বি নামে খেলে। তৃতীয় দলটি হল রাধানগর দ্বাদশ শ্রেণী স্কুল দল।

আগামীকাল টুর্নামেন্টের উদ্বোধনী ম্যাচে সোনাপুর দ্বাদশ শ্রেণী স্কুল এ দল খেলেবে সোনাপুর দ্বাদশ শ্রেণী স্কুল বি দলের বিরুদ্ধে। রাধানগর দ্বাদশ শ্রেণী স্কুলের প্রথম ম্যাচ ৪ জুলাই, মঙ্গলবার সোনাপুর দ্বাদশ শ্রেণী স্কুল এ দলের বিরুদ্ধে। লীগ

পর্যায়ের খেলা শেষ হবে ৮ জুলাই। লীগ পর্যায়ের খেলা শেষে একদিন বিরতির পর ১০ জুলাই অনুষ্ঠিত হবে টুর্নামেন্টের ফাইনাল ম্যাচ। বিলোনিয়া ক্রিকেট এসোসিয়েশনের পক্ষ থেকে সচিব ক্রীড়া সূচি ঘোষণা করেছেন।

অনিবার্য কারণে জম্পুইজলার ম্যাচ একদিন পিছিয়ে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ২ জুলাই।। অনিবার্য কারণেই আগামীকালের খেলা একদিন পিছানো হয়েছে। ত্রিপুরা ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন আয়োজিত সি-ডিভিশন লিগ ফুটবলের খেলা এখন অস্থিম পর্যায়। পূর্বাধিকারিত সূচি অনুযায়ী ১৮ জুনের বৃষ্টি বিঘ্নিত স্থগিত জম্পুইজলা প্লে স্টেটার বনাম এন এস আরসিসি-র ম্যাচটি তিন জুলাই সোমবার অনুষ্ঠিত হওয়ার কথা ছিল বলে লীগ কমিটি থেকে ঘোষণা করা হয়েছিল। জম্পুইজলা প্লে স্টেটার আজ, রবিবার বিকেলে ম্যাচ খেলেছে ওরিয়েন্টাল ফুটবল ক্লাবের বিরুদ্ধে। অন্ততপক্ষে একদিনও বিরতি না দিয়ে আগামীকালই ফের ম্যাচের

বিষয়টি পুনর্বিবেচনা করে লীগ কমিটির পক্ষ থেকে একদিন পিছিয়ে এনএস আরসিসি বনাম জম্পুই উলার ম্যাচটি ৪ জুলাই অনুষ্ঠিত হবে বলে জানানো হয়েছে। উল্লেখ্য, সাই স্যাগ বনাম আনন্দ ভবনের স্থগিত ম্যাচটি ৫ জুলাই বুধবার সকাল আটটায় অনুষ্ঠিত হবে।

সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রুতি

উন্নত মুদ্রণ

সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

রেণুবো প্রিন্টিং ওয়ার্কস

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

