



## বিশ্ব উষ্ণায়ন ও জয়বায়ু

সভাতা যত উমত হইতেছে ততই মনুষ পরিবেশের উপর চৰাম আবাত আনন্দে শুরু কৰিবেন। ইহার ভৱকৰের পৰিৱেশত আমদেৱ নিজেদেৱকেই ভোগ কৰিবে হইতেৰে পৰিৱেশে জৰাগত দুষ্প্ৰেৰ ফলে দেশেৱ নদীগুলি ক্ৰম শুকাইয়া যাইতেছে। নদীৰ শুকাইয়া যাওয়াৰে প্ৰথাৰ কাৰণ জলবায়ু পৰিৱৰ্তন। বিশ্ব উষ্ণায়ন ও জয়বায়ু পৰিৱৰ্তনেৰ কাৰণে বিশ্বেৰ বুকে আকৰ্ষণীয় ও বিখ্যাত বেৰি কিছি নদী শুকাইয়া যাইতেছে। একবাৰৰ দিনেৰ নৰাই জনা যাইতেৰে, কত বিখ্যাত নদী শুকাইয়া যাইতেছে বিশ্বেৰ কলেৱডোন্ডো-এই তালিকায় সহেৱেৰ উপৰেৰ রাখিয়াৰে কৰিবলৈ নদী। বাস্তুকি যুক্তৰাষ্ট্ৰে তৰিৰ দৰাবৰাহে খৰা পৰিহিত তৈৰি হইতেছে বৰ্তমানে। তাহাৰ প্ৰভাৱ পড়িতেছে এই নদীতে যুক্তৰাষ্ট্ৰেৰ সামতি অঙ্গৰাজা ও মেঝিকোৰ প্ৰায় চাৰ কোটি মাল্যৰেৰ পৰামৰ্শ, কৃষি ও বিবৰণেৰ জন্য এন্দৰীৰ জলৰ বৰাবৰ কমানোৰ আজিৰ জানানোৰ হইয়াছে। পেন্দা-ইউনিলতে উৎস। এই নদীৰ নিবৰ্তনক সাগৰেৰ গিয়া পড়িয়াছে। লক্ষ্যধৰণ মনুষ জীৱিকৰণ জন্য পেন্দাৰ উপৰেৰ নিৰ্ভৰশীল। এই নদীৰ উপৰেৰ কৃষিকাজ অনেকটা নিন্দাৰ কৰিয়া রহিয়াছে। গত সাত দশকৰেৰ মধ্যে বৰ্তমানে বিপজ্জনক খৰাপ্ৰেৰ হইয়া উঠিয়াছে এলাকা। ফলে পেন্দাৰ জল কৃত শুকাইয়া যাইতেছে। দিয়াৰ সুবিশালৰ সময়কাৰে একটি বোমাও সম্পত্তি মিলিয়াহে পেন্দাৰ তলদেশে।

লয়াৰ নদী- এই লয়াৰ নদীটিৰ বিশ্বে কিছি আশ অংগীৰ হইয়া পড়িয়াৰ হইয়াছে। জলবায়ু পৰিৱৰ্তনেৰ জোৱে এই নদী-উৎসেৰ বৰফ গলিয়া যাওয়াৰ নদীৰ প্ৰথাৰে বিস্তুৰ পৰিৱৰ্তন ঘটিয়াছে। পৰিৱৰ্তন ঘটিয়াছে জলস্তৰেও। বৃষ্টিৰ অপূৰ্বতাৰ বৰ অৱাগায় শুকাইয়া যাইতেছে নদী। মাঝে এই নদী দিয়া হাতিয়াকৈ পাৰ হইয়া যাইতেছে।

পৰিৱেশেৰ উপৰে এই বিপজ্জনক প্ৰভাৱেৰ দায় আমৰা নিজেৰা কোনভাৱেই আৰুৰীৰ কৰিবলৈ পৰিৱেশ। পৰিৱেশ দুষ্প্ৰেৰ জন্য আমৰা নিজেৰাই পুৰো ভৱাগৰে দায়।

পৰিৱেশেৰ উপৰেৰ মুগ্ধ পৰিৱৰ্তনেৰ জোৱে এই নদী-উৎসেৰ বৰফ গলিয়া যাওয়াৰ নদীৰ প্ৰথাৰে আসিয়া পৌছিয়ে ন। এই দায় মাথাপৰে নিয়া পৰিৱেশেৰ নিমিল বাধিবৰণ জন্য আমদেৱ প্ৰতিকৰকে অদীকৰে হৰণ কৰিবলৈ হইবে। পৰিৱেশেৰ নিমিল বাধিবৰণেৰ জন্য প্ৰতোকেই নিজ দায়িত্ব পালন কৰিলৈ এই জটিল সমস্যা। হইতে উত্তৰণেৰ পথ খুঁজিয়া পাওয়া যাইবে। বানাথাৰে পৰিৱৰ্তনৰ আসিয়া দীঢ়িয়া যাইতে আছে তাৰে অনুৰ ভৱিষ্যতেই আমদেৱ ভৱকৰেৰ সমূহীন হইতে হইবে। এই সকল মোকাবেলাৰ কৰিয়া যাবাৰ স্বত্ব হইবে কিমা তাত পথে আছিয়া হাতিয়াকৈ পাৰ হইয়া যাইতেছে। এজন্য প্ৰত্যোকেই নিজ দায়িত্ব বাধাবৰণেৰ পালন কৰিবলৈ হইবে।

পুজো আসছে, তৈৰি হবে  
আৱও রেস্তোৱাৰ, জায়গা  
খুঁজছেন অনেকে হন্যে হয়ে

কলকাতা, ১৫ জুন (ই.স.): ইংৰেজি মাধ্যমেৰ একটি নামী স্কুলৰ প্ৰাচীন দুষ্কুলৰ বৰ্গশুট জায়গা চাইছে। খাবাৰেৰ সোৱানৰ কৰণেৰ বলে। এৰ জ্যো কেসুকুনৰ প্ৰেস কৰিবলৈ হিসেবে নিযুক্ত আৰুৰীৰ পৰিৱেশেৰ উপৰেৰ মুগ্ধ পৰিৱৰ্তনৰ জোৱে এই নদীৰ উৎসেৰ বৰফ গলিয়া যাওয়াৰ নদীৰ প্ৰথাৰে আসিয়া পৌছিয়ে ন। এই দায় মাথাপৰে নিয়া পৰিৱেশেৰ নিমিল বাধিবৰণ জন্য আমদেৱ প্ৰতিকৰকে অদীকৰে হৰণ কৰিবলৈ হইবে। পৰিৱেশেৰ নিমিল বাধিবৰণেৰ জন্য প্ৰতোকেই নিজ দায়িত্ব পালন কৰিলৈ এই জটিল সমস্যা। হইতে উত্তৰণেৰ পথ খুঁজিয়া পাওয়া যাইবে। বানাথাৰে আসিয়া দীঢ়িয়া যাইতে আছে তাৰে অনুৰ ভৱিষ্যতেই আমদেৱ ভৱকৰেৰ সমূহীন হইতে হইবে। এই প্ৰতোকে মোকাবেলাৰ কৰিয়া যাবাৰ স্বত্ব হইবে কিমা তাত পথে আছিয়া হাতিয়াকৈ পাৰ হইয়া যাইতেছে। এজন্য প্ৰত্যোকেই নিজ দায়িত্ব মোকাবেলাৰ কৰিয়া যাবাৰ স্বত্ব হইবে। এজন্য প্ৰত্যোকেই নিজ দায়িত্ব বাধাবৰণেৰ পালন কৰিবলৈ হইবে।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান। কলকাতাৰ পুৰসভাৰ জন্য আস্থাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান। কলকাতাৰ পুৰসভাৰ জন্য আস্থাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান। কলকাতাৰ পুৰসভাৰ জন্য আস্থাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল কৰেকৈ মন্তব্য কৰে তাৰে খুলুতে উদ্বোধ কৰিবলৈ হইবে। বাদ দেই কলকাতাৰ পুৰসভাৰ হাতে কলকাতাৰ নতুন খাবাৰেৰ দোকান।

কেবল



# ବ୍ୟାକ

# ହୃଦୟକର୍ମକାମ

# ରତ୍ନବିଦୀ

# କମ ଖରଚେ ସୁଧାମ ଖାଦ୍ୟ

আজ আমাদের জীবন অত্যস্ত  
দ্রুততার সঙ্গে এগিয়ে চলছে।  
একদল বিশ্বামের অবকাশ নেই।  
ফলে নিজেকে সুস্থ রাখাটাই আজ  
একটা বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে।  
শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের  
দিক থেকে অঙ্গ বয়স থেকেই  
আমরা ভারতীয়রা অন্যান্য উন্নত  
দেশগুলির তুলনায় বেশি সমস্যায়  
ভুগি। এর একটি বড় কারণ হতে  
পারে আমাদের দৈনন্দিন  
খাদ্যাভ্যাস। তাছাড়া ক্রমাগত  
মূল্যবৃদ্ধি যোভাবে ভারতকে নিংড়ে  
নিচে তাতে কম খরচে পুষ্টিকর  
খাদ্য পরিকল্পনা করতে গিয়ে  
সাধারণ মানুষের মুন আনতে পাত্তা  
পুরাচ্ছে। কিন্তু বেঁচে থাকার জন্য  
সুস্থ থাকাটা অত্যস্ত জরুরি, বিশেষ  
করে আজকের দিনে প্রয়োজন

A black and white photograph capturing a bustling outdoor market scene. The foreground is dominated by a massive, sprawling pile of fresh produce, including bunches of bananas, clusters of apples, and large quantities of carrots. Interspersed among these are various other fruits and vegetables, such as beans in a large bowl and onions tied in bunches. To the right, a stack of long, thin root vegetables, possibly parsnips or large carrots, is neatly arranged. In the background, a building's exterior wall features a prominent sign that reads "Milk Bids". The overall atmosphere is one of a busy, well-stocked market stall.

দাম  
পেঁ  
সম  
কম  
শ্বে  
কর  
বিষ  
সম  
এব  
মাত  
যে  
তৈ  
পদ  
চে

বেড়ে যায়। সাম্প্রতিক সময়ে  
যাজ বা আলুর ক্ষেত্রে এই  
স্যা আমরা প্রত্যক্ষ করেছিলাম।  
খরচে সুষম খাদ্য নির্বাচনের  
ত্রে বিভিন্ন পদ্ধতি অনুসরণ  
যায় এই পদ্ধতি পরিকল্পনায়  
যাই নির্ভর করে কোনো নির্দিষ্ট  
জ ব্যবস্থার সংস্কৃতি, অর্থনীতি  
ও ব্যক্তির জীবন্যাপনের শুণগত  
নর ওপর। তাছাড়া দেখতে হবে  
উক্ত সুস্থাদু এবং সুষম খাবার  
র করবার ক্ষেত্রে সাধারণ কিছু  
তি সকলেই অনুসরণ করতে

করলে শরীরে ভিটামিন এ লোহা এবং ফ লিক অ্যাসিডের মাত্রা বজায় রাখা সম্ভব। এই সবজির তালিকায় মেথিশাক, পালংশাক, বনেপাতা সজনে ডাঁটা ইত্যাদির উপর পাদানগলিকে রাখা যেতে পারে।

শরীরের দৈনন্দিন চাহিদা মতে ভিটামিন এ এবং ভিটামিন সি সরবরাহের জন্য কম খরচে পাকা কলা, পেঁপে এবং পেয়ারা খুবই উচ্চ পয়োগী। এই ফলগুলো তিলের তেল, সয়াবিন তেল বা রাইস ব্রান অয়েল মিশিয়ে নেওয়া যেতে পারে।

বিকেলের খাবারে কম খরচে মুড়ি টিড়া, মুখরোচক খাবার প্রস্তুত করা যেতে পারে। তবে বেশি মশলার ব্যবহার না করাই ভালো। জলখাবারে সবজির ব্যবহারও বেশ সস্তা।

দেহের প্রয়োজনানুসারে লোহা বা আয়রনের সঙ্গে ভিটামিনের সরবরাহ বজায় রাখার জন্য গুড় বা গুড়জাত খাবার যেমন মোয়া, নারকেল ইত্যাদি সহজে প্রিপ করা যাবে।

# শরীর চুলকানি থেকে মুক্তি

শরীর চুলকানি কোন নতুন সমস্যা নয়। বিভিন্ন কারণেই দেহে চুলকানি হতে পারে। অনেক সময়ই আমাদের হাতে, পায়ে, পিঠে চুলকানি হয়। তা কোন শারীরিক অসুস্থতা ছাড়াই হতে পারে কোনো ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণ যা আমরা হাত দিয়ে চুলকালেই সেবে যায়। তবে অন্যান্য ধরনের কিছু চুলকানি হয়ে থাকে যেমন--- এলার্জি মশার কামড় কিংবা যে কোনো পোকার কামড়, শরীরের কোন

জেলিতে কোন ধরনের বিষান  
পদার্থ নেই যা আপনার হাতে  
ক্ষতি করবে। তাই শরীরের কে  
অংশে চুলকানি হলে আপনি  
পেটে লিয়াম জেলি ব্যবহা  
করতে পারেন। চুলকা  
অ্যালোভেরা রয়েছে প্রচুর  
পরিমাণে ময়েশ্চারাইলিঙ  
ক্ষমতা। এবং এটি আমাদের  
তকের জন্য খুব ভালো। শরীরে  
যে কোন জায়গায় চুলকানি হা  
অ্যালোভেরা কেটে এক টুকর

নিয়ে সেখানে ঘষুন চুলকানি চচে  
যাবে। তুলসী পাতা কপূর সমৃদ্ধ  
তুলসী পাতা ত্বকের যে কো  
ধরনের জ্বালা পোড়া ও চুলকার্ণা  
থামাতে সহায়তা করে। কয়েকবি  
তুলসী পাতা নিয়ে ধুয়ে নি  
তারপর যেখানে চুলকানি হয়ে  
সেখানে পাতাগুলো কিছুক্ষণ  
ঘষুন। অথবা কিছু তুলসী পাত  
জলে দিয়ে সিদ্ধ করে সে জল  
বরফ করুন এবং চুলকানি স্থান  
ঘষুন।

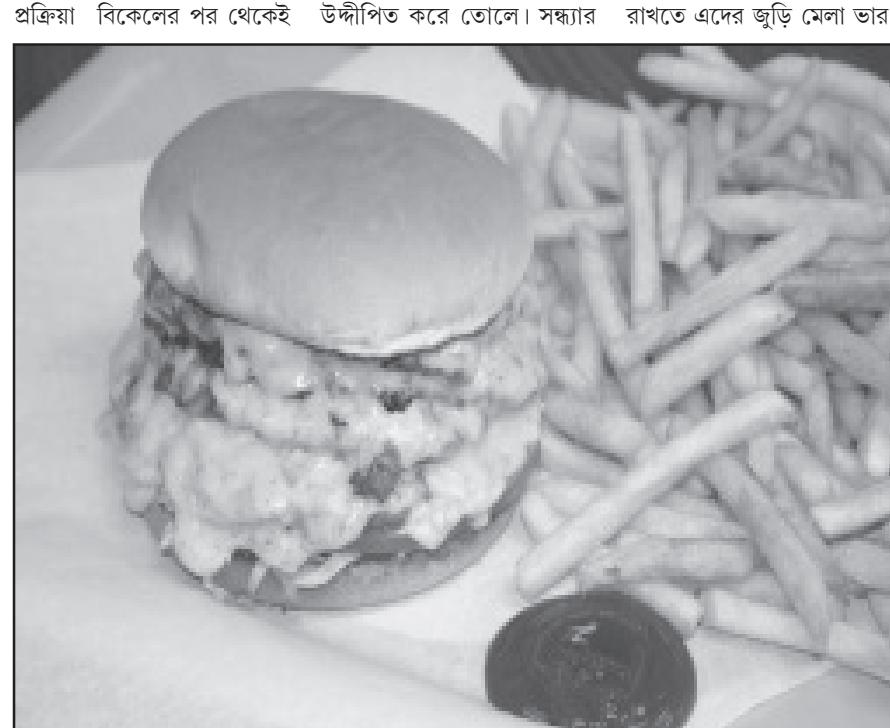


# আমাদের স্বাক্ষের জন্য ক্ষতিকর

বন্ধুদের সঙ্গে কাটানো চমৎকার একটি সন্ধার কথা মনে করতে তো। বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লাস বা অফিস শেষে সবাই মিলে কোনো এক ফাস্টফুডের দোকানে চুক্তে একগাদা খাবার অর্ডার দেওয়া, তারপর ছলেড় করে খেয়ে-দেয়ে জম্পেশ আভার পর ঘরে ফেরা। আর এভাবেই রাতটা পার করা। এভাবে সন্ধা কাটিয়ে মনের ক্লান্তি তাড়ান যতটাই জুতসই, ঠিক ততটাই কিন্তু ক্ষতিকর আপনার স্বাস্থ ও নিরবিচ্ছিন্ন ঘুমের জন্য। তাহলে উ পায় কী? বন্ধু দের আভার থেকে নিজেকে সরিয়ে নেওয়া? নাকি আভার গিয়ে কিছু খাব না, বলে ক্ষুধা পেটে মুখে গোমরা করে বসে থাকা? এসবের কোনো কিছুরই আসলে প্রয়োজন নেই। আভার যাবেন। খাবারও খাবেন, বন্ধুদের সঙ্গও দেবেন। শুধু কয়েকটি খাবার এড়িয়ে চলুন। আর খেতেই যদি হয় তবে একবাটি সালাদ খেয়ে এর পর

ধীর হতে শুরঃ করে। ফলে সক্ষম  
পর রেড মিট খেলে ভালোভাবে হজম হয় না,  
আমাদের স্থান্ত্রের জন্য ক্ষতিক  
চকলেটঃ ডার্ক চকলেট হাতে  
জন্য উপকারী। এক টুকরা ড  
চককলেট দিনের যেকোনো  
সময়ে আপনি খেতেই পারেন  
সঙ্গের পর এই চকলেট বা ও  
চকলেট দিয়ে বানানো কোড  
খাবার ব্রোকলি বা বাঁধাকপির সং  
বা দেশি মশলায় রান্না পাত  
বোলের তরকারি হিসেবে খে  
পারেন বাঁধাকপি। তবে এ  
সজীগুলো সালাদ হিসেবে  
প্রচুর পরিমাণে বেশি রাতে  
খাওয়াই ভালো। বাঁধাকপি  
ব্রোকলিতে আঁশের পরিম  
বেশিয় ফলে অনেক রাতে খে  
অসুবিধার সৃষ্টি করবে, যু  
ব্যাঘাত ঘটবে। পানীয়ঃ কো  
কফি, চা এসবে ট্যানিন এ  
ক্যাফিন দুটোই উপস্থিতি।  
মস্তিষ্কে অতিরিক্ত সচল অ

পর তাই চা, কফি, কোক খাওয়াই ভালো। চিপসঃ কুড়মুদ্রা চিপস খেতে কিন্ত দুর্বাস্ত। তবে চিপসে প্রচুর পরিমাণে তেখাকে, ফলে এতে ক্যালরি পরিমাণও অনেক বেশি। ১০ গ্রামের এক প্যাকেট চিপস থেকে প্রায় ২৫ কিলো-ক্যালরি পাওয়া যায়। যেখানে সারা দিনে একজন মানুষের প্রয়োজন ১৮শ থেকে ২ হাজার কিলো-ক্যালরি। ভেঙে দেখুন, সামান্য এক প্যাকেট চিপস সারাদিনের ক্যালরি চাহিদার ৪ ভাগের ১ ভাগ পূরণ করে দিতে যথেষ্ট। পাশাপাশি চিপসে লবণ বেশি থাকে, তাই এই খাবার রাইটপেসার বৃদ্ধি করার ক্ষেত্রেও একটি বড় ভূমিকা রাখে। তাই মুভি দেখার সময় কিংবব বন্ধুদের সঙ্গে আড়ায় চিপসের প্যাকেটের বদলে বাদাম খান বেছোলা মুড়ি। খাবার দুটি দেখিবে অতটা স্মার্ট না হলে কী হবে আপনাকে স্মার্ট আর ছিপছিটে



# দাঁতের শিরশিরানির সমস্যা

গো  
দেখ  
ক্ষতি  
শুরু  
ক্যা  
ক্যা  
কান  
করা  
মের  
আন  
কচে

ହେଁ ଯାଏ ।  
ଏନାମେଲ କ୍ଷୟେର କାରଣ ---  
ଏନାମେଲ କ୍ଷୟେର ଏକଟା ବଡ଼ କାରଣ  
ହଲ ଡେଟାଲ କ୍ୟାରିଜ । ଯେଟାକେ

আমরা ক্যাভিটি বলে থাকি।  
আসলে আমাদের মুখে  
এমনিতেই প্রচুর ব্যাকটেরিয়া  
থাকে।  
আর আমরা যখন খাবার খাই  
সে খাবারের কোনো অংশ যদি  
দাতের ফাঁকে কোনোভাবে ঢুকে  
যায় তখনই এই  
ব্যাকটেরিয়াগুলো সে খাবার

ব্যক্তিগত রাঙ্গোলি দেখা যাবার  
পরিচয়ে দাঁতে অ্যাসিড তৈরি  
করে। আর তা থেকেই দাঁতে  
দেখা দেয় ক্যাভিটি সমস্যা।  
এ প্রসঙ্গে একটা কথা বলে রাখা  
ভালো যে, দাঁতের ডেন্টিনের  
সঙ্গেই নার্ভের শেষাংশ সংযুক্ত  
থাকে। ফলে ডেন্টিন বেরিয়ে

লেই এই শিরশিরানির সমস্যা  
যা দেয়। দাঁতের একটা লেয়ার  
য় গেল মানেই সেনসিটিভিটি  
ও হল।  
ভিটি হওয়ার কারণ—  
ভিটি হওয়ার সবচেয়ে বড়  
গুণ হল বুল পদ্ধতিতে দাঁত খাশ  
।।। বেশিরভাগ মানুষই পদ্ধতি  
ন খাশ করে না। দাঁত মাজার  
সল নিয়মই হল ওপর নীচ  
র। কিন্তু প্রায় সকলেই

সোজাসুজি দাঁত মাজতে অভ্যন্ত।  
এর ফলে মাড়ি আর দাঁতের  
সংযোগস্থল ঘষে যায়।  
এনামেলের অংশ ক্ষয় হয়ে যায়।  
আবার ঠিকমতো দাঁত না মাজলে  
দাঁতের ফাঁকে লেগে থাকা  
থাবারগুলো সঠিকভাবে পরিষ্কার  
হয় না।  
আর এর ফলেই দাঁতে ক্যাভিটি  
হতে থাকে।  
চিকিৎসা কেমন—

কাৰ্বোইটেন্ড্ৰেট জাতীয় খাবাৰ।  
এই খাবাৰেৱ সঙ্গে যখন চিজ বা  
অলিভওয়েল মেশানো হয় তখন  
এৰ ক্যালিৰণগুণ বেড়ে যায় বিশুণ্গ।  
তাই সন্ধেৰ পৰ পাস্তা যদি খেতেই  
হয় তবে সালাদ বা সুপ খেয়োৱা  
এৰ পৰ ছয়জন মিলে খান এক  
বাটি পাস্তা। পিজা : এই সময়েৱ  
অন্যতম জনপ্ৰিয় খাবাৰ। চিওজি  
জুসি, পিজার একটি কামড় মনকে  
ঝটপট চাঙা কৰে দেয়। আবাৰ  
এই এক টুকুৱা চিওজি পিজাই

# বাংলাদেশ : উপনির্বাচনে শেষ বেলায় মার খেলেন হিরো আলম

ঢাকা, ১ জুলাই (ই.স.) : বাংলাদেশের ঢাকা-১৭ আসনের উপনির্বাচনে শেষ বেলায় মার খেলেন হিরো আলম। দিনভর শাস্তিগ্রস্তভাবে নির্বাচন হলেও শেষ মুহূর্তে মারধরের শিকার হলেন ঢাকা-১৭ আসনের প্রার্থী আলমের ইউটিউবের শাশুরুল হোসেন আলম (হিরো আলম)। সোমবার বিকেল তিনটার পরে বনানী বিদ্যা নিকেতন কেন্দ্র পরিদর্শনে গোলে মারধরের শিকার হন তিনি।

ঘটনার সময় তিনি বনানী বিদ্যানিকেন ক্ষেত্র আস্ত কলেজের ভোটকেন্দ্র পরিদর্শন করছিলেন।

সোমবার দেখা যাবে, হিরো আলম যখন কলেজ ভবনের করিডোর দিয়ে ওই কেন্দ্রে প্রবেশ করছিলেন, তখন কিছু ভুক্ত তার সঙ্গে সেলিফন তুলতে চান। এ সময় বিশেষ লেকে এসে এতে বাধা দেন এবং তাকে মারতে শুরু করেন।



তারা হিরো আলমকে বলতে শুরু হয়।  
থাকেন, 'এটা টিকটক ভিত্তিক করার জায়গা না', 'এটা ভেটচেন্স', 'এটা গুলশাম-বনানী' এই বলে তাকে মারধরে শুরু করেন।  
সোমবার সকাল ১০টায় ঢাকা-১৭ আসনের উপনির্বাচনের ভোটকেন্দ্র

শেষ হয়ে বিকেল ৪টায়। এখন ভোট ২৫ হাজার ২০৫ জন।

প্রস্তুত, এই আসনের সংসদ সদস্য আকবর হোসেন পাঠান ফারাহিন মুহূর্তে দাদশ সংসদ নির্বাচনের ৫ মাস আগে এই উপনির্বাচন হচ্ছে।

ধৃত শিক্ষার্থীকে ডেকে পাঠালেন  
বিচারপতি গঙ্গোপাধ্যায়

## ধৃত শিক্ষার্থীকে ডেকে পাঠালেন বিচারপতি গঙ্গোপাধ্যায়

কলকাতা, ১৭ জুলাই (ই.স.) : রাজের অন্যতম নামী শিক্ষার্থী তথ্য প্রাথমিক শিক্ষা পর্যবেক্ষণের সভাপতি গোত্তম পালকে ডেকে পাঠান কলকাতা হাই কোর্টের বিচারপতি অভিষিঞ্চ গঙ্গোপাধ্যায়। সোমবার তাঁর বিচারপতির সঙ্গে এসে দেখা করতে বলে জরুরি তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। বিচারপতি সেই সাক্ষরে সময়ে দৈর্ঘ্যে দিয়েছেন পদ্ধতি সভাপতির জন। আদলত সূত্রে খবর, টেক্ট সংক্রান্ত একটি জরুরি মামলার সংক্রান্ত বিষয়েই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। বিচারপতি সেই সাক্ষরে সময়ে দৈর্ঘ্যে দিয়েছেন পদ্ধতি সভাপতির জন। আদলত কর্কট আগেই ৩২ হাজার শিক্ষার্থীকে করার বাস্তিলোর সিদ্ধান্ত ঘোষণা করেছিলেন গোত্তমবাবু। সেই মাঝে সুপ্রিম কোর্টে যার এবং বিচারপতি গঙ্গোপাধ্যায়ের নির্দেশে খারিজ করে দেয় সুপ্রিম কোর্ট সৈয়দ হাফিজের পর এ বার মুখ্যমন্ত্রী সংস্কার হতে পারেন বিচারপতি এবং পদ্ধতি সভাপতি। দিন কর্কট আগেই ৩২ হাজার শিক্ষার্থীকে করার বাস্তিলোর সিদ্ধান্ত ঘোষণা করেছিলেন গোত্তমবাবু। সেই মাঝে সুপ্রিম কোর্টে যার এবং বিচারপতি গঙ্গোপাধ্যায়ের নির্দেশে খারিজ করে দেয় সুপ্রিম কোর্ট সৈয়দ হাফিজের পর এ বার মুখ্যমন্ত্রী সংস্কার হতে পারেন বিচারপতি এবং পদ্ধতি।

মানুষ মোদীজির আবারও এ প্রবান্নমন্ত্রী করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে।

সমাজবাদী পার্টি (সপা)-র সঙ্গে সম্পত্তি ধরনের সম্পর্ক ছিল করলেন ওবিসি মোর্চার "ডড়" নেতা দারা সিং চৌহান। সোমবার লখনউতে উভয় প্রদেশের উপ-মুখ্যমন্ত্রী বিচারপতি সেই শাহের সঙ্গে দেখা করেছিলেন পদ্ধতি সভাপতির জন। আদলত সূত্রে খবর, টেক্ট সংক্রান্ত একটি জরুরি মামলার সংক্রান্ত বিষয়েই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। বিচারপতি সেই সাক্ষরে সময়ে দৈর্ঘ্যে দিয়েছেন পদ্ধতি সভাপতির জন। আদলত কর্কট আগেই ৩২ হাজার শিক্ষার্থীকে করার বাস্তিলোর সিদ্ধান্ত ঘোষণা করেছিলেন গোত্তমবাবু।

সমাজবাদী পার্টির একজন বড় নেতা। তাঁর বিজেপিতে যোগদানের আমাদের উপকারে আসবে। আগমনী দিনে আরও অনেকে দেখে যোগ দেবেন।

মানুষ মোদীজির আবারও এ প্রবান্নমন্ত্রী করার সিদ্ধান্ত নিয়েছে।

বিজেপি নেতা ও উভয় প্রদেশের পদ্ধতি মুখ্যমন্ত্রী রাজশ পার্টির বেলহেনে, তিনি (দারা সিং চৌহান) ওবিসি মোর্চার একজন বড় নেতা।

তাঁর বিজেপিতে যোগদানের নেতৃত্বে একটি জীবনের পর এবং মুখ্যমন্ত্রী সংস্কার হতে পারেন বিচারপতি এবং পদ্ধতি।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এক মাস আগের একটি মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এক মাস আগের একটি মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামলার ২০২০ সালে টেক্ট পর্যাক্রমী দেওয়া হচ্ছে।

আদলত সূত্রে জানা গিয়েছে, এই মামলার সুয়োরে এই তাৎক্ষণ্যে হয়েছে। এই মামল



The logo for the 2018 Asian Games in Jakarta and Palembang, Indonesia. It features a large, bold, grey font spelling "ASIAN" on the left. To the right of the text is a horizontal row of five stylized black human figures in various dynamic poses, representing different sports. The figures are shown in mid-air or in action, suggesting movement and competition.

# বি-ডিভিশন লিগ ফুটবল : নবোদয়কে হারিয়ে ১ম জয়ের স্বাদ স্পেটস স্কুলের

---

## স্পেটস স্কুল: ৪ নবোদয় সংঘ: ২

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৭  
জুন। ।। প্রথম জয়ের স্বাদ  
পেয়েছে ত্রিপুরা স্পোর্টস স্কুল।  
পরপর দুই ম্যাচে হেরে অনেকটা  
পিছিয়ে লিগ সূচনা করলেও তৃতীয়  
ম্যাচের মাথায় প্রথম জয় পেয়ে  
মৌৰবল কিউটা বাড়িয়ে নিয়েছে  
স্পোর্টস স্কুলের ছাত্রা। হারিয়েছে  
নবোদয় সংঘকে ৪-২ গোলের  
ব্যবধানে। পক্ষান্তরে নবোদয় সংঘ  
রয়েছে পয়েন্ট তালিকার শেষ  
প্রান্তে। কেননা পরপর তিন ম্যাচে  
তাদের হারতেই হয়েছে। যদিও  
অবনমনের কোনও চিন্তা নেই।  
ত্রিপুরা ফুটবল এসেসিসিয়েশন

আয়োজিত বি-ডিভিশন লীগ  
ফুটবলের ১২ তম ম্যাচে আজ,  
সোমবার ত্রিপুরা স্কুল ৪-২ গোলের  
ব্যবধানে নবোদয় সংঘ কে  
পরাজিত করেছে। খেলার  
প্রথমার্ধে বিজয়ী দল দুই এক  
গোলে এগিয়ে ছিল। উমাকান্ত  
মিন স্টেডিয়াম বিকেলে খেলার  
শুরুতে সাত মিনিটের মাথায়  
নবোদয় সংঘের মনীষ দেববৰ্মা  
একটি গোল করে দলকে  
এক-শূন্যতে এগিয়ে দেয়। কিন্তু  
৮ মিনিট পর স্পোর্টস স্কুলের জন  
জমাতিয়া গোলাটি পরিশোধ করে  
খেলায় সমতা ফিরিয়ে আনে।

পরবর্তী প্রায় কুড়ি মিনিট আক্রমণ  
প্রতি আক্রমণের মধ্য দিয়ে ম্যাচ  
এগুলে খেলার ৩৭ মিনিটের  
মাথায় জন জমাতিয়া আরও  
একটি গোল করে স্পোর্টস  
স্কুলকে ২-১ এ এগিয়ে দেয়।  
দ্বিতীয়ার্ধ শুরুতে পরস্পর বিরোধী  
আক্রমণ চলতে থাকলেও ৪৯  
মিনিটের মাথায় নবোদয়ের পক্ষে  
মনীষ পুনরায় একটি গোল করে  
ফের খেলায় দুই-দুই গোলে সমতা  
ফিরিয়ে আনে। এবার চলতে  
থাকে হাত্তাহাতি লড়।  
ইতোমধ্যে নবোদয়ের দুজন হলুদ  
কার্ড দেখে নেয়। খেলার ৬৭

মিনিটের মাথায় লিয়ান মুইয়া ডার্লিং  
দলের পক্ষে তৃতীয় গোলটি করে।  
স্পোর্টস স্কুল কিছুটা রক্ষণাত্মক  
খেলার চেষ্টা করে তবে গোলের  
সুযোগ বের করে আক্রমণ ভাগেও  
একাধিকবার উঠে আসে। খেলার  
শেষ মুহূর্তে ৮৮ মিনিটের মাথায় লিটন  
ভুঁইয়া আরেকটি গোল করলে ব্যবধান  
৪-২ হয়।  
পুরো খেলায় রেফারি স্পোর্টস স্কুলের

লিয়ান মুইয়া এবং নবোদয় স  
তরুণ, সুধীর ও প্রদীপকে হ  
কার্ড দেখিয়ে সতর্ক করেন। ম  
পরিচালনায় ছিলেন রেফ  
কার্তিক দাস, অরিন্দম মজুমদা  
পল্লুর চক্ৰবৰ্তী ও শিবজ্যো  
চক্ৰবৰ্তী। দিনের খেলা: পুত্ৰ  
রিক্রিয়েশন ক্লাব বনাম কল  
সমিতি বিকেল ৪টায়, উমাক  
মিনি স্টেডিয়ামে।

# সোনামুড়ায় ক্রিকেট টুর্নামেন্টের ফাইনালে নেতাজি সঙ্গ মতিনগর মুখোমুখি

## ନେତାଜି ସଞ୍ଚ ମତିନଗର ମୁଖୋମୁଖୀ

କ୍ରିଡା ପ୍ରତିନିଧି, ଆଗରତଳା, ୧୭  
କୁଟୁମ୍ବୀ ପାଇଁ ଏକ ପୋତିର ଘରେ

বৃত্তান্ত। ধারণাগো মেতাজ সঙ্গের বিরুদ্ধে খেলবে মতিনগর প্লে সেন্টার। মহকুমা ক্রিকেট সংস্থা আয়োজিত সিনিয়র ক্রিকেটে। সোমবার হয় আসরের দ্বিতীয় সেমিফাইনাল ম্যাচ। মেলাঘর স্কুল মাঠে অনুষ্ঠিত ম্যাচে মতিনগর প্লে সেন্টার ১৩ রানে পরাজিত করে শতদল সংজ্ঞাকে। মতিনগর প্লে সেন্টারের গড়া ২৩১ রানের জবাবে শতদল সংজ্ঞা ১৩৮ রান করতে সক্ষম হয়। সকালে টসে জয়লাভ করে প্রাথমিক বিপর্যয় কাটিয়ে মতিনগর প্লে সেন্টার ৪৯.২ ওভারে সবকটি উইকেট হারিয়ে ২৩১ রান করে। একসময় ৯৭ রানে ৭ উইকেট হারিয়ে দল যখন খাদের কিনারায় তখন আশিষ দন্ত এবং ইকবাল হসেন কড়া প্রতিরোধ গড়ে তুলেন। এবং নিয়ে বানা আশীর ৭২ বল খেঁচে ৩ টি বাউন্ডারি ও ৬ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ৫৭ এবং ইকবাল ৭৩ বল খেলে ২ টি বাউন্ডারি ও ৪ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ৫২ রান করেন। এছাড়া দলের পক্ষে গম্বেশ দেববর্মা ৫০ বল খেলে ২ টি বাউন্ডারি ও ১ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ২৫, রমেশ দেববর্মা ৩৪ বল খেলে ২ টি বাউন্ডারির সাহায্যে ২৩, কিশোর দেববর্মা ১৭ বল খেলে ৪ টি বাউন্ডারির সাহায্যে ১৮ এবং দীপ্তি দে ৩১ বল খেলে ২ টি বাউন্ডারির সাহায্যে ১৮ রান করেন। দল অতিরিক্ত খাতে পায় ১৬ রান। শতদল সঙ্গের পক্ষে আমরেশ দাস ২০ রান দিয়ে ৪ টি এবং প্রীতম বর্মন ৭১ রান দিয়ে ২ টি উইকেট দখল করতে সক্ষম হয়। দলের পক্ষে জাফর সরিফ মজুমদার ৪২ বল খেলে ১ টি বাউন্ডারি ও ৬ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ৫৩, মদিহাচান মজুমদার ৩৮ বল খেলে ১ টি বাউন্ডারি ও ২ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ১৯, প্রণব দাস ৪৯ বল খেলে ২ টি বাউন্ডারির সাহায্যে ১৮, প্রীতম বর্মন ২২ বল খেলে ১ টি বাউন্ডারি ও ১ টি ওভার বাউন্ডারির সাহায্যে ১৪ এবং রাজু দাস ২৮ বল খেলে ১২ রান করেন। মতিনগর প্লে সেন্টারের পক্ষে রমেশ দেববর্মা ১৫ রান দিয়ে ৩ টি, ইকবাল হসেন ৩৩ রান দিয়ে ২ টি এবং দলনায়ক আর পি সিং ৩০ রান দিয়ে ২ টি উইকেট দখল

# প্রাইজমানি দাবার

## স্থান পরিবর্তন

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৭  
জুলাই।। পরিবর্তন হলো খেলার  
স্থান। মহকুমা থানার বিপরীতে  
সোপাং কমপ্লেক্সের দিতলে দাবা  
সংস্থার হল ঘরের পরিবর্তে খেলা  
হবে গিরিধারী পল্লির ফ্লাওয়ার্স  
ক্লাবে। মহকুমা দাবা সংস্থার  
উদ্যোগে প্রাইজমানি মাসিক দাবা  
প্রতিযোগিতা ২২ জুলাই।  
সহযোগিতায় মেট্রিক্স চেস  
আকাদেমি। ওই দিন সকাল সাড়ে  
৯ টায় শুরু হবে প্রথম রাউন্ডের  
খেলা। মোট ৫ রাউন্ডের আসর  
হবে। তাতে অংশ নিতে ইচ্ছুক  
দাবাড়ুদের ২০০ টাকা এণ্টি ফি সহ  
২০ জুলাই এর মধ্যে নাম জমা  
দিতে হবে। নাম জমা দিতে হচ্ছে  
মনোরাজ সরকার  
(৮২৫৯৮০৪৮৩২) বা কিমীটি  
দন্ত-র (৯০০৫২৯১৯৭৬)  
কাছে। আসরের প্রথম ৫  
স্থানাধিকারী দাবাড়ুকে  
প্রাইজমানি দেওয়া হবে। এছাড়া  
অনুর্ধ-৭,৯,১১ ও ১৩ বিভাগের  
প্রথম ৩ স্থানাধিকারী দাবাড়ুকে  
পুরস্কৃত করা হবে। ইতিমধ্যে  
প্রায় ৪০ জন দাবাড়ু আসরে  
অংশ নেওয়ার জন্য এন্টি জমা  
দিয়ে দিয়েছে। খেলা পরিচালন  
করবেন আন্তর্জাতিক আরবিটর  
প্রদীপ কুমার রায়।

**মহিলা ফুটবল : বড় ম্যাচে জম্পুইজলাকে  
হারিয়ে লীগ টেবিলে শীর্ষে স্পোর্টস স্কুল**

**স্পোর্টস স্কুল -৩**  
(থিনিতা, সানিয়া, বাসান্ত)**জম্বুইজলা-১**  
(সঙ্গিতা)

প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৭  
। জয়ের ধারা আবাহত রেখে  
বের দৌড়ে আরেক কদম  
য গেলো ত্রিপুরা স্পোর্টস  
মহিলা ফুটবলের বড় ম্যাচে  
ফেরান। দ্বিতীয়ার্ধে শুরু হয়  
জম্পুইজলার ফুটবলারদের মধ্যে  
সুযোগ নষ্টের প্রতিযোগিতা। ৪৯  
মিনিটে ত্রিপুরা স্পোর্টস স্কুলকে  
এগিয়ে দেন সানিয়া দেব। ম্যাচ শেষ

হওয়া ২ মিনিট আগে  
জম্পুইজলার জাল শেষ বার  
নাড়ুন বাসন্তি রিয়াৎ। শেষ পর্যন্ত  
৩-১ গোলে জয় পায় ত্রিপুরা  
স্পোর্টস স্কুল।

<p>সোমবার ত্রিপুরা স্পোর্টস স্কুল ৩-১ গোলে পরাজিত করে সুবোধ দেববৰ্মার জন্মস্থানে ফুটবল সংস্থা আয়োজিত মহিলা ফুটবল লিগে। ফলাফল দেখে ফুটবলপ্রেমীরা মনে করবেন উমাকান্ত মিনি স্টেডিয়ামে ত্রিপুরা স্পোর্টস স্কুল একত্রফা থেলে জয় পেয়েছে বড় ম্যাচে। কার্যত তা নয়। একাধিক সুযোগ নষ্ট করার খেসারত দিয়েছে জন্মস্থানের বালিকা ফুটবলাররা। অপরদিকে প্রাপ্ত সুযোগ গুলো কাজে লাগিয়ে বড় ম্যাচ থেকে মূল্যবান ও পয়েন্ট তুলে নেন কল্পনা দেববৰ্মার মেয়েরা। ম্যাচের শুরু থেকেই দুদলের ফুটবলাররা আক্রমণিক ফুটবল খেলতে থাকে। একে অপরকে ছাপিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে শুরু থেকেই। এরই মধ্যে ১৭ মিনিটে কাউন্টার অ্যাট্রিকে গিয়ে গোল পায়ে যায় ত্রিপুরা স্পোর্টস স্কুল। গোলটি করেন ধনিতা রিয়াৎ। ১৭ মিনিটে সক্ষিপ্ত বায় স্কুল</p>	<p>ত্রিপুরা সরকার তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তর পাইকাট : আগরতলা নং.এফ.৭৬ (২০)-আই.সি.এ/২০১১/কাজ/পাঠ-১ তারিখ, আগরতলা ১৭ জুনাই, ২০২৩</p> <p style="text-align: center;">বিজ্ঞপ্তি</p> <p>‘আজগামি কা অমৃত মহোৎসব’-র অন্ত হিসাবে ‘৭৫ সীমান্ত ধ্রাম, জলিয়া বীরে কে নাম’ কর্মসূচির অধীনে দেশাভ্যৱাহক গান রচনার উপর একটি প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে এই বিষয়ে দপ্তরের website <a href="http://www.ica.tripura.gov.in">www.ica.tripura.gov.in</a> বিজ্ঞাপিত তথ্য দেওয়া হয়েছে।</p> <p>ইচ্ছুক প্রতিযোগিদের আগামী ২৮ জুনাই, ২০২৩ তারিখের মধ্যে অফিস চলাকালীন সময়ে আগরতলার গান্ধীঘাটাত্ত্বিত তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তরের প্রধান কার্যালয়ে অথবা ভেল কর্মসূচি ক্লিন্ট সীল করা থামে তাদের রচিত দেশাভ্যৱাহক গানের কথা (Lyrics) জম দিতে আবেদন করবে।</p> <p style="text-align: right;">অধিকর্তা তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তর ত্রিপুরা সরকার</p>
--	--

ICA/D-611/23

ଅଧିକାରୀ  
ତଥା ଓ ସଂସ୍କୃତି ଦଖ୍ଲ  
ଶିଳ୍ପୀ ମହାନ୍ତିର

# সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রূতি **উন্নত মুক্তি**

# সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

# ବେଳାରୋ ପ୍ରିଣ୍ଟିଂ ଓ ସାର୍କ୍ୟ

ପାଇଁ କାହାର ମାତ୍ରାରେ ଏହାର ଅନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିପାଳନା କରିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲା

পিতৃবাসী বনযাত্রীগুরু আগুমতলা হিপোরা পর্য

ମୋବାଇଲ୍ :- ୯୪୩୬୧୨୩୭୨୦

Sl. No.	Name of Work	Estimated Cost	Earnest Money
1	DNIeT No. 55/EE/DWS/DIVN/UDP/2023-24	₹ 10,23,028.10	₹ 20,461.00
2	DNIeT. No. 56/EE/DWS/DIVN/UDP/2023-24	₹ 10,23,028.10	₹ 20,461.00
3	DNIeT. No.57/EE/DWS/DIVN/UDP/2023-24	₹ 10,54,806.00	₹ 21,096.00
4	DNIeT. No. 58/EE/DWS/DIVN/UDP/2023-24	₹ 24,01,125.00	₹ 48,023.00
5	DNIeT. No. 59/EE/DWS/DIVN/UDP/2023-24	₹ 3,10,236.00	₹ 6,205.00
6	DNIeT. No. 60/EE/DWS/DIVN/UDP/2023-24	₹ 14,72,892.00	₹ 29,458.00
7	DNIeT. No. 61/EE/DWS/DIVN/UDP/2023-24	₹ 47,03,792.00	₹ 94,076.00
8	DNIeT. No.62/EE/DWS/DIVN/UDP/2023-24	₹ 56,63,096.00	₹ 1,13,262.00

Last date and time for document downloading and bidding : Up to 15.00 Hrs on 04-08-2023  
Place, Time and date of opening of online bid : o/o the Executive Engineer, DWS Division,  
Udaipur at 15:30 on 04-08-2023 if possible  
Details tender notice may be seen in the office of the Executive Engineer, DWS Division,

Udaipur and office of the Assistant Engineer, DWS Sub-Division No- I/II, Udaipur/Kakraban Killa/Rig/Amarpur/ Karbook/Ompi and the website <https://www.tripuratenders.gov.in>

ICA/C-1444/23

Executive Engineer  
DWS Division Udaipur  
Gomati District, Tripura

