







# বৈকলন

# ইয়েকেরফম

# বৈকেরফম

## মাল্টা দৃষ্টিশক্তির জন্য বেশ উপকারী ফল

মাল্টা অনেকের কাছেই প্রিয় একটি ফল। পরিবারের শিশুরাও এটি খেতে নেশ পছন্দ করে। জনপ্রিয় এই ফলটির পৃষ্ঠিগুরুত্ব সম্পর্কে আমরা হচ্ছি অনেকেই জানি না।

মাল্টাতে আছে, ভিটামিন বি,

ভিটামিন সি, ক্যালসিয়াম,

পটাসিয়াম, ফসফরাস, এবং

চার্বিশুক্ত কালুরি। এগুলো ছাড়াও

মাল্টাতে আর অনেক পৃষ্ঠিগুরুত্ব

রয়েছে।

আগুন তাহলে জেনে নিন মাল্টার

আরও পৃষ্ঠিগুরুত্ব সম্পর্কে—



৪। এতে উপস্থিত পটাশিয়াম ইকেট্রোলাইট ব্যালেন্স বজায় রাখে মাল্টার রয়েছে ভিটামিন এ, সি এবং পটাশিয়াম। এ ভিটামিনগুলো আপনার দৃষ্টিশক্তির জন্য বেশ উৎস। এটি ছাড়ে সজীবতা বজায় রাখে এবং তারের বলি রেখা প্রতিরোধ করে লাবণ্য ধরে রাখে।

মাল্টা ইনফেকশন প্রতিরোধে

সহায়তা করে। এটি প্রদান জনিত

রোগ সারিয়ে তোলে।

৫। এক খাস মাল্টা র জুসকে

ভিটামিন সি এর সবচেয়ে কার্যকর

উৎস বলে মনে করা হয়। এটাকে

ভিটামিন সি ট্যাবলেট হিসেবেও

গ্রহণ করা যায়।

৬। মাল্টার ভিটামিন সি উপাদান

আমাদের শরীরের কাসার প্রতিরোধ

করতে সাহায্য করে। এটি

আমাদের শরীরের কোলন ক্যাসার

ও রেটেন্ট ক্যাসারের অন্যতম সেল

প্রতিরোধ হিসেবেও কাজ করে।

৭। মাল্টার উপস্থিত বিটা

ক্যারাটার্ট সেল ড্যামেজ

প্রতিরোধে সহায়তা করে। এতে

উপস্থিত ক্যালসিয়াম, যা দাঁত ও

হাঁড়ের গঠনে সাহায্য করে।

৮। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তিকে ভাল রাখে। কারণ, ইকেট্রোলাইট ব্যালেন্স বজায় রাখে মাল্টার রয়েছে ভিটামিন এ, সি এবং পটাশিয়াম। এ ভিটামিনগুলো আপনার দৃষ্টিশক্তির জন্য বেশ উৎস। এটি ছাড়ে সজীবতা বজায় রাখে এবং তারের বলি রেখা প্রতিরোধে সহায় ধরে রাখে।

৯। মাল্টা পাকহলীকে সুস্থ রাখে।

নিয়মিত কমল খাওয়ার অভ্যাস

পাকহলীকে আলসার ও

কোঠারচিন্হ থেকে সুরক্ষা দেবে।

পাকহলীকে রাখবে সবল।

১০। গুরেগাম জানা যায়, মাল্টারে

উপস্থিত লিমিণেড, মুখ, ত্বক,

ফুসফুস, পাকহলী কোমল ও স্তন

ক্যালসিয়ামের প্রতিরোধে

সহায়তা করে। এটি প্রদান জনিত

রোগ সারিয়ে তোলে।

১১। এক খাস মাল্টা র জুসকে

ভিটামিন সি এর সবচেয়ে কার্যকর

উৎস বলে মনে করা হয়। এটাকে

ভিটামিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

১২। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

১৩। মাল্টার ভিটামিন সি উপাদান

আমাদের শরীরের কাসার প্রতিরোধ

করতে সাহায্য করে। এটি

আমাদের শরীরের কোলন ক্যাসার

ও রেটেন্ট ক্যাসারের অন্যতম সেল

প্রতিরোধ হিসেবেও কাজ করে।

১৪। মাল্টার ভিটামিন সি এবং

অ্যান্টিক্রিডেটেন্ট ভরপুর কালো

হাঁড়ের গঠনে সাহায্য করে।

১৫। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

১৬। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

১৭। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

১৮। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

১৯। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

২০। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

২১। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

২২। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

২৩। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

২৪। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

২৫। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

২৬। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

২৭। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

২৮। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

২৯। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

৩০। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

৩১। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার

দৃষ্টিশক্তি সাহায্য করে।

৩২। প্রতিদিন একটি করে মাল্টা

খাওয়ার অভ্যাস আপনার





# শহীদ ক্রিকেট টুর্নামেন্ট

## রাজ্যজুড়ে ক্রিকেট টুর্নামেন্ট : কাল থেকে সাত জেলায় সাত ম্যাচ

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। ক্রিকেটরারা শেষ সময়ের প্রস্তুতি নিয়ে নিচ্ছে। অনুর্ধ্ব ১০ রাজ্য ক্রিকেটের পর এবার অনুর্ধ্ব ১৫ ক্রিকেটের পালা। আগস্টী ৬ এপ্রিল থেকে ত্বিপুরা ক্রিকেট আসামিসিমেশনের উদ্বোগে রাজ্যভিত্তিক অনুর্ধ্ব ১৫ ক্রিকেট শুরু হচ্ছে। ইতোমধ্যে ক্রীড়া সূচিও ঘোষণা করা হচ্ছে। অশ্বগ্রহকারী দলগুলির চারটি গ্রুপে ভাগ করা হচ্ছে। এ-গ্রুপের দলগুলি হলো সদর-বি, তেলিয়ামড়া, অমুবাদা, খোয়াই। বি-গ্রুপের দলগুলি হলো সদর-এ, বিশালাগড় মোহনপুর, সোনামুড়া, জিলানিয়া। সি-গ্রুপের দলগুলি হল ধৰ্মনগর, কেলাশছর, কমলপুর, লাতারাইভালি, গুড়ভুজ।

ডি-গ্রুপের দলগুলি হলো উদয়পুর, বিলোনিয়া, শাস্ত্রিভাজার, অমুবুর, সক্রম। প্রথম দিন ৬ এপ্রিল, সাত জেলার সাত ম্যাচ ম্যাচ। ১৪

দলের খেলা। তেলিয়ামড়ার সদর-বি দল খেলারে আমুবাদার বিজয়ে। রানিবাজার ক্রিকেটে মাঠে জিলানিয়া ও সদর-এ পরস্পরের মুখেয়ালি হচ্ছে। বিশালাগড়ে মোহনপুরের পেলোবে সোনামুড়ার বিজয়ে। ধৰ্মনগরে লংতরাইভালি ও ধৰ্মনগরের পরিষেবে খেলারে। কৈলাশছরের কমলপুর ও কেলাশছরের খেলা। উদয়পুরের সাক্রম পেলোবে উদয়পুরের বিজয়ে। বিলোনিয়া শাস্ত্রিভাজার ও বিশালাগড়ের পরস্পরের মুখেয়ালি হচ্ছে। এগুলো প্রাপ্তি ১৭ এপ্রিল পর্যন্ত হচ্ছে। চারটি গ্রুপের সেরা চারটি দল খেলারে সেমিফাইনালে ১২১ ও ২২ এপ্রিল হচ্ছে। চারটি গ্রুপের সেরা চারটি দল খেলারে সেমিফাইনাল ম্যাচ। তারে ফাইনাল ম্যাচ হচ্ছে দুদিনের, ২৪ ও ২৫ এপ্রিল। উদয়পুর, সেমিফাইনাল ও ফাইনালের তিনটি ম্যাচ বানুটিয়ার তালতলা স্কুল মাঠে আয়োজনের ব্যবস্থা করা হচ্ছে।

ডি-গ্রুপের দলগুলি হলো উদয়পুর, বিলোনিয়া, শাস্ত্রিভাজার, অমুবুর, সক্রম। প্রথম দিন ৬ এপ্রিল, সাত জেলার সাত ম্যাচ ম্যাচ। ১৪

সুল মাঠে আয়োজনের ব্যবস্থা করা হচ্ছে।

## জয়ের ধারা অব্যাহত ইউ: ফ্রেন্ডসের টি-২০ আসরে হারালো ওপিসি-কে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। টানা জয় ইউনাইটেড ফ্রেন্ডসের।

বিজীত দিনের প্রথম ম্যাচে সংঘর্ষিতে ২৭ রানে হারানোর পর নেও।

নির্ধারিত ২০ ও ভারো ৫ উইকেট প্লে সেন্টার কে ৬ রানে পৰাজিত করে টানা জয়ের ১৭৬ রান সংগ্রহ করে।

পেয়ে দেয়। খেলা ছিল ক্রিকেট জয়ের স্বাদ করে।

পেয়ে দেয়। খেলা ছিল ক্রিকেট জয়ের স্বাদ করে।

আয়োজিত সমীক্ষণ চক্রবর্তী স্বত্তি করতে নেমে ৯ উইকেট হারিয়ে

টি-টায়েন্টি ক্রিকেট আসর। এমনিরি স্টেডিয়ামে সকালে ম্যাচ শুরুতে ইউনাইটেড ফ্রেন্ডস এর সেন্ট-

সরকারের ৪৩ রান, তেজস্বী খেয়েয়ালের ৩৭ রান এবং সৈকত দশগুরুত্বে ৩৪ রান উৎখন্যে।

নির্ধারিত ২০ ও ভারো ৫ উইকেট প্লে সেন্টার কে ৬ রানে পৰাজিত করে টানা জয়ের ১৭৬ রান সংগ্রহ করে।

পেয়ে দেয়। খেলা ছিল ক্রিকেট জয়ের স্বাদ করে।

পেয়ে দেয়। খেলা ছিল ক্রিকেট জয়ের স্বাদ করে।

আয়োজিত সমীক্ষণ চক্রবর্তী স্বত্তি করতে নেমে ৯ উইকেট হারিয়ে

## তিন রানে ছয় উইকেট পেলো অন্তরা রাডমাউথে ভরাডুবি চাম্পামুড়া সি.সি

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।। ছয় ম্যাচে ভরাডমাউথ ক্লাব জন বাটারামের শন্মন রান।

ভরাডমাউথের প্রথম ম্যাচে প্রযুক্তির হয়েছে চাম্পামুড়া কেবিপি। একজন বাটারামের ম্যাচে প্রযুক্তির হয়েছে চাম্পামুড়া দলকে। প্রথমে অস্তরা দাস একাই ছয়টি উইকেট করতে নেয়।

তুলনায় অস্তরা দাসের প্রযুক্তির হয়ে আসে। একটি ক্রিকেট প্রযুক্তির স্বাদ করে।

১১৫ রান সংগ্রহ করতেই সৈমিত

২০ ওভার থেকে হয়ে যায়। বিজয়ী ইউনাইটেড ফ্রেন্ডস এর সেন্ট-

সরকারের ৪৩ রান পেলেও অন্যদের ব্যর্থতায় শেষ রক্ষা হয়নি।

নির্ধারিত ২০ ওভার ৫ উইকেট প্লে সেন্টার কে ৬ রানে পৰাজিত করে টানা জয়ের ১৭৬ রান সংগ্রহ করে।

পেয়ে দেয়। খেলা ছিল ক্রিকেট জয়ের স্বাদ করে।

পেয়ে দেয়। খেলা ছিল ক্রিকেট জয

