







# বৈশেষিক

# হৃদয়কের ফল

# হৃদয়কের ফল

## কানের ব্যথায় কাবু? ঘরোয়া উপায়েই যত্নণা করবে

কানের ব্যথা বড় কষ্ট দেয়। অঙ্গ ঠাণ্ডা লাগলে, সামান্য বৃষ্টি হলে অথবা সদি-ক্ষমিতে কফ জললে কানে ব্যথা হবে। অনেকেই ইহার বাত দিয়ে কানে পেঁচাওঁচি করেন, তখনও ব্যথা হয়। কান থেকে ব্যথা মাথায় ছাড়ায়। কানের যত্নণায় মদি কষ্ট পান তাহলে চিতা দেই। উপায় আছে হাতের কাছেই। জেন নিম ব্যথা কমানোর কিছু ঘরোয়া উপায়।



১) গরম সেঁক- কানে গরম সেঁক

মিলে প্রবল ব্যথাতেও আরাম পাওয়া যায়। কান থেকে পুঁজি দেখেলে গুরম করেন।

তাতে কানের ভিতরে জেনে থাকা পুঁজি দেখিয়ে যাবে, যাখার বেঁধেও কম হবে। গরমজলে পরিচাক কাপড় ভিজিয়ে নিন্দে নিন।

আরাম পাবেন।

২) আদার রস- আদা থেতো করে

রস বের করে কানে ঢেলে দিন।

অথবা দুই টেবিল চামচ অলিভ

তেলের সঙ্গে এক চা চামচ আদার রস মিশিয়ে পাঁচ থেকে ১০ মিনিট

জানু। এই তেল কানে দিন।

৩) তুলসির রস- কয়েকটা তুলসি

পাতা বেটে রস বের করে নিন।

এই রস তিনি থেকে চার ফেঁটা কানে

দাখিল করে ফুটো চেপে

যাবে।

৪) পুদিনা

পাতার রস- পুদিনা পাতার রস

থেতো করে গুরম করেন।

তেলে হলে ইচ্ছে করে নিম্ন

সংক্রিমিত কানে দুর্দিন ফেঁটা দিন।

তাতে পরিচাক একটা পুঁজি

কাপড় পরিচাক করে আরাম পাবেন।

৫) পুদিনার রস-

কয়েকটা পুঁজি দেখে

কানের ভিতরে পুঁজি দেখে

কানের ভিতর





A decorative horizontal banner. On the left, there is stylized Arabic calligraphy in black and grey. To the right of the calligraphy are five black icons representing different sports: a person running, a person jumping over a bar, a person on skis, a person playing badminton, and a person running with a ball.

# নন্দননগরকে হারিয়ে আসাম রাইফেলস পাবলিক স্কুল সেমিফাইনালে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।।  
অপরাজিত আসাম রাইফেলস  
পাবলিক স্কুল। পরপর চার ম্যাচে  
টানা জয়। দুর্দশ এই ভ্রামিক জয়ের  
সুবাদে আসাম রাইফেলস পাবলিক  
স্কুল ইতোমধ্যে টুর্নামেন্টের  
সেমিফাইনালে পৌঁছে গোছে। ১৩  
জুন থেকে শুরু হবে সেমিফাইনাল  
পর্যায়ের খেলা। চার দলীয়  
সেমিফাইনাল পর্যায়ে আসাম  
রাইফেলস পাবলিক স্কুল প্রথম দল  
হিসেবে শেষ চারে খেলার ছাড়পত্র  
পেয়েছে। টুর্নামেন্ট সদর আস্তঃ  
স্কুল গার্লস টি টোয়েন্টি ক্রিকেট  
আসর। আয়োজক প্রিমুনা ক্রিকেট  
এসোসিয়েশন। পুলিশ ট্রেনিং  
একাডেমী গ্রাউন্ডে বৃহস্পতিবার  
দুপুরের ম্যাচে আসাম রাইফেলস  
পাবলিক স্কুল ২৬ রানের ব্যবধানে  
শক্তিশালী নন্দননগর দ্বাদশ শ্রেণী  
স্কুল কে প্রারজিত করে গুরুত্বপূর্ণ  
জয় পেয়েছে। আসাম রাইফেলস

সুবাদে  
র গতি  
ও মাঠ  
তে প্রায়  
অপেক্ষা  
র সংখ্যা  
ন জিতে  
লক স্কুল  
ষ্ট নেয়।  
উইকেট  
হ করে।  
দলের পক্ষে অস্তরা মুহূরীর ৩৪ রান  
এবং প্রোমিকা হালামের ২৩ রান  
উল্লেখযোগ্য। ক্রিস্টিনা রেমা ও  
পেয়েছে ২১ রান। পাশাপাশি  
অতিরিক্ত ২৩ রানের সুবাদে দলীয়  
স্কোর অনেকটা সমৃদ্ধ হয়।  
নন্দননগর স্কুলের অস্তরা রক্ষণপাল  
একটি উইকেট পেয়েছে। পাঁচটা  
ব্যাট করতে নেমে নন্দননগর  
স্কুলের মেয়েরা উইকেটে টিকে  
থাকলেও ব্যাটে-বলে তেমন রান

সংগ্রহে সফল হতে পারেন। পূর্ণিমা  
দেবনাথ অপরাজিত ভূ মিকাওয়া  
সর্বাধিক ২৭ রান সংগ্রহ করলেও  
অন্যদের ব্যর্থায় শেষ রক্ষা সঞ্চালন  
হয়নি। আসাম রাইফেলস পাবলিক  
স্কুলের সুস্মিতা বসাক অনুমো টুর্চ  
ও ক্রিস্টিনা রেমা একটি করে  
উইকেট পেয়েছে। ব্যাটে বলে তথ্য  
আলরাউন্ড পারফরম্যান্সের  
সৌজন্যে ক্রিস্টিনা পেয়েছে  
শৈল্যের অব দ্যা ম্যাচের খেতাব।

# বডি বিল্ডার্স এন্ড ফিটনেস অ্যাসোসিয়েশনের উদ্যোগে শহরে এন্টি ড্রাগ রেলি ৮ জুন

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা ।।  
প্রতিষ্ঠা দিবস উদযাপন উপলক্ষে  
দুর্দান্ত উদ্যোগ হাতে নেওয়া  
হয়েছে। ৮ই জুন বিকেলে,  
আগরতলা শহরে অনুষ্ঠিত হতে  
যাচ্ছে এক বিশাল রেলি। শিরোনাম  
এন্টি ড্রাগ রেলি। ট্যাগলাইন -  
নেশা ছেড়ে ফিটনেস ইন্ডাস্ট্রি'তে  
যুক্ত হোন। পিপুরা বডি বিল্ডার্স এন্ড  
ফিটনেস অ্যাসোসিয়েশনের  
প্রতিষ্ঠা দিবস উদযাপন উপলক্ষে  
এই এন্টি ড্রাগ রেলির আয়োজন

গৱরতলা  
মুখ প্রান্ত  
রাজপথ  
প্রঙ্গে  
র ফ্ল্যাগ  
কিরণ  
কুমার কে, আইপিএস, এসপি  
মানিক দাস, আইপিএস, সিনিয়র  
গাইনোকোলজিস্ট ডাঃ জে এল  
বৈদ্য প্রমুখ উপস্থিত থাকবেন।  
ভাত্ত-প্রতিম সমস্ত সংস্থার  
পাশাপাশি সকল এনজিও, সংগঠন  
এবং প্রতিষ্ঠানকে এই রেলিতে  
অংশ নিতে আহ্বান জানানে  
হয়েছে। এই রেলি ঘিবে  
ইতোমধ্যেই ব্যাপক উৎসাহ  
উদ্দীপনা পরিলক্ষিত হচ্ছে বলে  
উদ্যোক্তারা জানিয়েছেন।

# বিলোনিয়ায় মহিলা ক্রিকেট শুরু বরপাখারি ও সোনাপুর বি দল জয়ী

ক্রিড়া প্রতিনিধি, আগরতলা।।। প্রথমে ব্যাটিংয়ের সুযোগ পেয়ে সোনাপুর দাদশ শ্রেণি স্কুল বিপর্য

বিলোনিয়ার শুরু হয়েছে সোনাপুর মহিলা টি - টায়েন্টি ক্রিকেট টুর্নামেন্ট। প্রথম দিনে বৃহস্পতিবার দু - বেলায় দুটি ম্যাচ অনুষ্ঠিত হয়েছে। বিলোনিয়া ক্রিকেট অ্যাসোসিয়েশন আয়োজিত সিনিয়র মহিলা টি - টায়েন্টি ক্রিকেট টুর্নামেন্টের প্রথম ম্যাচে বরপাথারি দ্বাদশ শ্রেণি স্কুল ৭৭ রানের ব্যবধানে দুর্বাস্ত জয় পেয়েছে। হারিয়েছে সোনাপুর দ্বাদশ শ্রেণি স্কুল কে। টিসে হারলেও বরপাথারি স্কুল দল নবারাত ১৫ ওভারের পাঁচ উইকেট হারিয়ে ১৩০ রান সংগ্রহ করে। জবাবে সোনাপুর দ্বাদশ শ্রেণি কোন দল ব্যাট করতে নামলে সীমিত ১৫ ওভার ওভার ফুরিয়ে যায় নয় উইকেট হারিয়ে ৫৩ রান সংগ্রহ করতেই। বিজয়ী দলের পক্ষে সুমি চক্রবর্তী ৪১ রান আর বোলিংয়ে পলি রামীর ১২ রানে ৫ উইকেট দখল বেশ উল্লেখযোগ্য। বেলা আড়াইটায় শুরু হওয়া দিনের দিতীয় ম্যাচে

# গার্লস ক্রিকেটের দুটি ম্যাচ বৃষ্টিতে পরিত্যক্ত

# সৃষ্টির প্রেরণায় নতুন প্রতিশ্রূতি

# କେବଳ ଜୀବନ

# সাদা, কালো, রঙিন নতুন ধারায়

# ବ୍ୟାକ୍ ଓ ଶବ୍ଦ ଶିଳ୍ପିଙ୍କ ଓ ସାହଚର୍ତ୍ତମ

জাগরণ ভবন, (লক্ষ্মীনারায়ণ মন্দির সংলগ্ন), এন এল বাড়ি লেইন  
পাহাড়ী বন্ধালীপুর আগরতলা পিপুলা পশ্চিম - ৭১২০০১

ମୋବାଇଲ୍ ନଂ- ୯୪୩୬୧୨୩୭୧୮

ই-মেল : [rainbowprintingworks@gmail.com](mailto:rainbowprintingworks@gmail.com)

