







# হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

## মাছ কত দিন ফ্রিজারে রেখে খাওয়া স্বাস্থ্যকর

কর্মব্যস্ত জীবনে প্রতি দিন বাজারে গিয়ে শাকসব্জি, মাছ, মাংস কেনার সময় পান না অনেকেই। রোজ বাজারের ব্যক্তি ভরসা একমাত্র রেফ্রিজারেটর বা ফ্রিজ। রবিবার সারা সপ্তাহের বাজার করে একেবারে ফ্রিজে রেখে দিলেই সপ্তাহখানেক আর কোনও চিন্তা নেই। অনেকে আবার মাছ-মাংস মাসখানেকও ফ্রিজারে রেখে খান। তবে সেই অভ্যাস কি আদৌ স্বাস্থ্যকর? মাছ কত দিন ফ্রিজারে রেখে খাওয়া স্বাস্থ্যসম্মত, কী বলছেন পুষ্টিবিদ?



ফ্রিজারে মাছ কত দিন সংরক্ষণ করা যাবে এবং দীর্ঘ দিন সংরক্ষণ কী ক্ষতি হতে পারে, সে বিষয়ে আনন্দবাজার অনলাইনের সঙ্গে কথা বললেন পুষ্টিবিদ শম্পা চক্রবর্তী। তিনি বলেন, “শাকসব্জি হোক বা মাছ-মাংস, খাবার ততই টাটকা থাকেন ততই ভাল। তবে সময়ের অভাবে অনেকেই রোজ বাজার করতে পারেন না। ফ্রিজারে মাছ রাখলে তাতে জীবাণু সংক্রমণের ঝুঁকি কম। তবে মাছ যত দিন ফ্রিজারে রাখবেন, তার পুষ্টিগুণ কমে যাবে। মাছের ভিতরে থাকা ভিটামিন ফ্রিজারের তাপমাত্রায় খুব তাড়াতাড়ি নষ্ট হয়ে যায়। সাধারণত মাছের রং বদলে গেলে, সাদা না এলে, মাছ নরম হয়ে গেলে বুঝতে হবে, সে মাছ আর খাওয়ার যোগ্য নেই। বাজারে গত বছরের মাছও এ বছর বিক্রি হচ্ছে। ফ্রিজারে রাখার জন্য মাছ পচে যায় না

ঠিকই, কিন্তু সেই মাছ খেলে আপনি স্বাদ আর পুষ্টি কোনওটিই পাবেন না।” কেবল মাছ সংরক্ষণ করলেই হবে না। মাছ কীভাবে সংরক্ষণ করছেন সেটাও কিন্তু জরুরি। চিকিৎসক শুভম সাহা বলেন, “মাছ না খুঁয়ে ফ্রিজে রাখবেন না ভুলেও। কাঁচা মাছে অনেক সময়ই সালামোনেলার মতো জীবাণু সংক্রমণ হয়। সেই মাছ দীর্ঘ দিন ফ্রিজারে রেখে যখন রান্নার আগে সাধারণ তাপমাত্রায় আনবেন তখনও কিন্তু জীবাণুগুলি দ্রুত গতিতে বংশবিস্তার করে। সেই মাছ রান্না করে খেলে কিন্তু ফুড পয়জনিং পর্যন্ত হতে পারে। তাই মাছ সংরক্ষণ করার ক্ষেত্রে সতর্ক থাকতে হবে।” কোন মাছ কীভাবে সংরক্ষণ

## পাউরুটি থেকে কর্নফ্লেক্স, প্রাতরাশের পাঁচ খাবার অজান্তেই বাড়িয়ে তুলছে উচ্চ রক্তচাপ

উচ্চ রক্তচাপের রোগীর সংখ্যা দিন দিন বাড়ছে। মানসিক চাপ উচ্চ রক্তচাপের অন্যতম কারণ। এ ছাড়াও খাওয়াদাওয়ার অনিয়ম, বেহিসাবি জীবনযাপনও উচ্চ রক্তচাপের নেপথ্যে রয়েছে। রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে না রাখতে পারলে স্ট্রোক বা হৃদযন্ত্র বিকল হয়ে যাওয়ার মতো গুরুতর সমস্যা দেখা দিতে পারে। এই রোগের হাত ধরেই শরীরের বাসা বাঁধে হাজারো রোগ। এই রোগকে জন্দ করতে সবার আগে প্রয়োজন স্বাস্থ্যকর ডায়েট। শরীর সুস্থ রাখতে প্রাতরাশ করা জীষণ জরুরি। তবে প্রাতরাশ করার ক্ষেত্রে একটা ভুলেই বাড়তে পারে আপনার রক্তচাপ। অফিসে যাওয়ার তাড়াহুড়োয় অনেকেই প্রক্রিয়াজাত ও প্যাকেটজাত খাবারের উপর ভরসা রাখেন, আর সেখানেই ডেকে আনেন বিপদ। তা ছাড়া এমন কিছু খাবারও রয়েছে যা আপাতদৃষ্টিতে স্বাস্থ্যকর মনে হলেও আদৌ স্বাস্থ্যকর নয়। জেনে নিন, উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা থাকলে কোন কোন খাবার



একেবারেই রাখা চলবে না সকালের জলখাবারে। পরোটা: অনেকেই ছুটির দিনে পরোটা দিয়ে জলখাবার সারেন। আলুর পরোটা, লাচ্ছা পরোটা আরও কত কী! তবে এই খাবারে ক্যালরি ও স্যাচুরেটেড ফ্যাটের পরিমাণ অনেক বেশি থাকে। রোজ রোজ পরোটা ডায়েটে রাখলে রক্তচাপ বৃদ্ধি, ওবেসিটি ও হার্ডোরগের ঝুঁকি বাড়ে। পরোটা মাকমধ্যে খেতেই হলে তেল ছাড়া সের্বা পরোটা খেতে পারেন। এ ক্ষেত্রে সজির পরোটা, মেথি পরোটা, পালং পরোটা ভাল বিকল্প হতে পারে। পাউরুটি: সকালের জলখাবারে ফ্রেশ টোস্ট কিংবা পাউরুটি-মাখন আমরা অনেকেই খেয়ে থাকি। উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা থাকলে এখনই এই অভ্যাসে বদল আনুন। পাউরুটিতে ভরপুর মাত্রায় সোডিয়াম থাকে। এই সোডিয়াম রক্তের ভারশাম্য নষ্ট করে দেয়, ফলে রক্তচাপ বাড়ার আশঙ্কা তৈরি হয়। ইনস্ট্যান্ট ফুড: বাটপট বানিয়ে ফেলার জন্য বাজারে এখন ইনস্ট্যান্ট রেডি টু ইট খাবারের

## শিশুর সব দুরন্তপনা স্বাভাবিক না-ও হতে পারে

শিশুরা এক জায়গায় বসে থাকবে না, দুস্থি ম করবেই। সেটাই স্বাভাবিক। কিন্তু দুরন্তপনার ও মাত্রাভেদ আছে। শিশু যদি দুস্থি করতে করতে এমন কিছু কাজ করে যা সেই বয়সে স্বাভাবিক নয়, তা হলে অভিভাবকদের সাবধান হতেই হবে। কোনও কোনও শিশু হাতে-পায়ে চঞ্চল হয়। অর্থাৎ, এরা স্থির ভাবে কোথাও একটানা বসতে বা দাঁড়াতে পারে না। কোনও কোনও শিশুর মধ্যে আবার আক্রমণাত্মক আচরণ দেখতে পাওয়া যায়। পাশাপাশি, এ-ও খেয়াল রাখতে হবে যে, শিশুর আচরণ ও স্বভাবে কিছু বদল আসছে কি না। হঠাৎই খুব চুপচাপ হয়ে গেল, আরও সঙ্গ মিশতে চাইছে না অথবা কোনও কথা বলতেই অস্বাভাবিক আচরণ করছে, ভয় পাচ্ছে তা হলেও মা-বাবাকে সতর্ক থাকতে হবে। এ বিষয়ে মনোরোগ চিকিৎসক শর্মিলা সরকার বলছেন, “ছেঁটে থেকে শিশুর অস্বাভাবিক আচরণ এড়িয়ে গেলে পরবর্তী সময়ে গিয়ে তা-ই অপরাধমনস্কতার জন্ম দিতে পারে। নেশা করাও শুরু করতে পারে শিশু। জড়িয়ে পড়তে পারে কোনও অপরাধমূলক কাজে। এই ধরনের ব্যবহারের বদলে বলা হয় “কনডাক্ট ডিজঅর্ডার”।

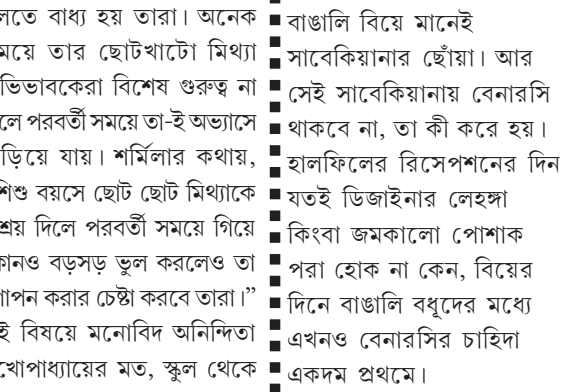


আসম্মান করে, তা হলে তখন থেকেই শিশুকে শাসন করতে হবে। “কনডাক্ট ডিজঅর্ডার”-এর কারণে এমন আক্রমণাত্মক আচরণ হতে পারে, তার জন্য সময় থাকতেই মনোরোগ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। পশুপাখিকে আঘাত করে আনন্দ বাড়ির পোষ্যের প্রতি খুঁদের আচরণ ঠিক কেমন খেয়াল করতে হচ্ছে। যদি দেখা যায়, শিশু পশুপাখিকে আঘাত করে, তাদের কষ্ট দেখে আনন্দ পাচ্ছে, তা হলে বুঝতে হবে এই আচরণ স্বাভাবিক নয়। অহেতুক মিথ্যা বলছে শিশুরা অনেক সময়ে মনোযোগ আকর্ষণ করতে মিথ্যা বলে, কখনও বা কল্পনার আশ্রয় নিয়ে আবার কখনও বন্ধুরি ভয়ে মিথ্যা বলতে বাধ্য হয় তারা। অনেক সময়ে তার ছোটখাটো মিথ্যা অভিভাবকেরা বিশেষ গুরুত্ব না দিয়ে পরবর্তী সময়ে তা-ই অভ্যাসে দাঁড়িয়ে যায়। শর্মিলার কথায়, “শিশু বয়সে ছোট ছোট মিথ্যাকে প্রশ্রয় দিলে পরবর্তী সময়ে গিয়ে কোনও বড়সড় ভুল করলেও তা গোপন করার চেষ্টা করবে তারা।” এই বিষয়ে মনোবিদ অনিন্দিতা মুখোপাধ্যায়ের মত, স্কুল থেকে ফিরলে বা কোনও বন্ধুর সঙ্গে মিশলে, লক্ষ রাখুন তার চারপাশের বন্ধুরা কেমন। তাদের মধ্যে কারও মিথ্যা বলার প্রবণতা থাকলে, তা যেন আপনার শিশুকে প্রভাবিত করতে না পারে, সে বিষয়ে যত্নবান হোন। কোনও কারণে আপনার শিশু কি নিজের উপর আস্থা

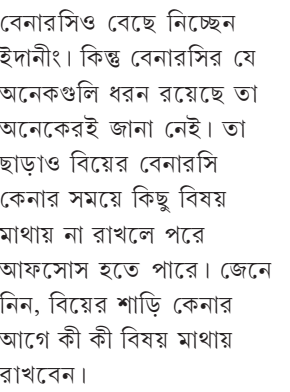
টাকাপয়সা সরিয়ে নিজের জন্য জিনিস কিনে নেয়। অথবা মা বা যাবার ব্যাগ থেকে টাকা সরিয়ে ফোন রিচার্জ করে দেখে খেলে। এই সব অভ্যাস যে ঠিক নয়, তা ছোট থেকেই বোঝাতে হবে। সকলকে সম্মান করে তো? সব কথাতেই “না” করে দেওয়া, বিদ্রোহ করার মানসিকতা থাকে অনেক শিশুরই। এই আচরণও স্বাভাবিক নয়। বাড়ির সকলকে বা বেটেই, বাইরের লোকজনকেও অসম্মান করছে কি না, তা খেয়াল করতে হবে। শর্মিলা জানান, এমনি এমনি শিশুকেই মা-বাবার নিয়ে আসেন, যারা বাড়ির পরিচারণা বা পরিচারিকাদের সম্মান করে না, অথবা হয়তো মা-কেই ভালবাসে না। আঘাত দিয়ে কথা বলে। এ সবই “কনডাক্ট ডিজঅর্ডার”-এর লক্ষণ হতে পারে। তাই শুরু থেকেই সঠিক চিকিৎসা জরুরি।

## বিয়ের বেনারসি কিনতে এই পাঁচ বিষয় মাথায় রাখতে হবে

বাঙালি বিয়ে মানেই সাবেকিয়ানার ছোঁয়া। আর সেই সাবেকিয়ানায় বেনারসি থাকবে না, তা কী করে হয়। হালফিলের রিসেপশনের দিন যতই ডিজাইনার হেস্কা কিংবা জমকালো পোশাক পরা হোক না কেন, বিয়ের দিনে বাঙালি বধুদের মধ্যে এখনও বেনারসির চাহিদা একদম প্রথমে। বিয়ের সাজ নিয়ে কমবেশি সব কনেকেই একটু বেশি খুঁতখুঁতে দেন বেশির ভাগ বিয়ের দিন বেনারসি কিনতেই লাল রঙের বেনারসি পরতে পছন্দ করেন। তবে অনেকেই আবার ট্রেন্ডে গা ভাসিয়ে প্যাটেল রঙের



বেনারসিও বেছে নিচ্ছেন ইদানীং। কিন্তু বেনারসির যে অনেকগুলি ধরন রয়েছে তা অনেকেরই জানা নেই। তা ছাড়াও বিয়ের বেনারসি কেনার সময়ে কিছু বিষয় মাথায় না রাখলে পরে আফসোস হতে পারে। জেনে নিন, বিয়ের শাড়ি কেনার আগে কী কী বিষয় মাথায় রাখবেন।



১. বেনারসি শাড়ির ধরন এবং নকশায় অনেক বৈচিত্র রয়েছে। যেমন, কাতান বেনারসি, কোরা বেনারসি, জর্জেট বেনারসি, তানচৌই বেনারসি ইত্যাদি। তাই কেনার আগে সব ধরনের বেনারসি গিয়ে ফেলে



দেখতে পারেন। সাজে বদল আনতে কাতান বেনারসির বিকল্প হিসাবে সেই সব বেছে নিতেই পারেন। ২. মরসুমের কথা মাথায় রেখে বেনারসি কেনা উচিত। শীতের মরসুমে একটু ভারী বেনারসি বেছে নিলেও ক্ষতি



হয় না। তবে গরমের সময়ে বিয়ে থাকলে হালকা বেনারসি কেনাই বাঞ্ছনীয়। সে ক্ষেত্রে জারদৌসি বেনারসি শাড়ির তালিকায় না রাখাই ভাল। ৩. বিয়েতে লাল রঙের বেনারসি তো সকলেই পরেন। একটু অন্য রকম কিছু পরতে

চাইলে লাল ছাড়া অন্য কোনও রঙের বেনারসিও ব্যবহার করতে পারেন। কমলা, রানি, বেগনি, সবুজ রং বিকল্প হিসেবে বেছে নিতে পারেন। অনেকেই বলবেন এই রং আপনাকে মানাবে না কিংবা ওই রংটি বেশি ভাল মানাবে। লোকের কথায় কান না দিয়ে শাড়িটি নিজের গায়ে ফেলে দেখুন। তার পরেই সিদ্ধান্ত নিন। ৪. নিজের শারীরিক গঠন অনুযায়ী বেনারসি কেনা উচিত। আপনার শারীরিক গড়ন যদি লম্বা ও ছিপছিপে হয়, তা হলে ভারী কাজের চণ্ডা পানের শাড়ি পরতে পারেন। কিন্তু আপনার

শিক্ষিকাকে ও বাড়িতে বড়দের





# চন্দ্র স্মৃতি লীগের ম্যাচ ফের ড্র টাউনকে রাখলো জুয়েলস অ্যাসোসিয়েশন

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। ফের লীগের ম্যাচ ড্র-তে নিষ্পত্তি। এবার টাউন ক্লাব বনাম জুয়েলস অ্যাসোসিয়েশনের ম্যাচ। একটু ঘুরিয়ে বললে বলা যায় টাউনকে রুখে দিয়েছে জুয়েলস। ত্রিপুরা ফুটবল এসোসিয়েশন আয়োজিত শ্যামসুন্দর কোং জুয়েলস চন্দ্র মেমোরিয়াল এ ডিভিশন লিগ ফুটবলের পঞ্চম দিনের প্রথম খেলায় টাউন ক্লাব ও জুয়েলস অ্যাসোসিয়েশনের ম্যাচটি গোলশূন্য ড্র-তে নিষ্পত্তি হয়েছে। ৯০ মিনিটের খেলায় আক্রমণ প্রতি আক্রমণের কোনও ঘটিছিল না। উপরন্তু খেলায় অসদাচারের দায়ে দু-দলের তিনজনকে রেফারি কর্তৃক হলুদ কার্ড দেখতে হয়েছে। তবে জয়সূচক গোলের সন্ধান কেউ পায় নি।



ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। ফের লীগের ম্যাচ ড্র-তে নিষ্পত্তি। এবার টাউন ক্লাব বনাম জুয়েলস অ্যাসোসিয়েশনের ম্যাচ। একটু ঘুরিয়ে বললে বলা যায় টাউনকে রুখে দিয়েছে জুয়েলস। ত্রিপুরা ফুটবল এসোসিয়েশন আয়োজিত শ্যামসুন্দর কোং জুয়েলস চন্দ্র মেমোরিয়াল এ ডিভিশন লিগ ফুটবলের পঞ্চম দিনের প্রথম খেলায় টাউন ক্লাব ও জুয়েলস অ্যাসোসিয়েশনের ম্যাচটি গোলশূন্য ড্র-তে নিষ্পত্তি হয়েছে। ৯০ মিনিটের খেলায় আক্রমণ প্রতি আক্রমণের কোনও ঘটিছিল না। উপরন্তু খেলায় অসদাচারের দায়ে দু-দলের তিনজনকে রেফারি কর্তৃক হলুদ কার্ড দেখতে হয়েছে। তবে জয়সূচক গোলের সন্ধান কেউ পায় নি।

## কর্ণাটকে জাতীয় অনূর্ধ্ব-৭ দাবায় দারুন লড়ছে মেট্রিক্সের অবস্তিকা

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। দুরন্ত গতিতে এগিয়ে চলছে মেট্রিক্স চেস আকাদেমির দাবাড়ু অবস্তিকা চক্রবর্তী। ৬ রাউন্ডের ৫ পয়েন্ট নিয়ে খেতাবের

দৌড়ে রয়েছে অবস্তিকা। মাইশোরে অনুষ্ঠিত অনূর্ধ্ব ৭ জাতীয় দাবা প্রতিযোগিতায়। মঙ্গলবার ৬ রাউন্ডের খেলা শেষ হয়। তাতে ৫ পয়েন্ট পেয়ে

রয়েছে শির্ষ তালিকায় রয়েছে অবস্তিকা। ৬ রাউন্ডে চারটি ম্যাচে জয় এবং দুটি ম্যাচে পয়েন্ট ভাগ করে অবস্তিকা। বৃহস্পতি হতে দুই রাউন্ডের খেলা।

ওই দুটি ম্যাচে জয় পেতে পারলে খেতাবের কাছাকাছি চলে যাবে হোলিক্রস স্কুলের ছাত্রীটি। রাজ্যের অন্য দাবাড়ুদের মধ্যে দেবরাজ

উত্তাচার্য সাড়ে ৩ পয়েন্ট, দীপ্তনীর দে চার পয়েন্ট, মেট্রিক্স চেস একাডেমি দাবাড়ু প্রবজ্যোৎ উত্তাচার্য ৩ পয়েন্ট এবং এস দিলসাদের পয়েন্ট ৩।

## পাকিস্তানের মাটিতে বাংলাদেশের অবিষ্মরণীয় সিরিজ জয়

রাওয়ালপিন্ডি, ৩ সেপ্টেম্বর (হিস.) : পাকিস্তানের মাটিতে বাংলাদেশের অবিষ্মরণীয় সিরিজ জয়। এক নতুন ইতিহাস তৈরি করল বাংলাদেশ। টেস্ট ক্রিকেটে ২৪ বছরের যাত্রায় পাকিস্তানের বিপক্ষে প্রথম বাংলাদেশ টেস্ট

জিতেছিল গত ম্যাচেই অর্থাৎ প্রথম টেস্টে। এরপর বৃষ্টি বিঘ্নিত দ্বিতীয় টেস্ট চার দিনেই তাদের পূর্ণসিরিজ দলকে হারিয়ে ২-০তে টেস্ট সিরিজ জিতে নিল টাইগাররা। মঙ্গলবার রাওয়ালপিন্ডিতে দ্বিতীয় টেস্ট ৬

উইকেটে জিতেছে বাংলাদেশ। অসাধারণ সেঞ্চুরিতে ম্যাচসেরা হয়েছেন লিটন দাস, সিরিজসেরা মেহেদি মিরাজ। বাংলাদেশ এর আগে টেস্টে ওয়েস্ট ইন্ডিজকে দুই বার ও জিম্বাবুয়েকে একবার হোয়াইট ওয়াশ করেছিল।

মঙ্গলবার জয়ের জন্য টাইগারদের প্রয়োজন ছিল ১৪৩ রান। ৪ উইকেট হারিয়ে জয়ের প্রয়োজনীয় রান তুলে নেয় তারা। দলের হয়ে উল্লেখযোগ্য রান করেন জাকির হাসান। তিনি ৩৯ বলে ৪০ রান করেন। নাজমুল

হোসেন করেন ৮২ বলে ৩৮ রান। ৭০ বলে ৩৪ রান করেন মুমিনুল। শেষ পর্যন্ত দুই সিনিয়রের ব্যাটেই জয়ের লক্ষ্যে পৌঁছে যায় বাংলাদেশে। মুশফিক ২২ আর সাকিব ২১ রানে অপরাধিত থাকেন।

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

## স্মরণীয় দিন : রজত জয়ন্তী বর্ষে ত্রিপুরা স্পোর্টস স্কুল অ্যান্ড কলেজ পেলো



ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। অ্যাম্বুলেন্স পেলো ত্রিপুরা স্পোর্টস স্কুল। নির্দিষ্ট ভাবে বলতে গেলে বাধারহীন স্থিত ত্রিপুরা স্পোর্টস স্কুল। অনেকের স্বপ্নের স্কুল। সাধের স্কুল। রৌপ্য জয়ন্তী বর্ষে পা দিয়ে প্রথমবারের মতো অ্যাম্বুলেন্স পেয়ে অত্যন্ত খুশি ত্রিপুরা স্পোর্টস স্কুলের সদস্য জড়িয়ে থাকার সন্ধ্যা। কেননা, দীর্ঘ ২৫ বছর ধরে যে স্কুল জাতীয় ও আন্তর্জাতিক স্তরে পদক জয়ের মধ্য দিয়ে ত্রিপুরার জন্য সাফল্য ও সুনাম অর্জন করে এনেছে। অনেকের দেরিতে হলেও

সেই স্কুল আজ তার নিজস্ব বারাদায় একটা অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বিষয় 'অ্যাম্বুলেন্স' দাঁড়িয়ে থাকতে দেখবে স্কুলের সকলেই। এ যেন অনেকের কাছেই আবেগে আতুত হওয়ার বিষয়। আজ, মঙ্গলবার বিকেল সাড়ে তিনটায় এক বিশেষ অনুষ্ঠানে রাজ্যের যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া দপ্তরের মন্ত্রী টিংকু রায়ের হাত ধরে অ্যাম্বুলেন্সটি হস্তান্তরিত হলো ত্রিপুরা স্পোর্টস স্কুলের কর্তৃপক্ষের কাছে। একই সন্ধ্যা আবাদিক স্কুলের শিক্ষার্থীদের সুবিধার্থে স্কুল কর্তৃপক্ষের হাতে

একটি ওয়াশিং মেশিনও তুলে দেওয়া হয়। অনুষ্ঠানে অন্যান্যদের মধ্যে যুব বিষয়ক ও ক্রীড়া দপ্তরের সচিব ড. প্রদীপ কুমার চক্রবর্তী, অধিকর্তা সত্যপ্রত নাথ, পশ্চিম জেলার সিনিয়র উপ সমাহর্তী দেবদাস দেববর্মা, বিহারিকা শ্রীমতি মিনারানী সরকার, আগরতলা পূর্ব নিগমের ডেপুটি মেয়র শ্রীমতি মনিকা দাস দত্ত প্রমুখ উপস্থিত ছিলেন। অনুষ্ঠানে ত্রিপুরা স্পোর্টস স্কুলের শিক্ষার্থীরা যোগাশৈলী দেখিয়ে অতিথিদের প্রশংসা অর্জন করে।

## স্কুল ক্রীড়ার ভলিবলের পশ্চিমের দল গঠন কাল

ক্রীড়া প্রতিনিধি আগরতলা। রাজ্যভিত্তিক প্রতিযোগিতাকে সামনে রেখে পশ্চিম জেলা স্কুল স্পোর্টস বোর্ডের উদ্যোগে আগামী ৫ সেপ্টেম্বর পশ্চিম জেলা ভিত্তিক অনূর্ধ্ব ১৭ বালক ও বালিকাদের ভলিবল প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে উমাকান্ত একাডেমি মাঠে।

১২ টায় এনএসআরসিসিতে অনুষ্ঠিত হবে এক প্রজ্বলিত বৈঠক। প্রস্তুতি বৈঠকে উপস্থিত থাকবেন পদ্মশ্রী দীপা কর্মকার, প্রোগ্রামার বিশ্বেশ্বর নন্দী, ক্রীড়া দপ্তরের যুগ্ম অধিকর্তা পাইমগু মগ, ত্রিপুরা স্কুল

স্পোর্টস বোর্ডের যুগ্ম সচিব অপরায়, ক্রীড়া দপ্তরের পশ্চিম জেলার সহকারী অধিকর্তা শান্তনু সুরধর সহ আরো অনেকে। এই সংবাদ জানান পশ্চিম জেলা স্কুল স্পোর্টস বোর্ডের যুগ্ম সচিব মানন বণিক।

## লীগের ম্যাচের সময় পরিবর্তন

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। প্রথম ডিভিশন লিগ ফুটবলের প্রতিদিনের খেলার সময়সূচী একটু পরিবর্তিত করতে হচ্ছে। ত্রিপুরা ফুটবল অ্যাসোসিয়েশন পরিচালিত শ্যাম সুন্দর কোং জুয়েলস চন্দ্র মেমোরিয়াল এ ডিভিশন লিগ ফুটবল আসরে প্রতিদিন যে ক্ষেত্রে দুটি করে ম্যাচ অনুষ্ঠিত হচ্ছে। আগামী ৫ সেপ্টেম্বর থেকে বেলা তিনটার ম্যাচ আধঘণ্টা পিছিয়ে সাড়ে তিনটা থেকে শুরু হবে।

পাশাপাশি সন্ধ্যা লাইটে সন্ধ্যা ছ-টার ম্যাচ ১৫ মিনিট পিছিয়ে ছ-টা পনেরো মিনিট থেকে শুরু হবে জানানো হয়েছে। লীগ কমিটির সচিব তপন সাহা এক জরুরী বিবৃতিতে এ খবর জানিয়েছেন।

পাশাপাশি সন্ধ্যা লাইটে সন্ধ্যা ছ-টার ম্যাচ ১৫ মিনিট পিছিয়ে ছ-টা পনেরো মিনিট থেকে শুরু হবে জানানো হয়েছে। লীগ কমিটির সচিব তপন সাহা এক জরুরী বিবৃতিতে এ খবর জানিয়েছেন।

## প্যারিস প্যারালিম্পিকে পঞ্চম দিন পর্যন্ত ভারতের পদকজয়ীরা

প্যারিস, ৩ সেপ্টেম্বর (হিস.) : মঙ্গলবার প্যারিস অলিম্পিকের ষষ্ঠ দিন। পঞ্চম দিন পর্যন্ত ভারতের পদক জয়ীদের তালিকা।

তুলসীমতি। এসইউ৫ বিভাগ। - মহিলাদের ২০০ মিটার টি-৩৫ (প্যারা অ্যাথলেটিক্স) রোঞ্জ - মনোনা আগরওয়াল - ব্রোঞ্জ - রুবিনা ফ্রান্সিস - পি-২ মহিলাদের ১০ মিটার এয়ার রাইফেল স্ট্যান্ডিং এস এইচ (প্যারা শুটিং) রোঞ্জ - প্রীতি পাল - মহিলাদের ১০০ মিটার টি-৩৫ (প্যারা অ্যাথলেটিক্স) রোঞ্জ - প্রীতি পাল

সোনালী লেখারা - আর-২ মহিলাদের ১০ মিটার এয়ার রাইফেল স্ট্যান্ডিং এস এইচ-১ (প্যারা শুটিং) সোনালী লেখারা - পুরুষদের একক এসএল-৩ (প্যারা ব্যাডমিন্টন) সোনালী লেখারা - স্মিত আন্টিল:এফ৬৪ বিভাগে মিটার দূরে বর্ষা ছুড়েছেন স্মিতা। এর আগের বিশ্বকর্ডও তাঁরই দখলে ছিল। টোকিয়োয় এফ৬৪ বিভাগে ৬৮.৫৫ মিটার বর্ষা ছুড়ে বিশ্বকর্ড গড়েছিলেন তিনি।

## ইন্টারকন্টিনেন্টাল কাপ: মঙ্গলবার প্রথম ম্যাচে ভারতীয় ফুটবল দল মুখোমুখি হবে মরিশাসের

কলকাতা, ৩ সেপ্টেম্বর (হিস.) : মঙ্গলবার সন্ধ্যায় হায়দরাবাদের গাছিয়াউলি স্টেডিয়ামে শুরু হবে ইন্টারকন্টিনেন্টাল কাপ। প্রথম ম্যাচে ভারত মুখোমুখি হবে মরিশাসের। ফিফা তালিকার ভারত অনেকটাই এগিয়ে মরিশাসের থেকে। তবে সেইসব দিক বিবেচনা করে মরিশাস কোচ গুইলাম মৌলেক বলেছেন আমরা আমাদের সেরাটা দিতে প্রস্তুত। সোমবার এক সাংবাদিক বৈঠকে মৌলেক বলেছেন, "আমরা ভারত নিয়ে যথেষ্ট পড়াশোনা করেছি। তাঁরা খুব ভালো দল। ভারত যেভাবে খেলে আমরাও সেভাবে খেলতে চাই। তবে আমাদের নিজস্ব পরিকল্পনা রয়েছে। আমরা এখানে জিততে এসেছি।"

রূপো - মনীষ নারওয়াল - পি-১ পুরুষদের ১০ মিটার এয়ার পিস্তল এসএইচ (প্যারা শুটিং) রূপো - নিশাদ কুমার - পুরুষদের হাই জাম্প টি-৪৭ (প্যারা অ্যাথলেটিক্স) রূপো - যোগেশ কাঠুনিয়া - পুরুষদের ডিসকাস শ্রো এফ-৫৬ (প্যারা অ্যাথলেটিক্স) রূপো - তুলসীমতি মুরুগোসান - মহিলাদের একক এস ইউ-৫ (প্যারা ব্যাডমিন্টন) রূপো - ব্যাডমিন্টন খেলোয়াড়

রূপো - মনীষ নারওয়াল - পি-১ পুরুষদের ১০ মিটার এয়ার পিস্তল এসএইচ (প্যারা শুটিং) রূপো - নিশাদ কুমার - পুরুষদের হাই জাম্প টি-৪৭ (প্যারা অ্যাথলেটিক্স) রূপো - যোগেশ কাঠুনিয়া - পুরুষদের ডিসকাস শ্রো এফ-৫৬ (প্যারা অ্যাথলেটিক্স) রূপো - তুলসীমতি মুরুগোসান - মহিলাদের একক এস ইউ-৫ (প্যারা ব্যাডমিন্টন) রূপো - ব্যাডমিন্টন খেলোয়াড়

