

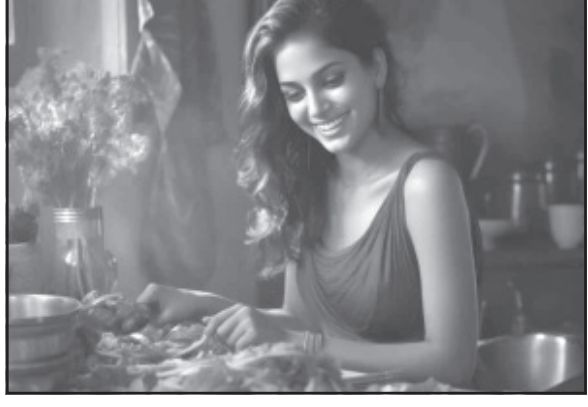
হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

কোন কোন খাবার রোজ পাতে রাখলেই সৌন্দর্যের জন্য ভালো

চুলের বৃদ্ধি, চুল মজবুত রাখায় কেবল টিউনিনের উপযোগিতা কথা অনেকেরই জানা। বায়োটিন এই টিউনিনের কর্মক্ষমতা আরও কয়েক গুণ বাড়াতে পারে।



কী এই বায়োটিন? এই বিষয়ে পুষ্টিবিদ শম্পা চক্রবর্তী জানাচ্ছেন, বায়োটিন হল ভিটামিন বি সেকেন্ড। "ভিটামিন এইচ" বলেও পরিচিত বি কমপ্লেক্স গ্রুপের এই ভিটামিন। বায়োটিন শুধু যে ত্বক, চুল বা নখের সৌন্দর্য বাড়ায় তা নয়, এটি শরীরের অভ্যন্তরীণ গুরুত্বপূর্ণ ভিটামিন।

বায়োটিন রয়েছে। সন্দের ভিটামিন সি ও ভিটামিন বি৬ রয়েছে, যা চুলের গোড়া মজবুত করে চুলের বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে।

আ্যভোকাডো- এক একটি আ্যভোকাডোতে প্রায় ২-৬ মাইক্রোগ্রাম করে বায়োটিন আছে। সেই সন্দেরই রয়েছে ভিটামিন ই এবং সি, যা চুল ও ত্বকের স্বাস্থ্য ভাল রাখে। আ্যভোকাডোর তেলে থাকা ভিটামিন ডি চুলের গোড়া মজবুত করে, চুল ঝরে পড়ার সমস্যা থেকে মুক্তি দেয়।

ডিম খেয়েই রোগা হওয়া সম্ভব

ওজন কমাতে প্রোটিন খাওয়া জরুরি। পুষ্টিবিদেরা প্রতিনিয়ত সেটা মনে করিয়ে দেন। স্বল্প ব্যয়ে প্রোটিনের অন্যতম বিকল্প হল ডিম। ওজন কমাতে চাইলে ডায়েটে ডিম রাখা জরুরি বলে মনে করেন চিকিৎসকরাও।

ডিম- একটা খাবার যে, তা বিভিন্ন ভাবে খাওয়া যেতে পারে। তবে ডিম কী কী ভাবে খেলে ওজন কমানো সহজ হবে? সন্দের ডিম- সকালের জলখাবারে সন্দের ডিম খেতে পারেন। সন্দের অবস্থায় ডিমের নানা পুষ্টিগুণ বজায় থাকে। সেই কারণেই ডিমসেদ্ধ খেতে বলেন চিকিৎসকরা।



কাঠের জিনিস বর্ষায় ঘুণের হাত থেকে কী ভাবে বাঁচাবেন

অনেকের সাধের আসবাবের দক্ষরক্ষা করে দেয় ঘুণপোকা। এই বিশেষ ধরনের কাঠপোকাগুলি ডিম পাড়ে কাঠের গায়ে। সেখান থেকেই কাঠের ভিতরে লার্ভা বড় হতে থাকে।

মেহগনি কিংবা সেগুন কাঠ দিয়ে তৈরি খাট, আলমারি, সোফার আভিজাত্যই আলাদা। বাড়িতে নতুন কাঠের আসবাব আনবেন বলে ঠিক করেছেন? কী ভাবে ঘুণের হামলা থেকে বাঁচাবেন শখের আসবাবগুলিকে? ১) আসবাব কেনার আগে ভাল করে জেনে নিন, কোন কাঠে ঘুণ ধরে না।



রক্ষা, শুষ্ক কেঁকড়ানো চুল কী ভাবে যত্ন করলে মসৃণ হবে



চুল সোজা ও মসৃণ হলে খুব সহজেই কেশসজ্জা করা যায়, চট করে জট পড়ে না, খোলা চুলের বাহার দেখতে লোকজন মুগ্ধ হয়। তাই বলে সোজা চুলেই রূপ খুলবে, কেঁকড়ানো চুল নয়, এমনও কিন্তু নয়।

সমস্যা হল রক্ষণ বা শুষ্কতার। অনেকেরই চুলে অতিরিক্ত শুষ্কতার জন্য ডগা ফাটার সমস্যা থাকে। আর্দ্রতার অভাবে চুল হয়ে যায় জৌলুসহীন। রক্ষণ চুলে জোট পড়ে গেলে তা ছাড়াতেও বেগ পেতে হয়।

চুল ঝরা বন্ধ হবে। চুল কোমল ও সুন্দর হবে। রক্ষণ ভাব দূর হবে। অ্যাপেল সাইডার ভিনিগার মাথার ছেঁটাখাটো সংক্রমণ ও মৃত কোষ দূর করতে পারে অ্যাপেল সাইডার ভিনিগার। পাশাপাশি, মাথার ত্বক বা তালুর পিএইচ মাত্রা বজায় রাখতেও এই উপাদানটি বেশ কার্যকর।

হালকা গরম জলে গা ভেজালে ক্লান্তি কমে

দিনভর কাজের শেষে ক্লান্ত শরীরে বাড়ি ফিরে ঈষদৃষ্ণ জলে স্নান করলে বেশ আরাম হয়। গায়ে ব্যথাও কমে এতে। হালকা গরম জলে স্নানের বেশ কিছু উপকারিতা রয়েছে ঠিকই, কিন্তু ঠান্ডা জলে স্নান শরীরের কোনও ভাল হয়? বিশেষত গরমের দিনে বা সারা দিন ঘোরাঘুরি করে যেহেতু গর্মে শরীর ও চায় শীতল স্পর্শ। এতে কোন উপকার হবে?



১. গায়ে রেশম হলে বা ঘামের জেরে গা চুলকালে ঠান্ডা জলে স্নান করুন। অথচ শরীরের কাঁচা করে। প্রদাহ, চুলকানি কমাতে সাহায্য করে। বিশেষত শরীর গরম থাকলে ঠান্ডা জলে স্নান করলে স্বস্তিবোধ হয়। আঘাত লাগলে বা রক্ত জমাট বেঁধে গেলে ঠান্ডা জল, বরফ দিতে বলা হয়। যাতে তাড়াতাড়ি রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক হয়ে যেতে পারে। শরীরে প্রদাহ কমাতে, কাঁড়িয়ে ভাস্কুলার নানা প্রকার রোগ নিয়ন্ত্রণে রাখতেও সাহায্য করে ঠান্ডা জলে স্নান।

২. ঠান্ডা জলে স্নান করলে বিপাকহারের গতি বৃদ্ধি হয়। ঠান্ডা জলে স্নান করার পর দেহের তাপমাত্রা কমে যায়। তা আবার আগের জায়গায় আনতে শরীরে জমা ফ্যাট পোড়াতে হয়। যা বিপাকহারের গতি বাড়িয়ে তোলে। ৩. বাতের ব্যথায় হালকা গরম জলে স্নান করা উপকারী ঠিকই, কিন্তু যদি পেশিতে চোট লাগে, তখন ঠান্ডা জলে উপকার মেলে। চোট পেলে তখন ঠান্ডা জলে স্নান করলে উপকার হবে। ৪. ঠান্ডা জলে স্নান করলে স্নায়ুর উপর এর প্রভাব পড়ে। মেজাজ ভাল করা হয়।

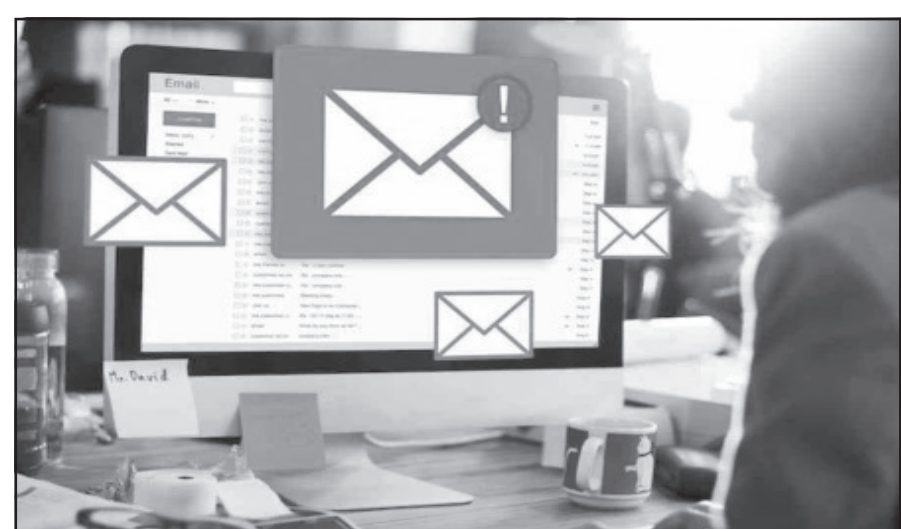
জরুরি মেল ঢুকছে না? জিমের সব মেসেজ মুছে দিন একবারেই, সহজ পদ্ধতি কী?

প্রতি দিন অসংখ্য জিমেল আসে আপনাব মেলবক্সে। তার মধ্যে অকাজের মেলও থাকে অজস্র। আর এইসব অদরকারি, অপপ্রয়োজনীয় মেলের ভিড়ে হুড়ো হারিয়ে যায় গুরুত্বপূর্ণ কোনও মেল। কাজের সময় তা খুঁজে তো পাওয়াই যায় না, এ দিকে একটি একটি করে অপপ্রয়োজনীয় মেল বেছে নেওয়া মোহাব কাজও যথেষ্টই সময়সাপেক্ষ।

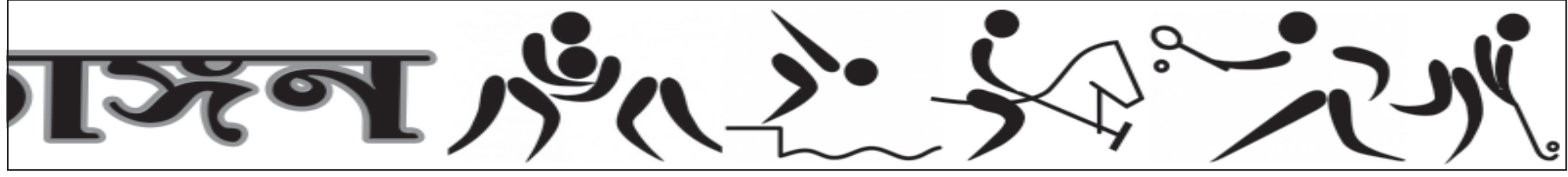
নিন পদ্ধতি ১) প্রথমে জরুরি মেলগুলি বেছে সেগুলি আলাদা ফোল্ডারে রাখুন অথবা "মার্ক" করে রাখুন। কারণ একসঙ্গে সব মেল নির্বাচনের সময়ে তার মধ্যে জরুরি মেলও ঢুক যেতে পারে। ২) এবার ইনবক্সে বা দিকের উপরে "সিলেক্ট" বক্সে ক্লিক করলেই অনেকগুলি অপশন খুলে যাবে। যদি একসঙ্গে সব মুছে দিতে চান তা হলে একবারে নির্বাচন করে ডিলিট করে দিলেই হবে।

বাবে ৫০-১০০টি মেল ডিলিট হয়ে যাবে। ৩) আরও একটি পদ্ধতি হল ইনবক্সের "সার্চ" অপশনে গিয়ে "ইস: রিভ" কম্যান্ড লিখুন। তার পর কি-বোর্ডের "এন্টার" বোতাম টি পলেই জিমেল সেইসব মেলের তালিকা দেখাবে যা আপনি পড়ে ফেলেছেন। এ বার চেক বক্সে গিয়ে সেইসব মেল একসঙ্গে নির্বাচন করে মুছে দিতে পারেন। ৪) তারিখ অনুযায়ীও মেল নির্বাচন করতে পারেন। তার জন্য ইনবক্সের উপরে সার্চ বক্সে ক্লিক করলেই "ফর্ম" বলে একটি পেজ খুলবে। সেখানে কোনও নির্দিষ্ট মেলের নাম অথবা কোন তারিখ থেকে কোন তারিখ অবধি মেল চাইছেন তা নির্বাচন করতে পারবেন।

চেক বক্সে সব মেল নির্বাচন করে একসঙ্গে মুছে দেওয়া যাবে। ভুলবশত কোনও জরুরি মেল ডিলিট হয়ে গেলে চিন্তা নেই। মেল ডিলিট হলে সেটি "ট্র্যাশ" ফোল্ডারে ৩০ দিন অবধি থাকে। যদি না ট্র্যাশ ফোল্ডার থেকে সব মেল ডিলিট করে থাকেন। ভুলবশত মুছে ফেলার মেল ফিরে পাওয়ার জন্য "মোব" আইকনে। সেখানে থেকে "ট্র্যাশ" আইকনে যান। এ বার ক্লিক করে নির্বাচন করুন। তার পর "মুভ টু" আইকনে ক্লিক করে বেছে নিন সেগুলি কোন ফোল্ডারে যাবে।



যেগুলি ফিরে পেতে চান সেগুলির পাশে চেকবক্সে গিয়ে ক্লিক করে নির্বাচন করুন। তার পর "মুভ টু" আইকনে ক্লিক করে বেছে নিন সেগুলি কোন ফোল্ডারে যাবে।



কর্নাটকে জাতীয় অনূর্ধ্ব-৭ দাবায় দুর্দান্ত সাফল্য ম্যাট্রিক্সের অবস্তিকার

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। দুরন্ত পারফরম্যান্স। জাতীয় অনূর্ধ্ব-৭ দাবা প্রতিযোগিতায়। ৯ রাউন্ডে ৭ পয়েন্ট পেয়ে যুথভাবে ছিল তৃতীয় স্থানে। কিন্তু ভোকলসে পিছিয়ে থেকে শেষ পর্যন্ত ১৩ তম স্থান পেল ম্যাট্রিক্স চেস আকাডেমির আগরতলা শাখার দাবাড়ু অবস্তিকা চক্রবর্তী। মাইশোরে অনুষ্ঠিত আসরে বৃহস্পতিবার শেষ রাউন্ডে দুরন্ত

খেলে অল্পপ্রদেশের সিনাঙ্কি এল কে পরাজিত করে অবস্তিকা রবীন্দ্র এবং অনামিকা চক্রবর্তীর একমাত্র মেয়ে নয় রাউন্ডে ছয়টি ম্যাচে জয় দুটি ম্যাচে ড্র এবং একটি ম্যাচে পরাজিত হয়ে দখল করে ৭ পয়েন্ট। প্রসেনজিৎ দত্ত, আর্শিয়া এবং আরাধ্যা দাস ছাড়া জাতীয় আসরের ত্রিপুরার আর কোন দাবাড়ু সাত পয়েন্ট অর্জন করতে পারেনি বয়স ভিত্তিক কোন আসরে এই মুহূর্তে।

দুরন্ত সাফল্য পেলেও তেমন খুশি নয় অবস্তিকা। এখনও মেনে নিতে পারছে না সপ্তম রাউন্ডে পরাজয়টা। ওই ম্যাচে যদি পয়েন্ট পেতে পারতো তাহলে দেশের সেরা সম্মান পেয়ে যেতো হোলিক্রশ স্কুলের ছাত্রীটি। আসরে ৮ পয়েন্ট পেয়ে চ্যাম্পিয়ন হয়েছে তামিলনাড়ু আরণ্য আর। দুই দাবাড়ুর পয়েন্ট ৮। সাড়ে ৭ পয়েন্ট পেয়ে আছে ১ জন দাবাড়ু। এর

পর চতুর্থ থেকে ১৩ তম স্থান পর্যন্ত প্রত্যেক দাবাড়ুর পয়েন্ট ৭। আসরে রাজ্যের দাবারুদের মধ্যে এস দিলশাদ পাঁচ পয়েন্টে ৫৮ তম স্থান দখল করে। প্রসন্নত বালিকাদের বিভাগে ১৪৭ জন দাবাড়ু অংশ নিয়েছিল। বালক বিভাগের অংশ নিয়েছিল ২৩৫ জন দাবাড়ু। তাতে ত্রিপুরার দিশুদীপ দেয় সাড়ে ৫ পয়েন্ট পেয়ে ৫৩ তম স্থান, দেবরাজ ভট্টাচার্য ৫

পয়েন্ট পেয়ে ৭৫ তম স্থান এবং প্রবজ্যোৎ ভট্টাচার্য চার পয়েন্ট পেয়ে ১৫৬ তম স্থান পায়। অবস্তিকার সাফল্যের খুশি ম্যাট্রিক্স চেস আকাডেমির কোচ কিরীটি দত্ত। তিনি অভিনন্দন জানান অবস্তিকাকে এবং আগামী দিনের সাফল্যের ধারা বজায় রাখার জন্য পরামর্শ দেন। পাশাপাশি রাজ্য থেকে আসরে অংশ নেওয়া প্রতিটি দাবাড়ুকে অভিনন্দন জানান তিনি।

কৈলাশহরে নৈশকালীন ফুটবল টুর্নামেন্টে চ্যাম্পিয়ন ৩ নং ওয়ার্ড

ক্রীড়া প্রতিনিধি আগরতলা। কৈলাশহর ফুটবল অ্যাসোসিয়েশনের উদ্যোগে ও কৈলাশহর পুর পরিষদের সহযোগিতায় গত ১৯ আগস্ট থেকে কৈলাশহর রামকৃষ্ণ মহাবিদ্যালয়ের মাঠে শুরু হয় পুর পরিষদ ওয়ার্ড ভিত্তিক নৈশকালীন নকআউট ফুটবল টুর্নামেন্ট। প্রথমবারের মত নৈশকালীন এই ফুটবল টুর্নামেন্টকে ঘিরে খেলোয়ার থেকে শুরু করে ক্রীড়া প্রেমী দর্শকদের মধ্যে প্রবল উৎসাহ উদ্দীপনা পরিলক্ষিত হয়। ১৯ আগস্ট টুর্নামেন্টের উদ্বোধন হলেও বন্যা পরিস্থিতির কারণে বেশ কয়েকদিন খেলা বন্ধ ছিল। বন্যা পরিস্থিতি কিছুটা স্বাভাবিক হলে পুনরায় খেলা শুরু হয়। একের পর এক ম্যাচ শেষে গতকাল রাতে অনুষ্ঠিত হয় টুর্নামেন্টের ফাইনাল

ম্যাচটি। তাতে শিরোপা দখলের লড়াইয়ে অংশ নেয় কৈলাশহর পুর পরিষদের ৩ নং ওয়ার্ড ও ১৭ নং ওয়ার্ড। ফাইনাল ম্যাচে অতিথিদের মধ্য উপস্থিত ছিলেন কৈলাশহর মহকুমা শাসক প্রদীপ সরকার, পুর পরিষদের চেয়ারপারসন চপলা দেববায়, জেলা ফুটবল এসোসিয়েশনের সভাপতি অরুণ সাহা, জেলা ক্রীড়া আধিকারিক অমিত যাদব, টুর্নামেন্ট কমিটির সভাপতি সন্দীপ দেব রায়, সম্পাদক সমস্ত দেবরায় সহ পুরো পরিষদের বিভিন্ন ওয়ার্ডের কাউন্সিলাররা। এদিন ফাইনাল ম্যাচ শুরুর পূর্বে খেলোয়াড়দের সাথে পরিচিত হন অতিথিরা। আক্রমণ প্রতি আক্রমণে টানটান উত্তেজনা পূর্ণ এই খেলার প্রথমার্ধে কোন দলই গোল করতে পারেনি। এক ম্যাচ শেষে গতকাল রাতে শূন্য ভাবে শেষ হয়। নির্ধারিত

সময়ের খেলায় ১৭ নং ওয়ার্ডের ২জন খেলোয়াড়কে হলুদ কার্ড দেখান ম্যাচ রেফারি। নির্ধারিত সময়ে গোল না হওয়ায় ফুটবলের নিয়ম অনুযায়ী পরবর্তীতে পেনাল্টি শুট-আউট অর্থাৎ টাই ব্রেকার অনুষ্ঠিত হয়। পেনাল্টি শুট আউটে কৈলাশহর পুরপরিষদের ৩ নং ওয়ার্ড ৪-৩ গোলে ১৭ নং ওয়ার্ডকে পরাজিত করে। টুর্নামেন্টের সেরা খেলোয়াড় নির্বাচিত হন ১৭ নং ওয়ার্ডের খেলোয়াড় বদরুল আলী, মান অব দ্যা ম্যাচ নির্বাচিত হন ৩ নং ওয়ার্ডের খেলোয়াড় রুমান আলী। খেলা শেষে বিজয়ী ও রানার্সআপ দলের হাতে ট্রফি তুলে দেন অতিথিরা। সম্মানিত করা হয় ম্যাচ রেফারিদেরকেও। কৈলাশহর রামকৃষ্ণ মহাবিদ্যালয় মাঠ কয়েক হাজার দর্শকে পরিপূর্ণ ছিল টুর্নামেন্টের ফাইনাল ম্যাচটি উপভোগ করার জন্য।

কমনওয়েলথ দাবায় স্বর্ণপদকের হ্যাটট্রিক

শ্রীলঙ্কায় ভারতীয় পতাকা উড়ালো অর্শিয়া, আরাধ্যা

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। ত্রিপুরার দাবার ইতিহাসে রচিত হলো নতুন অধ্যায়। বৃহস্পতিবার ত্রিপুরা দাবার ইতিহাসে উজ্জ্বলতম দিন হিসেবে পরিচিত থাকবে। শ্রীলঙ্কায় অনুষ্ঠিত কমনওয়েলথ দাবা প্রতিযোগিতায় জোড়া স্বর্ণপদক আসার পাশাপাশি মাইশোরে অনুষ্ঠিত জাতীয় অনূর্ধ্ব-৭ দাবা প্রতিযোগিতায় দুরন্ত পারফরম্যান্স করল অবস্তিকা চক্রবর্তী। প্রসন্নত: ৩ দাবাড়ুই

ম্যাট্রিক্স চেস আকাডেমি ছাত্রী। কমনওয়েলথ দাবায় বৃহস্পতি স্বর্ণপদক অনেকটা নিশ্চিত হয়ে গেছিল অর্শিয়া দাস এবং আরাধ্যা দাসের। দেখার ছিল বৃহস্পতিবার শেষ রাউন্ডে কি ফলাফল করে ওই দুই দাবাড়ু। অনূর্ধ্ব ১৪ বালিকা বিভাগের শেষ রাউন্ডে পয়েন্ট ভাগ করতে পারলেই খেতাব নিশ্চিত হয়ে যেত পূর্বোক্তদের প্রথম ক্যান্ডিডেট মাস্টার দাবাড়ু অর্শিয়া দাসের। কিন্তু অর্শিয়া সে পথে পা

দেয়নি। শ্রীলঙ্কার দাবাড়ু-র বিরুদ্ধে শুরু থেকেই ছিল আক্রমাত্মক। এবং অনার্যাসেই জয় পেয়ে যায়। সাত রাউন্ডে সাড়ে ছয় পয়েন্টে অপরাধিতভাবে চ্যাম্পিয়ন হয় অর্শিয়া। আসরে ব্রিটজ, র্যাপিডের পর ক্লাসিক্যাল দাবায় স্বর্ণপদক জয় করে অর্শিয়া। পূর্ণেন্দু এবং আর্শিয়া দাসের একমাত্র মেয়েটি আসরে তিনটি স্বর্ণপদক জয় করে নজির গড়ে। রাজ্যের প্রথম দাবাড়ু হিসাবে ওই নজীর অর্শিয়ার। এখন উন্মুক্ত

দাবায় অংশ নিয়েছে। এদিকে অনূর্ধ্ব ১০ বিভাগে ব্রিটজ এবং র্যাপিড দাবায় পদক না পেলে ক্লাসিক্যাল দাবায় শুরু থেকেই অপপ্রতিরোধী ছিল পূর্বোক্তদের সর্ব কনিষ্ঠ মহিলা ক্যান্ডিডেট মাস্টার দাবাড়ু আরাধ্যা। শেষ পর্যন্ত অপরাধিতভাবে চ্যাম্পিয়ন হয়ে স্বর্ণ পদক জয় করে। দুজনের সাফল্যের খুশি ম্যাট্রিক্স চেস আকাডেমির কোচ প্রসেনজিৎ দত্ত। অভিনন্দন জানান দুই দাবাড়ুকে।

শিক্ষক দিবসে অর্শিয়া তরুণীসংসর্গ করেন তার কোচ প্রসেনজিৎ দত্তকে। অর্শিয়া এবং আরাধ্যার সাফল্যে খুশি হওয়া রাজ্যের দাবাবহলে। সোমাল মিজায়রাজ সন্তোষকর্তনের পাশাপাশি দাবাড়ুরাও অভিনন্দন জানিয়েছেন রাজ্যের এই দুই সোনার মেয়েকে। শ্রীলঙ্কার মাটিতে ভারতীয় পতাকা তুলে ধরে ওই দুই দাবারুকে বুঝিয়ে দিলো আগামীদিনে ৬৪ ঘরের লড়াইয়ে বিশ্বে কীপাতে প্রস্তুত হচ্ছে দুজনেই।

চন্দ্র স্মৃতি লিগে ফরোয়ার্ড ক্লাবের নিশ্চিত জয় রুখে দিল নাইন বুলেটস

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। ফরোয়ার্ডের জয় আবারও রুখে দিল। এবার নাইন বুলেটস। প্রথম ম্যাচে রামকৃষ্ণ ক্লাবের নিশ্চিত জয় আটকে দেয়। শেষ পর্যন্ত দুই দুই গোলে ড্র অবস্থায় খেলার নিষ্পত্তি হয়। দু দল পয়েন্ট ভাগাভাগি করে নেয় ১-১ করে। খেলার কুড়ি মিনিটের মাথায় প্রথম প্রথমার্ধে ৬ মিনিটের ব্যবধানে দুই গোল করে এগিয়ে গোলেও ঠিক এক মিনিট বাদে নাইন বুলেটস একটি গোল শোখ করে ব্যবধান

কমিয়ে আনে। খেলার অন্তিম পর্যায়ে ৮৯ মিনিটের মাথায় নাইন বুলেটস এর আরও একটি গোল ফরওয়ার্ড ক্লাবের নিশ্চিত জয় আটকে দেয়। শেষ পর্যন্ত দুই দুই গোলে ড্র অবস্থায় খেলার নিষ্পত্তি হয়। দু দল পয়েন্ট ভাগাভাগি করে নেয় ১-১ করে। খেলার কুড়ি মিনিটের মাথায় প্রথম প্রথমার্ধে ৬ মিনিটের ব্যবধানে দুই গোল করে এগিয়ে গোলেও ঠিক এক মিনিট বাদে নাইন বুলেটস একটি গোল শোখ করে ব্যবধান

বুলেটসের রাজিব সাধন জমাতিয়ার গোলে খেলায় ব্যবধান কমিয়ে আনে। বুলেটসের পক্ষে শেষ গোলটি করে অদ্রমান মাইতি। উল্লেখ্য, খেলায় অসদাচরণের দায়ে রেফারী দুদলের তিনজনকে হলুদ কার্ড দেখিয়ে সতর্ক করেন। ম্যাচ পরিচালনায় ছিলেন রেফারি আদিত্য দেববর্মা, অরিদম মজুমদার, সুকান্ত দত্ত ও রক্তিম সাহা। দিনের খেলা সন্ধ্যা সোয়া ৬ টায় ব্রাদ মাউথ ক্লাব বনাম টাউন ক্লাব।

অনূর্ধ্ব ১৭ রাজ্য ভলিবল পশ্চিম জেলার দল ঘোষণা

ক্রীড়া প্রতিনিধি আগরতলা। ত্রিপুরা স্কুল স্পোর্টস বোর্ড আয়োজিত বয়স ভিত্তিক বিভিন্ন ইভেন্টের রাজ্য আসরকে সামনে রেখে জেলাভিত্তিক দল গঠনের লক্ষ্যে চলছে এখন প্রতিযোগিতা। আগরতলা উমাকান্ত একাডেমী ভলিবল মাঠে বৃহস্পতিবার অনুষ্ঠিত হলো অনূর্ধ্ব ১৭ ভলিবলের পশ্চিম জেলা ভিত্তিক লড়াই। তাতে বালক ও বালিকা উভয় বিভাগেই চ্যাম্পিয়ন এর শিরোপা পেল সদর। বালক বিভাগে ২৬-২৪, ২৬-২৪ পয়েন্টের ব্যবধানে মোহনপুরকে হারিয়ে চ্যাম্পিয়ন হয় সদর। অপরদিকে বালিকা বিভাগে ২৫-৭, ২৫-৫ ব্যবধানে মোহনপুরকে হারিয়ে ফাইনালে সেরা হয় সদর। দুই বিভাগের চূড়ান্ত লড়াই শেষ হবার পর রাজ্যভিত্তিক আসরের জন্য গঠিত হয় পশ্চিম জেলা দল। তাতে যোথিত বালক দলটি হলো জয়দীপ দেবনাথ, মোঃ রাসেল আহমেদ, পুষ্টর দাস, বিশাল ঘোষ, সঞ্জীব দে ,অরবিন পাল, ইউবা দেববর্মা, রুহিত দেববর্মা, মুক্তাঙ্ক দেববর্মা। দলে স্ট্যান্ডবাই হিসেবে রাখা হয়েছে শুভদীপ সরকার ও ঈশান দেববর্মা। প্রশিক্ষক সুভাষ খিদি দাস। যোথিত বালিকা দলটি হল তানিয়া সরকার, সাগরিকা দাস, সায়ন্তি পাল, তিশা সাহা, সুনিতা পাল, সায়ন্তি কর, অর্পিতা দাস ডলি পাল, সুপ্রিয়া পাল।

এসোসিয়েশনের ত্রিপুরার সম্পাদক পঙ্কজ মজুমদার, ও দক্ষিণ জেলা যোগাসনা স্পোর্টসের কর্মকর্তা গণ। এদিনের যোগাসন প্রতিযোগিতা ছেলেমেয়েদের পাশাপাশি উ পস্থিত অভিভাবকদের মধ্যেও বিপুল উৎসাহ পরিলক্ষিত হয়।

প্রতিযোগিতা সফলতা কামনা করেন উ পস্থিত অতিথিরা। আজকের এই যোগা প্রতিযোগিতার অনুষ্ঠান মঞ্চ উ পস্থিত ছিলেন বিলোনিয়া পুর পরিষদের পুর পিতা নিখিল চন্দ্র গোপ, বিশিষ্ট সমাজসেবী গৌতম সরকার ও দ্বিপায়ন চৌধুরী, যোগাসনা

দক্ষিণ জেলা ভিত্তিক দুদিন ব্যাপী যোগা প্রতিযোগিতা বিলোনিয়ায়

ক্রীড়া প্রতিনিধি বিলোনিয়া। বিলোনিয়া পুরাতন টাউন হলে দক্ষিণ ত্রিপুরা জেলা যোগাসনা স্পোর্টস এর উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় এই যোগা প্রতিযোগিতা। প্রদীপ প্রজ্ঞাননের মধ্য দিয়ে দুদিন ব্যাপী যোগা প্রতিযোগিতার উদ্বোধন করেন মঞ্চ উপবিষ্ট

অতিথিরা। উদ্বোধনী অনুষ্ঠান শেষে যোগা প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণকারীদের উৎসাহিত করার লক্ষ্যে আলোচনা রাখতে গিয়ে অতিথিরা বলেন যোগা নিজেকে ভালো রাখতে পারে এবং ভালো থাকার এটিই একমাত্র কৌশল, আগামীদিনে নিজেকে ভালো

রাখার একমাত্র উপায় হল এই যোগা ব্যায়াম। শরীর এবং মনকে ভালো রাখতে সকলকে প্রতিদিন যোগাভ্যাস করা দরকার। জেলার সমস্ত ছেলেমেয়েদের প্রতিদিন যোগা ব্যায়াম করা দরকার। দক্ষিণ ত্রিপুরা জেলা আয়োজিত যোগা

এসোসিয়েশনের ত্রিপুরার সম্পাদক পঙ্কজ মজুমদার, ও দক্ষিণ জেলা যোগাসনা স্পোর্টসের কর্মকর্তা গণ। এদিনের যোগাসন প্রতিযোগিতা ছেলেমেয়েদের পাশাপাশি উ পস্থিত অভিভাবকদের মধ্যেও বিপুল উৎসাহ পরিলক্ষিত হয়।

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

বন্যা পীড়িতদের সাহায্যার্থে মুখ্যমন্ত্রীর ত্রাণ তহবিলে দান তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তরের সচিব ও আধিকারিকদের



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা: ৫ সেপ্টেম্বর: মুখ্যমন্ত্রীর সচিব তথা তথ্য ও সংস্কৃতি দপ্তরের সচিব ড. প্রদীপ কুমার চক্রবর্তী বন্যা পীড়িতদের সাহায্যার্থে এক লক্ষ টাকা মুখ্যমন্ত্রীর ত্রাণ তহবিলে দান করেছেন।

রড চুড়িকাণ্ডে আটক দুই চোর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা: ৫ সেপ্টেম্বর: নির্মাণ কাজের ব্যয়বহুল রড চুরিকান্ডে দুই চোরকে আটক করে লক্ষ্য আনয়ন করা হয়েছে। চোর দুইজনকে আটক করে লক্ষ্য আনয়ন করা হয়েছে। চোর দুইজনকে আটক করে লক্ষ্য আনয়ন করা হয়েছে।

রাজ্যের ৩২টি তপশিলি জাতি অধ্যুষিত গ্রামকে প্রধানমন্ত্রী আদর্শ গ্রাম যোজনার আওতায় আনা হয়েছে: সুধাংশু

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা: ৫ সেপ্টেম্বর: রাজ্য গত তিনটি অর্ধবর্ষে রাজ্যে মোট ৩২টি তপশিলি জাতি অধ্যুষিত গ্রামকে প্রধানমন্ত্রী আদর্শ গ্রাম যোজনার আওতায় আনা হয়েছে। এই সময়ে রাজ্য সরকার প্রধানমন্ত্রী আদর্শ গ্রাম যোজনা প্রকল্পে কেন্দ্রীয় সরকার থেকে মোট ২৫.৬০ লক্ষ টাকা পেয়েছে।

বন্যায় ক্ষতিগ্রস্তদের সাহায্যার্থে চার দফা দাবিতে পুর নিগমের পূর্ব জোনাল অফিসে ডেপুটেশন দিল বামেরা

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা: ৫ সেপ্টেম্বর: বন্যায় ক্ষতিগ্রস্ত মানুষের সব রকম সাহায্যার্থে সরকারকে দ্রুত পদক্ষেপ গ্রহণ করার দাবিতে চার দফা দাবিতে বৃহস্পতিবার সিপিআইএম পূর্ব আগরতলা অঞ্চল কমিটির পক্ষ থেকে আগরতলা পুর নিগমের পূর্ব জোনাল অফিসে ডেপুটেশন প্রদান করা হয়।

জাতীয় সড়কে দুর্ঘটনায় আহত এক

নিজস্ব প্রতিনিধি, শান্তিরবাজার: ৫ সেপ্টেম্বর: ফের জাতীয় সড়কে দুর্ঘটনায় আহত হয় একজন। ঘটনাস্থলে চিকিৎসা প্রদান করা হয়েছে। আহত ব্যক্তিকে উদ্ধার করে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে।

শান্তিচুক্তি স্বাক্ষরিত হওয়ায় প্রধানমন্ত্রীরে ধন্যবাদ জানালো প্রদেশ বিজেপি

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা: ৫ সেপ্টেম্বর: এনএলএফটি ও এটিএফএফের সঙ্গে শান্তি চুক্তি স্বাক্ষরের মাধ্যমে ৩৫ বছরের সশস্ত্র সংগ্রামের অবসান ঘটানোর জন্য প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদীকে ধন্যবাদ জানালো হয় প্রদেশ বিজেপির তরফ থেকে।

বিশেষভাবে সক্ষম দুই নাবালককে সরকারি সাহায্য প্রদানের করণ আর্জি বৃদ্ধা ঠাকুরমার

নিজস্ব প্রতিনিধি, বিলোনিয়া: ৫ সেপ্টেম্বর: মা নেই, বাবা নেই, বিশেষভাবে সক্ষম দুই নাবালককে নিয়ে জীবন যুদ্ধ চালিয়ে যাচ্ছেন বৃদ্ধা ঠাকুরমা।

রাজ্যের বন্যা পরিস্থিতি মাথায় রেখে স্বল্প বাজেটের পূজো করবে যুবক সংঘ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা: ৫ সেপ্টেম্বর: আগরতলা শহর শহরতলী এলাকাতো বন্যায় বহু মানুষ ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন। সে বাজেটে মাথায় রেখেই রাজধানীর যুবক সংঘ এবছর তাদের পূজার বাজেট অনেকটাই কমিয়ে এনেছে।

ত্রিপুরা ফুটপাথ হকার সংগ্রাম সমিতি এবারেও গণপতি পূজায় ব্রতী হচ্ছেন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা: ৫ সেপ্টেম্বর: ত্রিপুরা ফুটপাথ হকার সংগ্রাম সমিতি তৃতীয়বারের মতো গণেশ পূজার আয়োজন করেছে।

কলেজের পরীক্ষায় অকৃতকার্য পড়ুয়াদের এমবিবি কলেজের সামনে বিক্ষোভ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা: ৫ সেপ্টেম্বর: এমবিবি কলেজের প্রথম বর্ষের পরীক্ষা নেওয়া হয়েছিল। তাদের পরীক্ষা ভালোও হয়েছিল। কিন্তু ফল প্রকাশের পর দেখা গিয়েছে কলেজের কলা বিভাগের প্রথমবর্ষের প্রায় ৮০ শতাংশ পড়ুয়াই অকৃতকার্য হয়েছেন।

নয় বছরের শিশুকে ধর্ষণের অভিযোগ নাবালকের বিরুদ্ধে অভিযোগ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা: ৫ সেপ্টেম্বর: ১৭ বছর বয়সী নাবালকের দ্বারা পাশবিক লালসার শিকার হয়েছে নয় বছরের শিশু কন্যা।

স্বাস্থ্য শিবির ও বস্ত্র দান

নিজস্ব প্রতিনিধি, চড়িলাম: ৫ সেপ্টেম্বর: বৃহস্পতিবার বিকালে বিশালগড় নিচের বাজারস্থিত সার্বজনীন গণপতি উৎসব কমিটির পক্ষ থেকে এক সাংবাদিক সম্মেলনের আয়োজন করা হয়।

রাস্তা সংস্কারের দাবিতে পথ অবরোধ স্থানীয়দের



নিজস্ব প্রতিনিধি, কমলপুর: ৫ সেপ্টেম্বর: রাস্তার করণ দশার কারণে আবার কমলপুর - মরাছড়া রাস্তার বড়সুরমা এলাকায় অবরোধ করলো যানবাহন চালক ও এলাকাবাসীরা।

প্রদেশ কংগ্রেস ভবনে পালিত শিক্ষক দিবস

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা: ৫ সেপ্টেম্বর: বৃহস্পতিবার প্রদেশ কংগ্রেস ভবনে পালিত হয়েছে শিক্ষক দিবস তথা ড: সর্বপল্লী রাধাকৃষ্ণনের জন্মদিন উদযাপন করা হয়।

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা: ৫ সেপ্টেম্বর: এমবিবি কলেজের প্রথম বর্ষের পরীক্ষা নেওয়া হয়েছিল। তাদের পরীক্ষা ভালোও হয়েছিল। কিন্তু ফল প্রকাশের পর দেখা গিয়েছে কলেজের কলা বিভাগের প্রথমবর্ষের প্রায় ৮০ শতাংশ পড়ুয়াই অকৃতকার্য হয়েছেন।