



ড্যাগরণ

THE FIRST DAILY OF TRIPURA গৌরবের ৭২ তম বছর



JAGARAN 72 Years Issue-255 16 June, 2026 আগরতলা ১৬ জুন, ২০২৬ ইং ১ আশাঢ়, ১৪৩৩ বঙ্গাব্দ, মঙ্গলবার RNI Regn. No. RN 731/57 মূল্য ৩.৫০ টাকা আট পাতা

হরমুজ প্রণালী পুনরায় খুলতে ইরানের সঙ্গে সমঝোতা চুক্তির ঘোষণা ট্রাম্পের

ওয়াশিংটন, ১৫ জুন (আইএনএস)। মার্কিন প্রেসিডেন্ট ডোনাল্ড ট্রাম্প ঘোষণা করেছেন যে যুক্তরাষ্ট্র ও ইরানের মধ্যে একটি গুরুত্বপূর্ণ চুক্তি সম্পন্ন হতে চলেছে, যার ফলে হরমুজ প্রণালী পুনরায় খুলে দেওয়া হবে এবং যুক্তরাষ্ট্রের নৌ অবরোধ প্রত্যাহার করা হবে। দীর্ঘ কয়েক মাসের সংঘাতের পর এই চুক্তিকে তিনি একটি বড় কূটনৈতিক সাফল্য হিসেবে বর্ণনা করেছেন।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে দেওয়া এক পোস্টে ট্রাম্প বলেন, ইসলামিক রিপাবলিক অব ইরানের সঙ্গে চুক্তি এখন সম্পন্ন। সবাইকে অভিনন্দন!

বিশ্বের সমুদ্রপথে তেল পরিবহনের একটি বড় অংশ হরমুজ প্রণালীর মাধ্যমে সম্পন্ন হয়। গত কয়েক মাস ধরে ওয়াশিংটন ও তেহরানের মধ্যে উত্তেজনার কেন্দ্রবিন্দুতে ছিল এই গুরুত্বপূর্ণ জলপথ। জাহাজ চলাচলে বিঘ্ন ঘটায় বৈশ্বিক জ্বালানি বাজারে অস্থিরতা তৈরি হয় এবং বৃহত্তর আঞ্চলিক যুদ্ধের আশঙ্কাও বাড়ে।

ট্রাম্প জানান, তিনি হরমুজ প্রণালী পুনরায় চালু করার এবং সংঘাত

চলাকালে আরোপিত মার্কিন নৌ অবরোধ তুলে নেওয়ার অনুমোদন দিয়েছেন। তিনি লিখেছেন, আমি বিনামূল্যে হরমুজ প্রণালী খুলে দেওয়ার পূর্ণ অনুমোদন দিচ্ছি এবং একই সঙ্গে যুক্তরাষ্ট্রের নৌ অবরোধ অবিলম্বে প্রত্যাহারের নির্দেশ দিচ্ছি। আরেকটি পোস্টে তিনি বলেন, বিশ্বের সব জাহাজ, ইঞ্জিন চালু করুন। তেলের প্রবাহ আবার শুরু হোক! দ্বিতীয় পোস্টে ট্রাম্প এই সমঝোতাকে একটি ঐতিহাসিক কূটনৈতিক অর্জন হিসেবে তুলে ধরেন। তিনি বলেন, এই মহান চুক্তি পুরো অঞ্চলে শান্তি ও নিরাপত্তা বয়ে আনবে। তিনি আরও দাবি করেন, আমার আগে বহু প্রেসিডেন্ট ইরানের সঙ্গে শান্তি প্রতিষ্ঠার চেষ্টা করেছেন, কিন্তু সবাই ব্যর্থ হয়েছেন।

ট্রাম্পের ভাষায়, এই অঞ্চলের নেতারা প্রথমবারের মতো এমন একজন প্রেসিডেন্ট পেয়েছেন, যিনি তাদের প্রকৃত শান্তি অর্জনে সহায়তা করতে পারেন।

তিনি জানান, আগামী শুক্রবার আনুষ্ঠানিকভাবে চুক্তি স্বাক্ষরিত হবে। পাশাপাশি হরমুজ প্রণালী থেকে মাইন



শান্তির পথে নতুন সূচনা, স্থিতিশীলতার দিকে পুরো মধ্যপ্রাচ্য

স্বাগত জানানেন প্রধানমন্ত্রী মোদি

ব্রাহ্মিন্দা, ১৫ জুন (আইএনএস)। পশ্চিম এশিয়ার সংঘাত অবসানে আমেরিকা ও ইরানের মধ্যে হওয়া সমঝোতাকে স্বাগত জানিয়েছেন প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদি। তিনি আশা প্রকাশ করেছেন, এই সমঝোতার বাস্তবায়ন অঞ্চলে শান্তি ও স্থিতিশীলতা ফিরিয়ে আনতে সহায়ক হবে।

সোমবার সামাজিক মাধ্যম এক্স-এ পোস্ট করে প্রধানমন্ত্রী বলেন, এই সমঝোতার



১৫ জুন (আইএনএস)।

কেন্দ্রীয় শিক্ষামন্ত্রীর পদত্যাগের দাবিতে শহরে যুব কংগ্রেসের বিক্ষোভ মিছিলে জলকামান ও লাঠিচার্জ পুলিশের, আহত বহু



নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৫ জুন। কেন্দ্রীয় শিক্ষামন্ত্রী ধর্মেন্দ্র প্রধানের পদত্যাগের দাবিতে এবং বিক্ষোভকারীরা ব্যারিকেড অতিক্রম করে বিশাল বিক্ষোভ মিছিল সংগঠিত করে যুব কংগ্রেস এদিন মিছিলটি আইজিএম হাসপাতালের কাছে পৌঁছালে পুলিশ ব্যারিকেড দিয়ে যোগাযোগ কেটে দেয়। পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনতে প্রথমে জলকামান ব্যবহার করে পুলিশ।

তবে বিক্ষোভকারীরা এগিয়ে যাওয়ার চেষ্টা অব্যাহত রাখে। পুলিশ লাঠিচার্জ ও গ্যাসের ব্যবহার করে পুলিশ। পাশাপাশি লাঠিচার্জ করা হয় বলে অভিযোগ। তাতেই বেশ কয়েকজন কংগ্রেস কর্মী আহত হয়েছেন।

রাজ্য ক্রমবর্ধমান অন্যান্য, প্রশাসনের রক্তে রক্তে ছড়িয়ে পড়া লাগামহীন দুর্নীতি, সাধারণ মানুষের নাতিশ্রাস্ত প্রত্যক্ষদর্শীদের দাবি, অনেকেই শরীরের বিভিন্ন অংশে আঘাত লাগে এবং ঘটনাস্থলে রক্তাক্ত অবস্থায় দেখা যায় বিক্ষোভ মিছিলের বের করে যুব কংগ্রেস। আজ যাত্রা পদক্ষেপ গ্রহণ করে। দ্বিতীয় দফায় জলকামান প্রয়োগের পাশাপাশি লাঠিচার্জও করা হয় বলে অভিযোগ। পুলিশ অভিযানে বেশ কয়েকজন বিক্ষোভকারী আহত হন।

তোলা আকাশছোঁয়া মূল্যবৃদ্ধি এবং তরুণ সমাজের ভবিষ্যৎ অন্ধকার করে দেওয়া ভয়াবহ বেকারত্বের প্রতীক হিসেবে বিক্ষোভ মিছিল বের করে যুব কংগ্রেস। আজ যাত্রা পদক্ষেপ গ্রহণ করে। দ্বিতীয় দফায় জলকামান প্রয়োগের পাশাপাশি লাঠিচার্জও করা হয় বলে অভিযোগ। পুলিশ অভিযানে বেশ কয়েকজন বিক্ষোভকারী আহত হন।

জিরানিয়া রেলস্টেশনে যাত্রী বিক্ষোভ অবরোধে আটকে গেল দুই ট্রেন

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৫ জুন। উত্তর-পূর্ব সীমান্ত রেলওয়ের (এনএফআর) বিরুদ্ধে চরম গাফিলতির অভিযোগ তুলে সোমবার সকালে জিরানিয়া রেলস্টেশনে বিক্ষোভে সামিল হন নিত্যযাত্রীরা। পর্যাপ্ত বগিরা অভাব ও অতিরিক্ত যাত্রীচাপের জেরে ক্ষুব্ধ যাত্রীরা আগরতলা-করিমগঞ্জ এবং ধর্মনিগর-আগরতলা রুটের দুটি যাত্রীবাহী ট্রেন অবরোধ করে রাখেন। প্রায় তিন ঘণ্টা ধরে চলা এই অবরোধের জেরে ট্রেন চলাচল ব্যাহত হয়। পরে রেল কর্তৃপক্ষের আশ্বাসের পর সকাল ১০টা ১২ মিনিট নাগাদ অবরোধ প্রত্যাহার করা হলে ট্রেনটি গন্তব্যের উদ্দেশ্যে রওনা ঘোলে।

জানা গেছে, অন্যান্য দিনের মতো সোমবার সকালেও আগরতলা



থেকে করিমগঞ্জগামী যাত্রীবাহী ট্রেনটি মাত্র পাঁচটি বগি নিয়ে সকালাই যাত্রা শুরু করে। আগরতলা স্টেশনে থেকেকে ট্রেনটি ছিল যাত্রীতে ঠাসা। পরিস্থিতি এমন পর্যায়ে পৌঁছায় যে, অনেক যাত্রী বগির ভেতরে জায়গা না পেয়ে ইঞ্জিনের ওপর পর্যন্ত উঠে পড়েন। ট্রেনটি যোগেন্দ্রনগর হয়ে সকালাই যাত্রা শুরু করে। আগরতলা স্টেশনে থেকেকে ট্রেনটি ছিল যাত্রীতে ঠাসা। পরিস্থিতি এমন পর্যায়ে পৌঁছায় যে, অনেক যাত্রী বগির ভেতরে জায়গা না পেয়ে

রাহুল আত্মহত্যা মামলা

পাঁচ অভিযুক্তকে আগাম জামিন হাইকোর্টের

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৫ জুন। ধর্মনিগরের বিজেপি নেতা রাহুল কিশোর রায়ের কথিত আত্মহত্যা প্ররোচনার মামলায় বড় আইনি স্ক্রিট পেলেন পাঁচ অভিযুক্ত। সোমবার ত্রিপুরা হাইকোর্ট পাঁচজন অভিযুক্তকে আগাম জামিন (আন্টিসিপিটারি বেল) মঞ্জুর করেছে।

উল্লেখ্য, গত ৪ এপ্রিল ধর্মনিগরে নিজের বাড়িতে আত্মহত্যা করলে যুব বিজেপির প্রভাষাশী নেতা রাহুল কিশোর রায়। অভিযোগ, দলেরই কয়েকজন যুব নেতার মানসিক নির্যাসের জেরে তিনি এই চরম সিদ্ধান্ত নিতে বাধ্য হন। ধর্মনিগর বিধানসভা উনির্বাচনে বিজেপি প্রার্থী জহর চক্রবর্তী-র বিপুল জয়ের পর পরই এই ঘটনা ঘটে। ওই ঘটনার পর রাহুলের স্ত্রী অনন্যা ভট্টাচার্য নির্দিষ্ট অভিযোগ দায়ের করলে পুলিশ আত্মহত্যা প্ররোচনার অভিযোগে সাতজনের বিরুদ্ধে মামলা রুজু করে।

তদন্ত চলাকালীন পুলিশ একজন অভিযুক্তকে গ্রেফতার করতে সক্ষম হলেও বাকি ছয়জন গ্রেফতার এড়াতে আত্মগোপনে ছিলেন। এর মধ্যে মনোজ পুরকায়স্থ, প্রবল কান্তি দে, হীরক জ্যোতি নাথ, সরোজ দেব এবং অভিজিৎ দাস জেলা ও দায়রা আদালতে আগাম জামিনের আবেদন করেছিলেন। তবে ধর্মনিগর আদালত তাদের আবেদন খারিজ করে দেয়।

পরবর্তীতে পাঁচ অভিযুক্ত ত্রিপুরা হাইকোর্টের দ্বারস্থ হন। গত ১১ জুন মামলার গুনানি গ্রহণ করেন বিচারপতি বিশ্বজিৎ পালিত। সোমবার আদালত পাঁচ অভিযুক্তের আগাম জামিনের আবেদন মঞ্জুর করে।

রাস্তার বেহাল দশার প্রতিবাদে সড়ক অবরোধ

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৫ জুন। দীর্ঘদিন ধরে রাস্তার সংস্কার কাজ অসম্পূর্ণ পড়ে থাকায় চরম ক্ষোভে ফেটে পড়লেন সুধারামপাড়া এলাকার বাসিন্দারা। সোমবার সকাল থেকে আমবাসা-কমলপুর সড়ক অবরোধ করে বিক্ষোভে সামিল হন এলাকার মহিলাসহ বহু মানুষ। তাদের কটাক্ষ, রাস্তার এমন বেহাল অবস্থায় চলাচল করা সম্ভব নয়, তাই সরকার যদি বাস্তবের ব্যবস্থা করে দেয়, তাহলে আর ঘর থেকে বের হওয়ার প্রয়োজন হবে না।

জানা গেছে, সুধারামপাড়া মুক্তিকামী সংঘের সামনে রাস্তা অবরোধ করে দ্রুত সংস্কার কাজ সম্পূর্ণ করার দাবি জানান বিক্ষোভকারীরা। স্থানীয়দের অভিযোগ, সুধারাম থেকে ভূমিহীন কলোনি হয়ে লালমাটি পর্যন্ত প্রায় দুই কিলোমিটার রাস্তার সংস্কার কাজ শুরু হয়েছিল তিন বছর আগে। কিন্তু এত দীর্ঘ সময় পেরিয়ে গেলেও কাজ এখনও সম্পূর্ণ হয়নি। এলাকাবাসীর দাবি, রাস্তার পাশে নির্মিত কয়েকটি সাইড ওয়াল নির্মাণের হওয়ায় তা নিয়ে উদ্বেগ দেখা দিয়েছে। পাশাপাশি কোথাও কোথাও নির্মাণকাজ শেষ হওয়ার পর তা আবার ভেঙে নতুন করে কাজ করার ঘটনাও ঘটেছে। যা প্রকল্পের গুণগত মান নিয়ে প্রশ্ন তুলেছে। প্রতিবাদকারীদের মতে, প্রায় ১৫০ থেকে ২০০ পরিবারের

বর্ষার মরশুমে ক্ষতিগ্রস্ত রাস্তাগুলি দ্রুত সংস্কারের নির্দেশ মুখ্যমন্ত্রীর

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৫ জুন। রাজ্যের আইন-শৃঙ্খলা পরিহিত, স্বাস্থ্য পরিবেশ, পরিকাঠামো উন্নয়ন ও জনস্বার্থ সঙ্গতিপূর্ণ বিভিন্ন বিষয়ে পর্যালোচনার উদ্দেশ্যে আজ সচিবালয়ের ২৯তম কনফারেন্স হলে ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে টাঙ্গা মন্দিরিং সিস্টেম এর বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়। বৈঠকে মুখ্যমন্ত্রী প্রফেসর (ডা.) মানিক সাহা বিভিন্ন দপ্তরের অধিকারিকদের জনসেবামূলক কাজ আরও দ্রুত, স্বচ্ছ ও দায়িত্ব নিয়ে করার জন্য নির্দেশ দেন।

বৈঠকে মুখ্যমন্ত্রী নেশা ও অপরাধের বিরুদ্ধে সংঘবদ্ধভাবে অভিযান পরিচালনার উপর বিশেষ গুরুত্ব আরোপ করেন। তিনি বলেন, প্রতিটি জেলায় মোবাইল পেট্রোলিং



১৫ জুন।

স্মান করতে গিয়ে বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হয়ে গৃহবধুর মৃত্যু

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৫ জুন। তেলিয়ামুড়া থানার অন্তর্গত গামাইবাড়ি এলাকায় আজ সকালে এক মর্মান্তিক দুর্ঘটনায় প্রায় হারালেন ৩১ বছর বয়সী এক গৃহবধু। ওই ঘটনাকে কেন্দ্র করে গোটা এলাকায় নেমে এসেছে শোকের ছায়া।

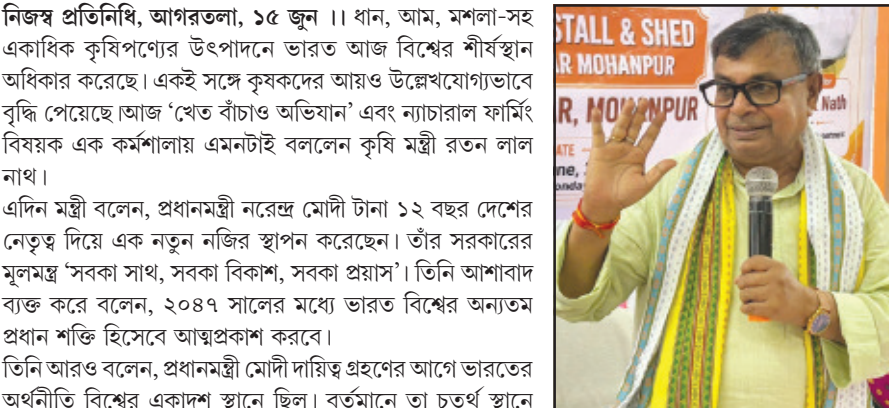
জানা গেছে, সোমবার সকালে নিজের বাড়িতে স্নান করছিলেন সরস্বতী চৌধুরী। সেই সময় একটি বুলবুল বৈদ্যুতিক তার তাঁর পিঠে স্পর্শ করলে তিনি বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হন। মুহূর্তের মধ্যেই তিনি মাটিতে লুটিয়ে পড়েন। পরিবারের সদস্যরা দ্রুত তাঁকে উদ্ধার করে তেলিয়ামুড়া মহকুমা হাসপাতালে নিয়ে যান। তবে হাসপাতালে পৌঁছানোর পর চিকিৎসকরা তাঁকে মৃত বলে ঘোষণা করেন।

কৃষিক্ষেত্রে নতুন সম্ভাবনার দ্বার উন্মোচিত হয়েছে রাজ্যে : কৃষিমন্ত্রী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ১৫ জুন। ধান, আম, মশলা-সহ একাধিক কৃষিপণ্যের উৎপাদনে ভারত আজ বিশ্বের শীর্ষস্থান অধিকার করেছে। একই সঙ্গে কৃষকদের আয়ও উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে আজ 'খেত বাঁচাও অভিজাত' এবং ন্যাচারাল ফার্মিং বিষয়ক এক কর্মশালায় এমনিটাই বললেন কৃষি মন্ত্রী রতন লাল নাথ।

এদিন মন্ত্রী বলেন, প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদী টানা ১২ বছর দেশের নেতৃত্ব দিয়ে এক নতুন নজির স্থাপন করেছেন। তাঁর সরকারের মূলমন্ত্র 'সবকা সাথ, সবকা বিকাশ, সবকা প্রায়'। তিনি আশাবাদ ব্যক্ত করে বলেন, ২০৪৭ সালের মধ্যে ভারত বিশ্বের অন্যতম প্রধান শক্তি হিসেবে আত্মপ্রকাশ করবে।

তিনি আরও বলেন, প্রধানমন্ত্রী মোদী দায়িত্ব গ্রহণের আগে ভারতের অর্থনীতি বিশ্বের একাদশ স্থানে ছিল। বর্তমানে তা চতুর্থ স্থানে



১৫ জুন।

উঠে এসেছে। একসময় ভারতকে খাদ্যসেবার জন্য বিদেশের উপর নির্ভর করতে হতো, অথচ আজ ধান উৎপাদনে বিশেষ প্রথম স্থানে রয়েছে। দুধ, মশলা, এলাচ, লঙ্কা, হলুদ, আম, আদা, মিলেট ও তুলসিহ একাধিক কৃষিপণ্যের উৎপাদনে ভারত শীর্ষস্থান অধিকার করেছে বলে তিনি উল্লেখ করেন।

কৃষি খাতে কেন্দ্রীয় সরকারের বিভিন্ন উদ্যোগের প্রসঙ্গ তুলে রতন লাল নাথ বলেন, কৃষকদের উন্নয়ন ও আধুনিক কৃষি প্রযুক্তির প্রসারের ফলেই এই সাফল্য অর্জন সম্ভব হয়েছে। তিনি বলেন, কৃষকরাই দেশের খাদ্য নিরাপত্তার মূল ভিত্তি। তাঁদের নিরলস পরিশ্রমের ফলেই ভারত কৃষিক্ষেত্রে আত্মনির্ভরতার পথে দ্রুত এগিয়ে চলেছে। এ প্রসঙ্গে তিনি স্বামী বিবেকানন্দের আত্মনির্ভরতার আদর্শের কথাও স্মরণ করেন।

ত্রিপুরার আর্থ-সামাজিক অগ্রগতির বিষয়েও বক্তব্য রাখেন কৃষিমন্ত্রী। তিনি জানান, বর্তমান সরকারের

হরেকরকম

হরেকরকম

হরেকরকম

মুরগির মাংস দিয়ে পোস্তু চিকেন

এমনিতেই বর্ষার আবহাওয়া। তার উপর সপ্তাহের শুরু। ছুটি কাটিয়ে কাজে যোগ দেওয়া বড়ই কষ্টের। গোটা সপ্তাহ হাড়ভাঙা খাটনির পর একটা ছুটির দিন আসতে অনেক দেরি। তা নিয়ে ভাবতে গেলেই মন খারাপ হয় অনেকের। তবে মন ভাল রাখতে ভালমন্দ খাবার খেয়ে থাকেন কেউ কেউ। সপ্তাহান্তে বাজার থেকে কেনা মুরগির মাংস তো বেশ কিছুটা রয়ে গিয়েছে।



এমনিতেই বর্ষার আবহাওয়া। তার উপর সপ্তাহের শুরু। ছুটি কাটিয়ে কাজে যোগ দেওয়া বড়ই কষ্টের। গোটা সপ্তাহ হাড়ভাঙা খাটনির পর একটা ছুটির দিন আসতে অনেক দেরি। তা নিয়ে ভাবতে গেলেই মন খারাপ হয় অনেকের। তবে মন ভাল রাখতে ভালমন্দ খাবার খেয়ে থাকেন কেউ কেউ। সপ্তাহান্তে বাজার থেকে কেনা মুরগির মাংস তো বেশ কিছুটা রয়ে গিয়েছে।

করে কাটা মুরগির মাংস কিনে ভাল ভাবে ধুয়ে নিন। ২) এর পর পাত্রে মাংস নিয়ে তাতে পাতিলেবুর রস, রসুন বাটা, আদা বাটা, হলুদ গুঁড়ো, সর্ষের তেল দিয়ে মাখিয়ে রাখুন। ৩) এ বার মাংসের পাত্রটা ঢেকে কমপক্ষে এক ঘণ্টা ফ্রিজে রাখুন। জলে ভেজানো পোস্ত ও কাজু বাদাম একসঙ্গে বেটে পেস্ট তৈরি করে রাখুন। ৪) এ বার কড়ায় তেল গরম করুন। একে একে তেজপাতা, লবঙ্গ, এলাচ, দারুচিনি ও মৌরি ফোড়ন দিন। তাতে কুচনো পেঁয়াজ দিন। পেঁয়াজ বাদামি হওয়া অবধি ভাজতে থাকুন। ৫) এর পর কড়ায় কুচনো টম্যাটো দিন। এ

স্বাদ বদলাতে ওট দিয়েই নতুন কিছু বানিয়ে নিন

ওজন কমাতে চোখ বন্ধ করে ওটসের উপর ভরসা রাখেন অনেকেই। রোগা হওয়ার ডায়েট ওট ছাড়া যেন অসম্পূর্ণ। দই দিয়ে হোক কিংবা সজি দিয়ে খিচুড়ি, ছিপছিপে হতে ওটসের জনপ্রিয়তা কম নয়। উপকারিতাও যথেষ্ট। রোগা হতে চেয়ে যদি ভরসা রাখা যায় এই খাবারের উপরে, তা হলে বিফলে যাবে না পরিশ্রম। কারণ এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, ফাইবার ও নানা ধরনের খনিজ উপাদান।

সবচেয়ে বড় কথা ওটসে একেবারেই ক্যালোরি নেই। অনেকেই রাতে ওট ভিজিয়ে রাখেন দুধ কিংবা গ্রিক ইয়োগার্টে। তাতে সকালে উঠেই ওট খেয়ে নেওয়া সহজ হয়। তবে ওট খাওয়ার আরও একটি উপায়



বর্ষায় পেটের গন্ডগোল লেগেই রয়েছে

বর্ষা মানেই যত রকম উটকো রোগের বাড়বাড়ন্ত। কারও জ্বর, কারও সুদি-কাশি লাগা, কারও অ্যান্ডিটি-গ্যাস-পেটের গোলমাল, আবার কারও হয়তো সারা শরীরের নানা রকম ব্যথা। মেয়েদের এ সময়ে বাড়তি সমস্যা। ঠান্ডা-গরম আবহাওয়া এবং সীতলসৈতে পরিবেশে জীবাণু সহজেই বাড়তে পারে। তাই মেয়েদের যোনিতে চট করে নানা রকম সংক্রমণ হয়ে যায় এ মরসুমে। আর্দ পরিবেশ, তাপমাত্রার তারতম্য, যোনির পিএইচ-লেভেল হ্রাসের এ সবই ব্যাক্টেরিয়া এবং ফাঙ্গাস তৈরির জন্য আদর্শ। তাই বর্ষায় মেয়েদের হিউরি নারি ট্র্যাক্ট সংক্রমণ, রিপ্ৰোডাক্টিভ ট্র্যাক্ট সংক্রমণ এবং অন্যান্য স্ত্রীরোগের আশঙ্কা বাড়ে। বর্ষার মরসুমে সংক্রমণ চেকাতে রোগ প্রতিরোধশক্তি বাড়ানো

রয়েছে। সে ভাবে খেলে স্বাদ এবং স্বাস্থ্যের যত্ন একসঙ্গেই নেওয়া যাবে। একটি পাত্রে ওট, দই, কারি পাতা, গাজর কুচি, শসাকুচি, লঙ্কাকুচি, সর্ষে, জিরে এবং ধনে গুঁড়ো একসঙ্গে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এ বার ফ্রাইংপানে অল্প তেল দিয়ে সর্ষে, লাল লঙ্কা, কারিপাতা ফোড়ন দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। গন্ধ বেরোলে তাতে ওটসের মিশ্রণটি দিয়ে দিন। তার পর ঠান্ডা করে একেবারেই ভরে ফ্রিজে রেখে দিন। সকালে উঠে স্বাস্থ্যকর জলখাবার হবে এটি। রোজ ওট খেতে খেতে এক সময়ই একেবারেই ভরে আসতে পারে। সেটা কাটাতে মাঝেমাঝেই ওট দিয়ে নানা রকম বাহারি খাবার বানিয়ে নিতে পারেন।



অতিরিক্ত চিনি খাওয়ার অভ্যাস শরীরের কী কী ক্ষতি করছে?

অনেকের মতে, রমায় সামান্য মিষ্টি না পড়লে স্বাদ হয় না। দিনটা শুরু হয় চিনি দেওয়া এক কাপ চা থেকে, তার পর টিফিনে আম-দই মাখা, তাতেও চাই চিনি। দুপুরে খাবার পর একটা মিষ্টিমুখ না করলে পেট যেন ভারেও ভারে না। তার উপর বাঙালির বারো মাসে তেরো পার্বণ তো লেগেই রয়েছে। উত্তম কি মিষ্টি ছাড়া সম্পূর্ণ নয়!



সিগারেট যেমন শরীরের ক্ষতি করে, অতিমাত্রায় চিনি খেলেও কিন্তু তেমনই ক্ষতি হয়। রক্তে শর্করার মাত্রা বেশি হয়ে গেলে ধমনীর উপর তার প্রভাব পড়ে। ধমনীর প্রাচীরগুলি পুরু কী ক্ষতি হয় শরীরের? ১) ওজন কমানোর ডায়েটে সবার আগে পুষ্টিবিদেরা চিনি খাওয়ার কথা বলেন। একেবারে বন্ধ করে দিতে পারলে আরও ভাল। উঁড়ি বেড়ে যাওয়া, শরীরের আনাচ-সানাচে মেদ জমার কারণে অতিরিক্ত চিনি খাওয়ার প্রবণতা। ৩) কম বয়সেই হৃদয়ে বাধার ছাপ পড়তে শুরু করেছে? এ-ও কিন্তু অতিরিক্ত চিনি খাওয়ার ফল হতে পারে। রক্তে শর্করার মাত্রা উঁড়ি বেড়ে সেগুলি কোলাজেন প্রোটিনকে ধ্বংস করতে শুরু করে। এ কারণে চিনি খাওয়া এড়িয়ে চলাই ভাল।

২) নামী-দামী প্রসাধনী ব্যবহার করলেও অনেকেই ত্বকের পক্ষেও একেবারে ভাল না। অল্প বয়স থেকেই অনেকে দাঁতের নানা রকম সমস্যায় ভোগেন। এর কারণও হতে পারে অতিরিক্ত চিনি খাওয়া। ৩) কম বয়সেই হৃদয়ে বাধার ছাপ পড়তে শুরু করেছে? এ-ও কিন্তু অতিরিক্ত চিনি খাওয়ার ফল হতে পারে। রক্তে শর্করার মাত্রা উঁড়ি বেড়ে সেগুলি কোলাজেন প্রোটিনকে ধ্বংস করতে শুরু করে। এ কারণে চিনি খাওয়া এড়িয়ে চলাই ভাল।

ওজন কমাতে চাইলে ভুলেও

সকালের জলখাবারে খাবেন না



ওজন কমাতে নিয়মিত শরীরচর্চা করা জরুরি। তবে দ্রুত রোগা হতে খাওয়াওয়ায় নিয়ম মানা প্রয়োজন। কী খাচ্ছেন এবং কখন খাচ্ছেন, ওজন কমানোর পর্বে সেটা গুরুত্বপূর্ণ। পুষ্টিবিদের মতে, ছিপছিপে হতে চাইলে সকালের খাবার হতে হবে সবচেয়ে ভারী। এমন কিছু খাবার খেয়ে দিন শুরু করতে হবে, যেগুলি ওজন ঝরাতে সাহায্য করবে। কিন্তু সকালের জলখাবারে অনেকেই এমন কিছু খাবার খান, যা চূপসারে মেদের সঞ্চয় ঘটায় শরীরে। তাই ডায়েটের পর্বে সেই খাবারগুলি বাদ দেওয়া জরুরি। পাউরুটি পাউরুটিতে খানিকটা জ্যাম, জেলি কিংবা মাখন মাখিয়ে খেয়ে নিলেই আলাদা করে জলখাবার তৈরির

ঝকি থাকে না। কিন্তু ওজন কমানোর ইচ্ছে থাকলে পাউরুটি না খাওয়া ভাল। কারণ পাউরুটিতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে শর্করা। সেই সঙ্গে গ্লাইসেমিক ইনডেক্সও বেশি। কাজ কমাতে গিয়ে ওজন বেড়ে যাক, তা না চাইলে পাউরুটি এড়িয়ে চলুন। ফলের রস ওজন কমাতে ফল খাওয়া প্রয়োজন। কিন্তু বাজারচলতি ফলের রস নয়। এ ধরনের পানীয় বাজারেই পাওয়া যায়। এতে মেদ জমতে থাকে। নরম পানীয় সকালে বলে নয়, ওজন ঝরানোর পর্বে কখনওই এই পানীয় খাওয়া উচিত নয়। এতে শর্করার আধিক্য অনেক বেশি। সপ্তাহে এক দিন খেলেও মোটা হয়ে যাওয়ার ভয় থাকে।

বর্ষায় পেটের গন্ডগোল লেগেই রয়েছে

বর্ষা মানেই যত রকম উটকো রোগের বাড়বাড়ন্ত। কারও জ্বর, কারও সুদি-কাশি লাগা, কারও অ্যান্ডিটি-গ্যাস-পেটের গোলমাল, আবার কারও হয়তো সারা শরীরের নানা রকম ব্যথা। মেয়েদের এ সময়ে বাড়তি সমস্যা। ঠান্ডা-গরম আবহাওয়া এবং সীতলসৈতে পরিবেশে জীবাণু সহজেই বাড়তে পারে। তাই মেয়েদের যোনিতে চট করে নানা রকম সংক্রমণ হয়ে যায় এ মরসুমে। আর্দ পরিবেশ, তাপমাত্রার তারতম্য, যোনির পিএইচ-লেভেল হ্রাসের এ সবই ব্যাক্টেরিয়া এবং ফাঙ্গাস তৈরির জন্য আদর্শ। তাই বর্ষায় মেয়েদের হিউরি নারি ট্র্যাক্ট সংক্রমণ, রিপ্ৰোডাক্টিভ ট্র্যাক্ট সংক্রমণ এবং অন্যান্য স্ত্রীরোগের আশঙ্কা বাড়ে। বর্ষার মরসুমে সংক্রমণ চেকাতে রোগ প্রতিরোধশক্তি বাড়ানো

জরুরি। এ মরসুমে জীবাণুর সংক্রমণ, পেটের গোলমাল, খিদে না পাওয়া, ঠান্ডা লাগা, জ্বর জ্বর ভাব এ সব সমস্যা থেকে রেহাই পেতে একটি পানীয়ের উপর নির্ভর করতে পারেন। কী ভাবে বানাবেন সেই জাদু পানীয়? ১) লিটারে জলে ৫ থেকে ৭টি তুলসী পাতা, ১ চামচ গোটা ধনে, ৭ থেকে ১০টি পুদিনা পাতা, ১ চামচ আদা কুচি দিয়ে ভাল করে মিনিট দশেক ফুটিয়ে নিন। এ বার মিশ্রণটি হেঁকে নিয়ে সকালে খালি পেটে নিয়ম করে খান এই পানীয়। বর্ষার মরসুমে রোগ তাড়ানোর জন্য আদর্শ। তাই বর্ষায় মেয়েদের হিউরি নারি ট্র্যাক্ট সংক্রমণ, রিপ্ৰোডাক্টিভ ট্র্যাক্ট সংক্রমণ এবং অন্যান্য স্ত্রীরোগের আশঙ্কা বাড়ে। বর্ষার মরসুমে সংক্রমণ চেকাতে রোগ প্রতিরোধশক্তি বাড়ানো



চাটনি দিয়েই করুন স্বাদবদল

কারণ বাড়িতে হার্টের রোগী, কেউ আবার ওজন কমাতে ডায়েট করছেন তাই অনেক বাড়িতেই এখন তেল-মশলাদার খাবারের চল কমেছে। পুষ্টিবিদরাও বার বার সতর্ক করছেন, এই সময়ে রোগের খাবারে তেল মশলা যত কম ব্যবহার করবেন, ততই ভাল। অথচ রোজ রোজ সাদামাঠা খাবার খেতে হলে বন্ধ একেই খেতে চলে আসে। তবে খওয়ার পাতে একটি চাটনি পড়লেই মুখের স্বাদ খলে যায়। ফিকে খাবারের সঙ্গে স্বাদবদল করতে বানিয়ে ফেলতে পারেন কয়েক রকম চাটনি। রইল এমনিই কিছু চাটনির হিঙ্গ। টম্যাটোর চাটনি: অল্প তলে দুটুকরো করে কাটা টম্যাটো ও মন ভাল নেই। তাই রাত জেগে ওটি দিতে পারেন। যার প্রভাব পড়ে ওজনের উপরে। ৫) অপর্খাণ্ড ঘূম মন ভাল নেই। তাই রাত জেগে ওটি দিতে পারেন। যার প্রভাব পড়ে ওজনের উপরে। ৫) অপর্খাণ্ড ঘূম মন ভাল নেই। তাই রাত জেগে ওটি দিতে পারেন। যার প্রভাব পড়ে ওজনের উপরে।

মিশিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে নিলেই তৈরি টম্যাটোর চাটনি। রুটি-পারোটা সঙ্গে পুঁই খেয়ে নিতে পারেন এই সুস্বাদু চাটনি। বাদামের চাটনি: সম পরিমাণ বাদাম আর ছোলার ডাল নিয়ে গুঁড়ো করে মশলা দিয়ে মিশ্রিত করে ভাল করে ভেজে নিন। এ বার মিশ্রণটি মিশ্রিত করে ঢেলে তার মধ্যে কাচালঙ্কা, রসুন, টম্যাটো আর নুন দিয়ে ভাল করে পেস্ট বানিয়ে নিন। এ বার একটি কড়াইতে সামান্য সাদা তেল গরম করে তাতে শুকনো লঙ্কা, সর্ষে, ছোলার ডাল, কারি পাতার ফোড়ন দিন। তৈরি হয়ে যাবে বাদামের চাটনি। কাঁচা আমের চাটনি: কাঁচা আম গোটা রসুন ভাল করে ভেজে নিন। এ বার টম্যাটোর খোয়া কুলো ছাড়িয়ে মিশ্রণটি ভাল করে বেঁটে নিন। তার মধ্যে নুন, চিনি আর সামান্য লাল লঙ্কার গুঁড়ো মিশিয়ে নিন। এ বার কুচো করে কাটা পেঁয়াজ, কাঁচালঙ্কা আর ধনেপাতা

রাসায়নিক দেওয়া প্রসাধনী

চোখে ব্যবহার না করাই ভাল

যত দামি কাজলই কিনুন না কেন, চোখ থেকে তা গলে, যেটো মুখের চারদিকে মেখে একসা কাও। তবে চোখে কাজল না পরে বাইরে বেরোতে অনেকেই ভাল লাগে না। এ দিকে, যাদের দৃষ্টি অতিরিক্ত তৈলাক্ত, তাঁরা কাজল পরতে অস্বস্তি বোধ করেন। অনেকে আবার কাজল পরার পর চোখে কাঁপে। আইশ্যাডোর প্রলেপ বুলিয়ে নেন। তাতে কাজল ঘাঁটবে কি না, তা হালফ করে বলতে না পারলেও চোখের ভিতর রাসায়নিক দেওয়া আইশ্যাডোর গুঁড়ো ঢুকে যেতে পারে। অনেকেই চোখে লেপ ব্যবহার করেন, তাঁদের ক্ষেত্রে সমস্যা আরও গুরুতর হতে পারে।

এ সব সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে বাড়িতেই কিন্তু কাজল তৈরি করে ফেলা যায়। জানেন কী ভাবে তৈরি করা যায় “মাজ্রক্ষ” কাজল? উপকরণ- খাঁচি ঘি: ২ টেবিল চামচ, জোয়ান: ১ চা চামচ, কাঠবাদাম: ৪ থেকে ৬টি, কাঠবাদামের তেল: ১ টেবিল চামচ, কেশর: ২-৪টি, চন্দনবাটা: ১ টেবিল চামচ, ম্যাট্রা, প্রদীপ: ১ টি, চামচ: ১ টি, তামার পাত্র: ১ টি-পদ্ধতি ১) প্রথমে খানিকটা তুলো নিয়ে চন্দনবাটার ভিজিয়ে রাখুন। ২) এ বার প্রদীপে ঘি দিয়ে জ্বালিয়ে নিন। ৩) এর পর চন্দনে ভেজানো তুলোর মধ্যে জোয়ান এবং কাঠবাদামের গুঁড়ো ভরে হাতের

বর্ষার মরসুমেও মশলা থাকবে টাটকা

গরমমশলা হোক কিংবা মৌরি, জোয়ান হোক কিংবা পাঁচ ফোড়ন রমায় মশলার ব্যবহার করা হয় স্বাদ আর গন্ধ আনার জন্য। আর সেই গন্ধই যদি উবে যায়? বর্ষায় ঠিক ভাবে মশলা না রাখলে তার গন্ধ উবে যেতে পারে। অনেকখানি মশলা একসঙ্গে কিনে রাখলে বর্ষায় কিন্তু ছাতা পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা প্রবল। রামা ২) গোটা মশলা বাজার থেকে কিনে আনার পর একটু শুকনো তাওয়ায় নাড়াচাড়া করে তবে কৌটোতে ভরন। এই পদ্ধতি বর্ষায় এমন সমস্যার মুখোমুখি হতে হয় কমবেশি সকলকেই। মশলাপাতির ভাল রাখবেন কী ভাবে? ১) মশলা কখনওই কোনও

আলগা কৌটোতে রাখবেন না। অনেক সময়ে আমরা প্লাস্টিকের কৌটোয় ভরে মশলা রেখে দিই। বাতাস ঢুকবে না, এ রকম কোনও কৌটোতে রাখলে মশলা সীতলসৈতে হয়ে যাওয়া মশলার ছাতা পড়ে যাওয়ার মতো সমস্যা হবে না। রামায় মশলা দিয়ে প্রয়োজনীয় পরিমাণ মশলা নিয়ে তাড়াতাড়ি কৌটোর ঢাকা আটকে দিন। ২) গোটা মশলা বাজার থেকে কিনে আনার পর একটু শুকনো তাওয়ায় নাড়াচাড়া করে তবে কৌটোতে ভরন। এই পদ্ধতি বর্ষায় এমন সমস্যার মুখোমুখি হতে হয় কমবেশি সকলকেই। মশলাপাতির ভাল রাখবেন কী ভাবে? ১) মশলা কখনওই কোনও



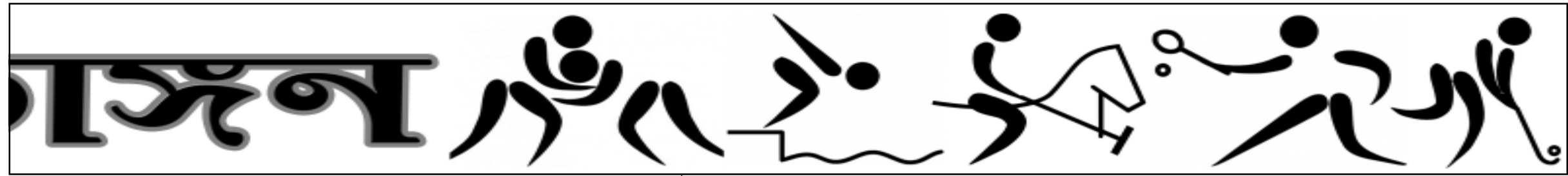
উদ্বেগ বা অবসাদের সমস্যা বেড়েছে কি?

শরীরের সঙ্গে মনের যে গভীর যোগ রয়েছে, তা অনেকেই জানেন। কিন্তু ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে গেলেও যে মন ভাল রাখতে হয়, তা জানবেন কি? মনোবিদেরা বলছেন, নিয়মিত শরীরচর্চা করলে সাধারণত মন ভাল থাকারই কথা। তবে কারও কারও ক্ষেত্রে অন্যথা ঘটে। ডায়েট এবং শরীরচর্চা করার পরও কাম্বিস্ত ওজন পেতে সমস্যা হতে পারে। কোনও ব্যক্তির উচ্চতা এবং বয়স অনুযায়ী দেহের ওজন কমান হওয়া উচিত, তা পুষ্টিবিদেরাই বলে দেন। বিশ্বাসস্থ্য সংস্থা (ঈ) বলছে, দেহের অতিরিক্ত ওজন শরীর এবং মনের উপর যে প্রভাব ফেলে, তা অন্যান্য দুরারোগ্য ব্যথির চেয়েও কঠিন। তাড়াতাড়ি ওজন নিয়ন্ত্রণে আনতে চাইলে কোন কোন বিষয়ে খোয়াল রাখা জরুরি?

১) নিজের চেহারা সম্পর্কে ভুল ধারণা প্রথমেই নিজের সম্পর্কে এই ভুল ধারণা তাগ করতে হবে। অতিরিক্ত মেদ ঝরাতে চাইলে প্রতি দিন আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে নিজের চেহারা কতটা কমল বা বাড়ল, তা নিয়ে হীনমন্যতা ভোগ বন্ধ করতে হবে। ২) সব বিষয়ে বেশি চিন্তা করা বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে, যারা সব কিছু নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তা করেন, তাঁদের ওজন ঝরানো বেশ সমস্যাদায়ক হয়। মনোবিদেরা বলছেন, একেবারে কিছু না ভেবে অলসের মতো বসে থাকা এবং বন্ধ বেশি ভেবে ফেলা দুই ক্ষেত্রেই ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা মুশকিল হয়ে পড়ে। ৩) অবসাদগ্রস্ত হয়ে থাকার অবসাদের সঙ্গে দেহের ওজন বেড়ে যাওয়ার যে নিবিড় যোগ রয়েছে, তা-ও

বিভিন্ন গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে। অবসাদে ভোগা মানুষ মন ভাল রাখতে যখন যা ইচ্ছে তা খেয়ে ফেলেন। ফলে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা মুশকিল হয়ে পড়ে। ৪) মানসিক চাপ মানসিক চাপ থেকে মস্তিষ্কের রাসায়নিক উপাদানগুলির মাত্রায় হেরফের ঘটে যায়। ফলে কার্টজলের মতো স্ট্রেস হরমোনের পরিমাণ বেড়ে যেতে পারে। যার প্রভাব পড়ে ওজনের উপরে। ৫) অপর্খাণ্ড ঘূম মন ভাল নেই। তাই রাত জেগে ওটি দিতে পারেন। যার প্রভাব পড়ে ওজনের উপরে।

১) নিজের চেহারা সম্পর্কে ভুল ধারণা প্রথমেই নিজের সম্পর্কে এই ভুল ধারণা তাগ করতে হবে। অতিরিক্ত মেদ ঝরাতে চাইলে প্রতি দিন আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে নিজের চেহারা কতটা কমল বা বাড়ল, তা নিয়ে হীনমন্যতা ভোগ বন্ধ করতে হবে। ২) সব বিষয়ে বেশি চিন্তা করা বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গিয়েছে, যারা সব কিছু নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তা করেন, তাঁদের ওজন ঝরানো বেশ সমস্যাদায়ক হয়। মনোবিদেরা বলছেন, একেবারে কিছু না ভেবে অলসের মতো বসে থাকা এবং বন্ধ বেশি ভেবে ফেলা দুই ক্ষেত্রেই ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা মুশকিল হয়ে পড়ে। ৩) অবসাদগ্রস্ত হয়ে থাকার অবসাদের সঙ্গে দেহের ওজন বেড়ে যাওয়ার যে নিবিড় যোগ রয়েছে, তা-ও



কুরাসাওকে ৭ গোল দিয়ে বিশ্বকাপ শুরু জার্মানির, লড়াকু ফুটবল খেলে মন জিতে নিল দেড় লক্ষের দেশ, 'বন্ধু' পেল ব্রাজিল

শেষ বার বিশ্বকাপে জার্মানি ৭-১ ব্যবধানে ম্যাচ জিতেছিল ১২ বছর আগে। বিশ্বকাপের সেমিফাইনালে আয়োজক ব্রাজিলকে এই ব্যবধানেই হারিয়েছিল তারা। একই ফলাফল ফিরল এ বারের বিশ্বকাপে। হিউস্টনে কুরাসাওকে ৭-১ গোলে হারাল জার্মানি। ১২ বছর পর 'বন্ধু' পেল ব্রাজিল। এক লক্ষ ৫৬ হাজার। পশ্চিমবঙ্গের যে কোনও বিধানসভা কেন্দ্রে এর চেয়ে ঢের বেশি ভোটার মিলবে। ঠিক এটাই জনসংখ্যা কুরাসাওয়ের। স্বপ্নের যোগ্যতা অর্জন পর্ব পেরিয়ে বিশ্বকাপে খেলতে এসেছিল তারা। কিন্তু প্রথম ম্যাচেই রত্ন বাজীর মুখোশে হতে হল। বিশ্ব কাপে ৯ নম্বর এবং চার বারের বিশ্বজয়ী জার্মানির বিরুদ্ধে ম্যাচ যে সহজ হবে না এটা অতি বড় কুরাসাও সমর্থকও বুঝতে পেরেছিলেন। তবে সাত গোল খেতে হবে এটা অনেকেই ভাবতে পারেননি। এত গোল হজম করার জন্যও কুরাসাওকে একটি মুহূর্তের জন্যও নেতিবাচক ফুটবল খেলতে দেখা যায়নি। বল পেলেই তারা প্রতি আক্রমণে উঠে গোল করার চেষ্টা করেছে।

ম্যাচের শুরুতেই গোল করে এগিয়ে যায় জার্মানি। ৬ মিনিটে গোল করেন ফেলিক্স মোচা। ফ্লোরিয়ান উইলজের থেকে পাস পেয়ে মোচা নিখুঁত শটে গোল করেন। তখন মনে করা হয়েছিল, জার্মানি সহজেই ম্যাচ পকেটে পুরে নেবে। কিন্তু নাটক তখনও শুরু হয়নি। ২১ মিনিটে গোল শোধ করে লেন লিভানো কমেলেঙ্গিয়া। কুরাসাওয়ের বিশ্বকাপ ইতিহাসে যা প্রথম গোল। প্রতি আক্রমণ থেকে যে ভাবে গোল করেন কমেলেঙ্গিয়া, তা প্রশংসা করার মতোই।

৩৫ মিনিটে জার্মানির স্বত্বাধীন আঘাত দেওয়ার জন্য যথেষ্ট। ওই একটা গোল হজম জার্মানির খেলার মেজাজটাই বদলে দিল। বাকি যে সময়টা খেলা হল, তাতে দাপট শুধু জার্মানির। বল নিয়ন্ত্রণ, শট, আত্মসন সবতেই এগিয়ে থেকেছে তারা। সাতটি গোলের মধ্যে ছ'জন আলাদা স্কোরার। এতেই বোঝা গিয়েছে জার্মানি কতটা দলগত খেলা উপহার দিয়েছে।

তবে প্রশংসা করলেই হবে কুরাসাওকে। তারা দুমড়ে-মুচড়ে গিয়েছে। কিন্তু এক ফৌটাও লড়াই ছাড়াইনি। জনসংখ্যার বিচারে ক্ষুদ্রতম দেশ হিসাবে বিশ্বকাপে খেলতে নেমে আগেই ইতিহাস তৈরি করেছিল তারা। এ দিন প্রমাণ করেছে, জনসংখ্যা যতই কম হোক, মাঠে যে ১১ জন নামবেন, তাঁরা জয় দিয়ে খেলবেন।

ম্যাচের প্রথম কোয়ার্টারের পর থেকেই জার্মানি এবং কুরাসাওয়ের

ফুটবলের গুণমানের অভাব স্পষ্ট হয়ে যায়। জার্মানি ছেলেখেলা করতে থাকে কুরাসাওয়ের রক্ষণ নিয়ে। ইচ্ছেমতো তারা আক্রমণ করেছে, গোল করেছে। কিন্তু কুরাসাওয়ের মনোবল তুড়ে দিতে পারেনি।


বড় দলের বিরুদ্ধে ছোট কোনও দল খেলতে নামলে সাধারণত ঘর সামলানোর দিকেই নজর দেয় বেশি। কুরাসাও যে আলাদা কিছু করেছে তা নয়। কিন্তু অতি রক্ষণাত্মক ফুটবল বা নেতিবাচক ফুটবলের রাজ্য তারা হার্টেনি। বল পেলে উড়িয়ে দেওয়ার নীতি নয়, তারা চেষ্টা করেছে পাস খেলে, লম্বা বল খেলে, হিসেবে ফুটবল খেলে আক্রমণে উঠতে দুই দলের ফুটবলারের অভিজ্ঞতা এবং দক্ষতার ফারাকের কারণে তারা সফল হয়নি। কিন্তু লড়াইয়ের রাস্তা থেকে সরে আসেনি। দিনের শেষে এটাই কুরাসাওয়ের বড় প্রাপ্তি।

জার্মানিও এই ম্যাচ থেকে অনেকটা আত্মবিশ্বাস অর্জন করেছে। গ্রুপে তাদের বাকি দুই প্রতিপক্ষ আইভরি কোস্ট এবং ইকুয়েডর। শক্তির বিচারে জার্মানির গ্রুপ শীর্ষেই শেষ করার কথা। কিন্তু কুরাসাও বা আইভরি কোস্টের মতো প্রতিপক্ষ কখনওই জার্মানির কাছে শক্তি পরীক্ষার আসল মঞ্চ হতে পারে না। পাঁচ বার বিশ্বকাপ জিতে ব্রাজিলকে ছুঁয়ে ফেলতে

চাইলে নিজেদের খেলায় এখনও কিছুটা উন্নতি দরকার তাদের। বিশ্বকাপে নিজেদের প্রথম ম্যাচ খেলতে আমেরিকায় পা রাখল ইরান ফুটবল দল। দীর্ঘ টালবাহানার পর আমেরিকা ও ইরানের মধ্যে শান্তি চুক্তির সম্ভাবনা তৈরি হয়েছে। এই আবহেই মঙ্গলবার সকালে নিউজিল্যান্ডের বিরুদ্ধে বিশ্বকাপ অভিযান শুরু করবে ইরান।

ম্যাচের আগে সাংবাদিক বৈঠকে ইরানের কোচ আমির খালেদনোয়েই জানান, ভিসা সমস্যার কারণে দলের প্রস্তুতিতে বড় ধাক্কা লেগেছে। তিনি বলেন, "ভিসা পেতে দেরি হয়েছে। তাই অন্য দলগুলোর তুলনায় অনেক পরে আমরা প্রস্তুতি শুরু করতে পেরেছি। শিবিরও বদলাতে হয়েছে। এতে ফুটবলারদের উপর চাপ তৈরি হয়েছে, এটা অস্বীকার করার উপায় নেই।" তবে মাঠের বাইরের পরিস্থিতি নিয়ে ভাবতে রাজি নন ইরানের কোচ। তাঁর কথায়, "আমরা এখানে জিততে এসেছি। মাঠের বাইরে কী হচ্ছে, তা নিয়ে মাথা ঘামাচ্ছি না। আমাদের মনোবোধ্য কেবল ফুটবল।"

বিশ্বকাপের আগে থেকেই আমেরিকার সঙ্গে কূটনৈতিক কারণে সমস্যা রয়েছে ইরান। প্রথমে আমেরিকায় তাদের প্রস্তুতি



AGARATAL MUNICIPAL CORPORATION
O/O THE EXECUTIVE ENGINEER (ELECTRICAL)
DURGACHOUMUHANI, TRIPURA (WEST)
NOTICE INVITING TENDER NO-12 (2026-27)

Sealed Tender is invited by the Executive Engineer (Electrical Division), Agartala Municipal Corporation on behalf of The Honorable Mayor, Agartala Municipal Corporation from the resourceful Firms /Agencies/ suppliers and appropriate class of Electrical Enlistment (Internal Electrification Work) registered with PWD/TTAAD/CPWD/Railway/TSECL Other State PWD experienced in similar nature of job, for the following work:

Sl No.	Name of Work	Estimated Cost Earnest Money	Time for Completion	Last date of Selling Last date of receiving (Upto 3.00 PM)
1	Providing permanent Electrical installation in the ground floor of Sankar Math Gita Ashram at Banik para and appropriate class of Electrical Enlistment (Internal Electrification Work) registered with PWD/TTAAD/CPWD/Railway/TSECL Other State PWD experienced in similar nature of job, for the following work:	Rs. 2,90,063.00 Rs. 5,801.00	10(Ten) Days	19/06/2026 22/06/2026

Details of work in the form of "Schedule of Work" and general / special terms & conditions can be seen in the office of the undersigned on any working day in between 9.30 A.M. to 6.00 P.M. up to 19-06-2026.

(Er. Joydeb Chakraborty)
Executive Engineer (Electrical Division)
Agartala Municipal Corporation

ক্রোয়েশিয়াকে নিজেদের মান দেখিয়ে দিতে চায় ইংল্যান্ড

'এল' গ্রুপের ম্যাচে ডালাসে বুধবার মুখোমুখি হবে ক্রোয়েশিয়া ও ইংল্যান্ড। আট বছর আগে, রাশিয়া বিশ্বকাপের সেমি-ফাইনালে ইংল্যান্ডের সেই ২-১ গোলের হারের কারণে এগারো ম্যাচ ছাড়াই বাতিল উত্তাপ।

১৯৬৬ বিশ্বকাপের চ্যাম্পিয়ন ইংল্যান্ড অনুমিতভাবেই গ্রুপের ফেভারিট। ক্লাব ফুটবলে সাফল্য পাওয়া ট্যামস টুইঙ্কলের কোচিংয়ে দলটি ফ্লোরিডার উষ্ণ আবহাওয়ায় প্রস্তুতি শেষ করে, ক্যানসাস সিটিতে তাঁবু গড়েছে। এখান মাঠে নামার অপেক্ষা।

ক্রোয়েশিয়ার বিপক্ষে লড়াই সামনে রেখে নিকো ও'রাইলি বলেন, প্রতিকূল কন্ডিশনের সঙ্গে মানিয়ে নিয়ে, প্রস্তুতি সেয়েছেন তারা। এখন লক্ষ্য, নিজেদের সার্থক দেখিয়ে দেওয়া।

"আমরা গরমের সাথে মানিয়ে নিচ্ছি, প্রচুর অনুশীলন করেছি এবং দুটি প্রস্তুতি ম্যাচে সবাই খেলার সুযোগ পেয়েছে। এখন মাঠে নেমে সর্বশক্তি নিয়ে ঝাঁপিয়ে পড়তে হবে আমাদের এবং নিজেদের সামর্থ্যের প্রমাণ দিতে।"

"এক দিক থেকে (এটা প্রাক মৌসুমের প্রস্তুতির মতো ছিল), কিন্তু এটা ভীষণ তীব্র ছিল। স্বাভাবিকভাবেই, আমাদের এই প্রতিযোগিতার জন্য প্রস্তুত হতে

হবে। আমাদের প্রস্তুতি ভালোভাবেই হয়েছে।"


ধারণা করা হচ্ছে, ও'রাইলি বিপক্ষে লেফট-ব্যাক পজিশনে খেলবেন। সেটা হলে, প্রিমিয়ার লিগে অভিষেক হয়েছে আমা। এরপর ম্যাচের ২২ বছর বয়সী এই ফুটবলার বিশ্বকাপে পা রাখতে পারবে।

বিষয়টি ভাবতেই আনন্দের কথা। বিশ্বকাপের আগে থেকেই আমেরিকার সঙ্গে কূটনৈতিক কারণে সমস্যা রয়েছে ইরান। প্রথমে আমেরিকায় তাদের প্রস্তুতি

করতে। ও'রাইলিও অনুভব করছেন, এই ইংল্যান্ড দল এক সুতোয় গাথা।

"আমাদের মধ্যে যে একতা রয়েছে, তাতে অনুভব করতে পারছি যে আমরা আলেই যথিষ্ট একটি দল। সবাই একত্রিত এবং আমাদের মধ্যে বোঝাপড়া খুব ভালো, যেটা মাঠে প্রতিফলিত হতে পারে।"

"সর্বশেষ কোস্টা রিকার বিপক্ষে (৩-০ গোলের জয়) ম্যাচে অনেক সুযোগ পেয়েছিলেন আমরা এবং এখন সময় সেই পরিভ্রম কাঁজে লাগিয়ে প্রতিপক্ষের ওপর আধিপত্য করার।"



AGARATAL MUNICIPAL CORPORATION
O/O THE EXECUTIVE ENGINEER (ELECTRICAL)
DURGACHOUMUHANI, TRIPURA (WEST)
NOTICE INVITING TENDER NO-09 (2026-27)

Sealed Tender is invited by the Executive Engineer (Electrical), Agartala Municipal Corporation on behalf of The Administrator, Agartala Municipal Corporation from the resourceful Firms / Agencies/ suppliers and appropriate class of Electrical Enlistment registered with PWD/TTAAD/MES/CPWD/Railway/Other State PWD experienced in similar nature of job, for the following work:-

Sl No.	Name of Work	Estimated Cost Earnest Money	Time for Completion	Last date of Selling Last date of receiving (Upto 3.00 PM)
1	Providing urgent checking, repairing and maintenance of street light feeder panels, junction box, armoured cable & LED rope light including. Necessary connection at Agartala fly over bridge under Agartala Municipal Corporation.	Rs. 3,98,985.00 Rs. 7,980.00	07(Seven) Days	17/06/2026 20/06/2026

Details of work in the form of "Schedule of Work" and general / special terms & conditions can be seen in the office of the undersigned on any working day in between 10.00 A.M. to 5.00 P.M. up to 17-06-2026.

(Er. Joydeb Chakraborty)
Executive Engineer (Electrical Division)
Agartala Municipal Corporation

তিউনিসিয়াকে উড়িয়ে আসর শুরু সুইডেনের

মস্কোতে স্টেডিয়ামে 'এফ' গ্রুপের ম্যাচে ৫-১ গোলে জিতেছে সুইডেন। দলের বড় জয়ে জোড়া গোল করেছেন আয়ারি। জালের দেখা পেয়েছেন ইসাক, ইয়োকেরেস ও মাতিয়াস সফনবার্জ।

সপ্তম মিনিটে এগিয়ে যায় সুইডেন। মাঝমাঠ থেকে পাঠানো বল ধরতে ছুটছিলেন ইসাক, তাকে ঠেকাতে লাইন ছেড়ে বেরিয়ে আসেন তিউনিসিয়া গোলরক্ষক মুহিব চামাখ, বিপদমুক্ত করতে পারেননি তিনি। বল পেয়ে যান ইয়োকেরেস, তার শট গোললাইন থেকে ঠেকান ডিফেন্ডার মুস্তাফা তালবি। ফিরতি বলে ডি বঙ্গের বাইরে থেকে গতিময় ভলিতে জাল খুঁজে নেন আয়ারি।

গোল উদযাপন করেননি ব্রাইটনের অ্যান্ড হোভ অ্যালবিয়নের এই মিডফিল্ডার। গোল করেছেন যে বাবার জন্মভূমি তিউনিসিয়ার বিপক্ষে। বিশ্বকাপে সুইডেনের

সর্বকনিষ্ঠ গোলদাতা হয়ে গেলেন আয়ারি (২২ বছর ২৫১ দিন)। ৩০তম মিনিটে ব্যবধান দ্বিগুণ করেন ইসাক। প্রতি আক্রমণে কাছ থেকে বল পেয়ে বাম দিক থেকে কোনোকিন দৌড়ে ডি বঙ্গ তুকে পড়েন তিনি। সঙ্গ ধাকা ডিফেন্ডারকে এড়িয়ে নির্ধাড়াডি শটে দূরের পোস্ট দিয়ে জালে খুঁজে নেন। ঝাঁপিয়ে হাত ছোঁতে পারলেও জালে যাওয়া ঠেকাতে পারেননি চামাখ। আরও ভালো করতে পারতেন তিনি।


৪৩তম মিনিটে চমৎকার গোলে ব্যবধান কমায় তিউনিসিয়া। হালিবাল মেজরির ক্রসে দারুণ ক্লিকে জাল খুঁজে নেন ওমার রেকিক। প্রথমার্ধে এটাই ছিল লক্ষ্য তিউনিসিয়ার একমাত্র শট।

৬০তম মিনিটে স্কোরলাইন ৩-১ করেন ইয়োকেরেস। এতে দায় অবশ্য তিউনিসিয়া অধিনায়ক ইলিয়েস স্কিহিরির গোলরক্ষকের কাছ থেকে নিজেদের ডি বঙ্গের

মহিলা ক্রিকেট: কসমোপলিটনকে হারিয়ে এগিয়ে চল সেমিফাইনালে

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। এগিয়ে চল সংঘ সেমিফাইনালে পৌঁছলো। কসমোপলিটন ক্লাবকে ২৭ রানের ব্যবধানে পরাজিত করে এগিয়ে চল সংঘ সিনিয়র মহিলাদের আমন্ত্রণ মূলক ৫০ ওভারের ক্রিকেট টুর্নামেন্টের সেমিফাইনালে খেলার ছাড়পত্র পেয়েছে। টিসিএ আয়োজিত এই টুর্নামেন্ট এখন অস্তিত্ব পর্যায়ে। আগামীকাল টুর্নামেন্টের দুটি সেমিফাইনাল ম্যাচ অনুষ্ঠিত হচ্ছে। রবিবার এগিয়ে চল সংঘ বনাম কসমোপলিটনের মধ্যে কোয়ার্টার ফাইনাল ম্যাচটি বৃষ্টিতে পরিত্যক্ত হয়েছিল। রিজার্ভ ডে হিসেবে ম্যাচটি আজ অনুষ্ঠিত হয়েছে টি আই টি গ্রাউন্ডে। সকাল ৯ টায় ম্যাচ শুরুতে এগিয়ে চল সংঘ প্রথমে ব্যাটিংয়ের সুযোগ পেয়ে নির্ধারিত ৫০ ওভারে সাত উইকেট হারিয়ে ২১৫ রান সংগ্রহ করে। দলের পক্ষে মৌচুমী দে-র বাহাম রান এবং অম্পূর্ণ দাবের ৩৭ রান উল্লেখযোগ্য। কসমোপলিটনের সুলক্ষণা রায় ৪০ রানে তিনটি উইকেট পেয়েছিল। জবাবে ব্যাট করতে নেমে কসমোপলিটনের মৌচুমি দেবনাথ দুর্দান্ত ব্যাটিং দক্ষতায় পরিচয় দিয়ে সতীর্থ অনারা তেমন সঙ্গ দিতে পারেনি বলে শেষ রক্ষা সম্ভব হয়নি। মৌচুমি একা ১২১ বল খেলে ৮টি বাউন্সির সহযোগে ১০৬ রান সংগ্রহ করলেও কার্যত তা বিফলে গেলো। সুরভী রায় ৩৪ বল খেলে ২২ রান সংগ্রহ করে কিছুটা সঙ্গ দেওয়ার চেষ্টা করেছিল।

আমাদের কেউ দুই অংকতেই পৌঁছতে পারেনি। শেষ পর্যন্ত ৪৬ ওভার ৫ বল খেলে ১৮৮ রানে কসমোপলিটন তাদের ইনিংস গুটিয়ে নিতে বাধ্য হয়। এগিয়ে চলে সংঘের অম্পূর্ণ দাস ২১ রানে এবং মামন রবিপাস ৪০ রানে দুটি করে উইকেট পেয়েছে। এছাড়া দেবশ্রীতা চৌধুরী, অমিতা রায় ও তানিয়া দেব পেয়েছে একটি করে উইকেট। ব্যাটে বলে দুর্দান্ত অলরাউন্ড পারফরম্যান্সের সৌজন্যে অম্পূর্ণ পেয়েছে প্লেয়ার অব দ্য ম্যাচের খেতাব।



AGARATAL MUNICIPAL CORPORATION
O/O THE EXECUTIVE ENGINEER (ELECTRICAL)
DURGACHOUMUHANI, TRIPURA (WEST)
NOTICE INVITING TENDER NO-11 (2026-27)

Sealed Tender is invited by the Executive Engineer Agartala Municipal Corporation on behalf of The Honorable Mayor, Agartala iner (Electrical Division), Municipal Corporation from the resourceful Firms /Agencies/ suppliers and appropriate class of Electrical Enlistment (Internal Electrification Work) registered with PWD/TTAAD/MES/CPWD/Railway/ TSECL Other State PWD experienced in similar nature of job, for the following work:-

Sl No.	Name of Work	Estimated Cost Earnest Money	Time for Completion	Last date of Selling Last date of receiving (Upto 3.00 PM)
1	Providing permanent Electrical installation in the newly constructed CSC centre and library room near Ward office of Ward No-35 under Agartala Municipal Corporation.	Rs. 2,19,877.00 Rs. 4,398.00	10(Ten) Days	19/06/2026 22/06/2026

Details of work in the form of "Schedule of Work" and general / special terms & conditions can be seen in the office of the undersigned on any working day in between 9.30 A.M. to 6.00 P.M. up to 19-06-2026.

(Er. Joydeb Chakraborty)
Executive Engineer (Electrical Division)
Agartala Municipal Corporation

স্বামী বিবেকানন্দ ক্লাবের জয় অব্যাহত প্রথম জয়ের স্বাদ ভারতরত্ন সংঘের

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা। এগিয়ে চল সংঘ সেমিফাইনালে পৌঁছলো। কসমোপলিটন ক্লাবকে ২৭ রানের ব্যবধানে পরাজিত করে এগিয়ে চল সংঘ সিনিয়র মহিলাদের আমন্ত্রণ মূলক ৫০ ওভারের ক্রিকেট টুর্নামেন্টের সেমিফাইনালে খেলার ছাড়পত্র পেয়েছে। টিসিএ আয়োজিত এই টুর্নামেন্ট এখন অস্তিত্ব পর্যায়ে। আগামীকাল টুর্নামেন্টের দুটি সেমিফাইনাল ম্যাচ অনুষ্ঠিত হচ্ছে। রবিবার এগিয়ে চল সংঘ বনাম কসমোপলিটনের মধ্যে কোয়ার্টার ফাইনাল ম্যাচটি বৃষ্টিতে পরিত্যক্ত হয়েছিল। রিজার্ভ ডে হিসেবে ম্যাচটি আজ অনুষ্ঠিত হয়েছে টি আই টি গ্রাউন্ডে। সকাল ৯ টায় ম্যাচ শুরুতে এগিয়ে চল সংঘ প্রথমে ব্যাটিংয়ের সুযোগ পেয়ে নির্ধারিত ৫০ ওভারে সাত উইকেট হারিয়ে ২১৫ রান সংগ্রহ করে। দলের পক্ষে মৌচুমী দে-র বাহাম রান এবং অম্পূর্ণ দাবের ৩৭ রান উল্লেখযোগ্য। কসমোপলিটনের সুলক্ষণা রায় ৪০ রানে তিনটি উইকেট পেয়েছিল। জবাবে ব্যাট করতে নেমে কসমোপলিটনের মৌচুমি দেবনাথ দুর্দান্ত ব্যাটিং দক্ষতায় পরিচয় দিয়ে সতীর্থ অনারা তেমন সঙ্গ দিতে পারেনি বলে শেষ রক্ষা সম্ভব হয়নি। মৌচুমি একা ১২১ বল খেলে ৮টি বাউন্সির সহযোগে ১০৬ রান সংগ্রহ করলেও কার্যত তা বিফলে গেলো। সুরভী রায় ৩৪ বল খেলে ২২ রান সংগ্রহ করে কিছুটা সঙ্গ দেওয়ার চেষ্টা করেছিল।

আয়োজিত সি ডিভিশন ফুটবল টুর্নামেন্টের খেলায় হাড্ডাহাড্ডি লড়াইয়ের মধ্য দিয়ে গোলশূন্য প্রথমার্ধের পর দ্বিতীয়ার্ধের ৬২ ও ৭৫ মিনিটের মাধ্যমে কিয়ানজিং রিয়াং একাই পরপর দুটি গোল করলে স্বামী বিবেকানন্দ ক্লাবের জয় নিশ্চিত হয়। উমাকান্ত মিনি স্টেডিয়ামে বেলা দেড়টায় দিনের প্রথম

খেলায় ভারতরত্ন সংঘ ২-১ গোলের ব্যবধানে এডিসি-কে পরাজিত করেছে। ভারতরত্ন সংঘের পক্ষে এটি টুর্নামেন্টে প্রথম জয়। গত বৃহস্পতিবারে ভারতরত্ন সংঘ তাদের প্রথম খেলায় পানতোই স্পোর্টিং সোসাইটির সঙ্গে দুই-দুই গোলে ম্যাচ ড্র তে নিষ্পত্তি করে শেষ ভাগ করে নিয়েছিল।



AGARATAL MUNICIPAL CORPORATION
O/O THE EXECUTIVE ENGINEER (ELECTRICAL)
DURGACHOUMUHANI, TRIPURA (WEST)
NOTICE INVITING TENDER NO-10 (2026-27)

Sealed Tender is invited by the Executive Engineer (Electrical Division), Agartala Municipal Corporation on behalf of The Honorable Mayor, Agartala Municipal Corporation from the resourceful Firms /Agencies/ suppliers and appropriate class of Electrical Enlistment (Internal Electrification Work) registered with PWD/TTAAD/CPWD/Railway/TSECL Other State PWD experienced in similar nature of job, for the following work:-

Sl No.	Name of Work	Estimated Cost Earnest Money	Time for Completion	Last date of Selling Last date of receiving (Upto 3.00 PM)
1	Providing permanent Electrical installation in the newly constructed CSC centre and library room near Ward office of Ward No-35 under Agartala Municipal Corporation.	Rs. 2,19,877.00 Rs. 4,398.00	10(Ten) Days	19/06/2026 22/06/2026

Details of work in the form of "Schedule of Work" and general / special terms & conditions can be seen in the office of the undersigned on any working day in between 9.30 A.M. to 6.00 P.M. up to 19-06-2026.

(Er. Joydeb Chakraborty)
Executive Engineer (Electrical Division)
Agartala Municipal Corporation

