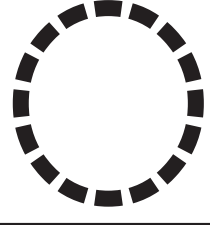




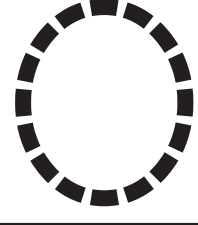




হরেকরকম



হরেকরকম



হরেকরকম

## গরমে চর্মরোগ? এই রোগের নিরাময় করতে কি করা উচিত

গরম কাল মানেই নানান রকম রোগের প্রকোপ। বিশেষ করে চর্মরোগের। হাঁ, চর্মরোগের জন্য গরম একটা আদর্শ মৌসুম। কেননা এই সময়ে শরীরের ঘাম প্রচুর হয়। আর সে ঘামের কারণেও জন্ম নেয় নানান রকম অসুখ বা চর্মরোগ। ঘামাচির কথাটাই ধরুন। গরম এলে অনেকেরই বাড়ে এই ঘামাচির যন্ত্রণা, আবার শীত এলেই কিন্তু যায়। ঘামাচি ছাড়াও আরো কিছু বেশিরিয়াস ধর্মের চর্মরোগ আছে যারা কিনা গরমে বেড়ে যায়। দাদ, ডুলি, ইত্যাদি। সে সমস্ত নিয়েই আজকের আলোচনা।

ঘামাচি— গরমকালের একটি বিরতকর রোগের নাম হচ্ছে ঘামাচি। এ রোগটি গরমকালেই হয়। শীত এলে আপনা আপনিই রোগটি ভালো হয়ে যায়। চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় এই রোগটির নাম হল মিলিয়ারিয়া। এটি একটি ঘর্মগ্রন্থির রোগ। গ্রীষ্মকালে দেহ থেকে প্রচুর পরিমাণে ঘাম নিঃসরণ হতে থাকে ফলে তখনকার এত বেশি পরিমাণ নিঃসরণ ঘর্মগ্রন্থির নালীকে পুরো করে তুলে দেয়। এতে জমা হতে থাকে, যা জলভর্তি ছোট ছোট দানার আকারে ফুটে উঠতে দেখা যায় এবং যা চুলকাই এবং তাতে

সামান্য জ্বালাপোড়া ভাবও থাকে। মূলত এটাই হচ্ছে ঘামাচি। এই রোগ মুক্ত থাকার সাথে অর্থনৈতিক স্বচ্ছলতার একটা সম্পর্ক আছে। যেমন ধরুন কোনো ব্যক্তি যদি ঘরের ফিসে এবং গাডিতে এয়ারকুলার ব্যবহার করবেন তবে বলা যায়, তার এ রোগ হওয়ার সম্ভাবনা গরমকালেও নেই। যারা তা পারেন না তাদের সব সময়ই ঠাণ্ডা পরিবেশে থাকতে হবে অর্থাৎ একটি ফ্যান অসুখ সার্বক্ষণিকভাবে মাথার ওপরে রাখার ব্যবস্থা করতে হবে। খোলামেলা অর্থাৎ আবদ্ধ ঘর না হওয়াই বাঞ্ছনীয়। ঘামাচি তিন ধরনের হয়। প্রথমে আসা যায় মিলিয়ারিয়া, কুস্টালিনা এ ক্ষেত্রে ত্বক দেখতে প্রায় স্বাভাবিক বলেই মনে হয়। সাধারণত তিন ধরনের হয়। প্রথমে আসা যায় মিলিয়ারিয়া, কুস্টালিনা এ ক্ষেত্রে ত্বক দেখতে প্রায় স্বাভাবিক বলেই মনে হয়। সাধারণত কোনো উপসর্গ থাকে না। দ্বিতীয়টি অর্থাৎ মিলিয়ারিয়া, রংবরার ক্ষেত্রে ঘর্মনালিতে বদ্ধতা দেখা দেয় এবং এ ক্ষেত্রে ত্বকের ওপরে ছোট ছোট অসংখ্য গোট। হতে দেখা যায় এবং গোটার মাথা জলের দানা তাকতেও পারে, আবার নাও থাকতে পারে এবং

ত্বক স্বাভাবিকের চেয়ে আপেক্ষিকভাবে লালচে রঙের দেখা যায়। এক্ষেত্রে থাকে প্রচণ্ড চুলকানি, যা শরীরের মূল অংশ অর্থাৎ বুক, পিঠ ও ঘাড়ে বেশি হতে দেখা যায়। তৃতীয়টি বা মিলিয়ারিয়া প্রফাভা এর ক্ষেত্রে ঘর্মনালির বদ্ধতা থাকে ত্বকের অনেক গভীরে। পলে ত্বক দেখতে অনেকটা স্বাভাবিক ধরনের বলে মনে হতে পারে। এতিনটির মধ্যে দ্বিতীয়টির আক্রমণ হয় বেশি তীব্র। একে র্যাশ ও বলা হয়ে থাকে। গরমেও স্যাতস্যেতে আবহাওয়ায় এ রোগ বেশি হয়। তেল মাখলে এ রোগের তীব্রতা বেড়ে যেতে পারে। যারা এ রোগে ভুগছেন তারা গরম স্যাতস্যেতে ও আবদ্ধ পরিবেশে এড়িয়ে চলুন। প্রয়োজন হলে একজন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। দাদ দাদ দেহের যে কোনো স্থানে দেখা দিতে পারে। যে স্থানে দেখা দেয় সে স্থানটিতে গোলাকার চাকার মতো দাগ দেখা যায়। যার মধ্যস্থানের চামড়া প্রায় স্বাভাবিক আকারে দেখতে হলেও দাগের পরিধিতে ছোট ছোট গোট দেখা যায় এবং দাগের পরিধি উঁচু বিভক্তি লাইন আকারে লক্ষ্য করা যায়। চুলকালে সেখান থেকে কণ বারতে থাকে। শরীরে যে কোনো

## শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ভালোবাসার প্রভাব কত



ভালোবাসার অনুভূতি যে সম্পূর্ণ আলাপ তা কে না জানে। গভীর ভালোবাসা মনে সুখের দোলা দিয়ে যায়। আর প্রকৃতপক্ষে সুখই সুস্বাস্থ্য বয়ে আনে। সুখে থাকার জন্য ভালো থাকা প্রয়োজন। আর ভালো থাকতে হলে ভালোবাসার বিকল্প নেই। ভালোবাসা ব্যাপারটা পুরোটাই মানসিক। তবে ভালোবাসা মনের অন্তর্নিহিত সূক্ষ্ম ঘটনা হলেও তা শরীরের ওপর অনেক প্রভাব ফেলে। নতুন সম্পর্কের অস্থিতশীলতা যদিও দুশ্চিন্তার কারণ, তবে দীর্ঘদিনের মজবুত ও পরিতৃপ্ত ভালোবাসার সম্পর্ক স্বাস্থ্য রক্ষায় ভীষণ উপযোগী বলেই মনে করেন মনোবিজ্ঞানীরা। এন সাইক্লোপ্যাডিয়া মানব সম্পর্ক বিভাগের সহ সম্পাদক জানান, কারো সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত হওয়া, কারো সম্মান ও মূল্য পাওয়া ব্যাপারগুলো মানুষের মনে একাধাবাবোধের জন্ম দেয়। কাউকে ভালোবাসা ও কারো

ভালোবাসা পাওয়া, দুতের মধ্যেই রয়েছে অনাবিল আনন্দ ও সুখানুভূতি। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ভালোবাসার প্রভাব কতটা রয়েছে তা নির্ভর করে কিছু যুক্তিও দাঁড় করিয়েছেন। চলুন দেখে নিই। ডাক্তার বাড়ির ছুটি রেইস জানান, আসলে কারো কাছের সঠিক ব্যাথা নেই যে, প্রেমের সম্পর্ক কেন স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। একটি গবেষণায় দেখেছেন, বিবাহিত দম্পতিদের সচরাচর ডাক্তারের কাছে যেতে হয়। বলেন, ভালো যুক্তি হিসেবে বলা যায়, মানুষ জন্মগতভাবেই আত্মিক চাহিদা নিয়ে আসে। আর যখন সেটা পূরণ হয় তখন স্বাভাবিকভাবেই তিনি ভালো থাকেন। এছাড়া যত্ন ও মমতাও গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার। হতাশ তোমায় বিদায় কারো প্রিয় বা ভালোবাসার পাত্র হওয়ার অনুভূতি ব্যক্তিকে গর্বিত করে। এটি মস্তিষ্কে সুখানুভূতির জন্ম দেয়। যখন কেউ তার প্রিয়

মানুষের ছবি দেখেন, তখন তার মস্তিষ্কে ডোপামিনের কার্যকরতা বেড়ে যায়। যা তার মধ্যে মানসিক শক্তি, আনন্দ ও আশার উন্মেষ ঘটায়। ফলে ব্যক্তি সবসময় উৎফুল্ল ও প্রাণবন্ত থাকে। স্বাভাবিক রক্তচাপ সৃষ্টি যুগলদের রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে। গবেষকরা দেখেছেন সৃষ্টি দম্পতিদের রক্তচাপের মাত্রা অবিবাহিত তুলনায় অনেক বালো। যেসব অবিবাহিত ছেলেমেয়ে বা সামাজিক কর্মকাণ্ডে বালো অবদান রাখেন, তাদের রক্তচাপ ভালো হলেও দম্পতিদের মতো এতো ভালো মাত্রায় থাকে না। নেই কোনো মানুষ গভীরভাবে মিলিত থাকে বলে মানসিক দুশ্চিন্তা কমে যায় অনেকাংশেই।

প্রিমিক প্রেমিকাদের মস্তিষ্কে এমআরআই স্ক্যান করে পরীক্ষা চালানো হয়েছে। সেখানে তারা নতুনদের সঙ্গে দীর্ঘমেয়াদি সম্পর্ক করে দেখেন, দুটি পক্ষেরই মধ্যে প্রায় একই প্রগাঢ়তা রয়েছে। ব্যথানাশক সাম্প্রতিক একটি গবেষণার ফল অনুযায়ী, প্রিয় মানুষের হাত ধরলে বা তার সংস্পর্শে এলে ব্যথা অনেকটাই নিরসন হয়। আশ্চর্য হলেও সত্যি, প্রিয় মানুষের স্পর্শে শরীরে এক প্রকার ইলেকট্রিক্যাল শক তৈরি হয়, যার ফলে ব্যথা দূর হয়। সুস্থ হৃদয় পেনসিলভানিয়ার পিটসবার্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি গবেষণায় দেখা গেছে, ভালো বৈবাহিক সম্পর্ক হৃদপিষ্টকে সুস্থ রাখে। ক্যান্সার রোধকর ভালোবাসার কাছে হার মেনেছে সেলের প্রাকৃতিক প্রতিরোধক বলে জানিয়েছে যুক্তরাষ্ট্রের আইওয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষকরা। তাহলে আর কি। ভালো থাকতে হলে সুস্থ তো থাকতেই হবে। আর সুস্থ থাকতে ভালোবাসুন প্রাণভরে।



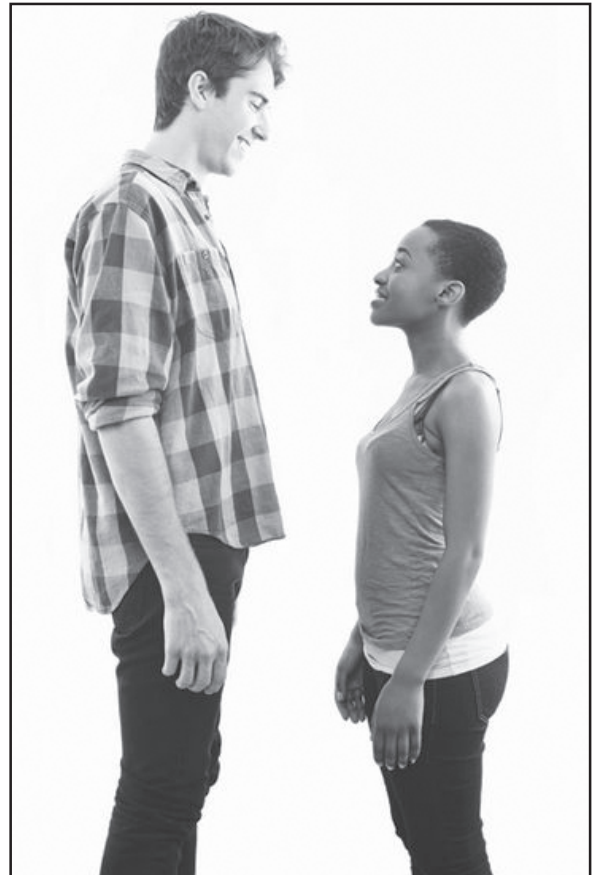
## নিজেকে লম্বা কিভাবে দেখাবে

লম্বা হওয়ার সহজ উপায় হচ্ছে হাঁটুচালা করার সময়, বমার সময় সঠিকভাবে ঘাড় ও মেরুদণ্ড সোজা রাখবেন। ঘুমানোর সময়ও ঘাড় সোজা রেখে ঘুমানোর চেষ্টা লম্বা হবার ক্ষেত্রে সহায়তা করে থাকে। যাদের উচ্চতা কম, তাদের অনেকেরই নিজের খর্বতা নিয়ে হীনমন্যতায় ভোগেন। কম উচ্চতার জন্য কেউ কেউ খাবার ব্যক্তিবৃত্তিবাদিতও আক্রান্ত হন। প্রাকৃতিকভাবে শরীরের উচ্চতা একটা নির্দিষ্ট বয়সের পরে আর বাড়ে না। সে ক্ষেত্রে নিজের স্বাভাবিক উচ্চতা নিয়ে সন্তুষ্ট থাকা ছাড়া উপায় থাকে না। কিন্তু মার্কিন স্টাইল বিশেষজ্ঞ উইলিয়াম লোগান জানাচ্ছেন, বিশেষ কয়েকটি উপায় অবলম্বন করলে খাটো মানুষদেরও কিছুটা লম্বা দেখায়।

ফলে উচ্চতা আরো কম বলে মনে হয়। জুতো নির্বাচনের সময় সতর্ক থাকুন। যাদের উচ্চতা কম, তাদের বড় হিলওয়লা জুতো পরার প্রবণতা থাকে। এতে একে তো গোড়ালি এবং হাঁটুর অত্যন্ত ক্ষতি হয়, পাশাপাশি আপনার জুতোর

দিকে কারোর চোখ পড়লে আপনার সঙ্গীর খর্বতা আরো বেশি করে প্রকট হয়ে ওঠে এবং তার কাছে। তার চেয়ে হিলের উপরে মোটা প্যাডিং দেয়ার জুতো পরুন। এতে হাঁটু হিলের সমস্যায় থাকবে না, অথচ উচ্চতাও বৃদ্ধি পাবে। উর্ধ্বদেহ এবং নিম্নদেহের পোশাক নির্বাচনের সময়ে একই রঙের পোশাক পরার চেষ্টা করুন। অর্থাৎ যে রঙের জামা পরছেন, সে রঙেরই অথবা তার কাছাকাছি রঙের প্যান্ট পরুন। আলো আলো রঙের জামা প্যান্ট দর্শকদের কাছে আপনার শরীরকে দুভাগে ভাগ করে দেয়। ফলে আপনার উচ্চতাও কম লাগে।

কিন্ত মোটামুটি অভিন্ন রঙের জামা পরলে সে সমস্যা থাকেনা। সোজা হয়ে হাঁটুন। মেরুদণ্ড সোজা রাখার পরিবর্তে আপনি যদি কুঁজে হয়ে হাঁটেন, তা হলে এমনিতেই খর্বকায় দেখাবে আপনাকে। শরীরে মেদ জমেতে দেবেন না। শরীরে যখন মেদ জমে, তখন দৈর্ঘ্যের তুলনায় শরীরের প্রস্থ বেড়ে যায়। এর ফলে আপাতদৃষ্টিতে মোটা মানুষদের একটু বেঁটে মনে হয়। রোগা চেহারা লোকদের এমনিতেই একটু লম্বা লাগে। সর্বশেষ, এই সমস্ত করেও আপনার প্রকৃত উচ্চতা অবশ্য বাড়বে না। শুধুমাত্র একটু লম্বা দেখাবে। তবে এটাও মনে রাখবেন যে, দৈহিক গঠন নয়, আপনার ব্যক্তিবৃত্তি কিন্তু আপনার আসল পরিচয়।



## চোখ চুলকানোর সমস্যায় থেকে ঘরোয়া সমাধান

পরিবেশ দূষণ, ধূলাবালি ইত্যাদি কারণে প্রায় অনেকেরই চোখ চুলকানো বা চোখে জ্বালা পোড়া হওয়ার সমস্যা হতে দেখা যায়। যারা অতিরিক্ত চোখে হাত দিয়ে থাকেন বা চোখ ঘষাঘষি করেন তাদের এই সমস্যা আরো বেড়ে যায়। ডাক্তারি সমাধান থাকলেও চটজলদি ঘরোয়া কিছু উপায়ই চোখের এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। স্বাস্থ্য বিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে চোখ চুলকানোর সমস্যার ঘরোয়া কিছু সহজ সমাধান উল্লেখ করা হয়।

শশা— শশায় আছে অ্যান্টি ইরিটেশন প্রোপার্টিজ যা জ্বালা পোড়া ফোলাভাব, চুলকানো ইত্যাদি সমস্যায় দারুণকার্যকর। তাই চোখে চুলকানো বা যে কোনো সমস্যায় একটি শশা ভালোভাবে ধুয়ে, পাতলা টুকরা করে কেটে ১৫ থেকে ২০ মিনিট রেফ্রিজারেটরে রেখে দিতে হবে। ঠান্ডা হলে দুচোখের ওপর দিয়ে ১০ মিনিট রাখতে হবে। দিনে পাঁচবার এভাবে শশা ব্যবহার করলে উপকার পাওয়া যাবে। ঠান্ডা দুধ— ঠান্ডা দুধে এক টুকরো পরিষ্কার তুলার প্যাড বা বল ভিজিয়ে চোখের চারপাশে আলতো ঘষে নিতে হবে। অথবা ভেজা প্যাডটি চোখের উপর দিয়ে রাখতে হবে। এতে চোখ ঠান্ডা হবে এবং চুলকানো কমে যাবে। সকালে এবং সন্ধ্যায় দিনে দুবার ব্যবহার উপকার পাওয়া যাবে।

গোলাপ জল— চোখের সমস্যায় দারুণ একটি উপাদান গোলপ জল। চোখের সমস্যায় দিনে দুবার ব্যবহার উপকার পাওয়া যাবে। এছাড়া গোলপ জল দিয়ে চোখের চারপাশে আলতো ঘষে নিতে হবে। এতে চোখ ঠান্ডা হবে এবং চুলকানো কমে যাবে। গোলপ জল— চোখের সমস্যায় দারুণ একটি উপাদান গোলপ জল। চোখের

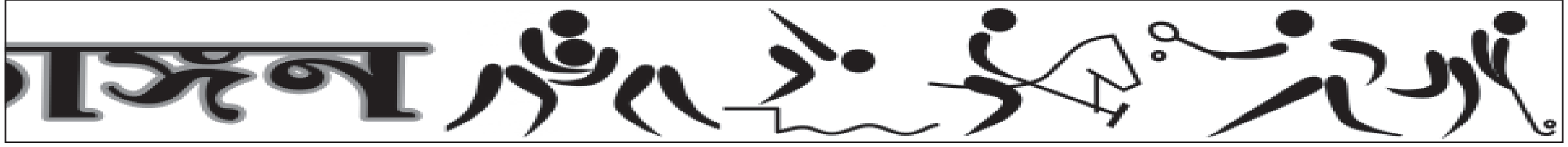
করতে সাহায্য করে। এক কাপ বিশুদ্ধ জলের সঙ্গে এক চা চামচ লবণ মিশিয়ে অল্প সময় গরম করতে হবে যেন লবণ ভালোভাবে মিশে যায়। মিশ্রণটি ঠান্ডা হলে এক চোখ ধোয়ার জন্য ব্যবহার করতে হবে। দিনে একাধিকবার ব্যবহারে ভালো উপকার পাওয়া যাবে। স্বাস্থ্য এবং ত্বক দুয়ের জন্যই দারুণ উপকারী গ্রিন টি। চোখের সমস্যা থেকে রেহাই পেতেও গ্রিন টি ব্যবহার করা যায়। চোখ পরিষ্কারের জন্য এক কাপ জলে দুটি গ্রিন টি ব্যাগ দিয়ে ভালোভাবে ফুটিয়ে নিতে হবে। সম্পূর্ণ ঠান্ডা হয়ে গেলে এই মিশ্রণ দিয়ে চোখ পরিষ্কার করা যাবে। ঘৃত কুমারী বা আলোভেরা— ঘৃত কুমারী ত্বক আরও রাখতে দারুণ উপকারী। শুষ্ক ত্বক, ত্বকের চুলকানোভাবে এবং ফোলাভাব কমাতেও দারুণ কার্যকর। একটি পাতা থেকে আলোভেরা জেল বের



জেনে নেয়া যাক সে উপায়গুলো। এমন জামা পরুন, যেগুলিতে লম্বা লম্বি স্টাইল প রয়েছে। আড়াআড়ি অর্থাৎ হরাইজন্টাল স্টাইল দেয়া জামা পরবেন না। লম্বালম্বি স্টাইল প দেয়া জামা পরলে একটি অপটিক্যাল ইলিউশন তৈরি হয়, এবং যে কারো শরীরই একটু লম্বা দেখায়। ঢিলেঢালা পোশাক পরবেন না। এতে শরীরকে চওড়া দেখায়।







## বাংলাদেশকে তিনদিনে ইন্দোরে ইনিংস ও ১৩০ রানে হারাল ভারত

ইন্দোর, ১৬ নভেম্বর (হি.স.) : হোলকর স্টেডিয়ামে মুশফিকুর রহিমের ব্যাটে লড়াই চালালেও শেষরক্ষা হল না মাত্র তিনদিনেই ইন্দোর টেস্ট জিতে দুই ম্যাচের সিরিজ ১-০ এগিয়ে গেল ভারত। শনিবার বাংলাদেশকে ইনিংস ও ১৩০ রানে হারাল কোহলি আন্ড কোং। ঐতিহাসিক দিন-রাতের টেস্টে ক্রিকেটের নন্দনকাননে পা-রাখার আগেই বিরাটদের কাছে ইনিংস হারাল বাংলাদেশ। প্রথম ইনিংসে ১৫০ রানে গুটিয়ে যাওয়ার পর দ্বিতীয় ইনিংসে ব্যাটिंग বিপর্যয় অব্যবত মৌমিনুল হকদের ভারতের থেকে শনিবার দ্বিতীয় ইনিংস শুরু করা বাংলাদেশ শুরুতেই দুই ওপেনারকে হারায়। 'কিং পেয়ার অব সিদ্ধ' করে দুই ওপেনারকে হারায় বাংলাদেশ। দুই ওপেনারের স্ট্যাম্প ছিটকে দেন ভারতীয় পেসাররা। ইমরুল কায়সকে (৬) অসাধারণ ডেলিভারিতে বোল্ড করেন উমেশ যাদব। পরের ওভারেই শাদমান ইসলামকে (৬) বোল্ড করেন ইশান্ত শর্মা। মাত্র ১৬ রানের মধ্যেই দুই ওপেনারকে হারায় বাংলাদেশ। এরপর ভয়ংকর হয়ে ওঠেন মহম্মদ শামি। অধিনায়ক মৌমিনুল হককে (৭) এলবিডব্লিউ করেন শামি। অস্পায়ার নট-আউট দিলেও রিভিউ নিয়ে উইকেট তুলে নেন শামি। মাত্র ৪৪ রানে চার উইকেট হারায় বাংলাদেশ। শামির বাউন্সারে মারতে গিয়ে মিড-উইকেটে ময়াক আগরওয়ালকে সহজ ক্যাচ দেন মহম্মদ মিতুন (১৮)। ৬০ রানে চার উইকেট হারিয়ে ল্যাঞ্চে যায় বাংলাদেশ। ল্যাঞ্চার পর মুশফিকুর রহিম ও মাহমুদুল্লাহ লড়াইয়ের

চেষ্টা করলেও পঞ্চম উইকেটে মাত্র ২৮ রান যোগ করেই প্যাভিলিয়নে ফেরেন মাহমুদুল্লাহ। তিনিও শামির শিকার। ব্যক্তিগত ১৫ রানে শামির বলে রোহিত শর্মার হাতে ক্যাচ দিয়ে আউট হন মাহমুদুল্লাহ। ৭২ রানে পাঁচ উইকেট হারিয়ে থাকে বেঙ্গল টাইগাররা। তবে এখান থেকে লিটল দাসকে সঙ্গে

নিয়ে মরিয়া লড়াই করেন রহিম। ষষ্ঠ উইকেট দু'জনে ৬৮ রান যোগ করার পর ব্যক্তিগত ৩৫ রানে লিটলকে 'কট আন্ড বোল্ড' করে প্যাভিলিয়নের রাস্তা দেখান রবিক্রন্দন অশ্বিন। প্রথম ইনিংসে বাংলাদেশ দেড়শো রানে গুটিয়ে গেলে ময়াক আগরওয়ালের দূরত্ব ডাবল

চেতেশ্বর পূজারা ও রবীন্দ্র জাদেজার হাফ-সেঞ্চুরিতে পাঁচশোর দৌড়গোয়ার পৌঁছে যায় ভারত। যদিও বিরাট কোহলি, রোহিত শর্মা রান পাননি। ময়াক ২৪৩, রাহানে ৮৬, জাদেজা ৬০ এবং পূজারা ৫৪ রান করেন। শুক্রবার সারা দিনে ৪০৭ রান তোলে ভারত।

সেঞ্চুরি এবং অজিত রাহানে।

**PRESS NOTICE INVITING TENDER NO. EE-IED/AGT/28/2019-20 dated 14/11/2019**  
The Executive Engineer, Internal Electrification Division, Agartala, Tripura invites on behalf of the 'Governor of Tripura' sealed percentage rate tender(s) from Central & State Public Sector undertaking / Enterprise and eligible Contractors / Firms / Agencies of appropriate class registered with PWD/ TTAADC / MES / CPWD / Railway / Other State PWD up to 3.00 P.M. on 29/11/2019 for the following work:-

Sl. No.	Name of work	ESTIMATED COST	EARNEST MONEY	TIME OF COMPLETION	LAST DATE AND TIME FOR RECEIPT OF APPLICATION FOR ISSUE OF TENDER FORM	TIME AND DATE OF OPENING OF TENDER	PLACE OF SALE OF TENDER DOCUMENTS	CLASS OF BIDDER
1	Providing maintenance to Internal Electrical installation in the UHTC, Bhati Abhoyanagar. DNIeT No: EE-IED/AGT/39/2019-20	₹ 112,066.00	₹ 1,121.00	30 (thirty) days	Up to 15:00 Hrs on 27/11/2019	At 15:30 Hrs on 29/11/2019	Office of the Executive Engineer, Internal Electrification Division, Agartala: West Tripura	Appropriate Class
2	Providing petty maintenance of yard lighting and outdoor lighting in the PWD Store Complex, A D Nagar, Agartala. (3rd Call) DNIeT No: EE-IED/AGT/ 32 /2019-20	₹ 163,834.00	₹ 1,638.00	10 (ten) days	Up to 15:00 Hrs on 27/11/2019	At 15:30 Hrs on 29/11/2019	Office of the Executive Engineer, Internal Electrification Division, Agartala: West Tripura	Appropriate Class
3	Providing maintenance of electrical light fixture in the different ward rooms and corridor in IGM Hospital, Agartala. Tripura(West) (2nd call). DNIeT No: EE-IED/AGT/ 37 /2019-20	₹ 110,990.00	₹ 1,110.00	60 (sixty) days	Up to 15:00 Hrs on 27/11/2019	At 15:30 Hrs on 29/11/2019	Office of the Executive Engineer, Internal Electrification Division, Agartala: West Tripura	Appropriate Class
4	Providing of New/Maintenance of internal electric wiring including yard illumination of Modern Psychiatric Hospital, Narsingarh, West Tripura (2nd Call). DNIeT No: EE-IED/AGT/ 20 /2019-20	₹ 417,342.00	₹ 4,173.00	30 (thirty) days	Up to 15:00 Hrs on 27/11/2019	At 15:30 Hrs on 29/11/2019	Office of the Executive Engineer, Internal Electrification Division, Agartala: West Tripura	Appropriate Class

Details of the PNIT can be seen at Internal Electrification Division, Agartala during office hour.  
ICA/C/1649/2019-25 (DHRUBAPADA DE MATH) Executive Engineer, Internal Electrification Division, PWD (Buildings), Agartala, West Tripura  
আমি বর্জন করছি একবার ব্যবহারযোগ্য প্লাস্টিক, এবার আপনিও?

## মেসির একমাত্র গোলে ব্রাজিলের হারাল আর্জেন্টিনা

ব্রাসিলিয়া, ১৬ নভেম্বর (হি.স.) : ফিফার ফ্রেডলি ম্যাচে ব্রাজিলকে হারিয়ে কোপা আমেরিকার হারের মধুর শোধ নিল আর্জেন্টিনা। অধিনায়ক লিওনেল মেসির করা গোলে ম্যাচের ১৩ মিনিটের মাথায় এগিয়ে যায় আর্জেন্টিনা। এই এক গোলেই তাদের জয় নিশ্চিত করে। সর্বশেষ কোপা আমেরিকায় চির প্রতিদ্বন্দ্বী ব্রাজিলের কাছে হেরেই সেমিফাইনাল থেকে বিদায় নিয়েছিল আর্জেন্টিনা। প্রতিযোগিতামূলক ম্যাচ না হলেও ফিফার ফ্রেডলি ম্যাচে আর্জেন্টিনাই এই জয় মধুর শোধ বলেই মনে করা হচ্ছে। ঘরের মাঠে হওয়া কোপা আমেরিকার শিরোপা জেতার পর থেকেই ব্যাকফুটে রয়েছে ব্রাজিল। কোপার ফাইনালের পর থেকে পঞ্চম ম্যাচে দ্বিতীয় পরাজয় এটি তাদের। অন্যদিকে ব্রাজিলের কাছে হেরে বিদায় নেয়ার পর টানা ষষ্ঠ ম্যাচে অপরাজিত রইল আর্জেন্টিনা। আজকের ম্যাচে প্রথম গোল পেতে পারত ব্রাজিলই। ১০ মিনিটের মাথায় পেনাল্টি পেয়েছিল তারা। কিন্তু পোস্টের বাইরে শট করে বসেন গ্যাব্রিয়েল হেসুস।

Press Tender Notice No.5-SF(KGT)/2019-20 Dt. 14/11/2019.  
**SHORT NOTICE INVITING TENDER(2nd Call)**  
The undersigned on behalf of the Governor of Tripura invites sealed tender(s) in prescribed format from the bonafide owners of vehicle Co-operative/ SHGs for hiring of 1(One) Omni Van/Car having Commercial License, manufacturing year 2016-17 or onwards alongwith Driver for use of the O/o the Dy. Director of Fisheries, Unakoti Tripura, Kumarghat Last date of submission of tender is on 22/11/2019 upto 3:00PM. The details tender notice may be seen in Office of the undersigned upto 21/11/2019 at 4.00 pm. For and on behalf of the Governor of Tripura.  
(G. Sherpa) Superintendent of Fisheries, Kumarghat, Unakoti Tripura  
ICA/C/1644/2019-25  
আওয়াজ উঠেছে ত্রিপুরায় - নেশামুক্ত সমাজ গড়তে চায়।

## ৪ উইকেটের পতন, ভারতীয় পেসারদের প্রবল চাপে বাংলাদেশ

ইন্দোর, ১৬ নভেম্বর (হি.স.) : শুরুতেই জোরদার ধাক্কা উ বাংলাদেশকে রীতিমতো চাপে ফেললেন ভারতীয় পেসাররা। ৪৪ রানে (১৫.০ ওভার) ৪ উইকেটের পতন হল বাংলাদেশ ক্রিকেট টিমের উইকেটের পতন হল বাংলাদেশ ক্রিকেট টিমের উইকেটের পতন হল বাংলাদেশ ক্রিকেট টিমের

কায়সকে বোল্ড করলেন উমেশ যাদব উ তারপর শাদমান ইসলামকে বোল্ড করেন ইশান্ত শর্মা। এরপর অধিনায়ক মৌমিনুল হককে এলবিডব্লিউ করেন মহম্মদ শামি উ মহম্মদ শামির অসাধারণ বোলিং এবং ময়াক আগরওয়ালের ক্যাচে চতুর্থ উইকেট হারায় বাংলাদেশ উ ১৮ রান করার পর মহম্মদ মিতুনকে আউট করে মহম্মদ শামির বোলিং।

৩৪৩ রানের লিড নিয়ে ইনিংসে সমাপ্তি ঘোষণা করেছিল ভারত। শুক্রবার দ্বিতীয় দিনের শেষে ৬ উইকেটে ৪৯৩ রান তুলেছিল টিম ইন্ডিয়া উ সেই রানেই ডিক্লেয়ার করে দিয়েছিলেন অধিনায়ক বিরাট কোহলি উ উইকেট হারানোর পর বাংলাদেশের সামনে এখন টেস্ট বাঁচানোর কঠিন লড়াই।

## ফের বিতর্কে লিওনেল মেসি, ব্রাজিল কোচ তিতেকে কটুক্তি মেসির

রিয়াদ, ১৬ নভেম্বর (হি.স.) : নির্বাসন কাটিয়ে ফিরেই দেশকে জেতানোর পাশাপাশি বিতর্কে জড়ালেন লিওনেল মেসি। কিন্তু এই ফ্রেডলি ম্যাচ হলেও মেসির আচরণ মোটেই বন্ধুত্বপূর্ণ ছিল না। ম্যাচের মধ্যেই ব্রাজিল কোচ তিতেকে 'শট আপ' বলেন মেসি। কোমরোতে যা স্পষ্ট ধরা পরে। শুক্রবার রাতে রিয়াদে চিরশত্রু ব্রাজিলের বিরুদ্ধে ফিফা ফ্রেডলি ম্যাচে মেসির একমাত্র গোলে

জয়লাভ করে আর্জেন্টিনা। ব্রাজিলের পরবর্তী ম্যাচ মঙ্গলবার আবু ধাবিতে দক্ষিণ কোরিয়ার বিরুদ্ধে। তারপর শুরু হবে ২০২০ ফিফা বিশ্বকাপের যোগ্যতা নির্ধারণ। তিন মাস পর মাঠে ফেরেন এই তারকা ফুটবলার। দক্ষিণ আমেরিকার ফুটবলের নিয়ামক সংস্থার বিরুদ্ধে দুর্নীতির অভিযোগ করে গত জুলাইয়ে নির্বাসিত হয়েছিলেন তিনি। কোপা আমেরিকায় চিলির বিরুদ্ধে

তৃতীয় স্থানের ম্যাচের পর এই অভিযোগ করেছিলেন মেসি। তারপরই তাঁকে নির্বাসিত হতে হয়। নির্বাসন কাটিয়ে স্বমহিমায় ফিরলেন ফুটবলের রাজপুত্র। ১৩ মিনিটে পেনাল্টি থেকে ফিরতি বলে গোল করে গেলে দলকে জেতান মেসি। ব্রাজিলীয় গোলকিপার অ্যালিসন তাঁর পেনাল্টি বাঁচালেও ফিরতি বল গোলে পাঠিয়ে দলকে ১-০ এগিয়ে দেন মেসি।

অপরিচিত মৃত ব্যক্তির আত্মীয়ের পরিচয় চাই Ref G.B Top G.D. Entry No-22 dated 10/11/2019  
পাশের ছবিটি একজন দারীহীন পুরুষ ব্যক্তির মৃতদেহ, নাম অজ্ঞান আলী বসম ১ আনুমানিক ২০ বছর, উচ্চতা ১.৫ ফুট ২ ইঞ্চি, গায়ের রং শ্যামলা, মুখমন্ডল - গোলাক, পরনে - হাসপাতালের বিছানার অঙ্গুর, গত ০২/১১/২০১৯ ইং তারিখ সন্ধ্যা ৬টার সময়ে আগরতলা জিবিপি হাসপাতালে অসুস্থ অবস্থায় ভর্তি হন এবং ১০/১১/২০১৯ইং তারিখ দুপুর ১টা ০০ মিনিট সময়ে মারা যান।  
এখানে উল্লেখ থাকে যে উক্ত মৃত ব্যক্তিকে বিদল দে নামক অপর এক ব্যক্তি নরসিংডে মানসিক হাসপাতালে চিকিৎসার জন্য ভর্তি করান। কিন্তু এখন পর্যন্ত কোন ব্যক্তি বা আত্মীয় স্বজন মৃত ব্যক্তির দাবী করেন নাই। বর্তমানে মৃতদেহ জিবিপি হাসপাতালের মর্গে সনাক্তকরণের জন্য রাখা হইয়াছে।  
উপরে উল্লেখিত মৃত ব্যক্তির সম্বন্ধে কাহারো জ্ঞান অথবা জানা থাকিলে নিম্নলিখিত ঠিকানায় ৩ কোন নম্বরে যোগাযোগ করার জন্য অনুমোদন করা হইবে।  
১/ পুলিশ সুপার (পশ্চিম ত্রিপুরা) ০৩৮১ ২৩২ ৫৩৮৩  
২/ সিটি কর্পোরেশন ০৩৮১ ২৩২ ৫৩৮৪ / ১০০  
৩/ জি বি টিওপি ০৩৯৮১ ২৩২ ৫০৯৫  
ICA/D/1270/2019-25  
পুলিশ সুপার পশ্চিম ত্রিপুরা

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  
ফোন - ০৩৮১-২৩৮ ৪৯৮৪

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

