

ହେବାକୁମ୍ବାରିମ୍ବା ୧୦୦
ହେବାଦୀରାମ୍ବାରିମ୍ବା ୧୦୦
ହେବାଦୀରାମ୍ବାରିମ୍ବା

সন্ধ্যায় ব্যায়াম করা যে
তিনটি কারণে জরুরি



স্বাস্থ্য সচেতন অনেকেই শরীরকে সুস্থ রাখার জন্য ব্যায়ামকে বেছে নেন। শরীরকে স্বাভাবিক কর্মক্ষম রাখতে শারীরিক ব্যায়ামের জুড়ি নেই। দেহকে অঙ্গবয়সে বুড়িয়ে ফেলতে না চাইলে প্রত্যেকের অবশ্যই নিয়ম মেনে প্রতিদিন শারীরিক ব্যায়াম করা দরকার। কারণ শারীরিক ব্যায়াম অনেক ধরনের রোগ থেকে আমাদের দেহকে রক্ষা করে। কিন্তু সমস্যা হয় ব্যায়ামের সময় নিয়ে। কোন সময়টি ব্যায়ামের জন্য সব চাইতে বালো তা নিয়ে বিপদে পড়েন অনেকেই। অনেকের মতে সকালে ব্যায়াম সেরে নেয়া ভালো। কিন্তু ফিটনেস এক্স পার্ট দের মতে সকালের চাইতে ভালো সময় সন্ধ্যাবেলা। সন্ধ্যাবেলার ব্যায়ামের রয়েছে অনেক উপকারিতা। চলুন জেনে নিই সন্ধ্যাবেলার ব্যায়াম করা যে কারণে জরুরি। ভালো সুম হয়—সন্ধ্যাবেলা সময় ব্যায়াম করলে বাতের বেলা ভালো একটি সুম হয়। সুমের সময় শরীর ক্লান্ত হওয়া অনেক জরুরি। সন্ধ্যার সময় ব্যায়াম করলে দেহের রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় এবং বাত হতে হতে আমাদের দেহ ক্লান্ত হয়ে পরে। সুতরাং ভালো সুম হয়। যারা অনিদ্রায় ভুগেন তারা সন্ধ্যাবেলা ব্যায়াম করে দেখতে পারেন। বেশি ক্যালোরি ক্ষয় হয় --- সকালবেলার ব্যায়াম আপনার দেহকে শুধুমাত্র সচল এবং সারাদিনের জন্য প্রস্তুত করার জন্য করা হয়। কিন্তু আপনি যদি দেহের ফ্যাট ঝারাতে চান অর্থাৎ ওজন কমাতে চান তবে আপনাকে অবশ্যই ব্যায়ামের জন্য করলে দেহের রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি পায় এবং বাত হতে হতে আমাদের দেহ ক্লান্ত হয়ে পরে। সুতরাং ভালো সুম হয়। যারা অনিদ্রায় ভুগেন তারা সন্ধ্যাবেলা ব্যায়াম করে দেখতে পারেন। বেশি ক্যালোরি ক্ষয় হয় --- সকালবেলার ব্যায়ামের সময় অনেক তাড়াছড়ো থাকে সেজল্য নির্দিষ্ট সময় ব্যায়াম করা যায়না। এতে করে আমাদের শারীরিক ব্যায়ামের লক্ষ্য পূরণ হয় না। সুতরাং ভালো ব্যায়ামের জন্য সন্ধ্যাবেলাটাই বালো। এছাড়া অনেকে সন্ধ্যাবেলা সময় করে জিমে গিয়ে ব্যায়াম করেন, এক্ষেত্রে বিনোদনের জন্য বেশ ভালো ব্যবস্থা হয়।

ମିଟ୍ଟି କିନ୍ତୁ ମିଟ୍ଟି ନୟ !

সাধারণ চিনি হচ্ছে প্লুকোজ ও ফুটোজের একাটি যৌগ। চিনিতে এই দুই ধরনের শর্করা ৫০ : ৫০ অনুপাতে থাকে। কিন্তু বিশ্বজুড়ে মিষ্টি, মিষ্টান্ন দ্রব্য বা সোডা ও কোমল পানীয় তৈরিতে সাধারণ চিনির বদলে ব্যবহৃত হয় ফুটোজ কর্ণ সিরাপ, যাতে ফুটোজের পরিমাণ প্লুকোজের চেয়ে অনেক বেশি। প্লুকোজ আমাদের শরীরে শক্তির প্রধানতম উৎস। দেহের প্রায় প্রতিটি কোষ প্লুকোজ ব্যবহার করে ক্যালরি উৎপন্ন করে। কিন্তু ফুটোজ ব্যবহৃত হয় কেবল যকৃতে। আর আমাদের যকৃতও অতিরিক্ত বা অনাবশ্যক ফুটোজ মোকাবিলার জন্য প্রস্তুত নয়। বিষয়টি প্রথম বিজ্ঞানীদের নজরে আসে ২০০৮ সালের দিকে। দেখা যায়, প্লুকোজ ও ফুটোজ — দুটি শর্করা হলেও শরীরে দুভাবে এরা কাজ করে। খাদ্য থেকে আহরিত প্রায় সব প্লুকোজ বিভিন্ন কোষে ব্যবহৃত হয়ে যায়, ব কিটাইনসুলিন ভেঙে ফেলে এবং মাত্র ১০শতাংশ যকৃতে গিয়ে চর্বি হিসেবে জমা হয়। কিন্তু ফুটোজের ১০০ শতাংশই যকৃতে গিয়ে ফ্যাটি অ্যাসিড, টাইগ্লিসারাইড, ভিএলডিএল ইত্যাদি ক্ষতিকর চর্বিরন্দপে জমা হতে থাকে। আপনি যদি ১২০ ক্যালরি প্লুকোজ খান, দিনের শেষে তার মোটে এক ক্যালরি চর্বিরন্দপে জমা হয়। কিন্তু ১২০ ক্যালরি ফুটোজের প্রায় ৪০ ক্যালরি শেষ পর্যন্ত চর্বিতে পরিণত হয়। যখন জমা হওয়া অতিরিক্ত চর্বি ধীরে ধীরে ইনসুলিনের কার্যকারিতা কমিয়ে দেয় টাইপ - ২ ডায়াবেটিস ও ফ্যাটি লিভারের আশঙ্কা বাড়িয়ে দেয়, রক্তচাপ ও হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। এছাড়া প্লুকোজ যদিও ত্ত্বপ্রকার হরমোনগুলিকে উন্নীপু করে, ফুটোজ করে ঠিক তার উল্লেখ। তাই ফুটোজ বেশি খেলে খিদে বা খাওয়ার ইচ্ছা আরো বাড়ে, যা ওজন বাড়াতে সাহায্য করে। সত্ত্বের দশক থেকে বিশ্বজুড়ে সব ধরনের মিষ্টিদ্রব্য ও পানীয় তৈরিতে কর্ণ সিরাপের ব্যবহার বেড়ে যায় দ্রটির কারণে। এটি চিনির চেয়ে সস্তা এবং বেশি মিষ্টি। বর্তমানে ইউএসডিএর মতে, গড় পড়তা মার্কিনদের দৈনিক খাবারের এক চতুর্থাংশ ক্যালরি আসে এসব ফুটোজ মিষ্টি খাবার থেকে। সাধারণ ফলমূল ও সবজিতেও আছে ফুটোজ। কিন্তু এত অল্প পরিমাণে থাকে, যা ক্ষতিকর নয়। যেমন, এক কাপ টমেটোতে আছে ২ দশমিক ৫ গ্রাম ফুটোজ, কিন্তু এক কাপ সোডা বা কোমল পানীয়তে আছে ২৩ গ্রাম। সমস্যাটা সেখানেই মিষ্টি, জুস, কোমল পানীয়, এনজিডি ড্রিক ইত্যাদিতে এত বেশি পরিমাণে ফুটোজ আছে, যা প্রতিনিয়ত বাড়িয়ে চলেছে ডায়াবেটিস, ফ্যাটি লিভার, উচ্চ রক্তচাপ, ওজনাধিক, হৃদরোগের প্রকোপ। তাই মিষ্টি মানেই কিন্তু মিষ্টি নয়।

ডিপ্রেশন কমায় না ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড



বিগত গবেষণাগুলোতে মেজর ডিপ্রেশনের রোগীদের মাছের তেল খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। কারণ, ওমেগা 3 ফ্যাটি এসিড বিষয়াত্তার প্রাকৃতিক নিরাময়ক বলেই আমরা জানি। কিন্তু সম্প্রতি পরীক্ষা নিরীক্ষা করে গবেষকরা জানিয়েছেন, কিন্তু সম্প্রতি পরীক্ষা নিরীক্ষা করে	গবেষকরা জানিয়েছেন, ওমেগা 3 ফ্যাটি এসিড ডিপ্রেশন কমায়, এর প্রমাণ খুব কম।	ফ্যাটি এসিড ক্যাপসুল মানসিক রোগ নিরাময়ক ওষুধের তুলনায় কম ফলদায়ক। কিন্তু ডিপ্রেশন কমাতে এর গুণাগুণ খুব একটা জোরালো নয়। যুক্তরাজ্যের বৌর্নামাউথ বিশ্ববিদ্যালয় থেকে গবেষণার মূল লেখক ক্যাথরিন এপ্লিটন জানান, ডিপ্রেশনের ওপর ওমেগা 3	খুবই কম। ওমেগা 3 ফ্যাটি এসিড সাধারণত স্যালমন, টুনা, অন্য সামুদ্রিক খাবার, বাদাম ও কিছু বীজে পাওয়া যায়। গত কয়েক দশকে বিশ্বব্যাপী এর জনপ্রিয়তা ও প্রচলনযোগ্যতা বেড়েছে। তবে চলিত গবেষণায় ডিপ্রেশন দূর করতে এর সক্রিয়তা খুব একটা নেই
---	---	---	---

বীরের উল্টামুখী প্রবাহ

রেট্রোগ্রেড অর্থাৎ বিপরীতমুখী বীর্যস্থল বলতে বুবায় পূর্ণত্ত্বিতে বীর্য স্বাভাবিক ভাবে প্রস্তাবনাজীবন দিয়ে বাহিরে না এসে মুখখলিল দিকে চলে যাওয়া। উল্টোমুখী বীর্যপ্রবাহের সাথে যৌন উভেজন তথা লিঙ্গোথান অথবা মিলনে চরমানন্দ পাবার সাথে কোন সম্পর্ক নেই। এটি শরীরে জন্য বিপদজনক নয় — তবে সস্তান জন্মদেবার ক্ষেত্রে সমস্যার সৃষ্টি করে। বিপরীতমুখী বীর্যস্থল কি কারণে হতে পারে? মুখখলি মুখের পেশির গঠনবিকৃতি, বর্ত্তাপ নিয়ন্ত্রণে ব্যবহৃত কিছু ওষুধের প্রভাবিত্বামূলে ক্ষেত্রে ক্ষেত্রে সেবনের ফলে।

টিএমএস কিংবা অন্য কোন কারণে মুখখলি মুখ খোলা বন্ধ করা নিয়ন্ত্রক স্থায় ধৰ্মসপ্তাপ্ত কার্যকারিতা হারালে বিপরীতমুখী বীর্যস্থল সমস্যা দেখা দিতে পারে। বিপরীতমুখী বীর্যস্থলের অন্যান্য কারণ সমূহ — মুখখলি মুখে অস্ত্রোপচার। মুঝ অন্দকোষে অস্ত্রপ্রচার। উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবহৃত ওষুধের পাশ্চপ্রতিক্রিয়ায় অন্দকোষ বড় হয়ে যাওয়া কিংবা অন্দকোষের কার্যপ্রকৃতি পরিবর্তিত হয়ে যাওয়া। ডায়াবেটিসে কারণে স্থায় ধৰ্মসপ্তাপ্ত হওয়া। স্পাইনাল কড় অংশে সেবনের ফলে।

বিপরীতমুখী বীর্যস্থল এর লক্ষণ সমূহ — উল্টামুখী বীর্যস্থলের অতি পরিচিত লক্ষণগুলো হল — বীর্যহীন চরমানন্দ খুব অল্প পরিমাণে বীর্য নির্গত হওয়া — পুরুষ বান্ধবত্ব। বিপরীতমুখী বীর্যস্থলের চিকিৎসা পদ্ধতি — উল্টোধাবিত বীর্যস্থলের চিকিৎসা এ রোগের কারণের ওপর ভিত্তি করে করা হয়। এ সমস্যার কারণে যদি কোন ওষুধের পাশ্চপ্রতিক্রিয়ায় হয়ে থাকে তাহলে ওই ওষুধ সেবন বন্ধ করতে হবে। বিপরীতমুখী বীর্যস্থলের সমস্যা — উল্টোধাবিত বীর্যস্থলের বহুল প্রচলিত সমস্যা তথা প্রধান সমস্যা হল স্তনান্ত জন্মানে আক্ষরণ। পুরুষ বান্ধবত্বের একটি অন্যতম কারণ হতে পারে উচ্চপ্রতিক্রিয়ায় ক্ষয় প্রক্রিয়া।

ଲିଭାରକେ ମୁହଁ ରାଖିବେ ଏମନ କରେକଟି ଖାବାର



A black and white photograph showing several heads of garlic. Some are whole, while others are cut open to reveal the individual cloves. The garlic is arranged on a light-colored surface.

ত্বকের পরে লিভারের মানবদেহের দ্বিতীয় বৃহস্পতি অঙ্গ যার জন প্রায় ৩ পাউচ্যের মত। হজমক্রিয়া পরিচালনা, বিপাকক্রিয়া, অনাক্রম্যতা এবং দেহে বিভিন্ন পুষ্টির সংয়োগ ইত্যাদি বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ কাজকরে থাকে এই লিভার। বিশেষ এই অঙ্গটি দেহের কোষের প্রয়োজনীয় শক্তি এবং পুষ্টির যোগান দিয়ে থাকে যেগুলো মানবদেহের কোষগুলোকে বাঁচিয়ে রাখতে সহায়তা করে। এটি রক্তনালী থেকে ক্ষতিকর পদার্থ বের করে দেয় এবং খাদ্য পরিপাকে সহায়তা করে বলে জানান মিসিসাটু গা থেকে হেলাস্টিক পুষ্টিবিজ্ঞানী হারামিট সিউড়ি। লিভারের এই গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোকে এটি রক্তনালী থেকে ক্ষতিকর পদার্থ বের করে দেয় এবং খাদ্য পরিপাকে সহায়তা করে বলে জানান মিসিসাটু গা থেকে হেলাস্টিক পুষ্টিবিজ্ঞানী হারামিট সিউড়ি। লিভারের এই গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোকে এটি রক্তনালী থেকে ক্ষতিকর পদার্থ বের করে দেয় এবং খাদ্য পরিপাকে সহায়তা করে বলে জানান মিসিসাটু গা থেকে হেলাস্টিক পুষ্টিবিজ্ঞানী হারামিট সিউড়ি। লিভারের এই গুরুত্বপূর্ণ কাজগুলোকে সচল রাখতে এবং দেহের ভারসাম্য রক্ষা করতে যে খাবার গুলো খাওয়া প্রয়োজন। রসনু—রসনু লিভারকে এনজাইম তৈরিতে সহায়তা করে যা শরীর থেকেটক্সিন বের করে দেয়। এছাড়া রসনে প্রচুর পরিমাণে অ্যালিসিন

এবং সেলেনিয়ামে নামক দুটি প্রাকৃতিক উপাদান রয়েছে যা লিভার পরিপাকে সহায়তা করে। গ্রিন টি—গ্রিন টিতে থাকা ক্যাটচিন নামক এক ধরনের উক্তিজ আণ্টি অক্সিডেন্ট লিভারের সার্বিক কাজ সহায়তা করে থাকে। সবুজ শাক—সবুজ শাকে এমন কিছু উপাদান রয়েছে যা আমাদের দৈনন্দিন অন্যান্য খাবারে থাকা রাসায়নিক পদার্থ এবং কীটনশকের সামঞ্জস্যতা রক্ষা করে থাকে যা লিভারের জন্য বেশ উপকারী।

আভাকাডো—আপনার প্রতিদিনের খাবারের তালিকায় আভাকাডোর পরিমাণ বাড়িয়ে দিলে তা আপনার দেহে প্লাটিথায়ান নামক

এক ধরনের অ্যাণ্টি অক্সিডেন্ট তৈরি করে যালিভারকে বিভিন্ন ক্ষতিকর পদার্থ দেহ থেকে বের করে দিতে সহায়তা করে। ব্রকলি—ব্রকলি দেহে ফ্লোসিনোলেট উপাদানের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয় যেটি হজমে সহায়ক এনজাইম তৈরি করে। লেবু—এই বিষয়ে আমরা সবাই নিশ্চয়ই জানি যে সাইটাস জাতীয় ফল লেবুতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি রয়েছে যা আমাদের দেহের জন্য বেশ উপকারী। কিন্তু এছাড়াও লেবু দেহের বিভিন্ন টকিন নির্মূল এবং হজমে সহায়তা করে থাকে। হলুদ—মশলা হিসেবে হলুদ খেলে তা আমাদের শরীরের হজমে এবং সিন্থেটিক পরিস্কর রাখতে সহায়তা করে। এছাড়া এটি লিভারের প্রাকৃতিক ডেক্সি হিসেবে কাজ করে।

মূল্যবান আণ্টি অক্সিডেন্ট ভরপুর হলুদ লিভারের স্বাস্থ রক্ষণ করে থাকে। বিচু গবেষণায় দেখা গেছে যে হেপটাইটিস বি এবং সি এর ভাইরাস নির্মূলেও এই হলুদ অত্যন্ত সহায়ক। আখরোট—আখরোটে প্লাটিথায়ান এবং ওমেগা-৩ ফ্যাটিয়াসিড রয়েছে যা লিভার পরিকার রাখতে সহায়তা করে। আমলকি—আমলকির অনেক গুণাগুণ রয়েছে। আমলকিলিভারের স্বাস্থ রক্ষণ করে এবং হজমে সহায়তা করে।

ପା ଥେକେ ମୁଣ୍ଡି ପେତେ ଯା କରବେଳ

পা ঘামা স্বাভাবিক ব্যাপার। কিন্তু সেই ঘামার মাত্রা যদি অতিরিক্ত হয় তাহলে আপনার কপালে দুর্ভোগই আছে বলতে হবে। অতিরিক্ত ঘাম থেকে যে দুর্গম্ভ তৈরি হয় তাতে বিরতকর পরিস্থিতিতে পড়ে যেতে প রেন আপনি। তবে আপনি একটু সচেতন হলেই পা ঘাম থেকে মুক্তি পেতে পারেন। জেনে নিন হাত পা ঘামার কারণ সাধারণত মানসিক চাপ বা দশ্মিত্তা থেকে আপনার হাত পা ঘামতে পারে। এছাড়া শরীরের ভেতরের ভারসাম্যহীনতাও আপনাকে ঘর্মাঞ্চ করে তোলবে। বংশবতভাবে এ রোগ থাকাও হাত পা ঘামার কারণ। কেন হয় পায়ের দুর্গম্ভ। পায়ের ঘাম পায়ের দুর্গম্ভের প্রধান কারণ। ঘেমে যাওয়ার ফলে পায়ে প্রচুর ব্যাকটেরিয়া তৈরি হয়। এক সময় এই ব্যাকটেরিয়া পায়ে আক্রমণ করে। দীর্ঘক্ষণ পা এই অবস্থায় থাকলে পায়ে দুর্গম্ভ সংস্থ হয়। জুতো মোজা নিয়মিত না পরিষ্কার করলেও দুর্গম্ভ তৈরি হতে পারে।

রোধ করুন সহজেই—
পা সবসময় পরিষ্কার রাখুন।
বাইরে থেকে এসেই পা ধূয়ে ফেলুন। এক্ষেত্রে শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারেন। পা ধোয়ার পর শুকনো তোয়ালে দিয়ে পা মুছে ফেলুন। মোজা প্রতিদিন ধূয়ে ফেলুন। ধোয়ার পর ভালো মতো শুকিয়ে তাবপুর ব্যবহার করুন।

নিয়মিত জুতো পরিষ্কার রাখুন। চাইলে জুতায় মাঝে মধ্যে পাউডার দিয়ে রাখতে পারেন। মাঝে মধ্যে জুতো রোদে দিয়ে ভালোভাবে শুকিয়ে নিন। সম্ভব হলে কয়েক জোড়া জুতো এবং মোজা ব্যবহার করুন। সুতি মোজা ব্যবহার করলে ভালো কারণ সুতি মোজা ঘাম শুষে নেয়। বাজারে ঘাম শুষে নেয় এমন জুতোও পাওয়া যায়। চাইলে এমন জুতো ব্যবহার করুন।

যে বাজে অভ্যাস ক্ষয় করে
দিচ্ছে আপনার দেহের হাড়

আমাদের দেহের হাড়ের তৈরি
কঙ্কাল দেহকে সঠিক আকারে
এবং সঠিকভাবে চলাচলে
সহায়তা করে তাকে। হাড় দিয়েই
আমাদের দেহের সঠিক কাঠামো
তৈরি। হাড় না থাকলে আমাদের
দেহ কি ধরনের হতো তা আমরা
কজ্ঞাও করতে পারি না। কিন্তু
আমরা হাড়ের যথে তেমন কিছুই
করি না।

বরং এমন কিছু কাজ করি যা
আমাদের হাড়ের জন্য অনেক
বেশি ক্ষতিকর। হাড়ের রে
গণগুলোর মাঝে

অস্টিপোরোসিস বর্তমানে সব
থেকে বেশি নজরে পড়ে।
এই রোগটির কারণে হাড়ের
মজবুত গঠন নষ্ট হয়ে যেতে
থাকে। আমাদেরই কিছু
বদত্বভ্যাসের কারণে হাড়ের ক্ষতি
হচ্ছে প্রতিনিয়ত। কিছু অভ্যাস
হাড়ের ক্ষয় করে চলেছে যার
কারণে দেহে বাসা বাঁধছে হাড়ের
ক্ষয়জনিত সমস্যা।

ক্যালশিয়াম ও ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ
খাবার না খাওয়া—

ক্যালশিয়াম ও ভিটামিন ডি
আমাদের হাড়ের গঠন মজবুত
করে। যদি এগুলো পরিমিতি
খাওয়া না হয় তাহলে হাড়ের
ভঙ্গুরতা বাড়ে এবং হাড় ক্ষয় হয়।
অল্প বয়সেই হাড়ের ক্ষয়জনিত
সমস্যায় পড়তে হয়।

একটানা অনেকক্ষণ বসে থাকা—
একটানা অনেকটা সময় বসে
থাকার অভ্যাস যদি নিয়মিত
পালন হয় তাহলে তা আপনার
হাড় ক্ষয় করে দেয়ার জন্য যথেষ্ট।
অতিরিক্ত সফট ড্রিংকস পান
করা—

ছেলেবুড়ো সকলেরই পছন্দের
পানীয় সফট ড্রিংকস পান করে
থাকে। কিন্তু এই সফট ড্রিংকস
প্রতিনিয়ত হাড় ক্ষয় করে
চলেছে। এসব ড্রিংকসে রয়েছে
ফসফরিক এসিড যা প্রাণবের
মাধ্যমে দেহের ক্যালশিয়াম দূর
করে দেয়। যার ফলে ক্ষয়ে যেতে
থাকে অস্থি।

স্টেরয়েড ব্যবহার করা—
অনেকেই বড় বিল্ডিংয়ের জন্য
বা অন্যান্য শারীরিক সমস্যায়
স্টেরয়েড ব্যবহার করেন যা হাড়
দুর্বল করে ফেলে। অনেকটা
সময় ধরে স্টেরয়েড ব্যবহারের
ফলে হাড়ের মাঝারাক ক্ষতি হয়।

A decorative horizontal banner. On the left, the word "SPORTS" is written in a large, bold, italicized, black serif font. To the right of the text are five stylized black figures: a runner, a swimmer, a fencer, a tennis player, and a soccer player.

১১ বছর পৰ এই প্ৰথম...



করোনাভাইরাসের কারণে অস্ট্রিলিয়ান ওপেনের পর অন্য কোনো গ্র্যান্ড স্লাম টুর্নামেন্ট আয়োজিত হয়নি। ইউনিলবল বাতিল করা হয়েছে। পেছনো হয়েছে ফ্রেঞ্চ ওপেন। তবে এ মাসের শেষদিকে ইউএস ওপেন আয়োজিত হবে এমনটা শোনা যাচ্ছে। কিন্তু করোনাভাইরাসের মধ্যে নিজেকে বুকিতে ফেলে এই টুর্নামেন্টে এবার অংশ নেবেন না বলে জানিয়েছেন বর্তমান চ্যাম্পিয়ন রাফায়েল নাদাল ট্রাইটার ও ইনস্টার্গামে নাদাল জানিয়েছেন, ”অনেক চিন্তা করার পর সিদ্ধান্ত নির্যাপ্তি, এ বছর ইউএস ওপেন খেলব না আমি।”
বিশ্বব্যাপী অবস্থা এখন খুবই সঙ্গিন, কোভিড-১৯ আক্রান্তের সংখ্যা বাঢ়তে প্রতিনিয়ত, মনে হচ্ছে এখনো আমরা ভাইরাসটাকে বশে আনতে পারিনি। আমি জানি যে চার মাস ধরে টেনিস না হওয়ার কারণে বাস্তরিক সূচিতে যে সমস্যার সৃষ্টি হয়েছে, তা অত্যন্ত বিরক্তিকর। যারা এত কিছুর পরেও টেনিস সূচি শেষ করতে চাইছেন, তাঁদের চেষ্টাকে আমি শান্ত জানাই ও ধ্যন্যবাদ দিই।

আমরা এর মধ্যে দেখেছি, কোভিডের কারণে মাস্ট্রিনও বাতিল করা হয়েছে। যুক্তরাষ্ট্র টেনিস অ্যাসোসিয়েশন, ইউএস ওপেন আয়োজক,

ଆମଙ୍ଗ ଏକ ଶତ୍ୟ ମୋହି, ଖୋଲିଲେ କାହାରେ ମାତ୍ରିନ ତମେବ ଯାତ୍ରା କରିବାରେ
ହେବୁ ପୁଅମାତ୍ର ତେଣିର ଆହୋଗରେ ଥାଏ, ଦେଖିଲ ତମେ ଆମୋଜକ, ବିଶାକା ଆହୁର୍ମୁଖୀ।

যেখানে বাংলাদেশ হারিয়েছে অস্ট্রেলিয়া-ইংল্যান্ডকে

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম
ফেসবুক, টুইটার ও ইনস্টাগ্রামে
অনুসারী সংখ্যায় সেরা ভারত।
এর পরেই অবস্থান
বাংলাদেশের ১২০১০ সাল থেকে
ফেসবুক ও টুইটারের দাগপ্ত শুরু।
গত কয়েক বছরে জনপ্রিয়তার
দৌড়ে যোগ দিয়েছে ইনস্টাগ্রাম।
পুরো বিশ্বে অর্ধেকের বেশি মানুষ
এখন সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম
ব্যবহার করেন। ক্রীড়া ব্যক্তিগতাও
বাদ যান না। মাঠের
পারফরম্যান্সের সঙ্গে সামাজিক
যোগাযোগ মাধ্যমেও পারফর্ম করে
যেতে হয় আজকাল দলগুলোর
ক্ষেত্রেও একই কথা। ক্রিকেটারদের
ছবি, ভিডিও দিয়ে সামাজিক
যোগাযোগ মাধ্যমে সমর্থকদের
আগ্রহী রাখার চেষ্টা করা হয়
সবসময়। ক্রিকেটে এ ক্ষেত্রে
ভারতের ধারেকাছে কেউ নেই।
সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে
অনুসারী সংখ্যায় বাংলাদেশ আছে
ভারতের পরেই। পাকিস্তান,
অস্ট্রেলিয়া ও ইংল্যান্ড আছে সেরা

সংস্করণের ক্রিকেটে সবচেয়ে
ধারাবাহিক দল।
বাংলাদেশ
ভারতীয় ধারাভাষ্যকার হার্শা
ভোগলে সবসময় বলেন, ‘পৃথিবীর
যে কোনো প্রাণ্তে ভোর চারটায়
বাংলাদেশি দর্শক উপস্থিত থাকবে’।
ক্রিকেটটা বাংলাদেশের জন্য কতটা
আবেগের খেলা, হার্শা ভোগলের
এই কথায়ই তা স্পষ্ট। সামাজিক
যোগাযোগ মাধ্যমেও এই দলের
অনুসারীদের পিছিয়ে থাকার কথা
নয়। ভারতের প্রবাই যেমন
বাংলাদেশ ক্রিকেটের অনুসারীর
সংখ্যা সবচেয়ে বেশি।
সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে
বাংলাদেশ দলের অনুসারী ১

বাংলাদেশ ক্রিকেট
(বিসিবি) প্রেইজেলাই
১ কোটি ২২ লাখ, ই
অনুসারী ১৬ লাখ। টু
লাখ সমর্থক বাংলাদেশে
খোঁজ খবর রাখেন। স
হাসান, মশরফিনি বি�
মুশফিকুর রহিম, তামি
ও মোস্তাফিজুর
সামাজিক যোগাযোগ ম
জনপ্রিয়। গত পাঁ
বাংলাদেশ ক্রিকেটে
সামাজিক যোগাযো
জনপ্রিয়তা বাড় করেগ

বোর্ডের ক্রেস সংখ্যা নিন্টাট্রামে ইটারে ২৫ ক্রিকেটের পার্কিব আল ন মুতজা, এম ইকবাল রহমানরা পাথ্যমে বেশ চ বছরে তিরে উ খান গ মাধ্যমে (পিসিৰি) পেইজটিতে লাইক রেখেছেন ৭৪ লাখ পারিক্ষণি লাখ অনুসারী টুইটারে, ২৬ ইন্টাগ্রামে।
নিয়মিত ঘরের মাঠে আন্তর্জাতিক ক্রিকেট খেলা হয় না পারিক্ষণি তবু সামাজিক যোগাযোগ মাবাবর আজমদের সমর্থনের ব্যবেই।
অস্ট্রেলিয়া সামাজিক যোগাযোগ মাবাবর অস্ট্রেলিয়ার ক্রিকেট বোর্ড (সবচেয়ে ব্যস্ত। প্রায় সব সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অস্ট্

খেলার হাইলাইটসবই পাওয়া যাবে। ১১
অস্ট্রেলিয়ার সামাজিক ঘোগাযো
মাধ্যমে। সামাজিক ঘোগাযো
মাধ্যম ব্যবস্থাপক ৮৯ লা
অনুসারীর জন্য কাজ করে যান।
তিক
মের।
ধ্যমে
ক্রমতি
তুখোড় দল তাদের।
গত ওয়ানডে বিশ্বকাপে
চ্যাম্পিয়ন ও সর্বশেষ টি-টোয়েন্স
বিশ্বকাপের রানার্সআপ দল ছিল
এডউইন মরগানের ইংল্যান্ড। গত
পাঁচ বছরে বদলে যাওয়া
ইংল্যান্ডের অনুসারীও এখন
বাঢ়িত। ফেসবুক, ইল্টাগ্রাম
টুইটার মিলিয়ে ৬৮ লাখ ক্রিকে

বার্সেলোনার বিশ্বয় বালককেই ভরসা মানছে স্পেন



স্পেন জাতীয় দলে ডাক পেয়েছেন
বার্সেলোনার উইঙ্গার আনন্দু ফাতি।
১৮ বছর বয়স হওয়ার আগেই তাঁর
জাতীয় দলে ডাক পাওয়ায়
অনেকেই অবাক হয়েছেন।
আগামী ৪ সেপ্টেম্বর জার্মানির
বিপক্ষে ম্যাচ দিয়ে ইউরোপিয়ান
চ্যাম্পিয়নশিপ শুরু করবে
স্পেন। গত বছর ১৬ বছর বয়সে
লা লিগায় অভিযোগ হয়ে হাঁচই
ফেলে দিয়েছিল আনন্দু ফাতি। ১৭
বছরে পা রাখার আগেই বার্সার হয়ে
করেছিল জোড়া গোল। সেই
থেকেই শুরু হয় এই তরঙ্গ
উদীয়মান উইঙ্গারের স্পেন জাতীয়
দলের হয়ে খেলার সত্ত্বাবনার গল্প।
জন্ম গিনি বিসাড়ে হলেও স্পেনের
বস্বাস করাব সবাদে তাঁর স্পন্দনের
অভিযোক ও গোলদুটো রেকর্ডই
নিজের করে নিয়েছেন ফাতি ছাড়া
স্পেন দলে আরও দুইটি চমক
জাগানিয়া নাম এরিক গার্সিয়া ও
অঙ্কার রদ্দিগেজ। শেষ মৌসুমে
দুর্দান্ত খেলার পুরস্কার পেয়েছেন
উনাই সিমন, পাও তোরেস এবং
ফেরান তোরেস। করোনা পরবর্তী
কালে আগামী ৪ সেপ্টেম্বর
জার্মানির বিপক্ষে ম্যাচ দিয়ে
চ্যাম্পিয়নশিপ শুরু করবে স্পেন।
এর তিন দিন পর ঘরের মাঠে
ইউক্রেনের বিপক্ষে মাঠে নামবে
২০১০ বিশ্বকাপ চ্যাম্পিয়নরা।
তবে সবকিছু ছাপিয়ে আলোচনায়
১৮ বছর বয়সে পা রাখার আগেই
ফাতির জাতীয় দলে জায়গা
পাওয়া ফাতির জাতীয় দলে সফল
হওয়ার ব্যাপারে আশাবাদী
এনরিক, ‘আমি ওকে ভালোভাবেই
চিনি।
আমি মনে করি আমাদের সবে
খেলার মান ওর আছে
বার্সেলোনায় মিনিট প্রতি গোলে
ওর চেয়ে এগিয়ে ছিল শুধু মেসিস
আমি তাঁকে এখানে দেখতে চাইতে
কারণ সে আমাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ
হয়ে উঠবে (ভবিষ্যতে)।’
সেপ্টেম্বর ফাতির জাতীয় দলে
অভিযোক হলে স্পেনের দ্বিতীয়
কনিষ্ঠতম ফুটবলার হবেন ফাতি।
এর আগে ১৯৩৬ সালে
চেকোস্লোভেকিয়া বিপক্ষে
স্পেনের হয়ে অভিযোক হয়েছিল
আনহেল জুবিয়েতার। সেদিন তাঁর
বয়স ছিল ১৭ বছর বৰ্ষে ১৮৩ দিন।

নাগরিকত্ব পাওয়ায় বাধা ছিল না। আর স্পেনও এমন প্রতিভা হাতছাড়া করতে রাজি হয়নি বলে তড়িঘড়ি করে অনুর্ধ-২১ দলে ডেকে পাঠিয়েছে। এবার তো স্পেন জাতীয় দলেও ডাক পেয়ে গেলেন বার্সেলোনার বিস্ময় বালক।

ইউরোপিয়ান চ্যাম্পিয়নশিপকে সামনে রেখে ২৪ সদস্যের জাতীয় দল ঘোষণা করেছে স্পেন জাতীয় দলের কোচ লুইস এনরিকে। তালিকায় আনন্দ ফাতির নাম অনেকের চোখ কপালে তুলে দিয়েছে। যদিও তাঁর জাতীয় দলে ডাক পাওয়ার যোগ্যতা নিয়ে প্রশ্ন থাকার কথা নয়। শেষ মৌসুমে বার্সেলোনার জার্সিতে ৩০ ম্যাচে করেছেন ৮ গোল। চ্যাম্পিয়নস লিগ ইতিহাসের সবচেয়ে কম বয়সী খেলোয়াড় হিসেবে

বাংলাদেশ দলের শ্রীলঙ্কা সফর

শ্রীলঙ্কা সফরকে সামনে রেখে ৩৮ ক্রিকেটারের করোনাভাইরাস পরীক্ষা করাবে বাংলাদেশ ক্রিকেট বোর্ড (বিসিবি)। প্রধান নির্বাচক মিনহাজুল আবেদীন আজ বিসিবি কার্যালয়ে সাংবাদিকদের এ তথ্য জানিয়েছেন। ১৮ সেপ্টেম্বর ক্রিকেটারদের বাড়ি বাড়ি গিয়ে সংগ্রহ করা হবে নমুনা। ৩৮ ক্রিকেটারের করোনা পরীক্ষা হলেও শ্রীলঙ্কা সফর সামনে রেখে অনুষ্ঠৈয় আবাসিক ক্যাম্পে ডাকা হবে ২০ থেকে ২২ জুন ক্রিকেটার জাতীয় দলের সঙ্গে হাইপারফরম্যাল (এইচপি) দলকে শ্রীলঙ্কা পাঠাচ্ছে বিসিবি। দল গঠনের আগে নির্বাচকেরা আলোচনা সেরে নিচেন ক্রিকেট পরিচালনা বিভাগ এবং হাইপারফরম্যাল (এইচপি) বিভাগের সঙ্গে। সেটির অংশ হিসেবে আজ দুই নির্বাচক মিনহাজুল আবেদীন ও হাবিবুল বাশার বসেন এইচপি বিভাগের প্রধান নাইমুল রহমানের সঙ্গে। আলোচনা শেষে মিনহাজুল সাংবাদিকদের বলেনের ‘(জাতীয় দলের জন্য) আমাদের ৩৮ জনের পুল আছে। এই পুলে থাবা সবাইকে কোভিড পরীক্ষা করানো হবে। এ ছাড়া ২৪ জনের একটা এইচপি স্কোয়াডও স্থানে যাচ্ছে। সেভাবেই আমরা ভারসাম্য রাখাচ্ছি যাকে যখন দরকার হবে ব্যবহার করা হবে।’ মিনহাজুল যোগ করেন ‘দেশে তিনবার করোনা পরীক্ষা করে স্থানে গিয়ে আরেকটি পরীক্ষা হবে। অস্তত দুবার পরীক্ষা না করলে বোঝা যাবে না কে নেগেটিভ অস্টেট কে হচ্ছে।’

বাংলাদেশ দলের শ্রীলঙ্কা সফর

হাতছাড়া করতে রাজি হয়নি বলে তড়িঘড়ি করে অনুর্ধ-২১ দলে ডেকে পাঠিয়েছে। এবার তো স্পেন জাতীয় দলেও ডাক পেয়ে গেলেন বার্সেলোনার বিস্ময় বালক।
ইউরোপিয়ান চ্যাম্পিয়নশিপকে সামনে রেখে ২৪ সদস্যের জাতীয় দল ঘোষণা করেছে স্পেন জাতীয় দলের কোচ লুইস এনরিকে। তালিকায় আনন্দু ফাতির নাম অনেকের চোখ কপালে তুলে দিয়েছে। যদিও তাঁর জাতীয় দলে ডাক পাওয়ার যোগ্যতা নিয়ে অশ্ব থাকার কথা নয়। শেষ মৌসুমে বার্সেলোনার জার্সিতে ৩৩ ম্যাচে করেছেন ৮ গোল। চ্যাম্পিয়নস লিগ ইতিহাসের সবচেয়ে কম বয়সী খেলোয়াড় হিসেবে

শ্রীলঙ্কা সফরকে সামনে রেখে ৩৮ ক্রিকেটারের করোনাভাইরাস পরীক্ষা করাবে বাংলাদেশ ক্রিকেট বোর্ড (বিসিবি)। প্রধান নির্বাচক মিনহাজুল আবেদীন আজ বিসিবি কার্যালয়ে সাংবাদিকদের এ তথ্য জানিয়েছেন। ১৮ সেপ্টেম্বর ক্রিকেটারদের বাড়ি বাড়ি গিয়ে সংগ্রহ করা হবে নমুনা। ৩৮ ক্রিকেটারের করোনা পরীক্ষা হলেও শ্রীলঙ্কা সফর সামনে রেখে অনুষ্ঠেয় আবাসিক ক্যাম্পে ডাকা হবে ২০ থেকে ২২ জুন। ক্রিকেটার জাতীয় দলের সঙ্গে হাইপারফরম্যাল (এইচপি) দলকে শ্রীলঙ্কা পাঠাচ্ছে বিসিবি। দল গঠনের আগে নির্বাচকেরা আলোচনা সেবে নিচেন ক্রিকেট পরিচালনা বিভাগ এবং হাইপারফরম্যাল (এইচপি) বিভাগের সঙ্গে। সেটির অধৃৎ হিসেবে আজ দুই নির্বাচক মিনহাজুল আবেদীন ও হাবিবুল বাশার বসনেন এইচপি বিভাগের প্রধান নাটমুর রহমানের সঙ্গে। আলোচনা শেষে মিনহাজুল সাংবাদিকদের বললেন ‘(জাতীয় দলের জন্য) আমাদের ৩৮ জনের পুল আছে। এই পুলে থাকব সবাইকে কেভিড পরীক্ষা করানো হবে। এ ছাড়া ২৪ জনের একটা এইচপি স্কোয়াডও সেখানে যাচ্ছে। সেভাবেই আমরা ভারসাম্য রাখাচ্ছি। যাকে যখন দরকার হবে ব্যবহার করা হবে’ মিনহাজুল যোগ করেন। ‘দেশে তিনবার করোনা পরীক্ষা করে সেখানে গিয়ে আরেকটি পরীক্ষা হবে। অস্তু দুবার পরীক্ষা না করলে বোৰা যাবে না কে নেগেটিভ আছে, কে নেই।’

ধোনিকে কৃতজ্ঞতা জানিয়ে মোদির চিঠি

খেলোয়াড়ি জীবনে হৃদয় কেড়েছেন ভারতের শত কোটি মানুষের।
খেলোয়াড়ি জীবনকে বিদ্যা জনিয়ে ভেঙ্গেছেন সেই হৃদয়গুলো!
মহেন্দ্র সিং খোনির অবসরে হৃদয় ভেঙ্গেছে ভারতের প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদিরও। তাই তো গত শনিবার অবসর নেওয়া খোনিকে আবেগেন্ধন এক চিঠি লিখেছেন। সেই চিঠি আবার সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে দিয়ে প্রধানমন্ত্রীকে ধ্যন্যাদ জানিয়েছেন খোনি।
খোনিকে পার্টনার মাদ্দির দুই পৃষ্ঠার চিঠির পুরোটাই আবেগে
পরিপূর্ণ। চিঠিতে ভারতীয় প্রধানমন্ত্রী খোনিকে কখনো ধ্যন্যাদ
জানিয়েছেন, কখনো আবার জানিয়েছেন কৃতজ্ঞতা। খোনিকে তিনি
উল্লেখ করেছেন ‘একজন খেলোয়াড়, একজন সৈনিক, একজন শিল্পী’
হিসেবে। খোনি অবসরের ঘোষণা দিয়েছেন একটি ভিডিও বার্তায়।
আরও স্পষ্ট করে বললে একটি হিন্দি গান ইনস্টাগ্রামে পোস্ট করে।
অমিতাভ বচনের ‘কাভি কাভি’ সিনেমায় মুকেশের গাওয়া ‘মে পাল
দো পাল কা শায়ের হ’ গানটা জুড়ে দিয়ে ৪ মিনিট ৭ সেকেন্ডে
ভারতের সবচেয়ে সফল অধিনায়ক ফিরে দেখেছেন তাঁর ১৫ বছরের
পথ চলা।
খেলোয়াড়ি জীবনে যেমন স্টাইলের সঙ্গে ভারতীয় দলকে নেতৃত্ব
দিয়ে গেছেন, এনে দিয়েছেন সফলতা: ঢিক সেভাবেই যেন বিদ্যম

নিয়েছেন ধোনি। এভাবে তাঁর
বিদ্যার বলাটাও মন কেড়ে
নিয়েছে মোদির। চিঠিতে তিনি
লিখেছেন, ‘তুমি তোমার সেই
স্বকীয় ও নিরাভিমান ভঙ্গিতে
একটি ভিডিও পোস্ট করলে
যেটা পুরো জাতির আলোচন
নেমে যাওয়ার জন্য যথেষ্ট।
১৩০ কোটি মানুষ হতাশ
হয়েছে। তবে তুমি ভারতের
ক্রিকেটের জন্য যা করেছ তাতে
জন্য এই ১৩০ কোটি মানুষ
চিরজীবন তোমার প্রতি কৃতগ
থাকবে। ভারতীয় এক শিল্পীর
বালির ভাস্কর্য মহেন্দ্র সিং ধে
মোদি যে ‘নতুন ভারতের’ স্বর
দেখেন, সেই ভারতের জন্য
ধোনি যে বড় এক অনপ্রবেশ

সেটাও চিঠিতে লিখেছেন, ‘এটা নতুন ভারত। যে ভারতে পরিবারের দেওয়া নাম তরণদের নিয়তি নির্ধারণ করে দেয় না। এখানে তরণের নিজেদের নাম ও ভাগ্য দুটি গড়ে নেয়। নতুন এই ভারতের যে স্মৃহার কথা বলা হয় সেটার অন্যতম এক প্রতিচ্ছবি তুমি। কোথায় পৌঁছাতে পারলাম এটা জানার আগে পর্যন্ত আমরা কোথা থেকে এসেছি সেটা গুরুত্বপূর্ণ নয়। এই চেতনাটা তুমি অনেক তরণকে দিবে পেরেছ ইশেলোয়াড়ি জীবনে আক্রমণাত্মক ক্রিকেট খেলে সমর্থকদের আনন্দ বিলিয়েছেন ধোনি।

ধোনির ক্রিকেটীয় কীর্তির সঙ্গে ভারতের সেনাবাহিনীর প্রতি তাঁর ভালোবাসার বিষয়টিও বলেছেন মোদি। একই সঙ্গে তুলে ধরেছেন ধোনির ‘ঠাণ্ডা’ মাথার নেতৃত্বের কথা, ‘তোমার চুলের স্টাইল কী ছিল সেটা বিষয় নয়। কিন্তু জয় বা হারসব ক্ষেত্রেই তোমার মাথা থাকত ঠাণ্ডা। যেটা সব তরণের জন্যই গুরুত্বপূর্ণ। ছোট একটি শহর থেকে সাদামাটাভাবে উর্চে আসার পর তুমি জাতীয় দলে নিজেকে দারুণভাবে প্রকাশ করেছ। সবচেয়ে বড় বিষয় হলো তুমি ভারতকে গর্বিত করেছ।’ এর আগে ভারতের সাবেক অধিনায়ক ও বর্তমানে বিসিসিআইয়ের সভাপতি সৌরভ গাঙ্গুলী ধোনির বিদায়কে আখ্যা দিয়েছেন ‘একটি যাগের অবসন্ন’ বলে।

SL. NO	NAME OF THE WORK	ESTIMATE(Rs)RS	EARNEST MONEY	CONTRACTOR FORM	LAST DATE AND TIME FOR DOCUMENTATION AND BID SUBMISSION
1.	DINeT No:e-DT-25/JMP/CONSTRGALLERY/EE/RD-B56D/SPJ/2020-21.	Rs 18,55,728.00	Rs 18,557.00		
2.	DINeT No:e-DT-26/CHRLUM/BRICKSOL/EE/RD-B56D/SPJ/2020-21.	Rs 4,61,386.00	Rs 4,614.00		
3.	DINeT No:e-DT-27/BOXN/CONSTRGUNDRY /EE/RD-B56D/SPJ/2020-21.	Rs 5,10,146.00	Rs 5,102.00		
4.	DINeT No:e-DT-28/BBL/CONSTRFC/EE/RD-B56D/SPJ/2020-21.	Rs 9,73,397.00	Rs 9,740.00		
5.	DINeT No:e-DT-07/BRICK SOLING/BBL/EE/RD-B56D/2020-21(3rd call)	Rs 3,61,593.00	Rs 3,616.00		
6.	DINeT No:e-DT-110/NLG/EE/RD/B56D/2019-20(3rd call)	Rs 9,76,742.00	Rs 9,77.00		
7.	DINeT No:e-DT-113/BLG/EE/RD-B56D/SPJ/2019-20(3rd call)	Rs 36,38,849.00	Rs 36,389.00		
8.	DINeT No:e-DT-81/NLC/EE/RD-B56D/2019-20(3rd call)	Rs 6,26,646.00	Rs 6,264.00		

Eligible bidders shall participate in bidding or; in online through website <https://triuratenders.gov.in>.

Note: -NO NEGOTIATION WILL BE CONDUCTED WITH THE LOWEST BIDDER
ICA/C-14162020-21

Executive Engineer
RD Bishramgani Division

KD Bishamangal Division
Sepahijala District

Georgian Institute of Public Administration, Tbilisi, Georgia

Memo No. F.TECH-4/Pt-X/EE-V/2020-2 1/1 7 50-1 8 14
Dated At the 14th Aug. 2020

Dated. Agt the 14th Aug , 2020.
PRESS NOTICE INVITING e-TENDER NO: 04/R/EE-V/AGT/PWD(R&B)/20-21
Dated 14th August 2020

Dated 14th August 2020

The Executive Engineer, Agartala Division No.V, PWD(R&B), Agartala, West Tripura invites on behalf of the 'Governor of Tripura' percentage rate e-tender from the Central & State public sector undertaking / enterprise and eligible Bidders /Firms/Agencies of appropriate class redistered PWD/TTAADC/MES/CPWD/Railway/Other State PWD up to 3.00 P.M. on 03.09.2020 for the following works :-

SL NO	DNIT NO. OF THE WORK	ESTIMATED COST	EARNEST MONEY	TIME FOR COMPLETION	LAST DATE AND TIME FOR DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING	TIME AND DATE OF OPENING OF BID	DOCUMENT DOWNLOADING AND BIDDING AT APPLICATION
1	2	3	4	5	6	7	8
1	DNIT No:10/DNIT/EE-VIAGTIPWD/2020-21	Rs.14,89,947.00	Rs.14,899.00	60 days	Up to 15.00 Hrs on 03.09.2020	At 15.00 Hrs on 03.09.2020 (If possible)	https://tripuratenders.gov.in
2	DNIT No:11/DNIT/EE-WAGTI/PWD/2020-21	Rs.24,20,483.00	Rs.24,285.00	120 days			
3	DNIT No:12/DNIT/EE-WAGTI/PWD/2020-21	Rs.20,19,387.00	Rs.24,194.00	120 days			
4	DNIT No:13/DNIT/EE-VIAGTIPWD/2020-21	Rs.4,74,484.85	Rs.4,745.00	60 days			

All details can be seen in the office of the undersigned & may visit : <https://tripuratenders.gov.in>
Note: *NO NEGOTIATION WILL BE CONDUCTED WITH THE LOWEST BIDDER* For and on behalf of the Governor of Tripura.

ICA/C-1410/2020-21

Executive Engineer
Agartala Division No.V, PWD(R&B)
Agartala, West Tripura.

