







# হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

## শিশুর কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা বহুমুখী মাস্ক ব্যবহারের উপকারিতা

বড়দেরই নয়, ছোটদের কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যাও হেলোফেলার বিষয় নয়। শিশুদের কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়ার হার মোটেই কম নয়। এদের মধ্যে বেশিরভাগই আক্রান্ত হয় শৌচাগার ব্যবহারের অভ্যাস করানোর সময়, যখন শিশুর বয়স হয় দুই থেকে তিন বছর। আর এই রোগে আক্রান্ত শিশুর চিকিৎসায় যত দেরি হবে, ততই বিষয়টি সামালানো শিশুর জন্য ভয়ঙ্কর হয়ে উঠবে, শারীরিক ও মানসিক দুভাঙেই। এ বিষয়ে স্বাস্থ্যবিষয়ক একটি গুয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদনে বিস্তারিত জানিয়েছেন ভারতের 'ডিপার্টমেন্ট অফ পিডিউসি'র গ্যাস্ট্রোএন্টেরোলজি'র পরিচালক এবং কমনওয়েলথ অ্যাসোসিয়েশন অফ পেডিয়াট্রিক গ্যাস্ট্রোএন্টেরোলজি অ্যান্ড নিউট্রিশন'য়ের প্রেসিডেন্ট ডা. নিলম মোহন এবং 'অ্যাট ইন্ডিয়া'র 'মেডিক্যাল ডিরেক্টর' ডা. শ্রীকৃপা দাস। কোন বয়সের শিশুরা এই রোগে বেশি আক্রান্ত হয়? এই প্রশ্নে ডা. নিলম মোহন বলেন, "শিশুদের মধ্যে দু থেকে চার বছরের শিশুরাই কোষ্ঠকাঠিন্যে আক্রান্ত হয় বেশি। যে সময়টায় তাদের 'পট'য়ে বসানো হয় কিংবা শৌচাগার ব্যবহার করা শেখানো হয়। পরে এই রোগের প্রকোপ দেখা দেয় পরিণত বয়সে, যার প্রধান কারণ অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস।

'বাওয়েল মুভমেন্ট' না হলে, কোনো সমস্যার ইঙ্গিত টের পেলে উচিত হবে মলত্যাগের অভ্যাস ও ধরনের কয়েকদিনের তালিকা তৈরি করা। সেখানে থাকতে হবে মলের পরিমাণ, রং, ধরন, মলত্যাগের সময় শিশু কোনো অস্বস্তি বোধ করে কি-না, কীভাবে শিশু বসে, বেগ চেপে রাখা কি-না এগুলোসহ যে কোনো তথ্য যা উল্লেখযোগ্য বা অস্বাভাবিক মনে হবে।"

শিশুর দিনে কতবার 'বাওয়েল মুভমেন্ট' হবে তা নির্ভর করে বয়সের ওপর। শৈশবের প্রাথমিক বছরগুলোতে দিনে চারবার ও নির্দেশ দেওয়ার জন্য। "যে শিশুর কোষ্ঠকাঠিন্য আছে, তাকে দিনের যেকোনো সময় দুই থেকে তিনবার ডারি খাবার খাওয়ানোর আধা ঘণ্টার মধ্যে পাঁচ থেকে ১০ মিনিটের জন্য 'পট' কিংবা শৌচাগারে বসাতে হবে। 'অ্যানাল ফিশার' দেখা দিয়ে থাকলে তার চিকিৎসা করতে হবে ক্রম যত্নে মলত্যাগ হয় ব্যাথামুক্ত।"

"শৌচাগার 'লো-কমোড' হলে হাঁটু ভাঁজ করে বসার অভ্যাস করাতে হবে। 'হাই-কমোড' হলে পায়ের নিচে পিঁড়ি দিয়ে ভালো হবে। যেকোনো অভ্যাস গড়ে তোলার ক্ষেত্রে অভ্যাসটি ক্ষেত্রে গুরুত্বটা হবে সবচেয়ে বেশি। দুধ অতিরিক্ত খাওয়ানো ঠিক নয়, আর 'জাক ফুড' যত এড়াতে তিনবার ডারি খাবার খাওয়ানোর আধা ঘণ্টার মধ্যে পাঁচ থেকে ১০ মিনিটের জন্য 'পট' কিংবা শৌচাগারে বসাতে হবে। 'অ্যানাল ফিশার' দেখা দিয়ে থাকলে তার চিকিৎসা করতে হবে ক্রম যত্নে মলত্যাগ হয় ব্যাথামুক্ত।"

মসৃণ হবে, হজমতন্ত্রের ওপর বাড়তি ধকল যাবে না। খাবার খাওয়ার আধা ঘণ্টা থেকে এক ঘণ্টার মধ্যেই মলত্যাগের বেগ আসবে। তাই স্কুলে যাওয়া শিশুদের সকালের নাস্তাটা আগেভাগে খাওয়ানো উচিত। এতে শৌচাকাজ্ঞা ঘরেই সেরে ফেলার সময় পাওয়া যাবে। এরপরও কোষ্ঠকাঠিন্যের সমস্যা

হয়। কারণ এই অংশগুলোতেই ময়লা বেশি জমে থাকে।" সারা শরীর একফলিয়েট করার সময় ভারতের ত্বক ও নান্দনিক চিকিৎসক ডা. অজয় রানা বলেন, "কতবার ত্বক একফলিয়েট করতে হবে তা নির্ভর করে ত্বকের ধরন ও কী দিয়ে একফলিয়েট করা হচ্ছে তার ওপর। কিছু রাসায়নিক একফলিয়েটের অনেক শক্তিশালী হয়ে থাকে। তবে সাধারণত, শুষ্ক ত্বকের জন্য সপ্তাহে দু'বার ত্বক একফলিয়েট করা যাক। ত্বক তৈলাক্ত হলে তা মাঝে মাঝেই একফলিয়েট করা প্রয়োজন। তবে

রাসায়নিক একফলিয়েটের যেমন- স্যালিসাইলিক অ্যাসিড, গ্লাইকোলিক অ্যাসিড, ফলের এনজাইম, সিলিক অ্যাসিড বা ম্যালিক অ্যাসিড ব্যবহার করুন। ত্বক বিশেষজ্ঞের পরামর্শের ভিত্তিতে এই রাসায়নিক একফলিয়েটের গুলো উচ্চ বা কম ঘনত্বের ত্বকে ব্যবহার করতে পারেন।

এছাড়া প্রাকৃতিক কিছু একফলিয়েটের যেমন- মিহি চিনি, কফির গুঁড়া, বাদামের গুঁড়া, গুটমিল, মিহি সাময়িক লবণ ও দারুচিনি ব্যবহার করা



তারও বেশি মলত্যাগ হতে পারে। চার বছর বয়সের পর সাধারণত ৯৮ শতাংশ শিশুর বেগ চেপে রাখার ক্ষমতা তৈরি হয়। সেসময় মলত্যাগের সংখ্যা নেমে আসতে পারে দিনে এক থেকে দু'বার। ছোট শিশুদের শৌচাগার ব্যবহার শেখানো এবং একটু বড় হওয়ার পর তার অনুশীলন নিয়ে কী উপদেশ দেবেন?

এমন প্রশ্নে ডা. নিলম মোহন বলেন, "শিশুর বয়স ২৪ মাস হওয়ার আগে তাকে শৌচাগার ব্যবহারে অভ্যস্ত করার চেষ্টা করা যাবে না। তিন থেকে চার বছর বয়স হলে তা শেখানোর সময়। তবে নির্দিষ্ট বয়স নিয়ে মতান্তর আছে।"

শৈশব থেকে রপ্ত করানো বুদ্ধিমানের কাজ হবে। এতে হজমশক্তি জোরদার, স্বাস্থ্য ভালো থাকবে। সামান্য ব্যায়াম যেমন টানা আধাঘণ্টা হাঁটা, উঠবস করা, অদৃশ্য দেয়ালে বসা ইত্যাদি শরীরচর্চাকে খেলা হিসেবে তাদের সামনে উপস্থিত করা উচিত।"

ডক্টর যত্নে বিভিন্ন উপাদান দিয়ে তৈরি বিভিন্ন মাস্ক একবারে ব্যবহার করা যায়। এই পদ্ধতির নাম 'মাস্কিং-মাস্কিং'। যা একই সপ্তে ত্বকের নানাবিধ সমস্যার সমাধান করে ও ত্বক ভালো রাখে। একটি গুয়েবসাইটে প্রকাশিত প্রতিবেদন থেকে ত্বকে 'মাস্কিং-মাস্কিং'য়ের উপকারিতা সম্পর্কে জানানো হল।

মুখের বিভিন্ন অংশে তার প্রয়োজন বৃষ্টি ভিন্ন ভিন্ন মাস্ক ব্যবহার। ক্রম উপকার পেতে মুখের তৈলাক্ত অংশে 'অয়েল-কন্ট্রোল' মাস্ক, শুষ্ক অংশে 'হাইড্রেইটিং মাস্ক' এবং ময়লা দূর ও গভীর থেকে ত্বক পরিষ্কার করতে 'ডিপ ক্লিনিং মাস্ক' ব্যবহার করতে পারেন।

এই পদ্ধতিতে মাস্ক ব্যবহারের সুবিধা হল একই সময়ে একাধিক ত্বকের সমস্যা দূর করার পাশাপাশি নিজের পছন্দ মতো ত্বক উপযোগী সবচেয়ে ভালো মাস্ক ব্যবহার করা যায়। বহুমুখী মাস্কের উপকারিতা মুখের ত্বকের ভিন্ন ভিন্ন সমস্যা সমাধানের জন্য নির্দিষ্ট সমস্যাকে কেন্দ্র করে আলাদা আলাদা মাস্ক ব্যবহার করা হয়। এটা ত্বকের জন্য উপযুক্ত কিনা তা চিন্তা না করেই নিশ্চিত ও আরামদায়কভাবে ব্যবহার করতে পারেন।

জানানো হল। ত্বক মিশ্র হলে, তৈলাক্ত অংশ বা টি-জোনে 'অয়েল কন্ট্রোল ফেইস মাস্ক' ব্যবহার করতে পারেন। এটা নির্দিষ্ট সমস্যার সমাধান করে। গুথনির অংশ শুষ্ক হলে সারা মুখের পরিবর্তে সেখানে আর্দ্রতা রক্ষাকারী মাস্ক ব্যবহার করতে পারেন। এটা ক্রম ও কার্যকর উপায়ে সমস্যার সমাধান দেয়। এছাড়াও এটা ত্বকের কোনো ক্ষতি করে না বা ত্বকের কোনো সমস্যাকে বাড়িয়ে তোলে না। বরং বেশি কার্যকর ফলাফল পেতে সহায়তা

খোয়াল রাখতে হবে তা যেন অতিরিক্ত না হয়। এতে ত্বকে লালচেভাব ও জ্বলুনি হতে পারে। তাই ত্বকের ধরন বুঝে একফলিয়েট করতে ত্বক বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

সবচেয়ে ভালো একফলিয়েট চাইলে প্রাকৃতিক বা রাসায়নিক যে কোনো ধরনের একফলিয়েটের ব্যবহার করা যায়। রাসায়নিক একফলিয়েটের ত্বকে অতিরিক্ত হতে সহায়তা করে।

মিহি দানার একফলিয়েট ব্যবহার করা উচিত। মুখের ত্বক শরীরের অন্যান্য অংশের ত্বকের চেয়ে আলাদা হয়। তাই এর সঙ্গে মানানসই স্ক্রাব ব্যবহার করতে হয়। মুখের ত্বকের জন্য সাময়িক লবণ, চিনির গুঁড়া বা কফি ভালো বিকল্প নয়। ডা. রানার পরামর্শ দেন, "মুখের ত্বকের জন্য প্রাকৃতিক একফলিয়েটের হিসেবে বেইকিং সোডা, গুটমিল গুঁড়া, দারুচিনি ইত্যাদি ব্যবহার করা যেতে পারে।"

## হৃদরোগের বড় কারণ অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস



বাজে খাদ্যাভ্যাসের কারণে হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর সম্ভাবনা বেশি। গবেষকরা বলেন, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস হৃদরোগ হওয়ার প্রধান কারণগুলোর মধ্যে অন্যতম। বিশ্বব্যাপি হৃদরোগে মৃত্যুর দুই তৃতীয়াংশ কমানো সম্ভব শুধু স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস মেনে চলার মাধ্যমে।

হল 'হার্ট অ্যাটাক' ও 'অ্যানজাইনা'তে মৃত্যুর সবচেয়ে বড় কারণ। এই দুটি শারীরিক সমস্যাকে একত্রে বলা হয় 'ইশ্চেমিক হার্ট ডিজিস'। ১৯৯০ সাল থেকে ২০১৭ সাল পর্যন্ত সময়ে মোট ১৯৫টি দেশে হওয়া 'গ্লোবাল বার্ডেন অফ ডিজিজ স্টাডি' থেকে তথ্য নিয়ে এই গবেষণা করা হয়।

২০১৭ সালে 'ইশ্চেমিক হার্ট ডিজিজ' নিয়ে বেঁচে থাকা মানুষের সংখ্যা ছিল প্রায় ১২ কোটি ৬৫ লাখ। আর নতুন আক্রান্তের সংখ্যা ছিল এক কোটি ছয় লাখ। 'ইশ্চেমিক হার্ট ডিজিজ'য়ে ২০১৭ সালে মৃত্যুর সংখ্যা ছিল প্রায় ৮৯ লাখ, যা ওই বছরের

মোট মৃত্যুর সংখ্যার ১৬ শতাংশ। ১৯৯০ সালে মোট মৃত্যুর সংখ্যার মধ্যে 'ইশ্চেমিক হার্ট ডিজিজ'য়ে মৃত্যু ছিল ১২.৬ শতাংশ। গবেষণার অনুসন্ধানে ১১টি 'রিস্ক ফ্যাক্টর'য়ের প্রভাব হিসেব করেন গবেষকরা। এই 'রিস্ক ফ্যাক্টর'গুলো ছিল খাদ্যাভ্যাস, উচ্চ রক্তচাপ, ক্ষতিকর এলডিএল কোলেস্টেরল, অতিমাত্রায় 'প্লাজমা গ্লুকোজ', তামাক সেবন, উচ্চমাত্রার 'বিডি ম্যাস ইনডেক্স', বায়ুদূষণ, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব, বৃদ্ধির কার্যক্ষমতা হ্রাস পাওয়া, 'লেড এক্সপোজার' এবং মদ্যপান। একটি 'রিস্ক ফ্যাক্টর' যদি পুরোপুরি নির্মূল করা যায়, তবে সম্ভাব্য মৃত্যুর হার কি প্রভাব পড়বে সেটাই মূলত দেখতে

চেয়েছিলেন গবেষকরা। দেখা যায়, অন্যান্য সকল 'রিস্ক ফ্যাক্টর'ই যদি কোনো পরিবর্তন না আসে, তবে শুধু স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস মেনে চলতে পারলেই 'ইশ্চেমিক হার্ট ডিজিস'য়ে মৃত্যুর হার কমিয়ে আনা সম্ভব ৬৯.২ শতাংশ।

অপরদিকে 'সিস্টোলিক ব্লাড প্রেশার' যদি ১১০-১১৫ এমএমএইচজি এর মধ্যে রাখা যায় তবে 'ইশ্চেমিক হার্ট ডিজিস'য়ের মৃত্যুর হার কমে আসবে ৫৪.৪ শতাংশ। 'ইশ্চেমিক হার্ট ডিজিস'য়ের 'রিস্ক ফ্যাক্টর'য়ের তালিকায় তামাক সেবনের অবস্থান শীর্ষ চতুর্থ স্থানে। তবে তা শুধু পুরুষের জন্য। নারীদের ক্ষেত্রে তা সপ্তম।

**PRESS NOTICE INVITING E-TENDER NO:16/EE-JRN/2020-21** Dated: 19/10/2020

The Executive Engineer, Jirania Division, PWD(R&B) Jirania invites percentage rate e-tenders online for the works below:

SL.NO	Name of the Work	Estimated cost	Earnest Money	Cost of tender paper	Time for completion	Last date for receipt of application	Last date for issue of tender documents	Place of sale & receipt of tender documents	Time and date for dropping of tender
1.	Hiring of 01 (one) no vehicle Maruti Eco along with driver for 06(Six) Months for office of the Executive Engineer, DWS Store Division, Nandanagar during the year 2020-21. DNIT No: 02/EE/DWS/SD/AGT/2020-21	₹ 1,51,800.00	₹ 1518.00	₹ 1,000.00	06 (six) Month	Up to 4.00 P.M. on 31/10/2020	Up to 4.00 PM on 03/11/2020	O/o the Executive Engineer, D.W.S. Store Division Nandanagar	Up to 3.00 p.m On 05/11/2020
2.	Hiring of 01 (one) no vehicle Maruti Eco along with driver for 06(Six) Months for office of the Assistant Engineer, DWS Store Sub-Division, Nandanagar during the year 2020-21. DNIT No: 03/EE/DWS/SD/AGT/2020-21	₹ 1,51,800.00	₹ 1518.00	₹ 1,000.00	06 (six) Month	Up to 4.00 P.M. on 31/10/2020	Up to 4.00 PM on 03/11/2020	O/o the Executive Engineer, DWS Division, Agartia Tripura & O/o the Executive Engineer, DWS Division Bishalgarh Sepahijala Tripura	Up to 3.00 p.m On 05/11/2020

All details can be seen in the office of the undersigned

For and on behalf of the Governor of Tripura  
Sd//Illegible  
Executive Engineer  
DWS Store Division, Nandanagar

ICA/C-1902/2020-21

**PRESS NOTICE INVITING E-TENDER NO:16/EE-JRN/2020-21** Dated: 19/10/2020

The Executive Engineer, Jirania Division, PWD(R&B) Jirania invites percentage rate e-tenders online for the works below:

SL.NO	Name of the Work	Estimated cost	Earnest Money	Tender fee	Time for completion	Last date for receipt of application	Last date for issue of tender documents	Place of sale & receipt of tender documents	Time and date for dropping of tender
1.	"Mtc. of road from Jirania Block Tilla to NIT road via Bankimnagar / SH: Mtc of Base Sub-base and Bituminous layer(2nd Call)." DNIT No. 08/R/DNIE-T/SE-IV/PWDR2B)2020-2021	₹ 40,92,012.00	₹ 40,920.00	₹ 1,000.00	06 (six) Month	Up to 15:00 Hrs on 11/11/2020	At 15:30 Hrs on 11/11/2020	https://tripuratenders.gov.in	Appropriate Calls
2.	"Mtc. of road from Jirania Block Tilla to NIT road via Bankimnagar / SH: Mtc of Base Sub-base and Bituminous layer(2nd Call)." DNIT No. 08/R/DNIE-T/SE-IV/PWDR2B)2020-2021	₹ 29,57,855.00	₹ 29,579.00	₹ 1,000.00	06 (six) Month	Up to 15:00 Hrs on 11/11/2020	At 15:30 Hrs on 11/11/2020	https://tripuratenders.gov.in	Appropriate Calls

Bid document can be seen in the website https://tripuratenders.gov.in. W.e.f 20/10/2020 to 11/11/2020 and last date of downloading and submission of bid is 11/11/2020 upto 3.00 pm. Submission of Tenders physically is not permitted.

For and on behalf of the Governor of Tripura  
Sd//Illegible  
Executive Engineer  
Jirania Division, FWD(R&B)  
Jirania, West Tripura  
eejirania@gmail.com

ICA/C-1912/2020-21





# গঙ্গা

## দ. আফ্রিকা সফরের অনুমতি পেল ইংল্যান্ড



সরকারের অনুমতি পাওয়ার বিষয়টি বুধবার এক বিবৃতিতে নিশ্চিত করেছে ক্রিকেট দক্ষিণ আফ্রিকা।

টি-টোয়েন্টি ও ওয়ানডে খেলবে ইংল্যান্ড। আগামী ২৭ নভেম্বর শুরু হবে সিরিজ। কেপ টাউন ও পার্লে সবগুলি ম্যাচ হবে দর্শকশূন্য এই সফরে তিনটি করে টেস্টম্যাচে।

ক্রিপরা জয়েন্ট এন্ট্রান্স কাউন্সিলিং-২০২০ সংক্রান্ত বিজ্ঞপ্তি

Tripura Board of Joint Entrance Examination-এর পক্ষ থেকে Tjee-2020 পরীক্ষার উত্তীর্ণ সমস্ত ছাত্র-ছাত্রীদের জানানো যাচ্ছে যে, Online Counselling-এ অংশগ্রহণ করার জন্য সংশ্লিষ্ট ছাত্র-ছাত্রীদের আগামী ২২ থেকে ২৭শে অক্টোবর, ২০২০-এর মধ্যে নিজ-নিজ User Id এবং Password দিয়ে Login করে Online Registration করতে হবে এবং প্রয়োজনীয় নথি-পত্রাদি বোর্ডের ওয়েবসাইট (http://tbjee.nic.in)-এ আপলোড করতে হবে। অন্যান্য ছাত্র-ছাত্রীর Counselling প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহণ করতে পারবে না। Choice filling ও Counselling-এর অন্যান্য কর্মসূচীর তারিখ ইত্যাদি বিস্তারিত জানার জন্য বোর্ডের ওয়েবসাইট (http://tbjee.nic.in) নিয়মিতভাবে দেখার জন্য অনুরোধ করা হচ্ছে।

ICAD-724/2020-21 স্বাক্ষর অস্পষ্ট চেয়ারম্যান ক্রিপরা বোর্ড অফ জয়েন্ট এন্ট্রান্স এগজামিনেশান

For and on behalf of the Governor of Tripura The Executive Engineer, Belonia Division, PWD(R&B), Belonia, South Tripura, invites e-tender against press Nlet No.05/EE(PWD)/BLN/2020-21 Dated, 14-10-2020.

ADMISSION NOTICE -2020 DHALAI DISTRICT POLYTECHNIC, AMBASSA, DHALAI GOVERNMENT OF TRIPURA

All intending candidates seeking admission to 1st Semester Diploma Engineering Program of Dhalai District Polytechnic, Ambassa and received 'Seat Allotment Letter from DEET-2020 are hereby advised to download the Admission Form, Admission challan Fee copy and details guidelines related to admission available in the Institute website www.dpdambassa.ac.in. The filled in Application form along with required documents should be submitted online to the e-mail address student.dpd@gmail.com from 27th Oct., 2020 to 29th Oct., 2020 by 4 P.M. positively for provisional admission subject to physical verification of all the relevant documents will be done at Birchandra State Central Library (New building, near TPSC office), Agartala on 27th & 28th Oct., 2020 and at Dhalai District Polytechnic Campus on 29th Oct., 2020 from 11 A.M. to 4 P.M.

ICAD-726/2020-21

PRESS NOTICE INVITING TENDER Sealed Rate Quotations are invited on behalf of the Governor of Tripura, from interested suppliers of Tripura able to supply "Printed Poly thene Packet" for production of Bio-Fertilizer at State Bio-Fertilizer Production Centre, under State Agriculture Research Station, at Dutta Tilla, A.D.Nagar, Agartala.

ICAC-1910 /2020-21

## ‘স্বপ্নের মতো ব্যাট করছে গাব্বার’

কারিয়ারের প্রথম ২৬৭ ম্যাচে সেঞ্চুরি ছিল না একটিও। সেই শিখর ধাওয়ানই রেকর্ড বইয়ে নাম লেখালেন পিচেসিটি সেঞ্চুরিতে। প্রথম ব্যাটসম্যান হিসেবে করলেন আইপিএলে টানা দুই ম্যাচে সেঞ্চুরি। এরপর তাকে নিয়ে চলছে জোয়ার। সেখানে মিশে থাকছে তার বিখ্যাত ডাক নাম ‘গাব্বার’।

তুমুল জনপ্রিয় ‘শোলে’ চলচ্চিত্রের কিংবদন্তি ডাকা চরিত্র গাব্বার সিংয়ের সূত্রে ধাওয়ানের ডাক নাম হয়ে গেছে গাব্বার। রঞ্জি ট্রফির ম্যাচে বিভিন্ন সময় গাব্বারের আলোচিত ডায়ালগ মজা করে বলতে বলতেই এই নাম পেয়ে গেছেন তিনি। বর্তমান-সাবেক সতীর্থরা এই নামেই ডাকেন তাকে। আইপিএলে মঙ্গলবার কিংস ইন্ডিয়ান্স পাঞ্জাবের বিপক্ষে ম্যাচ দিয়ে টানা দুই সেঞ্চুরির কীর্তি গড়েন ধাওয়ান। এর পরপরই যুবরাজ সিংয়ের টুইট, “গাব্বার স্বপ্নের মতো ব্যাটিং করছে। টি-টোয়েন্টি ক্রিকেটে পিচেসিটি সেঞ্চুরি সহজ কাজ নয়। আইপিএলে টানা দুই সেঞ্চুরি করা একমাত্র ব্যাটসম্যান হওয়ায় অনেক অভিনন্দন।”

আরেক ভারতীয় সতীর্থ হরভজন সিংয়ের মজার টুইট, “একটা দিয়ে তোর কী হবে রে গাব্বার! এজন্যই টানা দুই সেঞ্চুরি দারুণ ভাই, দারুণ।” ভারতীয় কিংবদন্তি শচিন টেণ্ডুলকারও টুইট করেছেন ধাওয়ানের প্রশংসায়, “অসাধারণ ব্যাটিং শিখর ধাওয়ান, তোমাকে ব্যাট করতে দেখা সবসময়ই আনন্দের।” এই দুই সেঞ্চুরির আগের দুই ইনিংসে ফিফটি করেছিলেন ধাওয়ান। এবারের আইপিএলের সুরর দিকে বড় রান না পেলেও এখন ছুটছেন দারুণ গতিতে। ধারাবাহিকতার স্বাক্ষর হবার পক্ষে আরেকটি উইকেট ছাড়াই গাব্বারের ম্যাচ উইনার।

আইপিএলে টানা দুই ম্যাচে সেঞ্চুরি তার ব্যাট থেকেই প্রথম এলো। এটা ধাওয়ান নিজের জ্ঞানভাণ্ডার না। ম্যাচ শেষে বললেন নিজের ভালো লাগার কথা। “জানতাম না আমিই প্রথম। আজকে ব্যাটিং খুব উপভোগ করছি। ধারাবাহিকভাবে রান করতে পেরে ভালো লাগছে। আমি এটা নিশ্চিত করতে চাই যে ম্যাচের পর পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিচ্ছি এবং পরের ম্যাচের জন্য তরতাজা হয়ে ফিরছি।”

PRESS NOTICE INVITING TENDER NO: 14/EE/SNM/PWD/2020-21, Dt: 17/10/2020. The Executive Engineer, Sonamura Division, PWD(R&B), Sonamura, Sepahijala, Tripura invites on behalf of the Governor of Tripura 'item rate offline tender' up to 3.00 P.M. on 07/11/2020 for hiring of vehicle for the following works:

Sl No.	Name of work/DNle-t No	Estimated Cost	Earnest Money	Time for Completion
1	DNIT No. 32/EE/SNM/PWD/2020-21.	Rs. 3,03,600.00	Rs. 3,036.00	12 (twelve) Month
2	DNIT No. 33/EE/SNM/PWD/2020-21.	Rs. 3,03,600.00	Rs. 3,036.00	12 (twelve) Month
3	DNIT No. 34/EE/SNM/PWD/2020-21.	Rs. 3,69,840.00	Rs.3,698.00	12 (twelve) Month

Last Date & Time for document downloading & Bidding : 07-11-2020 upto 3.00 PM. Date & Time for opening of Bid : 07-11-2020 at 3.30 PM. Bid Fee of Rs.1,000.00 for each (Non refundable). Class of Bidder : Appropriate Class. No negotiation will be conducted with the lowest Bidder. For more details please visit the websites: https://tripuratenders.gov.in

ICAC-1905/2020-21

Sd-/Illegible (Er. N. C. Ghosh) Executive Engineer Sonamura Division, PWD(R&B) Sonamura, Sepahijala, Tripura

PRESS NOTICE INVITING E-TENDER NO: 7 / EE-BSLD / PWD (R&B) / 2020-21, Dated, 16th October, 2020. The Executive Engineer, Bishalgarh Division, PWD(R&B), Bishalgarh, Sepahijala District, Tripura invites on behalf of the 'Governor of Tripura' sealed percentage rate tender(s) from the 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 05-11-2020 for the following works:

Sl No.	Name of work/DNle-t No	Estimated Cost	Earnest Money	Time for Completion
1	DNIEt No.18/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21	Rs. 2,83,477.00	Rs. 2,835.00	3 (Three) Month
2	DNIEt No.19/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21	Rs. 10,80,615.00	Rs.10,806.00	8 (Three) Month
3	DNIEt No.20/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21	Rs. 11,19,890.00	Rs.11,199.00	8 (Three) Month
4	DNIEt No.21/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21	Rs. 3,36,508.00	Rs.3,365.00	2 (Two) Month
5	DNIEt No.22/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21	Rs. 23,01,109.00	Rs.23,011.00	3 (Three) Month
6	DNIEt No.23/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21	Rs. 11,58,843.00	Rs.11,588.00	3 (Three) Month
7	DNIEt No.24/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21	Rs. 9,83,586.00	Rs.9,836.00	4 (Four) Month
8	DNIEt No.25/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21	Rs. 21,26,924.00	Rs.21,269.00	2 (Two) Month
9	DNIEt No.26/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21	Rs. 11,03,634.00	Rs.11,036.00	4 (Four) Month
10	DNIEt No.27/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21	Rs. 9,85,090.00	Rs.9,851.00	4 (Four) Month
11	DNIEt No.49/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21 (2nd Call)	Rs. 10,00,998.00	Rs.10,010.00	2 (Two) Month
12	DNIEt No.42/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21 (2nd Call)	Rs. 6,16,952.00	Rs. 6,170.00	1 (One) Month
13	DNIEt No.43/R/DNle-T/EE-BSLD/PWD (R&B)/2020-21 (2nd Call)	Rs. 14,98,014.00	Rs. 14,980.00	2 (Two) Month

Last date and Time for document downloading and bidding up to 3.00 P.M. on 05-11-2020 And Time and date of opening of Bid at 12.00 Hrs.on 06-11-2020 if possible. Notes:-For more details kindly visit:https://tripuratenders.gov.in.

## কলকাতার মঞ্জুর ব্যাটিংয়ে রেকর্ড বইয়ে ওলট-পালট



আবু ধাবিতে বুধবারের ম্যাচে ৮ উইকেটে মাত্র ৮৪ রান করে কলকাতা। আইপিএলের ইতিহাসে পুরো ২০ ওভার খেলা কোনো দলের এটাই সর্বনিম্ন সংখ্য। আগের রেকর্ডটি ছিল কিংস ইন্ডিয়ান্স পাঞ্জাবের, ২০০৯ সালে মোহাম্মদ আলি ইকবাল কর্তৃক ৮ উইকেটে ৯২ করেছিল তারা। প্রথম ইনিংসে অলআউট না হয়ে ২০ ওভার খেলে সবচেয়ে কম রান করা দলও এখন কলকাতা। ২০১১ সালে রাজস্থান রয়্যালসের বিপক্ষে মুম্বাই ইন্ডিয়ান্সের ৮ উইকেটে ৯৪ ছিল আগের রেকর্ড।

ব্যাঙ্গালোরের সব রোলারই যেন এদিন কলকাতার জন্য ছিলেন হুপ রয়েছে তাদের ডট বল সংখ্যায়। দলটির ব্যাটসম্যানরা এদিন ৭২টি বল ডট খেলেছেন। আইপিএলে এক ইনিংসে কোনো দলের ডট বল খেলার হিসেবে যা

2nd EDUCATIONAL NOTIFICATION FOR CSAB 2020

The Department of Higher Education, Govt. of Tripura has received 50 (fifty) numbers Degree level Engineering seats from Government of India for the session 2020-21 to be allocated through CSAB 2020 Counselling, which has been notified on 19/10/2020 already.

Table-1

Seat against	Course	Branch-wise Total Seat	Category	Reservation		
				UR	ST	SC
TRIPURA	Agricultural Engineering	01	Open	1	0	0
	Civil Engineering	01	Open	1	0	0
	Electronics & Communication Engineering	01	Open	1	0	0
	Electronics Engineering	01	Open	1	0	0
	Mechanical Engineering	01	ST	0	1	0
	Computer Science & Engineering	03	ST	0	2	0
			ST	0	0	1
TOTAL		08		04	03	01

3) Beside all of the above, NERIST Arunachal Pradesh offers eight (08) seats to students of any North Eastern State through the 1st and 2nd, if (required) round of CSAB 2020 Counselling, and will be allocated on the basis of JEE (Main) 2020 rank. Students from Tripura also can choose seat from this group of seats as shown in Table-2, to be distributed

Table-2

Seat against	Course	Category	Branch-wise Total Seat	Remarks
Student from any North Eastern State	Civil Engineering	Open	01	PRTC required
	Electronics & Communication Engineering	Open	01	
	Electronics Engineering	Open	01	
	Mechanical Engineering	Open	01	
	Computer Science & Engineering	Open	01	
	Computer Science & Engineering	Open	02	
	Arricultural Engineering	Open (Pw)	01	PRTC & PwD Certificate required
TOTAL			08	

• To avail seats offering by the NERIST, student must have to produce and upload PRTC along with other documents as specified by the CSAB NEUT 2020 authority. All related information about CSAB Counselling will be made available at the CSAB NEUT-2020 website (www.csab.nic.in).

• The candidates should directly apply online with Central Seat Allocation Board (CSAB NEUT)-2020 (www.csab.nic.in) for admissions against these seats from October 23rd to November 04th (Midnight), 2020. The Directorate of Higher Education, Agartala, Tripura, will act as "Reporting-cum-Help Centre for CSAB NEUT-2020 (OSD (Technical), Higher Education, Tripura. Room No. 3, Shiksha Bhawan, Phone: 0381-2314402). All related Educational Notifications are also available in the website of the Department of Higher Education, Government of Tripura (www.highereducation.tripura.gov.in).

• For further information, please visit www.csab.nic.in and www.highereducation.tripura.gov.in regularly.

ICAD-729/2020-21

Sd-/Illegible (Er. S.Sarkar), Executive Engineer, Bishalgarh Division, PWD (R&B), Gakuinagar, Bishalgarh, Sepahijala, Tripura.

Sd-/Saju Vaheed A, IAS] Director of Higher Education, Government of Tripura

