







## চৈতান্য

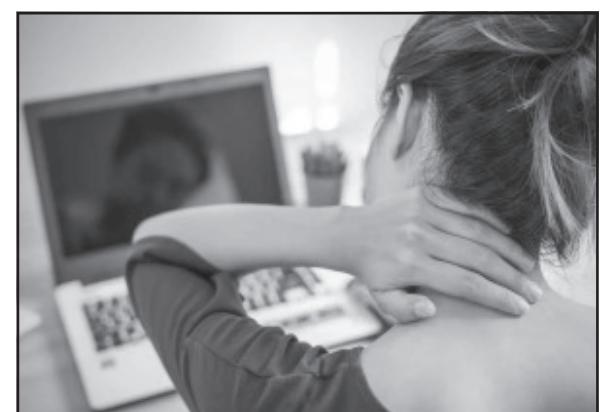
## হৃদয়করণ

## চৈতান্য

দীর্ঘ ক্ষণ ল্যাপটপে কাজ করার  
পর ঘাড় ঘোরাতে পারছেন না

ঘাড় ঘুরিয়ে পাশে বসা সহজেই দিকে তাকাতে পারছেন না। তাঁর দিকে তাকাতে গেলে গোটা শরীরটাকেই এক পাশে ঘুরিয়ে ফেলতে হচ্ছে। একটু বেকয়ালা হলেই ঘাড়ে ব্যথা করছে। শুয়েও শাস্তি নেই। এই ধরনের ব্যথা সাধারণত শোয়ার বা বসার সময়েও ভুল ভঙ্গি করার সময়েও ভুল ভঙ্গি করার ঘাড়ে বা কাঁধের পেশিতে চোট লেগে যেতে পারে।

চিকিৎসকেরা বলছেন, এই ধরনের ব্যথা যে সারা ক্ষণ হতে থাকে, তা নয়। তাের ভিত্তি ভিত্তির এমন একজনক কষ্ট হয়, যাতে সাধারণ কাজকলাল ব্যাহত হচ্ছে। ঘাড়ের নম্বৰীয়তা ব্যাহত হচ্ছে। কাজের ক্ষেত্রে ঘাড়ের নম্বৰীয়তা আসতে পারে। ফলে অন্তু তারে ঘাড় শক্ত হয়ে যেতে পারে। রক্ত সঞ্চালন স্থাবরিক করার সময়ে ঘাড়ের ঘাড়ের পেশিতে যে ব্যথা হয়, তা নিরাময়ে গরম সেকে দেওয়া যেতে পারে। রক্ত সঞ্চালন স্থাবরিক করার সময়ে ঘাড়ের পেশিতে যে ব্যথা হয়ে যেতে পারে। এই ধরনের সমস্যা নিরাময়ে ব্যথা কমানোর ওপর খান অনেকেই।



তবে ঘোরো কিছু পদ্ধতিতে এই সমস্যার নম্বৰীয়ন সম্ভব।  
১) ঠাণ্ডা এবং গরম সেকে  
২) সাধারণ স্টেচিং  
৩) শরীরচর্চা করা  
৪) শরীরের কোনও ঘুরন করার পরে  
৫) অবশ্যই প্রশিক্ষণের তত্ত্বাবধানে  
৬) প্রথমে ব্যথা কমিয়ে, তারপর থীরে থীরে আবার ব্যায়াম শুরু করা যেতে পারে।  
৭) নিচেই করুন মাসাজ।

দ্বিদৃষ্ট তেল নিয়ে হালকা হাতে নিজেই ঘাড়ে মাসাজ করতে পারেন। হাত ঘুরিয়ে কাঁধে বা ঘাড়ে মাসাজ করতে অনুবিধা হলে মাসাজ করার যন্ত্র কিনে নিতে পারেন।

৮) ফিজিয়োথেরাপি

ব্যথার তীব্রতা যদি খুব বেশি হয়, সে ক্ষেত্রে পেশাদার, দক্ষ ফিজিয়োথেরাপিস্টের সাহায্য নিতেই হবে। পেশির ব্যথা নিরাময়ে নিনিটি কিছু ভঙ্গি রয়েছে, যা ফিজিয়োথেরাপিস্টের সাহায্যে ছাড়া করা যায় না।

৯)

১০)

১১)

১২)

১৩)

১৪)

১৫)

১৬)

১৭)

১৮)

১৯)

২০)

২১)

২২)

২৩)

২৪)

২৫)

২৬)

২৭)

২৮)

২৯)

৩০)

৩১)

৩২)

৩৩)

৩৪)

৩৫)

৩৬)

৩৭)

৩৮)

৩৯)

৪০)

৪১)

৪২)

৪৩)

৪৪)

৪৫)

৪৬)

৪৭)

৪৮)

৪৯)

৫০)

৫১)

৫২)

৫৩)

৫৪)

৫৫)

৫৬)

৫৭)

৫৮)

৫৯)

৬০)

৬১)

৬২)

৬৩)

৬৪)

৬৫)

৬৬)

৬৭)

৬৮)

৬৯)

৭০)

৭১)

৭২)

৭৩)

৭৪)

৭৫)

৭৬)

৭৭)

৭৮)

৭৯)

৮০)

৮১)

৮২)

৮৩)

৮৪)

৮৫)

৮৬)

৮৭)

৮৮)

৮৯)

৯০)

৯১)

৯২)

৯৩)

৯৪)

৯৫)

৯৬)

৯৭)

৯৮)

৯৯)

১০০)

১০১)

১০২)

১০৩)

১০৪)

১০৫)

১০৬)

১০৭)

১০৮)

১০৯)

১১০)

১১১)

১১২)

১১৩)

১১৪)

১১৫)

১১৬)

১১৭)

১১৮)

১১৯)

১২০)

১২১)

১২২)

১২৩)

১২৪)

১২৫)

১২৬)

১২৭)

১২৮)

১২৯)

১৩০)

১৩১)

১৩২)

১৩৩)

১৩৪)

১৩৫)

১৩৬)

১৩৭)

১৩৮)

১৩৯)

১৪০)

১৪১)

১৪২)

১৪৩)

১৪৪)

১৪৫)

১৪৬)

১৪৭)

১৪৮)

১৪৯)

১৫০)







# ব্যর্থতা ভুলে ঘুরে দাঁড়াতে ত্রিপুরা আজ গুজরাটের মুখোমুখি

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১ আগামীকাল গুজরাটের মুখোমুখি হবে ম্যাচটি। ত্রিপুরার এটি তৃতীয় অস্টেবর। ব্যর্থতা ভুলে ঘুরে হবে ত্রিপুরা। অনূর্ধ্ব-২৩ একদি঵্যীয় ম্যাচ হলেও গুজরাটের এটি দ্বিতীয় ক্রিকেটে। হরিয়ানার বাজিতে ম্যাচ। ত্রিপুরা দুই ম্যাচ খেলে ১ টি ম্যাচে জয় পেলেও গুজরাট পথে ভৌমিক-ৱৰ। ওই অবস্থায় শেষবাগ আস্তঙ্গিক স্টেডিয়ামে

\*অনূর্ধ্ব ২৩ পুরুষদের জাতীয় ক্রিকেট: ই-গ্রাফ\*

দল	ম্যাচ	জি:	পি:	নো:	গড়	পি:
চট্টগ্রাম	২	২	০	০	২.৩২	৮
মুমাই	১	১	০	০	৩.৫৭	৪
ত্রিপুরা	২	১	১	০	০.৬২	০
গোয়া	২	১	১	০	-০.২৯	৮
গুজরাট	১	১	১	০	-০.৯৪	০
মার্শিপুর	২	০	২	০	-১.৯৮	০

## PRESS NOTICE INVITING TENDER NO:-10/PNle-T/EE/WRD-IV/BLN/2023-24

Dt. 19-10-2023

The Executive Engineer , W.R Division No-IV, Belonia invites tender on behalf of the Governor of Tripura in separate sealed covers for separate tender in PWD Format F-7, as applicable, from the appropriate classes of enlisted contractors of Tripura PWD & also from the contractors registered in MES/RLYS/CPWD/TTAAC having experience similar nature of work up to 3.00 p.m on 10-11- 2023 for the following works. The tender can be uploaded in website <https://tripuratenders.gov.in> up to 3.00 p.m on 10-11-2023.

Sl No	Name of Work	Estimated Cost	Earnest Money	Time for Completion
1	২	৩	৪	৫
1	DNle-T NO: 13/EE/WRD-IV/BLN/DNleT/2023-24	₹ 6,11,49,500/-	₹ 12,23,58,000/-	02 (Two) Months
2	DNle-T NO: 44/EE/WRD-IV/BLN/DNleT/2023-24	₹ 4,98,33,300/-	₹ 9,96,72,000/-	02 (Two) Months
3	DNle-T NO: 45/EE/WRD-IV/BLN/DNleT/2023-24	₹ 6,83,634,00/-	₹ 13,67,33,000/-	02 (Two) Months
4	DNle-T NO: 46/EE/WRD-IV/BLN/DNleT/2023-24	₹ 6,81,954,00/-	₹ 13,63,99,000/-	02 (Two) Months
5	DNle-T NO: 47/EE/WRD-IV/BLN/DNleT/2023-24	₹ 6,58,689,00/-	₹ 13,17,44,000/-	02 (Two) Months

Details of the related PNle-T & DNle-T can be seen office of the undersigned or in the Website <https://tripuratenders.gov.in> up to 3.00 p.m on 10-11-2023. Payment will be made on availability of Fund

For & on Behalf of the Governor of Tripura

ICA/C-2918/23

(Er. Basudeb Das)  
Executive Engineer  
Water Resource Division No-IV  
Belonia, South Tripura

## PNle-T No:- 14/EE/DWS/DIVN/SBM/2023-24

e-Tender in single bid system are invited for the following work:-

Sl. No.	Name of the work	Estimated cost	Earnest money	Deadline for online bidding	Website for online bidding	Time & date of opening of online bid
1	2	3	4	5	6	7
1	DNleT No:-37/EE/DWS/DIVN/SBM/2023-24	₹ 70,44,511.00	₹ 1,40,890.00	Up to 3.00 P.M on 08.11.2023 Multi-stage DNleT/2023-24	<a href="#">www.tripuratenders.gov.in</a>	At 3.00 P.M On 08.11.2023 If possible
2	DNleT No:-38/EE/DWS/DIVN/SBM/2023-24	₹ 72,72,471.00	₹ 1,45,449.00			

All details can be seen in the office of the undersigned. NB: The detailed press notice & bid documents for the work can be seen on website [www.tripuratenders.gov.in](http://www.tripuratenders.gov.in) or <https://etenders.gov.in/eprocure/app> or <https://eprocure.gov.in> at free of cost. The bid can be only submitted after uploading the mandatory scanned documents as specified in this tender document on the e-Procurement website [www.tripuratenders.gov.in](http://www.tripuratenders.gov.in). For any query please contact to office of the undersigned during office hours/ [eedwssbm@gmail.com](mailto:eedwssbm@gmail.com)

(For and on behalf of Governor of Tripura)  
(Er. R. arma)  
Executive Engineer  
DWS Division, Sabroom  
South Tripura District  
"Conserve Water Save Life"

ICA/C-2912/23

## No. F.01(1)-GDP/UDP/Estd.(Proc)/2023/Books/ Date: 20/10/2023

### SHORT NOTICE INVITING QUOTATION

Sealed rate quotations with percentage of discount and offers are hereby invited from bonafied, experienced and resourceful publishers / suppliers / distributors / dealers / retailers for supply of "Text and Reference Books" at Gomati District Polytechnic, Fulukumari, Udaipur, Gomati Tripura. Detail information regarding necessary terms & condition' and requisite documents may be downloaded from the website: [www.gdp.nic.in](http://www.gdp.nic.in). Interested bidders may send or drop their bids and offers to the "Principal, Gomati District Polytechnic, Fulukumari, Udaipur, Gomati Tripura" in sealed cover superscripts "Quotation for Supply of Text and Reference Books" latest by 10" November, 2023 upto 12:00 P.M. The quotations will be opened on the same day at 12:30 P.M., if possible, in presence of intending bidders. Quotations received after the due date and time will not be taken into consideration.

Sd/- Principal-in-charge  
Gomati District, Polytechnic  
Fulukumari Udaipur, Gomati Tripura

ICA/C-2907/23

## PNleTNo. 241/EE/DWS/BLG/2023-24 dated-19/10/2023

The Executive Engineer, DWS Division, Bishalgarh Sepahijala District, Tripura on behalf of the "Governor of Tripura" invites online percentage rate single bid system from eligible bidders up to 15.00 hrs. 20/11/2023 for "Water supply Project at Bishalgarh city under AMRUT 2.0 (SWAP-2)SH: Constr. of 4 Nos. semi permanent pump house in/c internal electrification distribution network, installation pump & motors along with constrn. of 4 Nos. Package type IRP under DWS Sub-Divn. Bishramganj". For details please visit <https://tripuratenders.gov.in> and <https://etenders.gov.in/eprocure/app>, or contact with the O/O the Executive Engineer, DWS Division, Bishalgarh for clarifications, if any.

ICA/C-2900/23

(Er.Subir Das)  
Executive Engineer  
DWS Division, Bishalgarh

### TENDER NOTICE

THE Thdesigned on behalf of the Governor of Tripura invites tender in sealed covers from the bonafied resourceful and experienced PWD enlisted contractors for the mentioned below constructional works:

Sl. No.	Name of Work (s)	Location	Estimated Cost.	Earnest money to be deposited along with the tender	NFT value	Time for completion of work
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
01.	Mtc. of old Jawaan TTS barrack No. 1 (size 30' x 15' )at	Bajalbari Out Post	Rs.2,88,432/-	Rs.5,700/-	Rs.1000/-	02 (two) months
02.	Mtc. of old Jawaan TTS barrack No. 2 (size 30' x 15' )		Rs.2,64,360/-	Rs.5, 200/-	Rs.1000/-	02 (two) months
03.	Construction of 01 (one) 5(five) seated sanitary latrine with septic tank, soak pit etc.		Rs.3,33,130/-	Rs.6, 600/-	Rs.1000/-	02 (two) months

The tenders/quotations will be received in the office of the undersigned on or before 03/11/2023 up to 1300 Hrs. The tenders/quotation(s) will be opened on the same day at 1300 hrs. in the presence of representative of the tenderer willing to be present at that time, if possible. Details estimates of the works and terms & conditions regarding the tender are available in the office the undersigned, which may be collected on any working days during office hours within the stipulated period.

Details tenders/ quotations may also be seen at the following web sites.  
[www.tripurapolice.nic.in](http://www.tripurapolice.nic.in)  
[www.tripura.nic.in](http://www.tripura.nic.in)

Superintendent of Police  
Khowai District Tripura.

ICA/C-2890/23

## রাজ্যভিত্তিক স্কুল ক্রীড়াকে সামনে

### রেখে আজ থেকে সিলেকশন ট্রায়াল

ক্রীড়া প্রতিনিধি, আগরতলা, ৩১ অস্টেবর || রাজ্যভিত্তিক স্কুল ক্রীড়া প্রতিযোগিতার প্রস্তুতি শুরু হচ্ছে আগামীকাল থেকেই। এক ক্ষেত্রে রাজ্য ভিত্তিক স্কুল ক্রীড়া আসনের দাকে কাঠি পড়েছে আগামীকাল থেকে ইভেন্টের স্থানে প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে। ২. নভেম্বর পর্যন্ত অনূর্ধ্ব ১৭ হেলেনের ফুটবল এবং অনূর্ধ্ব ১৮, অনূর্ধ্ব ১৯ ও অনূর্ধ্ব ১৯ বয়স প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে। ৩. নভেম্বর পর্যন্ত চার ইভেন্টের ব্লক এবং এম সি লেকেশনের নির্বাচনী শিল্পীর অনুষ্ঠিত হবে। ৪. নভেম্বর পর্যন্ত অনূর্ধ্ব ১৭ হেলেনের ফুটবল এবং অনূর্ধ্ব ১৮, অনূর্ধ্ব ১৯ ও অনূর্ধ্ব ১৯ বয়স প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে। ৫. নভেম্বর পর্যন্ত চার ইভেন্টের ব্লক এবং এম সি লেকেশনের নির্বাচনী শিল্পীর অনুষ্ঠিত হবে। ৬. নভেম্বর পর্যন্ত অনূর্ধ্ব ১৭ হেলেনের ফুটবল এবং অনূর্ধ্ব ১৮, অনূর্ধ্ব ১৯ ও অনূর্ধ্ব ১৯ বয়স প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হবে। ৭. নভেম্বর পর্যন্ত চার ইভেন্টের ব্লক এবং এম সি লেকেশনের নির্বাচনী শিল্পীর অনুষ্ঠিত হবে।

সিপাহীজলা জেলাতে অনূর্ধ্ব ১৭ পর্যন্তের দুটি ইভেন্টের বাস্টেটেল, উন্কাকটি জেলাতে প্রথম পাঁচটি অনুষ্ঠিত হচ্ছে। প্রথম পাঁচটি অনূর্ধ্ব ১৭ ছেলেদের হকিএবে ইভেন্টের প্রতিযোগিতা। প্রথম পাঁচটি গোমতী জেলাতে অনূর্ধ্ব-১৮ প্রতিযোগিতাকে অনূর্ধ্ব ১৪, আবৰ্ধ প্রতিযোগিতাকে অনূর্ধ্ব ১৫, আবৰ্ধ প্রতিযোগিতাকে অনূর্ধ্ব ১৬, আবৰ্ধ প্রতিযোগিতাকে অনূর্ধ্ব ১৭ এবং আবৰ্ধ প্রতিযোগিতাকে অনূর্ধ্ব ১৮, আবৰ্ধ প্রতিযোগিতাকে অনূর্ধ্ব ১৯, আবৰ্ধ প্রতিযোগিতাকে অনূর্ধ্ব ২০ এবং আবৰ্ধ প্রতিযোগিতাকে অনূর্ধ্ব ২১। এভাবেই প্রতিযোগিতার সময়ে জিমন্যাস্টিক ও ব্যাটমিন্টন। হেলেনে পাঁচটি প্রতিযোগিতার অনুষ

