







# হবেকরকম হাবেকরকম হাবেকরকম

## চোখ সুন্দর ও আকর্ষণীয় দুই হবে, পড়ুন টিপসগুলি



চোখ প্রত্যেকটি মানুষের মনের আয়না। কারণ চোখ দেখেই বলে ফেলা যায় সে সুস্থ আছে কিনা। চোখ ছাড়া কার্যতই দেখতে গেলে আমরা অচল। তাই এই চোখ দুটি সুন্দর ও আকর্ষণীয় রাখার বেশ দরকার আছে আমাদের কাছে। তবে আজকালকার এই দৌড়ঝাঁপের জীবনে নিজের যত্ন নেওয়ার সময় অনেকেই পাইই না আমরা। সেক্ষেত্রে চোখের তলায় কালি, চোখের নিচ ফুলে যাওয়া এই সমস্যাগুলি লেগেই থাকে। চোখ দেখলেই ক্লান্তির ছাপ ফুটে ওঠে তার মাথামে। এর ফলে এটার থেকে চোখের প্রতিও সজাগ হন। খুব সাধারণ কিছু কাজ দৈনন্দিন রুটিনের মধ্যে ঢুকিয়ে ফেলুন যাতে করে চোখ থাকবে সুন্দর। চোখের সঠিক পরিচর্যা, ব্যায়াম ও কিছু খাবারের সাহায্যে তা সহজেই করা সম্ভব।

১. প্রত্যেকদিন সকালে ঘুম থেকে উঠে আগে ভাল করে চোখে মুখে ঠাণ্ডা জলের ঝাপটা দিয়ে চোখ পরিষ্কার করে নেন। এরপর নরম কাপড় বা ভেজা কাপড় দিয়ে বাড়তি জল মুছে ফেলতে হবে। এই গরমের সময়ে দিনে অন্তত ৬ থেকে ৭ বার চোখে ঠাণ্ডা জলের ঝাপটা দিতে পারেন। এছাড়াও কাজ করতে করতে চোখ জ্বালা করলেও এটাই করবেন, অনেকটা লাভ পাবেন। আরো পোস্ট-গরমে ঠাণ্ডা কুল কুল “কাস্টার্ড”
২. খারাপ গুণের প্রসাধনী সামগ্রী চোখে লাগাবেন না। চোখের ত্বক খুব স্পর্শকাতর। তাই তার অবহেলা কোনোভাবেই চলবে না। চোখের মেকআপের আগেও চোখে সুরক্ষা দেয় মন কিছু লাগিয়ে নেন।
৩. অতিরিক্ত পরিশ্রম, রাত জাগা এড়িয়ে চলতে পারলে খুব ভালো।

## বাড়িতেই দূর করে ফেলুন সান ট্যান

আবহবিদদের মতে এই বছর রেকর্ড গরম পড়ার প্রবল সম্ভাবনা রয়েছে। এখনও চৈত্র চলছে, কিন্তু সূর্যের তাপে বৈশাখ ও জ্যৈষ্ঠের অনুভূতি। কর্মক্ষেত্রে বা বিভিন্ন প্রয়োজনে আমাদের বাইরে বেরোতে হয়। পরিণাম সান ট্যান মুখে বা শরীরের অন্য অঙ্গ প্রত্যঙ্গে কালচে দাগ দেখতে কার ভালো লাগে? তাই এসব হটাত্রে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেওয়া দরকার। আজ রইল এমন কিছু উপায় যা খুব সহজেই ত্বকের ট্যান করতে সাহায্য করবে।

গাজার ট্যান দূর করতে উপকারী। ট্যান পড়া অংশে গাজার পেস্ট করে মিনিট ১৫-২০ লাগিয়ে রাখুন। শুকিয়ে গেলে ঠাণ্ডা জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতে যেমন ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়বে তেমনিই দূর হবে ট্যান।

আলোভেরা: আলোভেরা ত্বকের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানে ব্যবহার করা হয়। ব্রণ, ফুসকুড়ি বা ত্বককে মসৃণ রাখতে আলোভেরা কাজে লাগে। ট্যান তুলতেও আপনারা এটি ব্যবহার করতে পারেন। আলোভেরা জেল বের করে নিয়ে

## ব্লু লাইটের ত্বকের ক্ষতি, এগুলো মেনে চলবেন



এখন গ্যার্ক ফ্রম হোমের কারণে আমাদের অনেকেই কাজের সময় বেড়ে গেছে। অনেকে কাজের শিফট পাল্টে গেছে। বাড়ির কাজ সামলে কাজ করতে গিয়ে অনেকেই সময়ে কাজ শেষ হচ্ছে না। এর ফলে আমাদের চোখের সামনে অনেকক্ষণ কাজ করলে বুঝতে পারছি না।

জেনে অবাক হবেন যে মোবাইল ফোন বা ল্যাপটপ থেকে নিঃসৃত হালকা নীল আলো আপনার চোখের সঙ্গে ত্বকের ক্ষতি করে আর সেই কারণে অকালে বুড়িয়ে যাওয়া, পিগমেন্টেশনের মতো সমস্যা এসে হাজির হয় অকালেই। এমন নীল আলোর ফলে আমাদের মাথা ধরার মতো সমস্যাও হয় যার ফলে মেজাজ খিটখিটে হতে থাকে। মানুষ আপনাকে ভুল বুঝলেও আপনি

আসল সমস্যাটি নিজেই বুঝতে পারবেন না। এই কারণেই এই বিশেষ লেখা। তবে জীবনধারণ কাজের ক্ষেত্রে কিছু সহজ বিষয় মেনে চললে আপনি নিজেই এই ক্ষতির হাত থেকে দূরে থাকতে পারেন।

১. মুখ ধোয়া: কম্পিউটারের সামনে অনেকক্ষণ কাজ করলে মুখেতে পারছি না।
২. জলপান: দীর্ঘক্ষণ কম্পিউটারের সামনে বসলে ত্বক ধীরে ধীরে শুষ্ক হয়ে যায়। এই কারণেই জন্ম ক্রিম পূরণ জল পান করার চেষ্টা করুন।
- আরো পোস্ট- কবর থেকে চুরি

চ্যাপলিনের দেহ!  
৩. অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ খাবার: যার জয়েট করেন বা করেন না তাদের প্রতিদিনের খাবারের তালিকায় অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ খাবার রাখতে হবে। টমেটো, আভোকাডো, রানুন এই খাবারের মধ্যে প্রতিদিন। অ্যান্টি-অক্সিডেন্ট ত্বক বুড়িয়ে যাওয়া থেকে রক্ষা করে।

৪. এসপিএফ সমৃদ্ধ ক্রিম: আমরা সাধারণত বাইরে সূর্যের আলোতে গেলে সানস্ক্রিন মুখে ব্যবহার করে থাকি। তবে মোবাইল, কম্পিউটারের বেসে দীর্ঘক্ষণ কাজ করলে সেক্ষেত্রে নিজের সুরক্ষার জন্যে ওই যন্ত্রগুলি থেকে নিঃসৃত নীল আলো প্রতিরোধে আপনাকে বাড়িতেও সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে হবে। কারণ এই যন্ত্রগুলিও সমানভাবে ত্বকের ক্ষতি করে।

## অকালে ঝরছে চুল! এগুলি খান, নিশ্চিত্তে থাকুন

আজকাল আমরা এতো বেশি বাইরে বেরোই বা দুশ্বাসের মুখে পড়ি যে তার ফল ভুগতে হয় আমাদের চুলকে। আবার তার পাশাপাশি রয়েছে মানসিক চাপ। এর ফলে আন্তঃআন্তঃচুলের সামনের অংশে পড়ে যাচ্ছে টাক। তবে এবার আর সেই টেনশন নিয়ে ভুগতে হবে না। আসলে বংশগত কারণ, অসুখ, ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ অথবা আমাদের লাইফস্টাইলের জন্যেও অনেক সময়েই কম বয়সে চুল পড়তে শুরু করে আমাদের। কিন্তু নিজেদের একটু শুধরে নিতে পারলেই সমস্যার সমাধান করা যাবে এটা কি জানেন? বিশেষজ্ঞরা জানাচ্ছেন, কয়েকটি সহজলভ্য খাবার খেলেই আমরা বাড়িতে বসেই টাকা খরচ না করেও চুল পড়া আটকাতে পারি। রইলো সেই তালিকা।



১. কাঠবাদাম নিয়মিতভাবে খেলে আমাদের দেহের গুটি হবে ও এতে রয়েছে বায়োটিন ও ম্যাগনেসিয়াম। এ উপাদানগুলির জন্যে নিয়মিত কাঠবাদাম খেলে চুল ঘন হয় ও ঝরে পড়ার সমস্যাও অনেকটা সমাধান হতে পারে। সকালে খালি পেটে জলে ভিজিয়ে রাখা

দুটো বা তিনটে কাঠবাদাম রোজ খাবেন।

২. আর একটি ভালো ড্রাই ফুট হলো আখরোটা। এতে রয়েছে ওমেগা ফ্যাটি অ্যাসিড, ভিটামিন বি-সেভেন নামক কিছু পুষ্টি উপাদান যা আমাদের চুল পড়া কমায়, চুলের ফলিকের বা গোড়া মজবুত করে ও এর পাশাপাশি আবার নতুন চুল গজাতে পারে দ্রুত।
৩. ডিম ও দুগ্ধজাত খাবারে বায়োটিন (ভিটামিন বি সেভেন) নামক এক উপাদান মজুদ রয়েছে যা চুলের বৃদ্ধির জন্য বেশ কার্যকরী। বিশেষ করে যীদের মাথায় টাক পড়া শুরু হয়েছে, তাঁরা খাবারের তালিকায় এখন থেকেই

## হাতের চামড়ায় ভাঁজ? রয়েছে সহজ সমাধান

সাধারণ কিছু পছন্দ অবলম্বনে ত্বকে ভাঁজ পড়া প্রতিরোধ করা না গেলেও কমাতে যায়। মুখের মতো হাতের ত্বকও সৌন্দর্য প্রকাশে অবদান রাখে। বলিরেখা ও শুষ্ক হাতের সৌন্দর্য নষ্ট করে। তাছাড়া বয়সের কারণেও ত্বকে দেখা দেয় ভাঁজ। এই সমস্যা কনিয়ে রাখা যায় সাধারণ কিছু পছন্দ।

রূপচর্চা-বিষয়ক একটি গবেষণায় প্রকাশিত প্রতিবেদন অবলম্বনে হাতের ত্বক সুন্দর রাখার উপায় সম্পর্কে জানান হল। পর্যাপ্ত পানি পান: পানি পরম বন্ধু। পানি শূন্যতা ত্বকে শুষ্ক করে ফেলে ও হাতে বলিরেখা ফুটে ওঠে। তাই নিজেকে আর্দ্র রাখতে প্রতিদিন পর্যাপ্ত পানি পান করুন। সানস্ক্রিন: অনেকেই কেবল মুখে সানস্ক্রিন ব্যবহার করেন। মনে রাখতে হবে মুখের মতো শরীরের অন্যান্য অংশে যা রোদে উন্মুক্ত থাকে তাতেও সানস্ক্রিন ব্যবহার করা দরকার। সাধারণত, মুখের মতো হাতও রোদে উন্মুক্ত থাকে। তাই বাইরে যাওয়ার ২০ মিনিট আগে এসপিএফ ৩০ সমৃদ্ধ সানস্ক্রিন ব্যবহার করা উচিত। আর প্রতি দুদিন ধনী পর পর তা পুনরায় সহজ উপায়। তবে এটা হাত শুষ্ক করে ফেলে। তাই যদি সাবান পানি দিয়ে হাত ধোয়ার সুযোগ থাকে তাহলে সেটাই ব্যবহার করতে হবে। স্যানিটাইজার আর্দ্রতা কেড়ে নিয়ে হাতকে শুষ্ক করে ফেলে। যেন ত্বকোত্তর শুষ্ক হয় না।

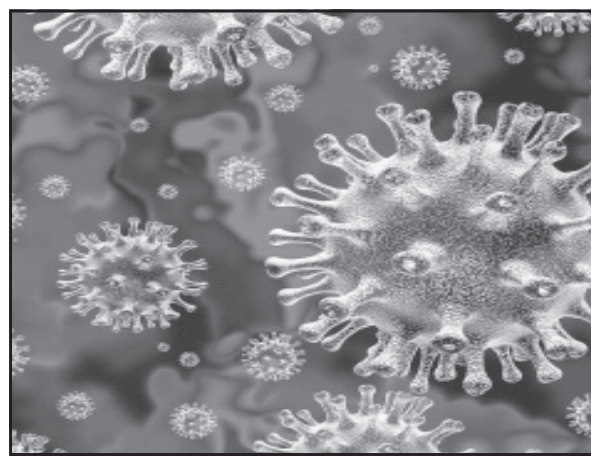
রাখা দরকার, আকাশ রোদেলা বা মেঘলা যেমনই থাকুক না কেনো সানস্ক্রিন ব্যবহার বাদ দেওয়া যাবে না। হাতে ময়েশচারাইজার ব্যবহার: ত্বক ভালো রাখতে ময়েশচারাইজারের বিকল্প নেই। অনেকেই মনে করেন তৈলাক্ত ত্বকে ময়েশচারাইজার ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই, যা সম্পূর্ণ ভুল ধারণা। তৈলাক্ত ত্বকে মৃদু ময়েশচারাইজার ব্যবহার করা জরুরী। মিশ্র ত্বকে খুব বেশি শুষ্ক অংশে ময়েশচারাইজার ব্যবহার করা প্রয়োজন।

রাতের সঠিক পরিচর্যা: রাতের ত্বক যত্ন নেওয়া হলেও অনেকেই হাতের ত্বকের যত্ন নেওয়ান বিষয়টাকে অবহেলা করেন। রাতের ‘হ্যান্ড ক্রিম’ বা পেট্রোলিয়াম জেলি ব্যবহার করা উপকারী। এটা সারা রাত ত্বকে থেকে শোষিত হয় ও আর্দ্রতা ধরে রাখে। হাতের ক্রিম নির্বাচনের ক্ষেত্রে গ্লিফেরল অ্যাসিড বা হ্যালাসেরিক অ্যাসিড আছে কিনা দেখে বেছে নিতে পারেন। স্যানিটাইজারের বদলে হাত ধোয়া: হাত পরিষ্কার রাখতে স্যানিটাইজার ব্যবহার করা সহজ উপায়। তবে এটা হাত শুষ্ক করে ফেলে। তাই যদি সাবান পানি দিয়ে হাত ধোয়ার সুযোগ থাকে তাহলে সেটাই ব্যবহার করতে হবে। স্যানিটাইজার আর্দ্রতা কেড়ে নিয়ে হাতকে শুষ্ক করে ফেলে।

## নীল ছবি থেকে শিক্ষা নিয়ে করোনাকে রুখতে পারে হলিউড

সারা বিশ্ব করোনার ধাবায় স্তব্ধ। একই অবস্থা বিনোদন জগতেরও। বন্ধ ক্যামেরা, লাইট অফ, সাউন্ড নিঃশব্দ। হলিউড যেন তেন প্রকারণে চাইছে করোনা সময়কালের মধ্যেও সিনেমা ও টিভি শো শুরু করতে। তবে হলিউডের একটি ক্ষেত্র এই মুহূর্তে করোনামোকাবিল্যায় অন্যদের থেকে এগিয়ে। ১৯৯০ সালে এইচ আই ভি বা এইডস-এর সময় লস অ্যাঞ্জেলেসে নীল ছবির ইন্ডাস্ট্রি তাঁদের অভিনেতাদের এর থেকে বাঁচাতে নিজস্ব পরীক্ষা ব্যবস্থা এবং ডাটাবেস নিয়ে এসেছিল।

করোনা মহামারির মধ্যে সেই সিস্টেমকেই এখনও ব্যবহার করছে নীলছবির ইন্ডাস্ট্রি। ফলে অ্যান্টিস্টদের জন্য তাঁদের বিনোদন তৈরি হয়ে চলেছে। মাইক স্ট্যাভিল নামে ফ্রি স্পিচ কোয়ালিশনের একজন মুখপাত্র জানিয়েছেন, “যখন আমরা প্রথম কোভিড ১৯-এর কথা বলা শুরু করলাম, তখন থেকেই আমরা প্রস্তুত ছিলাম। কারণ আমাদের শিল্পে অতীতেও টেস্টিং-এর ইতিহাস রয়েছে, যখন সবকিছু বন্ধ ছিল।



ভাইরাস। এটার হামলার ধরণও ভিন্ন। তবে সাধারণ ভাবে এর থেকে কী কী উপায়ে বাচা যায়, বাঁচতে কী কী করা দরকার, তা সাধারণ ভাবে বুঝতে পেরেছিলাম। ১৯৯০ এর

দশকের শেষদিকে একজন নীলছবির অভিনেতা এইচআইভি আক্রান্ত হওয়ার পরও সহ

অভিনেতাদের অনেকেই মধ্যে সেই রোগ ছড়িয়ে দেওয়ার পশুখর নীলছবির দুনিয়ায় এই প্রোটোকল বানানো হয়।

করোনানীলছবিরা খুব সহজে ছড়িয়ে পড়ে। এটা আরও অনেক বেশি জটিল সমস্যা। তিনি বলেছেন, নীল ছবি, হলিউড, খেলাধুলা এসবের কাছেই এই চ্যালেঞ্জ একে ধরনের। তবে বাস্তবে আমাদের প্রত্যেকের কাছে একে অপরের কাছ থেকে শিখে নিতে পারার মত কিছু রয়েছে।”

২. যতই ক্লান্ত থাকুন না কেন বাড়ি ফিরে ক্লিনজিং করতে আবার ভুলে যাবেন না। সারাদিনের শেষে ত্বক ভালো করে পরিষ্কার না করলে ধুলো-ময়লা, ঘাম জমে ত্বকের রোমকূপগুলো বন্ধ হয়ে যায়। এতে আবার স্কিনে কালচে ছোপ, খসখসে ভাব, ব্রণ বা ফুসকুড়ি ইত্যাদি সমস্যা আসতে পারে যখন তখন। দুবেলা সনের সময়ে রিফ্রেশিং ফিল দেয়, এমন সাপ বা শাওয়ার জেল ব্যবহার করলে মন ভালো থাকবে ও দুর্গন্ধ হবে না। ধুলোময়লা ভালোভাবে পরিষ্কার করতে বাড়ি ফিরে যত্ন নেওয়া উচিত।









রবিবার আগরতলা পুর নিগমের চৌদ্দ নম্বর ওয়ার্ডে বিজেপির উদ্যোগে বাড়ি ঘর সেনিটাইজ করা হয়েছে। ছবি নিজস্ব।

### মাথাব্যথা, চোখ বিবর্ণ ও নাক বন্ধ হওয়াও ব্ল্যাক ফাঙ্গাসের উপসর্গ : এমস প্রধান

নয়াদিল্লি, ২৩ মে (হি.স.) : কোভিড মুক্ত হওয়ার পরও যদি সর্বক্ষণ মাথাব্যথার উপসর্গ থেকে যায় কিংবা মুখে কোনও জায়গা যদি ফুলে যায়, সে ক্ষেত্রে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি। শুধু তাই নয়, চোখে-মুখে বিবর্ণতা বা মুখের কোনও অংশে অনুভূতি নষ্ট হলেও চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে নিতে হবে। দেশ জুড়ে 'ব্ল্যাক ফাঙ্গাস' নামক ছত্রাক সংক্রমণ নিয়ে আতঙ্ক বাড়ছে। এই পরিস্থিতিতে ওই রোগের কিছু উপসর্গের কথা বললেন দিল্লির এমস প্রধান রণদীপ গুন্ডেরিয়া।

রোগের উপসর্গ বলে জানান তিনি। কিন্তু কোনও ব্যক্তি ব্ল্যাক ফাঙ্গাসে আক্রান্ত কিনা, তা কী করে বোঝা যাবে? এমস কর্তা জানান, সাইনাসে এন্ড-রে বা সিটি স্ক্যান করা যেতে পারে কিংবা নাকের এন্ডোস্কপি। পিসিআর পদ্ধতিতে রক্ত পরীক্ষা করেও বোঝা যায়, কোনও ব্যক্তি সংক্রমিত কিনা।

### যুবককে থান্ডা, জেলা কালেক্টরকে সরিয়ে স্বয়ং ক্ষমা চাইলেন ভূপেশ বাঘেল

রায়পুর, ২৩ মে (হি.স.) : কঠোর লকডাউন বিধি না মানার অভিযোগে এক যুবকের মোবাইল ফোন মাটিতে আছড়ে ফেলে সপাটে থাপ্পর মারলেন জেলাশাসক রণবীর শর্মা। শনিবার সোশ্যাল মিডিয়ায় এমনই একটি ভিডিও ভাইরাল হতেই ছত্রিশগড় সুরাজপুত্রের জেলাশাসক রণবীর শর্মাকে সরিয়ে দেওয়ার নির্দেশ দিলেন মুখ্যমন্ত্রী ভূপেশ বাঘেল। এখানেই শেষ নয়, ওই যুবক ও তার পরিবারের কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করেন মুখ্যমন্ত্রী।

### অসমে ক্রমশ উন্নত কোভিড পরিস্থিতি, রবিবার আক্রান্ত ৩৫৬৩ জন, মৃত্যু ৭২ জনের

গুয়াহাটি, ২৩ মে (হি.স.) : অসমে কোভিড পরিস্থিতি ক্রমশ উন্নত হচ্ছে বলে মনে করা হচ্ছে। আজ রবিবার গোটা আক্রান্ত হয়েছে ৩,৫৬৩ জন। পাশাপাশি মৃত্যু হয়েছে ৭২ জনের।

### সরকারী বিজ্ঞান শিক্ষকদের সামাজিক কর্মসূচী

নিজস্ব প্রতিনিধি, আগরতলা, ২৩ মে। কুমারঘাট মহকুমার বিভিন্ন জায়গায় করোনা অতিমারিতে মানুষকে সচেতন করতে এক অভিনব উদ্যোগ নিলো সরকারী বিজ্ঞান শিক্ষক ২০১২ এর কুমারঘাট শাখা কমিটি। বর্তমান পরিস্থিতিতে বিভিন্ন জায়গায় মাঝে মাঝে কর্মসূচী পালন করলো সংগঠন।

### ব্ল্যাক ফাঙ্গাসকে মহামারী ঘোষণা উত্তরখন্ড সরকারের

দেহরাদুন, ২৩ মে (হি.স.) : রাজস্থানের পর এবার উত্তরখন্ড সরকারও মিউকরমায়োসিস বা ব্ল্যাক ফাঙ্গাসকে মহামারী হিসেবে ঘোষণা করল উত্তরখন্ড। স্বাস্থ্য সচিব পঙ্কজ কুমার জানিয়েছেন, রাজ্যে ক্রমাগত বৃদ্ধি পাচ্ছে ব্ল্যাক ফাঙ্গাস। এই পরিস্থিতির কথা মাথায় রেখেই এমন সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়েছে।

করা হয়েছে। কারণ অনেকেই করোনা সংক্রমণের পরে এই রোগে আক্রান্ত হচ্ছেন। আইন দ্বারা সরকারী কর্তৃপক্ষকে জানতে দেওয়া হয়েছে। ব্ল্যাক ফাঙ্গাসকে মহামারী হিসেবে ঘোষণা করলে ব্ল্যাক ফাঙ্গাসের প্রয়োগ, রোগ পর্যবেক্ষণ করতে দেয় এবং সন্ধ্যা প্রাদুর্ভাবের প্রাথমিক সতর্কতা সরবরাহ করে।

### শান্তিরবাজারে সুদীপ সেনার মাঙ্গ বিতরণ

নিজস্ব প্রতিনিধি, শান্তিরবাজার, ২৩ মে। শান্তির বাজার সুদীপ সেনার উদ্দেশ্যে আজ শান্তির বাজারের বিভিন্ন জায়গায় লোকজনদের মধ্যে মাঙ্গ, সেনিটাইজার ও লেবুর সরবত বিতরণ করা হয়।

### চোখ রাঙাচ্ছে 'ইয়াস', ঘূর্ণিঝড় মোকাবিলায় আগাম প্রস্তুতিতে ফাঁক রাখতে চাইছে না কেন্দ্র

নয়াদিল্লি, ২৩ মে (হি.স.) : আগামী ২৬ মে পশ্চিমবঙ্গ ও ওড়িশা উপকূলে আছড়ে পড়ার আশঙ্কা ঘূর্ণিঝড় 'ইয়াস'-র। তার আগে জাতীয় বিপর্যয় মোকাবিলা কমিটির সঙ্গে বৈঠক করলেন কেন্দ্রীয় মন্ত্রিসভার সচিব রাজীব গৌবা।

কাজ ও অন্যান্য সাহায্যে নেমে পড়বে। কেন্দ্র জানিয়েছে, এই মুহূর্তে পূর্ব-মধ্য বঙ্গোপসাগরে তৈরি হওয়া নিম্নচাপ ক্রমশ শক্তি সঞ্চয় করছে।



রবিবার এসএফআই ও ডিওয়াইএফআইয়ের উদ্যোগে রক্তদান শিবিরে বিরোধী দলনেতা মানিক সরকার।

### আরও এক সপ্তাহের লকডাউনের মোয়াদ বাড়ল রাজধানী দিল্লিতে

নয়াদিল্লি, ২৩ মে (হি.স.) : আক্রান্তের সংখ্যা কমলেও এখনও কমছে না উদ্বেগ। সেই সঙ্গে বাড়ছে ব্ল্যাক ফাঙ্গাসের খাণ্ড। এমতাবস্থায় দিল্লিতে আরও এক সপ্তাহের লকডাউনের মোয়াদ বাড়ল।

হয়তো শেষ পর্যন্ত দ্বিতীয় পর্বের করোনা খাণ্ড অনেকটাই সামলে নিল দিল্লি। যদিও তারপরেও করোনা বিধিতে একবিদ্যুৎ খামিত দিতে রাজি নন দিল্লির মুখ্যমন্ত্রী অরবিন্দ কেজরিওয়াল।

### অবশেষে শর্তসাপেক্ষে জামিন পেলেন বাংলাদেশের সাংবাদিক রোজিনা ইসলাম

ঢাকা, ২৩ মে (হি.স.) : অবশেষে বাংলাদেশের সাংবাদিক রোজিনা ইসলামের জামিন মঞ্জুর করল ঢাকার আদালত। তবে পাঁচ হাজার টাকা ব্যক্তিগত বন্ড এবং পাসপোর্ট জমা দেওয়ার শর্তে তাঁর জামিন মঞ্জুর হয়েছে।

## নতুন ডাবনায় পথ চলা শুরু

বাংলার সাথে এখন  
**হিন্দি**  
খবর-ও

**hindi.jagarantripura.com**