







## সম্পাদকীয়

পিলারে ফাঁটল জেনেও কীভাবে  
এক বছর ধরে মেট্রোয় চলল  
চরম ঝুঁকির যাতায়াত

কলকাতা শহরকে কেন্দ্র করে গড়ে উঠছে একের পর মেট্রো পথ। শহরের লাইফলাইন বলতে এখন পাভাল পথকেই বোঝায়। ভিড় বাসে দীর্ঘ যাত্রা এড়াতে মেট্রোকেই আপন করে নিয়েছে শহরবাসী। প্রতিদিনই লাক্ষিয়ে বাড়ছে যাত্রী সংখ্যা। কিন্তু নানা ঘটনায় বারবার প্রশ্ন উঠেছে মেট্রোর নিরাপত্তা নিয়ে। সম্প্রতি যে ঘটনা সামনে এসেছে তা শিউরে ওঠার মতো। যেখান দিয়ে প্রতিদিন কয়েক লক্ষ যাত্রী যাতায়াত করেন সেই রকম আস্ত একটা মেট্রো স্টেশনই নাকি মাটির তলায় কিছুটা বসে গিয়েছে। কারণ, তার মূল পিলারেই ফাঁটল। হেলে গিয়েছে প্ল্যাটফর্মের একাংশ। অনেকটা বসে গিয়েছে গোটা কবি সুভাষ বা নিউ গড়িয়া স্টেশন। যা খবর সামনে এসেছে তা আরও ভয়াবহ। প্রায় এক বছর আগে এই অবস্থার কথা জানা যায়। মেট্রো কর্তৃপক্ষ সব জানা সত্ত্বেও এক বছর ধরে প্রতিদিন লক্ষ লক্ষ যাত্রী এই স্টেশন দিয়ে জীবনের ঝুঁকি নিয়ে যাত্রা করতে বাধ্য হয়েছেন। শোনা যাচ্ছে, এরকম খবর সংবাদমাধ্যমে প্রকাশিত হওয়ার পরও কোনও উদ্যোগই দেখায়নি কর্তৃপক্ষ। উল্টে সেই খবর কীভাবে 'লিক' করলো তা নিয়ে কার্যত তদন্ত শুরু করেন কর্তাদের একাংশ। এখন পরিস্থিতিটা হল, সেই ফাঁটল ক্রমশ চওড়া হতে হতে এখন এমন অবস্থা হয়েছে যে গত সোমবার থেকে কবি সুভাষ মেট্রো স্টেশন আপাতত বন্ধ করার ঘোষণা করতে হল মেট্রোকে। তবে কবি সুভাষের যে অংশটি এয়ারপোর্ট করিডরের অংশ তা খোলা থাকছে। ফলে রুবি যাতায়াতে কোনও বাধা নেই। ট্রেন চলবে আপাতত দক্ষিণেশ্বর থেকে শহিদ ক্ষুদিরাম পর্যন্ত। নিউ গড়িয়া অঞ্চলের মানুষ ফের কবে থেকে পরিষেবা পাবেন বলা কঠিন। কারণ যোগাযোগ পরই কবি সুভাষ স্টেশনের অর্ধেকের বেশি কর্মী-অফিসারকে বদলিও করে দেওয়া হয়েছে। মেট্রোর অন্দরের খবর, ভিন রাজ্যের একাধিক সংস্থা পরিষেবা সাময়িক বন্ধ রেখে পিলার মেরামতি ও সংস্কারের পরামর্শ দিয়েছিল। কিন্তু অজানা কোনও কারণে সেই কাজ করতে দেওয়া হয়নি। এরপরও যে খারাপ কিছু ঘটেনি তাই রক্ষে। ঘটলে কে নিত দায়? এভাবে লক্ষ লক্ষ মানুষের প্রাণ নিয়ে খেলা কি চলতেই থাকবে?

## শব্দবাণ-৩৪৫

১		২	৩	
			৪	
৫		৬	৭	৮
			১০	
		১১		

শুভজ্যোতি রায়

সূত্র—পাশাপাশি: ১.সাজসজ্জা ৪. দীপ, প্রদীপ ৫. আধার ৭. বিষ্ণু, নারায়ণ ৯. উত্তম, চমৎকার ১১. পূর্ণাবয়ব।

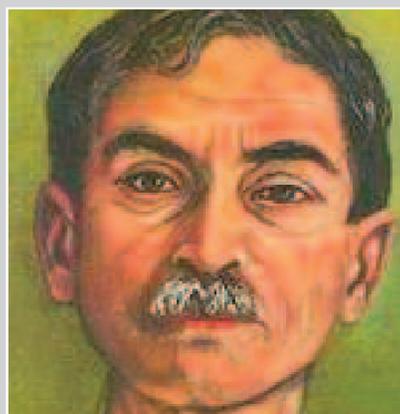
সূত্র—উপর-নীচ: ১.বাস করা ২. খণ্ড, ক্ষুদ্র অংশ ৩. সদ্য গজানো অক্ষুর ৬. সামঞ্জস্যহীন ভাব ৮. তিরের আঘাতে আহত ১০. ভূতা।

## সমাধান: শব্দবাণ-৩৪৪

পাশাপাশি: ১.পল্লবাবার ৩.বাচাল ৫.ওমট ৭.জবাব ৮.রিডার ১০.চিরখাওয়া।  
উপর-নীচ: ১. পরতা ২. ধামণ্ডজারি ৩. বারিজ ৪. লটবহর ৬. টগর ৯. তালিয়া।

## জন্মদিন

## আজকের দিন



মুন্সী প্রেমচাঁদ

১৮৮০ বিশিষ্ট হিন্দি ভাষার সাহিত্যিক মুন্সী প্রেমচাঁদের জন্মদিন।  
১৯১৯ বিশিষ্ট ক্রিকেট খেলোয়াড় হেমু অধিকারীর জন্মদিন।  
১৯৪৬ বিশিষ্ট জাদুকর জুনিয়র পিসি সরকারের জন্মদিন।

# তরুণ প্রজন্মের অপরাধ

## প্রবণতা অশনিসংকেত

## মতিউর রহমান

ছাত্র যুগ তথা তরুণ প্রজন্মই দেশ ও জাতির ভবিষ্যৎ। তাদের উন্নত চরিত্র, মেধা ও মননের বিকাশ একটি সমৃদ্ধ, শক্তিশালী রাষ্ট্র উপহার দিতে পারে। তাইই আগামীর সঞ্জীবনী সুধা। দেশ, সমাজ তথা পৃথিবীর অমূল্য সম্পদ হচ্ছে এই তরুণ প্রজন্ম। তাদের উন্নত চরিত্রিক গঠন শুধু নিজের জীবনকেই সফল করে না, ভবিষ্যতের ভিত তথা বুনয়াদকে শক্তিশালী করে। কিন্তু বর্তমানে দুর্ভাগ্যের বিষয়, এই তরুণ প্রজন্ম ক্রমশ অধঃপতন তথা অবক্ষয়ের দিকে এগিয়ে চলেছে। বর্তমানে তারা নানাবিধ অপরাধ কর্মের সঙ্গে জড়িয়ে পড়ছে। তরুণ প্রজন্মের মধ্যে ক্রমবর্ধমান এই অপরাধ প্রবণতা ভবিষ্যতের জন্য যে অশনিসংকেত তা বলার অপেক্ষা রাখে না।

সাম্প্রতিক সময়ে সংঘটিত কয়েকটি ঘটনার দিকে দৃষ্টি দিলে দেখা যাবে, তরুণ প্রজন্মের অপরাধ প্রবণতা তথা অবক্ষয়ের ছবি। সাম্প্রতিক সময়ে প্রকাশিত একটি সংবাদ শিরোনাম অনেকেই নজর কেড়ে ছিল। সংবাদ শিরোনামটি ছিল এই রকম - ত্রু মামাতো বোন খুনে আটক কিশোর'। প্রতিবেদন থেকে জানা যায়, ১৪ বছরের একটি ছেলে তার মামাতো বোনকে খুন করে পুকুরের ধারে মাটিতে পুঁতে দিয়েছিল। মৃত মেয়েটি ক্রাস ওয়ানের ছাত্রী। সে নাকি তার জুতো নিয়ে পুকুরের জলে ফেলে দিয়েছিল। এমন কথা নাকি ছেলেরি স্বীকার করেছে। এটাই এই খুনের নেপথ্যে আসল কারণ নাকি অন্য কিছু তা তদন্ত সাপেক্ষ। তবে এর কারণ যাই হোক না কেন, ১৪ বছরের একটি নাবালক সম্পর্কে বোন একটি ছোট মেয়েকে সে মেরে ফেলেছে। এ প্রসঙ্গে উত্তরপ্রদেশে সাম্প্রতিক সংঘটিত আর একটি ঘটনা উল্লেখ করা যেতে পারে। সেখানে ১২ থেকে ১৫ বছরের ৫ নাবালক যারা সপ্তম থেকে নবম শ্রেণীতে পাঠরত স্কুল পড়ত। ১২ বছরের একটি নাবালিকাকে ধর্ষণ করেছে বলে অভিযোগ। যে পাঁচজন ধর্ষণের সঙ্গে যুক্ত তারা সবাই নাবালক অর্থাৎ অপ্রাপ্তবয়স্ক। এ প্রসঙ্গে চেন্নাইয়ের একটি ঘটনা উল্লেখ করা যেতে পারে। সেখানে ১৩ বছরের একটি মেয়েকে তার বাবা-মা ডাক্তারের কাছে নিয়ে গিয়েছিল। ডাক্তারি পরীক্ষায় জানা যায়, মেয়েটি অন্তঃসত্ত্বা। মেয়েটিকে বেশ কয়েকজন মিলে ধর্ষণ করে। পুলিশী তদন্তে জানা যায়, অভিযুক্তের মধ্যে ৬ জন নাবালক। তারা স্কুল পড়ত। উপরোক্ত এই ঘটনাগুলি ফোন বিক্ষিপ্ত ঘটনা নয়। আমাদের চারপাশে এরকম অসংখ্য ঘটনা প্রতিদিন ঘটে চলেছে। এটা ঠিক, কেউ অপরাধী হয়ে জন্মগ্রহণ করেন। সামাজিক তথা মনস্তাত্ত্বিক দৃষ্টিভঙ্গির শিকার হয়ে তারা একটি একটি করে অপরাধপ্রবণ হয়ে ওঠে। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, এই অল্পবয়স্ক তরুণদের মধ্যে কেন এই অপরাধ প্রবণতা? এটা কি বৃহত্তর সামাজিক অবক্ষয়ের প্রতিফলন?

বিষয়টি আলোচনা করার জন্য 'ন্যাশনাল ক্রাইম ব্যুরোর' পরিসংখ্যানে দৃষ্টি দেওয়া যেতে পারে। এই সংস্থার প্রতিবেদন অনুসারে, ২০২২ সালে ৩৫৩২টি অপরাধের ঘটনা নথিভুক্ত হয়েছিল যার সঙ্গে অপ্রাপ্তবয়স্করা জড়িত। এই সংস্থার তথ্য অনুযায়ী জানা যায়, নথিভুক্ত এই ঘটনাগুলির মধ্যে ৮৭৪টি যৌন হয়রানি সংক্রান্ত অভিযোগ। নথিভুক্ত অভিযোগের মধ্যে ১ হাজার ১৩০ টি ধর্ষণের অভিযোগ। যে সব নাবালকদের বিরুদ্ধে অভিযোগ দায়ের হয়েছিল তাদের মধ্যে ৭৯ শতাংশ ১৬ থেকে ১৮ বছরের নাবালক। ২০২১ সালে অপ্রাপ্তবয়স্ক তথা নাবালকদের বিরুদ্ধে দায়ের হওয়া অভিযোগের সংখ্যা ছিল ৫৮২৮। অপ্রাপ্তবয়স্কদের বিরুদ্ধে উঠে আসা অভিযোগগুলি বড় উদ্বেগের। এতে আমাদের জীবন ও সমাজের হতাশার ছবি ফুটে ওঠে। মনের মধ্যে উকি দেয় আশঙ্কার ঘন কালো মেঘ। সত্যিই তো যারা আগামীর আলো - যাদের মন সাবা অলিখিত কাগজের মতো হওয়ার কথা ছিল তাদের মধ্যে কেন এই অপরাধ প্রবণতা ক্রমশ দানা বাঁধছে? উপরোক্ত সংস্থার সাম্প্রতিক রিপোর্ট



তরুণ প্রজন্মের অপরাধ প্রবণতার ক্রমবর্ধমান ছবিকেই মেলে ধরবে বলে বিশেষজ্ঞদের অভিমত।

এমনিতেই আমাদের দেশে নারী তথা মহিলারা অসুরক্ষিত। তাদের উপর সাংগঠিত যৌন নির্যাতন, অত্যাচার ক্রমবর্ধমান। শুধু প্রাপ্তবয়স্ক নয়, নাবালকদের দ্বারাও তারা নির্যাতিত। অপ্রাপ্তবয়স্ক তথা নাবালকদের মধ্যেও বিকৃতির ভয়ংকর ভাইরাস ক্রমশ ছড়িয়ে পড়ছে। সামগ্রিক অপরাধ প্রবণতার হারকে ধরাছোঁড়া করে দ্রুত হারে। ২০১২ সালে দিল্লিতে সংঘটিত নির্ভয়া কান্ড আমরা ভুলিনি। নির্ভয়ার উপর যে ছেলেরি সবচেয়ে বেশী নৃশংস অত্যাচার চালিয়েছিল সে ছিল ১৬ বছরের এক নাবালক। প্রবল জনমতের চাপে সরকার 'জুভেনাইল জাস্টিস কেয়ার প্রোটেকশন অ্যান্ড' সংশোধন করতে বাধ্য হয়েছিল। পরিবর্তিত এই নতুন আইনে নাবালকদের দ্বারা সংঘটিত অপরাধ বিশেষত ধর্ষণের ক্ষেত্রে একটি কমিটি গঠনের কথা বলা হয় যেখানে আংশিকভাবে একজন মানবিকের রাখার কথা বলা হয় যিনি নাবালকের মনোসামাজিক অবস্থার বিশ্লেষণ করবেন। এই কমিটি যদি মনে করে নাবালক সুপারিকল্পিতভাবে সূস্থ মস্তিষ্কে এই অপরাধ সংগঠিত করেছে তাহলে প্রাপ্তবয়স্কের মতোই তার শাস্তির সুপারিশ দেবে। তবে তাকে মৃত্যুদণ্ড বা যাবজ্জীবন কারাদণ্ড দেওয়া যাবে না। এই আইন নাবালকের অপরাধ প্রবণতাকে সংশোধনের জন্য করা হয়েছিল তা বলার অপেক্ষা রাখে না। প্রশ্ন হচ্ছে, ১২ বা ১২ বছরের ছেলে কেন এমন ঘৃণা অপরাধের সঙ্গে যুক্ত হয়ে পড়ছে? কেন তার এই মানসিক বিকৃতি?

তরুণ প্রজন্ম তথা নাবালক কিশোরদের মধ্যে যে অপরাধ প্রবণতা তা একটি জটিল এবং বহুস্তরীয় সামাজিক সমস্যা। এর নির্দিষ্ট কোন কারণ নেই। এটি হচ্ছে নানাবিধ কারণের সম্মিলিত ফল। সামাজিক, অর্থনৈতিক, পারিবারিক, ব্যক্তিগত বিভিন্ন সমস্যার ফলশ্রুতিতে কিশোরদের মধ্যে অপরাধ প্রবণতা গড়ে ওঠে। শিকার

অভাব, দারিদ্র, প্রাচুর্য, মাদকাসক্তি, বন্ধুদের প্রভাব, পারিবারিক অস্থিরতা, মানসিক সমস্যা প্রভৃতি অনেক বিষয় মিলে শিশু ও কিশোরদের মনে যে বিপন্নতা সৃষ্টি হয় সেখান থেকেই এই অপরাধ প্রবণতা গড়ে ওঠে। ১০-১১ বছরের কিশোরকে বাড়ি ছেড়ে বহুদূরে বাসের হেল্লার হিসেবে কাজ করতে হচ্ছে, সড় দোষে সে মধ্যপান, জুয়ায় আসক্ত হয়ে পড়ছে, অশ্লীল-আপত্তিকর কথাবার্তা বলছে। এই ঘটনার জন্য কি শুধু সে দায়ী? পারিবার, সমাজ, রাষ্ট্রের কোন দায় নেই?

চরম আশঙ্কা বা উদ্বেগের বিষয় হচ্ছে, কিশোররা কেবল ধর্ষণের মতো ঘটনার সঙ্গে যুক্ত হয়ে পড়ছে না, আক্রান্তের ওপর তীব্র আঘাত করছে, সেই ঘটনার ভিডিওগ্রাফি করে রাখছে এবং তা প্রকাশের হুমকি দিচ্ছে। কিছু ক্ষেত্রে খুনের মত ঘৃণা ঘটনা ঘটছে এই নাবালকেরা। বর্তমান প্রজন্মের ছেলেমেয়েরা সহজেই ইন্টারনেট পেয়ে যাচ্ছে। সেখানে অশ্লীলতা, যৌনতার রগরণে দৃশ্য অল্প বয়স্ক কিশোরদের মাথা ঘুরিয়ে দিচ্ছে, মানসিক বিকৃতি ও লালসার বশবর্তী হয়ে তারা ধর্ষণ বা গুই ধরনের অপরাধের সঙ্গে যুক্ত হয়ে যাচ্ছে। তারা বিভিন্ন রকম মাদকে আসক্ত হয়ে পড়ছে। দেশের প্রলোভনে অবক্ষয় ও বিনাশের পথে পা বাড়িয়েছে।

বহু ক্ষেত্রে বাবা-মা দুজনই কর্মরত হওয়ায় ছেলেমেয়েরা দিনভর মোবাইল, টিভি বা কম্পিউটার চালানোর সুযোগ পাবে। সেখানে তারা নানাবিধ অপরাধ বিশেষত মেয়েদের ওপর যৌন নির্যাতনের রসদ পেয়ে যাচ্ছে। বাবা-মায়ের পক্ষে ছেলেমেয়েদের ২৪ ঘণ্টা নজরপারি সম্ভব হয়ে উঠছে না। গ্রামে তো আবার অভিভাবকরা প্রযুক্তির ভালো-মন্দ সম্পর্কে সচেতন নন। কিশোরমন ভিডিওতে যা দেখছে তা বাস্তবে প্রয়োগ করতে চাইছে। ফলে তারা সহপাঠী বা অন্য মেয়েদের নিশানা করছে। বিদ্যালয়ে যৌনতা বিষয়ক কোনো শিক্ষা বা রীতিনীতির পাঠ দেওয়া হয় না। এ বিষয়ে তারা কিছুই

জানেনা। বিদ্যালয়ের শিকার হয়ে তারা বিকৃতিতে আসক্ত হয়ে পড়ছে।

বর্তমান মোবাইল তথা কম্পিউটারের যুগে সূস্থ সাংস্কৃতিক চেতনার বড়ই অভাব। নেই শুধু সফেদ সুন্দরের অনুশীলন। গ্রন্থাগারে যাওয়া, বই পড়ার নেশা তো কবে উঠে গেছে। সারাক্ষণ মোবাইলে বৃন্দ হয়ে থাকছে সবাই। সূস্থ সাংস্কৃতিক, সৃজনশীল কর্মকাণ্ড এমনিতেই। তার জায়গা দখল করেছে ইন্টারনেট ও মোবাইল। ছেলেমেয়েদের নিয়ে অভিভাবকদের উচ্চাশা, প্রত্যাশার শেষ নেই। ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার হতেই হবে। তাই তাদের উপর অত্যধিক চাপ বা বোঝা চাপিয়ে দিচ্ছে অভিভাবকেরা। সহমর্মিতা, সমানুভূতি বা ভালো মানুষ হবার চর্চা নেই বললেই চলে। আমাদের পরিবার, সমাজেও চলছে বিকৃতির চর্চা। নেই নীতি আদর্শ, মূল্যবোধের অনুশীলন। চারিদিকে শুধু ভাঙন,গঠন নেই বললেই চলে। সূস্থ রুচি ও সৌন্দর্যের অনুশীলন আজ কোথায়? মানুষের জীবনে অস্থিরতা, অসহিষ্ণুতা বাসা বেঁধেছে। মানসিক বিকৃতি ও লালসার বশবর্তী হয়ে তারা ধর্ষণ বা গুই ধরনের অপরাধের সঙ্গে যুক্ত হয়ে যাচ্ছে। চাই সূস্থ সাংস্কৃতিক চেতনা, মানবিক মূল্যবোধের প্রসার। চাই ন্যায়-নীতির পাঠ। আরও বেশি করে বাড়ুক কবিতা পাঠ, আবৃত্তি, বক্তৃতা, কুইজ, কবিতা লেখার মত সংবেদনশীলতার চর্চা।

স্কুল-কলেজের সিলেবাসে যৌনতা বিষয়ক পাঠ অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে। এ বিষয়ে তাদের সঠিক জ্ঞান প্রয়োজন। তাদের মানসিক গঠনের পরিবর্তন আনা জরুরি। মেয়েরা লালসা বা ভোগ্যপণ্য নয়, বরং সম্মান ও সন্ত্রমের বিষয়। তাদের মধ্যে এই বোধ গড়ে তুলতে হবে। মূল্যবোধের চর্চা, শুধু শুদ্ধ জীবনবোধের অনুশীলন পারে তরুণ প্রজন্মের মধ্যে যে অপরাধ প্রবণতা তা রোধ করতে। প্রত্যাশা, প্রভাত আলোর মতো শুধু শুদ্ধ সুন্দর হোক শিশু-কিশোরমন। সোনা রোদের সোহাগে হাসুক পরিবার সমাজ পৃথিবী।

## আরজি কর-কাণ্ডে প্রতিবাদী চিকিৎসকদের ওপর রাষ্ট্রীয় 'বদলা'

## এস এ নবি

বিবেকহীন, লজ্জাহীন প্রশাসকের মুঢ় সমর্থন একটি গণতান্ত্রিক ব্যবস্থাকে অবক্ষয়ের কোন অতলে পৌঁছাতে পারে, আর জি কর কাণ্ড তার প্রত্যক্ষ প্রমাণ। আর জি কর কাণ্ডের সুবিচারের বদলে এখন সেই ঘটনা হয়ে দাঁড়িয়েছে ধর্ষণ-হত্যা এবং হুমকি সংস্কৃতির প্রতীকটিক মডেল। তাই সহজেই শাসকের 'সুবিধাভোগী' ক্ষমতাপ্রাপ্তরা অন্যায়ের প্রতিবাদীদের শাসাতে পারেন 'আর জি কর করে দেব' বলে। সরকারি পরিষেবা, দরিদ্রের জীবিকা, চিকিৎসা এমনকি উচ্চ শিক্ষায়ও নিশ্চিত শাসকের ছত্রছায়ায় নিরাপদে চলছে ভীতিপ্রদর্শনের সংস্কৃতি। গত বছর আর জি কর কাণ্ডের পর জনরোষ সামলাতে অধ্যক্ষ 'বদল' হয়েছিল, রোগী কল্যাণ সমিতি 'ভেঙে' গড়া হয়েছিল। কিন্তু গণ আন্দোলন স্তিমিত হতেই শাসকের মদতপুষ্ট নেতা - কর্মী - 'ছাত্র' - 'শিক্ষক' প্রভৃতি দল-দস্যুরা স্বমিহমায় ফিরে আসছেন, কখনও বা রূপ পাল্টে নতুন উদ্যমে।

বিবেকহীন, লজ্জাহীন প্রশাসকের মুঢ় সমর্থন একটি গণতান্ত্রিক ব্যবস্থাকে অবক্ষয়ের কোন অতলে পৌঁছাতে পারে, আর জি কর কাণ্ড তার প্রত্যক্ষ প্রমাণ। আর জি কর কাণ্ডের সুবিচারের বদলে এখন সেই ঘটনা হয়ে দাঁড়িয়েছে ধর্ষণ-হত্যা এবং হুমকি সংস্কৃতির প্রতীকটিক মডেল। তাই সহজেই শাসকের 'সুবিধাভোগী' ক্ষমতাপ্রাপ্তরা অন্যায়ের প্রতিবাদীদের শাসাতে পারেন 'আর জি কর করে দেব' বলে। সরকারি পরিষেবা, দরিদ্রের জীবিকা, চিকিৎসা এমনকি উচ্চ শিক্ষায়ও নিশ্চিত শাসকের ছত্রছায়ায় নিরাপদে চলছে ভীতিপ্রদর্শনের সংস্কৃতি। যার সর্বশেষ এক নিদর্শন সুপারস্পেশালিটি ডিএম/এমসিএইচ ডাক্তারদের বন্ড পোস্টিং। রাজ্যে ডিএম/এমসিএইচ (DM/MCh) পাঠরত চিকিৎসকদের পরীক্ষার ফল ঘোষণা হয়েছে গত ৯ মে ২০২৫ তারিখে। এর পরে তাঁদের বাধ্যতামূলক বন্ড পোস্টিং না দিয়ে 'কর্মহীন' করে রাখা হয়েছিল দীর্ঘ কয়েক মাস। অবশেষে গত ২৩ জুলাই সন্ধ্যায় তাঁদের বন্ড



পোস্টিং দেওয়ার তালিকা প্রকাশ করা হয়েছে। বন্ড পোস্টিং না করলে প্রতি বছরের জন্য ১০ লাখ টাকা জরিমানা দিতে হয় রাজ্য স্বাস্থ্য দপ্তরকে। ফলস্বরূপ চিকিৎসাক্ষেত্রে সর্বোচ্চ সুপারস্পেশালিটি ডিগ্রি অর্জনের পরেও দীর্ঘদিন 'কর্মহীন' থাকায় বেশ কয়েকজন চিকিৎসক তিন বছরের জন্য ৩০ লাখ টাকা জরিমানা দিয়ে বেসরকারি চিকিৎসা পরিষেবায় যুক্ত হয়েছেন বা ভিন রাজ্যে চলে যাওয়ায় সরকারের 'লক্ষ্মী'-নাভ হয়েছেন। এর ফলে সরকারি স্বাস্থ্য পরিষেবার উপরে নির্ভরশীল সাধারণ দরিদ্র মানুষ বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক অভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হলেন। বন্ড পোস্টিং-এর ক্ষেত্রে এতদিন প্রথা ছিল, DM/MCh পরীক্ষার ফল অনুযায়ী মেধার ভিত্তিতে কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে তাঁদের বন্ড পোস্টিং দেওয়া হত। কিন্তু কিছুদিন আগে MD/MS রেসিডেন্ট ডাক্তারদের মেধার ভিত্তিতে কাউন্সেলিং করার পরেও কয়েকজনকে অন্যত্র পোস্টিং দেওয়ায় আলোড়নে মামলা চলছে। তাই এবছর DM/MCh সুপারস্পেশালিটি রেসিডেন্ট ডাক্তারদের ক্ষেত্রে কাউন্সেলিং না করে স্বাস্থ্য দপ্তর তাদের

'সুবিধামতো' স্থানে বন্ড পোস্টিং দিয়েছে। যেমন, পরীক্ষায় যার রেজাল্ট ভালো তাঁকে জেলায় পোস্টিং দিয়ে রেজাল্টে তুলনামূলক পেছনে থাকা চিকিৎসককে কলকাতায় পোস্টিং দেওয়া হয়েছে। অভিযোগ, পোস্টিং তালিকায় কোনও প্রকার নিয়মকানুন বা রেজাল্টের ধারাবাহিকতা প্রকার রাখা হয়নি। এমনকি যে চিকিৎসক ৩০ লাখ টাকা দিয়ে বন্ড পোস্টিং থেকে 'মুক্তি' পেয়েছেন, তাঁকেও পোস্টিং দেওয়া হয়েছে। বিপরীতে ওই পোস্টিং

তালিকায় কয়েকজনের নামও নেই। পোস্টিং-এ অনিয়মের উদাহরণস্বরূপ, কার্ডিওলজি বিভাগে পরপর কলকাতার বিভিন্ন মেডিক্যাল কলেজে পোস্টিং দেওয়ার পরে হঠাৎ একজনকে মেনিঙ্গিটাইটিস মেডিক্যাল পোস্টিং দিয়ে পরের কয়েকজনকে আবার কলকাতায় পোস্টিং দেওয়া হয়েছে। বিভিন্ন বিভাগে এরকম 'বিচ্ছিন্ন' ঘটনা ঘটেছে। অভিযোগ উঠছে, আর জি কর-কাণ্ডে আন্দোলনকারীদের সুরক্ষিত রাখার ক্ষেত্রেই এরকম 'ব্যতিক্রম' হয়েছে। রাজ্যের প্রতিটি ক্ষেত্রে এভাবে শাসকের অন্যায়ের বিরুদ্ধে আন্দোলনকারীদের উপরে স্ববদলা নয়, বদল চাইবু স্লোগানে ভর করে ক্ষমতায় এসে রাজ্য শাসকের 'বদলা'-নীতি ক্রমবর্ধমান। আর জি কর আন্দোলনরত জুনিয়র চিকিৎসকদের সঙ্গে মুখ্যমন্ত্রীর সভায় কলেজের অধ্যক্ষরা যেদিন নীরব দর্শকের ভূমিকা নিয়ে 'বদল' হয়েছিলেন, সে দিনই 'পথ দেখানো' হয়েছিল অবাধ দুষ্কর্মের লাইসেন্সের। বদলির ভয়, বরখাস্তের ভয়, অপমানিত হওয়ার ভয়, এমনকি 'আর জি কর করে দেব'-এর ভয় সৃষ্টি করে রাজ্য শাসক বর্ম করছেন পাদাধিকারীদের। সুপারস্পেশালিটি চিকিৎসকদের ক্ষেত্রেও বদলা-নীতি বাস্তবায়িত হওয়ায়, বর্তমান রাজ্য শাসক কবি শঙ্খ ঘোষের আশঙ্কা সত্য প্রমাণ করে চলছেন অক্ষরে 'আমি তো আমার শপথ রেখেছি / অক্ষরে অক্ষরে / যারা প্রতিবাদী তাদের জীবন / দিয়েছি নরক করে'।

## লেখা পাঠান

সময়োপযোগী উত্তর সম্পাদকীয় লেখা পাঠান। যে কোনও বিষয়ে আপনার মতামত বা অভিযোগ জানিয়ে পাঠান চিঠিপত্র। অবশ্যই Unicode-এ টাইপ করে পাঠাতে হবে।  
email : dailyekdin1@gmail.com









বৃহস্পতিবার • ৩১ জুলাই ২০২৫ • পেজ ৮

## বসার ঘরে যেভাবে সৌন্দর্য ও স্বস্তি দুটোই পাবেন



অধিকাংশ বাড়ির অন্দরের পরিধিই ছোট হয়ে এসেছে। বাড়িতে তাই আরোশি সময়ব্যাপনের আলাদা জায়গা পাওয়া মুশকিল। তবে অন্দর ছোট হলেও পরিবারের সদস্যদের নিজের মতো করে সময় কাটানোর ব্যবস্থা বসার ঘরেই হতে পারে। প্রয়োজন বুঝে সেই আয়োজন করে নেওয়া খুব একটা কঠিন ব্যাপার নয়।

আধুনিক অন্দরসজ্জার ধারাটাই এমন, যাতে সৌন্দর্য ও স্বস্তি দুটোই প্রাধান্য পায়। অন্দরের আকার অনুযায়ী খানিকটা ভিন্ন ধাঁচের আসবাব গড়িয়ে নেওয়ার চলও রয়েছে। সাদাসিধে, হালকা নকশার আসবাব আর প্রকৃতির খানিকটা পরশে

আধুনিক অন্দর হয়ে উঠছে প্রশান্তিদায়ক।

### সময় কাটুক আরামে

কয়েক বছর ধরেই জনপ্রিয় ছিল কিছুটা কম উচ্চতার সোফা। তবে এসব সোফা ছিমছাম দেখলেও অনেকের জন্য খুব একটা আরামদায়ক নয়। তাই এই সময়ের সোফার উচ্চতা এমন রাখা হচ্ছে, যাতে বসার উঠে দাঁড়ানোর সময় কেউ অস্বস্তি বোধ না করেন। সুস্থতা ও স্বস্তি নিশ্চিত করতে সোফার জন্য ভালো মানের ফোম বেছে নেওয়াও জরুরি। এক, দুই কিংবা তিনজন বসার উপযোগী সোফার চল আগে থেকেই

ছিল। এগুলোর পাশাপাশি এখন চারজন বসার উপযোগী সোফাও করা হচ্ছে। সোফায় ব্যবহৃত কাপড়ের রঙের সঙ্গে কিছুটা বৈপরীত্য রেখে বেছে নেওয়া হচ্ছে কুশন কভারের রং। ইংরেজি 'এল' অক্ষরের মতো আসবাব গড়ে তার একটা দিক সোফা আর অন্য দিকটা ডিভান হিসেবেও ব্যবহার করা হচ্ছে। তা ছাড়া জনপ্রিয়তা পাচ্ছে মাল্টিপারপাস সোফা। এ ধরনের সোফায় বেশ কয়েকজন বসে আড্ডা দেওয়া যায়, আবার প্রয়োজনে অতিথির শোবার ব্যবস্থাও করা যায়। ঘরের একটা পাশে আবেশ করে মোহেতে বসার আয়োজনও রাখছেন কেউ কেউ। সেখানেও থাকছে আরামদায়ক কুশন। কেউ কেউ আবার ইজিচেয়ারের মতো আরোশি আসনের ব্যবস্থাও রাখছেন।

### আরও আয়োজন

বসার ঘরের একদিকে বই রাখার চলও অনেক আগে থেকেই রয়েছে। এখনো চলছে সেই ধারা। অবসরে হাতের কাছে থাকা একখানা বই অন্যায়সেই সেখান থেকে নামিয়ে নিতে পারবেন। অন্দরের উপযোগী গাছ এখন দারুণ জনপ্রিয়। নানা ধরনের গাছ রাখা যেতে পারে। বসার ঘরের সঙ্গে



বারান্দা থাকলে সেখানেও রাখা যায় ভিন্ন ধরনের কিছু গাছ। গাছপালা থাকলে অন্দর প্রশান্তি আসে। বেশ কিছু গাছপালা রাখা হলে বাতাসটাও হয়ে ওঠে আরামদায়ক। দেয়ালসজ্জায়ও চমৎকার কিছু অনুযয় যোগ করতে পারেন। সব মিলিয়ে পরিবেশটা হয়ে উঠবে অসাধারণ।

### আলোছায়া আর হাওয়া

প্রাকৃতিক আলো আর বাতাস যদি ঢোকে, তাহলে আপনার বসার ঘরের পরিবেশ থাকবে সতেজ। তাই যতটা সম্ভব আলো-বাতাস ঢোকান সূচনা রাখুন। আবার ধরন, সন্ধ্যায় বা রাতে কিছুটা সময় বসার ঘরে বই পড়বেন। স্বাভাবিকভাবেই তখন উজ্জ্বল কোনো কৃত্রিম আলোর প্রয়োজন হবে। ওই ঘরে ওই সময়ে থাকা অন্যদের হয়তো এতটা আলো না হলেও চলে। এমন সময়ের জন্য আলাদা আলোর ব্যবস্থা করে রাখতে পারেন, যা কেবল নির্দিষ্ট জায়গায়ই উজ্জ্বল আলো দেবে। আপনার অন্দরসজ্জায় মানানসই হবে, এমন একটি টেলিভিশন ল্যাম্প বা ফ্লোর ল্যাম্প রাখতে পারেন বসার ঘরে। আবার অতিথি এলে পুরো ঘরটাই যাতে আলোকিত থাকে, সেই ব্যবস্থাও রাখুন।

## সৌন্দর্য বাড়াতে বোটক্স করা কতটা ভালো



সৌন্দর্য ও তারুণ্য ধরে রাখতে এ দেশেও বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে বোটক্স। মুখে বয়সের ছাপ কমিয়ে, মসৃণ ও প্রাণবন্ত চেহারা ফিরিয়ে আনতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে এই চিকিৎসা পদ্ধতি। বোটক্স শব্দটি এসেছে বটুলিনিয়াম টক্সিন থেকে। এটি একধরনের প্রোটিন, যা ক্লিস্ট্রিডিয়াম বটুলিনিয়াম নামক ব্যাকটেরিয়া থেকে তৈরি হয়।

বোটক্স প্রয়োগ করা হয় ইনজেকশনের মাধ্যমে। এটি বলিরেখা ছাড়াও অন্যান্য সূক্ষ্ম রেখা কমাতে সাহায্য করে। যে কারণে ত্বক দেখায় আরও তরুণ। এটি একটি নন-সার্জিক্যাল কসমেটিক পদ্ধতি, যা মুখের বিভিন্ন অংশে প্রয়োগ করা হয়। এর মধ্যে আছে কপাল, চোখের চারপাশ ও চোঁটের আশপাশ। যদিও এটি একটি বিস্ময়কর পদার্থ, কিন্তু নিয়ন্ত্রিত ও সঠিক মাত্রায় ব্যবহার করা হলে এটি নিরাপদ ও উপকারী।

### বোটক্স যেভাবে কাজ করে

আমাদের মুখের বিভিন্ন অভিব্যক্তি, যেমন হাসি, রাগ বা চিন্তার ফলে মাসল সংকোচন হয়। বারবার এ সংকোচনের ফলে ত্বকে ভাঁজ বা বলিরেখা পড়ে। বোটক্স ইনজেকশন মাসলে পেশির ওই সংকোচনপ্রক্রিয়াকে সাময়িকভাবে শিথিল করে দেয়। এটি স্নায়ু ও মাসলের সংযোগস্থলে অ্যাসিটাইলকোলিন নামে একধরনের রিসিপ্টরকে ব্লক করে, ফলে স্নায়ু থেকে মাসলে সংকোচনের সংকেত পৌঁছায় না। এ জন্য সংশ্লিষ্ট মাসল শিথিল থাকে আর ওই জায়গার বলিরেখা কমে যায় বা সম্পূর্ণ মিলিয়ে যায়। ত্বক দেখায় মসৃণ।

### সৌন্দর্য বৃদ্ধিতে বোটক্স

- কপালে বলিরেখা দূর করে।
- চোখের পাশের কুঁচকে যাওয়া বা ক্রস ফিট কমাতে।

- ফর মাঝের ভাঁজ কমাতে।
- চোঁটের পাশের রেখা ও চোয়ালের অংশকে সুগঠিত করে।
- কিছু ক্ষেত্রে ঘাম কমাতেও সাহায্য করে।

### চিকিৎসায় ব্যবহার

- বোটক্স দীর্ঘস্থায়ী মাইগ্রেন কমাতে সাহায্য করে।
- চোখের পাতা বুলে যাওয়া বা চোখের পাতার খিটুনি কমাতে বোটক্স ব্যবহার করা হয়।
- এ ছাড়া প্রভাব ধরে রাখতে না পারা, অতিরিক্ত লালনা করার মতো অসুখেও বোটক্স ব্যবহার করা হয়।

### প্রভাব ও স্থায়িত্ব

বোটক্স প্রয়োগের প্রভাব সাধারণত তিন থেকে পাঁচ দিনের মধ্যে দেখা যায়। এটি তিন থেকে ছয় মাস পর্যন্ত স্থায়ী হয়। এরপর আবার প্রয়োগ করার প্রয়োজন হতে পারে।

### সতর্কতা ও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

- যদিও বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই বোটক্স নিরাপদ, তবু এটি প্রয়োগের পর কিছু সাময়িক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। যেমন হালকা ব্যথা, ফোলা ভাব, মাথাব্যথা বা ইনজেকশনের স্থানে অস্বস্তি। তাই অবশ্যই এটি প্রশিক্ষিত চিকিৎসকের পরামর্শ ও তত্ত্বাবধানে করা উচিত।
- বয়সের ছাপ লুকিয়ে তারুণ্য ধরে রাখতে বা সৌন্দর্য বাড়াতে বিশেষজ্ঞে বোটক্স এখন একটি জনপ্রিয় ও কার্যকর উপায়। তবে মনে রাখা উচিত, সৌন্দর্য শুধু বাহ্যিক নয়, আত্মবিশ্বাস ও স্বাস্থ্যকর জীবনধারা সৌন্দর্যের অন্যতম উপাদান।

## বাজার খরচ কমাতে এবং স্বাদ বাড়াতে কেনার ভাবনা ছেড়ে ব্যালকনি-ছাদে সহজেই লাগান এই সবজির গাছগুলো



বাজারে দিন দিন সবজির দাম বেড়েই চলেছে। সঙ্গে নানা ধরনের রাসায়নিকের ব্যবহার তো রয়েছেই! তাই পকেট ও স্বাস্থ্য বাঁচাতে বাড়ির ব্যালকনি কিংবা ছাদেই লাগাতে পারেন বিভিন্ন সবজির গাছ। তাছাড়া বাড়িতে একটুকরো সবুজ থাকলেই নিম্নে ভাল হয়ে যায় মন। বাড়তি প্রাপ্তি দুখ থেকে মুক্তি, পর্যাপ্ত অক্সিজেন এসব কিছু তো রয়েছেই। বিশেষ করে কিছু সবজি আছে যা বাড়িতে বেশ দুর্দান্ত হয়। যা বাজারের সবজির চেয়ে স্বাদেও অন্যরকম হবে।

ধনেপাতাঃ আমিষ হোক বা নিরামষ, রান্নায় ধনেপাতা যোগ করলে স্বাদই বদলে যায়। বাজার থেকে না কিনে বাড়িতেই সহজে ধনেপাতা চাষ করতে পারেন। যার জন্য টবেবরও প্রয়োজন নেই, পুরনো কোনও গামলা বা বড় বাটিতে মাটি দিয়ে ধনেপাতার বীজ ছড়িয়ে দিন। সামান্য যত্নে ৭-১০ দিনের মধ্যে গাছ বেরিয়ে যাবে।

### মেথি

মেথি ভারতীয় রান্নার অন্যতম একটি উপকরণ। যা তরকারি, পরোটা এবং মসুর ডাল সহ বিভিন্ন নিরামিষ সবজিতে ব্যবহৃত হয়। মেথি বীজ থেকে দ্রুত জন্মায়। ভাল সুর্যলোক এবং মাঝারি জল হলেই মেথির জন্য যথেষ্ট।

### ক্যাপসিকাম

যে কোনও রান্নার স্বাদ বাড়িয়ে দিতে পারে ক্যাপসিকাম। সবুজ, লাল, হলুদ যে কোনও ক্যাপসিকাম গাছ ব্যালকনিতে দিবি বড় করতে পারেন। সঠিকভাবে মাটি, সার দিলে ফলন হবে ভাল।

### পুদিনা

সতেজ এবং সুগন্ধযুক্ত চাটনি, পানীয় এমনকী সুস্বাদু খাবারের জন্য আদর্শ পুদিনা। এই গাছ দ্রুত বৃদ্ধি পায় এবং কোনও বাধা না পেলে দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে। কোনও পাত্রে পুদিনা গাছ চাষ করলে খুব বেশি ছড়িয়ে যাবে না।

### পালংশাক

বাড়িতে পালংশাকও সহজে চাষ করা যায়। গামলায় মাটি ফেলে ধনেপাতার মতো এই শাক দিবিও ফলন হতে পারে। খুব বেশি রোদ লাগে না। মাত্র এক মাসের মধ্যে খাওয়ার উপযোগী হয়ে যায়।

### টমেটো

টমেটোতে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি রয়েছে। খুব সহজে ছাদে বা ব্যালকনিতে ফলিয়ে নিতে পারেন টমেটো। টমেটোর বিভিন্ন প্রজাতি হয়। সেই অনুযায়ী স্বাদ এবং তার পরিচর্যতেও পার্থক্য হয়। টমেটো উৎপাদনে যথেষ্ট পরিমাণে সূর্য রশ্মির প্রয়োজন হয়।

## রূপচর্চার দুনিয়ায় ট্রেন্ডিং এই সব সিরাম কি সকলের জন্য ভালো? ভিটামিন সি থেকে রেটিনল, রকমারি ফেস সিরামের হাজার গুণ!

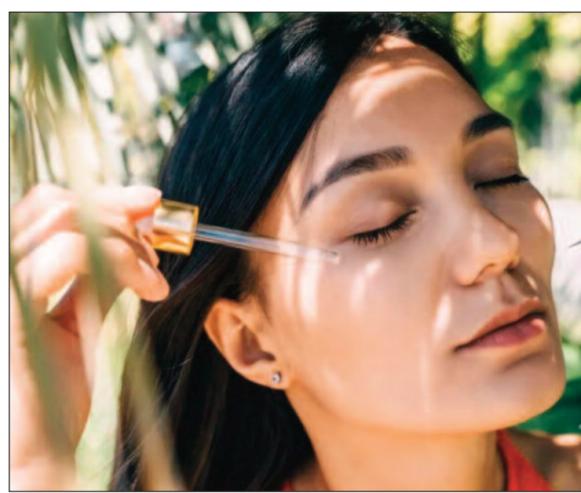
আজকের দিনে ত্বকের যত্নে ফেস সিরাম সকলের কাছেই পরিচিত। জেল, তেল এবং জল-ভিত্তিক ফর্মুলার মতো বিভিন্ন আকারের সিরামগুলো হালকা দ্রুত ত্বকে শোষণ হয়ে যায়। বর্তমানে ভিটামিন সি, রেটিনল, হ্যালালুরোনিক অ্যাসিড এবং নিয়াসিনামাইড সিরাম সমাজ মাধ্যমে বেশ জনপ্রিয়তা লাভ করেছে।

### ফেস সিরামের কাজ কী

ফেস সিরাম ত্বককে গভীরভাবে হাইড্রেট এবং পুষ্টি জোগায়। ভিটামিন সি এবং নিয়াসিনামাইড সিরাম ত্বকের রং উজ্জ্বল করতে এবং দাগছোপ কমাতে সাহায্য করে। ত্বককে মসৃণ, নরম এবং দৃঢ় করে তোলে ফেস সিরাম। ত্বকের ধরণ এবং নির্দিষ্ট চাহিদা বুঝে সিরাম বাছাই করা উচিত।

### কোন ত্বকের জন্য কী ধরনের সিরাম

- শুষ্ক ত্বকের জন্য হাইড্রেটিং সিরাম উপযুক্ত। শুষ্ক ত্বকে হাইলুরোনিক অ্যাসিড বা ভিটামিন ই-যুক্ত সিরাম হাইড্রেশন বাড়াতে সবচেয়ে ভাল কাজ করে।
- কালো দাগ কমাতে এবং ত্বক উজ্জ্বল করতে ভিটামিন সি সিরাম এবং ত্বকে দাগ এবং



সূক্ষ্ম রেখা প্রতিরোধে অ্যান্টি-এজিং সিরাম ব্যবহার করা উচিত। সেক্ষেত্রে ত্বক সংবেদনশীল হলে কম সূর্যকি এবং হালকা

উপাদানযুক্ত সিরাম বেছে নিন। তৈলাক্ত বা ব্রণ-প্রবণ ত্বকের জন্য ব্রণ নিয়ন্ত্রণ সিরাম ব্যবহার করতে পারেন।

তৈলাক্ত ত্বকের জন্য স্যালিসিলিক অ্যাসিডযুক্ত তৈলাক্ত নয় এমন সিরাম অতিরিক্ত তেল এবং ব্রণ নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে।

### সিরাম ও ময়েশ্চারাইজারের মধ্যে পার্থক্য

ত্বকের যত্নে সিরাম এবং ময়েশ্চারাইজার দুইই অপরিহার্য, তবে তাদের ভূমিকা ভিন্ন। ময়েশ্চারাইজার মূলত ত্বকের উপরের স্তরে কাজ করে আর্দ্রতা ধরে রাখার জন্য। অন্যদিকে, সিরামের ঘনত্ব পাতলা এবং ত্বকের কোষের গভীরে প্রবেশ করে। ফলে ত্বকের নির্দিষ্ট সমস্যাগুলিকে নিখুঁতভাবে সমাধান করতে পারে। সিরাম ব্যবহারের নিয়ম

- হালকা ফেসওয়াশ বা ক্লিনজার দিয়ে মুখ পরিষ্কার করুন।
- যদি টোনার ব্যবহার করেন, তাহলে পরবর্তীতে সেটি ব্যবহার করুন।
- আঙুলের ডগায় ২ থেকে ৩ ফোঁটা সিরাম নিয়ে আলতো করে মুখে লাগান।
- এরপর ময়েশ্চারাইজার লাগান।
- দিনের বেলায়, ত্বকের সুরক্ষার জন্য সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- রাতে, সিরাম এবং ময়েশ্চারাইজার বা নাইট ক্রিম লাগাতে পারেন।

## বর্ষার মরশুমে বেহাল চুলের যত্ন নিন

লাইট, ক্যামেরা, অ্যাকশনে কাতে অভিনেত্রীদের সারাদিন। তাই রোজ ত্বক ও চুলের বেশি যত্নের প্রয়োজন। বর্ষায় দরকার আরও বিশেষ যত্ন। এই সময় ত্বক-চুলের যত্ন কী করেন অভিনেত্রী অভিনেত্রীরা।

### চুলের যত্ন

এক অভিনেত্রীর কথায়, চুলের জন্য আমি বারবারই ফ্ল্যান্সিডের উপর ভরসা রাখি। তিন কাপ জলে প্রায় চার চামচ ফ্ল্যান্সিড ভিজিয়ে রাখি। এবার এই মিশ্রণটি মাঝারি আঁচে গরম করে নিই। জল ফুটতে শুরু করলে মিশ্রণটি যখন ঘন হয়ে যায় তখন নামিয়ে নিই। একটা পরিষ্কার কাপড়ে জলটা ছেঁকে নিই। ফ্ল্যান্সিডের এই জেলটা সারারাত স্ক্যাল্ডে লাগিয়ে রাখা যায়। পরদিন



সকালে সালফেট মুক্ত শ্যাম্পু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলেলেই হবে। এতে খুশকির সমস্যা দূর হয়ে যাবে। পাশাপাশি চুল পড়ার সমস্যাও দূর হয়ে যাবে। রাতে যখন ফ্ল্যান্সিডের জেল চুলে লাগাই, তাতে পছন্দমতো হেয়ার অয়েলও মিশিয়ে নিই মাঝেমাঝে।

### ত্বকের যত্ন

অভিনেত্রীর কথায়, ত্বকের যত্নে এই সময় গ্লাইকোলিক অ্যাসিড ব্যবহার করি। টোনারের মতো করে দিনে দু'বার অন্তত ব্যবহার করি। এতে ত্বক হাইড্রেটেড থাকে। এছাড়াও যতটা সম্ভব কম মেকআপ ব্যবহার করার চেষ্টা করি। কারণ, বর্ষায় অনেক সময় মেকআপ ত্বকে বসতে চায় না। তাই প্রয়োজন না হলে রিঙ্ক নিই না।