

হরেকরকম হরেকরকম হরেকরকম

পান থেকে চুন খসেছিল, তারপর...

অনেক ঘটনা থাকে যেগুলো আমরা হরহামেশাই এড়িয়ে যাই। চোখে দেখেও দেখি না। দেখলেও সেভাবে গুরুত্ব দিই না। আমাদের ভাবটা এমন থাকে যে এই আর এমনকি? এই বিষয়গুলো যখন সিনেমায় মূল উপজীব্য হয়ে ওঠে, তখন আমাদের চোখ যেন কপালে ওঠে। সে রকম বিষয়কে কেন্দ্র করেই এই তিনটি ছবির গল্প শুরু হয়েছে।

গুরুটা যেন পান থেকে চুন খসেছিল মাত্র। সেই গল্পগুলোই পুরো দেশকে নাড়িয়ে দিয়েছিল। চলচ্চিত্র উৎসবের জুরি সদস্যরাও গল্পগুলোতে নতুনত্ব থাকায় প্রশংসা করেন।

রাস্তায় একটি ভবনে কাজ করছিলেন ইয়াসের আবদুল্লাহ। এমন সময় হঠাৎ তাঁর মাথায় ওপর দোতলার পাইপ দিয়ে পানি গড়িয়ে পড়ে। তিনি ওপরে গিয়ে সেই বাসার মালিকটিকে হাম্বাকে বিঘাটি জানিয়ে পানির পাইপ নতুন করে মেসামত করতে বলেন। তাঁর কথা শুনে হাম্মা কোনো গা করে না। ইয়াসের আবদুল্লাহ নিচে এসে এমনভাবে পাইপটি অন্য একটি পাইপের সঙ্গে লাগান, যেন পানি রাস্তার কারও গায়ে না পড়ে। হাম্মা রাগে এই পাইপ মেরামতকাজ তাঁদের সামনেই হাতুড়ি দিয়ে ভেঙে দেন। এই সামান্য বিষয় নিয়েই লেখানোর টনি হাম্মা এবং ফিলিস্তিন থেকে লেখানো এসে বসত গড়া। প্রতিবেশী ইয়াসের আবদুল্লাহর মধ্যে মান-অপমান করা নিয়ে মামলা—মোকদ্দমা। এই ছবির নাম "দ্য ইনসাল্ট"।



গল্পটি শেষ পর্যন্ত দেশের মানুষের মূল আলোচনার কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত হয়। জিয়াদ দৌরিনি অসাধারণ চরিত্রায়ণের ছবিটি জিতে নেয় কানের সেরা অভিনেতার পুরস্কার। ছবিটি অস্কারেও বিদেশি ভাষার ছবি বিভাগে মনোনয়ন পায়। ড্রামা এবং থ্রিলার জনরার এই ছবি ২০১৭ সালে কান চলচ্চিত্র উৎসবে পামদর পুরস্কারের জন্য মনোনয়ন পায়। জাফর পানাহিকে বলা হয় ইরানিয়ান সিনেমার বিদ্রোহী কবি। প্রতিটি ছবিতে তিনি দেশের অসামঞ্জস্য বিষয়গুলো তুলে ধরেন। ২০০৬ সালে তুলে ধরেন তমেনই একটি গল্প। দেশের মাটিতে ফুটবল খেলা হবে। ইরান

ও বাহরাইনের মধ্যে খেলা যখন বইছে স্টেডিয়ামে খেলা দেখা নিয়ে উত্তেজনা, তখন মেয়েদের মন বিষণ্ণ। কারণ, ইরানের মাটিতে নারীদের জন্য খেলা দেখা নিষিদ্ধ। তরুণীদের একটি দল এই খেলা সরাসরি দেখতে চায়। মেয়েদের সেই খেলা দেখার গল্প নিয়েই পাহানি ২০০০ ডলারে বানিয়েছেন "অফসাইড" ছবি।

একটি ডিজিটাল ভিডিও ক্যামেরা দিয়ে ৩৯ দিন ধরে শুটিং করেন নির্মাতা। ছবিটি মুক্তির পর জাফর পানাহির অন্য ৪টি ছবির মতো অফসাইড ছবির ওপরও সরকার নিষেধাজ্ঞা জারি করে। ছবিটিতে ইরানে নারীদের বৈষম্য তুলে ধরাই

নির্মাতার জন্য কাল হয়ে দাঁড়ায়। ছবিটি ইরানের বন্ধ অফিসের সব একেড ভেঙে দেওয়ার দিকে এগোচ্ছিল। এমন সময় ছবির ওপর নিষেধাজ্ঞা দেওয়ার মাত্র দুই দিন পর ছবিটি ডিভিডিভে বের হয়। সনি পিকচারস, ইউএস ডিস্ট্রিবিউটর ইরানের সরকারকে ছবিটি মুক্তি দিতে অনুরোধ করে। বার্লিন ফিল্ম ফেস্টিভ্যাল থেকে সেরা ছবিসহ চারটি পুরস্কার জিতে নেয়। এরপর থেকেই আলোচনায় চলে আসে ২০১৭ সালে মুক্তি পাওয়া আরেকটি ছবি "দ্য ফ্যান্টাস্টিক ওমেন"। ২০১৮ সালে অস্কারে বাজিমাত। বিদেশি ভাষার ছবির বিভাগে জিতে নেয় সেরা ছবির পুরস্কার। চিলি থেকে

প্রথমবারের মতো এই সম্মান এনে দেয় ছবিটি। ছবিটি পরিচালনা করেছেন সেবাস্তিয়ান লেলিও। ছবিটির গল্প ট্রান্সজেন্ডার মেরিনাকে কেন্দ্র করে। একাকী অর্নেদের জীবনে আসে এই ট্রান্সজেন্ডার মেরিনা। তার একমাত্র এই সঙ্গী সজেই বেশি সময় কাটতে থাকে। হঠাৎ একদিন রাতে বাসার সিঁড়িতে পড়ে মাথায় আঘাত পায় অর্নেল। মেরিনা হাসপাতালে নিয়ে বুঝতে পারে সে মারা গেছে। একাকী ভয়ে নিরীহ মেরিনা রাস্তায় বেরিয়ে পড়ে। পুরো গল্প মেরিনাকে চিহ্নিত করি। বস্ত্রবতার সঙ্গে যুদ্ধ করতে হয়। ছবিটি রাষ্ট্রীয় ব্যবস্থার অনেক কিছুকে প্রশ্নবিদ্ধ করে।

বলিউড নায়িকাদের সুপ্ত প্রতিভা



পর্দায় তাঁদের অনেক কিছুই করতে হয় ধুমধাম মারপিট থেকে শুরু করে শূন্যে উড়োজাহাজ চালানো। বাস্তবে অবশ্য অভিনয়ই তাঁদের ধ্যানজ্ঞান এবং এতেই তাঁরা দক্ষ। করোনাকালে দুনিয়ার অনেক অদেখার দেখা মিলেছে, একইভাবে মিলেছে বলিউড নায়িকাদের সুপ্ত প্রতিভার খোঁজও। বিস্তারিত লিখছেন দেবারতি ভট্টাচার্য।

করোনাকালে ভূমি পেডনেকর নিজের এক গোপন ইচ্ছা পূরণ করলেন। দীর্ঘদিনের স্বপ্ন ছিল বাগান গড়বেন। তাই লকডাউনের অর্থও অবসরে নিজের বাড়ির একফালি জায়গায় রীতিমতো চাষাবাদ শুরু করেছেন তিনি। তা-ও আবার সনাতন পদ্ধতিতে নয়, নিজের নামের বিপরীতে গিয়ে করেছেন চাষাবাদ। যানে ভূমি বা মাটি ব্যবহার না করে পানিতে গাছের চারা রোপণ করেছেন এই অভিনেত্রী। চাষাবাদের এই পদ্ধতিকে বলা হয় 'হাইড্রোপোনিক'। মাটি ব্যবহার না করে পানির মিশ্রণে পুষ্টি উপাদান মিশিয়ে তারপর গাছ ফলানো চাটখানি কথা নয়। এর জন্য বেশ পড়াশোনাও করতে হয়েছে ভূমিকে। করতে হয়েছে ভীষণ পরিশ্রম। পরিশ্রমের ফল তিনি পেয়েছেন, ঘরে তুলেছেন নিজের হাতে ফলানো শাকসবজি। এ কাজে ভূমিকে সাহায্য করেছেন তাঁর মা সুমিত্রা।

শুটিংয়ের ব্যস্ততা নেই। সম্পূর্ণ গৃহবন্দী জাহ্নবী কাপুর। লকডাউনের এই সময়টাকে

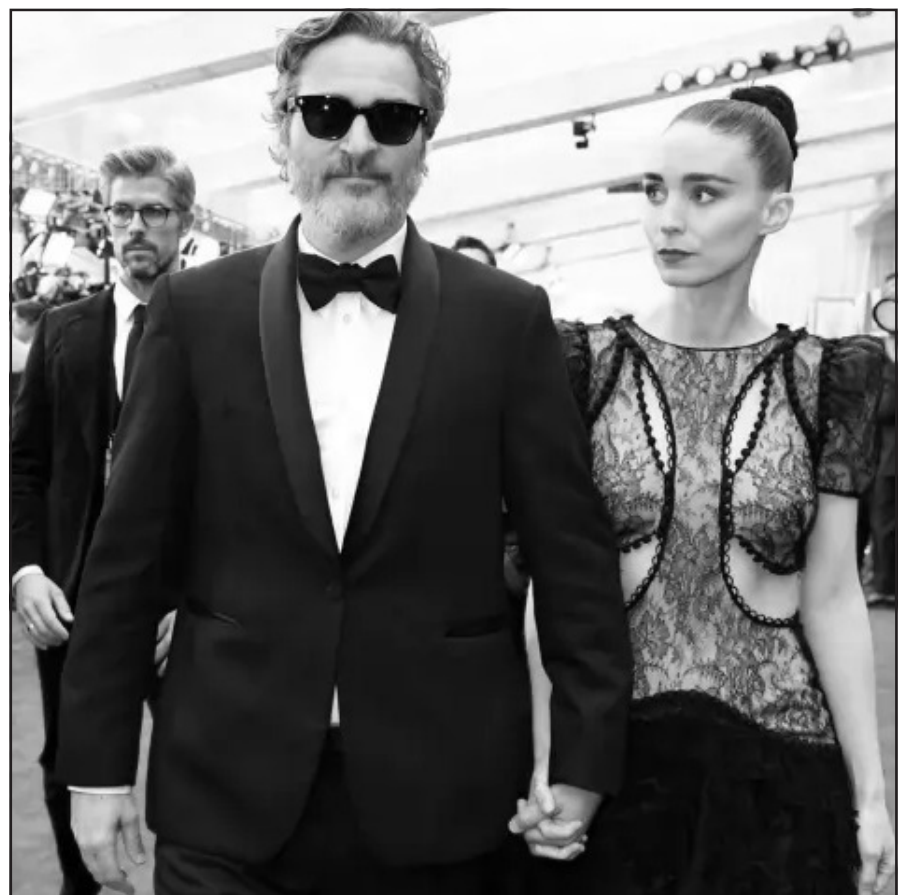
ইতিবাচকভাবে কাজে লাগাচ্ছেন শ্রীদেবী-কন্যা। হাতে হাতে বেড়াচ্ছেন মায়ের টুকরো টুকরো স্মৃতি। মায়ের সুগন্ধি, মায়ের চুড়ি, মায়ের শাড়ি-এসবের মধ্যে নিজেকে নতুন করে আবিষ্কারে আনন্দ খুঁজে পাচ্ছেন তিনি। আর নিজের মধ্যে নুকিয়ে থাকা এক শিল্পীসত্তাকে আলোর মুখ দেখিয়েছেন জাহ্নবী। ক্যানভাসে নানান রঙের আঁচড়ে একের পর এক ছবি একে চলেছেন এই অভিনেত্রী।

ক্যাটরিনার সৌন্দর্যে মুগ্ধ ৯ থেকে ৯০। এবার হয়তো তাঁর গিটারের ঝংকারেও আবিষ্কারে বসেই। করোনায় লকডাউনে ক্যাটরিনা গিটার শিখছেন মন দিয়ে। তবে এখনো তাঁর এই প্রতিভা উন্মুক্ত হয়নি। ইনস্টাগ্রামে পোস্ট করা এক ভিডিওতে এই বলিউড নায়িকাকে গিটার হাতে দেখা গেছে। তিনি জানিয়েছেন, শিগগিরই তাঁর গিটারের টুংটাং শোনা যাবে। বলিউডের সংগীত পরিচালক অক্ষয় তিওয়ারিকে নিজের পোস্টে ট্যাগ করেছেন ক্যাটরিনা। ধারণা করা হচ্ছে, সুজনশীল এই চর্চায় হয়তো অক্ষুরই কাটের গুরু।

সু—অভিনেত্রী হিসেবে আলিয়া নিজেকে অনেক আগেই প্রমাণ করেছেন। এমনকি তিনি অল্পবিস্তর গাইতেও পারেন। এবার আলিয়া হাতে তুলে নিলেন কলম। এবারের ধরিত্রী দিবসে (২২ এপ্রিল) এই বলিউড নায়িকা উপহার দিলেন এক সুন্দর কবিতা। আলিয়া তাঁর স্বরচিত কবিতাটি

ইনস্টাগ্রামে পাঠ করে শোনান। টুটে অ্যান্ড এডরিভে' নামের এই কবিতায় তিনি প্রকৃতির অপর সৌন্দর্যের প্রতিটি সুরকে খুব সুন্দরভাবে বর্ণনা করেছেন। জানা গেছে, ঘরবন্দী থাকার এ সময়টাতে আলিয়া তাঁর লেখকসত্তাকে আলিয়ায় অনেক আগে কলম ধরেছিলেন কৃতি শ্যানন। বলা যায়, কৃতির লেখনী অনুপ্রাণিত করেছে আলিয়া ভাট, সারা আলী খানসহ বিটাউনের একাধিক অভিনেত্রীকে। তাঁদের সবারই লেখকসত্তার পরিচয় মিলেছে এই সময়। তবে কৈশোর থেকেই লেখালেখি শুরু করেছিলেন কৃতি। তাঁর কবিতা অনুরাগীদের হৃদয় জয় করেছে। ফলে লকডাউনে সেই কবিসত্তাটি আবার নতুন করে আলিয়ে নিলেন কৃতি।

হেঁশেলের ছায়াও মাড়াতে নানা বিদ্যা বালা। এমনকি পানি গরম করা ছাড়া কিছুই করতে পারতেন না তিনি। ঘরবন্দিন্দশায় অবশেষে রাঁধুনি হিসেবে অভিনেত্রী হলে বলিউডের এই দাপুটে অভিনেত্রী। গুরুতেরই বাজিমাত করলেন বিদ্যা। সবাইকে তাক লাগিয়ে দিয়েছেন মোদক (একধরনের মিষ্টি) বানিয়ে। ইনস্টাগ্রামে এক ভিডিওতে দেখা গেছে, রীতিমতো পটু রাঁধুনির মতো মোদক বানাচ্ছেন তিনি। শুধু মোদক নয়, বলিউডের এই জনপ্রিয় নায়িকা লকডাউনে জিরে জল আনা আরও বাহারি পদও রান্না করেছেন।



সুখবর জানালেন "জোকার"

ধূমপান ছাড়ার এখনই সময়

ধূমপান একদিকে যেমন ফুসফুসের কার্যক্ষমতা কমিয়ে দেয়। অন্যদিকে হৃদরোগে, ক্যানসার, শ্বাসতন্ত্রের রোগ, ডায়াবেটিস ইত্যাদির ঝুঁকিও বাড়ায়। ফলে করোনাভাইরাসের সংক্রমণের ঝুঁকি অপেক্ষাকৃত অনেক বেড়ে যায়। আবার করোনা সংক্রমিত হলে অন্যদের তুলনায় ধূমপায়ীদের জটিলতা বেশি হওয়ার ঝুঁকি থাকে। কাজেই এই ভাইরাস প্রতিরোধে ধূমপান ছাড়ার কোনো বিকল্প নেই। আর এই সময়টাই হতে পারে এর জন্য শ্রেষ্ঠ সময়। ধূমপান ছেড়ে দিলে বিরক্তি, অস্থিরতা, মনোযোগে সমস্যা, ধূমপানের তীব্র আকাঙ্ক্ষা ছাড়া মারাত্মক কোনো প্রত্যাহারজনিত সমস্যা হয় না। তাই ধূমপান ছাড়তে হলে কয়েকটি বিষয়ের দিকে গুরুত্ব দিতে হবে:

১. ধূমপানের তীব্র ইচ্ছাকে দমন

করুন। যেসব পরিস্থিতি ধূমপানের ইচ্ছাকে বাড়ায়, সেগুলো শনাক্ত করে মোকাবিলায় প্রস্তুত থাকুন। প্রাথমিকভাবে এই আকর্ষণ তীব্র ও নিয়ন্ত্রণহীন মনে হলেও কিছু সময় পরই তা কমে যায়। কাজেই মনোযোগ অন্য কিছুতে সরিয়ে নিন। ধূমপানের ইচ্ছা হলেই পানি পান করুন। ধীর ও গভীরভাবে শ্বাস নিন-ছাড়ুন। ধূমপানের কুফলগুলো স্মরণ করুন। ২. যেকোনো নেতিবাচক চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করুন। বিকল্প ইতিবাচক চিন্তা করুন, নিজের ওপর আস্থা রাখুন। ৩. সুস্থ জীবনধারা মেনে চলুন। নিয়মিত ঘুম, খাওয়া, কাজ, বিনোদন, ব্যায়ামের রুটিন তৈরি

করে মেনে চলুন। অধুমপায়ী বন্ধুর সঙ্গে যোগাযোগ রাখুন, তাদের কাছ থেকে নেতিবাচক সমর্থন নিন। পরিবারকে গুণগত সময় দিন। প্রোটিন, ভিটামিন ও মিনারেলসমৃদ্ধ খাবার বেশি খান। ৪. এ সময় ধূমপায়ী বন্ধু বা সহকর্মীর সঙ্গে ধূমপানের সুযোগ

কম। তারপরও কেউ আস্থান করলে দৃঢ়তার সঙ্গে না বলুন। ৫. করোনাভাইরাস-সংক্রান্ত কিংবা অন্য যেকোনো প্রকার উদ্বেগ, উৎকণ্ঠা, ভীতি, হতাশা, রাগ অথবা ঘুমের সমস্যা দূর করতে বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতি অবলম্বন করুন। প্রয়োজনে মনোরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। ৬. ধূমপানের প্রত্যাহারজনিত তীব্র সমস্যা দূর করতে এবং পরে ধূমপানের আগ্রহ কমাতে অনেক সময় নিকোটিন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি; নিকোটিনযুক্ত চুইংগাম, লজপে, ত্বকে লাগানোর প্যাচ ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়। তবে নিকোটিনসমৃদ্ধ অ্যারোসল ফুসফুসের সংক্রমণ ঘটায় আরও ক্ষতি করতে পারে। তাই নিকোটিন শ্বেপ হিসেবে না নেওয়াই ভালো।



সচল থাকতে দড়িলাফ



এই ঘরবন্দী সময়ও আমাদের শরীর রাখতে হবে সচল আর সক্রিয়। তাহলে থাকবে সুস্থ আর দেহের প্রতিরোধ থাকবে চাঙা। ঘরে থেকে এই সময়ে খুব ভালো ব্যায়াম স্কিপিং, মানে দড়িলাফ। বিশ্বে স্বাস্থ্য সংস্থাও বলছে, স্কিপিং চমৎকার ওয়ার্কআউট (ব্যায়াম)। ২০ মিনিট স্কিপিং করলে ঘাম ঝরবে। সেই সঙ্গে শরীরের হৃৎপিণ্ডের কাড়িও ওয়ার্কআউট। মন হবে চাঙা। দড়িলাফে মনে চটজলদি শক্তি আর স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। ব্যায়াম বিশেষজ্ঞরা

এটাকে বলেন সম্পূর্ণ শরীরচর্চা। এতে হাত, পা ও পেটের সব পেশির ব্যায়াম হয়। বাড়ায় পেশির বল, শক্তি আর সহ্যক্ষমতা। দড়িলাফের সঠিক কৌশল বলেছেন ব্যায়াম বিশেষজ্ঞ টিম হ্যাফট। তাঁর পরামর্শ হলো খুব উঁচুতে লাফ দেবেন না। দড়ি ঘোরানোর জন্য কবজি ব্যবহার করুন, বাঁহ নয়। তড়িঘড়ি নয়, ধীরেসুধে স্কিপিং করুন। দড়ি যখন ফিরে আসবে, তখন পায়ের কাছে হাত টান টান করবেন না, কনুই বাঁকা

করবেন না। দুটো হাত সমানভাবে নিয়ে লাফান। কেবল একটি হাতে চাপ দেবেন না। দড়ি ঘোরানোর সময় হাত যেন থাকে হিপের সামনে। দড়ি যেন খুব লম্বা বা ছোট না হয়, বগল থেকে পায়ের পাতা পর্যন্ত লম্বা হবে। ধীরে শুরু করুন, এরপর গতি বাড়ান। এভাবে দড়িলাফ দিলে মিলবে সুফল। শরীরেও বাড়তি চাপ পড়বে না এক দিনে। নিয়মিত এই ব্যায়াম চালিয়ে যান। শরীর থাকবে চনমনে।

