



প্যারেন্টিং টিপস

পথ হারিয়ে

শুধু পথে প্রতিবাদ নয়, শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের বিকাশই অপরাধ প্রবণতা কমানোর উপায়

খুনের সাজা ফাঁসি। চরম পরিণতির কথা জেনেও অপরাধপ্রবণ মন খুন করে। কিন্তু অপরাধ করা কি অতই সোজা? হত্যার সময় হাত কাঁপে না খুনির? কথিত আছে, জিস্টিন চ্যাপলে লিওনার্দো দ্য ভিঞ্চির আঁকা দ্য লাস্ট সাপার ছবিতে যিশু ও জুডাসকে আঁকা হয়েছিল একই ব্যক্তিকে দেখে। শোনা যায় নিষ্পাপ বালক, যাকে দেখে যিশুর ছবি আঁকা হয়েছিল, কালক্রমে জঘন্যতম অপরাধী হয়ে ওঠা সেই ব্যক্তিকেই যুডাসের মডেল করেছিলেন দ্য ভিঞ্চি। কেন অপরাধী হয়ে উঠেছিল সেই বালক? কলকাতায় সরকারি সাহায্যপ্রাপ্ত কয়েকটি স্কুলের ছোটো ছেলে মেয়েদের মধ্যে সমীক্ষা করে সেই প্রশ্নের উত্তর খুঁজেছেন এসএসকেএম হাসপাতালের সঙ্গে যুক্ত বিশিষ্ট স্পিচ ও মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ মোহঃ শাহীদুল আরেফিন। তার কথায়, সমীক্ষা করে দেখেছি, ১৮ শতাংশ পড়ুয়ার মধ্যে অ্যাগ্রেসিভ ট্রেইটস দেখা গিয়েছে। তিনি বলেন, শিশুর অনেক শারীরিক ও মানসিক বিকাশগত সমস্যা বাইরে থেকে বোঝা যায় না, তাই যথা সময়ে চিকিৎসা না হলে পরবর্তী সময়ে এদের মধ্যেই সমাজে অপরাধ করার প্রবণতা দেখা যায়, তাছাড়া অনেকের মধ্যে

আত্মহত্যার প্রবণতাও আমরা দেখেছি। আমাদের মনে হয়েছে, স্কুল থেকেই উপযুক্ত শারীরিক ও মানসিক মূল্যায়ন ও চিকিৎসা বা কাউন্সেলিং করা হলে এই সমস্যা অনেকাংশে সমাধান করা সম্ভব।

বলছেন ড. আরেফিন। আর জি করে ঘটনায় তিনি গভীর দুঃখ প্রকাশ করেন। সঙ্গে তিনি জানান, এই রাজ্যের কিছু বেসরকারি স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা গবেষণা করে সমাজের প্রান্তিক শিশুদের নিয়ে। এইসব শিশুদের একাংশ আবার পরিবারের মধ্যে প্রথম প্রজন্মের প্রতিনিধি যারা স্কুলে যাচ্ছে। আর পাঁচজনের মতো এইসব শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের যাতে শারীরিক ও মানসিক বিকাশ হতে পারে সেই জন্য তাদের মন বোঝার চেষ্টা করা হয় সমীক্ষায়।

পরিদর্শকের অফিসে জমা দিয়ে এই ব্যাপারে আজিও জানিয়েছিলেন স্কুলে নিয়মিত বাচ্চাদের কাউন্সেলিং করার জন্যে। তিনি বলেন, আমাদের পুরো টিমের মূল উদ্দেশ্যই শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য পর্যালোচনা করা। আমরা যাদের নিয়ে সমীক্ষা করেছিলাম তাদের বেশিরভাগই অপুষ্টির শিকার ছিল যদিও তারা মিডডে মিল পেত। তবে শারীরিক স্বাস্থ্য তেমন ভালো ছিল না। মানসিক স্বাস্থ্যও তার প্রভাব পেড়েছিল। এরা সকলেই পঞ্চম থেকে দশম শ্রেণীর পড়ুয়া ছিল। তাঁরা এই কাজ ২০১৮ সালে করলেও এখন নতুন করে তাঁদের সুপারিশ কার্যকর করার সময় হয়েছে বলে মনে করেন মোহঃ শাহীদুল আরেফিন।

মায়ের স্বাস্থ্যের দিকে নজর দেওয়াও জরুরি বলে তাঁরা দেখেছেন, কারণ শিশুর প্রাথমিক দেখভালের দায়িত্ব থাকে মায়ের কাঁধেই।। সংসারের বোঝা টানতে গিয়ে এইসব মায়েরদের অধিকাংশই অবসাদে ভোগেন। তাঁদের শরীর ও মনের প্রভাব পেড়ে শিশুর উপরেও। সমস্যায় জর্জরিত মায়ের উদ্বেগের ছায়া পেড়ে সন্তানের উপরেও। মায়ের বা পরিবারের কষ্ট লাঘব করতে বাচ্চারাও ছোটো থেকে অনেক সময় বিপথগামী হতে পারে। তাই মায়েরদের কাউন্সেলিং করা ও তাঁদের উদ্বেগ দূর করাও প্রয়োজন বলে সমীক্ষায় দেখা গেছে।

দেখা যায় ছোট থেকেই অনেকের মনে হিংসা ও প্রতিহিংসা পরায়ণতা দানা বাঁধতে থাকে শৈশব থেকেই। অবরাধ প্রবণতা নষ্ট করার জন্য তখন থেকেই কাউন্সিলিং বা চিকিৎসা করার প্রয়োজন বলে মনে করেন ড. আরেফিন। তিনি জানিয়েছেন, একটি স্বেচ্ছাসেবী সংস্থার সহযোগিতায় ২০১৮ সালে হালতুর একটি বিদ্যালয়ে করা সমীক্ষা তাঁরা কলকাতায় স্কুল

সিনেমা রিভিউ

সেভিংস অ্যাকাউন্ট

রাজা চন্দ

অঙ্কুশ হাজারা • সায়ন্তিকা ব্যানার্জি • পিয়ান সরকার।

অর্গলিট, বিশেষত যারা ব্যাক্সের অর্গলিটের পরিকল্পনায় জড়িত একটি সাধারণ, রোমাঞ্চকর ট্রপ যা সম্প্রতি বেশ জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে, এবং সম্ভবত এই ছবিটির নির্মাতারা প্লট তৈরি করার সময় এটিই মাথায় রেখেছিলেন। এই ঘটনা এখন উত্তোরগুর বুদ্ধি পাচ্ছে। সেভিংস অ্যাকাউন্ট আসলে একটি প্রতিশোধের কাহিনী, একটি নাটক বা একটি থ্রিলার তা নিয়ে সিনেমা শেষে বিভ্রান্তি রয়ে গেছে। কারণ গল্পের প্রাঙ্গণটি অত্যন্ত অবাস্তব এবং অসম্ভব বলে মনে হয় যখন এটি প্রকাশ পায়।

প্লটটি শুরু করার জন্য বেশ দুর্বল, এবং অযৌক্তিক চাহিদার পাশাপাশি আলোচনা এবং সংলাপ গল্পটিকে আরও অবিশ্বাস্য করে তোলে। তবে অঙ্কুশ একজন ভালো অভিনেতা এবং তার ভূমিকাকে সাহসীভাবে তুলে ধরেছেন এই সিনেমায় যা সম্ভবত এই ছবিটির সেরা পাওয়া সংলাপগুলি কাঙ্ক্ষিত হওয়ার জন্য অনেক কিছু ছেড়ে দেয়।

সায়ন্তিকা বন্দোপাধ্যায়ও বেশ মজবুত ও দৃঢ় নিজের অভিনয়ে। বেশিরভাগ দৃশ্যে, তিনি ক্রুদ্ধ, উদ্বিগ্ন, বিরক্ত বা বিচলিত, কিন্তু তার অভিব্যক্তি খুব বেশি পরিবর্তন হয়েছে বলে মনে হয় না। নাটকীয় সঙ্গীত এবং দ্রুত কাট বেশিরভাগই তার চারপাশে অনুসরণ করে। মেজাজ হালকা করার জন্য কয়েকটি কৌতুক এবং মজার চরিত্রের পরিচয় রয়েছে, তবে তারা খুব দৃঢ় নয়। এছাড়াও, বেশ কয়েকটি সামাজিক সমস্যা রয়েছে যা সমাধান করা হয়েছে, কিন্তু শেষ পর্যন্ত, একটি দুর্বল চিত্রনাট্য এবং অপ্রত্যাশিত অভিনয় যা দর্শকদের মোহভঙ্গ করে তার মুখে সেগুলি গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হয় না।

অঙ্কুশ হলেন অভিনেতা, একজন ব্যক্তি যিনি একটি ব্যাক্সে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেন এবং এর কর্মীদের আটকে রেখে বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করেন, এবং আরও কিছু লোক যারা ব্যাক্স এসেছিল তাদের হেনস্থা করা হয়। কেউ তাকে বা তার সহকারীকে বেশ কিছু সময়ের জন্য গুরুত্বের সাথে নেয় না, এমনকি যখন তাদের মুখে বন্দুক রাখা হয়। তারা এই সমস্যাটিকে উপেক্ষা করে বলে মনে হয় যে ব্যাক্স ডাকাতি হচ্ছে যতক্ষণ না কেউ আঘাত পায়, এবং তারপর জিম্মি পরিস্থিতি আরও অচেনা হয়ে যায় যখন ডাকাতি তাদের নিরাপত্তা এবং মুক্তি নিশ্চিত করার জন্য তার জন্য কিছু কাজ সম্পাদনের দাবি করতে শুরু করে। বাকি গল্পের কিনারা করতে দেখতে হবে সিনেমাটি।

আপনাদের মোবাইল বা ক্যামেরায় তোলা সেরা পছন্দের ছবি

অথবা

‘রন্ধনপ্রণালী’ লিখে পাঠাতে পারেন।

৭০০৩০৫০৩৬৩

এই হোয়াটসঅ্যাপ নম্বরে অথবা

ইমেল করতে পারেন এই ইমেল আইডিতে:

mchakrabortytk@gmail.com

মনোনীত হলে সপ্তাহান্তে তা প্রকাশিত হবে।

ডুয়ার্সের সুন্দর পাহাড়ি এলাকায় অবস্থিত, লাটাগুড়ি প্রকৃতির আশ্চর্যজনক সৌন্দর্যের মধ্যে কিছু সময় কাটাতে এবং পশ্চিমবঙ্গের বিখ্যাত বন্যপ্রাণী স্পটগুলির কিছু অন্বেষণ করার জন্য একটি উপযুক্ত জায়গা। এটি হাতি, বাইসন, বাঘ বা চিত্রা হোক না কেন, গোরুমারা জাতীয় উদ্যান: গোরুমারা জাতীয় উদ্যান, যা লাটাগুড়ি থেকে প্রায় ১৫ কিলোমিটার দূরে, পশ্চিমবঙ্গের জলপাইগুড়ি জেলার জলঢাকা নদী এবং মুর্তি নদীর তীরে অবস্থিত। ১৯৪৯ সালে, গোরুমারা জাতীয় উদ্যানকে বন্যপ্রাণী অভয়ারণ্য হিসাবে ঘোষণা করা হয়েছিল এবং এটি ৮০ কিলোমিটারেরও বেশি জুড়ে বিস্তৃত।

হেঁশেল

ছানার কোফতা, কাঁচাকলার কোফতা এরকম হরেক রকম কোফতা খাওয়ার চল রয়েছে বাঙালি বাড়িতে। তবে চিকেনেরও যে কোফতা হয় তা হয়তো অনেকেই জানেন না। খুব সহজেই তৈরি করা যায় এই পদ। চিকেন খেতে কমবেশি পছন্দ করেন ছোট থেকে বড় সকলেই। রবিবার মানেই বাড়িতে মাংস কষানের গন্ধ। মাংস ছাড়া রবিবার পূর্ণই হয় না অনেকের। মাংসের ঝাল-ঝোল তো আছেই সেই সঙ্গেই মাংসের অন্যান্য পদের চাহিদাও বাঙালির জীবনে তুঙ্গে।

প্রণালী:

প্রথমে ৫০০ গ্রাম বোনলেস চিকেন ছোট ছোট টুকরো করে কেটে মিক্সির জারে দিয়ে পেস্ট তৈরি করে নেব, চিকেন পেস্ট এর মধ্যে ছোট চামচের এক চামচ আদা বাটা, এক চামচ রসুন বাটা, দু চামচ কর্নফ্লার, ছোট চামচের দু চামচ গোলা মরিচের গুঁড়ো, বড় চামচের এক চামচ সোয়া সস, স্বাদ অনুযায়ী লবণ, আর এক চামচ পরিমাণ সাদা তেল দিয়ে খুব ভালো করে মেখে নিয়ে বল তৈরি করে নিতে হবে।

চিকেন কোপ্তা কারীর জন্য প্রথমেই একটা মসলা রেডি করে নিতে হবে দুটো মিডিয়াম সাইজের পেঁয়াজ, সাত থেকে আট কোয়া রসুন, এক ইঞ্চি পরিমাণ আদা, স্বাদ অনুযায়ী কাঁচা লঙ্কা বেটে নিতে হবে।

কড়াই সাদা তেল দিয়ে চিকেনের বলগুলো ভেজে নিতে হবে বেশ লাল করেই ভাবতে হবে তারপর ওই তেলেই তিন চারটে শুকনো লঙ্কা দিয়ে বেটে রাখা

চিকেন কোপ্তা কারি

উপকরণ

৫০০ গ্রাম বোনলেস চিকেন

আদা বাটা

রসুন বাটা

কর্ণফ্লাওয়ার

গোলামরিচ গুঁড়ো

সয়া সস

স্বাদমতো নুন

সাদা তেল।

প্রকাশক পার্থ কুণ্ড কর্তৃক পি-১১, সি. আই. টি. রোড, স্কিম-এলভি, কলকাতা-১৪ থেকে প্রকাশিত এবং ইকো প্রিন্টিং প্রেস, ৮১ নীলগঞ্জ রোড, কলকাতা-৭০০১০৯ থেকে মুদ্রিত

স্বত্বাধিকারী: আশিস লাহা

কার্যনির্বাহী সম্পাদক : দেবাংশু চক্রবর্তী

সম্পাদক : আশিস লাহা