

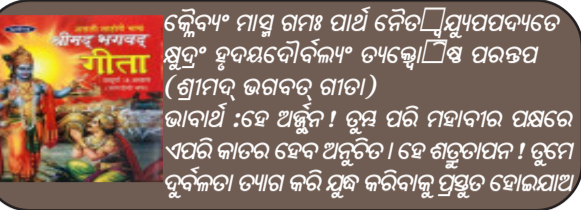








# ଆଜିକାଲି



## ବିଶ୍ୱକୁ ଗ୍ରାସ କରୁଛି ମଧୁମେହ

କ୍ୟାନ୍ସର, ହୃଦରୋଗ, କିଡ଼ନୀ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ କୋଟି କୋଟି ଲୋକ ପ୍ରାଣ ହରାଇଛନ୍ତି । ଯଦି ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଦିନକୁ ଦିନ ଉନ୍ନତ ହେଉଛି ତଥାପି ମଧୁମେହର ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । କିନ୍ତୁ ଏବେ କିଛି ବର୍ଷ ହେଲା ମଧୁମେହ ବ୍ୟାଧି ସାରା ବିଶ୍ୱକୁ ଗ୍ରାସ କରିବାକୁ ଦସିଲାଗି । ବିଶେଷ କରି ଆମ ଦେଶରେ ଏହି ରୋଗ ଅଧିକ ପ୍ରମାଣରେ ବଢ଼ିବ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରାଯାଉଛି । ଏବେ ଯାହା ଜଣାପଡ଼ିଛି ତାହା ହେଉଛି ମଧୁମେହ ଅଧିକ ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି । ପ୍ରତି ଶହେରେ ଦଶ ଜଣ ମଧୁମେହରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହି ରୋଗପାଇଁ ସେଭଳି କିଛି ଔଷଧ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଔଷଧ ଦିଆ ହେଉଛି ସେଥିରେ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହୁ ନାହିଁ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଶେଷଜ୍ଞ ମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ହେଲା ଏହି ରୋଗର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୂର୍ବଳ ରହିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ । ଯଦି ମଧୁମେହ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବ ତାହାଲେ ଏହି ରୋଗକୁ କିଡ଼ନୀ, ରକ୍ତଚାପ ସହ ହୃଦରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ସଫଳତା ବିଧାୟକ ନପାରେ । ଏହି ରୋଗର ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ୧ କୋଟି ୭୦ ଲକ୍ଷ ଡାକ୍ତରସେବା ଆବଶ୍ୟକ ଥିବା ବେଳେ ମାତ୍ର ୨୦ ଲକ୍ଷରେ ଏହା ସୀମିତ ରହୁଛି । ଫଳରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ମିଳିଲେ ରୋଗୀ ଏହି ରୋଗକୁ ମୁକ୍ତି ପାଇ ପାରନ୍ତି । ଗ୍ରାମୀଣ କ୍ଷେତ୍ର କିମ୍ବା ସହରାଂଶଳୀ କ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବଦଳି ଦେଖାଯାଉଛି । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ସରକାରୀ / ବେସରକାରୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ରୋଗୀଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟାଧିକାରୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି ଏପରିକି ଏଲୋପାଥୀ ଚିକିତ୍ସାରେ ରୋଗ ଭଲ ନହେଲେ ରୋଗୀ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗୀ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାଣପୂର୍ବକ ଚାହୁଁ ଉଠାନ୍ତି । ବିଶେଷ କରି ପ୍ରାତଃ ଓ ସାନ୍ଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଏବେ ଏ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିୟମିତ ହୋଇଛି । ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ନ ହୁଅନ୍ତୁ ଏହି ରୋଗ ଆଶଙ୍କାରେ ଏବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜାଗାରେ ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ରାଷ୍ଟ୍ରମାନଙ୍କରେ ଉଲ୍ଲସିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି । ଏହି ଦୃଶ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ ବୋଲି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏପରିକି ମଧୁମେହ ହେଲେ ମିଠା ଖାଇବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବନ୍ଦ ବୋଲି ପରାମର୍ଶ ମିଳୁଥିବା ବେଳେ ଲୋକେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଠା ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାରୁ ମଧୁମେହ ମିଳୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୁଣି ବଢ଼ୁଛି । କେବଳ ରାଜ୍ୟରେ ୪୦ ଲକ୍ଷ ବୃଦ୍ଧି ସାରା ଦେଶରେ କେତେକ କୋଟି ଲୋକ ମଧୁମେହରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ତାହା ନ କହିଲେ ଭଲ । ଏହି ଦୃଶ୍ୟକୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ କିଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ହେବେ ସେଥିପାଇଁ ଏବେଠୁ ସଜାଗ ରହିବା ଜରୁରୀ ।

## ଏକାଠି ଗୁଳି ରଖନ୍ତୁ ପରିବାରକୁ



ଏକ ମାଲିକ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଏହାର ସୁତା । ସମାଜରେ ଏହି ସୁତା ହେଉଛି ସଂସ୍କାର । ସଂସ୍କାର ଦୈନିକ ଆଚରଣ ରଙ୍ଗରେ ରଙ୍ଗରେ ହୋଇଥାଏ । ସମାଜରେ ଆସୁଥିବା ସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ସଭ୍ୟତା ନୀତିର ଆସୁଥିବା ପ୍ରଭାବ ସତ୍ତ୍ୱେ ଯଦି ସୁତାରେ ଗଣ୍ଠି ନପଡ଼େ ତାହେଲେ ଆମ ସମାଜ, ଆମ ସଭ୍ୟତାର ମାଳା ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହିବ । ଏ କଥା ପରିବାର ସଂଖ୍ୟାରେ ବୁଝି, ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତାଳମେଳର ଅଭାବ, ତାପଗ୍ରସ୍ତ ବାତାବରଣ, ଦେବତା ଭାବନା ନ ରହିବ, ନିଜ ଖୁସି ଖୋଜିବାର ଆଗ୍ରହ, ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାଂଞ୍ଚାପର ଅଭାବ, ଆଦି ନିରବଚରେ ଅନେକ କିଛି କିମ୍ପାଏ । ଏହି କ୍ଷୋଭ କ୍ଷୋଭ କଥା ମଜୁଲୁ ପୁରୁଣୁ କେତେ ବେଳେ ଦୁର୍ବଳ କରି ଦେଉଛି ସେ କଥା ବି ଜଣା ପଡ଼ନ୍ତି ହେଲେ ସଂସ୍କାର ପୂର୍ବରୁ ଦାପ ଲାଗାଇ ଦେଲେ ଘର ଅନ୍ଧାର ହୁଏନି । ଏବେ ବି ସମସ୍ତ ହାତରୁ ଯାଉଛି, ଗୋଟିଏ ପିଢ଼ି ପର ପିଢ଼ିକୁ ସଂସ୍କାର ହସ୍ତାନ୍ତର କରିପାରିବ ଉଠାଉଥିବାର ସ୍ତରରେ । ତା ହେଲେ କ'ଣ କରିବେ ? କ'ଣ କଲେ ପରିବାର - ସମାଜର ମାଳା ଗୋଟିଏ ସ୍ତରରେ ବାଣ୍ଟି ହୋଇ ରହିବ ? ଆଜିର ବ୍ୟସ୍ତ ସମୟରେ ସମସ୍ତ ନାହିଁ କାହା ପାଖରେ । ତା ଭିତରେ ବି ସମସ୍ତ କାଢ଼ିବାକୁ ହେବ ପରିବାର ପାଇଁ, ପର ପିଢ଼ି ପାଇଁ । ପ୍ରଥମେ ଏଥିପାଇଁ ବାକ୍ସି ଦିନଟିଏ । ପିଲାଙ୍କ ଜନ୍ମ ଦିନ ଏପରି ଏକ ଅବସର । ପୁରା ପରିବାର ଏକାଠି ଖୁସି ମନାଏ ଏ ଦିନରେ । ତେଣୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ମିଶି ଏକ ରାତି ପରି ପାଳନ କରନ୍ତୁ ଏ ଦିନକୁ । ଜନ୍ମ ଦିନରେ ବଡ଼ ମାନେ ଉପହାର ଓ ଆଶୀର୍ବାଦ ତ ଦିଅନ୍ତି । ହେଲେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପିଲାଙ୍କୁ ସଂସ୍କାରଟି ମଧ୍ୟ ଉପହାର ଦିଅନ୍ତୁ । ବଡ଼ ମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରିବା ହେଉଛି କି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ହେଉଛି । ସବୁବେଳେ ସତ କହିବାର ଶିକ୍ଷା ହେଉ ବା ଠିକ୍ ସମୟରେ କାମ କରିବାର ଶିକ୍ଷା । ପିଲାଙ୍କ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ସଂସ୍କାର ବାଣ୍ଟି ତାକୁ ଦିଆଯାଉ ହେଉ । ଆପଣ ତାହାଲେ ଦୁଇ-ତିନି ସଂସ୍କାର ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏକୁ ବାଣ୍ଟିବା ନିମନ୍ତେ ପିଲାଙ୍କୁ ବିକଳ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପିଲା ନିଜେ କିଛି ଦିନ ଆଗରୁ ପରିବାରର ବଡ଼ମାନେ ବସି ବିଚାରବିମର୍ଶ କରିନେବା ଉଚିତ । ସଂସ୍କାରର ବିଭିନ୍ନ ବିକଳ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏକୁ ବାଣ୍ଟିବା ନିମନ୍ତେ ପିଲାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ । ଏହାର ଲାଭ କ'ଣ ସେ କଥା ମଧ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦେବା ଦରକାର । ପିଲା ପରିବାର ଓ ସମାଜକୁ ଭଲପାଇ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମରୁ ବାପ-ମାଆ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଦରକାର । ମାତାପିତା ଥରେ ସେହି ସମୟରେ ରହୁଥିବା ସମ୍ପର୍କୀୟ ଘରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ । ପିଲାଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ସବୁ ପୂରିପୁରିରେ ରଖା କରନ୍ତୁ । ପୁଅ/ଝିଅ ବଡ଼ ହେବା ପରେ ଉପେକ୍ଷଣ ଶିଖାନ୍ତୁ । ପିଲାଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ବଡ଼ ହେବା ପରେ ପରିବାରର ପ୍ରାଥମିକତା ସବୁଠୁ ଜରୁରୀ ବୋଲି ବୁଝାନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ବଡ଼ ହେବା ସହ ସମ୍ପର୍କରେ ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝିବେ । ସ୍ତ୍ରୀ କରନ୍ତୁ ଦିନରେ କେତେ ସମୟ ଆପଣ ମନୋରଞ୍ଜନର ଅନନ୍ଦ ନେବେ । ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିତ୍ତ ଦେଖିବା ବଦଳିବା ବ୍ୟବସାୟ ବାଧି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖନ୍ତୁ । ସମସ୍ତଙ୍କର ଏପରି ଦିନଟିଏ ବାକ୍ସି ଯେଉଁଦିନ ପରିବାରର ସବୁ ସଦସ୍ୟ ଘରେ ଥିବେ । ସେ ଦିନରେ ବଡ଼ ମାନେ କୌଣସି ଶିକ୍ଷଣୀୟ ଗପ ପଢ଼ି ପିଲାଙ୍କୁ ଶୁଣାନ୍ତୁ ଓ ନିଜେ କିଛି ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାଙ୍କର ବସି ପଢ଼ିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଖନ୍ତୁ । ପିଲାଙ୍କୁ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ହେବାକୁ ଶିଖାନ୍ତୁ । ଖେଳିବା ପାଇଁ ଯିବା ହେଉ ବା ହୋମସ୍କୁଲ କରିବା ହେଉ, ସବୁକିଛି ସମୟ ଭିତରେ ଶେଷ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ ।

# ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପରିବାର ଦିବସ

ପରିବାରର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ କାବନ ଶୈଳୀକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ମେ ୧୫ ତାରିଖକୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପରିବାର ଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ । ୧୯୯୩ ମସିହାରେ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ଏହି ଦିବସ ପାଳନକୁ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲା । ସାରା ବିଶ୍ୱକୁ ଏକ ପରିବାର ଭାବେ ଦିବେଚନା କରିବା ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ ପରିବେଶ ଦିନକରି କରି ପାରମ୍ପରିକ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହି ଦିବସ ପାଳନକୁ ଜାତିସଂଘ କୋର ଦେଇ ଆସିଛି । ପରିବାର, ମନୁଷ୍ୟର ଦେହ, ଗୁଣ ଓ କୁଟୁମ୍ବରେ ଆସିଛି ଚିତ୍ତନକୁ ନେଇ ଶ୍ରୀମତୀ ଭାଗବତରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି - 'ଦେହ କଳତ୍ର ସୁତ ଘର, ପଶୁ ଇତ୍ୟାଦି ବନ୍ଧୁ ମୋର । ମନକୁ ଏଣେ ଦୃଢ଼ କରେ, ସୁଖ ମଣ୍ଡଳ ଦୁଃଖ ଘୋରେ । ମଣ୍ଡଳ କୃତୀର୍ଥ ହୋଇଲି, ଅନେକ ସୁଖ ମୁଁ ପାଇଲି । ମୋ ତୁଲ୍ୟ ନାହିଁ ଭାଗ୍ୟବନ୍ତ, କେ ଅଛି ମୋ ସମ ମହତ । ତହିଁରେ ଯେତେ ଦୁଃଖ ହୁଏ, ନ ଦୁଃଖେ ପଡ଼ି ମାୟା ମୋହେ ।' ଉଦ୍ଦାର ଚିଠି ବ୍ୟକ୍ତି ନିମ୍ନ ଏ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୃଥ୍ୱୀ ଗୋଟିଏ କୁଟୁମ୍ବ ସଦୃଶ । ଉଦ୍ଦାର ବ୍ୟକ୍ତି ମୋର, ତୋର ବୋଲି କହି ନଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କର କାବନ ପର ସେବାରେ ନିଯୋଜିତ ରହେ । ଯେପରି ବୃକ୍ଷରେ ଫଳ ଆସିଲେ ନଇଁ ପଡ଼େ ତାହା ଅନ୍ୟର ସ୍ୱାର୍ଥରେ ଲାଗିଥାଏ, ଉଦ୍ଦାରବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ଅନ୍ୟର କଲ୍ୟାଣ ନିମ୍ନ ଦେଖା କରନ୍ତି । ସାଧୁ ମହାମାନବ ଏବଂ ସଜ୍ଜନ ଗଣ ବୃକ୍ଷ ସଦୃଶ । ବୃକ୍ଷ ନିଜେ ବହୁ କଷ୍ଟ ସ୍ୱୀକାରକରି ଫଳ ଧରି ସେହି ଫଳକୁ ନିଜେ ଖାଏନା, ଅନ୍ୟକୁ ଦିଏ । ସେପରି ଉଦ୍ଦାର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜେ କଷ୍ଟ ସହି ଅନ୍ୟର ଉପକାର କରିଥାନ୍ତି । ଯେପରି ଫଳିଥିବା ବୃକ୍ଷକୁ ପଥର ଫିଙ୍ଗିଲେ ସେ ପଥର ମାଡ଼ ସହି ମଧ୍ୟ ଫଳଦାନ କରିଥାଏ, ହିଂସାର ଉଚ୍ଚର ହିଂସା ନୁହେଁ କ୍ଷମା । ପରାପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାଣ ପ୍ରାଣ ଉନ୍ମୁଳେଇ । କ୍ଷମା ଦେଉଛି ମହତ୍ତ୍ୱ ଲୋକର ଲକ୍ଷଣ । କ୍ଷମା ଅର୍ଥ କୁର୍ବଳତା ବା ଭାରତୀ ନୁହେଁ, କ୍ଷମାର ଅର୍ଥ ଉଦ୍ଦାରତା ଏବଂ ସହିଷ୍ଣୁତା । ଉଦ୍ଦାର ମନୁଷ୍ୟ ନିମ୍ନ ଧନ, ବାର ପୁରୁଷଙ୍କ ନିମ୍ନ ମୃତ୍ୟୁ, ବିରକ୍ତ ନିମ୍ନ ସା ଓ ନିଷ୍ପେକ୍ଷ ନିମ୍ନ ସଂସାର ଦୃଶ ସମାନ ବୋଧ ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଅତି ତୁଚ୍ଛ ଅଟେ । ଉଦ୍ଦାର ବ୍ୟକ୍ତି ପରର ନିୟାକୁ ମୂଳ, ପର, ତୁରୁଲି କରିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଭଳି ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି । ପରନିୟା କରିବା ଅର୍ଥ ପରର ବୋଧକୁ କୁହାଯାଏ ଆଣି ନିଜେ କଳଙ୍କିତ ହେବା । ତତ୍ତ୍ୱନ ବୃକ୍ଷକୁ କୁରାଡ଼ିରେ କାଟିଲେ ଯେପରି କାଟିବା ଯଜ୍ଞକୁ ସେ ବାସ

## (ବିଶ୍ୱ ପରିବାର ଦିବସ ଅବସରରେ)

“ବୈକୁଣ୍ଠ ସମାନ ଆହା ଅଟେ ସେହି ଘର, ପରସ୍ପର ସ୍ନେହ ଯହିଁ ଥାଏ ନିରନ୍ତର” - ଭକ୍ତକବି ମଧୁସୂଦନ ରାଓଙ୍କର ଏହି ଅନୁପ୍ରାଣ ଦାୟକ ଶ୍ଳୋକରେ ଘରକୁ ବୈକୁଣ୍ଠପୁର ସହ ତୁଳନା କରାଯାଇଛି । ସତରେ ଘର ହିଁ ସ୍ୱର୍ଗ - ଏହି ପ୍ରାଚୀନ ଲୋକମୁଖର କଥାଟି ବାସ୍ତବିକ ବିଳକ୍ଷଣ । ବୈଦିକ ଭାଷାରେ ବସୁଧୈବ କୁଟୁମ୍ବକମ - ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେ ସମସ୍ତେ ବିଶ୍ୱବାସୀ ଗୋଟିଏ କୁଟୁମ୍ବ ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟିଏ ପରିବାର । ଘରର ପ୍ରତିଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଅତିବାହିତ ହୋଇଥାଏ ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ତ୍ୟାଗ, ସେବା ଓ ଅତୁଟ ଭଲପାଇବାର ବନ୍ଧନରେ । ସୁଖ-ଦୁଃଖ, ଝଡ଼-ଝଞ୍ଜା, ବିଶ୍ୱାସ-ଅବିଶ୍ୱାସ ଭିତରେ ଆଜି ଭାରତୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ତଥାପି ଅତୁଟ ରଖିଛି ନିଜର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଗାରିମାକୁ । ପାଞ୍ଚାତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ମାୟାରେ ଯଦିବି କିଛିକାଳରେ ଏକାନ୍ତତା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଛି ବୋଲି ସମାଜ ବିଜ୍ଞାନୀ ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି ତଥାପି ପରିବାର ବକାୟ ରଖିଛି ନିଜର ବିଶ୍ୱାସବୋଧତା, ଅନ୍ୟକୁ ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ ବାଟିବାର ଅମାପ ରକ୍ତରେ । ଯଥାର୍ଥରେ କୁହାଯାଏ ଘର ହିଁ ସ୍ୱର୍ଗ । ଘର ହିଁ ଦେବତାଙ୍କ ନିବାସ ଦେବତାଙ୍କ । ଯେଉଁଠି ପିତାମାତା ଓ ଗୁରୁଜନଙ୍କ ପରି ଦେବତାମାନେ ବାସ କରନ୍ତି । ଆମ ହାତ ପାହାନ୍ତରେ ଏହି ଜୀବନ୍ତ ଦେବତାମାନେ ଆମ ମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଭାଷା ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଆଶୀର୍ବାଦ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଘରର ଗୁହକର୍ତ୍ତା ଭାବେ ଯିଏ ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ଭାଳି କରୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ଉପରେ ସବୁ ବେଳେ ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ରହି ଥାଏ । ଗୁହକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶ, ମତାମତ ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଘରଟି ଚାଲିଲେ କୌଣସି ବିପଦ ଆପଦକୁ ଏହା ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାର ଅବକାଶ ମିଳିନଥାଏ । କଥାରେ ଅଛି - ‘ସଂସାର ଭିତରେ ଘର କିଥିଲେ ପଥର ପଡ଼ିଲେ ସହି ।’ ଅର୍ଥାତ୍ ସଂସାରର ତଳା ବାହି ନେବା ବେଳେ ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖର କୁଆର ଆଉ ଭଙ୍ଗାକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେଉଁଠି ନିଜ ନିଜର ମାନବୀୟ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଆପଣାରେ ସଂସାରର ଦାୟିତ୍ୱବୋଧକୁ ସମ୍ଭାଳି ନିଜର ନିୟା ହିଁ ଯଥାର୍ଥ ମଣିଷ ପଣିଆ । ସୁନ୍ଦରପୁରୀରେ କଳକା ବିଗ୍ରହ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଠାକୁର ଅନୁକୃତ୍ୟ ତାଙ୍କ ଦିବ୍ୟ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନରେ କହିଲେ ‘ଜଗତରେ ମଣିଷ ଯେତେ ଯାହା ଦୁଃଖ ପାଏ ତାହାର ଅଧିକାଂଶ ହିଁ

# ବସୁଧୈବ କୁଟୁମ୍ବକମ...

## ପ୍ରଫେସର ତାଙ୍କର ଉମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର



ବିତରଣ କରେ ବରଂ ବାରଣ କରେ ନାହିଁ ଯେ ମୋତେ କାଟିଛି ଯାକୁ ବାସ୍ତୁ ଦେବି ନାହିଁ, ସେହିପରି ଉଦ୍ଦାର ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଧିକ କରୁଥିବା ଲୋକକୁ କ୍ଷମାପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଭଲ ପାଇଥାଆନ୍ତି । ଯେପରି କାବନର କର୍ତ୍ତା କାଣିଥିଲେ କୁଟୁମ୍ବକି ତାଲିକାରେ ମୃତ୍ୟୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ ତଥାପି ନିଜର କୁଟୁମ୍ବକୁ, ଦାନ କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଶିବିରାଜା ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷୀକୁ ବଂଚାଇବାକୁ ଯାଇ ନିଜର ମାଂସକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଦେବତାମାନଙ୍କ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଦୟାତା ରଖି ନିଜର ଶରୀରକୁ ଚିକ ଚିକ କରି କ୍ଷୟ କରିଥିଲେ ଏବଂ ନିଜର ଅସ୍ଥିକୁ ସମଗ୍ର ଜଗତ ପାଇଁ ଦାନ କରିଥିଲେ । ଯେଉଁ ଅସ୍ଥିକୁ ଜାମୁତ ବାହନ ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ବକ୍ରନିର୍ମିତ ହୋଇଥିଲା । ସାରା ସଂସାରରେ ମହାତ୍ମାଙ୍କ ନିଜଗରେ କିଛି ଅଦେୟ ନଥାଏ । ବିଶ୍ୱାସ ପରି ଆଉ ସିଦ୍ଧି ନାହିଁ ଓ ଜ୍ଞାନ ପରି ଆଉ ଦୃଷ୍ଟି ନାହିଁ । ଲୋଭୀ ଲୋଭ ଧନଲୋଭରେ ପଡ଼ି ସମସ୍ତ ଧନ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ମାଟିରେ ପୋତି ଦେଇଥାଏ । ସେହି ଧନ ତା ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟର ଉପକାରରେ ମଧ୍ୟ ଲାଗେନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯିଏ ଦାତା, କାବନରେ ଅନ୍ୟର ଉପକାର କରି ନିଷ୍ପେ ହୋଇଯାଉଥାଏ । ତଥାପି ତା'ର ମନ ଅତି ଆନନ୍ଦିତ । କାରଣ ତାର ଧନ ଅନ୍ୟର ଉପକାରରେ ଲାଗିଲା । ସେ ଭାବେ ଦାତା ଏକ ରାମ ଔର ଭିକାରୀ ସାରେ ଦୁନିଆଁ । ସବକୋ ଦେତା ହେଁ ଏକହି ଦାତା । ତେଣୁ ସେ ତା'ର ଧନକୁ ଦାନକରି ଆନନ୍ଦ ପାଇଥାଏ । ଆଜି ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାର୍ଥପର ଶୈତାନ ବସିଥିବାରୁ ସେ ହିଂସା, ଈର୍ଷା ଏବଂ ଅନ୍ୟର କ୍ଷତିକରିବାକୁ

ନେଇ ଚଳିପାରିଲେ ଶାନ୍ତି ମିଳିବ । ଆମେ ଭାବନ୍ତି ବହୁ ସମ୍ପତ୍ତି ହେଲେ ଉପଭୋଗ କରିବାର ସୁବିଧା ମିଳିଯିବ । ଏହା କିନ୍ତୁ ପରମେଶ୍ୱର ସହଚ୍ଚି ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଲୋକ ଯେତିକି ସମ୍ପତ୍ତି ଠୁଳକରେ ସେ ସେତିକି ଦୁଃଖ ହୋଇ ଥାଏ । ଯେ ଯେତିକି ସ୍ୱାର୍ଥପର ହୋଇଥାଏ ସେ ସେତିକି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଜର୍ଜରିତ ହୋଇଥାଏ । ସଂସାରରେ କାହାର ଦୁଃଖର କାରଣ ନହେଲେ କେହି ତୁମ ଦୁଃଖର କାରଣ ହେବନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ କି ସବୁ କହିଥିଲେ ସ୍ୱାର୍ଥପର ଶୈତାନକୁ ତଡ଼ି, ପ୍ରେମମୟ ଭଗବାନଙ୍କୁ ହୃଦୟରେ ବସାଇବା ଉଚିତ । ସେହିପରି ଗୌରାଙ୍ଗ ଦେବ ନିଜେ ମାତୃ ଖାଲ ମଧ୍ୟ ଜଗାଇ ମାଧ୍ୟାତ୍ମକୁ ପ୍ରେମମୟ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରି ନିଜ ଜୀବନକୁ ପରାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୟରୀକୃତ କରି ସମଗ୍ର ବଶ୍ୱ ବାସୀଙ୍କୁ ନିଜର କୁଟୁମ୍ବ ବୋଲି ଭାବିଥାଆନ୍ତି । ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଠାକୁର ଅନୁକୃତ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ କହିଛନ୍ତି ‘ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା’ ହିଁ ଜଗଜନନୀ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଝିଅ ହିଁ ନିଜ ମା’ର ବିଭିନ୍ନ ରୂପ । ମାତୃଭାବ ହୃଦୟରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନ ହେଲେ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକକୁ କ୍ଷୁଣ୍ଣିତ ଅନୁକୃତ ଏପରିକି, ମୁଖ ଦର୍ଶନ ନକରିବା ଆହୁରି ଭଲ ।’ ଆମେ ସେହି ଏକ ପରମପିତାଙ୍କର ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତି ହୋଇ ଚଳିଲେ ଆମର ସୁଖ ଅନୁପମିତା ଆନନ୍ଦିତ ହେବେ ।  
ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ହେପାଟୋଲୋଜି ବିଭାଗ, ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜ, କଟକ

ଶୁଣିଣା ଶୁଣନ୍ତୁ ଏବଂ କର୍ମକାରୀ - ଚେନସରମର କାବନ ମଧ୍ୟରେ ଚେନାଏ ଖୁସି ମାନସିକତାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ । ହେଲେ ଏହି ଖୁସିକୁ ଆପଣାରେ କରିବା କ'ଣ ଏବେ ସହଜ ? ଏ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ସଂପର୍କ ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଉଠିପାରେ । ଏପରି କେତେକ ମହିଳା ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଖୁସି ଖରସୁଥାଏ । ଏପରି କି ଚେନସର ଆସିଲେ ବି ସେଥିରେ ସେମାନେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇନଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ତାହାକୁ ଦିଆଯାଉଛି । ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ସେ ଏକ ପ୍ରାୟୋଗିକ କମ୍ପାନୀରେ ରାଜିନି କରୁଥିଲେ । ପ୍ରାୟୋଗିକ କମ୍ପାନୀରୁ ସେ ଯାଇଲେ ସେ ଶିକ୍ଷକ ଭିତରେ ବି ଦେବତା । ଶୁଣିଲେ ଘର ବଡ଼ ପରିବାର । ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ପରିବାର ବନାନ୍ତି । ସକାଳୁ ଉଠି ଘରକାମ ପାରି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଅର୍ପଣ କାହାରି ଯାଆନ୍ତି । ସେଠାରେ କାମ କରିବା ସମୟରେ ସତେଜ ଅଧିକ ନିଜ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ସମ୍ପର୍କରେ । ପୁଣି ସକାଳରେ ଅର୍ପଣକୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟସ୍ତ ଭାବେ ଘର କାମରେ । ପ୍ରତିଦିନ ସର୍ବତ୍ର କାମ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ କେତେକ ବ୍ୟସ୍ତତା ଭିତରେ ନିଜକୁ ହତାଶ ରଖି ନଥାନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ପଣ ସହକର୍ମୀ ମାନା ପରାଗିଲେ - ଆଗେ କାମ ଏବେ କାମ ସତ୍ତ୍ୱେ ଚେନାଏ ଏପରି ଖୁସିରେ ମାହୋଲ ଭିତରେ କିପରି ରଖନ୍ତି ? ମୁଁ ତ ଚେନା କରି ପାରୁନି । ମୁଁଆଡ଼େ ଚେନାଏ କେବଳ ଚେନସର ହିଁ ଚେନାଏ । ନୀତାଙ୍କ ଠାରୁ ସବୁକଥା ଶୁଣିବା ପରେ ମାନାଙ୍କ ମୁଖରୁ ସତେ ଯେପରି ଏକ ବୋଧ ଉଠିଲା ଗଲା । ଖୁସିରୁ ନିଜ କାବନ ସହ ବାଣ୍ଟି ରଖିବା ତ ସହଜ ସହଜ - ଏବେ କହି ପୁଣି ସୁଦ୍ଧେ ଲାଗିଗଲେ ନିଜ କାମରେ । କେବଳ ନୀତା କିମ୍ବା ମାନା ମୁହଁରେ ଆପଣା ବି ବାଣ୍ଟିଲେ ଖୁସିରୁ ସବୁବେଳେ ଆପଣାରେ କରି ରଖିପାରିବେ । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଖୁସିରୁ ଭିତର କଥା ସମ୍ପର୍କରେ କାଣିବେ ନାହିଁ ? ତା' ହେଲେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଅନେକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ନା ।

# ଖୁସିରେ ରହିବାକୁ ହେଲେ....

- ◆ ଅପର୍ଣ୍ଣା ନାୟକ
- ଖୁସି କେଉଁଥିଲୁ ପାଇଛନ୍ତି : କେଉଁଥିଲୁ ଆପଣ ଅଧିକ ଖୁସି ପାଇଛନ୍ତି ? କିପରି କାମ କଲେ ଖୁସି ରହୁଛନ୍ତି ? ଏ କଥା ପ୍ରଥମେ ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଏଭଳି କୌଣସି ସ୍ତର ଖୋଜି ନ ପାଆନ୍ତି ତେବେ ଆଉ କେତେକ ଉପାୟ ରହିଛି ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଖୁସିରୁ ଲହରୀ ଖେଳାଇ ଦେଇପାରେ । ନିଜ ସାଙ୍ଗଙ୍କ ସହ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ନେଇ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ମନ ପସନ୍ଦର ବହିଟିଏ ପାଇଛନ୍ତି, ତାହାକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମନରେ ଆନନ୍ଦ ଆସିଥାଏ ।
- ଅନ୍ୟର ଖୁସି ଦେଖି ଈର୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ : ନିଜେ ଖୁସି ରହିବା ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ୟମାନେ କିପରି ଏହାକୁ ଆପଣେଇଛନ୍ତି ତାହା ଜାଣିଲେ କ୍ଷତି କ'ଣ ? କେତେକ ମହିଳା ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଖୁସିକୁ ଦେଖି ଈର୍ଷା କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜର ହିଁ କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଜଣେ ଖୁସି ରହିଲେ ତାହାର ସ୍ୱପ୍ନାଭାବ କାବନକାରୀ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଅନ୍ୟର ଖୁସି ଦେଖି ତାହାର କାରଣ ଖୋଜନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ଜୀବନରେ ତାହାକୁ ଉପଯୋଗ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ଚିନ୍ତା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ : ଅବଶ୍ୟ ଆଜିକାଲିର ବ୍ୟସ୍ତମୟ କାବନରେ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ତାହାର ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ତାହାର ଖରାପ ବଢ଼ି ଚାଲିଥାଏ । ତେଣୁ କେଉଁ କାରଣରୁ ଆପଣ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ତାହା ଜାଣନ୍ତୁ । ଯଦି ଏହାର ସାମାଧାନ କରି ପାରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁରେ ଖୁସିର ସଙ୍କେତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଏଥିପାଇଁ ସବୁବେଳେ ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ ଏବଂ ଗାଆନ୍ତୁ : ଭାରାତୀୟ ମନରେ ଖୁସିର ପଦ୍ମ ପୂଜାକଥାଏ ଗୀତ । ମନକୁ ହାଲୁକା କରିବା ଲାଗି ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ଗୀତ ମନରେ ଶାନ୍ତି ଆଣିବ ସେପରି ଗୀତ ହିଁ ଶୁଣନ୍ତୁ । ଯଦି ଗୀତ ଶୁଣିବାକୁ ସମୟ ପାଉ ନାହାନ୍ତି ତେବେ ଯେଉଁ ଗୀତ ମନେ ଅଛି ତାହାକୁ ମନକୁ ମନ ଗାଆନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ମନରେ ଖୁସି ଭଳି ମାରିବ ମନର ଭାବନାକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ : ମନରେ ବେବେବେକ ଏପରି ଭାବନା ଆସିଥାଏ ଯାହାକୁ ଆପଣେଇ କରି ଜଣେ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସୁଳରେ ପହଂଚାଏ । ତେଣୁ ଏପରି ଭାବନାକୁ କେବଳ ମନ ଭିତରେ ସୀମିତ ରଖିଲେ କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ । ତାହାର ସଫଳ ରୂପାୟନ ପାଇଁ ମନର ଭାବନାକୁ ହାଏତରେ ଲିପିବଦ୍ଧ କରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ପୁରୁଣା ସ୍ମୃତିକୁ ମନେ ପକାନ୍ତୁ : ହଁ, ଆଉ ଏକ କିନିଷ ହେଲା ପୁରୁଣା ସ୍ମୃତି । ଏହା ଭିତରେ ଖୁସି ନିହିତ ଥାଏ । ତେଣୁ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ମନକୁ ଖୁସି କରିବା ଲାଗି କାବନର ପୁରୁଣା ପୃଷ୍ଠାକୁ ଲେଉଟାନ୍ତୁ । ସେତେବେଳେ ନିଜର ଯୋଜନା ସମ୍ପର୍କରେ ମନେ ପକାନ୍ତୁ । ସେଠାରେ ବି ଅନେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସ୍ତର ପାଇପାରିବେ ।
- ଖର୍ଚ୍ଚରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ : ବେଳେବେଳେ ଖର୍ଚ୍ଚ ସାମା ଭଲ୍ଲନ୍ଦନ କରିଥାଏ । ସେକଥାକୁ ମନେ ପକାଇଲେ ମନରେ ଦୁଃଖ ତ ଆସିବ ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା । ହେଲେ ବଜେଟ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଖର୍ଚ୍ଚ କଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ଆପଣ ବି ଖୁସିରେ ରହିପାରିବେ ।
- ‘ଯଜାତି ନିବାସ’ ସେକ୍ଟର-୧୦, ସିଡିଏ, କଟକ







