

ସଧେଷ୍ଠ ନୁହେଁ କେବଳ ପାଠ



ସଙ୍ଗୀତ:
ଗୀତ ଗାଇବା ହେଉ କିମ୍ବା ମ୍ୟୁଜିକାଲ୍ ଇନ୍ସ୍ପିରେସନ୍ ବଜାଇବା; ଉଭୟ କାମରେ ଅନୁଶାସନ, ଶୁଖିଲା ଏବଂ ଚେତନାଶୀଳତା ବା ସମ୍ପର୍କ ଭାବରେ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଯେହେତୁ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପୁଛି ତେଣୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଫିଜିକାଲ୍ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଲୁପ୍ ଦେବା ଅପେକ୍ଷା ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ବା ଅନଲାଇନ୍ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ ଆପଣ ଶକ୍ତ ମହାବେଦନ ଏକାଡେମୀର ଫ୍ରେଡ଼ସାଇଟକୁ ଯାଇ ନିଜ ପିଲାଙ୍କ ପସନ୍ଦ ଅନୁସାରେ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଅନେକ ବିକଳ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବାଛିପାରିବେ । 'ବି ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଲୁପ୍' ଏଭଳି ଆଉ ଏକ ବିକଳ, ଏଠାରେ ମଧ୍ୟ ଅନଲାଇନ୍ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଘରେ ରହି ରହି ବିଭିନ୍ନ ହେଉଛନ୍ତି, ତା' ହେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ସଙ୍ଗୀତ ସହ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ହାରମୋନିୟମ, ଗୀତା, ଭାଷା, କେପିଓ ଆଦି ବଜାଇବା ଶିଖାନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ମନପସନ୍ଦର ଗାୟକ, ଗାୟିକାଙ୍କ ଗୀତକୁ ମଧ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇପାରିବେ । ଏହା ବାଦ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ କେଉଁ ସବୁ ଗାୟକ, ଗାୟିକାଙ୍କର ଚାହିଦା ରହିଛି, କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଗୀତ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଛି ସେସବୁ ବାବଦରେ ସେମାନଙ୍କୁ କହିବା ସହିତ ତାହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିପାରିବେ ।



ମହାମାରୀ କରୋନା କାରଣରୁ ସ୍କୁଲରେ ତାଲା ପଡ଼ିଛି । ପିଲାଏ ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ଅନଲାଇନ୍ରେ ପଢ଼ୁଛନ୍ତି । ସ୍କୁଲରେ ଯେମିତି ପାଠପଢ଼ା ସହିତ ଖେଳକୁଡ଼, ଚିତ୍ରକଳା, ନାଟଗୀତ, ସଂଗୀତ ଆଦି ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଉଛି, ପିଲାଙ୍କୁ ସେସବୁ ଶିଖାଇବା ଦାୟିତ୍ଵ ଆପଣଙ୍କର । ପିଲାଙ୍କୁ ପଢ଼ାଇବାର ଅର୍ଥ କେବଳ ପାଠ୍ୟ- ପୁସ୍ତକରେ ଥିବା ବିଷୟକୁ ମୁଖ୍ୟ କରାଇବା ନୁହେଁ । ଏହି କାରଣରୁ ସ୍କୁଲରେ ପାଠପଢ଼ା ବ୍ୟତୀତ ନାନା ପ୍ରକାର କରିବାକୁ ଆକ୍ଟିଭିଟି ବା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବିଷୟ ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପୃକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ମାତ୍ର କରୋନା କାରଣରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ତ ସ୍କୁଲ ବନ୍ଦ ରହିଛି । ପିଲାଏ ଘରେ ରହି ଅନଲାଇନ୍ରେ ପାଠ ପଢ଼ୁଛନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ଅଭିଭାବକମାନେ ମଧ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ପଢ଼ାଉଛନ୍ତି । ମାତ୍ର କେବଳ ପାଠପଢ଼ା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଧେଷ୍ଠ ନୁହେଁ । ଅନଲାଇନ୍ ପାଠପଢ଼ାରେ ପିଲାଏ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ଥିବା ପାଠ ତ ପଢ଼ୁଛନ୍ତି, ହେଲେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗତିବିଧି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପଛରେ ପଡ଼ିଯାଉଛନ୍ତି । ତେଣୁ ବହିରେ ଥିବା ପାଠ ପଢ଼ାଇବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ନାଟ ଗୀତ, ସଂଗୀତ, ଖେଳ କସରତ, ଚିତ୍ରକଳା ଆଦି ଶିଖାନ୍ତୁ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ । ପାଠ ପଢ଼ାଇବା ସହିତ ଏହି ସବୁ ଆକ୍ଟିଭିଟି ବା ଗତିବିଧି ଦ୍ଵାରା ଆପଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପାରଙ୍ଗମ କରିପାରିବେ ।



ସ୍ତ୍ରୀ:
ପିଲାଙ୍କୁ ଘରେ ଖେଳକୁଡ଼ ବା ଛାଡ଼ା ଶିଖାଇବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ କଷ୍ଟକର । ତେଣୁ ଭଲ ଘର ଭିତରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଖେଳ ବ୍ୟତୀତ ଲକ୍ଷ୍ମଣର ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପିଲାଏ ଡେନିସ୍, କ୍ରିକେଟ୍, ଫୁଟବଲ, ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଭଳି ଖେଳରେ ନିୟମିତ ଭାଗ ନେଉଥାନ୍ତି, ତା'ଗହଲେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସେମାନଙ୍କର ଗତିବିଧି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ସୀମିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତେବେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏଥିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ କିଛି ରାସ୍ତା ଅଛି । ଆପଣ ପିଲାଙ୍କୁ ଘରର ହତା ଭିତରେ କଗିଟ୍, ରନିଙ୍ଗ୍ କରାଇପାରିବେ । ସେମାନଙ୍କୁ ସିଡ଼ିରେ ଚଢ଼ିବା ଏବଂ ଓହ୍ଲାଇବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଏସବୁ ବାଦ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ଆପଣ ଷ୍ଟେଟିଂ ଏକ୍ସରସାଇଜ୍

ଶିଖାଇପାରିବେ । ଦଉଡ଼ିଆଁ ଖେଳ ଖେଳିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିପାରିବେ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଲକ୍ଷ୍ମଣରୁ ଦୂରରେ ରହି ସେମାନେ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସେମାନଙ୍କୁ ଅନଲାଇନ୍ ଫୁଟବଲ୍ ଲୁପ୍ ଆଦି ଦେଖାଇବାକୁ ଚୁଲକ୍ଷୁ ନାହିଁ ।

ତ୍ୟାଗ୍:
ତ୍ୟାଗ୍ ବା ନୃତ୍ୟ ପ୍ରତି ପିଲାଙ୍କର ବେଶ୍ ଆଗ୍ରହ ରହିଥାଏ । ସେ ମତର୍ଷ ହେବା ବା ଅନ୍ୟ କିଛି । ନାଟଗୀତ ପ୍ରତି ପିଲାଏ ସର୍ବଦା ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ନୃତ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଏକ ଗତିବିଧି, ଯାହାର ଅଭ୍ୟାସ ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ କରାଯାଇପାରେ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କେହି ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ତ୍ୟାଗ୍ ଶିଖାଉଥିବା ଚିଟ୍ଟ ମିଳିଯିବେ, ତା'ହେଲେ ବହୁତ ଭଲ ହେବ । ଯଦି ଅନଲାଇନ୍ ଚିଟ୍ଟ ମିଳୁନାହାନ୍ତି, ତା'ହେଲେ ଆପଣ ତ୍ୟାଗ୍ ଭିଡ଼ିଓ ସହାୟତା ନେଇପାରିବେ । ଅନଲାଇନ୍ରେ ଏଭଳି ଅନେକ ତ୍ୟାଗ୍ ଭିଡ଼ିଓ ଉପଲବ୍ଧ ରହିଛି, ଯାହା ଦେଖି ପିଲାଏ ନୃତ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ । ତ୍ୟାଗ୍ ଶିଖାଉଥିବା ଭିଡ଼ିଓ ଖୋଜିବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆବୌ କଷ୍ଟକର ହେବ ନାହିଁ । ଅନେକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ତ୍ୟାଗ୍ ଶୈଳୀର ଭିଡ଼ିଓ ଯୁତ୍ୟୁବରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସହଜରେ ମିଳିଯିବ । ମନେରଖିବା ଉଚିତ, ନୃତ୍ୟ କେବଳ ମନୋରଞ୍ଜନର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ନୁହେଁ, ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ଫିଟ୍ ରଖିବାରେ ଅନେକ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ପିଲାଏ ଯଦି ଆଧୁନିକ, ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ନୃତ୍ୟରେ ରୁଚି ରଖୁଛନ୍ତି ସେସବୁ ଶିଖିବା ଦିଗରେ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସେମାନେ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ନୃତ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହୀ ତେବେ ସେ ଦିଗରେ ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ଶିଖାଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ୟ ଚର୍ଚ୍ଚି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ଗାଈପିତ୍ତ, ରଖେ ନିରୋଗ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ

ଆମ ସଂସ୍କୃତିରେ ଗୋମୂତ ବା ଗାଈପିତ୍ତ ଏକ ବିଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଛି । ପୂଜା, ହୋମ ଆଦି ମାଳିକିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସମ୍ଭବରେ ଆମେମାନେ ଅଧିକ ବହୁତେ ଅବଗତ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଓ ଚିକିତ୍ସା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବିଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଆୟୁର୍ବେଦ ମତରେ, ଗୋମୂତ ହେଉଛି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ସ୍ଵେଦ ବା ଚର୍ଚ୍ଚିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପରିପୁତ୍ତ ସ୍ଵେଦସାର ବା ଚର୍ଚ୍ଚି ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ, ଏଥିରେ ଥିବା ବସା ଅମ୍ଳ ବା 'ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍'ର ସ୍ଵଳ୍ପ ଶୁଖିଳ ଏବଂ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ବସାଅମ୍ଳ ବା 'ଏସେନ୍ସିଆଲ୍ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍'ର ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ, ଏହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଵେଦସାର ବା ଚର୍ଚ୍ଚି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର । ସେଥିପାଇଁ, ଅତି ପ୍ରାଚୀନକାଳରୁ, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ରଖି ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଆହାରରେ ଗୋମୂତର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଛି ।



ନୀରବ ଘାତକ 'ମଧୁମେହ' ରୋଗ

ଦିନକୁ ଦିନ ବଦଳି ଯାଉଛି ମଣିଷର ଜୀବନଶୈଳୀ । ଆଧୁନିକ ମଣିଷର ଜୀବନ ହୋଇଯାଇଛି ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ । ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ମୋବାଇଲ୍ ଆଗରେ ବସି ରହିବା, ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ କରିବା, ଦିନରେ ବିଳମ୍ବରେ ଉଠିବା, ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ କ୍ଷୁଦ୍ରରେ ରହିବା, ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲ, ମସଲା ଖାଇବା ଦ୍ଵାରା ମଣିଷକୁ ଗ୍ରାସ କରୁଛି ଅନେକ ରୋଗ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ସର୍ବାଧିକ ଲୋକଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା ରୋଗ ଭାବେ ପରିଚିତ ମଧୁମେହ । କେବଳ ବୟସ୍କ ନୁହନ୍ତି, ଯୁବପିଢ଼ି ଏପରିକି କମ୍ ବୟସର ପିଲା ବି ଏହା ଦ୍ଵାରା ଖୁବ୍ କମ୍ ବୟସରୁ କବଳିତ ହେଉଛନ୍ତି ।

ମଧୁମେହ ରୋଗର ତାତ୍ତ୍ଵ ନାମ ହେଉଛି ଡାଇବେଟିସ୍ ମେଲିଟସ୍ । ଗ୍ରୀକ୍ ଭାଷାରେ 'ମେଲିଟସ୍' ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମହୁ ଓ ଡାଇବେଟିସ୍ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ନଳା । ପରିସ୍ରା ନଳାରେ ମହୁ ଭଳି ମିଠାମୁକ୍ତ ପରିସ୍ରା ହେଉଥିବାରୁ ଏହାର ନାମ 'ଡାଇବେଟିସ୍ ମେଲିଟସ୍' ବୋଲି ଲୁହାଗଲା ।

ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ଦ୍ଵିତୀୟ ଶତାବ୍ଦୀରେ ମହର୍ଷି ଶୁକ୍ର ଏହାର ନାମ ମଧୁମେହ ରଖିଥିଲେ । ମଧୁ ଅର୍ଥ ମହୁ ଓ ମେହ ଅର୍ଥ ପରିସ୍ରା ଦୋଷ । ତେଣୁ ଗ୍ରୀକ୍ ମାନକଠାରୁ ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ଶୁକ୍ର ଏହାର ନାମକରଣ କରି ସାରିଥିଲେ ।

ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ନିରୂପଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଡାଇବେଟିସ୍ ସାଧାରଣତଃ ୨ ପ୍ରକାରର । ଟାଇପ୍-୧ ଓ ଟାଇପ୍-୨ ଡାଇବେଟିସ୍ । ଟାଇପ୍-୧ ଡାଇବେଟିସ୍ ଶତକଡ଼ା ୫ ଭାଗ ଥିବା ବେଳେ ଟାଇପ୍-୨ ଡାଇବେଟିସ୍ ଶତକଡ଼ା ୯୫ ଭାଗ ରହିଛି ।

ଟାଇପ୍-୧ ଡାଇବେଟିସ୍ ଶୈଶବ, କିଶୋର ଓ ଆଦ୍ୟ ଯୌବନରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ୨୫ ବର୍ଷରେ ହୋଇଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହଠାତ୍ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଟାଇପ୍-୨ ଡାଇବେଟିସ୍ ସାଧାରଣତଃ ୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ହୋଇଥାଏ । ଏମାନଙ୍କ ପରିବାର ଓ ନିକଟ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କର ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗର ଇତିହାସ ଥାଏ । ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଅଧିକ ରହିଲେ, ଭୋକ, ଶୋଷ ଓ ପରିସ୍ରା ଅଧିକ ହୁଏ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ନଭେମ୍ବର ୧୪ ତାରିଖକୁ ବିଶ୍ଵ ଡାଇବେଟିସ୍ ଡେ ଡେ ପାଳନ କରାଯାଇଛି । ଇନସୁଲିନ ଆବିଷ୍କାର କରିଥିବା ଡ. ବ୍ୟାଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍ ଜନ୍ମ ତାରିଖ ଅନୁସାରେ ଜନସଚେତନା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଏହି ଦିନକୁ ବିଶ୍ଵ ମଧୁମେହ ଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଏ ।

ମଧୁମେହ ରୋଗ ହେଉଛି ନୀରବ ଘାତକ । ଏପରିକି ଏହାକୁ ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟତାର ଅଭିଶାପ ବୋଲି ବି ଲୁହାଯାଏ । ପୂର୍ବରୁ ସାଧାରଣତଃ ୪୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷର ଲୋକ ଡାଇବେଟିସ୍ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏବେ ଯୁବ ପିଢ଼ି ଓ ଲୁନି ଲୁନି ପିଲା ବି ଏହାର ପକ୍ଷୀରୁ ଉକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ନାହାନ୍ତି । ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗକୁ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇ ପାରିଲେ, ସଠିକ୍ ସମୟରେ ତାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ । ଚିକିତ୍ସା, ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଲେ ଜଣେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବ ।

ମୁଖ୍ୟତଃ ଖାଇବା ପିଇବାରେ ଅନିୟମିତତା, ତରୁଳାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଡାଇବେଟିସ୍ ବୃଦ୍ଧିର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଉଷ୍ଣରନ୍ୟାସନାଳ ଡାଇବେଟିସ୍ ଫେଡେରେସନ୍ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ସାରା ବିଶ୍ଵରେ ୨୦୦ ୭୯ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ୪୩ ମିଲିଅନ ଲୋକ ଡାଇବେଟିସ୍ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ । ତୀନ, ଭାରତ ଓ ଆମେରିକାରେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଥିବା ସତ୍ତ୍ଵେତୁ ଜଣାଯାଇଛି ।



ଶରୀରରେ ଇନସୁଲିନ ଧରା କମିଲେ ମଧୁମେହ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ଏହା ସଂଖ୍ୟାତ୍ମକ, ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଓ ଶରୀରର ମୋଟାପଣ ବଢ଼ିଲେ ଲୋକେ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ୨୦୧୯ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାରତରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୭୭ ମିଲିଅନ ଅର୍ଥାତ୍ ୭ କୋଟି ୭୦ ଲକ୍ଷ ଥିଲା । ୨୦୩୦ ପୁଣ୍ୟ ଏହା ୧୦୧ ମିଲିଅନ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଆକଳନ କରାଯାଇଛି । ଭାରତରେ ୨୦୦୭ ୭୯ ବର୍ଷ ବୟସର ଅଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାଇବେଟିସ୍ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ।

ବିଶ୍ଵ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ, ୨୦୧୯ ମସିହାରେ ମଧୁମେହ କାରଣରୁ ବିଶ୍ଵରେ ପ୍ରାୟ ୧.୫ ନିୟୁତ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ଵର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭାବେ ଉଭା ହୋଇଛି ମଧୁମେହ ।

ସାରା ବିଶ୍ଵରେ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି, ଡାଇବେଟିସ୍କୁ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇପାରୁ ନାହିଁ । ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ୪୩.୯ ମିଲିଅନ ଲୋକ ଡାଇବେଟିସ୍ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବୋଲି ଜାଣି ନାହାନ୍ତି । ଆମେରିକାରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ୧୧.୮ ମିଲିଅନ ଓ ଚୀନରେ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ୬୫.୨ ।

ମଧୁମେହ ରୋଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଆଣିବା ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଉପରେ ରୋଗୀ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟପେୟ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରିବ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଆବୌ ଔଷଧ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବା କଥା ନୁହେଁ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ନିଜ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ବିକେ ବି ଅବହେଳା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରି ନ ଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ପରିମାଣ ନ ବଢ଼ାଇବ, ସେ ଦିଗରେ ସେମାନେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ତରୁଳାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ତଥା ମିଲେଟ୍, ସବୁଜ ପନିପିରିବା ଓ ଫଳ ବି ଖାଇପାରିବେ । ଯେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ୍ କମ୍ ରହୁଛି, ସେମାନଙ୍କୁ ସେସବୁ ଖାଇବା ବରକାର ।

ଏହି ରୋଗୀ ଏକକାଳୀନ ବେଶି ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ବୁଦ୍ଧି ହୁଏନୁ । ସେମାନେ ପ୍ରତି ୨ ଘଣ୍ଟାରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଥର ଖାଇପାରିବେ । ଖାଦ୍ୟ ସହ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ପାଣି ବି ଠିକ୍ ଭାବେ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ କମିଯାଏ । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲୁଥାଏ, ଦେହହାତ ଥରେ ଓ ଶରୀରକୁ ଝାଳ ବୁହେ । ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶର୍କରା, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବେଲପାରିବେ । ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ବହୁ ଥର ଖାଆନ୍ତୁ । ଉପବାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମିଠାଏ ବିକଳ ପାଳଟିଲି ପୁଗାର ଫୁଟି ।

ଫେସବୁକ୍ରେ ସନ୍ଧ୍ୟା

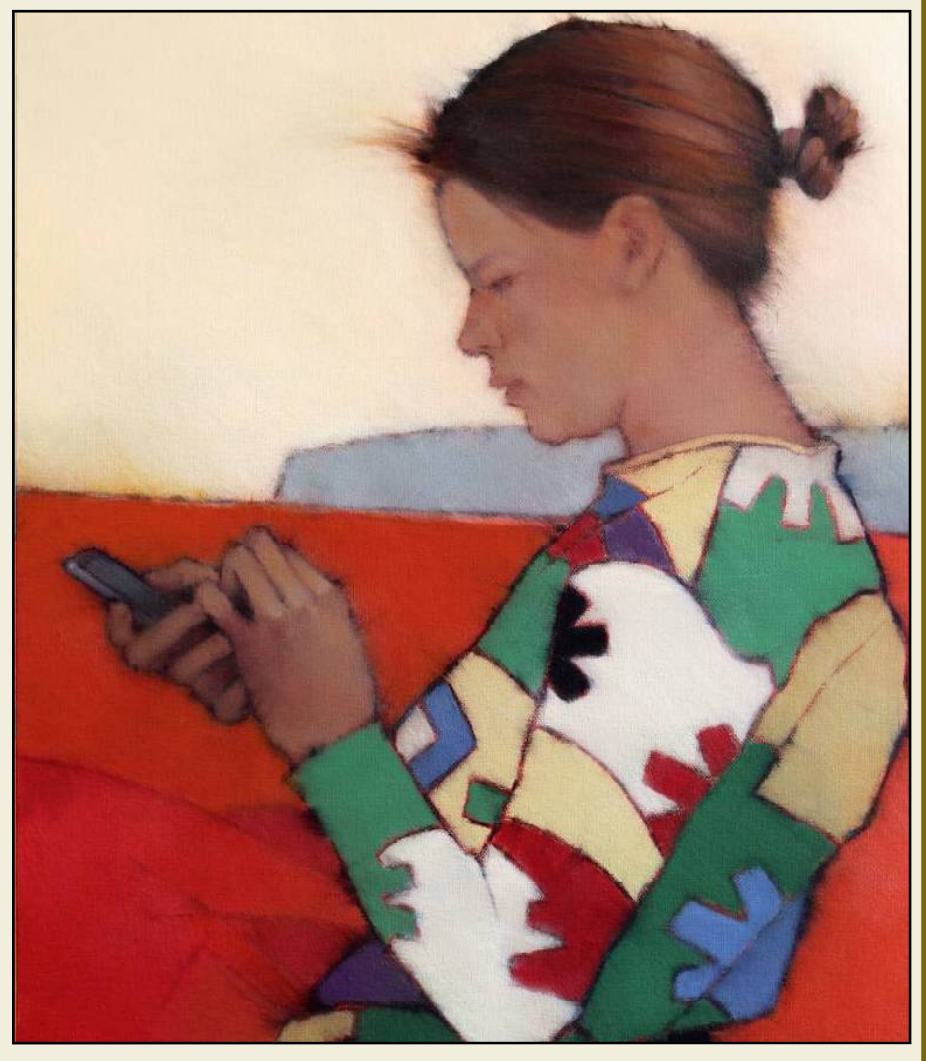


ବିଜୟ କୁମାର ପଣ୍ଡା

ସନ୍ଧ୍ୟା ଆସୁଛି ପ୍ରାୟ ।
 ଏହାକୁ କେଉଁଠି ସନ୍ଧ୍ୟାବତୀ ଲାଗିଲି କି ଶଙ୍ଖଧ୍ଵନି ବି ଶୁଭୁନି ।
 ଏ ସହରକୁ ଆସିବା ପରେ କାଁ ଭାଁ ଏ ଧ୍ଵନି ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ ।
 ଫେସବୁକ୍ ଖୋଲିଲା ରାତି । ଏଇ କିଛିଦିନ ହେବ ଫେସବୁକ୍
 ଖୋଲୁ ଖୋଲୁ ପୂଜାଏ ମେସେଜ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସବୁଦିନ ପରି
 କିଛି କିଛି ନା କିଛି ପଢ଼ା ଯାଇନଥିବା ମେସେଜ୍ ଥାଏ ଆଉକିଛି
 ସେ ଖୋଲିଲା ପରେ ସାଙ୍ଗେସାଙ୍ଗେ ଆସେ ।
 ଏଇ କିଛି ସପ୍ତାହ ହେବ, ଯୁନିଭର୍ସିଟିରେ ପଢ଼ିବା ବେଳର
 କିଛି ଫଟୋ ଫେସବୁକ୍ରେ ଅପଲୋଡ୍ କରିଥିଲା ରାତି ।
 ଯୁନିଭର୍ସିଟିର ବିସ୍ତୃତି କଣ୍ଠେଷ୍ଟରେ ଚୁପାୟ ସ୍ଥାନ (ସେକେଣ୍ଡ ରନର୍ସ
 ଅପ) ଅଧିକାର କରିବାର ଟ୍ରାଫି ସହ ରାମ୍ପରେ ଚାଲିବାର ଗୋଟିଏ
 ଫୋଟୋ ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରତିଦିନ ପତାଶା ଖାଟିବାର ଲାଭକ୍, ପଟିଶ
 ଡିଗିଟାଲ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦାଏ । ଅନେକ ମେସେଜ୍ରେ ଫୋନ
 ନୟର ବି ମାଗିଥାନ୍ତି । ଏସବୁ ଯେମିତି ସାମାନ୍ୟ କଥା ହେଉନାହିଁ
 ତା'ପାଇଁ, ସେସବୁକୁ ଅଣଦେଖା କରି ସେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଲା.. କିଛି
 ଚିତ୍ତୁ ବନ୍ଧୁ ପୋଷ୍ଟ କରିଥିବା ଫଟୋ କିମ୍ବା ମେସେଜ୍ ଟିକେ ନଜର
 ପକେଇ ଫେସବୁକ୍ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଯାଇଥିଲା ।
 ହଠାତ କଣକ ମେସେଜ୍ ଆସିଲା 'ହାଏ ହନି.. କେମିତି
 ଅଛ ? ତମେ ପୁଣିଥରେ ମଫ୍ଟେକ୍ କରୁଛ ବୋଲି ଶୁଣିଲି । କଣ ବୁଢ଼ା
 ବୟସେ ଝାଳା ମାଲା ମଧୁବାଲା !!'
 ଅଟକି ଗଲା ରାତା । କିଏ ସେ !!
 ସେ ତାର ସାଙ୍ଗ ଲିଷ୍ଟରେ ନାହିଁ ସୁତରାଂ ସେ ତାକୁ ଜାଣିନି ।
 ନାଁ ଲେଖାଥିଲା ଆର ଏସ । ତାର ପ୍ରୋଫାଇଲ୍ ଖୋଲିଲା,
 ଫଟୋରେ ଲାଗିଛି ସୁନ୍ଦର ପାହାଡ଼ ଓ ନେଇ ସବୁଜିମା ଭରା
 ଦୁଶ୍ୟର ଫୋଟୋଟିଏ । ତେଣୁ ଫଟୋକୁ ଦିଶି ତଥ୍ୟ ନପାଇ ରାତି
 ସେ ଲୋକର ପ୍ରୋଫାଇଲରେ ତାର ସବିଶେଷ ତଥ୍ୟ ଖୋଲିଲା ।
 ଖାଏ କିଛି ପାଇଲାନି ।

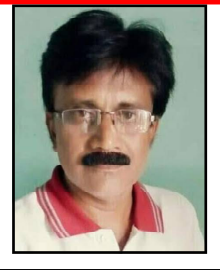
ରାତି ନିରାଶ ହୋଇ ଫେସବୁକ୍ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଯାଇଥିଲା, ପୁଣି
 ଗୋଟିଏ ମେସେଜ୍ 'କଣ ମୋ ପ୍ରୋଫାଇଲରେ ମୋ ବିଷୟରେ ଅଧିକ
 ଜାଣିବାକୁ ତଥ୍ୟ ଖୋଲୁଥିଲୁ ? ମୁଁ କଣ ତମ ରାଜ୍ ନା ତମେ ମୋ ସିପ୍ରନ ?'
 ରାଜ୍ ନାଁଟା ଶୁଣି ତମକି ଉଠିଲା ରାତା ।
 : 'ଇଏ କିଏ ? ଆଉ ରାଜ୍ .. ସେ କଣ ସତରେ ରାଜ୍ ବିଷୟରେ କିଛି
 ଜାଣିଛି ?' ସନ୍ଦେହ ସମାଧାନ ହେଲା ତା ମନ ଆକାଶରେ ଆକାଶରେ ।
 'ମେସେଜ୍ ପଢ଼ିଲୁ ହେଲେ କିଛି ବିପ୍ଳବ ଦେଲନି ଯେ ?' ସେ ମେସେଜ୍
 ପଢ଼ୁଛି କି ନାହିଁ ଲୋକଟି ଟିକନିକ୍ ଚେକ୍ କରୁଥିଲା ବୋଲି ତାର ଧାରଣା
 ହୋଇଗଲା । ପୁଣିକି କୋର ଦେଇ ଭାବିଲା କିନ୍ତୁ ମନେପକାଇ ପାରିଲାନି ।
 ରାଜ୍ କଥା ସେ କେମିତି ଭୁଲି ପାରନ୍ତା ?
 ଯୁନିଭର୍ସିଟିରେ ପଢ଼ିଲା ବେଳେ କେତେ ଝିଅ ରାଜ୍ ପଛରେ ପଡ଼ିଥିଲେ
 କିନ୍ତୁ ରାଜ୍ ପସନ୍ଦ କରୁଥିଲା ରାତାକୁ । କେବଳ ସେଥିପାଇଁ ତ ଅକାଶରେ
 କେତେ ଝିଅ ତାର ଶତ୍ରୁ ହୋଇଗଲେ ।
 ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ଦୁହେଁ ନିକଟତର ହେବାକୁ ଲାଗିଲେ । ରାଜ୍ ହିଁ
 ତାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଶଂସା କରି ତାକୁ କେବେ ଅସରା ତ କେବେ ମିସ୍
 ଭଣିଆ କହି ତାକୁ ରାମ୍ପ ଶୋରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥିଲା କିନ୍ତୁ
 ସୋନାଲି ବହୁତ ଆଗରୁ ନିଜକୁ ଯୁନିଭର୍ସିଟି କୁଇନ ବୋଲି କହି ଚୁଲୁଥିଲା ।
 ରାଜ୍ ପାଇଁ ଥିଲା ତାର ପ୍ରକୃତ ଦୁର୍ବଳତା କିନ୍ତୁ ସୋନାଲିର ଅତ୍ୟଧିକ
 ଦେଖେଇହେବା ସୁଖ ଯୋଗୁଁ ରାଜ୍ ତାକୁ କମା ପସନ୍ଦ କରୁନଥିଲା ।
 ସୋନାଲି ତାର ଚିତ୍ତୁ ପରିଚୟ ଯେତେ ଷ୍ଟାଫ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଲଗେଇ
 ରାତାର ନୋମିନେସନ୍ ନାକଡ଼ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲା କିନ୍ତୁ ସଫଳ
 ହେଲାନି । ସୋନାଲି ଏବଂ ରାତା ଦୁହେଁଙ୍କ ନାଁ ଫାଇନାଲ ଲିଷ୍ଟରେ ଥିଲା ।
 ସୋନାଲି ରାଜ୍ ସହ ଚାଲେଞ୍ଜ ରଖୁଥିଲା ଯେ, ସେ ହିଁ ଯୁନିଭର୍ସିଟି ବିସ୍ତୃତି
 କୁଇନ ହେବ । ତାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ତୁଳନାରେ ରାତା କିଛି ଦୁହେଁ ତେଣୁ ସେ
 ଟପ୍ ଆରେ ଆସିବାର ଚାହୁଁ ନାହିଁ ।
 ଆଉ ଯଦି ରାତା ହାରିଯାଏ ତାହେଲେ ସେ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ରାଜ୍
 ସହ ସବୁ ସମ୍ପର୍କ କାଟିଦେବ ଆଉ ଯଦି ରାତା ଜିତିଯାଏ ସେ ନିଜେ ଏଠାକୁ
 ଟ୍ରାନ୍ସଫର ନେଇ ଅଲଗା କଲେଜକୁ ପଢ଼େଇବ ।
 ଟପ୍ ଥ୍ରୀ ଫାଇନାଲ୍ ରାମ୍ପ ବେଳେ ସୋନାଲି ପ୍ଲ୍ୟାଜ୍ କରି ରାତାର
 ଚେଞ୍ଜ ରୁମ୍‌କୁ ଲୋକ ପଠେଇ ଯାଇ ତାର ମେକଅପ୍ , କସ୍‌ପେଟିକ୍ ଏବଂ
 ଡ୍ରେସ୍‌ରେ ଲାଗିବାକୁ ଥିବା କିଛି ଫ୍ୟାସ୍‌ ଡିଜିନିଶ୍ ଖରାପ କରି ଦେଇଥିଲା
 ଯେଉଁଥିପାଇଁ ରାତାକୁ ଷ୍ଟେକ୍ ଉପରେ ହଟ୍‌ହଟ୍ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଲା ।
 ଆକର୍ଷଣୀୟ ସୋଷାକ ଆଉ ବି ପରିପାଟୀ, ଆଲୁଷ୍ୟ ଆଉ ଉପସ୍ଥାପନା
 ଏସବୁକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଶେଷରେ ରାତାକୁ ଚୁପାୟ ସ୍ଥାନ ମିଳିଲା ।
 ତା'ପରେ ସର୍ଭ ଅନୁସାରେ ରାଜ୍ ରାତା ସହ ସବୁ ସମ୍ପର୍କ କାଟିଦେଇଥିଲା ।
 କିଛିଦିନ ପରେ ରାଜ୍ ଏନ.ଡି.ଏ ପାଇ ଚାକିରୀରେ ଯୋଗ ଦେଲା ।
 ତାପରେ ରାତା ଆଉ ରାଜ୍ ସହ ଆଉ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନଥିଲା ।
 ସେ କେଉଁଠି ଅଛି କଣ କହୁଛି ତାର ଖବର କିଛି ନଥିଲା । ରାତା
 ଯୁନିଭର୍ସିଟିରେ ପଢ଼ା ସାରି ଏକ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ ସଂସ୍ଥାରେ ଚାକିରୀ କଲା ।
 ଯଦୁ ଅନେକ ପ୍ରସ୍ତାବ ଆସିଛି ହେଲେ ସେ କେଉଁଥିରେ ବି ଆଗ୍ରହ
 ଦେଖେନି । କେଜାଣି କାହିଁକି ରାଜ୍ ପ୍ରତି ତାର ଦୁର୍ବଳତାକୁ ସେ ସାଜତି

ରଖୁଛି ଏହାଏଁ ତା ଦୃଢ଼ତାରେ ।
 ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ପାଇଁ ତା ମନକୁ
 ପଡ଼ାରିଲା 'ଏତେ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ
 ରାଜ୍ କଣ ତା' ବିଷୟରେ କେବେ
 କିଛି ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିନି ?'
 ଏହା ମଧ୍ୟରେ ମେସେଜ୍‌ରେ
 ପୁଣି ଗୋଟିଏ ମେସେଜ୍ 'ରାଜ୍
 କଥା ମନେ ପଡ଼ୁଛି ?'
 ରାତା ମନରେ ସନ୍ଦେହ
 ଜାଗ୍ରତ ହେଲା ।
 ସେ ଲୋକଟିର
 ପ୍ରୋଫାଇଲରେ ଯାଇ ଫୋନ୍
 ନୟର, ଉପେଲ୍ ଆଉଟି ଯାଞ୍ଚ
 କଲା ହେଲେ କିଛି ପାଇଲା ନାହିଁ ।
 ଆଉ କିଛି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା କଲା
 ହେଲେ ଲୋକଟିର ଆଉ ମେସେଜ୍
 ଆସିଲା ନାହିଁ ।
 ଫେସବୁକ୍ ସେମିତି
 ଖୋଜାଇଖୁ, ରୋଷେଇ ଘରେ
 ଯାଇ ରାତି ପାଇଁ ଭୋଜନ ତିଆରି
 କରିବାରେ ଲାଗିଗଲା ରାତା ।
 ଯଶ୍ୟ ପରେ ପୁଣି ମେସେଜ୍
 'ମୁଁ ଜାଣେ ତମେ ରାଜ୍‌କୁ ଭୁଲି
 ନଥିବ କିନ୍ତୁ ରାଜ୍ ତମ ପ୍ରତି
 ଅନ୍ୟାୟ କରିଛି । ତମେ କଣ ତାକୁ
 କ୍ଷମା କରି ଦେଇପାରିବ ?'
 ପଚାରିଲା ରାତା 'ତମେ
 ପ୍ରକୃତରେ କିଏ ? ରାଜ୍‌କୁ କେମିତି
 ଜାଣିଛ ?'
 : 'ସୋନାଲି .. ତମକୁ
 ଯୁନିଭର୍ସିଟିରେ କୁଇନ କଣ୍ଠେଷ୍ଟ
 ଫାଇନାଲରେ ତମ ସହ
 ଲଗାଇଥିବା ସର୍ଭ ଅନୁସାରେ, ସେ
 ତମକୁ ହରେଇବା ପାଇଁ ରାଜ୍ ସହ
 ବି ବିଶ୍ଵାସଘାତ କରିଥିଲା । ତମେ
 ହାରିବା ପାଇଁ ସେ ରାଜ୍ ହାତରେ
 ହିଁ ଭୁଲ୍‌ମେଲ୍ କରି ତୁଟ୍ ରୁମ୍‌ରେ
 ତମର ମେକଅପ୍ ଖରାପ କରେଇବା
 କାମ ସେ ହିଁ କରିଥିଲା ।'
 : 'ଓଃ .. ମୋତେ ନେଇ ଏତେ
 ଷ୍ଟରମ୍‌ସ୍ ହେଲେ .. ରାଜ୍ କେମିତି
 ରାଜ୍ ହେଉନା ଯେ ?' ରାତା
 ପଚାରିଲା ।
 : 'ରାଜ୍ ଏକାମ ନକଲେ, ତମ
 ତୁଟ୍ ରୁମ୍‌ରେ ସ୍ଵାଭ କ୍ୟାମେରା
 ଲଗେଇ ତମେ ଚେଞ୍ଜ କରିବା



ବେଳର ଭିଡ଼ିଓ ଭାଇରାଲ୍
 କରେଇଦେବ ବୋଲି ଧମକ
 ଦେଇଥିଲା । ରାଜ୍ ହୃଦୟରେ ତମ
 ପାଇଁ ଥିବା ଭଲପାଇବା ପାଇଁ..
 ତମ ପ୍ରତି ଯେମିତି କୌଣସି
 ପ୍ରକାରର ଆଞ୍ଚ ନଥାଏ ସେଇକଥା
 ଭାବି ସେ ରାଜ୍ ହେବାକୁ ବାଧ୍ୟ
 ହେଲେ ।
 : 'ଗୋଟେ କଥା ପଚାରିବି
 ସତ କହିବ ? ତମେ ଯଦି ଏତେ
 ସବୁ ଜାଣିଛ ତାହେଲେ କହି
 ପାରିବ ? ରାଜ୍ ଏବେ କେଉଁଠି ?'
 ସେପଟୁ ଆଉ କିଛି ଉତ୍ତର
 ଆସିଲା ।
 ସାରା ରାତି ଛଟ ପଟ୍ ହେଲା
 ରାତା ।
 : 'ସନ୍ଧ୍ୟାରେ, ଖୋଦ୍ ରାଜ୍
 କଣ ତାକୁ ମେସେଜ୍ କରୁଥିଲା ?
 ହେଲେ ନିଜର ପରିଚୟ କାହିଁକି
 ଲୁଚେଇଲା ରାଜ୍ ?'
 ପରଦିନଟା ରାଜ୍ କଥା ତାର
 ଭାରି ମନେ ପଡ଼ିଲା । କେତେ
 ଚେଷ୍ଟା କଲା ଫେସବୁକ୍‌ରେ ତାର
 ସାଙ୍ଗ ଲିଷ୍ଟରେ ଥିବା କିଛି ଲୋକକୁ
 ତାର ଫୋନ୍ ନୟର ଜାଣିବା ପାଇଁ
 ହେଲେ କିଛି ଲାଭ ହେଲାନି ।
 ବିଳମ୍ବିତ ରାତିରେ ଟିଭିରେ
 ଖବର ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥିଲା ଯେ
 ଭାରତର ସାମଗ୍ରିକ ସାମାଜ
 ଅଞ୍ଚଳରେ ପଡ଼ୋଶୀ ଦେଶ ପକ୍ଷରୁ
 ଭାରତର ସାମାଜରେ କୋରଦାର
 ଗୁଳି ବାବୁଦ ବର୍ଷା ହେଉଛି ।
 ଭାରତ ପକ୍ଷରୁ ସାମାଜରେ
 ସୈନିକ ମୃତ୍ୟୁର ହୋଇଛନ୍ତି ।
 ସକାଳୁ ଉଠିଲା ବେଳକୁ
 ପୁରୀ ରାଜ୍ୟରେ ତହକ
 ପଡ଼ିଯାଇଛି .. 'ସାମାଜରେ
 ଓଡ଼ିଆ ପୁଅ ରାଜ୍ ସହିବ ।'
 ପାଦ ତଳୁ ମାଟି ଖସିଗଲା
 ତାର .. ଶେଷଥର ପାଇଁ ସେ
 ରାଜକୁ ଅପରିଚିତ ଭାବେ କଥା
 ହେଉଥିଲା ? ।
 ପୂର୍ବଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ
 ଫେସବୁକ୍ ମେସେଜ୍‌ରେ ରାଜ୍
 ସହ ସେଇ କେଉଁଠି କଥା , ସେ
 ଚିରଦିନ ପାଇଁ ହୃଦୟରେ ସାଜତି
 ରଖିଲା ।
 +କନକପ୍ରଭା, ଭର୍ତ୍ତୂର,
 ବାଲ୍ୟାଲୋର
 ମୋ: ୯୭୩୪୯୫୯୮୧୬

ଅସଙ୍ଗତି



ସୁଦର୍ଶନ ମହାପାତ୍ର

ଚିତ୍ତ ଅର୍ଥାତ୍ ଚିତ୍ତ ଏଲିକ୍ଟ୍ରିକିଟି ଚେଷ୍ଟରେ ମୋ ଝିଅ
 ଅସାମା ଅକୃତ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟ ବୋଲି ସରକାରଙ୍କ ମେଧାବା
 ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କ ଲିଖିତ ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ପରେ କଣ ପଢ଼ିଲା ।
 ସେ ଦୁଃଖରେ ପ୍ରିୟମାଣ ବୋଲି ମୁଁ ରୁହି ପାରିଲି । - 'ଆଉ ଦଶ
 ମାର୍ଚ୍ଚ ଖଣ୍ଡ ଥିଲେ, ଚୋର ବି ଏଥର ଚାକିରି ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତା ।
 ଏଇତ ପ୍ରଥମ ଥର ଦେଉଥିଲା । ତଥାପି ଭଲ କରିଛି । ଆରଥର
 ପରାଣା ପାଇଁ ପୁଣି ଥରେ ଚେଷ୍ଟା କର ।' ତାକୁ ବୁଝେଇବାକୁ
 ଯାଇ କହିଲି । ହେଲେ ଭତି ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇ ଦୁଇଟା ବାହାଘର
 ପ୍ରସ୍ତାବ ମୁଁ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇଥିଲି ଖାଏ ଝିଅର ଅନିଚ୍ଛା ପାଇଁ । ସେ
 ଚାକିରି କଲେ ଯାଇ ବାହାଘର କଥା ଚିନ୍ତା କରିବ ବୋଲି ତା'
 ମାମାକୁ ଷ୍ଟେ କରି ଜଣାଇଲା । 'କେଜାଣି, ତୁମ ବାପ ଝିଅକର
 କ'ଣ ଭଲ ହୁଏ କାଣ' କହି ପତ୍ନୀ ନିକର ଅସଂତୋଷ ପ୍ରକାଶ
 କରିଥିଲେ ।
 ହେଲେ ଝିଅର ଖୁସି ପାଇଁ ମୁଁ ତା' ଲଜ୍ଜାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବାକୁ
 ଶ୍ରେୟସ୍କର ମନେକଲି । ଆଜିକାଲି ବୋହୂମାନଙ୍କ ଉପରେ
 ହେଉଥିବା ଅତ୍ୟାଚାରର କାହାଣୀ କିମ୍ବା ବୋହୂଟିଏ ଭୁଲମ ସହି
 ନପାରି ଆମହତ୍ୟାର ଖବର ସମ୍ବାଦପତ୍ରରେ ରାତିମତ ପ୍ରକାଶ
 ପାଉଛି । ସବୁ ମୁକ୍ତରେ ଟଙ୍କା କିମ୍ବା ସୌଭାଗ୍ୟ ପ୍ରଥମତଃ ବାପା
 ହିସାବରେ ଏସବୁ କଥା ମୋତେ ଆତ୍ମୋକ୍ତି କରିବା ସାଧ୍ୟକ ।
 ମୁଁ ସେଇଥିପାଇଁ ତା କଥାରେ ସମ୍ମତି ପ୍ରଦାନ କଲି । ଦ୍ଵିତୀୟତଃ
 ମୋ ଝିଅର କ୍ୟାରିୟର ଖୁବ୍ ଭଲ ନହେଲେ ବି ଏତେଟା ଖରାପ
 ନଥିଲା । ସେ ଯେତେବେଳେ ତା' ସପ୍ନକୁ ସାକାର କରିବାକୁ
 ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି, ମୁଁ ସେଥିରେ ତାକୁ ବ୍ୟାଘାତ ଦେବା
 ଭତିତ ଦୁହେଁ ବୋଲି ମନେ କଲି । ସେ ଛୋଟ ଥିବାବେଳକୁ ମୋର
 ଭଲ ଥିଲା ମୋ ଝିଅ ପାଠ ପଢ଼ି ଖୁବ୍ ସକ୍ଷମ ଜୀବନଯାପନ କରୁ ।
 ବାର ଦୁଆର ବୁଲି ମୋ ଭଳି ଚିତ୍ତସ୍ଵର ଲଜ୍ଜ ମାସିକ ଦଶ ବାର
 ହଜାର ଟଙ୍କାରେ ହତାଶା ଜୀବନ ନକାକୁ ।
 ଆଜି ବେଳେକୁ ବାହାରିବା ଆଗରୁ ଆମେ ଖୁବ୍
 ଆଶାବାଦୀ ଥିଲୁ । କାରଣ ଗତଥରର କଟ ଅପ୍ ଥିଲା ୯୪ ମାର୍ଚ୍ଚ ।

ଏଥର ଝିଅର ଥିଲା ୧୦୯ ମାର୍ଚ୍ଚ । ହେଲେ ସବୁ ଆଶା ଧୁଲିସାତ
 ହେଲା । ଚିତ୍ତ ଅର୍ଥାତ୍ ଚିତ୍ତ ଏଲିକ୍ଟ୍ରିକିଟି ହୋଇଛି ବୋଲି ଚିତ୍ତି
 ବ୍ୟାନେଲରେ ବିତକ୍ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଇଥିଲା । ଟଙ୍କା ଦେଇ ବି କିଛି
 ପିଲା ଚାକିରି ପାଇବାକୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇ ଥିବାକୁ ଖୁବ୍ ହାଲୁକା କରୁଥିଲେ ।
 ଏତିକି ବେଳକୁ ଝିଅର ସାଙ୍ଗ ଅନାତା ଫୋର୍ କରି ଜଣାଇଲା ଯେ
 ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ପଢ଼ୁଥିବା ରଜନୀ ନାମ୍ନୀ ଝିଅ ମାତ୍ର ୧୫ ମାର୍ଚ୍ଚ ରଖି
 ଚାକିରି ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତା ହୋଇଛି । ସେ ଝିଅ ଏସବି
 କାଟେଗୋରୀର ବୋଲି ମୁଁ ପଚାରି ରୁହିଲି । ହେଲେ ସେଇଫ
 ଫାଇନାଲ୍‌ଜି କଲେଜରେ ଏତେ ଟଙ୍କା ଦେଇ ସେ କେମିତି ପଢ଼ିଲା
 ବୋଲି ଝିଅକୁ ପଚାରିଲି । ସେ ଯାହା କହିଲା ତା'ର ସାରମର୍ମ ହେଲା,
 ରଜନୀ ନାମ୍ନୀ ସେ ଝିଅଟିର ବାପା ମା ଭଉଁସ ସରକାରୀ ଚାକିରୀ
 କରନ୍ତି ଏବଂ ତା'ର ବାପା ଏଇ କେତେ ଦିନ ତଳେ ଆଇ ଦହିକୁଟ
 ସମ୍ପର୍କି ଠୁଳ ଅଭିଯୋଗରେ ଭିଜିଲାକୁ ଦ୍ଵାରା ଗିରଫ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେ
 ଝିଅଟି ସବୁଦିନ କାର ନେଇ ଆସେ, ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି... !
 ଏବେକ୍ଷଣ ସୁଦ୍ଧା ପାଇ ୧୫ ମାର୍ଚ୍ଚ ରଖୁଥିବା ପିଲା ଯୋଗ୍ୟତା
 ହାସଲ କରୁଥିବା ବେଳେ ୧୦୯ ମାର୍ଚ୍ଚ ରଖୁଥିବା ପିଲା ଅଯୋଗ୍ୟ
 ବିବେଚିତ ହେଉଛନ୍ତି । ମନ ବିଦ୍ରୋହ କରି ଉଠୁଥିଲା । କେମିତି ଏ
 ଦେଶରେ ଭଲ ଶିକ୍ଷକଟିଏ କିମ୍ବା ଭଲ ଡାକ୍ତରଟିଏ ବାହାରିବେ ?
 କାହିଁକି ତାହେଲେ ଖୁଲ ଉନିଶେକ୍‌ନରେ ଯାଇ ଶିକ୍ଷକ ମାନଙ୍କୁ
 ସାଧାରଣ ପାଠ ଆସୁନି ବୋଲି ମିତିଆରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏବଂ ପ୍ରଚାରିତ
 ହେଉଛି ? ଏ ଦେଶ ସାଧାରଣତଃ ୭୫ ବର୍ଷ ବିତିଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ
 କାଟିକେଦର ରୂପରେଖ ପ୍ରାୟତଃ ସମାନ ରହିଛି । ଏପରି ସବୁ
 ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଅସଙ୍ଗତି କେବେ ଦୂର ହେବ କେଜାଣି ! ଧନ୍ୟ ଏ
 ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ଦେଶ, ଧନ୍ୟ ଏ ରାଜନୀତିର ଶୋଷ... !!!

+କୁଞ୍ଜବିହାରୀ ଲେନ, କଟକ



ସୁନ୍ଦରୀ ମହାନ୍ତି



ସୁନ୍ଦରୀ ମହାନ୍ତି

କିଛି ଗୋଟେ ଶବ୍ଦ ହେଲେ ଫୋନ ପାଖକୁ ଆସିବି ଭୁବି, ଆଉ
 ଫେରିଯାଆନ୍ତି, ଶବ୍ଦ ଫୋନକୁ ନୁହେଁ, ଅନ୍ୟ କେଉଁଠି । ଏମିତି ସବୁ
 ଶବ୍ଦର ସମାହାରରେ ତ ଜୀବନ ଚାଳର । ତାହି ଥିବେ କାନ ତେରି
 ସ୍ଵାମୀ, ପୁଅ, ଝିଅଙ୍କ ଘର ବାହୁଡ଼ା ପରିଚିତ ଶବ୍ଦ ସବୁକୁ । ସେଇ ଶବ୍ଦ
 ଖେଳ ଭିତରେ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା, ସମୟଚକ୍ର ଚର୍ଯ୍ୟା । ଖୁଲ ବେଳ ବାଜିଲେ
 ପିଲାଙ୍କ ଭଳି ସେ ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଚରଚର, ଘରେ ପିଲା ଦିବା କେମିତି ଥିବେ,
 ପୁଣି କେମିତି ବଢ଼ିବେ ପଢ଼ିବେ, ବଡ଼ହେବେ, ବାହାବୋଲା ହେବେ ଓ
 ଚାକିରୀ କରି ନିଜଗୋଡ଼ରେ ନିଜେ ଠିଆ ହେବେ । ସବୁ ଠିକ ଠାକ୍
 ବାଜିଥିଲା ପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦୟାରେ ବୋଲି ତ, ଏବେ ଯୋଷାଡି ହୋଇ ଛାଡ଼କୁ
 ଆସିବି ସେ ସୂର୍ଯ୍ୟକୁଳ କଳ ସମର୍ପଣ କରିବେ । ତୁଳସୀ ଚଉକାମୁକରେ
 ସ୍ଵାମୀ ପୁଅ ଝିଅଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ମନାସିବେ । ଆଉ ତା ସହିତ ଅଭ୍ୟାସରେ
 ପଢ଼ିଯାଇଥିବା ଘର ଆଗସାମ୍ନା ବରଗଛରେ ହଳଦୀବସନ୍ତ ଦମ୍ପତିକୁ
 ଦେଖିବେ ଓ କାଟିବେ ସମୟ ପକ୍ଷୀର ଦେଖୁ ଦେଖୁ, ମନପକ୍ଷୀକୁ
 ଉଡ଼ିଯିବାକୁ ନଦେଇ ଆୟର କରି ରଖିବେ ।
 ତାକ ଛାଡ଼ିଥିଲେ ସ୍ଵାମୀ । ଗାମୁଛାଟା ଦେଇଯିବ କି ଟିକେ । କୋଉଠି
 ପାଉନି । ଖବରାତ, ଆଲମିରା ଉପର, ଆଲେଖା ସବୁ ଖୋଜି
 ପାରିଲିଣି । ତଳକୁ ଆସିବି ଭୁବି, କାନ୍ଧରେ ପଢ଼ିଥିବା ନିଜ ଗାମୁଛାଟାକୁ
 ପାଇନଥିବା ଦୃଶ୍ୟରେ ଆଗଭଳି ନ ହସି ଦିଅନ୍ତିଶ୍ଵାସଟିଏ ମାରି ହାତକୁ
 ବଢେଇ ଦିଅନ୍ତି କେବେ କେବେ ଚଷମା, ପେନ, ଖବର କାଗଜ ସେଇଠି
 ଆଉ ଖୋଜିହେଉଥିବା ସ୍ଵାମୀଙ୍କ ହାତକୁ ସେତେବେଳ ପରି । ସେବେ
 ଯୋଜ କାମ ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଉଥିଲେ ସ୍ଵାମୀ, ଏବେ କେବଳ
 ଅସହାୟତା ଭରା ଦୀର୍ଘନିଶ୍ଵାସ ।
 ଠାକୁର ଘରେ ପଶିଯାନ୍ତି ଭୁବି । ଦାପ ଜାଳି, କଣାଣ କରନ୍ତି ତେଜ,
 ସେଇ ସୁରୁଣା କଥା । ଯେତେ ଦୂରେ ଥାଆନ୍ତୁ ପିଲାମାନେ ଭଲରେ
 ଥାଆନ୍ତୁ । ଭୁବନେଶ୍ଵର, କଲିକତା ଓ ଦିଲ୍ଲୀରେ ଥିବା ବେଳେ ଆସୁଥିଲା
 ପୁଅ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ମାସକୁ ଥରେ ତ ପୁଣି କେବେ ତିନିମାସ ବା
 ବାରିମାସକୁ ଥରେ । କଣ ଟିକେ ଭଲମସ ଖାଇବାକୁ କଲେ କହିବ ମୁଁ
 ଯଦି ବରଷକେ ଥରେ ଆସିବି ତ କେତେ କଥା କରିବୁ ମାଆ । ଏମିତିକି
 ଟ୍ରେନ ଓ ପ୍ଲାନେଟରେ ବାପାଙ୍କ ସହ ତାକୁ ନେଇଯାଉଥିଲା ଦୁଲାଭବାକୁ
 କେତେ କୁଆଡ଼େ । ନାହିଁ କଲେ କହୁଥିଲା ଆଉ କଣ ଯାଇପାରିବ । ଏବେ
 ଦୁଇବଦିନ ଆଉ କେବେ ଦୁଲିବ । ଟଙ୍କା ପରସାର ଅଭାବ ନଥିଲା ଭୁବି
 ଓ ମହେଶ ବାବୁଙ୍କର । କିନ୍ତୁ ଅଭାବ ଥିଲା ମନର, ଆଗ୍ରହର । ଆଉ
 ଏବେ ! ସେଦିନ ପରି ମନକୁ ଲାଗାଏ ଦେଇ, ଆଗ୍ରହକୁ ଠୁଳ କରି ଯିବାକୁ
 ବାହିଲେ ବି ଯାଇପାରିବାର କ୍ଷମତା ହରାଇ ବସିଛନ୍ତି ଦୁହେଁ । ଆଉ
 ସୁଦୂର ଆମେରିକାକୁ ନା ଆସିପାରୁଛି ପୁଅ ନା କିଏ କରୁଛି ଆସ ଆସ
 ବୋଲି, କାରଣ ଭିତରେ, କେତେ କଟକଣା, ସମୟର ଅଭାବ ସହ

ପକ୍ଷୀଘର



ଅସମୟ ଆସିଯାଇଛି ଭୁବି ଓ ମହେଶ ବାବୁଙ୍କ ନିକଟକୁ ରୋଗ, କଷ୍ଟ
 ଓ ନୈରାଶ୍ୟ ନେଇ । ମନ କିନ୍ତୁ ଉଡ଼ିଯାଇଥାଏ ପକ୍ଷୀଟିଏ ହୋଇ ।
 ଝିଅକୁ ବାହା ଦେଲାପରେ, ଚାକିରିକୁ ଛୁଟି ବାହାର କରି ବର୍ଷକୁ
 ଥରେ ଆସେ ଘାଟି ବାଟ ଦେଇ, ଆଉ ଫେରିବା ସମୟରେ କୋର
 କର ନେଇଯାଏ, ବାପା ମହେଶ ଓ ମାଆ ଭୁବିକୁ । ଏଣିକି ତାର
 ପ୍ରମୋଦନ ଓ ବଦଳା ସହ ପିଲା ଦୁହିଁଙ୍କର ପାଠ ପଢ଼ା ସାଙ୍ଗକୁ ଶାଶୁ
 ଶଶୁରଙ୍କ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ । ସେ ଆସେନା । ଯାଇନପାରି ଭୁବିକି ମହେଶ ଓ
 ଭୁବି । ମନେ ପଡ଼ୁଛି ଝିଅ ଓ ପୁଅର ପିଲାମାନେ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ
 ଫୋର୍, କିଛି ଓ କଳ୍ ଆସୁଥିଲା ବହୁତ । ଏବେ ସେଗୁଡ଼ ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ।
 କର୍ମ, ଦାୟିତ୍ଵ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଭିତରେ ବାପାମାଆ ତ ଅତୀତ । ବର୍ତ୍ତମାନକୁ
 ଭବିଷ୍ୟତ ଆଡ଼କୁ ନେବାକୁ ହେଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଅତୀତକୁ ଭୁଲିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
 ଏହାତ ସମସ୍ତେ ରୁହନ୍ତୁ । ହେଲେ ମାତୁଳି ଅନାମିଆଁ ମନ । ବୁଝୁନି ଦରଦା
 ହୁଏ । ମନ ଭତିଯାଏ ଅତୀତକୁ ।
 ଏଇ କିଛି ଶବ୍ଦ ଆସୁଛି, ଆସିଲାକି ଫୋର୍ ? ଏପଟୁ ଫୋନ କରିବାକୁ
 ମଧ୍ୟ ଆଖିର ଶକ୍ତି, କାନର ଶବ୍ଦ ସହ ମନ ଓ ଶରୀରର ଗୁରୁତା ସାଥ
 ଦେଉନି । ତଥାପି ଶବ୍ଦ ଆସୁଛି, କଷ୍ଟ ମଧ୍ୟେ ଉପରକୁ ଉଠିଲେ ଭୁବି ।
 ପକ୍ଷୀଘରୁ ହଳଦୀବସନ୍ତ ଶାବକ ଉଡ଼ିଯିବାକୁ ବସିଛନ୍ତି ତ ଭାଷଣ ଶବ୍ଦ
 କରୁଥିଲେ । ତଳେ ଗାଡ଼ି ଦୁଇଟି ଲାଗିଲା । ଭାଉ ଭଉଣା ଦୁହେଁ ପିଲାପିଲି
 ସହ ଏକାଠି । ଦଉଡ଼ିଗଲେ ଭୁବି । ଗାମୁଛା ଖୋଲୁଥିଲେ ସ୍ଵାମୀ । କାନ୍ଧକୁ
 ନେଇ ପରସ୍ତେ ଆଖି ପୋଛୁଥିଲେ ରଗଡ଼ି ରଗଡ଼ି ଆଉ ଭୁବିକି ଆଖି
 ଭରି ଭୁବିକି ଦେଖାଯାଉନଥିଲେ ପିଲାମାନେ ଷ୍ଟେ ।
 ରକ୍ଷା ବଡ଼ା ଖୁଆ ପିଆ ନାଟ ଗାତ ବୁଲି ବୁଲି ଚାଲିଲା ଦୁଇଦିନ ।
 ପୁଅ ନେଇଯିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲା ସେମାନଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗରେ । ଝିଅ ବି କିଏ
 କରୁଥିଲା । ମହେଶ କହୁଥିଲେ ଆରେ କୁଆଡ଼େ ଯିବୁ ଆଉ ? ବନ୍ଦ ପିଲା
 ମାନେ ଆମ ପାଖେ ରୁହନ୍ତୁ କିଛି ଦିନ । କେହି ରହିନଥିଲେ । ଉପରେ
 ପକ୍ଷୀ ଦେଖି ଓ ପକ୍ଷୀଘର ତିଆରି କୌଶଳ ଦେଖି ଦେଖି, ମନପକ୍ଷୀକୁ
 ଉଡ଼ିଯିବାକୁ ନଦେଇ, କିଛି ଘଡ଼ି ବଞ୍ଚିଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିଲା ବେଳେ,
 ତଳୁ ପୁଣି କିଛି ଖୋଜିଦେବା ପାଇଁ ସ୍ଵାମୀ ତାକ ଛାଡ଼ିଥିଲେ ।
 +ସାକ୍ଷୀଗୋପାଳ, ପୁରୀ
 ମୋ: ୭୦୦୮୯୪୨୨୧୫

