

আৰু শাকনি হ'লেতো কথাই নাই। ফুলনি-শাকনিত ৰাতিপুৱা-আবেলি লাহে লাহে কোৰ মাৰিলে খাঁহ-বন উঘালিলে মুকলি বতাহত ভাল শাৰীৰিক ব্যায়াম হয়। বাৰীৰ শাক-পাচলি, বনশাক সপ্তাহৰ আটাইকেইদিন নহ'লেও দুই-তিনিদিন খাবলৈ পালেও বজাৰৰ প্ৰচুৰ কৃত্ৰিম সাৰ আৰু পোক-পৰুৱাৰ দৰব দিয়া শাক খাই খোৱা বিষক্ৰিয়াৰ পৰা মুক্ত হ'ব পৰা যায়। চোতালৰ বন যেনেকৈ উঘালি শেষ কৰিব নোৱাৰি তেনেকৈয়ে ঘৰৰ বন ৰাতিপুৱাৰ পৰা গধূলিলৈকে কৰি শেষ কৰিব নোৱাৰি। কাৰণ কাম কৰিলে ওলাই থাকে। কাম-বন কৰি থাকিলে গা-মনবোৰ ভাল লাগি থাকে, আজ-বাজে কথা চিন্তা কৰিবলৈ সময় নাথাকে।

ঘৰৰ কাম মনোযোগ দি কৰিবলৈ ল'লে ৰাতিপুৱাৰ পৰা গধূলিলৈকে ঘড়ী চাবলৈ সময় নাথাকে। লক্ষ্মীনাথ বেজবৰুৱাদেৱৰ এক আছিল বুঢ়া-বুঢ়ীৰ সাধু কথাবোৰ সঁচা। কি মতা কি মাইকী, গিৰিয়েক বা ঘৈণীয়েক কাৰোৰে কাম কম নহয়।

ভগৱানে ভৰি দুটা দিছে যেতিয়া পৰাপক্ষত যিমান পাৰি খোজকাঢ়িব লাগে। খন্তেকৰ বাটৰ কাৰণে গাড়ী-গোৰা চলাব নালাগে। আটাইয়ে তেনে কৰিবলৈ ল'লে পথত

যান-জঁট কমিব, প্ৰদূষণৰ মাত্ৰাও কমিব, পেট্ৰল, ইন্ধন ৰাহি হ'ব। ব্যক্তিগত জমা বৃদ্ধি হ'ব। God help those who help themselves কথাষাৰ সঁচা। আদিম মানুহে যোঁৰাতকৈও বেগত দৌৰিব পাৰিছিল বুলি শুনিবলৈ পোৱা যায়।

ঘৰৰ কাম-বনবোৰ আনৰ হতুৱাই কৰোৱাসকলৰ কাপোৰ-কানি, বাচন-বতন ধোৱাৰ বাবদ, ঘৰ সৰা-ঠাই মচাৰ বাবদ যথেষ্টখিনি ধন ব্যয় হয়। সেইদৰে বন্ধা-বঢ়াকে আদি কৰি কামবোৰতো বহু টকা ব্যয় হয়। এনে কামবোৰ নিজে কৰাসকলৰ তেনে খৰচ ৰাহি হৈ কিছু পৰিমাণ শাৰীৰিক ব্যায়াম হোৱাৰ উপৰিও ভৱিষ্যতৰ বাবে জমা বৃদ্ধি হয়।

আমাৰ সাধাৰণ মানুহবোৰৰ নিজৰ কাম নিজে নকৰিলে নহয়। বাৰী-ঘৰ চাফ-চিকুণ কৰা, কাপোৰ-কানি ধোৱা, খৰি ফলা, হাট-বজাৰ কৰা কামবোৰেই হ'ল ঘৰুৱা কাম। বহুতে শাকনি-ফুলনিত কাম কৰে; এইবোৰো একপ্ৰকাৰৰ শাৰীৰিক ব্যায়াম। সাধাৰণ শ্ৰেণীৰ লোকসকলে ঘৰৰ সকলো কাম নিজে কৰে। ধনী-মানী লোকসকলে এই কামবোৰ টকা-পইচা দি আনৰ হতুৱাই কৰোৱায়। সেয়েহে এইসকলৰ পুৰুষ-তিৰোতা, পুতেক-জীয়েক

সকলো নোদোকা-নোদোক, পেটুৱা-পেটুলি হয়। এইসকলৰ কিছুৱে শৰীৰটো ভালে ৰাখিবলৈ পলমকৈ হ'লেও ৰাতিপুৱা-গধূলি খোজ কাঢ়িবলৈ লয়। সাধাৰণ শ্ৰেণীৰ লোকসকলৰ জিমত পইচা খৰচ কৰি জগিং, ব্যায়াম আদি কৰিবলৈ পইচা নাথাকে; আৰু ৰাতিপুৱা-গধূলি খোজ কাঢ়িবলৈ সময়-আজৰি নাপায়। ঘৰত কাম-বন কৰি এখন্তেক জিৰাবলৈ সময় নাপায়। ঘৰৰ কাম-বন কৰি অফিছ-কাছাৰীলৈ যোৱাসকল আৰু শাৰীৰিক শ্ৰম কৰি আৰ্জি খোৱা সচেতন লোকসকলৰ প্ৰায় সকলোৰে স্বাস্থ্য ভাল। সেইসকলৰ শৰীৰত মেদবহুলতা, মধুমেহ আদি ৰোগ নহয়। সেয়েহে সৃষ্টিকৰ্তা ভগৱানে আমাক হাত দুখনি দিছে যেতিয়া কৰি-মেলি খাব লাগে, পাৰিলে যিমান পাৰি কাম কৰি আনক সহায়ো কৰিব লাগে। এইখিনিতে এটা কথা ক'বলগীয়া—'বাছি খাব লাগে জাগি শুব লাগে' যিটো হ'ল ডাকৰ বচন। সেয়েহে জ্ঞানীজনে কয়—ৰাতি সোনকালে শুব লাগে; ৰাতিপুৱা সোনকালে চাৰি-পাটী এৰিব লাগে; ৰাতিপুৱা-গধূলি খোজকাঢ়িব লাগে।

ঠিকনা : চোলাধৰা ৰ'ড, শান্তিপুৰ, ডাক : যোৰহাট-৭৮৫০০১, ফোন : ৯৪৩৫৫১৪২৬২

অকলশৰীয়া জীৱন বনাম জাপানী লোক আৰু আমি

নিৰুফা আহমেদ হক

আমি যদি আমাৰ মনৰ মাজত দুখন ছবিৰ তুলনা কৰোঁ—এখনত কিছুমান আপোনভোলা মানুহে হাঁহি-ফুৰ্তিৰে নিজৰ জীৱনটো উপভোগ কৰিছে আৰু আনখন ছবিত এজন অকলশৰীয়া মানুহ, আন সকলোৰে পৰা আঁতৰত এটা অভিশপ্ত জীৱন অতিবাহিত কৰিছে। এজন অকলশৰীয়া মানুহৰ মানসিক স্থিতিটো যদি আন এজন মানুহে অনুভৱ কৰাৰ প্ৰয়াস কৰে তেতিয়াহ'লে হয়তো সেই অকলশৰীয়া মানুহজনৰ মনটোৱে অহৰহ মৃত্যুকে কামনা কৰি থকা যেন বোধ হ'ব। ঠিক এনে এটা সামাজিক জনজীৱনতে হয়তো জাপানৰ বেছিভাগ লোকেই সাঙোৰ খাই পৰিছে যাৰ ফলত জাপান চৰকাৰে এটা পৃথক মন্ত্ৰালয় খুলি অকলশৰীয়া জীৱন আৰু জাপানী ভুক্তভোগীসকলৰ দায়িত্ব এজন মন্ত্ৰীক অৰ্পণ কৰিবলগীয়া পৰিস্থিতিৰ উদ্ভৱ হৈছে। ই

সঁচাকৈয়ে এটা চিন্তনীয় বিষয়। সৌ সিদিনা ফেব্ৰুৱাৰী ২০২১ত জাপানৰ বিভাগীয় মন্ত্ৰী টেটচুশি ছকামটুৱে (Tetchusi Sokamotu) দায়িত্বভাৰ লৈয়ে যাৱতীয় কাৰ্যপন্থা গ্ৰহণ কৰিছে। জাপানৰ আগেয়ে গ্ৰেট ব্ৰিটেইন চৰকাৰেও ২০১৮ চনত এনে এটা বিভাগ খুলিবলগীয়া অৱস্থাৰ সন্মুখীন হৈছিল। উল্লেখযোগ্য যে সংযুক্ত আৰব আমিৰী ৰাষ্ট্ৰয়ো (UAE) ২০১৬ চনত Minister of State for happiness নামৰ এটা বিভাগ খুলি এগৰাকী মহিলাক দায়িত্ব অৰ্পণ কৰিছিল যাতে তাৰ নাগৰিকসকলে যোগাত্মক দৃষ্টিৰে জীৱন-ধাৰণৰ মানৰ উন্নতি আৰু মানসিক বিকাশৰ মাজেৰে আনন্দিত হৈ জীৱনটো উপভোগ কৰিব পাৰে।

কৰ্মনাকালত এই অৱস্থাৰ সামগ্ৰিকভাৱে দ্ৰুত অৱনতি ঘটিছে। বিগত বছৰটোত

জাপানত আত্মহত্যাৰ ঘটনা অভাৱনীয় হাৰত বৃদ্ধি পাইছে। যোৱা বছৰটোত প্ৰায় ৮৮০গৰাকী মহিলাই আত্মহননৰ পথ বাছি লৈছে আৰু প্ৰাণিধানযোগ্য যে ইয়াৰে বেছিভাগ মহিলাই অবিবাহিতা। জাপানী আত্মহত্যাৰ বিশেষজ্ঞ (Suicide Expert) মিচিক' উৱেডাৰ (Michiko Ueda) মতে এনে অবিবাহিতা মহিলাসকলৰ অধিকাংশই কোনো স্থায়ী চাকৰিত মকৰল হোৱা নাছিল, সেয়েহে তেওঁলোকে সদায় হতাশাজনিত পৰিস্থিতিত দিন কটাবলগীয়া হৈছিল আৰু ক'ভিড মহামাৰীৰ দিনত আন কোনো গতান্তৰ নথকাত অতি সোনকালেই মানসিকভাৱে ভাগি পৰি আত্মহননৰ পথ বাছি লৈছিল। জাপান চৰকাৰে তাৰ নাগৰিকসকলৰ এই অকলশৰীয়া পৰিস্থিতিটো অনুভৱ তথা অধ্যয়ন কৰি কিছুমান কাৰক বিচাৰি পাইছে। যেনে—শিশুৰ জন্মৰ হাৰৰ দ্ৰুত অৱনতি তথা জীৱনধাৰণৰ শৈলীৰ পৰিৱৰ্তন বা সঘনাই ভূমিকম্পনৰ দ্বাৰা পীড়িত জাপানী জনসাধাৰণৰ পুনৰ সংস্থাপনৰ নামত বেলেগ বেলেগ ভাগত বিভক্ত হৈ চৰকাৰৰ দ্বাৰা সংস্থাপিত আশ্ৰয় গৃহত থাকিবলগীয়া হোৱাত পুৰণা বন্ধু-বান্ধৱ বা পৰিয়ালবৰ্গ বা আত্মীয়-স্বজনৰ পৰা নিলগত থাকিবলগীয়া আদি।

বৰ্তমান আমি অতিবাহিত কৰা জীৱনটোক গোলকীয়কৰণ আৰু আধুনিক