THE SUNDAY SECTION OF NITIDIN

NITIDIN
ନିତିଦିନ
ନଜର

୧୬ ପୃଷ୍ଠା | ରବିବାର ମ୍ୟାଗାଜିନ୍ | ରବିବାର, ୨୧ ଜୁନ ୨୦୨୬

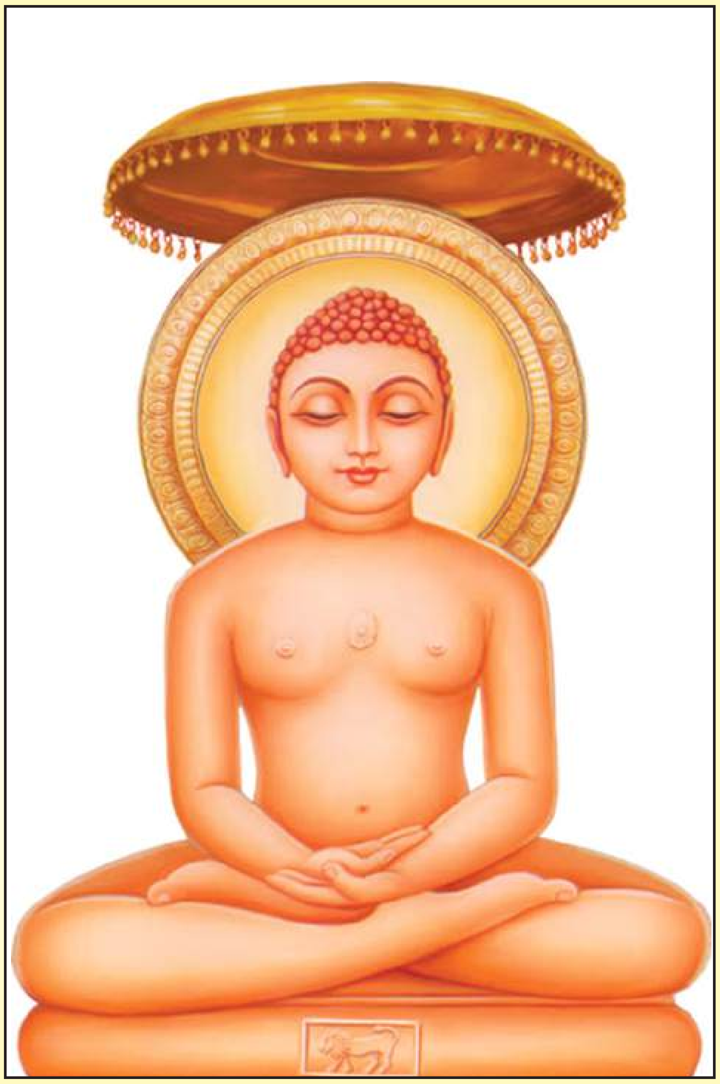
ମନୋରଞ୍ଜନ

ଆପତ୍ତି ଉଠାଇଲେ

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ :

...ସମତ୍ୱଂ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ

ମହାବୀର ସ୍ୱାମୀ (୧)



ଜୈନ ଧର୍ମର ୨୪ତମ ଓ ଅନ୍ତିମ ତୀର୍ଥଙ୍କର ଥିଲେ ଭଗବାନ ମହାବୀର ସ୍ୱାମୀ। ଖ୍ରୀ.ପୂ ୫୯୯ରେ ବୈଶାଳୀ (ବିହାର)ର କୁଣ୍ଡଗ୍ରାମରେ ସେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ନିଜର ରାଜସୀ ଜୀବନ ତ୍ୟାଗ କରି ୧୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଠୋର ତପସ୍ୟା କରିବା ପରେ ସେ କୈବଲ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିଲେ ଓ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦେଇଥିଲେ ଅହିଂସାର ମହାନ ସନ୍ଦେଶ।

ରାଜାଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା

ଏକ ଲୋକକଥା ଅନୁସାରେ ପୁରାତନ ସମୟରେ ଜଣେ ରାଜା ଥିଲେ ଯିଏ ଶକ୍ତି ଓ ଧନ ପାଇଁ ବେଶ୍ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ହାସଲ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ପାଖରେ ସୁନା, ରୁପାର ଖଜାନା ସହିତ ଥିଲା ଏକ ବିଶାଳ ସେନା। ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହି ଉପଲବ୍ଧିଗୁଡ଼ିକ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଭରି ଦେଇଥିଲା ଅହଂକାର। ସଂସାରରେ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ବଡ଼ ଓ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଉ କେହି ନାହାନ୍ତି ବୋଲି ସେ ଭାବୁଥିଲେ। ରାଜା ପ୍ରାୟତଃ ମହାବୀର ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ସାଥିରେ ନେଇ ଯାଉଥିଲେ ବହୁମୂଲ୍ୟ ଉପହାର। କେବେ ସୁନାର ଥାଳି, କେବେ ହୀରା-ନୀଳା ତ କେବେ ଦୁର୍ଲଭ ରତ୍ନ। ସେ ଭାବୁଥିଲେ ଏହିସବୁ ଦାମୀ ଉପହାରଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖିଲେ ମହାବୀର ସ୍ୱାମୀ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଯିବେ। କିନ୍ତୁ ପ୍ରତି ଥର ମହାବୀର ସ୍ୱାମୀ କହୁଥିଲେ-'ରାଜନ୍, ଏହାକୁ ତଳେ ରଖିଦିଅ।'

ରାଜା, ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ଆଜ୍ଞା ମାନି ଉପହାର ରଖିଦେଉଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଥିଲା-'ସ୍ୱାମୀ ଏହିସବୁ ଉପହାରଗୁଡ଼ିକୁ କାହିଁକି ଗ୍ରହଣ କରୁନାହାନ୍ତି ?' ଅନେକ ଥର ଏପରି ହେବା ପରେ ରାଜାଙ୍କ ମନରେ ଚିନ୍ତା ବୃଦ୍ଧି ହେଲା। ତାଙ୍କୁ ଲାଗିଲା ଯେ ସ୍ୱାମୀ ତାଙ୍କ ସମ୍ମାନକୁ ଗ୍ରହଣ କରୁନାହାନ୍ତି। ଦିନେ ତାଙ୍କ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଠାରୁ ରାଜା ପରାମର୍ଶ ନେବାକୁ ଚାହିଁଲେ। ମନ୍ତ୍ରୀ କହିଲେ-'ଏଥର ଆପଣ କେବଳ ଫୁଲ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ।' ଫୁଲ ନେଇ ରାଜା ମହାବୀରଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବାକୁ ଗଲେ। ଏଥର ମଧ ମହାବୀର କହିଲେ- 'ତଳେ ରଖିଦିଅ।' ରାଜା ଏହା ଶୁଣି ଅଧିକ ନିରାଶ ହୋଇଗଲେ। ଏଥର ଖାଲି ହାତରେ ଯିବା ପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରୀ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ।

ଖାଲି ହାତରେ ଯାଇ ରାଜା, ମହାବୀର ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରି କହିଲେ-'ଏଥର ତ କିଛି ଆଣି ନାହିଁ, ଏବେ କ'ଣ ତଳେ ରଖିବି ?' ସ୍ୱାମୀ ଶାନ୍ତ ସ୍ୱରରେ କହିଲେ-'ଏବେ ନିଜକୁ ତଳେ ରଖିଦିଅ।' ରାଜା ଚମକି ପଡ଼ିଲେ ଓ କିଛି ସମୟ ଚିନ୍ତା କରିବା ପରେ ଜାଣିଲେ ମହାବୀର ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ନୁହେଁ, ତାଙ୍କ ଅହଂକାରକୁ ତଳେ ରଖିବାକୁ କହୁଥିଲେ। ସେ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେଉଁ ଧନ, ପଦ ଓ ଶକ୍ତିକୁ ସେ ନିଜର ପରିଚୟ ବୋଲି ଭାବୁଥିଲେ ତାହା ବାସ୍ତବରେ ତାଙ୍କର ପରିଚୟ ନଥିଲା, ଥିଲା ତାଙ୍କର ଅହଂକାର। ସେହିଦିନ ଠାରୁ ରାଜା ବିନମ୍ରତାର ମାର୍ଗକୁ ଆପଣାଇବା ପାଇଁ ସଂକଳ୍ପ ନେଇଥିଲେ। ସେ ବୁଝିଥିଲେ ଯେ ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବିଜୟ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନୁହେଁ ନିଜ ଅହଂକାର ଉପରେ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ଉଚିତ। ତେବେ ଯାଇ ମନରେ ଶାନ୍ତି, ସମ୍ପର୍କରେ ମଧୁରତା ଓ ଜୀବନରେ ସଚ୍ଚା ସଫଳତା ମିଳିବ।

କାହାଣୀରୁ ଶିକ୍ଷା-ଉପଲବ୍ଧିରେ ଯେତେବେଳେ ଅହଂକାର ମିଶିଯାଏ ଏହା ବିକାଶକୁ ରୋକିଦିଏ। ପ୍ରତି ପରିସ୍ଥିତି କିଛି ନା କିଛି ଶିକ୍ଷା କରିବାର ଅବସର ଦେଇଥାଏ। ବିନମ୍ରତା ଶିଖିବାର ଦ୍ୱାରକୁ ଖୋଲିଦିଏ। ଧନ, ପଦ, ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଅସ୍ଥାୟୀ ଅଟେ। ସରଳ ଜୀବନ ଓ ସ୍ପଷ୍ଟ ଚିନ୍ତାଧାରା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚାପମୁକ୍ତ ରଖେ ଓ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବାର କ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ। ଅନ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନ ଦେଲେ ସମ୍ପର୍କ ମଜଭୁତ ହୁଏ।

ସେମାନେ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ପରିଚୟ

ସୁଚରିତା ମହାନ୍ତି

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଅନ୍ୟର ପରିଚୟରେ ସମାଜରେ ପରିଚିତ ହୋଇଥାଉ ।ଅମୁକ ଲୋକର ପୁଅ ସମୁକ ଲୋକର ଝିଅ ।ପୁଅ ଝିଅ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଜ୍ୱାଇଁ ନାତି ଭାଇ ଏମିତି ଅନେକ ପରିଚୟ ନେଇ କେହି ନା କେହି ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିଥାନ୍ତି। ଏସବୁ ପ୍ରତିପତ୍ତି ବା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ।

କିନ୍ତୁ ଆଉ କିଛି ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କର ଜୀବନଯାପନ ଶୈଳୀ ବା କାର୍ଯ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ତଳ ସ୍ତରରେ ଥିବାବେଳେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଲୋକ ଅସମ୍ମାନ କରିଥାନ୍ତି,ତାଙ୍କୁ ସମାଜରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତି ମଣିଷମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଗଣନା ନକରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନେ ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି,ଯାହା କି ବାପାମାଆଙ୍କ ସହିତ ଗାଁ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା ନୂଆ ଏକ ପରିଚୟରେ ପରିଚିତ ହୋଇ ନିଜକୁ ଗର୍ବିତ ଅନୁଭବ କରିଥାଆନ୍ତି। ଏକଥା ଜାଣିରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ,ନିଜର ପରିବାର ପୋଷିବା ପାଇଁ ସେ କିଛି କାମ କରୁଛି,ତାହା କୃଷିଭିତ୍ତିକ ହୋଇପାରେ,ସୁଇପର,ପାନବାଲା ରିକ୍ସାବାଲା ,ମୋଚି ଏମିତି କେହି ବି। କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଚୋରି କି ଡକାୟତି କରୁନାହାଂନ୍ତି। ଗୋଟିଏ ଓଳି ଖାଇଲେ ଆର ଓଳି ଉପାସ ଭୋକରେ ସମୟ ବିତାଇବା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସାର ହୁଏ। ଲୋକମାନଙ୍କର ଟାହିଟାପରାକୁ ଖାତିର ନକରି ମୁଣ୍ଡଝାଳ ତୁଣ୍ଡରେ ମାରି,ନିଜ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟର ଭାରକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ମୁଣ୍ଡେଇ, ପିଠିର ଲଦି ସେମାନେ ସବୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ଭୁଲି ଯାଇଥାନ୍ତି। ହାଡ଼ ଗୋଡ଼ ଚୁନା କରି ଅହରହ ଖଟିଲେ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ଚଳେ ।ଭଲକରି ଖାଇବା, ରହିବା, ପିନ୍ଧିବା, ଶୋଇବା ଏମିତି ଅନେକ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଭିତରେ ସେ ଘରର ପିଲାମାନେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ବରପୁତ୍ର ସାଜି ମାଟି ମା' ଉପରେ ଗର୍ବର ସହିତ ଠିଆ ହେବାର କ୍ଷମତା ରଖି ପାରନ୍ତି। ଇଞ୍ଜିନିୟର, ଡାକ୍ତର, ବୈଜ୍ଞାନିକ,ଶିକ୍ଷକ, ଏମିତି ସବୁ ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥ ଅଧିକାରୀ ମାନଙ୍କର ପିଲାମାନେ ନିଜ ବାପା ମାଆଙ୍କ ପରିଚୟରେ ନିଜର ସତ୍ତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟପିଲାମାନେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ନିଜର, ବାପା ମାଆଙ୍କର ପରିଚୟକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଗୌରବମୟ ଇତିହାସ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି। ଯେଉଁମାନଙ୍କ ବାପା ମାଆ ଦିନେ ବଡ଼ ବଡ଼ିଆଙ୍କ ପାଖରେ ଠିଆ ହେବାର କ୍ଷମତା ନଥାଏ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ପିଲାମାନେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭବିଷ୍ୟତର ଏକ ସୁନ୍ଦର ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି। ଏହା ନିଜର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଓ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।ପାଠପଢ଼ା,ଖେଳ, ନୃତ୍ୟ,ସଙ୍ଗୀତ,ଚିତ୍ରକଳା ଏମିତି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନେ ଖୁବ୍ ନାଁ କରିଅଛନ୍ତି।

ସେତେବେଳେ ଲୋକ କହିଥାନ୍ତି, ରିକ୍ସାବାଲାର ପୁଅ,ସୁଇପରର ଝିଅ, ଚାଷୀ

ମୂଲିଆର ପୁଅ ଏମିତି ନାହିଁ ନଥିବା କଥା କହି ପିଲାମାନର ପରିଚୟ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଏସବୁ ଗୋଟିଏ ନିମ୍ନ ମାନସିକତା ବୋଲି ଧରିନେବା ଉଚିତ। ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, କ'ଣ ଜଣେ ଦିନ ମଜୁରିଆର ମଣିଷ ନୁହଁନ୍ତି ନା ତାଙ୍କର ପୁଅ, ଝିଅ କ'ଣ ମଣିଷ ନୁହଁନ୍ତି। ତା'ହେଲେ ଏମିତି ପରିଚୟ ଦେଇ ଯେତେବେଳେ ସମାଜ ଆଗରେ ପିଲାକୁ ପରିଚିତ କରାଯାଉଥିବ ସେତେବେଳେ ସେ ପିଲାଟିର ମାନସିକତାକୁ କେତେ ଆଘାତ ଲାଗୁଥିବ ଏକଥା ଥରେ କେହି ଭାବିଛନ୍ତି କି ? ବରଂଚ ସାଧାରଣ ପରିବାରର ପିଲାମାନେ ନାନା ପ୍ରକାରର ଅସୁବିଧାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ମଧ ଅକ୍ଲାନ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ବଳରେ ବାପାମା'ଙ୍କର, ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର, ଗାଆଁ ଓ ଜିଲ୍ଲାର ମାନ୍ୟତା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରନ୍ତି ।ସେ ସ୍ଥାନରେ ବଡ଼ ଲୋକମାନଙ୍କର ପିଲାମାନେ ବାପାମାଆଙ୍କର ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଅର୍ଥ ବଳରେ ନିଜର ନାଁ କମେଇ ଥାନ୍ତି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ରହି ପରିଚୟକୁ କଦର୍ଯ୍ୟ ରୂପ ଦେଇଥାନ୍ତି।

ତେଣୁ ପରିଚୟ ଏକ ଏମିତି ଶବ୍ଦ ସେ କାହାକୁ କେତେବେଳେ ନେଇ କେଉଁଠି ଠିଆ କରାଏ ଏହା କାହାକୁ ଜଣା ନଥାଏ।

ପିଲାମାନଙ୍କ ପରିଚୟରେ ବାପାମାଆ ନିଜକୁ ପରିଚିତ କରି ବହୁତ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରୁଥିବାର ନଜିର ଅଛି। କେବଳ ବଡ଼ ଲୋକମାନଙ୍କର ପିଲାମାନେ ନୁହଁନ୍ତି ସାଧାରଣ ବର୍ଗର ଲୋକମାନେ ସମ୍ମାନର ସହିତ ନିଜର ପ୍ରତିଭା ବଳରେ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିଛନ୍ତି। ଏହା ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।ତେଣୁ ଯେତେବେଳେ କାହାକୁ ଅନ୍ୟ ଆଗରେ ପ୍ରତିପାଦନ କରାଯାଉଛି ତାହାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ବାରମ୍ବାର ଜଣେ ଚାଷୀ ମୂଲିଆ,ସୁଇପର,ପାନବାଲା, ରିକ୍ସାବାଲା ଏମିତି ପରିଚୟ ଦେଇ କାହାକୁ କଷ୍ଟ ନଦେବା ଭଲ । ସମସ୍ତେ ମଣିଷ ଆଉ ସମସ୍ତଙ୍କର ସମ୍ମାନର ସହିତ ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର ଅଛି ।ଯଦି ଜଣେ ଚାଷୀ ମୂଲିଆ ସୁଇପର ପାନବାଲା ରିକ୍ସାବାଲା ଅଟୋ ଚାଳକ ଏମାନେ ନଥାନ୍ତେ ବା ସେମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁନଥାନ୍ତେ ତା'ହେଲେ ବଡ଼ବଡ଼ିଆ କ'ଣ ବଞ୍ଚି ରହିପାରିବେ। ନିଜକୁ ଥରେ ପଚାରିଲେ ପ୍ରକୃତରେ ଏମାଟି ଉପରେ କାହାର ପରିଚୟ ବଡ଼ ।

ପ୍ରତିପତ୍ତି ଥିବା ମଣିଷମାନଙ୍କର ନା ସାଧାରଣ ଖଟିଖିଆ ମଣିଷମାନଙ୍କର ! ସେମାନେ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି 'ପରିଚୟ' ।ଏବେ ଆପଣ କୁହନ୍ତୁ, ଠିକ୍ କେଉଁଟା ଆଉ ଭୁଲ୍ କେଉଁଟା !

ବାରିପଦା,ମୟୂରଭଞ୍ଜ
୮୯୧୭୫୭୧୨୦୨

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଉପଲକ୍ଷେ :

ଶ୍ରୀସନ୍ନ୍ୟାସୀ ଜୀ

...ସମତ୍ୱଂ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ

ଯୋଗ ଦିବସ କେବେଠୁଁ :

ସୃଷ୍ଟି ଆରମ୍ଭରୁ ଯୋଗ ’ ଅଛି । ତାହା ଭାରତୀୟ ସାଧୁ ସନ୍ଥ ବିଦ୍ୱାନ, ଧାର୍ମିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନୁସୃତ। ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତରେ ମଧ ପ୍ରଚାରିତ ହେଉଥିଲା। କିନ୍ତୁ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ବର୍ଷର ଗୋଟିଏ ନର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ଦିନ ଜୁନ ୨୧କୁ ‘ଯୋଗ ଦିବସ’ ଭାବେ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଘୋଷଣା ହେଲା ୨୦୧୫ ମସିହାରେ। ୨୭ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୧୪ରେ ଭାରତର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ଜାତିସଂଘ ସାଧାରଣ ସଭାରେ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନର ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲେ। ପରେ ୧୧ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୪ରେ ଜାତିସଂଘ ୨୧ ଜୁନକୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଭାବେ ଘୋଷଣା କଲା, ଏବଂ ୨୦୧୫ ମସିହାରୁ ଏହା ପାଳନ ହୋଇ ଆସୁଅଛି।

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଇଁ ଜୁନ ୨୧ ତାରିଖକୁ ବଛାଗଲା କାହିଁକି ?

କୌଣସି ଏକ ଶୁଭ କାର୍ଯ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭ ସମୟ ନିରୂପଣ କରିବା ସନାତନ ଧର୍ମର ଏକ ପରମ୍ପରା। ଏହାକୁ ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ ବୋଲି କେହି କେହି କହିପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଜିକାର ବିଜ୍ଞାନୀବୃନ୍ଦ ଶୁଭ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କାର୍ଯ୍ୟାରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଯେତେବେଳେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁଛନ୍ତି ସେତେବେଳେ ‘ଯୋଗ’ ପରି ଏକ ଦିବ୍ୟ ଏବଂ ଅନୁଭବନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟର ଶୁଭାରମ୍ଭ କିମ୍ବା ଏଥି ନିମିତ୍ତ ଏକ ମାଙ୍ଗଳିକ ଦିନ ଚୟନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିଥିଲା। ବହୁ ବିଚାର ବିମର୍ଶ ପରେ ଯେ ଜୁନ ୨୧ ତାରିଖ ଦିନଟିକୁ ବଛା ଯାଇଥିଲା। ଉତ୍ତର ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧରେ ୨୧ ଜୁନ ବର୍ଷର ସବୁଠାରୁ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଅଟେ। ଏହି ଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟର ଆଲୋକ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ରହେ। ପ୍ରକୃତି ସହିତ ମାନବର ସମନ୍ୱୟ ଓ ଚେତନାର ବିକାଶକୁ ଯୋଗ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବାରୁ ଏହି ଦିନକୁ ପ୍ରତୀକାତ୍ମକ ଭାବେ ଉପଯୁକ୍ତ ମନାଯାଇଛି।

ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ପରମ୍ପରା ଅନୁସାରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଅୟନାନ୍ତ ପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟର ଦକ୍ଷିଣାୟନ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ଏହି ସମୟକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା ପାଇଁ ଶୁଭ ମନାଯାଏ। କଥାନୁସାରେ ଆଦିଯୋଗୀ ଶିବ ଏହି ସମୟରେ ସପ୍ତର୍ଷିମାନଙ୍କୁ ଯୋଗ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। ଭାରତୀୟ ଜ୍ୟୋତିଷ ପରମ୍ପରା ଅନୁସାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କର୍କଟ ରାଶିରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଦକ୍ଷିଣାୟନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ଗ୍ରେଗୋରିୟ (ଇଂରାଜୀ) ପଞ୍ଜିକା ଅନୁସାରେ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଜୁଲାଇ ୧୬ କିମ୍ବା ୧୭ ତାରିଖ ପାଖାପାଖି ପଡ଼େ।

ତେବେ ଆଧୁନିକ ଖଗୋଳ ବିଜ୍ଞାନ ଅନୁସାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଉତ୍ତରାୟଣରୁ ଦକ୍ଷିଣାୟନକୁ ଗମନ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଅୟନାନ୍ତ ଠାରୁ ଧରାଯାଏ, ଯାହା ପ୍ରାୟ ଜୁନ୍ ୨୧ ରେ ଘଟେ।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ‘ଯୋଗ ଦର୍ଶନ’

‘ଯୋଗ’ ଶବ୍ଦଟି ‘ଯୁଜ’ ଧାତୁରୁ ଆସିଛି ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ‘ଯୋଡିବା’, ମିଳନ କରାଇବା ବା ସଂଯୋଗ କରାଇବା। କିଏ କାହା ସହିତ ଯୋଡି ହେବେ ବା ମିଳିତ ହେବେ ? ଉତ୍ତରରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଆତ୍ମା ସହିତ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ମିଳନ, ଜୀବ ସହିତ ପରମାତ୍ମାଙ୍କର ମିଳନକୁ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ। କିନ୍ତୁ ସବୁବେଳେ ବା ସବୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ‘ଯୋଗ’ର ଅର୍ଥ ଠିକ ଏଇୟା ନୁହେଁ। ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନଙ୍କର ମିଳନ ଲାଗି ‘ଯୋଗ’ ଯେ ଏକମାତ୍ର ମାଧ୍ୟମ, ତା ନୁହେଁ। ଗୀତା, ଭାଗବତ, ବେଦ, ଶାସ୍ତ୍ର, ଉପନିଷଦ ଆଦିରେ ‘ଯୋଗ’ର ସଂଜ୍ଞା ବାବଦରେ ଆଉରି କିଛି ବେଶୀ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି।

ଆମ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଷଡ଼ ଦର୍ଶନ ଅଛି। ଷଡ୍ ଦର୍ଶନ (ଷଟ୍ + ଦର୍ଶନ) ହେଉଛି ହିନ୍ଦୁ ଦାର୍ଶନିକ ପରମ୍ପରାର ଛଅଟି ପ୍ରମୁଖ ଆସ୍ତିକ ଦର୍ଶନ, ଯେଉଁମାନେ ବେଦକୁ ପ୍ରମାଣ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ନ୍ୟାୟ ଦର୍ଶନ, ବୈଷୟିକ ଦର୍ଶନ, ସାଂଖ୍ୟ ଦର୍ଶନ, ଯୋଗ ଦର୍ଶନ, ‘ପୂର୍ବ ମୀମାଂସା ଦର୍ଶନ’ ଏବଂ ଉତ୍ତର ମୀମାଂସା କିମ୍ବା ବେଦାନ୍ତ ଦର୍ଶନ। ସେଥିପାଇଁ ଶ୍ଲୋକରେ କୁହାଗଲା -

ନ୍ୟାୟୋ ବୈଶେଷିକଂ ସାଂଖ୍ୟଂ ଯୋଗୋ ମୀମାଂସକଂ ତଥା
ବେଦାନ୍ତ ଇତି ବିଖ୍ୟାତଂ ଷଡ୍ ଦର୍ଶନମୁଦାହୃତମ୍।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଚିତ 'ଯୋଗ ଦର୍ଶନ' ଶାସ୍ତ୍ର ଟିରେ କେବଳ 'ଯୋଗ' କୁ ନେଇ ଏକ ପ୍ରାମାଣିକ ଗ୍ରନ୍ଥ। ଏ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ସମୁଦାୟ ଚାରିପାଦ (ସମାଧି ପାଦ, ସାଧନ ପାଦ, ବିଭୁତି ପାଦ ଓ କୈବଲ୍ୟ ପାଦ)ରେ ୧୯୫ଟି ସୂତ୍ର ରହିଛି। ଉକ୍ତ ସୂତ୍ରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଯୋଗ, ସମାଧି, ଯୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ସ୍ୱରୂପ ବାବଦରେ ସମ୍ୟକ ଭାବେ ଆଲୋକପାତ କରାଯାଇଛି। ଏଇ 'ଯୋଗ ଦର୍ଶନ' ଶାସ୍ତ୍ରର ୨.୨୯ ସୂତ୍ର ଅନୁସାରେ
ଯମ ନିୟମାସନ ପ୍ରାଣାୟାମ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଧାରଣାଧ୍ୟାନ ସମାଧୟୋଽଷ୍ଟାବଙ୍ଗାନି।

ଯୋଗର ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ହେଉଛି :

୧. ଯମ – ନୈତିକ ସଂଯମ (ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଅପରିଗ୍ରହ)
୨. ନିୟମ – ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ (ଶୌଚ, ସନ୍ତୋଷ, ତପଃ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ଈଶ୍ୱରପ୍ରଣିଧାନ)
୩. ଆସନ – ସ୍ଥିର ଓ ସୁଖଦ ଶରୀର ଅବସ୍ଥା
୪. ପ୍ରାଣାୟାମ – ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ
୫. ପ୍ରତ୍ୟାହାର – ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ବିଷୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିବା
୬. ଧାରଣା – ମନକୁ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ସ୍ଥିର କରିବା
୭. ଧ୍ୟାନ – ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ମାନସିକ ପ୍ରବାହ ବା ଧ୍ୟାନ
୮. ସମାଧି – ଧ୍ୟାନର ପରମ ଅବସ୍ଥା, ଚିତ୍ତର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକାଗ୍ରତା

ଏହି ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ମିଶି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଗଠନ କରେ, ଯାହାକୁ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗସାଧନାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପଥ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନାକରିଛନ୍ତି।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ମତରେ ଯୋଗର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ମଣିଷର ଚଞ୍ଚଳ ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବା। ମଣିଷ ଆଜି ମଙ୍ଗଳ ଗ୍ରହରେ ପାଦ ଦେଲାଣି କିନ୍ତୁ ନିଜ ମନକୁ ଆୟତ୍ତରେ ରଖିପାରିନାହିଁ। ଏଥିପାଇଁ କେବଳ ଯୋଗ ହିଁ ମାଧ୍ୟମ। ସେଥିପାଇଁ ମହର୍ଷି ଲେଖିଛନ୍ତି - ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିନିରୋଧଃ(୧.୨) ଅର୍ଥାତ ମନ (ଚିତ୍ତ)ର ବିଭିନ୍ନ ବୃତ୍ତି ବା ଚଞ୍ଚଳତାର ନିରୋଧ (ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ସ୍ଥିରତା) ହିଁ ଯୋଗ। ଏପରି ହେଲେ ଲାଭ କ'ଣ ମିଳିବ ? ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୂତ୍ର (୧.୩)ରେ କହିଲେ -
ତଦା ଦ୍ରଷ୍ଟୁଃ ସ୍ୱରୂପେବସ୍ଥାନମ୍। ଅର୍ଥାତ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ନିରୋଧ ହେଲେ ଦ୍ରଷ୍ଟା ବା ଆତ୍ମା ନିଜ ସ୍ୱରୂପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବ। ଏହା ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ।

ବେଦରେ ଯୋଗ :

ବେଦରେ ଯୋଗ-ଭାବନା ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବହୁ ମନ୍ତ୍ର ଅଛି। ଯୁଞ୍ଜତେ ମନ ଉତ ଯୁଞ୍ଜତେ ଧିୟୋ ବିପ୍ରା ବିପ୍ରସ୍ୟ ବୃହତୋ ବିପଶ୍ଚିତଃ ।(ଋଗ୍‌ବେଦ (୫.୮୧.୧)
ଅର୍ଥ : ଜ୍ଞାନୀମାନେ ନିଜ ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧିକୁ ପରମ ଚେତନା ସହିତ ଯୋଡ଼ନ୍ତି। 'ଯୁଞ୍ଜତେ' ଧାତୁରୁ 'ଯୋଗ' ଶବ୍ଦର ଉତ୍ପତ୍ତି।
ସଦାତେ ନାମ ସ୍ୱଯଶୋ ବିବକ୍ମି । (ଋଗ୍‌ବେଦ ୧.୧୮.୭)
(ପରମ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରତି ଚିତ୍ତକୁ ନିବିଷ୍ଟ କରିବାର ଭାବନା ଏଠାରେ ଦେଖାଯାଏ)
ସମାନୀ ବ ଆକୂତିଃ ସମାନା ହୃଦୟାନି ବଃ ।
ସମାନମସ୍ତୁ ବୋ ମନୋ ଯଥା ବଃ ସୁସହାସତି (ଋଗ୍‌ବେଦ : ୧୦.୧୯୧.୪)
ଅର୍ଥ : ତୁମମାନଙ୍କର ସଙ୍କଳ୍ପ, ହୃଦୟ ଓ ମନ ଏକ ହେଉ।
ଏହି ମନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ମନୋନିଗ୍ରହ, ଏକାଗ୍ରତା, ଚେତନାର ଏକତ୍ୱ ଓ ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍କାର ଭଳି ଯୋଗର ମୂଳ ଭାବନା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି।
ତନ୍ମେ ମନଃ ଶିବସଙ୍କଳ୍ପମସ୍ତୁ (ଶୁକ୍ଳ ଯଜୁର୍ବେଦ: ଶିବସଙ୍କଳ୍ପ ସୂକ୍ତ)
ଅର୍ଥ : ମୋର ମନ ଶୁଭ ଓ କଲ୍ୟାଣମୟ ସଙ୍କଳ୍ପଯୁକ୍ତ ହେଉ।
ଅଷ୍ଟାଚକ୍ରା ନବଦ୍ୱାରା ଦେବାନାଂ ପୁରୟୋଧ୍ୟା ।
ତସ୍ୟାଂ ହିରଣ୍ୟୟଃ କୋଶଃ ସ୍ୱର୍ଗୋ ଜ୍ୟୋତିଷାବୃତଃ (ଅଥର୍ବ ବେଦ (୧୦.୨.୩୧)
ଅର୍ଥ : ଏହି ନଅ ଦ୍ୱାରବିଶିଷ୍ଟ ଶରୀର ଦିବ୍ୟ ନଗରୀ; ଏହାର ଅନ୍ତରେ ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟ ଆତ୍ମା ବିରାଜମାନ।

ବିଭିନ୍ନ ଉପନିଷଦରେ 'ଯୋଗ' ର ବ୍ୟାଖ୍ୟା:-

ଏଗାର ଗୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଉପନିଷଦ ଭିତରେ 'ଯୋଗ' ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବ୍ୟାଖ୍ୟା ମୁଖ୍ୟତଃ କଠୋପନିଷଦ, ମୁଣ୍ଡକ ଉପନିଷଦ ଏବଂ ଶ୍ୱେତାଶ୍ୱେତ୍ ଉପନିଷଦ ଆଦିରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ।

କଠୋପନିଷଦରେ ନଚିକେତା ଓ ଯମରାଜଙ୍କ ସଂବାଦ ମାଧ୍ୟମରେ 'ଯୋଗ' ର ଗଭୀର ତତ୍ତ୍ୱ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି। ଏଠାରେ ଯୋଗକୁ କେବଳ ଶାରୀରିକ ଆସନ ଭାବେ ନୁହେଁ, ବରଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମସାକ୍ଷାତ୍କାରର ପଥ ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି।
କଠୋପନିଷଦର ଯୋଗ-ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଶ୍ଳୋକ-
ଯଦା ପଞ୍ଚାବତିଷ୍ଠନ୍ତେ ଜ୍ଞାନାନି ମନସା ସହ
ବୁଦ୍ଧିଶ୍ଚ ନ ବିଚେଷ୍ଟତେ ତାମାହୁଃ ପରମାଂ ଗତିମ୍ (୨.୩.୧୦)
ତାଂ ଯୋଗମିତି ମନ୍ୟନ୍ତେ ସ୍ଥିରାମିନ୍ଦ୍ରିୟଧାରଣାମ୍
ଅପ୍ରମତ୍ତସ୍ତଦା ଭବତି ଯୋଗୋ ହି ପ୍ରଭବାପ୍ୟୟୌ (୨.୩.୧୧)
ଅର୍ଥାତ ଯେତେବେଳେ ପାଞ୍ଚ ମନ, ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ମନ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ, ସେଇ ଅବସ୍ଥାକୁ ପରମ ଗତି କୁହାଯାଏ। ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କର ସ୍ଥିର ଧାରଣା କୁ ହିଁ 'ଯୋଗ ' କୁହାଯାଏ।

ମୁଣ୍ଡକ ଉପନିଷଦରେ 'ଯୋଗ' ଶବ୍ଦଟି ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗସୂତ୍ର ପରି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଅର୍ଥରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ଆସିନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଧ୍ୟାନ, ଆତ୍ମସଂଯମ, ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ଓ ପରମାତ୍ମା ସହ ଏକତ୍ୱ ଉପରେ ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି।

ଶ୍ୱେତାଶ୍ୱତର ଉପନିଷଦ ଯୋଗ ସାଧନାର ସ୍ପଷ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ରନ୍ଥ। ଯୋଗ କିପରି କରାଯାଏ ତାହାର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବାବଦରେ ଏହି ଉପନିଷଦରେ ଆଲୋଚିତ। 'ତ୍ରିରୁନ୍ନତଂ ସ୍ଥାପ୍ୟ ସମଂ ଶରୀରମ୍ ...' ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀର, ଗ୍ରୀବା ଓ ମସ୍ତକକୁ ସମାନ ଭାବରେ ସ୍ଥିର ରଖି ଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ହେବ। ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ମନକୁ ସ୍ଥିର କରିବାର ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଶାନ୍ତ, ପରିଷ୍କାର, ନିର୍ଜନ ଏବଂ ମନକୁ ବିଚଳିତ ନକରୁଥିବା ସ୍ଥାନ ବାଛିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି। ଯୋଗର ଫଳ ବାବଦରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଯୋଗସାଧନା ଦ୍ୱାରା ସାଧକ ଆତ୍ମା ଓ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ। ତାହାର ଶୋକ, ମୋହ ଓ ବନ୍ଧନ ନାଶ ହୁଏ। ଉପନିଷଦରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଯୋଗ ସିଦ୍ଧିର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଚିହ୍ନ ହେଉଛି- ଶରୀରର ଲଘୁତା, ଆରୋଗ୍ୟ, ଲୋଭର ଅଭାବ, ସୁଗନ୍ଧିତ ଶରୀର, ସ୍ୱରର ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ମନର ପ୍ରସନ୍ନତା।
ଲଘୁତ୍ୱମାରୋଗ୍ୟମଲୋଲୁପତ୍ୱଂ
ବର୍ଣ୍ଣପ୍ରସାଦଃ ସ୍ୱରସୌଷ୍ଠବଂ ଚ ।
ଗନ୍ଧଃ ଶୁଭୋ ମୂତ୍ରପୁରୀଷମଳ୍ପଂ
ଯୋଗପ୍ରବୃତ୍ତିଂ ପ୍ରଥମାଂ ବଦନ୍ତି।
(ଶ୍ୱେତାଶ୍ୱତର ଉପନିଷଦ ୨.୧୩)

ଶ୍ରୀରାମଚରିତ ମାନସରେ ଯୋଗ:-

ଏହା ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଯୋଗସୂତ୍ର ପରି ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଇତ୍ୟାଦିର ବିସ୍ତୃତ ବର୍ଣ୍ଣନା ନୁହେଁ। ତୁଳସୀଦାସ ଭକ୍ତିକୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସାଧନ ଭାବେ ମାନିଥିବାରୁ 'ଯୋଗ'କୁ ପ୍ରାୟତଃ ଭକ୍ତି ଓ ଆତ୍ମସଂଯମର ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି।
ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଉତ୍ତରକାଣ୍ଡରେ କାକଭୁଶୁଣ୍ଡି ଗରୁଡଙ୍କୁ କହନ୍ତି:
'ଜୋଗ ଜପ ଯଜ୍ଞ ବିଜ୍ଞାନ ତେଁ ଅଧିକା ।
ରାମ ଭଗତି ଅତି ସୁଖଦାୟିକା।'
ଅର୍ଥ: ଯୋଗ, ଜପ, ଯଜ୍ଞ ଓ ଜ୍ଞାନ ଅପେକ୍ଷା ରାମଭକ୍ତି ଅଧିକ ସୁଖଦାୟକ।

ଯୋଗ ଏକ ଉତ୍ତମ ସାଧନ,କିନ୍ତୁ ଭଗବାନ ରାମଙ୍କ ଭକ୍ତି ତାହାଠାରୁ ମଧ୍ୟ ସହଜ ଓ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପଥ। ରାମଚରିତ ମାନସରେ ଯୋଗର ମୂଳ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ଯୋଡ଼ିବା, ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନଙ୍କୁ ସଂଯମ କରିବା ଓ ଭକ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା।

ରାମଚରିତ ମାନସରେ 'ଯୋଗ'ର ସମ୍ମାନ କରାଯାଇଛି, କିନ୍ତୁ ବାରମ୍ବାର ଏହା କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଭକ୍ତି ବିନା ଯୋଗ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ। ତେଣୁ ତୁଳସୀଦାସଙ୍କ ମତରେ ଯୋଗର ପରିଣତି ଭକ୍ତିରେ ହେବା ଉଚିତ।
'ସବ ସାଧନ କର ଫଳ ହରି ଭକ୍ତି।'
ଅର୍ଥାତ୍ ସମସ୍ତ ସାଧନା (ଯୋଗ ସହିତ)ର ପରମ ଫଳ ହେଉଛି ଭଗବାନଙ୍କ ଭକ୍ତି।

ମହାଭାରତରେ ଯୋଗ :

ମହାଭାରତରେ ଯୋଗ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା ମିଳେ। ବିଶେଷକରି ଭଗବଦ୍ ଗୀତା, ଶାନ୍ତି ପର୍ବ ଓ ଅନୁଶାସନ ପର୍ବରେ ଯୋଗର ସ୍ୱରୂପ, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ସାଧନା ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି।

ଭଗବଦ୍ ଗୀତାରେ ଯୋଗ:-

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଛନ୍ତି- ଫଳାସକ୍ତି ତ୍ୟାଗ କରି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରିବା ହେଉଛି ଯୋଗ।
ଯୋଗସ୍ଥଃ କୁରୁ କର୍ମାଣି ସଙ୍ଗଂ ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା ଧନଞ୍ଜୟ ।
ସିଦ୍ଧ୍ୟସିଦ୍ଧ୍ୟୋଃ ସମୋ ଭୂତ୍ୱା ସମତ୍ୱଂ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ (୨.୪୮ : ଗୀତା ୨.୪୮)

ଶେଷାଂଶ

‘ତଂ ବିଦ୍ୟାଦ୍ ଦୁଃଖସଂଯୋଗବିୟୋଗଂ ଯୋଗସଂଜ୍ଞିତମ୍’ (ଗୀତା : ୬.୨୩)

ଅର୍ଥାତ ଦୁଃଖ ସହିତ ଯେ ସଂଯୋଗ, ତାହାର ବିୟୋଗ (ବିଚ୍ଛେଦ)କୁ ହିଁ ‘ଯୋଗ’ ବୋଲି ଜାଣିବା ଉଚିତ। ଏହି ଯୋଗକୁ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ନିରାଶାହୀନ ଚିତ୍ତରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ।

ଯୋଗସ୍ଥଃ କୁରୁ କର୍ମାଣି ସଙ୍ଗଂ ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା ଧନଞ୍ଜୟ ।
ସିଦ୍ଧ୍ୟସିଦ୍ଧ୍ୟୋଃ ସମୋ ଭୂତ୍ୱା ସମତ୍ୱଂ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ। (ଗୀତା ୨/୪୮)

ଅର୍ଥ : ହେ ଧନଞ୍ଜୟ (ଅର୍ଜୁନ)! ଆସକ୍ତି ତ୍ୟାଗ କରି ଯୋଗରେ ସ୍ଥିତ ହୋଇ ନିଜ କର୍ମ କର। ସଫଳତା ଓ ବିଫଳତା -ଉଭୟରେ ସମଭାବ ରଖ; କାରଣ ଏହି ସମଭାବକୁ ହିଁ ଯୋଗ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ବଡ଼ ବିଚିତ୍ର କଥା ଏହିକିଯେ ଏଠାରେ ଜପ ତପ, ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣାକୁ ‘ଯୋଗ ’ କୁହାଯାଇନି। ଜଣେ ସାଧାରଣ ମଣିଷକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି କୁହାଯାଇଛି କି ହେ ମଣିଷ! ଲାଭ ଏବଂ କ୍ଷତିରେ ସମଭାବ ରଖ - ଏହା ହିଁ ଯୋଗ।

ବୁଦ୍ଧିଯୁକ୍ତୋ ଜହାତୀହ ଉଭେ ସୁକୃତଦୁଷ୍କୃତେ
ତସ୍ମାଦ୍ ଯୋଗାୟ ଯୁଜ୍ୟସ୍ୱ ଯୋଗଃ କର୍ମସୁ କୌଶଳମ୍ (ଗୀତା : ୨.୫୦)

ଏଠାରେ “ଯୋଗଃ କର୍ମସୁ କୌଶଳମ୍”ର ଅର୍ଥ କେବଳ କାମରେ ଚତୁରତା ନୁହେଁ, ବରଂ ଫଳର ଆସକ୍ତି ତ୍ୟାଗ କରି ସମତ୍ୱବୁଦ୍ଧି ସହ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରିବାର କଳା ହିଁ ଯୋଗ।

ଯୋଗ ଏକ ଷ୍ଟ୍ରେଚିଂ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଶୈଳୀ ଯାହାକୁ ଆପଣେଇଲେ ଜୀବନରେ ମଧୁରତା ଭରିଯାଏ। ନିଜ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅତି କମରେ ମାତ୍ର ଦଶରୁ ପନ୍ଦର ମିନିଟ ଯାଏ ଯୋଗ କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ଉଚିତ। ଆମ ଯୋଗ ଦରିଆ ପାର ହୋଇ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ମୂଲକରେ ପହଂଚି ଗଲାଣି ଏହା ଆମ ପାଇଁ ଢେର ଗୌରବର କଥା। ଜୀବନର ଜୟ ହେଉ... ଯୋଗ ର ଜୟ ହେଉ।

ସମ୍ପାଦକ, ଦିବ୍ୟାଲୋକ ସନ୍ଧାନେ, ରାମନଗର,
ତେଲେଙ୍ଗାପେଣ୍ଠ, କଟକ, ମୋ -୯୪୩୭୨୯୨୬୯୯

ମନକୁ ଆସିଲା ଯାହା ୭୪

ଆମେ କେବେ ସୁଧୁରିବା... ?

ସୌମ୍ୟଶ୍ରୀ ପାଣିଗ୍ରାହୀ

ସମୟ, ସକାଳ ୯ଟା। ସବୁଦିନପରି ସେଦିନ ବି ଭାରି ଭିଡ ରାସ୍ତାରେ। ଅଫିସ ଯାଉଥିବା ମୋଟରସାଇକେଲ ଓ କାର ସାଙ୍ଗକୁ ସ୍କୁଲ ଯାଉଥିବା ସ୍କୁଲବସରେ ପୂରା ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲରେ ଫସି ରହିଛନ୍ତି ହଜାରେ ଗାଡ଼ି। ସମସ୍ତେ ହର୍ଣ୍ଣ ବଜେଇବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ। ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲର ନାଲିବତି ଜଳୁଛି ଏବଂ ସମୟସୂଚକ ଘଣ୍ଟାଟି ଦପ ଦପ କରି ଜଳିଉଠି ସୂଚେଇ ଦେଉଛି, ଆଉ ରହିଲା ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ...! ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା କମି ଚାଲିଛି, ୧୦-୯-୮...କିନ୍ତୁ ଏ’କଣ ୩-୨-୧ ଓ ୦ ହେବା ପରେ ସବୁଜ ଲାଇଟ ଜଳିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପୁଣି ଥରେ ଆରମ୍ଭ ହେଇଯାଉଛି ସମୟର ଓଲଟା କାଉଣ୍ଟଡାଉନ। ୯୦-୮୯-୮୮... ଅର୍ଥାତ ପୁଣି ଥରେ ଦେଢ ମିନିଟ୍‌ର ଅପେକ୍ଷା। ବିକଳରେ ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲରେ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବା ଲୋକେ ଭାବୁଛନ୍ତି ବୋଧେ ସିଗନାଲ ପ୍ରଣାଳୀଟି ଖରାପ ହୋଇଯାଇଛି। ନହେଲେ ବାରମ୍ବାର ୦ ହେବା ପରେ, ସବୁଜ ଲାଇଟ୍ ଜଳିଉଠି ଆଗକୁ ଯିବାର ସଂକେତ ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପୁଣି ସମୟ ଅବଗଣନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯିବାର ମାନେ କଣ ହୋଇପାରେ ?

ହଠାତ୍ କାହାର ନଜର ପଡିଲା ସାମ୍ନାର ବୋର୍ଡ ଉପରେ। ଠିକ ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲ ଉପରେ ହିଁ ଲାଗିଛି ଏକ ବୋର୍ଡ ଯେଉଁଠି ବଡ ଅକ୍ଷରରେ ଲେଖାହେଇଛି, ‘ଅଧିକ ହର୍ଣ୍ଣ ବଜାନ୍ତୁ, ଅଧିକ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।’ ଏଥର ବୁଝାପଡିଲା ପୂରା ଘଟଣା। ଅସଲରେ ସେଇଟି ମୁମ୍ବାଇ ସହରର ସବୁଠାରୁ ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲ ବିଶିଷ୍ଟ ଛକଟିଏ। ଆମ ଲୋକ ଚରିତ୍ର ତ’ ଖରାପ। ଆମେ ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲ ଆସିଲେ, ଗାଡ଼ିର ବେଗ ବଢ଼େଇଦେଉ, ନାଲିବତି ଜଳୁଥିଲେ ମଧ ହର୍ଣ୍ଣ ବଜାଇଚାଲୁ, କାଳେ ସାମ୍ନା ଲୋକ ଆମକୁ ବାଟ ଛାଡ଼ିଦେବ କି ? କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ଏଠି ବ୍ୟସ୍ତ, ବିବ୍ରତ, ବ୍ୟଗ୍ର ଆଗକୁ ମାଡିଯିବା ପାଇଁ। ଏଣୁ ସାମ୍ନାର ଲୋକ ବି ହର୍ଣ୍ଣ ମାରି ଚାଲିଥିବ ଆଉ ଟିକେ ଆଗକୁ ଯିବା ପାଇଁ। ଏଇ କ୍ରମାଗତ ହର୍ଣ୍ଣର ବିକଟାଳ ଶବ୍ଦରେ ଆକ୍ରାମାକ୍ତା ହେଉଥିବେ ସେଠି ଟ୍ରାଫିକ ଜାମରେ ଫସିଥିବା ବାକି ସବୁଲୋକ। ସିଧାକଥା, ହର୍ଣ୍ଣ ବଜେଇଲେ ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲ ନାଲିରୁ ସବୁଜ ହେଇଯିବକି ? ଏତିକି ବୁଝିପାରିବା କଣ ଏତେ ବଡ କଥା ? ଏଣୁ ମୁମ୍ବାଇର ପୋଲିସ ବିଭାଗ ଚିନ୍ତା କଲା କିଛି ନୂଆ କଥା। ଏଭଳି ଅମାନିଆ ଗାଡ଼ିଚାଳକଙ୍କୁ ପାନେ ମଜା ଚଖେଇବାକୁ ଯୋଜନା ହେଲା।

ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲରେ ଲଗେଇଦିଆଗଲା, ଡେସିବଲମିଟର ବା ଧ୍ୱନୀର ତିବ୍ରତା ମାପକ ଯନ୍ତ୍ର। ସାଧାରଣ ଭାବେ ଆମେ ୨୦ରୁ ୨୦୦୦୦ ହର୍ଜ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତରଙ୍ଗ ଦୈର୍ଘ୍ୟର ଶବ୍ଦ ଶୁଣିପାରୁ ଏବଂ ଡେସିବଲ ଆଧାରରେ ଦେଖିଲେ ୪୦-୫୦ ଡେସିବଲ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ସାଧାରଣ କଥା। ମାତ୍ର ୮୦ରୁ ଅଧିକ ଡେସିବଲ ଶବ୍ଦ ହେଲେ କାନକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ୧୦୦-୧୧୦ ଡେସିବଲ ପହଞ୍ଚିଲେ କାନର ପରଦା ଫାଟିଯିବାର ବି’ ସମ୍ଭାବନା ଅଛି। ଏଣୁ ମୁମ୍ବାଇ ପୋଲିସ ସେହି ଡେସିବଲ ମିଟରକୁ ୯୦ରେ ସେଟ୍ କରିଦେଲେ। ଯେତେବେଳେ ଗାଡି ସବୁ ରହିବ ନାଲି ସିଗନାଲ ଦେଖି ଏବଂ ସେ ଅବଗଣନା ଘଣ୍ଟାର ସମୟ କମିଚାଲିବ ଅପେକ୍ଷାର ପରିମାଣ ୦ ହେବା ଯାଏଁ। ପୁଣି ଏପଟେ ଯଦି ହର୍ଣ୍ଣ ବାଜିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲା, ଧ୍ୱନୀ ପରିମାପକ ଯନ୍ତ୍ର ରେକର୍ଡ କରିଚାଲିବ କେତେ ଡେସିବଲ ଶବ୍ଦ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଛି। ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ଗାଡି ଚାଳକଙ୍କ ହର୍ଣ୍ଣ ବଢିଚାଲିବ, ଏଣେ ଡେସିବଲ ମିଟରରେ ବି ସଂଖ୍ୟା ବଢିଚାଲିଥିବ। ଯେମିତି ୯୦ ଛୁଇଁବ ଠିକ ସେତିକି ବେଳେ ଅପେକ୍ଷାର ସମୟ ବି ପୁଣି ଥରେ ଚାଲିଯିବ ୯୦ ସେକେଣ୍ଡକୁ। ଆହୁରି ଅପେକ୍ଷା କର, ବୋଧହୁଏ ଏଇଟା ମୁମ୍ବାଇ ପୋଲିସର ଅଭିନବ ଉପାୟ, ଅମାନିଆ ହର୍ଣ୍ଣ ବଜେଇ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୁଷଣ କରୁଥିବା ଗାଡିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ...!

ଏହା ହୁଏତ ଏକ ପ୍ରକାର ଦଣ୍ଡ ହୋଇପାରେ ମାତ୍ର ଏହାର ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ପ୍ରଭାବ ପଡିଲା। ଯାହା ମୁହଁରେ ବୁଝେଇ ବୁଝେଇ, ବିଜ୍ଞାପନରେ ପ୍ରଚାର କରିକରି ହେଇପାରୁ ନଥିଲା, ଏବେ ଏକାଥରେ ସାବାଡ଼ ହେଇଗଲେ ସମସ୍ତେ। ଏପରିକି ସମସ୍ତେ ଜଗିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ। ମୁଁ ନିଜେ ହର୍ଣ୍ଣ ବଜେଇବି ନାହିଁ କି ଆଖ ପାଖରେ ଆଉ କିଏ ବଜେଇଲେ ବି’ ମନା କରିବି। ଏଇ ନ୍ୟାୟରେ ସେ ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲରେ ଗାଡି ମଟରର ହର୍ଣ୍ଣ ଆପେଆପେ ବନ୍ଦ ହେଇଗଲା। ଆମ ଦେଶରେ ଲୋକ ଚରିତ୍ରରେ ସୁଧାର ଆଣିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅଭିନବ କଳ୍ପନା ହୋଇପାରେ ମାତ୍ର ସେଇ ଉଭଟ ଚିନ୍ତା ହିଁ ସଫଳ ହେଲା।

ସତରେ ଆମ ଦେଶ ଏକ ବିଚିତ୍ର ଦେଶ। ଏଠି ରାସ୍ତାର ଅବସ୍ଥା ଯାହା, ସେଥିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ବେଗରେ ଗାଡି ଚଳେଇବା ଆଦୌ ନିରାପଦ ନୁହେଁ। ଠାଏ ଠାଏ ରାସ୍ତାର ଅବସ୍ଥା ଶୋଚନୀୟ ପୁଣି ରାସ୍ତା ଉପରକୁ ଅଚାନକ ବୁଲା ଗାଇଗୋରୁ ବି ଆସିଯାଇପାରନ୍ତି। ତେଣୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଫଳକ ଲଗେଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବେଗର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଥାଏ, ମାତ୍ର ସତ କହିଲେ, କେଇଜଣ ଯାକୁ ମାନନ୍ତି ? ହଁ, ଏବେ ହାଇୱେରେ ପେଟ୍ରୋଲିଂ କରୁଥିବା ପୋଲିସ ଗାଡ଼ି ନହେଲେ ଆଗରେ ଥିବା ବେଗମାପକ କ୍ୟାମେରାକୁ ଦେଖି ଚାଲାକ ଡ୍ରାଇଭରମାନେ ଫାଇନକୁ ଡରି ଗାଡିକୁ ଧିମା କରିଦେଉଛନ୍ତି। ମାତ୍ର ଏହା କେବଳ ଜୋରିମାନାରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ, ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆଦୌ ନୁହେଁ। ଡେନମାର୍କ ଦେଶର ଭିଡିଓଟିଏ ଦେଖୁଥିଲି। ସେଠି ରାସ୍ତାଘାଟ ଏତେ ଚିକ୍କଣ ଓ ଗାଡିମଟର ସଂଖ୍ୟା ଏତେ କମ ଯେ, ଗାଡିର ବେଗ ଆପେଆପେ ବଢିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ନିରାପଦ ମଧ। କିନ୍ତୁ ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବା ଗାଡିର ବେଗ କମେଇବା ପାଇଁ ପୋଲିସ ବାହିନୀକୁ ଲଗେଇବା ବି ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ। ତେଣୁ ସେଠାରେ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ରଖିଦିଆଯାଏ କାର୍ଡବୋର୍ଡରେ ତିଆରି ପୋଲିସ ଗାଡ଼ି ନହେଲେ ହାତଉଠେଇ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ପୋଲିସର ଚିତ୍ର। ନଚେତ ରାସ୍ତାରେ ବିଛେଇ ଦିଆଯାଏ ସତପରି ଦିଶୁଥିବା ଖାଲଖମାର ଚିତ୍ର। ଏସବୁ ଦେଖି ହିଁ ଗାଡିର ବେଗ ଆପେ ଆପେ କମିଯାଏ।

ଆପଣ ଜାଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେବେ, ଆମ ପଡୋଶୀ ଦେଶ ଭୁଟାନ ହେଉଛି ବିଶ୍ୱର ଏକ ମାତ୍ର ଟ୍ରାଫିକ ଲାଇଟ ବିହୀନ ଦେଶ। ଏଠାରେ ପ୍ରତିଟି ଛକଜାଗାରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଦେଖି ତିଆରି ହୋଇଛି ଗୋଲେଇ ଏବଂ ତା ମଝିରେ ଅଛି ଘାସଗାଲିଚା ନହେଲେ ସୁନ୍ଦର ମୂର୍ତ୍ତି କେଇଟା। ଏଣୁ ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲରେ ଅଟକିବାର ସମସ୍ୟା ନାହିଁ। କ୍ରମାଗତ ଗାଡ଼ି ଚାଲିଥିବ ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା କହେ, ଏଥିରେ ୩୦% ଇନ୍ଧନ କମ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ। ଥରେ ଭାବିଲେ, ଗୋଟିଏ ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲରେ ଫସି ରହିଥିବା ଶହଶହ ଗାଡ଼ିରୁ କେବଳ ସେଇ ଅପେକ୍ଷା କରିଥିବା ସମୟରେ କେତେ ଧୂଆଁ ବାହାରେ। ଏଥିପାଇଁ ସେଇ ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲର ତାପମାତ୍ରା ମଧ ୩-୪ ଡିଗ୍ରୀ ବଢିଯାଏ। ପୁଣି ଖରାଦିନେ ଗାଡ଼ିର ଇଞ୍ଜିନ ବନ୍ଦ ହୁଏନାହିଁ, ଭିତରେ ଏସି ଚାଲିବ କେମିତି.. ? ?

ଏଣୁ ଏଇ ଟ୍ରାଫିକ ଭିଡ଼ ଭିତରେ ଫସିଥିବା ବିରକ୍ତ ପଥଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମୁନିସିପାଲ କର୍ପୋରେସନ ଦ୍ୱାରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ଅଭିନବ ବ୍ୟବସ୍ଥା। ଏଣିକି ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲରେ ଗୀତବାଜିବ। ସୁମଧୁର ସଙ୍ଗୀତରେ ଅପ୍ୟାୟିତ ହେବେ ପଥଚାରୀ। ଫଳରେ ଅପେକ୍ଷାଜନିତ ବିରକ୍ତି କମିବା ସହ ହର୍ଣ୍ଣ ବଜାଇବାରୁ ବିରତ ହେବେ। ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୁଣି ରାଜସ୍ଥାନର ଜୟପୁର ସହର ଆଉ ପାଦେ ଆଗୁଆ। ଏଠି ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲରେ ଲାଗିଛି ଡିଜିଟାଲ ସ୍ମାର୍ଟ ବୋର୍ଡସବୁ। ଏଗୁଡିକରେ ଖଞ୍ଜା ହୋଇଥିବା କ୍ୟାମେରା ସବୁ ଅଟକିଥିବା ଗାଡିର ନମ୍ବରପ୍ଲେଟକୁ ସ୍କାନ କରି ବଡ ପର୍ଦ୍ଦାରେ ଦେଖେଇ ଦେଉଛି ବକେୟା ଥିବା ଜୋରିମାନାର ରାଶୀ। ଏଥିରେ ଗାଡ଼ିଚାଳକ ଅପମାନିତ ହୋଇ ତୁରନ୍ତ ସେହି ଜୋରିମାନା ପଇଠ କରିଦେବାର ଦେଖାଯାଉଛି। ଏମିତି ଆମ ଲୋକ ଚରିତ୍ର। ଆମେ ଅପମାନିତ ହେବାର ଭୟରେ ଜୋରିମାନା ପଇଠ କରିଦେବୁ ମାତ୍ର ସ୍ୱତଃ ପ୍ରବୃତ୍ତ ଭାବେ ପଇସା ଦେବୁନାହିଁ। ଏଠି ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲରେ ଖରାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ବାଉଁଶ ପୋତି ଉପରେ କପଡା ଦେଇ ଛାଇର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାହୁଏ ମାତ୍ର ପରେ ଖବର ବାହାରେ ଯେ, ସେଇ ସାମୟିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାପାଇଁ ମଧ ହୋଇଛି କିଛି ନା କିଛି ବ୍ୟବସ୍ଥାଗତ ତ୍ରୁଟି। ଆମେ ସିନା ଘୋଟାଲା ବା ଦୁର୍ନୀତିର ନାଁ ଦେଇ ତଦନ୍ତ ଦାବୀ କରୁ କିନ୍ତୁ ଏବର୍ଷର ତଦନ୍ତର ରିପୋର୍ଟ ଆସୁ ଆସୁ ଆଉଗୋଟେ ଖରାଦିନ ଆସିସାରିଥାଏ..!!

ଗତବର୍ଷ ଯାଇଥିଲି ମେଘାଳୟ। ସେଠି ଦେଖିଲି ଏକ ବିଚିତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା। ଅଣଓସାରିଆ ରାସ୍ତାର ବାମପାର୍ଶ୍ୱରେ ହିଁ ଧାଡିବାନ୍ଧି ଗଛକୁ ପଛ ଛିଡା ହୋଇଛନ୍ତି ଗାଡିଗୁଡିକ। କେହି ହର୍ଣ୍ଣ ବଜାଉନାହାନ୍ତି କି ଧାଡିଭାଙ୍ଗି ଆଗକୁ ମାଡି ଯାଉନାହାନ୍ତି। ରାସ୍ତାମଝିରେ କଙ୍କ୍ରିଟର କିଛି ବ୍ୟାରିକେଡ ନଥିଲେ ମଧ ଗାଡିଚାଳକ ମାନଙ୍କର ଏହି ଶୃଙ୍ଖଳା ଦେଖି ଭାରି ଖୁସିଲାଗୁଥିଲା। ଦିଲ୍ଲୀ କିମ୍ବା ୟୁପି ବିହାରର କଥା ଛାଡନ୍ତୁ, ଆମ ଏଇ ଓଡ଼ିଶାରେ, ସାମ୍ନାରେ ଯଦି ଟିକିଏ ବି ଜାଗା ଖାଲି ଅଛି ଆମେ ମାଡ଼ିଯିବା ଆଗକୁ। ତେଣିକି ସେପଟରୁ ଆଉଗୋଟିଏ ଗାଡ଼ି ଆସି ନପାରୁ ପଛେ। ଏଇଥିପାଇଁ ତ’ ଆମର ଅନେକ ରାସ୍ତାରେ ଅଯଥା ଭିଡ଼ ଲାଗିରହେ, ଟ୍ରାଫିକ ଜାମ ହୁଏ। କେହି କାହାରିକୁ ଇଞ୍ଚେ ବି ଛାଡିବାକୁ ନାରାଜ। ବେଳେବେଳେ ଉଭୟ ପଟରୁ ଏକାସାଙ୍ଗେ ଗାଡିପଶିଯାଇ ଏପରି ସ୍ଥିତି ଉପୁଜେ ଯେ, ରେଳବାଇ ଲେବଲ କ୍ରସିଂର ଗେଟ ବି ଠିକଭାବେ ବନ୍ଦକରିହୁଏ ନାହିଁ। ଏପଟୁ ଭିଡ଼ ହଟିନଥିବା ପୁର୍ବରୁ ସେପଟରୁ ଆଉ ଏକ ରେଳ ଆସିବାର ସଂକେତ ହୋଇସାରିଥାଏ।

ମୋଟାମୋଟି କଥା ଏୟା ଯେ, ବ୍ୟବସ୍ଥା ସବୁ ଆମ ପାଇଁ ହିଁ ତିଆରି କରାହେଇଛି। ନିୟମ ସବୁ ବି ନିଜ ଯାଗାରେ ଠିକ ଅଛି। ମାତ୍ର ଆମ ଭିତରୁ କେଇଜଣ ଅମାନିଆଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ହଇରାଣ ହେଉଛନ୍ତି। ସେ ଟ୍ରାଫିକ ସିଗନାଲରେ ଅଯଥା ହର୍ଣ୍ଣ ବଜେଇବା ହେଉ କି ଧାଡ଼ିଭାଙ୍ଗି ଭିଡ଼କାଟି ଆଗକୁ ବଢିବା ହେଉ। ଏସବୁ ଛୋଟିଆ ଛୋଟିଆ କଥା, ମାତ୍ର ଆମର ଅଭ୍ୟାସ ଏତେ ଖରାପ ହୋଇସାରିଛି ଯେ, କହିବାକୁ ବି ଖରାପ ଲାଗୁଛି। ଆପଣଙ୍କୁ କ’ଣ ଲାଗୁଛି, ଆମ ଲୋକଚରିତ୍ର କେବେ ବଦଳି ପାରିବ ? ଥରେ ନିଜ ମନକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତୁ ତ, ଆମେ କେବେ ସୁଧୁରିବା ? ନାଁ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଦୋଷଦେଇ ଚାଲୁଥିବା ? ଆପଣ କଣ ଭାବୁଛନ୍ତି...!

ଛାଇ, ଜଗନ୍ନାଥ ବିହାର
ଭଦ୍ରକ, ମୋ-୭୦୦୮୬୦୧୧୬୧

ଫ୍ୟାସନ୍

ଚାଉଳ ଓ ପିଆଜରେ ହେୟାର୍ ସିରମ୍

ଚାଉଳ ଏବଂ ପିଆଜରେ ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଘରୋଇ ଉପଚାରରେ ହେୟାର ସିରମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ। ଯଦି ଅଧିକ କେଶ ଝଡୁଛି, ତେବେ ଆପଣ ହେୟାର ସିରମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଏହା କେଶକୁ ଝଡ଼ିବା କମ୍ କରିବା ସହିତ ଏକଦମ ନରମ, ସଫ୍ଟ ଏବଂ ସିଲ୍କ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ। ଆଜିକାଲି ସମସ୍ତେ ଲମ୍ବା ଏବଂ ମୋଟା କେଶ ଚାହାଁନ୍ତି। ଆଜିକାଲି ମହିଳା ଏବଂ ପୁରୁଷ ସମସ୍ତେ କେଶ ଝଡ଼ିବାକୁ ନେଇ ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଉଛି। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଆପଣ କିଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷ ନେଇ ଘରେ ହେୟାର୍ ସିରମ୍ ତିଆରି କରିପାରିବେ। ସିରମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା କେଶ ଲମ୍ବା ଏବଂ ମୋଟା ହେବାକୁ ଲାଗେ। ଏହି ହେୟାର୍ ସିରମ୍‌ର କିଛି ଟିପ୍ସ ତଳେ ଦିଆଯାଇଛି।

ହେୟାର୍ ସିରମ୍ କିପରି ତିଆରି କରିବେ ?

ହେୟାର ସିରମ୍ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ୪ଚାମଚ ଅରୁଆ ଚାଉଳ ଏବଂ ମେଥି ଦାନା ୨ଚାମଚ ନେବେ। ଏଥିରେ ୧.୫ ଚାମଚ ପିଆଜ ମଞ୍ଜି ସହ ୪ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିର ଆବଶ୍ୟକ। ଚାଉଳକୁ ପ୍ରାୟ ୨ଦିନ ପାଣିରେ ଭିଜାନ୍ତୁ। ପାଣିରୁ ଚାଉଳକୁ ଛାଣିବା ପରେ ଏକ ଗ୍ଲାସରେ ବାହାର କରନ୍ତୁ। ଏଥିରେ ମେଥି ମଞ୍ଜି ଏବଂ ପିଆଜକୁ ପକାଇ ପୁଣି ଗୋଟିଏ ଦିନ ଭିଜାନ୍ତୁ। ଆପଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବେ ଯେ ଏକ ଚିପଚିପା ସିରମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି। ସେଥିରେ କିଛି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ତେଲ ମିଶାନ୍ତୁ। ମନେରଖନ୍ତୁ ଯେ ତେଲର ପରିମାଣ ବହୁତ କମ୍ ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍। ଏହାର ଅର୍ଥ କେବଳ ୭ରୁ୮ ବୁନ୍ଦା ତେଲ ମିଶାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଏକ ବୋତଲରେ ଷ୍ଟୋର୍ କରି ରଖନ୍ତୁ। କେଶକୁ ଧୋଇବା ପରେ, ସାମାନ୍ୟ ଓଦା କେଶରେ ଏହି ସିରମ୍ ସ୍ପ୍ରେ କରନ୍ତୁ। ଅଧିକ ସିରମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଆପଣ ଏହାକୁ ହାତରେ ନେଇ କେଶରେ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଲଗାଇବେ। କେଶର ଲେନ୍ଥରେ ଏହି ସିରମ୍‌କୁ ଭଲ ଭାବରେ ଲଗାନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ କେଶ ଝଡ଼ିବା କମିଯିବ।

ରୋଷେଇ ଘରୁ

ଲାଉ ଇଡ୍‌ଲି

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ: ସୁଜି-୧କପ, କୋରା ଲାଉ-୧କପ, ଦହି-୧କପ, ସୋରିଷ-୧ଚାମଚ, ବିରି ଡାଲି-୧ ଚାମଚ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା-୪ରୁ୫ଟା, ଭୃର୍ସୁଙ୍ଗପତ୍ର, ଧନିଆପତ୍ର, ଲୁଣ।

ପ୍ରଣାଳୀ: କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ଏଥିରେ ସୋରିଷ, ବିରିଡାଲି, ଭୃର୍ସୁଙ୍ଗ ପତ୍ର, ଲଙ୍କା ପକାନ୍ତୁ। ସେଥିରେ ସୁଜି ମିଶାଇ ୫ମିନିଟ୍ ଭାଜିବେ। ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ଗିନାରେ ଥଣ୍ଡା କରି ଏଥିରେ ପାଣି ଏବଂ ଦହି ମିଶାନ୍ତୁ। ସବୁକୁ ଭଲ ଭାବେ ଗୋଳାଇ ୨୦ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରଖିବେ। ସେହି ମିଶ୍ରଣରେ ଲାଉ କୋରା, ଧନିଆପତ୍ର ପକାଇବା ପରେ ଏହାକୁ ଇଡ୍‌ଲି ଛାଞ୍ଚରେ ବସାଇ ଇଡ୍‌ଲି କରନ୍ତୁ। ଶେଷରେ ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟ୍ କାଢ଼ି ଚଟଣି ବା ତରକାରି ସହିତ ଖାଇପାରିବେ।

ସାପ୍ତାହିକ ରାଶିଫଳ

ଜ୍ୟୋତିର୍ବିଦ୍ ବିଶ୍ୱନାଥ ପରିଡ଼ା

ନିମାପଡ଼ା, ପୁରୀ, ମୋବାଇଲ୍: ୯୭୭୭୨୫୨୨୪୦

ମେଷ ସପ୍ତାହଟି ଅଶାନ୍ତି ବୃଦ୍ଧି। କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଳମ୍ବ। ଆଶା ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ, ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ କଳହ। ଚାକିରିରେ ମଧ୍ୟମ ଫଳ ଓ ବ୍ୟବସାୟ ଭଲରେ ଚାଲିବ ଏବଂ ଲାଭ ମିଳିବ। ପିଲାମାନଙ୍କର ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ଅବହେଳା ଘଟିବ। ପ୍ରତିକାର - ପ୍ରତିଦିନ ଶିବ ଦର୍ଶନ କରଣୀୟ।

ବୃଷ ସପ୍ତାହଟି ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅର୍ଥକ୍ଷୟ। ନୈରାଶ୍ୟ, ଅର୍ଥ ହାନି, ଦ୍ରବ୍ୟ ଅପହୃତ, ରୋଗ, ପୀଡ଼ା ବୃଦ୍ଧି ହେବ। ଚାକିରିରେ ଅସନ୍ତୋଷ। ବ୍ୟବସାୟରେ କ୍ଷତି ସହିବେ। ମହିଳାମାନେ ଦୁଃଖରେ ଦିନ କାଟିବେ। ପ୍ରତିକାର - ପ୍ରତିଦିନ ହନୁମାନ ଚାଳିଶା ପାଠ କରଣୀୟ।

ମିଥୁନ ସପ୍ତାହଟି ଫଳ ଉତ୍ତମ ମଧ୍ୟେ ଆୟ ଅବ୍ୟାହତ ରହିବ। ଦ୍ରବ୍ୟ ଲାଭ ଯୋଗ। ପ୍ରିୟାପ୍ରୀତି ତୋଷଣ। ପାରିବାରିକ ସୁଖ ଓ ଚାକିରିରେ ପଦୋନ୍ନତି ଯୋଗ ରହିଅଛି। ବ୍ୟବସାୟରେ ଲାଭବାନ ହେବେ। ପ୍ରତିକାର - ସୋମବାର ଶିବଙ୍କ ମସ୍ତକରେ ଜଳଲାଗି କରଣୀୟ।

କର୍କଟ ସପ୍ତାହଟି ନାନା କାରଣରୁ ଅସନ୍ତୋଷ ଦେଖାଦେବ। ବନ୍ଧନ ଭୟର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। ଦ୍ରବ୍ୟ ନଷ୍ଟ, ପାରିବାରିକ ତିକ୍ତତା, ଚାକିରିରେ ଅସମ୍ମାନ, ଶିକ୍ଷାରେ ଅବହେଳା ଓ ବ୍ୟୟବହୁଳ ଯୋଗ ଦେଖାଯାଏ। ପ୍ରତିକାର - ମା'ଙ୍କ ମନ୍ଦିରରେ ମଙ୍ଗଳବାର ଦିନ ପୂଜା କରଣୀୟ।

ସିଂହ ସପ୍ତାହଟି ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବ। କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଫଲ୍ୟତା ସହ ଉଚ୍ଚ ସମ୍ମାନ ମିଳିବ। ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବେ। ଅର୍ଥ ଏବଂ ଦ୍ରବ୍ୟଲାଭ। ଚାକିରିରେ ପଦମର୍ଯ୍ୟାଦା ଓ ବ୍ୟବସାୟରେ ଉନ୍ନତି କରିବେ। ପ୍ରତିକାର - ଅନାଥକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।

କନ୍ୟା ସପ୍ତାହଟି ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବ ମାତ୍ର ଅର୍ଥ ସଂକଟ ଦେଖାଦେବ। ଶିକ୍ଷାରେ ସୁଫଳ ମିଳିବ। ପରିବାରରେ ସୁଖ ତଥା ସନ୍ତାନ ଲାଭଯୋଗ ଅଛି। ଚାକିରିରେ ପ୍ରଶଂସିତ ହେବେ। ବ୍ୟବସାୟରେ ଶୁଭଫଳ ମିଳିବ। ପ୍ରତିକାର - ଗଣେଷ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପୂଜା କରନ୍ତୁ।

ତୁଳା ସପ୍ତାହଟି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଶତ୍ରୁହାନି ଓ ସାଫଲ୍ୟତା ଯୋଗ। କିନ୍ତୁ ଜର ରୋଗ ଦେଖାଦେବ। ପାରିବାରିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଓ ଚାକିରିରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ। ବ୍ୟବସାୟରେ ଉତ୍ତମ ଫଳ ମିଳିବ। ମହିଳାମାନେ ଅନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତାରିତ ହେବେ। ପ୍ରତିକାର - ଶନିବାର ଶିବ ଦର୍ଶନ କରଣୀୟ।

ବିଛା ସପ୍ତାହଟି ଚୋରଭୟ ବା ପ୍ରତାରଣା ଯୋଗ ରହିଛି। କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ବାଦବିବାଦ। ଆୟ ମଧ୍ୟମ ଓ ପାରିବାରିକ ପତ୍ନୀପୀଡ଼ା ଓ ଚାକିରିରେ ଅପଯଶ ହେବେ। ଶିକ୍ଷାରେ ମଧ୍ୟମ ଫଳ। ଖେଳରେ ପ୍ରଶଂସା ମିଳିବ। ପ୍ରତିକାର - ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ମିଠା ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଧନୁ ସପ୍ତାହଟି କର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ଅବହେଳିତ ହେବେ। ଆୟ ଭଲ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସଂକଟ ଲାଗି ରହିବ। ବନ୍ଧୁହାନି ଯୋଗ। ପାରିବାରିକ ଅସନ୍ତୋଷ। ଶିକ୍ଷାରେ ଉଚ୍ଚଫଳ ଲାଭ ଓ ବ୍ୟବସାୟର ପ୍ରସାର ଘଟିବ। ପ୍ରତିକାର - ଅନାଥଙ୍କୁ ଦାନ କରଣୀୟ।

ମକର ସପ୍ତାହଟି କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁସ୍ଥତା। ଆୟ ସୂଚନା, ସଞ୍ଚୟର ସୂଚନା, ବନ୍ଧୁମିଳନ ସୁଖ ସମ୍ବନ୍ଧ ଲାଭ। ପାରିବାରିକ ଆନନ୍ଦ। ଚାକିରିରେ ଚିନ୍ତାଶୂନ୍ୟତା। ବ୍ୟବସାୟରୁ ଲାଭ ପାଇବେ ଓ ଶିକ୍ଷାରେ ଶ୍ରମର ଫଳ ମିଳିବ। ପ୍ରତିକାର - ଓଁ ଶ୍ରୀ ଶନିଶ୍ଚରାୟ ନମଃ ମନ୍ତ୍ର ପାଠ କରଣୀୟ।

କୁମ୍ଭ ସପ୍ତାହଟି ଅଶୁଭ ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟୟ ବୃଦ୍ଧି। ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ। କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଦ୍ରୋହ ବା ଅଶାନ୍ତି, ଶତ୍ରୁ ବୃଦ୍ଧି, ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଭୟ ରହିଛି। ପରିବାରରେ କୁଟନୀତି ଦେଖା ଦେବ। ଚାକିରିରେ ଓ ବ୍ୟବସାୟରେ କ୍ଷତି ହେବ। ପ୍ରତିକାର - ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କୁ ପୂଜା କରନ୍ତୁ।

ମୀନ ସପ୍ତାହଟି ଫଳ ଆଦୌ ଶୁଭପ୍ରଦ ନୁହେଁ। କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ନାନା ସମସ୍ୟା। କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତାରିତ ହୋଇ ପାରନ୍ତି। ଆୟ ଉତ୍ତମ ରହିବ। ପାରିବାରିକ ସୁଖ ଅବ୍ୟାହତ ଓ ସମ୍ମାନ ରକ୍ଷା ହେବ। ପ୍ରତିକାର - ସବୁ ଦିନ କଳା କୁକୁରକୁ ରୁଟି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

ସତୀଗୁଡ଼ା

ଓଡ଼ିଶାରେ ଯେତେସବୁ ଇକୋ-ଟୁରିଜିମ ନେଚର୍ କ୍ୟାମ୍ପ୍ ରହିଛି, ସେସବୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବାକୁ କିଛି ନା କିଛି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ରହିଛି। ଓଡ଼ିଶାରେ ରହିଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ କେବଳ ଓଡ଼ିଶାବାସୀ ନୁହେଁ ବରଂ ବିଦେଶୀ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରେ। ଆମରାଜ୍ୟରେ ଏତେ ନୈସର୍ଗିକ ସ୍ଥାନ ରହିଛି, ଯାହାକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଫରେଷ୍ଟ ଡେଭ୍‌ଲପ୍‌ମେଣ୍ଟ କର୍ପୋରେଶନ୍ ହାତକୁ ନେଇ ଆହୁରି ସରସ ସୁନ୍ଦର କରି ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛି। ଠିକ୍ ସେହିପରି ମାଲକାନାଗିରିରେ ରହିଥିବା ସତୀଗୁଡ଼ା ନେଚର୍ କ୍ୟାମ୍ପ୍ ଅନ୍ୟତମ। ସତୀଗୁଡ଼ା ଡ୍ୟାମ୍ ମାଲକାନାଗିରିରୁ ମାତ୍ର ୮କିମି ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ। ଏହି ଡ୍ୟାମ୍ ମାଲକାନାଗିରିରର ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଜଳସେଚନ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେଉଛି। ଡ୍ୟାମ୍ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଅଞ୍ଚଳଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଷସାରା ଏହି କାରଣରୁ ସବୁଜିମା ବଳୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ। କେବଳ ସେ ଅଞ୍ଚଳର କୃଷକମାନଙ୍କୁ ନୁହେଁ ବରଂ ଏକ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀ ଭାବରେ ବର୍ଷକୁ ଅନେକ ଲୋକ ଏଠାକୁ ବୁଲିବାକୁ ଓ ବଣଭୋଜି କରିବାକୁ ଆସିଥାନ୍ତି। ଛୋଟ ଛୋଟ ପାହାଡ଼ ଏହି ଡ୍ୟାମ୍ ଚାରିପାଖେ ରହିଥିବା କାରଣରୁ ଏହାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବହୁଗୁଣିତ ହୋଇଥାଏ। ସକାଳେ ଓ ସଂଧ୍ୟାରେ ଏଠାକାର ରମଣୀୟ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ବେଶ୍ ମନ ମୋହି ନେଉଥାଏ। ଏହି ଡ୍ୟାମ୍ ନିକଟରେ ରହିଥିବା ଏକ ଗୁମ୍ଫାରେ ଭଗବାନ ଶିବ ପୂଜା ପାଉଛନ୍ତି। ଜଙ୍ଗଲ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ଏକ ଇକୋ-ପାର୍କ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇ ଏ ସ୍ଥାନର ଗୁରୁତ୍ୱ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇଛି, ଯାହାକି ଏଠାକୁ ଆସୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ବେଶ୍ ଆକର୍ଷିତ କରିପାରୁଛି। ଏହି ନେଚର୍ କ୍ୟାମ୍ପ୍‌ରେ ଥିବା କଟେଜ୍‌ରେ ରହିବା ସହ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟର ମଜା ପର୍ଯ୍ୟଟକ ନେଇଥାନ୍ତି। କେବଳ ଓଡ଼ିଶା ନୁହେଁ, ଛତିଶଗଡ଼, ଆନ୍ଧ୍ର ଆଦି ରାଜ୍ୟର ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ଆସୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ।

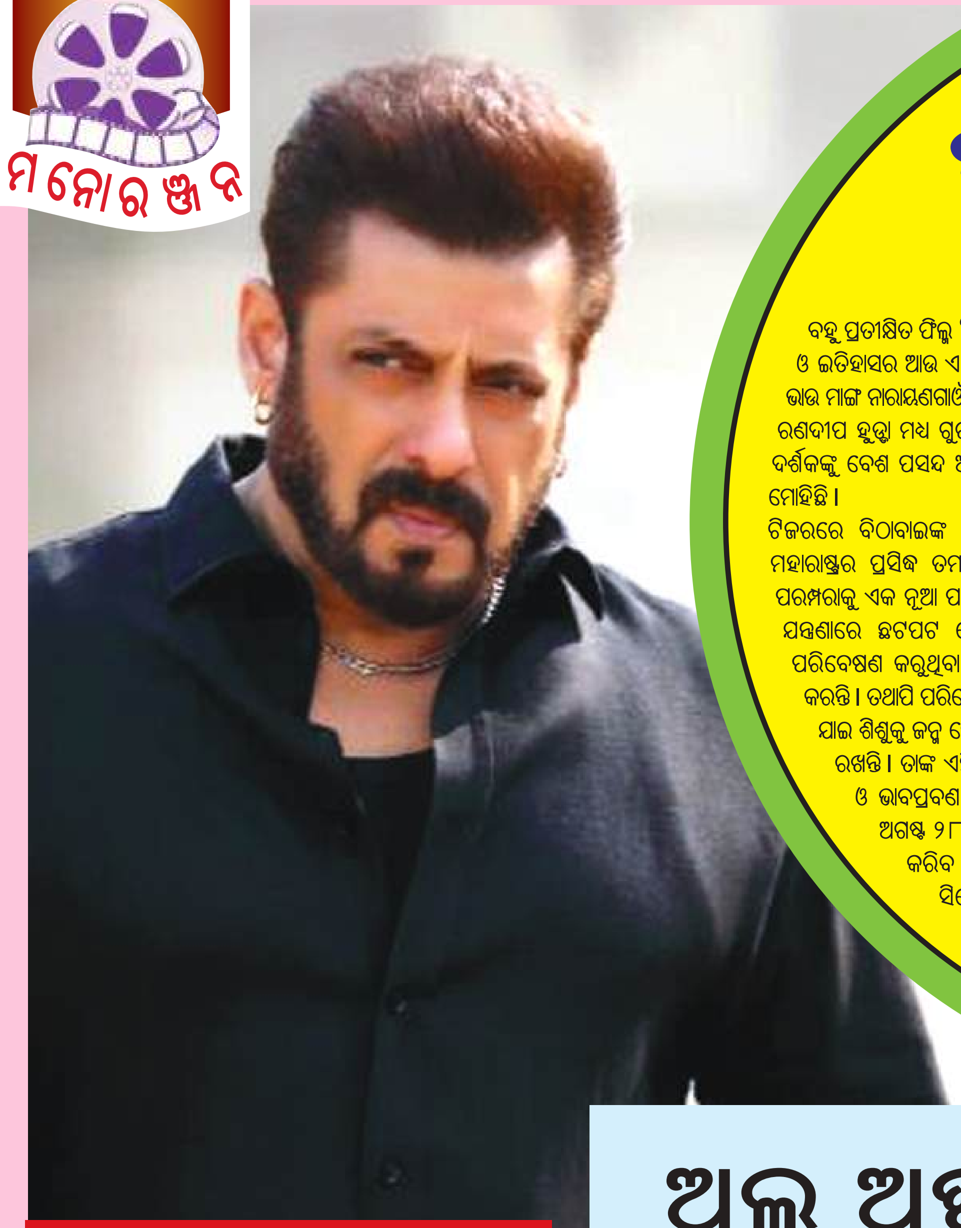
କେମିତି ଯିବେ-

ଏହାର ନିକଟତମ ବିମାନବନ୍ଦର ହେଲା ବିଶାଖାପାଟଣା ଯାହାକି ୨୭୦କିମି ରାସ୍ତା ଏହି ନେଚର୍ କ୍ୟାମ୍ପ୍‌କୁ। ବିଶାଖାପାଟଣା ବିମାନବନ୍ଦରରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଏହି ନେଚର୍ କ୍ୟାମ୍ପ୍‌କୁ ଆସିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ରେଳଯୋଗେ ଆସିଲେ, ଏହାର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ରେଳ ଷ୍ଟେସନ୍ ହେଉଛି ଜୟପୁର ଯାହାକୁ ୧୧୦କିମି ଏହି ନେଚର୍ କ୍ୟାମ୍ପ୍‌କୁ। ରେଳଷ୍ଟେସନରୁ ଓହ୍ଲାଇ ବସ୍ ଯୋଗେ ଏଠାକୁ ଆସିହେବ। ବସ ଯୋଗେ ଯାତ୍ରା କଲେ ମାଲକାନାଗିରି ହେଡ୍‌କ୍ୱାଟରୁ ଓହ୍ଲାଇ ଅଟୋ, କ୍ୟାବ୍ ଯୋଗେ ଯାଇପାରିବେ ଯାହାକି ମାତ୍ର ୮କିମି ରାସ୍ତା ଏହି ନେଚର କ୍ୟାମ୍ପକୁ।

ନିକଟତମ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ଥାନ-

ସତୀଗୁଡ଼ା ଡ୍ୟାମ୍ ବ୍ୟତୀତ ଯଦୁଗୁଡ଼ା ଇକୋ-ପାର୍କ ଯାହାକି ଏଠାରୁ ୩୦କିମି, ଚିତ୍ରକୋଣ୍ଡା ଇକୋ-ପାର୍କ ୮୦କିମି, ବୋଣ୍ଡା ହିଲ୍ସ ୭୫କିମି, ମୁଗୀ ପଏଣ୍ଟ ଯାହାକି ତିନୋଟି ରାଜ୍ୟର ଜଙ୍କସନ ବୋର୍ଡର ମାତ୍ର ୧୦୦କିମି ଦୂରରେ ରହିଛି।

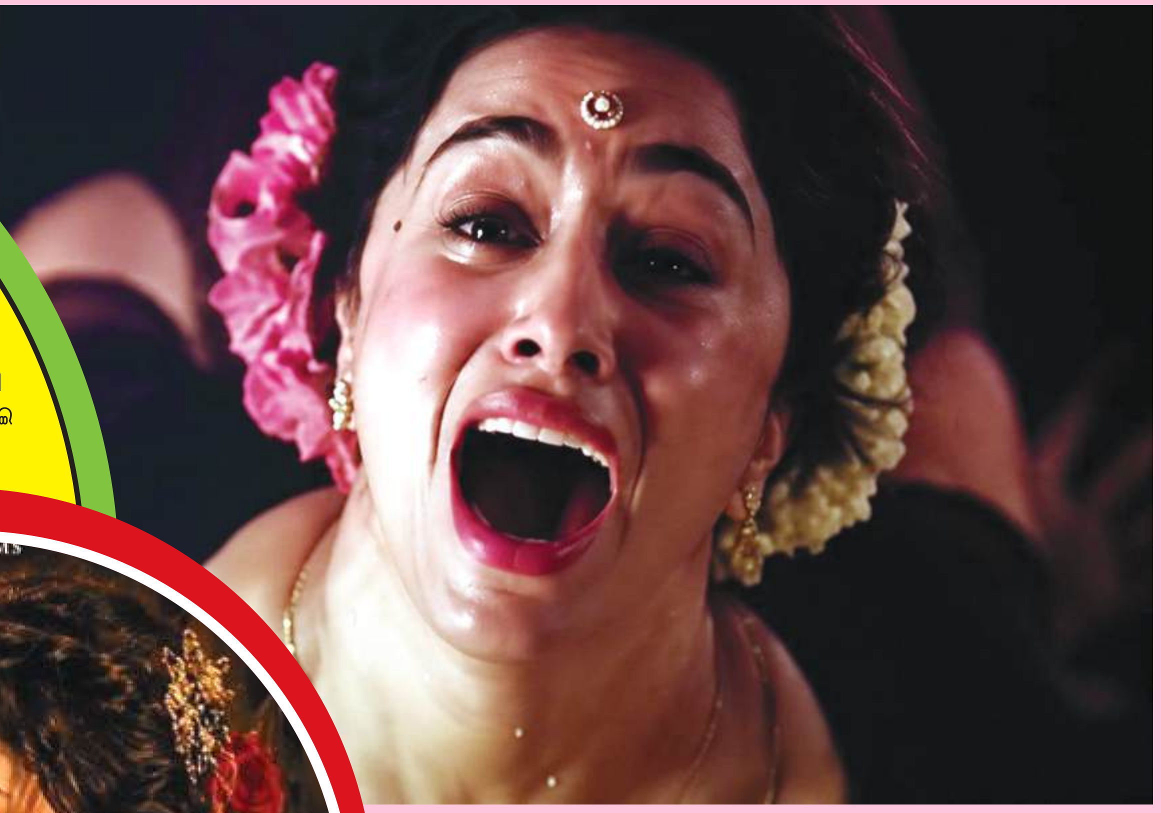
ମନୋରଞ୍ଜନ



କେବେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ ‘ଇଥା’ !

ବହୁ ପ୍ରତୀକ୍ଷିତ ଫିଲ୍ମ ‘ଇଥା’ର ଟିଜର ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିସାରିଛି । ‘ଛାବା’ ପରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଉଟେକର ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ଲୋକକଳା ଓ ଇତିହାସର ଆଉ ଏକ ଅଧ୍ୟାୟକୁ ବଡ଼ ପରଦାରେ ଆଣିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ନୂଆ ଫିଲ୍ମ ‘ଇଥା’ ରେ ତମାଶା କଳାକାର ବିଠାବାଇ ଭାଉ ମାଙ୍ଗ ନାରାୟଣଗାଓଁକରଙ୍କ ଜୀବନ କାହାଣୀ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିବ । ଏଥିରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା କପୁର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ଥିବାବେଳେ ରଣଦୀପ ହୁଡ୍ଡା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଚରିତ୍ରରେ ନଜର ଆସିବେ । ତେବେ ଟିଜରରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଙ୍କ ଅଭିନୟ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ବେଶ ପସନ୍ଦ ଆସିଛି । ଦମଦାର୍ ଅଭିନୟ ସାଙ୍ଗକୁ ନିଆରା ଅନ୍ଦାଜ ଦର୍ଶକଙ୍କ ମନ ମୋହିଛି ।

ଟିଜରରେ ବିଠାବାଇଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣାକୁ ଦେଖାଯାଇଛି । ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ତମାଶା କଳାକାର ବିଠାବାଇ ଲୋକନୃତ୍ୟ ଓ ଲାବଣୀ ପରମ୍ପରାକୁ ଏକ ନୂଆ ପରିଚୟ ଦେଇଥିଲେ । ଗର୍ଭବତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରସବ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଛଟପଟ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ମଞ୍ଚ ଉପରେ ନୃତ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରୁଥିବା ବେଳେ ପ୍ରସବ ସମୟ ଆସିଥିବା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ତଥାପି ପରିବେଷଣକୁ ଅଧାରେ ଛାଡ଼ି ନଦେଇ, ପଛପଟକୁ ଯାଇ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ଦେବା ପରେ ପୁଣି ମଞ୍ଚକୁ ଫେରି ନୃତ୍ୟ ଜାରି ରଖନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଏହି ନିଷ୍ଠା, ସାହସ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଚକିତ ଓ ଭାବପ୍ରବଣ କରିଛି । ତେବେ ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ‘ଇଥା’ ଅଗଷ୍ଟ ୨୮ରେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ପ୍ରେକ୍ଷାଳୟରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହାର ଟିଜର କେବଳ ସିନେମା ହଲ୍‌ରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେଉ ଥିବାବେଳେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଏହାକୁ ଅନଲାଇନରେ ପ୍ରସାରଣ କରାଯିବ ।



‘କାଳା ହିରନ: ଦ ବ୍ୟାଟେଲ ଫର୍ ଲିଗେସି’ ପାଇଁ

ଆପତ୍ତି ଉଠାଇଲେ ସଲମାନ

ଆଗାମୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ‘କାଳା ହିରନ: ଦ ବ୍ୟାଟେଲ ଫର୍ ଲିଗେସି’ ରିଲିଜ୍ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ବଡ଼ ବିବାଦରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଏହି ଫିଲ୍ମର ରିଲିଜ୍ ଉପରେ ଆପତ୍ତି ଜଣାଇ ସଲମାନ ଖାନ ଦିଲ୍ଲୀ ହାଇକୋର୍ଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହି ମାମଲାକୁ ନେଇ ଆଜି କୋର୍ଟରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଣାଣି ମଧ୍ୟ ହେବାର ଅଛି । ସଲମାନଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ଅନୁଯାୟୀ, ଫିଲ୍ମ ନିର୍ମାତାମାନେ ତାଙ୍କ ଭଳି ଦେଖାଯାଉଥିବା ଜଣେ ଅଭିନେତାଙ୍କୁ ଏଥିରେ ରଖାଯାଇଛି । ବିନା ଅନୁମତିରେ ଫିଲ୍ମର ପ୍ରମୋଶନ ପାଇଁ ସଲମାନଙ୍କ ନାମ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଛବିର ସାହାରା ନିଆଯାଉଛି, ଯାହା ଆଇନଗତ ଭାବରେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ସଲମାନ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ଫିଲ୍ମ ରିଲିଜ୍ ହେଲେ ତାଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଚାଲିଥିବା ଆଇନଗତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ତାଙ୍କର ପବ୍ଲିକ୍ ଇମେଜ୍ ଖରାପ ହୋଇପାରେ । ପ୍ରଡ୍ୟୁସର ଦାବି କରିଛନ୍ତି ଯେ ଫିଲ୍ମ ଘୋଷଣା ହେବା ପରଠାରୁ ତାଙ୍କୁ ଜୀବନରୁ ମାରିଦେବାକୁ ଧମକ ମିଳୁଛି, କିନ୍ତୁ ସେ ତାଙ୍କ ଅଭିଯାନ ବନ୍ଦ କରିବେ ନାହିଁ ।

ଅଲ୍ଲୁ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କୁ କୋର୍ଟ ସମନ

ବହୁ ଚର୍ଚ୍ଚିତ ପୁଷ୍ପା ୨ ଦଲାଚକଟା ମାମଲା । ଏନେଇ ବିବାଦ ମୁଣ୍ଡାଇଥିବା ସୁପରଷ୍ଟାର ଅଲ୍ଲୁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ହାଇଦ୍ରାବାଦ ନାମପଲ୍ଲୀ କୋର୍ଟରେ ସମନ ଜାରି କରାଯାଇଛି । ଏହି ସମନ ପୁଷ୍ପା-୨ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସମୟରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ଥିଏଟରରେ ହୋଇଥିବା ଦଲାଚକଟା ସହିତ ଜଡିତ, ଏହି ଘଟଣାରେ ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ତାଙ୍କ ପୁଅ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇଥିଲା । ତେବେ କୋର୍ଟ ଜୁନ୍ ୨୨ ତାରିଖରେ ତାଙ୍କୁ ହାଜର ହେବାକୁ ସମନ ଜାରି କରିଛନ୍ତି । ଚିକ୍କଡପାଲି ପୋଲିସ ଏହି ମାମଲାରେ ଅଲୁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ୧୧ତମ ଅଭିଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ନାମିତ କରିଛି । ସନ୍ଧ୍ୟା ଥିଏଟରର ପରିଚାଳନାକୁ ମଧ୍ୟ ଅଭିଯୁକ୍ତ ନମ୍ବର ୧ ରୁ ୧୦ ଭାବରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି । ଅଭିନେତାଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ନାମପାଲି କୋର୍ଟ ସନ୍ଧ୍ୟା ଥିଏଟରରେ ଦଳଚକଟା ଘଟଣାରେ ଅନ୍ୟ ୧୯ ଜଣ ଅଭିଯୁକ୍ତଙ୍କୁ ସମନ ଜାରି କରିଛି ।

ସୂଚନା ମୁତାବକ, ସେଦିନ ଥିଲା ଡିସେମ୍ବର ୪ ତାରିଖରେ ହାଇଦ୍ରାବାଦ ସନ୍ଧ୍ୟା ଥିଏଟରରେ ‘ପୁଷ୍ପା-୨ : ଦି ରୁଲ୍’ର ପ୍ରିମିୟର ଶୋ’ ସମୟରେ ଅଲୁ ଅର୍ଜୁନ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ହଜାର ହଜାର ପ୍ରଶଂସକଙ୍କ ଭିଡ ଥିଏଟରରେ ଲାଗିଥିଲା । ଦଲାଚକଟା ସମୟରେ, ୩୫ ବର୍ଷୀୟା ରେବତୀଙ୍କର ଶ୍ୱାସରୁଦ୍ଧ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇ ଥିଲାବେଳେ ତାଙ୍କ ପୁଅ ଗୁରୁତର ଆହତ ହୋଇ ହସ୍ପିଟାଲରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିଲେ । ସେପଟେ ହାଇଦ୍ରାବାଦ ପୋଲିସ ଅଲୁ ଅର୍ଜୁନ, ତାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଦଳର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା ଥିଏଟର ପରିଚାଳନା ବିରୋଧରେ ଆଇପିସିର ବିଭିନ୍ନ ଧାରା ଅନୁଯାୟୀ ମାମଲା ରୁଜୁ କରିଛି । ଯେଉଁଥିରେ ଅବହେଳା ଏବଂ ଭିଡ଼ ପାଇଁ ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଭିଯୋଗ କରାଯାଇଛି । ଘଟଣାର ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପରେ ୧୩ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୪ରେ, ହାଇଦ୍ରାବାଦ ସିଟି ପୋଲିସ ଏହି ମାମଲାରେ ଅଲୁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ସେହିଦିନ ପରେ, ତେଲେଙ୍ଗାନା ହାଇକୋର୍ଟ ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀକାଳୀନ ଜାମିନ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଆଲୁ ରେବତୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁରେ ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ଏବଂ ପୀଡିତାଙ୍କ ପରିବାର ପାଇଁ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ।

ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରୀରେ ଟକ୍କର ଦେଉଛି ଶାହିଦ, କୃତି, ରଶ୍ମିକାଙ୍କ ଯୋଡି

ସିନେମା ହଲରେ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିସାରିଛି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ‘କକଟେଲ୍ -୨’ । ଯେଉଁଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଚରିତ୍ରରେ ନଜର ଆସିଛନ୍ତି ଶାହିଦ କପୁର, କୃତି ସାନନ୍ ଏବଂ ରଶ୍ମିକା ମନ୍ଧାନା ଅଭିନୀତ ଫିଲ୍ମ । ହୋମି ଆଦଜାନିଆଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପାଇଁ ବହୁତ ଆଶା ରହିଛି । ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ମୁତାବକ ରୋମାଣ୍ଟିକ ଡ୍ରାମା ‘କକଟେଲ୍-୨’ ଓଟିଟି ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ନେଟଫ୍ଲିକ୍ସରେ ଷ୍ଟ୍ରିମିଂ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ । ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରର ଓଟିଟି ଷ୍ଟ୍ରିମିଂ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ଏହାର ଥିଏଟର ମୁକ୍ତିଲାଭ ସହିତ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଥିଲା । ବଲିଉଡ୍ ଫିଲ୍ମ ‘କକଟେଲ୍-୨’ ଏକ ହଲିଉଡ୍ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ସହିତ ଟକ୍କର ଦେଇଥିଲା । ତେବେ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରଟି ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିବା ବେଳେ ଏହାକୁ ଇ ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ ମିଳିଛି । ‘କକଟେଲ୍-୨’ ଏକସଙ୍ଗେ ଅନେକ ଫିଲ୍ମ ସହିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରିବ, ଯେଉଁଗୁଡିକ ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଥିଲା ଏତେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହି ଫିଲ୍ମଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁ ଫିଲ୍ମ ବକ୍ସ ଅଫିସରେ ବାଜିମାତ କରିବ ତାହା ଦେଖିବା ଆକର୍ଷଣୀୟ ହେବ । ‘କକଟେଲ୍ -୨’ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ହୋମି ଆଦାଜାନିଆ ଦେଇଥିବାବେଳେ, ସେ ଏହାର ୨୦୧୨ର ପ୍ରିକ୍ୱେଲ୍ ‘କକଟେଲ୍’ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଥିଲେ । ଏହାକୁ ମାଡକ୍ ଫିଲ୍ମସ୍ ଏବଂ ଲଭ୍ ଫିଲ୍ମସ୍ ବ୍ୟାନରରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ଦିନେଶ ବିଜାନ୍, ଲଭ୍ ରଞ୍ଜନ, ପ୍ରମିତା ଆର. ବିଜାନ୍ ଏବଂ ଅଙ୍କୁର ଗର୍ଗ ପ୍ରଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି । ଫିଲ୍ମର ସଙ୍ଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ପ୍ରୀତମ୍ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଦେଇଥିବାବେଳେ ଫିଲ୍ମରେ ଶାହିଦ୍ କପୁର, ରଶ୍ମିକା ମନ୍ଧାନା ଏବଂ କୃତି ସାନନ୍ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକାରେ ଅଛନ୍ତି ।

ଆସୁଛି ‘ଗୁରୁଜୀ ନମସ୍କାର’

ଓଡ଼ିଆର ଆଉ ଏକ ମୌଳିକ ଆଧାରିତ ଫିଲ୍ମ ହେଉଛି ଗୁରୁଜୀ ନମସ୍କାର । ସରକାରୀ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନକୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିବା କାହାଣୀରେ ଫିଲ୍ମର ପ୍ରଯୋଜକ ସଂକେତ କୁମାର ତ୍ରିପାଠୀ କାହାଣୀ, ସଂଳାପ, ଚିତ୍ରନାଟ୍ୟର ଭାର ନେଇଛନ୍ତି । ଜୁଲାଇ ୧୦ ତାରିଖରେ ଏହି ଫିଲ୍ମ ରିଲିଜ ହେବ ବୋଲି ପ୍ରଯୋଜନା ସଂସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏହି ଫିଲ୍ମର ମୁଖ୍ୟାଂଶେ ଥିବା ଅମନ ପୂର୍ବରୁ କଥା ଦେଲି ମଥା ଛୁଇଁ, ଛବିରାଣୀ, ତ୍ରିକନ୍ୟା ଆଦି ଫିଲ୍ମରେ ତାଙ୍କର ନିଖୁଣ ଅଭିନୟ ଦେଖାଇସାରିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଷ୍ଟାରକାଷ୍ଟରେ ଶିବାଂଶୀ ସେନ, ଗୌରବ ମହାପାତ୍ର, ଇଲୁ ବାନାର୍ଜୀ, ଶ୍ରୁତି ଦାସମହାପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖ ରହିଛନ୍ତି । ଫିଲ୍ମର ଗୀତ ଶ୍ରୀକାନ୍ତ ଗୌତମ ରଚନା କରିବାବେଳେ ଦିବଂଗତ ସଂଗୀତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଅଭିଜିତ ମଜୁମଦାର ସ୍ୱର ସଂଯୋଜନା କରିଛନ୍ତି । ସିନେମାଟୋଗ୍ରାଫି ଜ୍ୟୋତିରଞ୍ଜନ ପାତ୍ର କରିଥିବାବେଳେ ରଶ୍ମିରଞ୍ଜନ ଦାଶ ସଂପାଦନାରେ ରହିଛନ୍ତି । ମିଡ଼ିଆ ପ୍ଲାନର ଭାବରେ ଅମରେଶ ରହିଛନ୍ତି ।

ପାଥେୟ

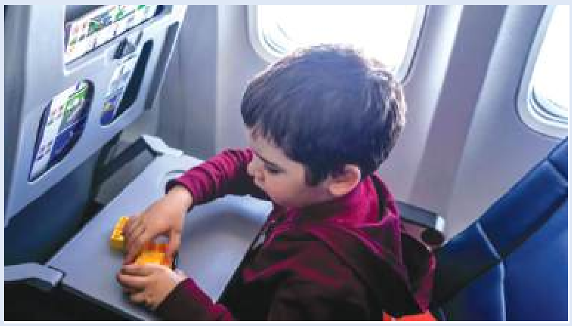
ବାହାରକୁ ଯାତ୍ରା କରୁଥିଲେ

ଘରର ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କୁ ଭକ୍ତି କରିବା, ଘରକୁ ଅତିଥି ଆସିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ ଜଣାଇବା, ନିଜ ଜିନିଷର ଯତ୍ନ ନିଜେ ନେବା, ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିବା, ଧୀରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କହିବା ଭଳି ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ ବା ମ୍ୟାନର୍ସ ଆମେ ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଖାଉ । ଘରେ ଚଳିବା ପାଇଁ ଆମେ ତାଙ୍କୁ ଯେମିତି ମ୍ୟାନର୍ସ ଶିଖାଉ, ସେଭଳି କିଛି ଆଉଟିଂ ବା ହଲିଡେ, ଟ୍ରାଭେଲ୍ ମ୍ୟାନର୍ସ ମଧ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଖାଇବା ଜରୁରୀ । ଅର୍ଥାତ୍ ବାହାରକୁ ବୁଲାବୁଲି କରିବାକୁ ଗଲାବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ପିଲାଏ କିଭଳି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବେ, ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର କିଭଳି ହେବା ଉଚିତ ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଖାଇବାକୁ ହେବ । ଏହାକୁ ହିଁ ଆମେ କହିଥାଉ ଟ୍ରାଭେଲ ମ୍ୟାନର୍ସ । ବାହାରକୁ ବୁଲିଯାଇଥିବାବେଳେ ମସ୍ତି ମଜାକ୍ ତ ପିଲାଏ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ । ତେବେ ତା' ମଧ୍ୟରେ ବି ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ, ଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର ଆପଣଙ୍କ ଯାତ୍ରାକୁ ଆହୁରି ସରସ ସୁନ୍ଦର କରିବ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶ, ରାଜ୍ୟ ଓ ସହରର ନିଜସ୍ୱ ନୀତି ନିୟମ ରହିଛି ଓ ତାହାକୁ ମାନି ଚଳିଥାନ୍ତି ସେହି ଦେଶ, ରାଜ୍ୟ ଓ ସହରର ବାସିନ୍ଦା । ସେସବୁ ସ୍ଥାନକୁ ବୁଲି ଆସୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ସେହି ନିୟମ କାନୁନ୍ ଲାଗୁ ହୋଇଥାଏ ଓ ଆଶା କରାଯାଏ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ନୀତି ନିୟମ ମାନି ଜଣେ ସଭ୍ୟ, ଦାୟିତ୍ୱବାନ ନାଗରିକର ପରିଚୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଫଳରେ ସେସବୁ ସ୍ଥାନର ବିଶେଷତ୍ୱ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅତୁଟ ରହିପାରିବ । ବାହାର ଦୁନିଆରେ କିଭଳି ଚଳିବାକୁ ହେବ, ଅଜଣା ଜାଗାରେ, ଅପରିଚିତ ଲୋକଙ୍କ ସହ କେମିତି ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ତାହା ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଖାଇବା ଅଭିଭାବକ ଭାବରେ ଆମର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଅପରିଷ୍କାର ନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ

ଅନେକ ଲୋକ କମଳା, କଦଳୀ, ଚିନାବାଦାମ ଚୋପା ଏଠି ସେଠି ପକାଇ ଦିଅନ୍ତି । ପାନ, ଗୁଟଖା ଖାଇ ଛେପ ପକାନ୍ତି । ସାଥିରେ ଥିବା ପିଲାଏ ତାହା ଦେଖନ୍ତି ଓ ସେଭଳି କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଜଣେ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ନାଗରିକ ଭାବେ ଆପଣ ନିଜେ ଅପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସେଭଳି ନ କରିବାକୁ ପିଲାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଏଠି ସେଠି ନ ପକାଇ ଡଷ୍ଟବିନ୍‌ରେ ହିଁ ପକାନ୍ତୁ ଓ ସେଭଳି କରିବାକୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ । ପିଲାଏ କୌଣସି କଥା ଶୁଣି ଯେତିକି ଶିଖନ୍ତି ନାହିଁ, ଦେଖିକରି ତା'ଠୁ ଅଧିକ ଶିକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ନିଜେ ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ କରନ୍ତୁ, ପିଲାଏ ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଆଚରଣ ବ୍ୟବହାର ଆଗ୍ରହର ସହ ଶିଖିବେ ।



ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖନ୍ତୁ

ନୂଆ ଜାଗା ପ୍ରତି ପିଲା, ବଡ଼ ସମସ୍ତଙ୍କର ଆକର୍ଷଣ ଥାଏ । ଯଦି ପିଲାଙ୍କୁ ନେଇ କୌଣସି ନୂଆ ସ୍ଥାନକୁ ଭ୍ରମଣରେ ଯାଇଛନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ । ପିଲାଏ ଯେମିତି ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଛାଡ଼ିଦେଇ ଏଣେତେଣେ ନ ପଳାଇବେ, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଏକୁଟିଆ ନ ହେବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ମନେପକେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବାପା, ମା'ଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଏଣେତେଣେ ଯିବା ଦ୍ୱାରା ବଡ଼ ଧରଣର ବିପଦ ଆସିପାରେ ବୋଲି ପିଲାଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ । ବିଶେଷକରି ସମୁଦ୍ରକୂଳ, ହିଲ୍‌ଷ୍ଟେସନ, ସୁଇମିଂ ପୁଲ୍, ଯାତ୍ରା ବା ମେଳାର ଗହଳି ଚହଳିକୁ ଯଦି ଯାଉଛନ୍ତି, ପିଲାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଦିଗଟିକୁ ଆଦୌ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସହଯାତ୍ରୀଙ୍କର ଯେମିତି ଅସୁବିଧା ନ ହୁଏ

ବୁଲିବାକୁ ଯିବାବେଳେ ପିଲାଏ ଯଦି ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ ଗ୍ୟାଜେଟ୍ କିମ୍ବା ଫୋନ୍ ନେଇ ଯାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ଏଣ୍ଟର୍‌ଟେନମେଣ୍ଟ ଯେମିତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିରକ୍ତିର କାରଣ ନ ହୁଏ, ତାହା ପିଲାଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତୁ । ପବ୍ଲିକ୍ ପ୍ଲେସ୍ ବା ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ କଥାହେବା, ବସିବା ଉଠିବାର ଶୈଳୀ, ଜିଦ୍ ନ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ ପିଲାଙ୍କୁ ଛୋଟବେଳୁ ହିଁ ବୁଝାନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଯେମିତି ଅନ୍ୟମାନେ ଅସୁବିଧାରେ ନ ପଡ଼ନ୍ତି ତାହା ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଖାନ୍ତୁ । ପବ୍ଲିକ୍ ପ୍ଲେସ୍‌ରେ ବଡ଼ପାଟିରେ କଥାହେବା, ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି କରି ଖେଳିବା, କାନ୍ଦିବା, ହସିବା, ଅପରିଷ୍କାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ।

ଜ୍ଞାନ ବିଜ୍ଞାନ

ପାୱାର ଲୁମ୍

ସାଗରିକା ରାଉତ
ଜିଲ୍ଲା ବିଜ୍ଞାନ ପରିଦର୍ଶିକା, କଟକ

ମଣିଷର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାର ଆଗ୍ରହ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ଦଶ ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଲୁଗା ତିଆରି ଉଦ୍ୟମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମେ ହାତରେ ଦଳି ସୂତା ତିଆରି କରି ତାକୁ ହାତରେ ଛନ୍ଦି କୋଣା ତିଆରି କରି ପିନ୍ଧୁଥିଲେ । କ୍ରମେ ଭାରତ, ମିଶର, ମେସୋପଟାମିଆରେ ବୟନ ଶିଳ୍ପର ବିକାଶ ହେଲା । ଦୁଇଟି କାଠ ଖୁଣ୍ଟରେ ସୂତାକୁ ପ୍ରଥମେ ସମାନ୍ତରାଳରେ ବନ୍ଧାଯାଉଥିଲା । ସେଥିରେ ଉପରୁ ତଳକୁ ସୂତାକୁ ଗୁନ୍ଥି କପଡା ତିଆରି କରାଯାଉଥିଲା । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଉତ୍ପାଦନ ବହୁତ କମ ପରିମାଣରେ ହେଉଥିଲା । ଧୀରେ ଧୀରେ ସୂତା କାଟିବା ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ଧରଣର ଅରଟ ତିଆରି ହେଲା । ଫଳରେ ସୂତା ଉତ୍ପାଦନ ବଢିଗଲା । ବ୍ୟବହାରରେ ନଲାଗି ସେଗୁଡିକ ନଷ୍ଟ ହେଲା । ଏଣୁ ଅଧିକ କପଡା ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଗଲା । ୧୭୩୩ ମସିହାରେ ଇଂଲଣ୍ଡର ବୟନ ଶିଳ୍ପ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଜନ୍ କେ ଲୁଗା ବୁଣା ତନ୍ତ ସହିତ ଫ୍ଲାଇଙ୍ଗ ସଟଲ ବା ସୂତା ପରିବାହୀ ସଂଯୋଗ କରିଥିଲେ । ଏହା ଲୁଗା ବୁଣା ପରିମାଣକୁ ଅଧିକ କରିବାରେ ସହାୟତା ହୋଇଥିଲା । ପାୱାର ଲୁମ୍ ବା କଳତନ୍ତ ଆବିଷ୍କାର ପାଇଁ ମାର୍ଗ ସରଳ ହୋଇଗଲା । ଏଡ୍‌ମଣ୍ଡ କାର୍ଟ ରାଇଟ ନାମକ ଜଣେ ଧର୍ମଯାଜକ ଲୁଗା ବୁଣାର ବେଗକୁ ଅଧିକ କରାଇବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି କରିଥିଲେ । ୧୭୮୪ ମସିହାରେ ସେ ଅନେକ ଗୁଡିଏ ସୂତା କଟା କାରଖାନା ଲୁଗା ବୁଣା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଗସ୍ତ କରିଥିଲେ । ହସ୍ତତନ୍ତ ଓ ସୂତା ପରିବାହୀ ଫ୍ଲାଇଙ୍ଗ ସଟଲର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଥମେ ହସ୍ତତନ୍ତକୁ କଳତନ୍ତରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ସେ ଅନେକ ନକ୍ସା ତିଆରି କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଲା ଯଦି ହାତରେ କରାଯାଉଥିବା କାମକୁ ଚକ, ଦଣ୍ଡ, ଲିଭର, ଗିୟର ସାହାଯ୍ୟରେ କରାଯାଇ ପାରିବ ତେବେ ଏକ ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ତନ୍ତ ତିଆରି କରାଯାଇ ପାରିବ । ସେ ପ୍ରଥମେ କାଠ ଓ ଲୁହା ସାହାଯ୍ୟରେ କେତୋଟି ନମୁନା ତିଆରି କରିଥିଲେ । ପ୍ରଥମେ ଫ୍ଲାଇଙ୍ଗ ସଟଲକୁ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପଠାଇବାକୁ ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କଲେ । ଫଳରେ କାମର ଗତି ବଢିଗଲା । ପରେ ସୂତାକୁ ଉଠାଇବା ଓ ତଳକୁ ନବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା କରାଇଲେ । ପ୍ରଥମେ କେତୋଟି ମଡେଲର ଦକ୍ଷତାରେ ଖୁଣ ରହି ଗଲା, କିନ୍ତୁ ସେ ଅବିରତ ଚେଷ୍ଟା କରି ନିଖୁଣ କଳ ତନ୍ତ ତିଆରି କରିଥିଲେ । ଏହାକୁ ପ୍ରଥମେ ଜଳ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଓ ପରେ ବାଷ୍ପ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଚଳାଇଲେ । ୧୭୮୫ ମସିହାରେ ସେ ପାୱାର ଲୁମ୍ ବା କଳତନ୍ତର ଆବିଷ୍କାରକ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତି ପାଇଥିଲେ । ପରେ ପାୱାର ଲୁମ୍ ବିଦ୍ୟୁତ ଶକ୍ତିରେ ଚାଲିଲା ।

ସଂସ୍କାରର ଅପମୃତ୍ୟୁ

ଶ୍ୱେତା ରାଉତ

ମଣିଷ ଯେପରି ନିଜର ନାମ, ଭାଷା ଓ ସଂସ୍କୃତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚିତ ହୁଏ, ସେହିପରି ଏକ ଜାତି କିମ୍ବା ସମାଜ ନିଜର ପରମ୍ପରା ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ୱ ଦରବାରରେ ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ପରମ୍ପରା କେବଳ କିଛି ରୀତିନୀତି, ପର୍ବପର୍ବାଣୀ କିମ୍ବା ଆଚାର ବିଚାରର ସମାହାର ନୁହେଁ; ଏହା ଏକ ଜାତିର ଇତିହାସ, ଆଦର୍ଶ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଜୀବନଦର୍ଶନର ପ୍ରତିଫଳନ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ'ଆମ ପରମ୍ପରା ଆମ ପରିଚୟ ।' କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଆଧୁନିକତାର ଦୌଡ଼ରେ ଆମ ପରମ୍ପରା ଓ ଆମ ସଂସ୍କାରର ଯେଭଳି ପତନ ଘଟୁଛି, ତାହା ବାସ୍ତବିକ ଦୁଃଖଦାୟକ ।

ବିବାହ ଭଳି ଏକ ସ୍ୱର୍ଗୀୟ ବନ୍ଧନ ଆଜି ଖସଡ଼ା ରାସ୍ତାରେ ଟଳମଳ ପାଦ ପରି ମନେ ହେଉଛି । ଆମେ ସମସ୍ତେ କହୁଛେ ଓଡ଼ିଆ ପରମ୍ପରା ଆଉ ନାହିଁ, ବଦଳି ଗଲାଣି ।କିନ୍ତୁ ଆମେ ଏହି ବଦଳି ଯାଉଥିବା ପରମ୍ପରାର ମୌଳିକତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ନକରି ବରଂ ଅପସଂସ୍କୃତିର ବିକାଶରେ ନିଜେ ସହଯୋଗ କରୁଛେ । ପୂର୍ବେ ଝିଅଟିଏ ବିବାହ କଥା ଶୁଣିଲେ ଲାଜରେ ବଡମାନଙ୍କୁ ଚାହୁଁ ନଥିଲା, ଲଗ୍ନ ସ୍ୱୀକାର ପରେ ଗାଁ ସାରା ଲୋକ ଝିଅକୁ ଖାଇବାକୁ ଡାକୁଥିଲେ ଓ ଝିଅ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ନିଜର ଅନାବିଳ ଭାବ ପ୍ରକଟ କରି ଯିଏ ଯେଉଁ ହିସାବ ସମ୍ବୋଧନ କରି କାନ୍ଦୁଥିଲା ଶାଶୁଘର ଚାଲିଯିବ ବୋଲି । ଗାଁ ଦାଣ୍ଡକୁ ଛାଡି ଯିବାର ଦୁଃଖ ଆଖି ଓଦା କରିଦେଉଥିଲା । ଝିଅ ବାହାଘରଟିଏ ହେଲାବେଳେ ଗାଁ ସାରା ଲୋକ କନ୍ୟା ପିତାକୁ ସହଯୋଗ କରୁଥିଲେ, ନିଜ ଝିଅର ବାହାଘର ପରି । ଝିଅ ପାଞ୍ଚି, ବଉଳ ପାଟ ପିନ୍ଧି ହାତେ ଓଢଣା ଟାଣି ନଇଁ ନଇଁ ବେଦିକୁ ଯାଉଥିଲା । ବିବାହ ଲାଗିବା ଦିନରୁ ବାପଘରୁ ବିଦାୟ ନେବା ଯାଏ ଝିଅ ଆଖିରୁ ଲୁହ ଶୁଖୁ ନଥିଲା । ବାପା, ମା, ପରିବାର, ଗାଁ ଦାଣ୍ଡ, ସାଙ୍ଗ ସାଥି ସବୁକୁ ଝୁରି ଝୁରି ଏତେ କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି ଚେତା ଚାଲି ଯାଉଥିଲା ଯେ, ସବାରୀ ପଛେ ପଛେ ପାଣି ଢାଳ ଧରି ଭାଇମାନେ ଅଧା ବାଟ ସାଙ୍ଗରେ ଯାଉଥିଲେ । ହେଲେ କେଶ ପାଚିବା ଯାଏ ସେ ଝିଅ ହସ ଖୁସିରେ ସଂସାର କରୁଥିଲା । ଶାଶୁ ଶ୍ୱଶୁର, ନଣନ୍ଦ, ଦିଅର, ବଡ ବଡ ଯୌଥ ପରିବାର ଭିତରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ କେଡେ ଖୁସିରେ ରହୁଥିଲା ଓ ଏକାଧିକ ସନ୍ତାନର ମାଆ ହେବା ସହିତ ଭଲ ବୋହୂଟିଏ ହୋଇ ପାରୁଥିଲା । ବୋହୂ କହିଲେ ଆଖିକୁ ଯେଉଁ ଦୃଶ୍ୟଟିଏ ଆସେ, ମଥାରେ ସିନ୍ଦୂର, ହାତରେ ଭରି ଭରି ଶଙ୍ଖା, ଚୁଡ଼ି, ପାଦରେ ଅଳତା, ମୁଣ୍ଡରେ ଓଢଣା, ଧିର ସ୍ଥିର ଚାଲି ଚଳନ, କଥାବାର୍ତ୍ତା ସେସବୁ କଣ ଏବେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ! ଏସବୁ ପରିଧାନ, ପରିପାଟୀ ସହିତ କଣ ଝିଅଟିଏ ଖୁସିରେ ରହୁନଥିଲା ନା ସୁନ୍ଦର ଦିଶୁ ନଥିଲା । ବରଂ କୌଣସି ପ୍ରସାଧନ ବିନା ଅଧିକ ବୟସ ହେବା ଯାଏ ସୁନ୍ଦର ରହୁଥିଲା, ତେବେ ଆଜି ଆଧୁନିକତାକୁ ଆପଣେଇ ଆମେ କଣ ଅଧିକ ପାଇଛେ ? ସେତେବେଳେ କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି ଶାଶୁଘର ଯାଉଥିବା ଝିଅ ଜୀବନ ଭରି ହସୁଥିଲା କିନ୍ତୁ ଏବେ ହସି ହସି କାରରେ ଯାଉଥିବା ଝିଅ ମାସ କେଇଟାରେ ଛାଡ଼ପତ୍ର ନେଇ ଜୀବନ ଭରି କାନ୍ଦୁଛି କାହିଁକି ! ଏକଥା କଣ ଆମେ ଭାବିଛେ ?

ଏବେ ଝିଅ ନିଜ ପସନ୍ଦର ସାଥି ସହିତ ବିବାହ ଆଗରୁ ଏକତ୍ର ରହି ପାରୁଛି, ନିଜ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ବିବାହ ଆୟୋଜନ କରୁଛି,ଏଥିରେ ବାପା ମାଆ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସହମତି ଦେଉଛନ୍ତି, ନିଜ ବାହାଘରର ପରିଧାନ-ପରିପାଟୀ ନିଜେ ପସନ୍ଦ କରି କିଣୁଛି ଓ ପିନ୍ଧୁଛି, ପୁଅ ଓ ତାଙ୍କ ଘର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ବିବାହ ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚନା କରି ଭୋଜିଠୁ ମଣ୍ଡପ ଯାଏ ସବୁ କଥା ନିଜେ ବୁଝି ନେଉଛି । ଲଗ୍ନ, ସ୍ୱୀକାର, ଗୁଆ, ଢ଼ିଙ୍କି ମଙ୍ଗଳା, ମଙ୍ଗଳପାଗ, କୋଇଲିବୁଡ ଏସବୁ ଯେମିତି ହଜି ଯାଇଛି । ସେ ସ୍ଥାନରେ ଏନଗେଜମେଣ୍ଟ୍, ସଙ୍ଗୀତ୍, ମେହେନ୍ଦି, ହଳଦି ରସମ୍, ବିଭିନ୍ନ ଗୀତ ନାଚର ଆସର ଭିତରେ ଝିଅ ସଜେଇ ହୋଇ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ମେଳରେ ହସି ହସି ନିଜ ବିବାହର ମଜା ନେଉଛି । ପାର୍ଲରରେ ହଜାର ହଜାର ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ସଜେଇଥିବା ମୁହଁର କୃତ୍ରିମ ରୂପକୁ ଆଖି ଲୁହରେ ନଷ୍ଟ ନକରି ଟିସୁ ପେପର୍ ଧରି ଟଚ୍ ଅପ୍ କରୁଛି । ବରଯାତ୍ରୀ ଆସିଲେ ବର କନ୍ୟା ନାଚି ନାଚି ଆନନ୍ଦ ନେବା ସହିତ ବେଦୀ

ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ଠାଣିରେ ଫଟୋ ସୁଟ୍ କରି ବିବାହର ଖୁସିକୁ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରୁଛନ୍ତି । ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୃଙ୍ଗାର ଓ ପରିପାଟୀ ସହିତ ଝିଅ ଆନନ୍ଦରେ ହସି ହସି ଶାଶୁଘର ଯାଉଛି । ଏହା ଅତି ଉତ୍ତମ କଥା ଯେ ଝିଅର ଖୁସି ସବୁ ବାପାମାଆଙ୍କୁ ଗର୍ବିତ କରେ । ହେଲେ ଅତି ଆଡମ୍ବର କରି ହସି ନାଚି ଯାଇଥିବା ଝିଅର ଅଳ୍ପ କିଛି ଦିନ ପରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଯାଏ । ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ଶାଶୁଘରେ କଳିତକରାଳ, ସ୍ୱାମୀ ସହ ଅଯୁକ୍ତିକର କଥା, ମନୋମାଳିନ୍ୟ, ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ ଯାଏ କଥା ଯାଏ ଆଜିକାଲି ବହୁଳ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲାଣି । ଝିଅ ଯେତେବେଳେ ବାପା ମାଆଙ୍କ ପସନ୍ଦରେ ନଦେଖିଥିବା ବରର ହାତ ଧରି ପୂର୍ବେ କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି ଶାଶୁଘର ଯାଉଥିଲା, ସେତେବେଳେ ସାରା ଜୀବନ ହସୁଥିଲା । ଆଜି ଯେତେବେଳେ ନିଜ ପସନ୍ଦର ବିବାହ କରି ହସି ହସି ଶାଶୁଘର ଯାଉଛି, ସାରା ଜୀବନ କାନ୍ଦୁଛି କାହିଁକି ? ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ, କୋର୍ଟ କଚେରୀ, ମାନି ମକଦ୍ଦମାରେ ସାରା ଜୀବନ ସଢୁଛି କାହିଁକି ? ଆମର ଆତ୍ୟାଧୁନିକତା ଏହାର କାରଣ ନୁହେଁ ତ ? ଆଧୁନିକା ହେବା ଭୁଲ୍ ନୁହେଁ, ସମୟ ସହିତ ତାଳ ଦେଇ ଚାଲିବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଭୁଲିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଭିତରେ ରହିଲେ ସମ୍ପର୍କ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଥାଏ ।

ପୂର୍ବେ ନାରୀଟିଏ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ ବାହାରକୁ ବାହାରେ ନାହିଁ, ଘରର ବଡମାନେ କେତେ ନିୟମ ରଖିଥାନ୍ତି, ଡାହାଣୀ ଚିରୁକୁଣୀଙ୍କ ନଜର ପଡ଼ିବ, ଗ୍ରହଣ ଲାଗିଯିବ, ଦୃଷ୍ଟି ପଡ଼ିଯିବ, ପିଲାର ଅମଙ୍ଗଳ ହେବ ଏମିତି ଅନେକ ।ସେ ମାଆର ସନ୍ତାନ କଣ ବଡ ମଣିଷ ହେଉନଥିଲେ । ପିଲାଟିଏ ଜନ୍ମ ହେବାଯାଏ କେହି ମାଆକୁ ବି ଦେଖୁନଥିଲେ, ସେ ପିଲାଙ୍କୁ କଣ ଆଶୀର୍ବାଦ ମିଳୁନଥିଲା । ବରଂ ସେମାନେ ସାରା ଜୀବନ ବାପା ମାଆଙ୍କ ସମ୍ମାନ ରଖି ଗର୍ବିତ କରୁଥିଲେ । ହେଲେ ଏବେ ଲଜ୍ଜାହୀନା ଭାବେ ମାଆ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବ ସାଧାରଣରେ ଯେଉଁ ଗର୍ଭ ଦେଖାଇ ଫଟୋ ସୁଟ୍ କରାଯାଉଛି, ବୁଝି ହେଉନି ତା'ର କାରଣ କଣ ବା ଆବଶ୍ୟକତା କଣ ? ସଂସାରର ଏ ପ୍ରଜନନ ନିୟମ କେବଳ ମନୁଷ୍ୟ ନୁହେଁ ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କୁ ବି ଈଶ୍ୱର ଦେଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଲଜ୍ଜା ଏଥିପାଇଁ ଦେଇଛନ୍ତି କି ସେ ସାମାଜିକ ପ୍ରାଣୀ ଭାବେ ନିଜକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ରଖିବ ଓ ଗୁପ୍ତ ରହିବା ଜିନିଷ ପରଦା ଭିତରେ ରଖିବ । ନହେଲେ ମନୁଷ୍ୟ ବସ୍ତ୍ର କାହିଁକି ପିନ୍ଧନ୍ତା ! ପଶୁ ଆଉ ମଣିଷ ଭିତରେ ଫରକ କଣ ରହିବ । ପିଲାଟିଏ ଜନ୍ମ ହେଲା ପରେ କଣ ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ ବୋଲି ଲୋକେ ଜାଣିବେନି ? ତାହେଲେ ଏ କେଉଁ ପ୍ରକାର ପ୍ରହସନ ? ସନ୍ତାନ ପ୍ରତି ଯଦି ବାପା ମାଆଙ୍କର ଏତେ ବାତ୍ସଲ୍ୟ ଯେ ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ସାରା ଦୁନିଆ ଆଗରେ ନିଜର ଗର୍ଭକୁ ପରିଚିତ କରାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଆଜିକାଲି ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାପା ମାଆ କାହିଁକି ଅପରିଚିତ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି ? ଜରାଶ୍ରମ କାହିଁକି ଛତୁ ଫୁଟିବା ଭଳି ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ? ଆଗରୁ ତ ବାପା ମାଆ ଜରାଶ୍ରମରେ ରହୁ ନଥିଲେ, ଜରାଶ୍ରମ ହିଁ ନଥିଲା, ତେବେ ଏବେ କାହିଁକି ? କେଉଁଠି ନା କେଉଁଠି ଆମେମାନେ ହିଁ ଦାୟୀ ଏଥିପାଇଁ । ଆଜିର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଅନେକ ଯୁବପିଢ଼ି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରଭାବରେ ନିଜ ପରମ୍ପରାକୁ ଭୁଲିବାକୁ ବସିଛନ୍ତି ।

ଆଧୁନିକତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଭଲ କଥା, କିନ୍ତୁ ନିଜ ମୂଳକୁ ଭୁଲିଯିବା କେବେ ବି ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ଗଛର ମୂଳ ଦୃଢ଼ ନଥାଏ, ସେ ଗଛ, ଝଡ଼ରେ ତିଷ୍ଠି ପାରେନାହିଁ । ସେହିପରି ଯେଉଁ ଜାତି ନିଜ ପରମ୍ପରାକୁ ଭୁଲିଯାଏ, ସେ ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ହରାଇ ବସେ । ପରମ୍ପରା ହେଉଛି ଆମ ଅତୀତ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସେତୁ । ଏହା ଆମକୁ ଆମ ମୂଳ ସହ ଯୋଡ଼ି ରଖେ ଏବଂ ଆମର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟକୁ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରଖେ । ଆମେ ଯେତେ ଯେତେ ନିଜର ସଂସ୍କାର ଓ ପରମ୍ପରା ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା, ସେତେ ସେତେ ସମ୍ପର୍କ ଭିତରେ ଆତ୍ମୀୟତା ଓ ଆଦରଭାବ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରହିବ । ସଂସ୍କାର, ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ଓ ପାରିବାରିକ ବନ୍ଧନକୁ ନିବିଡ଼ କରିବାର ମାଧ୍ୟମ । ଆମେକୁ ମାନିନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ, ଅଣପାରମ୍ପରିକ ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ଖୁବ୍ ମଜାର ସହ ଆପଣେଇ ଆମ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଅବାଟକୁ ଆଗେଇ ନେବାରେ ଆମେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ରଖୁଛେ । ତେଣୁ ନିଜର ତ୍ରୁଟିକୁ ସୁଧାରିବାକୁ ଯାଇ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ନିଜେ କୁରାଢି ନମାରି ଆମ ପିଲାଙ୍କୁ ଆମେ ଗଢିବାର ସମୟ । ଏବେ ଆମକୁ ସଚେତନ ହେବାର ସମୟ । ନିଜ ସଂସ୍କୃତି, ପରମ୍ପରା, ସଂସ୍କାର ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ଆମ ପରପିଢ଼ିକୁ ମର୍ଯ୍ୟାଦାସମ୍ପନ୍ନ କରି ଗଢି ତୋଳିବାର ସମୟ ।

ମୋ -୯୪୩୯୭୨୬୦୬୦

■ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଯୋଗ

ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର ସମ୍ରାଟ କର

ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜୁନ ୨୧ ତାରିକରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗ ଦିବସ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଛି । ଚଳିତ ବର୍ଷର ବାର୍ତ୍ତା ରହିଛି – 'ସୁସ୍ଥ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ' । ବର୍ତ୍ତମାନ ସବୁଠାରେ, ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟସ୍ତତା ଆମେ ଦେଖୁଛୁ । ତେଲ ଲୁଣ ସଂସାରକୁ ଚଳାଇବା ନିମିତ୍ତ ବୃତ୍ତିଗତ କ୍ଷେତ୍ର ତ ନିଶ୍ଚୟ କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ ସଚେତନତାର ଅଭାବରୁ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ବିଗିଡ଼ି ଯାଏ । ପ୍ରଥମ କଥା ହେଉଛି ମାନସିକ ରୋଗ ଏକ ଜଟିଳ ରୋଗ ନିଶ୍ଚୟ କିନ୍ତୁ ତଥାକଥିତ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା, ଗୁଣି ଗାରେଡ଼ିରୁ ଫେଲ ହେଲା ପରେ ଯେଉଁମାନେ ବି ଆସନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆମର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରହିଥାଏ । ଏହି ଲେଖକ ମନକଥା ଜାଣନ୍ତୁ ମାଧ୍ୟମରେ ମାନସିକ ରୋଗର ସମସ୍ତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ଚିନ୍ତନ କରିବା ସହ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରାମର୍ଶ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ମାନସିକା ବିଷାଦ, ଅବସାଦ, ହତୋତ୍ସାହ ହେଉ ବା ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ କୁହାଯାଉଥିବା ମାନିଆ ବୋଇଲେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଉତ୍ଫୁଲ୍ଲତା, ଉନ୍ମାଦତା । ନିଜକୁ ସନ୍ଦେହକରି ବିଭିନ୍ନ ଭୟକୁ ଆଚ୍ଛାଦିତ କରୁଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସଙ୍ଗ ହେଉଛି ସିଜୋଫ୍ରେନିଆ । ତେବେ ଅତ୍ୟଧିକ ଛାନିଆ କୁହାଯାଉଥିବା ଆଙ୍ଗଜାଇଟି ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ, ବସ୍ତୁ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ଦେଖି ଯେଉଁ ଅହେତୁକ ଭୟ ପରିଦର୍ଶିତ ହୋଇଥାଏ ତାହା ହେଉଛି ଫୋବିୟା । ଯଦିଓ ହିଷ୍ଟେରିଆ, ନିଶା, ନିଦ ନ ହେବା, ସ୍ୱପ୍ନ, ଯୌନ ସମସ୍ୟା ପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଏହି ଗଣମାଧ୍ୟମ ଦ୍ୱାରା ସଚେତନତାର ବାର୍ତ୍ତା ଦେଉଛି ସର୍ବଦା ନିଜର ନିୟମିତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବା ସହ ସଚେତନତାର ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରସାର କରିବା ।

ଆଜି ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ ହେଉଛି । ଭାରତର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଏହି ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ତଥ୍ୟ ଜାତିସଂଘକୁ ଦେଲାପରେ ଜୁନ ୨୧ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗ ଦିବସ ଭାବେ ପାଳିତ ହେବ । ଅନେକ ହୁଏତ ଜାଣିନଥାନ୍ତି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବା ପରାମର୍ଶ ସମୟରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା କରିଥାଏ ପରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥିତି । ତଥାକଥିତ ପ୍ରାଣାମୟ ହେଉ ବା ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଏହା ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ଭାବରେ କେବଳ ରୋଗୀ ନୁହଁନ୍ତି ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଆନନ୍ଦର ସୁଯୋଗ । ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା କ'ଣ ରହିଛି ? ଏହା ଅଟଳ ସତ୍ୟ ଯେ ଯୋଗ ହେଉ ବା ପ୍ରାଣାୟମ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ହେଉ ବା ସମ୍ମାନଜନକ ଦଣ୍ଡବୁଲା ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ରଖିଥାଏ । ମାନସିକ ରୋଗକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ରୋଗୀମାନେ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ଭାବରେ ଏହି ରୋଗର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ସାକ୍ଷାତ କରିବା । ଏବଂ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବି ନିଜ ପୂର୍ବ ସମୟର ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ଲୁଚାଇବା ନାହିଁ । ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମୟରେ କର୍ମ ବ୍ୟସ୍ତତା ବା ଚୁଲି ଚଟୁର ଦାୟିତ୍ୱ ଭିତରେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରୁଥିବା ଜଣେ ଚରିତ୍ର ହେଉ କିନ୍ତୁ ଏହା ହିଁ ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଯୋଗର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା । ଏକ ସର୍ବବୃହତ୍ତ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ରାଷ୍ଟ୍ର ଭାବେ ଭାରତ ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଯୋଗକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନର ସମାଜ, ପରିବେଶ ଏବଂ ପରିପାର୍ଶ୍ୱ ଅବସ୍ଥିତିର କ୍ଷେତ୍ର ଯାହା ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଯୋଗ କରିବା ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ଭାବେ ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ବିଶେଷକରି ମାନସିକ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଛଟପଟ ହେଉଥିବା ପରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସ୍ଥିତି ଥିଲେ ବି ଏହାର କୌଣସି ସମାଧାନ ହୋଇପାରି ନଥାଏ । କାରଣ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆସୁଥିବା ରୋଗୀ ଜଣେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ନଲୁଚାଇ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେବା ଜରୁରୀ । ମାନସିକ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ର ବୋଇଲେ ମୁଣ୍ଡର କୌଣସି କ୍ଷତି ବା ଆଉ କିଛି ବି ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ କଥା ହେଉଛି ମାନସିକ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁମାନେ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିପାରୁଛନ୍ତି ଏହାଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ସଚେତନତାର ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଦାନ କରିବା । ମାନସିକ ରୋଗକୁ ସନ୍ତୁଳି ହେଉଥିବା ଚରିତ୍ରଟି ଯଦି ନିଜ ପୂର୍ବ ଦିନର କଥାକୁ ମନେପଡ଼େ ତାହେଲେ ସେ ଓହରି ଯିବା କଥା । କିନ୍ତୁ ଦୈବୀ ପ୍ରୀତି, ପାପଭିତ୍ତି, ସଂଘନୀତି ନ୍ୟାୟରେ ଦାୟିତ୍ୱକୁ ସୂଚାରୁ ରୂପେ ତୁଲାବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଏହିପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦୀର୍ଘ କାଳୀନ ସତ୍ୟ ହେଲେ ଏହି କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ଯେହେତୁ ମୁଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଛି ତେଣୁ

ଏହା ହିଁ କହିବି ଯେ ମାନସିକ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଆମ୍ଭର ପ୍ରାଚୀନ ଆଧାତ୍ମିକ ସଂସ୍କୃତି ହେଉ ବା ଚରକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା । ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମ ପାଇଁ ବଡ଼ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ରହିଥାଏ ନିଜ ରୋଗୀଟି ପାଇଁ ଅହର୍ନିଶ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ । ଭାରତର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଜୁନ ଏକୋଇଶିକୁ ଯୋଗ ଦିବସ ଭାବେ ମାନ୍ୟତା ଓ ଗ୍ରହଣୀୟତାର ଯେଉଁ ନିୟମ କରିଥିଲେ ତାହା ଆଜି ସଫଳ ହୋଇଛି । ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରକୁ ବାଦ ଦେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଯୋଗର ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି ଲେଖକ ଚିକିତ୍ସା ପରାମର୍ଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁଭବ ବି କରିଛି ଯେ ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟମର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା କ'ଣ ? ତେବେ ଯାହାହେଉନା କାହିଁକି ଯୋଗ ଦିବସରେ ଆମ ମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଏକ ସଚେତନତାର ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେଉ ଏବଂ ଆମ ମହାନ ଆର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ବିଚାର ଚିନ୍ତନ ଏହି ଯୋଗକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ଉଲ୍ଲେଖ ରହିବ । ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସହ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟମ ପରି ପ୍ରାଚୀନତମ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ମାନସିକ ଭାବେ ସତେଜ ଓ ନିଜକୁ ସକରାତ୍ମକ ରଖିପାରେ । ଯୋଗାସନ ଦ୍ୱାରା ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ କମ ରହିଥାଏ । ଯୋଗ ଏପରି ଏକ ଶାରୀରିକ ଅବଲମ୍ବନ ଯାହା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କ୍ଷେତ୍ର ପାଇଁ ସଞ୍ଜିବନୀ ସଦୃଶ କାମ କରେ । ବିଦେଶରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ମାନସିକ ପୀଡ଼ିତ ମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି । ଜଣେ ମାନସିକ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ଭିତରେ ରହୁଥିବାବେଳେ ଯୋଗ ତାକୁ ଯେଉଁ ଶରୀର ଚେତନାର ଉର୍ଜ୍ଜା, ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇଥାଏ ତାହା ପୀଡ଼ିତର ଉପଶମ ପାଇଁ ତାହା ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭଲ । ତେବେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ପୀଡ଼ିତ ଲୋକଟିର ପରିଜନ ବା ନିକଟତମ ଲୋକଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଭୂମିକା ରହିଛି । କାରଣ ଯୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିୟମିତତା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ତେଣୁ ଜଣେ ବିଶେଷକରି ମାନସିକ ଭାବେ ଆଘାତ ପାଇଥିବା ବା କୌଣସି ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ପାଇଥିବା ଲୋକଟିର ପରିବାର ଲୋକମାନେ, ସେ ଲୋକଟି କିପରି ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ରଖିବ ସେ ଦିଗକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ତେବେ ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ସାମ୍ନା କରୁଥିବା ଲୋକଟି ପାଇଁ କେଉଁ ଯୋଗ ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ବା ଉପଯୋଗୀ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ।

କୌଣସି ବଡ଼ ଯୋଗ, ଲମ୍ବା ସମୟର ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ମାନସିକ ପୀଡ଼ିତ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗଗୁରୁଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ନେଇପାରିବେ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ପୀଡ଼ିତ ଜଣଙ୍କ କୌଣସି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଅନୁଚିତ । ସେହିପରି ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସକୁ ନେଇ ଲୋକଟି ଉପରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଲୋକଟି କିପରି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରିବ, ସେ ଦିଗ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ମାନସିକ ପୀଡ଼ିତ ଜଣଙ୍କ ରାଜି ନ ହୋଇପାରନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କ ଭିତରେ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରି ଯୋଗ ପ୍ରତି ସେ କିପରି ଯତ୍ନବାନ ହେବେ ସେ ଦିଗ ପାଇଁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରନ୍ତୁ । ତେବେ ଯୋଗ କୌଣସି ଏକ ଯାଦୁବିଦ୍ୟା ବା କରିସ୍ମା ନୁହେଁ ଏହା ଆମ ଭାରତର ଏକ ପ୍ରାଚୀନତମ ବୈଦିକ ସମୟର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବା ଅଭ୍ୟାସ । ତେଣୁ ମାନସିକ ଭାବେ ଆଘାତ ପାଇ ବା କୌଣସି ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ସାମ୍ନା କରୁଥିବା ଲୋକଟି ପାଇଁ ଯୋଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବେ ମନେରଖନ୍ତୁ ।

ମାନସିକ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଦି' ବ୍ରେନ, ପୁରୀଘାଟରୋଡ଼, କଟକ,
ଦୂରଭାଷ : ୯୧୩୨୪୩୩୩୩୩

ମହକ

ଅଭିନୟ ଯାହାର ନିଶା: ଚିନ୍ମୟ କୁମାର

ପିଲାବେଳୁ ନିଶା ଥିଲା ଅଭିନୟ କରିବା ଓ ଦୁନିଆ ଆଗରେ ନୂତନ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା। ପାଠ ପ ଢ଼ିବା ସହିତ ସେ କଳା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ରହୁଥିଲେ। ଆଜି ନିଜକୁ ଜଣେ କଳାକାର ଭାବରେ ସମାଜ ଆଗରେ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିଛନ୍ତି। ସେହିଭଳି ଜଣେ କଳାକାର ହେଲେ ଚିନ୍ମୟ କୁମାର। ୧୯୯୮ ମସିହାରେ ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲାର ବାସୁଦେବପୁର ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଏକ ଅଖ୍ୟାତ ପଲ୍ଲୀ ପଦ୍ମୁଆଁରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ ଯୁବ କଳାକାର ଚିନ୍ମୟ କୁମାର। ଫକୀରମୋହନ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ବିଜ୍ଞାନରେ ସ୍ନାତକ ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିବା ପରେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଅଧିନରେ ପୋଲିସ ସେବା ବିଭାଗରେ ଦେଶ ମାତୃକାର ସେବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିଛନ୍ତି। ତେବେ ପିଲାଟି ଦିନରୁ କଳା ପ୍ରତି ରୁଚି ରଖିଥିବା ଚିନ୍ମୟ ନିଜ ବୃତ୍ତିରୁ ସମୟ ବାହାର କରି ଅନେକ ମ୍ୟୁଜିକ ଭିଡ଼ିଓ ଯଥା : ତୁ କହିଦେ, ପରୀ ନା ଅପ୍ସରୀ, କାନ୍ଦୁଛି ଆଜି ତୋ କଣ୍ଢେଇ ରାଜା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଅଭିନୟ କରିଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶାର ଲୋକପ୍ରିୟ ମନୋରଞ୍ଜନ ଚ୍ୟାନେଲ ଜୀ ସାର୍ଥକର ମେଗା ଧାରାବାହିକ ‘ସୁନା ଝିଅ’, ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଟିଭିର ‘କେଦାର ଗୌରୀ’, ତରଙ୍ଗ ଟିଭିରେ ‘ଅତୁଟ ବନ୍ଧନ’ ଭଳି ମେଗା ଧାରାବାହିକରେ ଅଭିନୟ କରି ବେଶ ଲୋକପ୍ରିୟତା । ଚିନ୍ମୟ କୁମାର ନିଜର ବୃତ୍ତି ଏବଂ ରୁଚିକୁ ସନ୍ତୁଳନ କରି ବେଶ ପ୍ରଶଂସା ସାଉଣ୍ଟି ପାରିଛନ୍ତି। ଆଗକୁ ଚିନ୍ମୟ ତାଙ୍କର ଅଭିନୟ ଜାରି ରଖିବେ ଏବଂ ଜଣେ ଆଗ ଧାଡ଼ିର କଳାକାର ହୋଇ ବଞ୍ଚିଥିବା ଯାଏ ଦର୍ଶକଙ୍କୁ ମନୋରଞ୍ଜନ ଯୋଗାଇବେ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି। ନିକଟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଜୟଦେବ ଭବନଠାରେ ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ କଳା ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ କମିଟି ଅନୁଷ୍ଠାନ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ ‘ଜାତୀୟ କଳାକାର ସମ୍ମାନ-୨୦୨୬’ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୁବ କଳାକାର ଚିନ୍ମୟ କୁମାରଙ୍କୁ ଜାତୀୟ ‘ନାଟ୍ୟଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମାନ’ରେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଛି।

ଶାଳଗ୍ରାମ ପୂଜା

ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ମହାପାତ୍ର

ପିଲାଦିନର କଥା ଏବେ ବି ମନେ ପଡୁଛି। ଆମ ଠାକୁର ଘରେ ବିଭିନ୍ନ ଫଟୋ ବିଗ୍ରହ ଓ ମୂର୍ତ୍ତି ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶାଳଗ୍ରାମ ପୂଜିତ ହେଉଥିଲେ। ଠାକୁର ଘରକୁ ଯିବାବେଳେ ଶାଳଗ୍ରାମଙ୍କୁ ପ୍ରଣାମ କରିବା ଓ ଶାଳଗ୍ରାମର ମାହାତ୍ମ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ମାଆ ଆମକୁ ଛୋଟ ବେଳରୁ ହିଁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥିଲେ। ଅନେକ ହିନ୍ଦୁ ପରିବାରରେ ଠାକୁର ଘରେ ଶାଳଗ୍ରାମ ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନଙ୍କ ପ୍ରତୀକ ଭାବେ ନିତ୍ୟ ପୂଜିତ ଓ ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଆରାଧ୍ୟ ଦେବତା। ଆମର ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ଗଭୀର ଶ୍ରଦ୍ଧା ତଥା ଭକ୍ତିର ସହ ଶାଳଗ୍ରାମ ପୂଜା କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ପ୍ରତୀକ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ସ୍କନ୍ଦ ପୁରାଣ ଅନୁସାରେ ଏହାକୁ ପୂଜା କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ଜନ୍ମ ଜନ୍ମାନ୍ତରର ପାପ କ୍ଷୟ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କୁ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅନେକ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ବେଶ୍ ଭକ୍ତିର ସହ ଏହାକୁ ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ ଶାଳଗ୍ରାମ ପୂଜା କରିବା ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଧିବିଧାନର ସହ ପୂଜା କରିବା ଉଚିତ୍ । ସ୍ନାନ ନକରି ଶାଳଗ୍ରାମ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା କଥା ନୁହେଁ ।

ସେହିପରି ଶାଳଗ୍ରାମ ଶିଳାକୁ ଭୂମି ଉପରେ ନରଖି ଯେକୌଣସି ଆସ୍ଥାନ ଉପରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ଏହାଛଡ଼ା ପୂଜା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ସବୁବେଳେ ଠାକୁରଙ୍କ ପ୍ରସାଦ ଖାଇବା ସହିତ ସତ୍ ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାର ବିଧି ରହିଛି । ସେହିଭଳି ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ପ୍ରତୀକ ଏହି ପବିତ୍ର ଶିଳାକୁ କେବେହେଲେ କ୍ରୟ ବା ବିକ୍ରୟ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏପରି କଲେ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ନରକରେ ଘାଣ୍ଟି ହୋଇଥାନ୍ତି ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ।

କେବଳ ଘରର ଠାକୁରଙ୍କ ବେଦୀକା ନୁହେଁ ଅନେକ ମଠ ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା ବିଗ୍ରହଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଶାଳଗ୍ରାମଙ୍କ ପୂଜା ହୋଇଥାଏ। ଏପରିକି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ରହିଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କେବଳ ଶାଳଗ୍ରାମଙ୍କୁ ହିଁ ସ୍ନାନପୂର୍ବକ ପୁଷ୍ପ, ବସ୍ତ୍ର ଓ ନୈବେଦ୍ୟ ସହ ପୂଜା କରିଥାନ୍ତି। ଆମ ଓଡ଼ିଆ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନାରେ ଶାଳଗ୍ରାମ ସ୍ୱୟଂ ନାରାୟଣ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି।

ଚଣ୍ଡୀମନ୍ଦିର ମାର୍ଗ, କଟକ

ଏହି ସପ୍ତାହ, ସେହି ବର୍ଷ (ଜୁନ୍ ୨୧-୨୭)

ଏଇ ସପ୍ତାହ

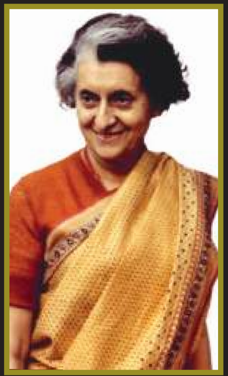
ଜୁନ୍ ୨୧, ୧୯୪୯-ରାଜସ୍ଥାନ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟର ସ୍ଥାପନା ହୋଇଥିଲା।

ଜୁନ୍ ୨୨, ୨୦୧୬-ଇସ୍ରୋ ୨୦ଟି ଉପଗ୍ରହ ଲଞ୍ଚ କରି ଅନ୍ତରୀକ୍ଷରେ ଇତିହାସ ରଚିଥିଲା।

ଜୁନ୍ ୨୩, ୧୯୯୬-ଶେଖ୍ ହସିନା ୱାଜେଦ ବଂଲାଦେଶର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପଦର ଶପଥ ନେଇଥିଲେ।

ଜୁନ୍ ୨୪, ୧୯୬୩- ଡ଼ାକ ଓ ଟେଲିଗ୍ରାଫ୍ ବିଭାଗ ଜାତୀୟ ଟେଲେକ୍ସ ସେବାର ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲା।

ଜୁନ୍ ୨୫, ୧୯୭୫-ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ରାଷ୍ଟ୍ରପତି ଦେଶରେ ଇମର୍ଜେନ୍ସି ଲଗାଇବା ପାଇଁ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ।



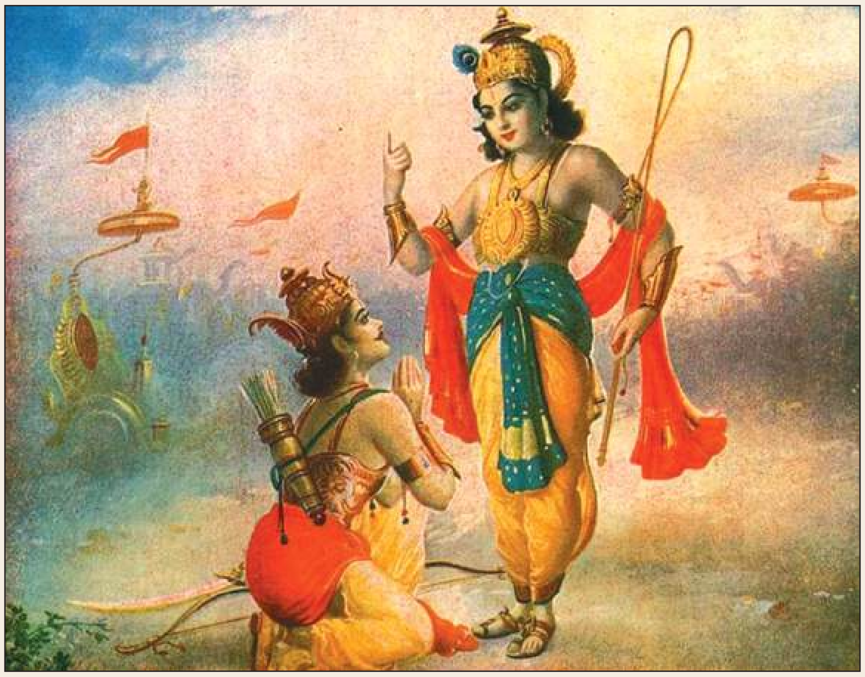
ଜୁନ୍ ୨୬, ୧୯୮୨-ଏୟାର୍ ଇଣ୍ଡିଆର ପ୍ରଥମ ବୋଇଂ ବିମାନ ‘ଗୌରୀଶଙ୍କର’ ମୁମ୍ବାଇ ଠାରେ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲା।

ଜୁନ୍ ୨୭, ୧୯୬୭- ଲଣ୍ଡନର ଏନ୍‌ଫିଲ୍ଡ ଠାରେ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରଥମ ଏଟିଏମ୍‌ର ସ୍ଥାପନା କରାଯାଇଥିଲା।

ଯୋଗ : ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ଶ୍ରୀମଦ୍ ଗୀତା

ଡ଼ଃ. ଅରୁନ୍ଧତୀ ଦେବୀ

ଯୋଗ ମନୁଷ୍ୟର ଚେତନା ବିକାଶର ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ। ଯେଉଁଥିରେ ପଦାର୍ଥ, ଜୀବନ ଓ ଚେତନାର ସମନ୍ୱୟ ଥାଏ। ଭାରତୀୟ ପ୍ରାଚୀନତମ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତି ଅନୁଯାୟୀ ମୂଳତଃ ଯୋଗ ହେଉଛି ୮୪ ପ୍ରକାରର। ତେବେ ତା'ମଧ୍ୟରୁ ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗ ହେଉଛି ବାରଟି। ତାହାହେଲା - ଜପଯୋଗ, ପ୍ରାଣଯୋଗ, ରାଜଯୋଗ, ହଟଯୋଗ, ଲୟଯୋଗ, ରଜୁଯୋଗ, ନାଦଯୋଗ, ଭକ୍ତିଯୋଗ, ଜ୍ଞାନଯୋଗ, କର୍ମଯୋଗ, ସ୍ୱରଯୋଗ, ମନ୍ତ୍ରଯୋଗ ଓ ତନ୍ତ୍ରଯୋଗ। ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରୁ ଉପରୋକ୍ତ ଯୋଗର ପଦ୍ଧତି ପ୍ରଣୀତ। ରାଜଯୋଗ ହେଉଛି ଯୋଗ ମାନଙ୍କ ଭିତରେ ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଯୋଗ। ମନର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବୃତ୍ତିର ତରଙ୍ଗକୁ ସଂଯତ କରିଦେବା ହିଁ ରାଜଯୋଗର ଲକ୍ଷଣ। ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ରାଜଯୋଗକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ। ଦୁଃଖଶୋକରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାର ରାଜମାର୍ଗ ହେଉଛି ଏହି ଯୋଗ। ଭାରତୀୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଚୀନ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଭକ୍ତିଯୋଗ, ଜ୍ଞାନଯୋଗ ଓ କର୍ମଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇଛି। ଶ୍ରୀମଦ ଭଗବତ ଗୀତା ତ ସ୍ୱୟଂ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର।



ଜ୍ଞାନଯୋଗ ଅନୁସାରେ ବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ସହିତ ଏକତ୍ର ଜ୍ଞାନ ହିଁ ମୁଖ୍ୟ। ବ୍ରହ୍ମ ଭାବରେ ସ୍ଥିତି ଲାଭ କରିବା ହିଁ ଜ୍ଞାନଯୋଗ ସାଧନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ। କର୍ମ ହେଉଛି ବନ୍ଧନର କାରଣ। ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିବା ସକାଶେ କର୍ମଯୋଗର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଏ। ନରନାରାୟଣଙ୍କ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ସେବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିଷ୍କାମ କର୍ମଯୋଗ ବୋଲାଯାଏ। ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପିପାସୁଙ୍କ ମତରେ ଭଗବତ ପ୍ରାପ୍ତିର ସର୍ବାପେକ୍ଷା ସରଳ ଓ ସୁଗମ ମାର୍ଗ ହେଉଛି ଭକ୍ତିଯୋଗ। ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦଙ୍କ ଚିନ୍ତନରେ ନିର୍ମଳ ଓ ନିଷ୍କପଟ ଭାବେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଖୋଜିବା ହିଁ ଭକ୍ତିଯୋଗ ଅଟେ। 'ମନନାତ୍ ତ୍ରାୟତେ ଇତି ମନ୍ତ୍ର' ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ମନ ଭିତରେ ସବୁବେଳେ ଭାବି ଚାଲିଲେ ଜନ୍ମ-ମୃତ୍ୟୁର ଚକ୍ରରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ତାହା ହିଁ ମନ୍ତ୍ର। ଜପ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗ ଅଟେ। ଚିତ୍ତକୁ ଶାନ୍ତ ତଥା ମନକୁ ଏକାଗ୍ର ଓ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିବା ପାଇଁ ଜପ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସରଳ ସାଧନା। ଜପର ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଯେଉଁ ପାଞ୍ଚୋଟି ନିୟମ ରହିଛି ତାହା ହେଉଛି - ବୈଖରୀ, ଉପାଂଶୁ, ମାନସିକ, ଲିଖିତ, ଅଜପା। ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଧ୍ୟରେ ଲୟ ଯୋଗର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ରହିଛି। ଜୀବନରେ ସୃଷ୍ଟି, ସ୍ଥିତି ଓ ଲୟ ତିନୋଟି କ୍ରିୟା ରହିଛି। ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଭାଗ ସୃଷ୍ଟି ବାଲ୍ୟ ଓ କିଶୋର ବିତେ ଶିକ୍ଷା ଲାଭରେ। ପରିବାର ପ୍ରତିପୋଷଣ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ତାହା ହେଉଛି ମଧ୍ୟଭାଗ ସ୍ଥିତି ଓ ଅନ୍ତିମ ଭାଗ ଲୟ। ଅର୍ଥାତ୍ ସମସ୍ତେ ଏହି ସମୟରେ ଈଶ୍ୱର ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି। ତେବେ ପରିଶେଷରେ ସମସ୍ତ ଭୂମିକାକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ଥିତି ଲାଭ କରି ସେଥିରେ ଲୀନ ହେବା ହିଁ ଲୟ ଯୋଗ ଅଟେ। ହଟଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ 'ହ'ର ଅର୍ଥ ପିଙ୍ଗଳା ନାଡ଼ି ବା ପ୍ରାଣ ବାୟୁ। 'ଠ'ର ଅର୍ଥ କ୍ରୀଡ଼ାନାଡ଼ି ବା ଅପାନ ବାୟୁ। ଶରୀର ଓ ପ୍ରାଣ ଉପରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରିବା ହଟଯୋଗ ସାଧନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ। ମନ୍ତ୍ରଯୋଗ ପରି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗ ହେଉଛି ତନ୍ତ୍ରଯୋଗ। ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ମନ୍ତ୍ର ସାଧନ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ହିଁ ତନ୍ତ୍ର କୁହାଯାଏ। ଯାହାର ମାର୍ଗ ହେଉଛି ବାମ ମାର୍ଗ। ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ଭୌତିକ ସିଦ୍ଧିର ମାର୍ଗ କୁହାଯାଏ।

ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଙ୍କ ମତରେ ସ୍ୱଧ୍ୟାୟ ବା ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ ହେଉଛି କ୍ରିୟା ଯୋଗ। ଯାହାର ଉଦାହରଣ ହେଉଛି ଗୀତା। ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ ହୃଦୟକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରେ ଏବଂ ମନରେ ଉଚ୍ଚ ପବିତ୍ର ଚିନ୍ତାଧାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଦିଏ। ସମସ୍ତ ଯୋଗର ସାରକଥା ରାଜଯୋଗ ନାମରେ ବା ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ନାମରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇଛି। ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ କହିଲେ ମନକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୃତ୍ତିହୀନ ବା ପୁରାପୁରି ଶୂନ୍ୟ କରିଦେବାର ସାଧନା। ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ 'ଯୋଗ ଦର୍ଶନ' ଗ୍ରନ୍ଥଟି ହେଉଛି ଏହି ସାଧନା ବିଷୟକ ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଗ୍ରନ୍ଥ। ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଆସ୍ତେୟ ଓ ଅପରିଗ୍ରହ ଏହି ପାଞ୍ଚଟି ହେଉଛି ଯମ। ସମସ୍ତ ସଦ୍‌ଗୁଣ ମଧ୍ୟରେ ଅହିଂସାକୁ ବିଶେଷ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଛି। ଅହିଂସା ପରକୁ ସତ୍ୟର ସ୍ଥାନ। ସତ୍ୟ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତୀକ ଓ କେବଳ ଅବିଚଳିତ ସତ୍ୟାନୁରାଗ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ପ୍ରାପ୍ତି କରାଯାଇପାରେ। ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଆତ୍ମିକ ଜୀବନର ମୂଳଦୁଆ। କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ, ମାତ୍ସର୍ଯ୍ୟ, କାର୍ପଣ୍ୟ ଆଦି ରାକ୍ଷସବୃତ୍ତି ମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଘୋର ସଂଗ୍ରାମ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ଦୃଢ଼ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ତ୍ର। ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ନିତ୍ୟସୁଖ ଓ ଅଖଣ୍ଡ ଅଖ୍ୟ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଚତୁର୍ଥ ଅଙ୍ଗ ଅସ୍ତେୟ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଚୋରି କରିବା ବୃତ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନାଶ। ସତ୍‌ମାର୍ଗରେ ଉପାର୍ଜିତ ବସ୍ତୁରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟିତ ହୋଇ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ସମ୍ପତ୍ତି ନିଜ ପାଖରେ ଠୁଳ କରିବା ଚୋରି ସହିତ ସମାନ। ପଞ୍ଚମ ଅଙ୍ଗ ଅପରିଗ୍ରହର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଲୋଭରୁ ମୁକ୍ତି। ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଯେତେ କମ୍ ହୋଇପାରେ ସାଧକ ସେତିକି ପଦାର୍ଥରେ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ଉଚିତ।

ଆଜି ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳିତ ହେଉଛି। ଭାରତର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦି ଜାତିସଂଘରେ ଏହି ଦିବସଟିକୁ ସାର୍ବଜନୀନ ଭାବେ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ରଖିଥିଲେ ତାହା ଗୃହୀତ ହେବାସହ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତିର ସମ୍ମାନ ଓ ଆଦୃତ୍ତି ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି। ପୂଜ୍ୟଶ୍ରୀ କୁମାର ଭାଇଙ୍କ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଅଶୋଭନୀୟତା ନିରୋଧ ଆନ୍ଦୋଳନ ପକ୍ଷରୁ ଶୋଭନୀୟ ଶିକ୍ଷାଶ୍ରମ ଓ ସମସ୍ତ ଆନ୍ଦୋଳନର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଆଜି ଯୋଗ ଦିବସ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉଛି। ଆଜିର ଦିବସ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଭିତରେ ଭାରତର ପ୍ରାଚୀନତମ ସାଧନାର ଶକ୍ତି କୁହାଯାଉଥିବା ଯୋଗ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା ବଢ଼ିଲେ ଏହି ଦିବସର ଉପଲବ୍ଧି ସାକାର ହେବ।

ଶୋଭନୀୟ ଆନ୍ଦୋଳନ,
ଉଦୟଗିରି, ଯାଜପୁର

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ହିଁ ଯୋଗ

ଡକ୍ଟର ସୁରେଶ କୁମାର ନାୟକ

ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ହିଁ ଯୋଗ । ଏହା ଏକ ଆଧାତ୍ମିକ ବିଜ୍ଞାନ । ଯେଉଁ ବିଜ୍ଞାନ ଜୀବାତ୍ମା ଏବଂ ପରମାତ୍ମା ମିଳନର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଯୋଗର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି - ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତିର ଦାସତ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତ କରି ତାକୁ ନିଜ ସ୍ୱରୂପର ସାକ୍ଷାତକାର କରାଇବା । ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ଲେଖିଛନ୍ତି - 'ବ୍ରହ୍ମଦର୍ଶନ କରିବା ଓ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିବାସ କରିବା ହେଉଛି ଯୋଗସାଧନାର ସାରକଥା ।' ଏବେ ଭାରତୀୟ ଯୋଗଦର୍ଶନ ଗିରିକନ୍ଦର ତଥା ପାହାଡ଼ ପର୍ବତର ଗୁମ୍ଫାରୁ ବାହାରି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛି । ଏହାର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଅଲୌକିକତା ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପରି ବୈଜ୍ଞାନିକଗଣ ମଧ୍ୟ ଆକର୍ଷିତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ କେବଳ ଯୋଗର ସ୍ଥୂଳ ଲାଭ ସହିତ ପରିଚିତ । ଯେଉଁଦିନ ଏହାର ସମସ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମଲାଭ ସହିତ ପରିଚିତ ହେବେ, ସେ ଦିନ ଆଧାତ୍ମିକ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଏ ଦୁଇ ବିଜ୍ଞାନର ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ଏକ ନୂତନ ବିଶ୍ୱର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ହେବ ଏକଥା ସୁନିଶ୍ଚିତ । ଏବେ ଏଇ ଯୋଗବିଜ୍ଞାନର ରେକୀ, ପ୍ରାଣିକ ହିଲିଙ୍ଗ ଭଳି କେତୋଟି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପଦ୍ଧତି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଚହଳ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

କର୍ମଯୋଗ, ଜ୍ଞାନଯୋଗ, ଭକ୍ତିଯୋଗ, ଜପଯୋଗ, ରାଜଯୋଗ - ଏହି ଭଳି ଭାବେ ଯୋଗ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଅଛି । ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀଙ୍କ ଯୋଗସୂତ୍ରରେ ରାଜଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ତର୍ଜମା କରାଯାଇ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତିକୁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ଏବଂ ସାଧକଙ୍କର ଅଗ୍ରଗତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତାର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଛି । ରାଜଯୋଗ ହେଉଛି ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଏବଂ ଦୃଢ଼ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ତଥା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ମୌଳିକ ପ୍ରଣାଳୀ । ଏହା ଯମ, ନିୟମ ଆଦି ବହିରଙ୍ଗ ଯୋଗ (ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର) ଏବଂ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ଯୋଗ (ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ, ସମାଧି) ରୂପେ କ୍ରମବଦ୍ଧ ହୋଇଛି ।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀଙ୍କ ମତରେ ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିର ସଂଶୋଧନ ହେଉଛି ଯୋଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ସେହିକଥାକୁ ଉପନିଷଦ ଭାଷାରେ ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି 'ପଶୁପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଦିବ୍ୟ ଆତ୍ମାର ସ୍ୱରୂପ ଦେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାର ନାମ ଯୋଗ ।' ମହର୍ଷି ଅରବିନ୍ଦ ଲେଖିଛନ୍ତି - 'ମନର ନିମ୍ନଗାମୀ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ ଦିଗ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବା ଯୋଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।' ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ଲେଖିଛନ୍ତି - 'ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗ ବା ମିଳନ ହିଁ ଜୀବନର ପରମ ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଯୋଗ ସକଳ ଦୁଃଖକଷ୍ଟ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଅଶାନ୍ତି ଦୂର କରେ । ଯୋଗ ଜନ୍ମମୃତ୍ୟୁ ରୂପକ ସଂସାର ଚକ୍ରରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ । ଯୋଗଜ୍ଞାନ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ସିଦ୍ଧି ଓ ମୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ଅମରତ୍ୱର ଅମୃତପାନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଜଣେ ଯୋଗୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତୁ ।

ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ଲେଖିଛନ୍ତି - ଯେଉଁମାନେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଛନ୍ତି ଯେ, ସଂସାରର ବିଷୟସୁଖ କ୍ଷଣଭଙ୍ଗୁର, ଭ୍ରାନ୍ତ, ଅନ୍ତଃସାରଶୂନ୍ୟ ଓ ଅସାର, କେବଳ ସେହିମାନେ ହିଁ ଯୋଗସାଧନା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ । ଯୋଗମାର୍ଗର ସାଧକ ନମ୍ର, ସାଧୁ, ସରଳ, ଭଦ୍ର, ଶିଷ୍ଟ, ସହନଶୀଳ, କାରୁଣିକ ଓ ଦୟାଳୁ ହେବା ଉଚିତ । ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଉତ୍ସାହ ଓ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପବାଦ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଏହି ମାର୍ଗରେ ଗତି କରିପାରନ୍ତି । ଯିଏ ନିଜର ଆରାମ ଓ ସୁଖକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି ସର୍ବଦା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ, ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଆଧାତ୍ମମାର୍ଗର ଜଣେ ପ୍ରକୃତ ଉନ୍ନତ ସାଧକ । ଯେଉଁ ସାଧକଙ୍କ ଠାରେ ପରଦୋଷ ଦର୍ଶନ କରିବାର ଆଗ୍ରହ ଥାଏ, ଯେ ଦୁର୍ନୀତିପରାୟଣ ଓ ଅସଂଯତ ସେ ସାଧନାରେ ଉନ୍ନତି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଯାହାଙ୍କର ଗୁରୁବାକ୍ୟ ଏବଂ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଥାଏ ସେହି ହିଁ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକାରୀ ସାଧକ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ସର୍ବତ୍ର ଯୋଗ ପଦ୍ଧତିର ଆଲୋଚନା ହେଉଛି ଏବଂ ସେଥିରୁ ମିଳୁଥିବା ସ୍ଥୂଳଲାଭର ବିଶେଷ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଉଛି । ଯୋଗ ବିଷୟରେ କହିବାବାଲା ଲୋକ ଏବଂ ଶୁଣିବା ବାଲା ଲୋକ କମ ନାହାନ୍ତି । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗର ଆଦ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣମାଳା ନଜାଣି ଧ୍ୟାନ, ସମାଧି, ଚକ୍ରସାଧନ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣ ଆଦି କ୍ରିୟାରେ ହଠାତ୍ ହାତ ଦେଇଦେଉଛନ୍ତି । ଧ୍ୟାନ ହେଉଛି ଯୋଗସାଧନାର ସପ୍ତମ ସୋପାନ । ସେ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ସାଧକ ମୂଳରେ ଥିବା ଛଅଟି ପ୍ରାଥମିକ ସୋପାନ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳୀ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଯମ ନିୟମ ଭଳି ଦୁଇଟି ସୋପାନ ରଖିଛନ୍ତି । ଯମ ନିୟମ ପରେ ଆସନ, ମୁଦ୍ରା, ବନ୍ଧ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ତାପରେ କାହିଁ କେତେ ଦୂରରେ ଯାଇ ଧ୍ୟାନ, ସମାଧି, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଜାଗରଣର କଥା । ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟମ, ଆସନ ବା ବିଭିନ୍ନ ଆଧାତ୍ମିକ ଚେତନାର ଅନ୍ୟତମ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଧ୍ୟାନ । ଏ କଥା ସହଜରେ ବୁଝାଯାଏ ଯେ, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ଧାରା ରହିଥାଏ - କେହି କେହି ଭକ୍ତି ଦ୍ୱାରା, କେହି କେହି ସଙ୍ଗୀତ ମାଧ୍ୟମରେ, ଅନ୍ୟ କେହି ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ କେହି ନିଷ୍କାମ କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ପଥଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପାଇଁ ଭଗବତ ଅନ୍ୱେଷଣ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ସେମାନେ ଏହି କଥାଟି ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ରୂପେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ଧ୍ୟାନ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନୁହେଁ, ତେଣୁ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା କାଳ ମଧ୍ୟରେ ବାସିବା ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପାଇଁ ଯଥାର୍ଥ ନୁହେଁ ଧ୍ୟାନର ଗୁଣବତ୍ତା ବାସ୍ତିବକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଅଟେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପଥ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମ ଦେଇଯିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ଅତିକମ୍‌ରେ ଏହା ତାଙ୍କ ସାଧନାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ, ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ଯେ ସେମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଧ୍ୟାନରେ ବସିବା ଉଚିତ ।ଆଜିକାଲି ଯୋଗ ନାମରେ ଏମିତି ଅନେକ ଭ୍ରାନ୍ତି ପ୍ରଚଳିତ । ସେ ଭ୍ରାନ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା କେବଳ ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ, ବରଂ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ଯୋଗ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଦ୍ୟା ଏବଂ ସାଧନା । ଏହାର ବାସ୍ତବ ରୂପକୁ ଜାଣି ଯୋଗ୍ୟ ସଦଗୁରୁଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରୁ ଅସାଧାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଏସେଲ୍ସ ପବ୍ଲିକ ସ୍କୁଲ, ସେକ୍ଟର-୯, ସିଡିଏ, କଟକ, ଦୂରଭାଷ : ୯୪୩୭୨୨୫୫୯୨
E-mail : s271169@gmail.com

ଅ ପେ ରା ଆ ଇ ଟ ମ୍
ଶ୍ରୀଗୋବିନ୍ଦ

ରଙ୍ଗମଞ୍ଚ ଡ଼ାକେ ଆ...ଆ...

ଜଗନ୍ନାଥ ମୋର ସାହା ଭରସା: ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ତାପସ ସ୍ୱାଇଁ

ଓଡ଼ିଶାର ଆରାଧ୍ୟ ଦେବତା ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ବିନା ପତ୍ରଟିଏ ବି ହଲେନି। ସେ ନଚାହିଁବା ଯାଏ କିଛି କାମ କେବେ ପୂରଣ ହୁଏନାହିଁ। ତାଙ୍କରି ଦୟାରୁ କଳାରେ ଏତିକି ବାଟ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି। ରଙ୍ଗମହଲରେ ନାଟକଟିଏ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଚାଲିଥାଏ। ନଅଙ୍କ ଦୁର୍ଭିକ୍ଷକୁ ନେଇ ନାଟକ ରଚନା କରିଥାନ୍ତି ଶରଣାବିନ୍ଦ ଓଝା। ନାଟକଟିର ନାଁ ଥାଏ 'ଶୂନ ଫୋଟକା'। କାହାଣୀ କେମିତି ଚିତ୍ରାୟନ ହେବ, କିଭଳି ଥିମ୍‌କୁ ପ୍ରଜେକ୍ଟ କରିହେବ, ଦର୍ଶକଙ୍କୁ କେଉଁ କେଉଁ କଥା ଛୁଇଁବ ଆଦି କଥାକୁ ନେଇ ପ୍ରାୟ ଦୁଇମାସ ହେବ ବାରମ୍ବାର ବସି ଆମେ ଦୁଇଜଣ ୱାନ୍ ଲାଇନ୍ ବି କରିପାରିଲୁ ନାହିଁ। କଣ କରାଯିବ ମୁଣ୍ଡକୁ କିଛି ପଶୁ ନଥାଏ। ଯେହେତୁ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଏ ଘଟଣାର ମୂଳ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ, ତାଙ୍କୁ ନେଇ ଯେତେବେଳେ ଓଡ଼ିଶାର ସମସାମୟିକ ସମାଜର କାହାଣୀକୁ ପ୍ରତିଫଳନ କରିବୁ, ଆମେ କୌଣସି ମତେ କରିପାରିଲୁ ନାହିଁ। ଶେଷରେ ଏମିତି ହେଲା, ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ କୃପାରୁ ରାତିକ ଭିତରେ ଶରଣାବିନ୍ଦ ନାଟକଟିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିସାରିବା ପରେ ଭାବିଲୁ, ଜଗନ୍ନାଥ ନଚାହିଁଲେ କିଛି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ସେଦିନର ଏହି ଅଲୌକିକତା ଆଜି ବି ମନ ଭିତରେ ପୁଲକ ତିଆରି କରେ। ଏଭଳି ଅନୁଭୂତିର କଥା କହିଛନ୍ତି ଓଡ଼ିଶାର ଚର୍ଚ୍ଚିତ ତଥା ଯୁବ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ତାପସ ସ୍ୱାଇଁ।

କେମିତି ନାଟକ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହେଲେ ପଚାରିଲେ କୁହନ୍ତି- ସେ ୬ଷ୍ଠ କି ୭ମରେ ପଢ଼ିବାବେଳେ ଏକ ଗୀତିନାଟ୍ୟର ଅଭିନୟ କରିଥିଲେ। ପାଠ ପଢ଼ିବା ସହିତ ସେ କଳା ଟିକକ ବି ଲିଭି ଲିଭି ଆସୁଥିଲା। ଏହା ପୁଣିଥରେ ଜୀବନ୍ତ ରୂପ ନେଇଥିଲା ସଂଗୀତ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପଢ଼ିବାବେଳେ। ମୁଁ ନାଟକ ବିଭାଗରେ ପଢୁଥିଲି। ତା'ପରେ ଅନେକ ସିରିଏଲ, ସିନେମାର ସହକାରୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଲି। ଅନେକ ମଞ୍ଚନାଟକରେ ମଧ୍ୟ ସହଯୋଗିତା ଭିତ୍ତିରେ ସହ-ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଉଥାଏ। ସେତେବେଳକୁ ବହୁତ କମ୍ ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମ ପ୍ରଯୋଜନା ହେଉଥାଏ। ଦେଖିଲି, ଓଡ଼ିଆ ଫିଲ୍ମରେ କ୍ୟାରିୟର କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଯାତ୍ରାରେ ଅନେକ ସୁଯୋଗ ରହିଛି। ଏଣୁ ଯାତ୍ରାରେ ପ୍ରଥମେ ମଧୁବାସନ୍ତୀ ଗଣନାଟ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲି। ଏମିତି ଛୋଟବଡ଼ ପାର୍ଟିରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେବା ସହିତ ୨୦୦୮-୦୯ ମସିହାରେ ବାଣେଶ୍ୱରୀରେ 'ବୋହୂ ହୋଇଗଲି ବାହା ନହୋଇ' ନାମକ ନାଟକର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇଥିଲି। ସେତେବେଳେ ସର୍ବକନିଷ୍ଠ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଭାବରେ ନାଟ୍ୟକାର ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ଜେନାଙ୍କ ଏହି ନାଟକରେ ମୋତେ ବେଶ୍ ସଫଳତା ମିଳିଥିଲା। ଏହାପରେ ମୋ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ଓଡ଼ିଶାର ଅଧିକାଂଶ ପାର୍ଟିରେ ନାଟକ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଛି। ଗୁପ୍ତ ସମ୍ପର୍କ, ମିଛୁଆ ରାଧୁଆ ଗପ ସରିଲା, ମୁଁ ସେହି ଭଦ୍ରକିଆ ଟୋକା, ଶୂନ ଫୋଟକା, ଅଧେ ତୋର ଅଧେ ମୋର, ଆମ ଗାଁ ଜଗନ୍ନାଥ ତୁମ ଗାଁ ଆଲ୍ଲା, ତୁ ରଜା ଝିଅ ମୁଁ ରିକ୍ସାବାଲା, କର୍ଣ୍ଣ ଖୋଜୁଛି ତା ନିଜ ଠିକଣା, ମଝିନଈରେ ମୋ ଜୀବନ ଡ଼ଙ୍ଗା, ଅସତୀ ତୁଳସୀ ସତୀ ଚଉରା, ମଝିଁଆ ପୁଅ କାହାର ନୁହଁ, ବଣରୁ ଫେରିଛି ବଣ ମଣିଷ, ରାତିର ତାତି, ବଡ଼ ଆଶା ମୋର ଶରଧାବାଲି, ହାରିବନି କେବେ ବାପାର ପୁଅ, କାନ୍ଦୁଛି କୋକେଇ ହସୁଛି ଶବ, ମୁଁ ଗାଉଁଲୀ ଟୋକା ଦେବିନି ଧୋକା, ତୋ ସାଥେ ବନ୍ଧା ମୋ ଜୀବନ ଡ଼ୋରି ଏଭଳି ଅନେକ ନାଟକ।

ଯାତ୍ରା ନାଟକ ବାବଦରେ ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କୁହନ୍ତି, ଶଶୁରଘରକୁ ଶହେ ସଲାମ ନାଟକର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେଇ ଫେରୁଥିବା ସମୟରେ ଭୟଙ୍କର ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲି। ଦୀର୍ଘ ଛଅମାସ ବିଛଣାରେ ପଡ଼ିବା ପରେ ଭାବିଲି, ବୋଧେ ଆଉ ଯାତ୍ରା କରିପାରିବି ନାହିଁ। ପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଦୟାରୁ ଭଲ ହୋଇ ପୁଣି ଯାତ୍ରାକୁ ଫେରିଲି। ସେହି ଛଅ ମାସର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆଜି ବି ମନରୁ ଯାଇନାହିଁ।

ତାପସୀ

'ନିତିଦିନ'ର ରବିବାର କ୍ରୋଡ଼ପତ୍ର 'ନଜର'କୁ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀ, ହସକଥା, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ରୋଷେଇ, ସିନେମା ଖବର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, କ୍ୟାରିୟର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଲେଖା ପଠାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ନିମ୍ନଲିଖିତ ଠିକଣାରେ ପଠାନ୍ତୁ-
'ନଜର', ସଂପାଦକ, ନିତିଦିନ, ସେଡ୍ ନଂ-ଟିଏସ୍୨/୨୧୦/ଏ, ସେକ୍ଟର-ଏ, ଜୋନ୍-ବି, ମଞ୍ଚେଶ୍ୱର ଶିଳ୍ପାଞ୍ଚଳ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୦, mail-nitidinnazar@gmail.com