ISSN-0971-8397

ଯୋଜନା

ଜୁନ୍ ୨୦୧୯ | ବିକାଶମୂଳକ ମାସିକ ପତ୍ରିକା | ୨୨ ଟଙ୍କା

ଯୋଗ ଏବଂ ବୈକଳ୍ପିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି

ଯୋଗ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
ବି.ଏନ୍ ଗଙ୍ଗାଧର, ଶିବରାମ ବରମବାଲୀ ଓ ରଶ୍ମି ଅରସପ୍ପା

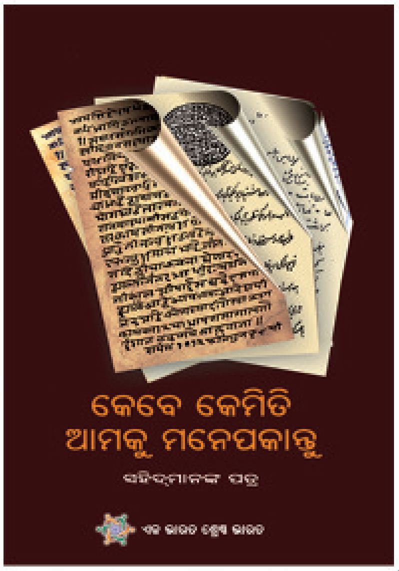
ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସାର ବିଶେଷତ୍ୱ
ଡ. ଅନିଲ ଖୁରାନା, ଡ. ହରଲୀନ୍ କୌର

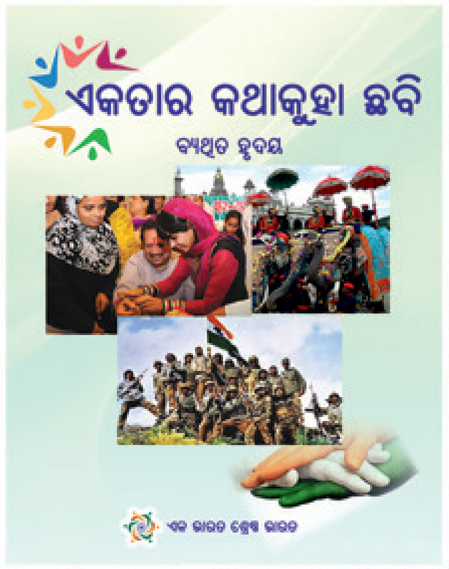
ୟୁନାନୀ: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଚିକିତ୍ସାର ବିଜ୍ଞାନ
ପ୍ର. ଅସିମ୍ ଅଲି ଖାଁ

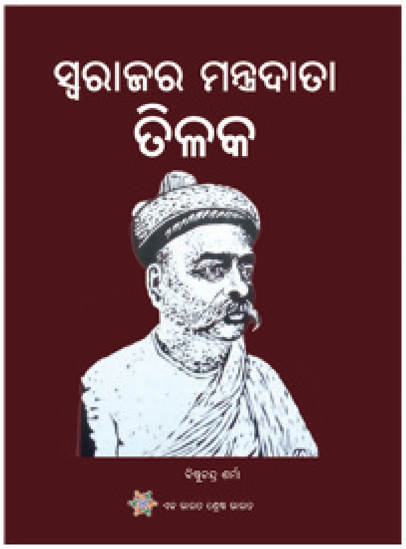
ବିଶେଷ ପ୍ରସଙ୍ଗ
ଯୋଗ: ଅସ୍ତିତ୍ୱର କଳା ଓ ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧିର ବିଜ୍ଞାନ
ଈଶ୍ୱର ବାସବରାଡ଼ି

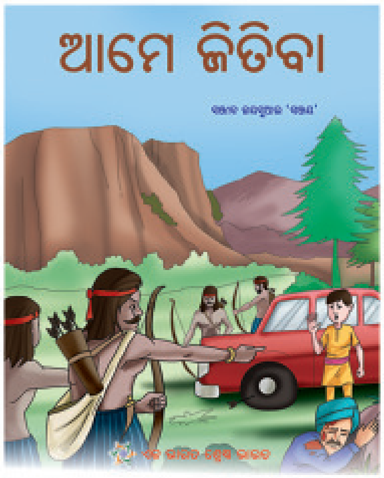
International Day of Yoga
21 June
Yoga for Harmony & Peace

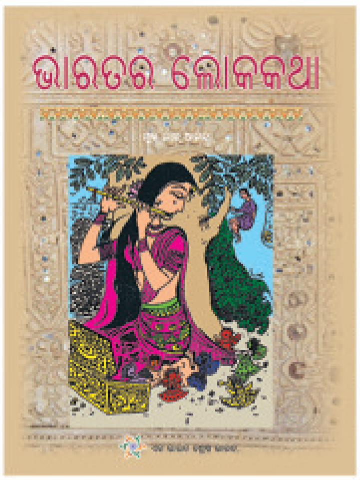
ଫୋକସ୍
ଭାରତରେ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା: ଏକ ଦୃଷ୍ଟିପାତ
ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ଲହରିଆ











ପ୍ରକାଶନ ବିଭାଗ
ସୂଚନା ଓ ପ୍ରସାରଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ
ଭାରତ ସରକାର
ସୂଚନା ଭବନ, ସିଜିଓ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, ଲୋଧି ରୋଡ୍ ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ-୧୧୦୦୦୩
ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍: **www.publicationsdivisions.nic.in**
ପୁସ୍ତକ କ୍ରୟ ପାଇଁ ଯୋଗାଯୋଗ ଠିକଣା
ଫୋନ୍ ନଂ: ୦୧୧-୨୪୩୬୭୨୬୦, ୨୪୩୬୫୬୧୦
ଇ-ମେଲ୍: **businesswng@gmail.com**

ଜୁନ୍ ୨୦୧୯

ଯୋଜନା

ଯୁଗ୍ମନିର୍ଦ୍ଦେଶକ (ଉତ୍ପାଦନ): ଭି. କେ. ମିନା
ପ୍ରଚ୍ଛଦପଟ୍ଟ: ଗଜାନନ ପ୍ର. ଧୋପେ

ମୁଖ୍ୟ ସଂପାଦକ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ: ଶମୀମା ସିଦ୍ଦିକୀ
ସଂପାଦକ ଓ ଉପନିର୍ଦ୍ଦେଶକ: ଡକ୍ଟର ଗିରିଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ

ଷଡ଼ବିଂଶ ବର୍ଷ / ନବମ ସଂଖ୍ୟା

ଏ ସଂଖ୍ୟାରେ...

ବିଷୟ/ଲେଖକ	ପୃଷ୍ଠା
● ସମ୍ପାଦକୀୟ	୪
● ଯୋଗ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ *ବି.ଏନ୍ ଗଙ୍ଗାଧର, ଶିବରାମ ବରମବାଲୀ ଓ ରଶ୍ମି ଅରସପ୍ପା*	୫
● ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସାର ବିଶେଷତ୍ୱ *ଡ. ଅନିଲ ଖୁରାନା, ଡ. ହରଲୀନ୍ କୌର*	୧୦
● ୟୁନାନୀ : ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଚିକିତ୍ସାର ବିଜ୍ଞାନ *ପ୍ର. ଅସିମ୍ ଅଲି ଖାଁ*	୧୫
● ବିଶେଷ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଯୋଗ : ଅସ୍ତିତ୍ୱର କଳା ଓ ସୁଖସମୃଦ୍ଧିର ବିଜ୍ଞାନ *ଈଶ୍ୱର ବାସବରାଡ଼ି*	୧୯
● ଫୋକସ୍ ଭାରତରେ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା : ଏକ ଦୃଷ୍ଟିପାତ *ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ଲହରିଆ*	୨୫
● ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଯୋଗ *ଡଃ. ଆର୍ ଇଲାଙ୍ଗୋବନ*	୩୦
● ଭାରତରେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି: ଏକ ସ୍ଥୁଳ ଦୃଷ୍ଟି *ଭି. କେ. ଚୌହାନ*	୩୪
● ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଓ ଏହାର ମୁକାବିଲା *ଅନୁପମ ପ୍ରହରାଜ*	୩୮
● ପ୍ରାଣ ଓ ପଞ୍ଚକୋଷ *ସୁଧାଂଶୁ ଅଧିକାରୀ*	୪୯
● ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?	୫୧

Editor
YOJANA (ODIA)
C/O : Public Relations Officer
CRPF, New Delhi

Website : www.publicationsdivision.nic.in
Email : odiayojana@gmail.com
Subscription & Business Queries :
pdjucir@gmail.com
Ph. : 011-26100207

ଯୋଜନାରେ ପ୍ରକାଶିତ ପ୍ରବନ୍ଧରେ ବ୍ୟକ୍ତ ବିଚାର ଲେଖକଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ଅଟେ । 'ଯୋଜନା' ହେଉଛି ପରିକଳ୍ପନା ଓ ଉନ୍ନୟନର ମାସିକ ମୁଖପତ୍ର । ସୂଚନା ଓ ପ୍ରସାରଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ପ୍ରକାଶିତ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପରିସର କେବଳ ସରକାରୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ପ୍ରକାଶନରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ନୁହେଁ ।

ସମ୍ପାଦକୀୟ...

ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ, ବିଭିନ୍ନ ସମାଜରେ ମଣିଷ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଔଷଧଠୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅଣଔଷଧ ଉପଚାର ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଆସିଛି । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଲୋକେ ବିକଳ୍ପ ଔଷଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲେଣି । ଆଧୁନିକ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା, ଚାପଯୁକ୍ତ ଓ ଧାବମାନ ହେବା କାରଣରୁ ଆଜିର ମଣିଷ ନାନା ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାରେ ଲାଗିଛି ବୋଲି ଧିରେ ଧିରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ହୃଦ୍‌ବୋଧ କଲେଣି । ଏସବୁଥିରୁ ନିସ୍ତାର ପାଇବା ପାଇଁ ବୈକଳ୍ପିକ ଉପଚାର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଆପଣେଇ ନେବା ସକାଶେ ତତ୍ପରତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

ଯୋଗ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୁରାତନ ଓ ଏଭଳି ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଯଦ୍ୱାରା ମନ, ଆତ୍ମା ଓ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥାଏ । ସଂସ୍କୃତ ମୂଳ ଶବ୍ଦରୁ ଉଦ୍ଭବ 'ଯୋଗ'ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯୋଗ କରିବା । ତେଣୁ 'ଯୋଗ'ର ଅର୍ଥ କେବଳ ଶାରିରୀକ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହଁ ବରଂ ଏହା ଚେତନା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାର ଏଭଳି ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ଶରୀର ଓ ଶକ୍ତି ପ୍ରତି ସାମଗ୍ରୀକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥତା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ । 'ଯୋଗ'ର ଦର୍ଶନ ଓ ପରମ୍ପରା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହାର ବିବିଧ ପାରମ୍ପରିକ ପଦ୍ଧତି, ନିୟମ ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରହିଛି ।

ବିଭିନ୍ନ ସୁଫଳ ଯୋଗୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୋଗର ଚାହିଦା ବଢ଼ିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଜୁନ୍ ୨୧ ତାରିଖକୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗ ଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ଭାରତ ପାଇଁ ଯୋଗର ଏକ ସାଂସ୍କୃତିକ ଓ ଐତିହ୍ୟ ମୂଲ୍ୟ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।

ଭାରତ ସମେତ ବିଶ୍ୱର ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ଏଲୋପାଥି ଔଷଧର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ । ତେବେ ଏହାବ୍ୟତୀତ ନ୍ୟାଚୁରୋପାଥି, ସିଦ୍ଧ, ଆର୍ଯୁବେଦ, ୟୁନାନି ଓ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଉପଚାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବିକଳ୍ପ ଭେଷଜ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । କାରଣ ଏସବୁ ହେଉଛନ୍ତି ଏଲୋପାଥି ପଦ୍ଧତିର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବିକଳ୍ପ ।

ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଣିଷ ବିବିଧ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ମୁକାବିଲା କରୁଛି । ସେଥିପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଏକ ସାମଗ୍ରୀକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ରଖି ଉଭୟ ପାରମ୍ପାରିକ ଓ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ପଦ୍ଧତିର ଉତ୍ତମ ଗୁଣାବଳୀଗୁଡ଼ିକୁ ସମନ୍ୱିତ କରି ରୋଗ ଉପଚାର କରାଗଲେ ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଆହ୍ୱାନଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବା ।

ଯୋଗ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବି.ଏନ୍ ଗଙ୍ଗାଧର, ଶିବରାମ ବରମବାଲୀ ଓ ରଶ୍ମି ଅରସପ୍ପା

ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ 'ଯୁଜ୍' ବା ଯୋଡ଼ିବାରୁ ଯୋଗ ଶବ୍ଦର ଉତ୍ପତ୍ତି। ଯୋଗର ଅର୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚେତନାକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାର୍ଗ ଓ ପଦ୍ଧତିରେ ସାର୍ବଜନୀକ ଚେତନା ସହ ଯୋଡ଼ିବା। ଯୋଗ ଏକ ମନ-କାୟିକ ବା ମନୋଦାହିକ ଆଧାତ୍ମିକ ମାର୍ଗ ବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯାହା ମନ, ଶରୀର ଓ ଆତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରେ। ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏହାର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି। ପତଞ୍ଜଳି ତାଙ୍କ 'ଯୋଗସୂତ୍ର'(ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୩୦୦)ରେ ଏହାକୁ 'ଯୋଗଃ ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତି ନିରୋଧଃ' ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି। ଏହାର ଅର୍ଥ ଯୋଗ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଦୂର କରେ। 'ସମତ୍ୱଂ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ'ର ଅର୍ଥ ଯୋଗ ମାନସିକ ସମତା ବା ସମବୃତ୍ତି ରକ୍ଷା କରେ। ମହାଭାରତ (ଖ୍ରୀପୂ ୫୦୦୦)ରେ ଏହା ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି।

ଯୋଗସୂତ୍ରରେ ଯୋଗକୁ ଏକ ସମଗ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାବେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଯୋଗ କେବଳ ଆସନ / ପ୍ରାଣାୟାମରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ ଏହା ଏକ ଜୀବନଶୈଳୀ। ସେହିଭଳି ଆସନ / ପ୍ରାଣାୟାମ ଏକ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ। ଯୋଗର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଲା ଏହା ସର୍ବଦା ଶାରୀରିକ ସଂଚଳନ ସହିତ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ସମନ୍ୱୟ ରଖିବା ସହ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆତ୍ମ ସଚେତନ ରଖେ। ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମରେ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ବା ମୁଦ୍ରା ଚଳନଶୀଳ ଏବଂ ଦ୍ରୁତ। ଏଥିରେ ମାଂସପେଶୀର ସଂଚାଳନ ହୋଇଥାଏ। ଆସନ କିନ୍ତୁ ସ୍ଥିର, ଧୀର ମନ୍ଥର ତଥା ସମାନୁପାତିକ। ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼େ, ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ପ୍ରଖର ହେବା ସହିତ ଶାରୀରିକ ରସାୟନ ତନ୍ତ୍ର ତ୍ୱରିତ ହୁଏ। ତେବେ ଯୋଗରେ ଏସବୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

ସାଧାରଣରେ ଏବଂ ବିଶେଷ କରି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଯୋଗକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଆସନ କିମ୍ବା ପ୍ରାଣାୟମ୍ ଭାବେ ବୁଝାଯାଏ। ବାସ୍ତବରେ ଯୋଗ ଆସନ ପ୍ରାଣାୟମ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ। ପତଞ୍ଜଳି ଯେଉଁ 'ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ' କଥା କହିଯାଇଛନ୍ତି ସେଥିରେ ରହିଛି ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

୧) ଯମ (ସାର୍ବଜନୀନ ନୀତି ବା ବିଚାର)
୨) ନିୟମ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ନୀତି)
୩) ଆସନ (ଶାରୀରିକ ମୁଦ୍ରା)
୪) ପ୍ରାଣାୟମ (ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ)
୫) ପ୍ରତ୍ୟାହାର (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ)
୬) ଧାରଣା (ମନର ସ୍ଥିରତା ରକ୍ଷା)
୭) ଧ୍ୟାନ (ଚିତ୍ତର ଏକାଗ୍ରତା)
୮) ସମାଧି (ଯୋଗକ୍ରିୟାର ଅନ୍ତିମ ଚରଣ)

ଏହି ମାର୍ଗରେ ଯୋଗ ସାଧନା କଲେ ପରମ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ।

ଯୋଗ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାଧି ବିଚାର:

ତୈତ୍ରୀୟ ଉପନିଷଦରେ ଶରୀରର ପାଞ୍ଚଟି ଆବରଣ ବା କୋଷ ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି। ଏହା ପଞ୍ଚକୋଷ ନାମରେ ପରିଚିତ। ଏହି କୋଷ ଶରୀରର ସ୍ଥୁଳ ଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ତର ଯାଏ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ରହିଛି। ଏହାକୁ ଯୋଗର ଶରୀର ରଚନା ବିଜ୍ଞାନ ବା ଆନାଟୋମି କୁହାଯାଇପାରେ (ଚିତ୍ର-୧ ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ)। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା -

୧) ଅନ୍ନମୟ କୋଷ (ଖାଦ୍ୟ ବା ଅନ୍ନକୋଷ)
୨) ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ (ଶକ୍ତି ବା ପ୍ରାଣ କୋଷ)
୩) ମନୋମୟ କୋଷ (ମନକୋଷ)
୪) ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ (ବିଚାର/ବିବେକ କୋଷ)
୫) ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ (ଆନନ୍ଦ କୋଷ)

ଯୋଗ ବିଚାର ଅନୁସାରେ ମାନସିକ ଚାପ, ଭୁଲ ଆହାର, ଭୁଲ ବ୍ୟାୟାମ ଓ କୁଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟାଧି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ।

ମନୋମୟ କୋଷରେ ରୋଗ ନିଦାନ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଘୃଣା ମଧ୍ୟରେ ଭାରସାମ୍ୟ ନ ରହିଲେ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ। ଏହାକୁ 'ଅଧିସ' କୁହାଯାଏ। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ କୌଣସି ବ୍ୟାଧିର ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଯାଏନା। ଜଣକର ଅଜ୍ଞାନତାର ସ୍ତର ବଢ଼ିଲେ ଏବଂ ନିଜର ଆନନ୍ଦର ସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ସେ ଅବଗତ ନ'ହେଲେ ସେ ଭୁଲ କାମ କରେ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସେ ବିଷମ ଓ ବିରୁଦ୍ଧ ଭୋଜନ କରେ। ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ବାସ କରିବା ସହ ଦୁଷ୍ଟ ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିତ୍ରତା କରିଥାଏ। ତାକୁ ମନ୍ଦ ବିଚାର ଘେରିରଖେ ଓ ସେ ଅନ୍ୟକୁ କଷ୍ଟ ଦେବାକୁ, କ୍ଷତି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟିତ ହୁଏ। ଏହା ଯୋଗୁଁ ତା'ର ଶାରୀରିକ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ

ହୁଏ ଯାହାକୁ ବ୍ୟାଧି କୁହାଯାଏ।

ଯୋଗ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:

ଯୋଗ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ହାଲକା ରଖିବା ସହ ଶରୀର ଉପରେ ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦୀର୍ଘ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୁଏ, ମନ ସ୍ଥିର ରହେ ଓ ଏକାଗ୍ରତା ବା ଲୟ ବଢ଼େ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ସଚେତନତା, ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ଓ ବିଚାରବୁଦ୍ଧି ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ଯୋଗ ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣିକ ଜୀବନ ଶକ୍ତି ପ୍ରବାହ କରି ବ୍ୟାଧି ଉପଶମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଯୋଗସାଧନ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଭାବନା ବଢ଼େ, ଯା'ଫଳରେ ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଉତ୍ତେଜନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଯୋଗସାଧନକାରୀ ସଫଳ ହୁଏ। ଯୋଗ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହେଉଥିବାରୁ ନିଜକୁ ନିରୋଗ ରଖିବାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ବଢ଼ାଏ। ଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସରେ ଉନ୍ନତି ଆଣେ ଓ ଶାରୀରିକ ନିଷ୍କାସନ ପ୍ରକ୍ରିୟା (ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗ) ଆଦିକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସୁସଂହତ କରିଥାଏ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଯୋଗ, ଚାପ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ହ୍ରାସ କରି ମଣିଷକୁ ସୁସ୍ଥସବଳ ରଖେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ସବୁ କାମରେ ତତ୍ପରତା ଦେଖାଏ। ଏହା ବିରକ୍ତିଭାବ ଦୂର କରିବା ସହ ଏକ ବାସ୍ତବବାଦୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ମଣିଷ ଭିତରେ ସୃଷ୍ଟି କରି ତା'କୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ କରେ।

ଏହା ଦେଖାଯାଇଛି ଓ ପ୍ରମାଣିତ ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି ଯେ ଯୋଗଦ୍ୱାରା ଡାଇବେଟିସ୍, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା, ଆଜ୍ଜମା, ମାନସିକ ବିକୃତି, ନୈରାଶ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ଦୂର ହୁଏ। ମାନସିକ ଚାପ ଓ ନୈରାଶ୍ୟ ଆଦି (ଡିପ୍ରେସନ) କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମନରେ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ଓ ସନ୍ତୋଷ ଆସେ ଏବଂ କାମ କରିବାର ଉତ୍ସାହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଏହା ସ୍ମରଣଶକ୍ତି, ଏକାଗ୍ରତା, କ୍ଷୁଧା ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ନିଦ୍ରାହୀନତା ଓ ଶାରୀରିକ ମାନସିକ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଦୂର କରେ। ଯୋଗସାଧନ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷର ବ୍ୟବହାରରେ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଉନ୍ନତି ଘଟିଥାଏ। ଜାତୀୟ ସ୍ନାୟୁ ବିଜ୍ଞାନ ଗବେଷଣା ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଗବେଷଣା ଅନୁସାରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ଉନ୍ନତି ଘଟେ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର ସୁସ୍ଥ ରହେ। ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଜଣେ ସ୍ୱୟଂସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହେବା ସହ ଅନ୍ୟର କଷ୍ଟ, ଦୁଃଖ, ଭାବନା ଓ ଅସୁବିଧାକୁ ସହଜରେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ତା'ର ସୁଖ ଦୁଃଖରେ ସମଭାଗୀ ହୋଇଥାଏ। ଏକଥା ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି। ଯୋଗ ବୋଧ ହୁଏ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ଅକ୍ସିଟୋସିନ୍ ନାମକ ଏକ 'କଡ୍ଲ ହରମୋନ' କ୍ଷରଣରେ ସହାୟକ ହୁଏ ଯା' ଫଳରେ ମଣିଷର ଆଚାର ବିଚାର, ବୁଦ୍ଧିବିବେକ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଉନ୍ନତି ଘଟିଥାଏ।

ତମାଖୁ ସେବନକାରୀ, ମଦ୍ୟପ, ଅଫିମ ସେବନକାରୀ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଡ୍ରଗ (ନିଶା) ସେବନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି କୁଅଭ୍ୟାସରୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ସେହିଭଳି ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନେ ମନ୍ଦବୁଦ୍ଧି, ଅତି ଚପଳ ଓ ଅସ୍ଥିର ଏବଂ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନୋନିବେଶ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ, ଶିଷ୍ଟ ଓ ସ୍ଥିର କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗର ଉପଯୋଗ ସୁଫଳ ଦେଇଥାଏ। ଯୋଗମଧ୍ୟ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନୁକରଣ ଦକ୍ଷତା, ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବୁଦ୍ଧି ବିକାଶ ଘଟାଏ। ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗ ଜୀବନର ମାନ, ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଏବଂ ନିଦ୍ରା ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ବୟସ୍କଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଯେଉଁ ସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ଷୟ ବୟସର ପ୍ରଭାବରୁ ଘଟେ ଯୋଗଦ୍ୱାରା ତାହା କିଞ୍ଚିତ ଲାଘବ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଫଳରେ ବୃଦ୍ଧଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ହିପୋକାମ୍ପାଲ ଭଲ୍ୟୁମ୍ (ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ) ବଢ଼େ। (ଚିତ୍ର-୨)। ସେହିଭଳି ବୟସ୍କଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ମନୋଭାବ (ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି),

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆସନ ବିଷୟର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ନେଇ ହୁଏ। ଆସନଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଛିଡ଼ାହୋଇ, ବସି, ଭୂମିରେ ଶୋଇ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାରମ୍ପରିକ ଉପାୟରେ କରାଯାଇଥାଏ। ଯୋଗ ସମୟରେ କୌଣସି ଆସନକୁ ତରବରିଆ ଭାବେ, ଜବରଦସ୍ତି କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ। ଶରୀରକୁ ଯେପରି କୌଣସି ଝଟ୍‌କା ନ'ଲାଗେ ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଶରୀର ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିରଖି ଯୋଗାସନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗ ସମୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରହିବା ଜରୁରୀ। ଆସନର ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବିଧିମତେ ଯୋଗାସନ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଚିତ। ଜଣେ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥକି ନ'ପଡ଼ିଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆରାମରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ। ଏହି ସମୟରେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବା ଦରକାର। ଆସନାଭ୍ୟାସ ପରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବା ପ୍ରାଣାୟମ କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାପରେ ଧାରଣା ଓ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଇପାରେ। ଧ୍ୟାନ ପରେ ଶରୀରକୁ କ୍ରମଶଃ ଚାପମୁକ୍ତ ଓ ହାଲକା କରାଯାଇ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଶେଷ କରାଯାଏ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଶେଷରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ଏବଂ ସତ୍‌ଚିନ୍ତା ଓ କାମନା ବିଶ୍ୱକଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ କରିବାର ବିଧି ରହିଛି।

ନିଦ୍ରା, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହ ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। (ଚିତ୍ର-୩)

ନିମ୍‌ହାନ୍ସ ସମନ୍ୱିତ ଯୋଗକେନ୍ଦ୍ରରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ମାନସିକ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଯୋଗ-ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ଏଥିପାଇଁ ଯୋଗବିଶାରଦଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ସଂପୃକ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ବିଧି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି। ଡିପ୍ରେସନ, ସ୍କିଜୋଫ୍ରିନିଆ ଓ ଆଉ କେତେକ ବ୍ୟାଧିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯୋଗ ମଡ୍ୟୁଲ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି। ଏହି କେନ୍ଦ୍ର ମାନସିକ ଓ ସ୍ନାୟବିକ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗର ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ନାନା ଗବେଷଣା ହାତକୁ ନେବା ସହ ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଛି। (ଚିତ୍ର ୪ ଓ ୪)

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ନିୟମାବଳୀ:

ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୀତି ନିୟମ ରହିଛି। ଏହାକୁ ପାଳନ ନ'କଲେ ଯୋଗ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ। ସେଥିପାଇଁ ଏହି ନିୟମକୁ ମାନିବା ବିଶେଷ ଜରୁରୀ। ଖାଲି ପେଟରେ କିମ୍ବା ସ୍ୱଳ୍ପ ଆହାର ନେଇ ଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ। ପ୍ରତ୍ୟୁଷ ସମୟ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅନୁକୂଳ। ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା କରାଯାଇପାରେ। ଯୋଗ ପାଇଁ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ନିୟମିତ କରିବା ଉଚିତ ଓ ଅନିୟମିତତା ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳି ନ ଥାଏ।

ପାରମ୍ପରିକ ଭାବେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାର୍ଥନା ସହ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ପ୍ରାର୍ଥନା ସମୟରେ ଇପ୍‌ସିତ ବସ୍ତୁ ବା ଇଷ୍ଟଙ୍କୁ ପ୍ରମାଣ ସହ ତାଙ୍କର ଆବାହନ କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ ଓ ଶରୀରକୁ ହାଲକା କରିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗମୁଦ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ଏହା ପରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଗଲେ ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀର ସମ୍ଭାବ୍ୟ କ୍ଷତିକୁ ଏଡ଼ାଇ ହୁଏ।

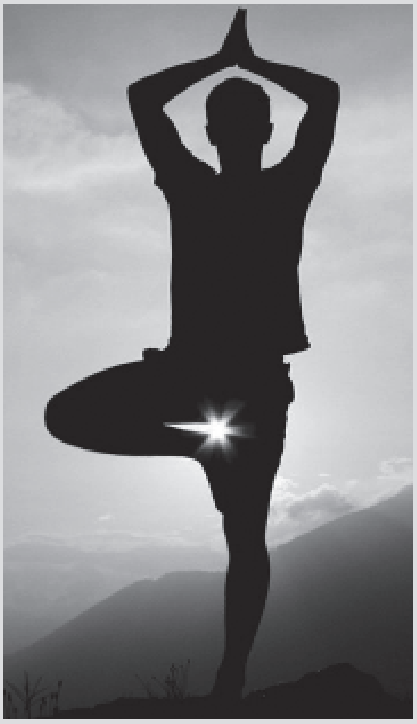
ଏହା ପରେ ଧ୍ୟାନପୂର୍ବକ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆସନ କରାଯାଏ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆସନ ବିଷୟର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ନେଇ ହୁଏ। ଆସନଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଛିଡ଼ାହୋଇ, ବସି, ଭୂମିରେ ଶୋଇ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାରମ୍ପରିକ ଉପାୟରେ କରାଯାଇଥାଏ। ଯୋଗ ସମୟରେ କୌଣସି ଆସନକୁ ତରବରିଆ ଭାବେ, ଜବରଦସ୍ତି କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ। ଶରୀରକୁ ଯେପରି କୌଣସି ଝଟ୍‌କା ନ'ଲାଗେ ସେଥିପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଶରୀର ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିରଖି ଯୋଗାସନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗ ସମୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରହିବା ଜରୁରୀ। ଆସନର ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବିଧିମତେ ଯୋଗାସନ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଚିତ। ଜଣେ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥକି ନ'ପଡ଼ିଛି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆରାମରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ। ଏହି ସମୟରେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବା ଦରକାର।

ଆସନାଭ୍ୟାସ ପରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବା ପ୍ରାଣାୟମ କରାଯାଇଥାଏ। ଏହାପରେ ଧାରଣା ଓ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଇପାରେ। ଧ୍ୟାନ ପରେ ଶରୀରକୁ କ୍ରମଶଃ ଚାପମୁକ୍ତ ଓ ହାଲକା କରାଯାଇ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଶେଷ କରାଯାଏ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଶେଷରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ଏବଂ ସତ୍‌ଚିନ୍ତା ଓ କାମନା ବିଶ୍ୱକଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ କରିବାର ବିଧି ରହିଛି।

ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ ମାର୍ଗ:

ଯୋଗ ସାଧନ ତଥା ସୁସ୍ଥ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଜୀବନ ପାଇଁ କେତେକ ନୀତି ନିୟମ ଓ ମାର୍ଗ ରହିଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଆହାର, ବିହାର, ଆଚାର, ଯମ, ନିୟମ, ବିଚାର ଓ ବ୍ୟବହାର। ମଣିଷକୁ ଏଥିପାଇଁ ମିତହାରୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ପାକସ୍ଥଳୀର ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ପୂରଣ ହେବା ଦରକାର। ପାକସ୍ଥଳୀର ଅବଶିଷ୍ଟ ଏକ ଭାଗ ଖାଲି ରହିବା ଉଚିତ ଯାହା ବାୟୁ ସଂଚାଳନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ମନରେ ଧ୍ୟାନପୂର୍ବକ ଗଠନମୂଳକ ବିଚାରରେ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ। ତଟକା, ସବୁଜ, ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ପରିଷ୍କାର

ଯୋଗସୂତ୍ରରେ ଯୋଗକୁ ଏକ ସମଗ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାବେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି। ଯୋଗ କେବଳ ଆସନ / ପ୍ରାଣାୟାମରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ ଏହା ଏକ ଜୀବନଶୈଳୀ। ସେହିଭଳି ଆସନ / ପ୍ରାଣାୟାମ ଏକ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ। ଯୋଗର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଲା ଏହା ସର୍ବଦା ଶାରୀରିକ ସଂଚଳନ ସହିତ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ସମନ୍ୱୟ ରଖିବା ସହ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆତ୍ମ ସଚେତନ ରଖେ। ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମରେ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ବା ମୁଦ୍ରା ଚଳନଶୀଳ ଏବଂ ଦ୍ରୁତ। ଏଥିରେ ମାଂସପେଶୀର ସଂଚାଳନ ହୋଇଥାଏ। ଆସନ କିନ୍ତୁ ସ୍ଥିର, ଧୀର ମନ୍ଥର ତଥା ସମାନୁପାତିକ। ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼େ, ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ପ୍ରଖର ହେବା ସହିତ ଶାରୀରିକ ରସାୟନ ତନ୍ତ୍ର ତ୍ୱରିତ ହୁଏ। ତେବେ ଯୋଗରେ ଏସବୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।



ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ।

- ଯୋଗରେ ବିହାର ବା ବିଶ୍ରାମ ଓ ମନୋରଞ୍ଜନର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି। ବିଶ୍ରାମ, ଶୟନ, ଚିତ୍ତବିନୋଦନ, ମନୋରଞ୍ଜନ ଆଦି ଏହାର ଅଂଶ ବିଶେଷ।

- ଆଚାର (ବ୍ୟବହାର) : ଉତ୍ତମ ଆଚାର ବା ବ୍ୟବହାର ଯୋଗର ଏକ ବଡ଼ ବିଶେଷତ୍ୱ। ସକାରାତ୍ମକ ବିଚାର ବା ମନୋଭାବ, ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ, କାମନା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣିଲେ ମଣିଷର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବଢ଼େ ଓ ସେ ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ରହେ। ଏହା ମଧ୍ୟ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ଉପକାରୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ। ସେଥିପାଇଁ ଯୋଗରେ ଯମ (ସଂଯମ), ନିୟମ (ପାଳନ) ଆଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି। ଏହା ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଓ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଆଣିଥାଏ।

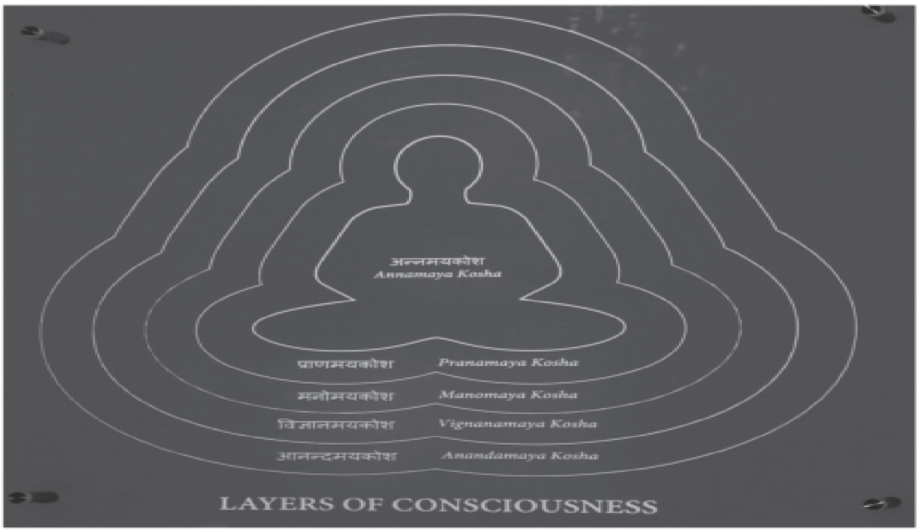
- ବିଚାର (ଭାବନା) : ଯୋଗାଭ୍ୟାସରେ ବିଚାର ବା ଭାବନାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଧିକ। ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଓ ଧ୍ୟାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି। ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଅର୍ଥ ଇନ୍ଦ୍ରୀୟ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା। ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ହୁଏ। ଏହା ଫଳରେ ଜୀବନ ସଫଳ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ।

- ବ୍ୟବହାର : ଯୋଗରେ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଯଥାଯଥ ଗୁରୁତ୍ୱ ପାଇଛି। କର୍ମଯୋଗ କହେ ଯେ ଆମେ ଫଳରେ ଆଶା ନ'ରଖି ଉପଯୁକ୍ତ କର୍ମ ନିଷ୍ଠାର ସହ କରିବାର ଅଛି।

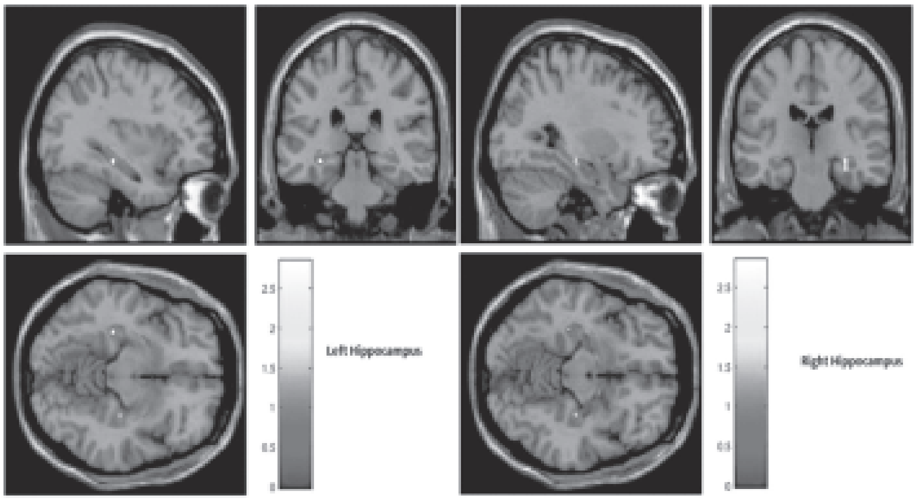
ଉପସଂହାର:

ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମାଜର ମଙ୍ଗଳ ତଥା କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଗୁରୁତ୍ୱ ପାଇଥିଲା। ବର୍ତ୍ତମାନର ଗବେଷଣା କହୁଛି ଯୋଗକୁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧି, ବିଶେଷତଃ ମାନସିକ ବିକୃତିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏକ ଅତିରିକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିହେବ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟାଧି ନିରାକରଣ ଓ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଯୋଗ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ।

ଚିତ୍ର-୧ : ପଞ୍ଚକୋଷ



ଚିତ୍ର-୨ : ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି



ଚିତ୍ର-୩ : ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି

ଚିତ୍ର-୪(କ): ବ୍ରେନ୍ ମ୍ୟାପିଙ୍ଗ ଯନ୍ତ୍ର - ଯୋଗାଭ୍ୟାସରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ମାପିବାକୁ ଏହା ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଚିତ୍ର-୪(ଖ): ବ୍ରେନ୍ ମ୍ୟାପିଙ୍ଗ - ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟର ରେକର୍ଡିଂ

ବାଙ୍ଗାଲୋରସ୍ଥିତ ନିମହାନ୍ସ ଅନୁଷ୍ଠାନର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗରେ ପ୍ରଫେସର ଗଙ୍ଗାଧର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଥିବାବେଳେ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶିବରାମ ହେଉଛନ୍ତି ଏହି ବିଭାଗର ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ଏବଂ ସୁଶ୍ରୀ ରଶ୍ମି ଏହି ବିଭାଗର ସହକାରୀ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ। **Email ID: bng@nimhans.ac.in**

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସାର ବିଶେଷତ୍ୱ

ଡ. ଅନିଲ ଖୁରାନା, ଡ. ହରଲୀନ୍ କୌର

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଏକ ପୁରାତନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି। ୧୭୯୬ରେ ପ୍ରଥମେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ଯାହାର ଜନକ ଥିଲେ ଜର୍ମାନ ଡାକ୍ତର ସାମୁଏଲ ହାନିମ୍ୟାନ। ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତଭାବେ ତତ୍‌କାଳୀନ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାରେ ବିଫଳତା ନେଇ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଥିଲେ। ତେଣୁ ନିଜେ ଏହି ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବାହାର କରିଥିଲେ। ରୋଗୀକୁ ଭଲ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରାଇବା ଏବଂ ସେ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଯେପରି ସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ରହେ ଓ କିଛି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ନ'ହୁଏ ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ସେ ଚାହୁଁଥିଲେ। ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଏକ ପ୍ରକୃତି ଭିତ୍ତିକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯାହା ରୋଗୀକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମଗ୍ରିକ ଭାବେ ଚିକିତ୍ସା କରିଥାଏ। ଏହା ରୋଗୀର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଏହା ଏକ ଅତି ଲୋକପ୍ରିୟ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା। ଭାରତରେ ଏହାକୁ ସରକାର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଏକ ଅଂଶଭାବେ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ନାନା ମତେ ଏହାର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରୁଛନ୍ତି।

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି କାହିଁକି ?

ପୃଥିବୀ ସାରା ଏବେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଆଦର ବଢ଼ିଛି; କାରଣ ଏହା ରୋଗୀର ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କରି ତାକୁ କେବଳ ଆରୋଗ୍ୟ କରି ନ ଥାଏ; ଏହା ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାମଗ୍ରିକ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇଥାଏ। ହୋମିଓପ୍ୟାଥି, ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ

ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ୩୬୦ ଡିଗ୍ରୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖେ। ଏହା ହେଉଛି ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ବିଶେଷତ୍ୱ। ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ତଥା ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ହେବା ଉଚିତ। ଏହା ଉପର ଠାଉରିଆ କିମ୍ବା ସ୍ୱଳ୍ପ ସ୍ଥାୟୀ ହେବା ଅନୁଚିତ। ତା' ନ ହେଲେ ରୋଗୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଭଲ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନାନାଦି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଗୋଟିଏ ସରଳ ଔଷଧ ମାଧ୍ୟମରେ ରୋଗୀର ସାମଗ୍ରିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ କରିଥାଏ। ଏହି ଔଷଧ ଗତିଶୀଳ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ। କେତେ ପରିମାଣରେ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ତଦନୁସାରେ ଔଷଦର ପାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହେବା ସହ ସେବନ ବିଧି ଧାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପାନର ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ପରେ ରୋଗୀର ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସେ କ୍ରମଶଃ ସୁସ୍ଥ ହୁଏ। ହୋମିଓପ୍ୟାଥିର ଏହି ଚିକିତ୍ସା ନୀତି ଅନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ନାହିଁ। ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଓ ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ତାକୁ ଆରାମ ମିଳେ।

ଅନେକ ଲୋକ ନାନା ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ଓ ଔଷଧ ସେବନ କରି ବିଫଳ ହେବା ପରେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି। ଏହି ଚିକିତ୍ସାରେ ରହି ଔଷଧ ସେବନ କରିବାର ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନେ ସୁଫଳ ପାଉଥିବା କହନ୍ତି। ଆଉ ଅନେକ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ଯେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ପରେ ସେମାନଙ୍କର ପୁରୁଣା ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଛି ଏବଂ ବ୍ୟାଧି ଲେଉଟୁ ନାହିଁ। ଏହି ଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜେ ଉପକୃତ ହେବାପରେ ନିଜର ପରିବାର, ବନ୍ଧୁ ଓ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଉଛନ୍ତି। ଫଳରେ ଚିକିତ୍ସାର ଏହି କୋମଳ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କର ଆସ୍ଥା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି।

ମଲ୍ଟି ମୋର୍‌ବିଡିଟି (ବହୁବ୍ୟାଧି)ର ଚିକିତ୍ସା: ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଲୋକ ଏକ ସମୟରେ ଏକାଧିକ ବ୍ୟାଧିରେ ପୀଡ଼ିତ। ଏହାକୁ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମଲ୍ଟି ମୋର୍ବିଡିଟି କୁହାଯାଏ। ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏପ୍ରକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ। ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ଗଳଗ୍ରନ୍ଥୀ ବା ଥାୟରାଇଡ୍ ଜନିତ ରୋଗ ଓ ମଧୁମେହ (ଡାଇବେଟିସ) ଆଦି ବ୍ୟାଧିରେ ଅନେକ ଲୋକ ଏକ ସଙ୍ଗେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଏହି ମଲ୍‌ଟି ମୋର୍‌ବିଡିଟିର ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହେଉଛି। ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ଔଷଧରେ ସଫଳ ପ୍ରମାଣିତ ହେଉଛି। ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ଦିନ ରହିଲେ କିମ୍ବା ଔଷଧ ବେଶୀ ସମୟ ଖାଇଲେ ରୋଗୀ କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ୱ

ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ନ ଥାଏ କିମ୍ବା ତାକୁ ଔଷଧ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇ ରହିବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ । ମଲ୍ଟି ମୋରବିଡିଟି ଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା ଆହ୍ୱାନମୂଳକ ଓ ଜଟିଳ । ଏହାସତ୍ତ୍ୱେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ସବୁ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଏକ ସଙ୍ଗେ ସଫଳତାର ସହ କରାଯାଏ । ଏହା ଫଳରେ ରୋଗୀର ଜୈବୀକ କ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା କ୍ରମଶଃ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ।

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଉଭୟ ବିଜ୍ଞାନ ଓ କଳା:

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଓ କଳାର ଏକ ସମନ୍ୱୟ । ଜଣେ ରୋଗୀ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ସେହି ଲୋକର ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବ୍ୟାଧିର କାରଣମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ । ଏହି କାମଟି ଏକ କଳାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଜଣେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଡାକ୍ତର ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଟିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ଆଦିକୁ ପ୍ରଥମେ ପରଖିଥାନ୍ତି । ସେ ବାବଦରେ ସଂଗୃହୀତ ତଥ୍ୟାବଳୀକୁ ସେ ବେଶ୍ କିଛି କାଳ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ଔଷଧ ଭଲ କାମ କରିଥାଏ, ରୋଗୀ ଉପକାର ପାଏ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ଅସୁସ୍ଥ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ସଫଳତାର ପ୍ରମାଣ ସତ୍ତ୍ୱେ ଏହି ଔଷଧର ମାତ୍ରାଧିକ ପତଳା (ଅଲଟ୍ରା ଡାଇଲ୍ୟୁଟେଡ୍) ଗୁଣକୁ ନେଇ କିଛି ଲୋକ ପ୍ରଶ୍ନ କରିଥାନ୍ତି । ଏଭଳି କିଛି ସଂଶୟବାଦୀଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ ଥରେ ଡାକ୍ତର ହାନିମ୍ୟାନ କହିଥିଲେ, "ଆପଣମାନେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଥରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିନିଅନ୍ତୁ ।" ଅତୀତରେ ଅନେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମଧ୍ୟ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିନାହାନ୍ତି । ସେମାନେ କିନ୍ତୁ ନିଜ ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସାପଦ୍ଧତିର ବାସ୍ତବତାକୁ କେବେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖି ନ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଏହାଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ରୋଗୀଙ୍କ ଅବସ୍ଥା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ନ ଥିଲେ । ସେମାନେ ଏହା କରି ଦେଖିବା ଉଚିତ ଥିଲା । ଏହା କେବଳ ଅତୀତର ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଧମାକା । ଏବେ ଯେଉଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିକ ଔଷଧର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ସମ୍ଭାବନା ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରୁଛନ୍ତି ସେମାନେ ଏବେ ଏହାର ଫଳାଫଳ ନେଇ ଚକିତ । ଏ ଦିଗରେ ସେମାନେ ଅଧିକ ଗବେଷଣା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ନୋବେଲ ବିଜେତା ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନୀ ବ୍ରିଟେନର ବ୍ରାଏନ୍ ଡି ଜୋମେଫସନ୍ ଓ ଫରାସୀ ଭୂତାଣୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ (ଭାଇରୋଲୋଜିଷ୍ଟ) ପ୍ରଫେସର ଲ୍ୟୁକ୍ ମଣ୍ଟାନିୟର ହୋମିଓପ୍ୟାଥିର ବିଶ୍ୱସନୀୟତା ଓ ସଫଳତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିଛନ୍ତି ।

ଏବେ ସବୁ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରାୟତଃ ଔଷଧ ମିଳୁଥିବାବେଳେ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ବଢ଼ିଛି । ବିଡ଼ମ୍ବନା ହେଉଛି ଏସବୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ରୋଗୀ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଛନ୍ତି । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଆମେ ପ୍ରଥମେ ଆମ ଶରୀରକୁ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶରୀରକୁ କ'ଣ ବିଗାଡୁଛି ଓ ଏହାର କ୍ଷତି କରୁଛି ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ଜରୁରୀ । ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଆମେ ବୁଝିପାରିବା ଆମ ପାଇଁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ହିଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆମ ଶରୀରକୁ ଔଷଧୀୟ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ଔଷଧର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଶରୀର ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜେ ସକ୍ଷମ ହୁଏ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ସର୍ବନିମ୍ନ, କ୍ଷତି ରହିତ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଔଷଧ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଏ ।

କେଉଁ ରୋଗ ପାଇଁ ହୋମିଓ ଚିକିତ୍ସା ଉପଯୁକ୍ତ ?

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅନେକ ବ୍ୟାଧିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଏକ ସଫଳ ମାଧ୍ୟମ। ଋତୁକାଳୀନ ଭୂତାଣୁଜନୀତ ଜ୍ୱର, ଆଲର୍ଜି ଜନିତ ଥଣ୍ଡା, ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍ ସମସ୍ୟା, ସାଧାରଣ ଖଣ୍ଡିଆ ଖାବରା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଭାତୁଡ଼ି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚର୍ମରୋଗ, ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆଦି ପାଇଁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଔଷଧକୁ ବ୍ୟବହାର କରିହେବ।

ଏହାଛଡ଼ା ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍, ଡାଇବେଟିସ୍, ମାଇଗ୍ରେନ୍, ସାଇନୋସାଇଟିସ୍, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଭଳି ବ୍ୟାଧି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ହୋମିଓପାଥି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ। ଅନେକ ରୋଗୀ ଏହି ଔଷଧ ସେବନ କରି ଉପକୃତ ହେଉଛନ୍ତି। ନିକଟରେ ବିଶ୍ୱର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ପତ୍ରିକାରେ ଭାରତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଧାରା ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ଲେଖା ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା। ଏଥିରେ ୧୦ଟି ମଧ୍ୟରୁ ସାତଟି ବ୍ୟାଧିକୁ ଏକ ଜାତୀୟ ବୋଝ ଭାବେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି। ସେଥି ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ହୃଦ୍‌ଜନିତ ବ୍ୟାଧି, ଗ୍ୟାସ୍ଟ୍ରିକ୍, ଶ୍ୱାସ ଜନିତ ରୋଗ, ଏଣ୍ଡୋକ୍ରାଇନ/ ଜେନିଟୋୟୁରିନ୍, ମ୍ୟୁସ୍‌କୋଲୋସ୍କେଲିଟାଲ, ରକ୍ତହୀନତା ଓ ଶିଶୁରୋଗ ଅନ୍ୟତମ। ଏସବୁ ବ୍ୟାଧିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ସପକ୍ଷରେ ଏହି ଲେଖାରେ ମତପ୍ରକାଶ ପାଇଛି। (ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ୨୦୧୯; ୧୦୮ : ୭୬-୮୭)

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଏକ ପୁରାତନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି। ୧୭୯୬ରେ ପ୍ରଥମେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ଯାହାର ଜନକ ଥିଲେ ଜର୍ମାନ ଡାକ୍ତର ସାମୁଏଲ ହାନିମ୍ୟାନ। ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତଭାବେ ତତ୍‌କାଳୀନ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାରେ ବିଫଳତା ନେଇ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଥିଲେ। ତେଣୁ ନିଜେ ଏହି ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବାହାର କରିଥିଲେ। ରୋଗୀଙ୍କୁ ଭଲ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରାଇବା ଏବଂ ସେ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଯେପରି ସ୍ଥାୟୀ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ରହେ ଓ କିଛି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ନ'ହୁଏ ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ସେ ଚାହୁଁଥିଲେ। ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଏକ ପ୍ରକୃତି ଭିତ୍ତିକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯାହା ରୋଗୀଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମଗ୍ରିକ ଭାବେ ଚିକିତ୍ସା କରିଥାଏ। ଏହା ରୋଗୀର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଏହା ଏକ ଅତି ଲୋକପ୍ରିୟ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା। ଭାରତରେ ଏହାକୁ ସରକାର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଏକ ଅଂଶଭାବେ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ନାନା ମତେ ଏହାର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରୁଛନ୍ତି।

ଉପଯୁକ୍ତ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଡାକ୍ତର:

ଆପଣ ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ନିୟମିତ ରୋଗବ୍ୟାଧିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରୁଥାନ୍ତି ତେବେ ଜଣେ ଉତ୍ତମ, ଦକ୍ଷ, ଯୋଗ୍ୟ ଓ ଶିକ୍ଷିତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ବାଛିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ସ୍ନାତକ ପରେ 'ବିଏଚ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍' ଉପାଧି ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଏହା ଏକ ସାଢ଼େ ପାଞ୍ଚବର୍ଷିଆ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ। ଏଥି ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବର୍ଷର ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଇଣ୍ଟରନ୍‌ସିପ୍ ରହିଛି। ଏହି ସବୁ ସ୍ନାତକମାନଙ୍କୁ ପାଠପଢ଼ା ସମୟରେ ନିଜର ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ସଂକ୍ରାନ୍ତ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ସହିତ ଏଲୋପ୍ୟାଥିକ ପିଲା ପଢୁଥିବା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଏହାର ଅର୍ଥ ଜଣେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଡାକ୍ତରଙ୍କର ଭେଷଜ (ମେଡିସିନ୍) ଜ୍ଞାନ ଏଲୋପ୍ୟାଥିକ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ତୁଳନାରେ କୌଣସି ଗୁଣରେ କମ୍ ନୁହେଁ। ଆଜିକାଲି ଅନେକ ବିଏଚ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ ଡାକ୍ତର ଏମ୍‌ଡି କରି ନିଜର ଜ୍ଞାନ ବଢ଼ାଉଛନ୍ତି। ଏହି ଡିଗ୍ରୀ ପରେ ଏସବୁ ଡାକ୍ତର ଆବଶ୍ୟକ ବୈଧାନିକ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରି ଚିକିତ୍ସା କରୁଛନ୍ତି। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଦେଶିକ ଓ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ପରିଷଦ ସେମାନଙ୍କୁ ରୋଗୀସେବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି। ଅତଏବ ଆପଣ ଜଣେ ଭଲ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିକ ଚିକିତ୍ସକ ଖୋଜୁଥିଲେ

ପ୍ରଥମେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଡିଗ୍ରୀ (ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା) ଏବଂ ପଞ୍ଜୀକରଣକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିନିଅନ୍ତୁ।

ହୋମିଓପ୍ୟାଥିକ ଔଷଧ କିଣୁ ଥିଲେ:

ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ପଞ୍ଜୀକୃତ ବିକ୍ରେତାମାନେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଔଷଧମାନ ନିଜ ନିଜର ଦୋକାନ / କାଉଣ୍ଟରରେ ବିକୁଛନ୍ତି। ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରେସ୍‌କ୍ରିପ୍‌ସନ୍ ଆଣିବା ପରେ ହିଁ ଏସବୁ ଦୋକାନରୁ ଔଷଧ କିଣନ୍ତୁ ଏବଂ ପଚରାଉଚରା ବା ମନଇଚ୍ଛାରେ କୌଣସି ଔଷଧ କିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଦୀର୍ଘ ମିଆଦୀ ଉପକାର ପାଇଁ କେବଳ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ହିଁ ଔଷଧ ଅଧିକୃତ ବିକ୍ରେତାଙ୍କଠାରୁ କିଣି ତାହାକୁ ତାଙ୍କ ଉପଦେଶ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ରେ ହୋମିଓ ଚିକିତ୍ସା:

ଆଜିକାଲି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ ନ'କରି ଇଣ୍ଟନେଟ୍‌ରୁ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରେସ୍‌କ୍ରିପ୍‌ସନ୍ ପାଇବା ଅତି ସହଜ। କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଲୋକଙ୍କୁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ସତ; କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଉତ୍ତମ ଏବଂ ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଭେଟନ୍ତୁ ଓ ରୋଗ ପରୀକ୍ଷା ପରେ ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ କିଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

> ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଓ କଳାର ଏକ ସମନ୍ୱୟ। ଜଣେ ରୋଗୀ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ସେହି ଲୋକର ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ବ୍ୟାଧିର କାରଣମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ। ଏହି କାମଟି ଏକ କଳାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଜଣେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଡାକ୍ତର ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଟିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ଆଦିକୁ ପ୍ରଥମେ ପରଖିଥାନ୍ତି। ସେ ବାବଦରେ ସଂଗୃହୀତ ତଥ୍ୟାବଳୀକୁ ସେ ବେଶ୍ କିଛି କାଳ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ଦିଅନ୍ତି। ଏହା ଫଳରେ ଔଷଧ ଭଲ କାମ କରିଥାଏ, ରୋଗୀ ଉପକାର ପାଏ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ଅସୁସ୍ଥ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଦୂର ହୋଇଥାଏ।

ମନେରଖିବାକୁ ହେବ:

ଏକଦା ସମୟ ଥିଲା ଯେତେବେଳେ ଆମ ଜେଜେ ଓ ବାପା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିଲେ। ଗତ କେଇ ଦଶନ୍ଧି ମଧ୍ୟରେ ନୂଆନୂଆ ଔଷଧପତ୍ରର ଉଦ୍ଭାବନ ତଥା ପ୍ରସାର ଏକ ବୈପ୍ଳବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଛି। ତେଣୁ ଏବେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧ ଉପରେ ଅଧିକ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡୁଛି। ଏବେ ସବୁ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରାୟତଃ ଔଷଧ ମିଳୁଥିବାବେଳେ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ବଢ଼ିଛି। ବିଡ଼ମ୍ବନା ହେଉଛି ଏସବୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ରୋଗୀ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଛନ୍ତି। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଆମେ ପ୍ରଥମେ ଆମ ଶରୀରକୁ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଶରୀରକୁ କ'ଣ ବିଗାଡୁଛି ଓ ଏହାର କ୍ଷତି କରୁଛି ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ଜରୁରୀ। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଆମେ ବୁଝିପାରିବା ଆମ ପାଇଁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ହିଁ ଉପଯୁକ୍ତ। ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆମ ଶରୀରକୁ ଔଷଧୀୟ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ଔଷଧର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ଫଳରେ ଶରୀର ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜେ ସକ୍ଷମ ହୁଏ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ସର୍ବନିମ୍ନ, କ୍ଷତି ରହିତ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଔଷଧ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଏ।

ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଆମ ପାଇଁ ବାତାୟନ ସଦୃଶ କାମ କରୁଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଆମେ ବ୍ୟାଧିରୁ ଉପଶମ ପାଇବା ସହ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିପାରିବା।

ଡକ୍ଟର ଖୁରାନା ସିସିଆର୍‌ଏଚର ଡେପୁଟି ଡାଇରେକ୍ଟର ଜେନେରାଲ ଓ ଡକ୍ଟର କୌର ଏହି ସଂସ୍ଥାର ଗବେଷଣା ଅଧିକାରୀ।
Email ID: anil23101961@gmail.com, dr.harleenkaur@gmail.com

ୟୁନାନୀ : ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଚିକିତ୍ସାର ବିଜ୍ଞାନ

ପ୍ର. ଅସିମ୍ ଅଲି ଖାଁ

ୟୁନାନୀ ପଦ୍ଧତି ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାଧିର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅନ୍ୱେଷଣ କରି ତାହାର ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରେ । ଏହା ପ୍ରତିଷେଧକ, ଆରୋଗ୍ୟ, ଆରୋଗ୍ୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ ଓ ସୁସ୍ଥସବଳ ରହିବାର ବାଟ ଦେଖାଏ । ଏହା ରୋଗର ନିଦାନ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଏଇ ଦୁଇ ମୌଳିକ ବିଷୟକୁ ବିଜ୍ଞାନଭିତ୍ତିକ ରୀତିରେ କରେ ଯାହା ଫଳରେ ବ୍ୟାଧିରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସାମଗ୍ରିକ । ପରିବେଶ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ମଣିଷର ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ, ଶରୀର ଓ ମନ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚାପକୁ ଏହା ଠାବ କରି ଏହା ଶରୀର, ମନ ଓ ଆତ୍ମାର ଚିକିତ୍ସା କରେ । ଜଣେ ରୋଗୀର ମିଜାଜ୍ (ମନ)ର ଅନୁଶୀଳନକୁ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରାଥମିକତା ଦେଇଥାଏ । ତଦନୁସାରେ ରୋଗର କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ଏହାର ଆଉ ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଲା ୟୁନାନୀ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିଥାଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଔଷଧପତ୍ର ମୁଖ୍ୟତଃ ଗୁଳ୍ମ, ଉଦ୍ଭିଦ ଓ ଲତାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗୀ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ରୋଗୀର ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ସ୍ୱଭାବକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଏ ।

ୟୁନାନୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ସମଗ୍ର ମଣିଷ, ବ୍ୟାଧି, ଭେଷଜ, ପରିବେଶଗତ କାରଣ ସମେତ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇଥାଏ । ଏଥିରେ ତାପ, ଶୀତ, ଶୁଷ୍କ ଓ ଆର୍ଦ୍ର ଏହି ଚାରିଟି ବିଷୟ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ

ପାଏ । ଏହି ଚାରିଟି ମୌଳିକ ବିଷୟ ଉପରେ ସମଗ୍ର ୟୁନାନୀ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଧାରିତ । ଏହାଛଡ଼ା ଏହି ପଦ୍ଧତି ତତ୍ତ୍ୱ, ସ୍ୱଭାବ ସମେତ ଚାରିପ୍ରକାରର ରସକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ତାହାକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ରୋଗର ନିଦାନ, ଚିକିତ୍ସା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ ।

ଚିତ୍ର-୧ : ଚତୁଃରସର ରେଖାଚିତ୍ର

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧନ ଓ ରୋଗନିରାକରଣ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ:

ୟୁନାନୀ ପଦ୍ଧତିରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ତିନିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ସ୍ଥିର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ, ବିପଦସଂକୁଳ ଚରମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାଧିହୀନ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ । ଏଥିରେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଗର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ଓ ମାନସିକତା ଲୋଡ଼ା । ସେଥିପାଇଁ ସୁଷମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭୋଜନ ଓ ପରିବେଶର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବ, ବେଉସା, ବାସସ୍ଥାନ ଓ ବସବାସ କରୁଥିବା ଅଞ୍ଚଳ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ବର୍ଗର ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ମର୍ଦ୍ଦନ ଭଳି ଉପଚାର ଓ ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ୟୁନାନୀ ପଦ୍ଧତି ଛ'ଟି ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା-ବାୟୁ, ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ, ଶାରୀରିକ ଚଳନ ଓ ଆରାମ, ମାନସିକ ସକ୍ରିୟତା ଓ ବିଶ୍ରାମ, ନିଦ୍ରା ଓ ଜାଗୃତି, ମଳମୂତ୍ର ତ୍ୟାଗରେ ନିୟମିତତା ଓ ମଳମୂତ୍ରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ କିଞ୍ଚିତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ମନେରଖିବାର ଶକ୍ତି । ଏସବୁ ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ରହିଲେ ମଣିଷ ସୁସ୍ଥ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହୁଏ । ଏହା ଉପରେ ମଣିଷର ସ୍ୱଭାବ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଭର କରେ । ଏହି ଛ'ଟି ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ୟୁନାନୀ ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ।

ୟୁନାନୀ, ରୋଗର ନିଦାନ ଓ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସହ ରୋଗୀର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ । ରୋଗୀକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ସେଥିମଧ୍ୟରେ ତଦ୍‌ବିର ଚିକିତ୍ସା (ଚିକିତ୍ସାକାଳୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ), ପଥ୍ୟ (ଘିଧା) ଚିକିତ୍ସା, ଔଷଧ (ଦବାଇ) ଓ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଅନ୍ୟତମ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ରୋଗର ଉପଶମ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ ପାଇଁ ପଥ୍ୟ ଏବଂ ତଦ୍‌ବିର ଚକିତ୍ସା ସବୁଠୁ ଉତ୍ତମ । ଏହି ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାଧିର ମୁକାବିଲାରେ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା (ନଫ୍‌ସାନି ଇଲାଜ) ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ଯେଉଁଠି ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ସେଠାରେ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରାଯାଇଥାଏ ।

> ୟୁନାନୀ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ବିକାଶ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିତ୍ତିରେ ହୋଇଛି । ଭାରତ ସରକାର ଏହାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ସମସ୍ତ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଏହାର ମୌଳିକ ସୂତ୍ର, ରୋଗ ନିଦାନ, ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ସବୁ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ । ଭାରତ ୟୁନାନୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରଥମରେ ରହିଛି । ଏଠାରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ପାଠପଢ଼ା ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର, ଗବେଷଣା ସୁବିଧା ଓ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କେନ୍ଦ୍ରମାନ ଅଛି । ୟୁନାନୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଭାରତର ସଫଳତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହଯୋଗ ଲୋଡ଼ୁଛନ୍ତି ।

ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା:

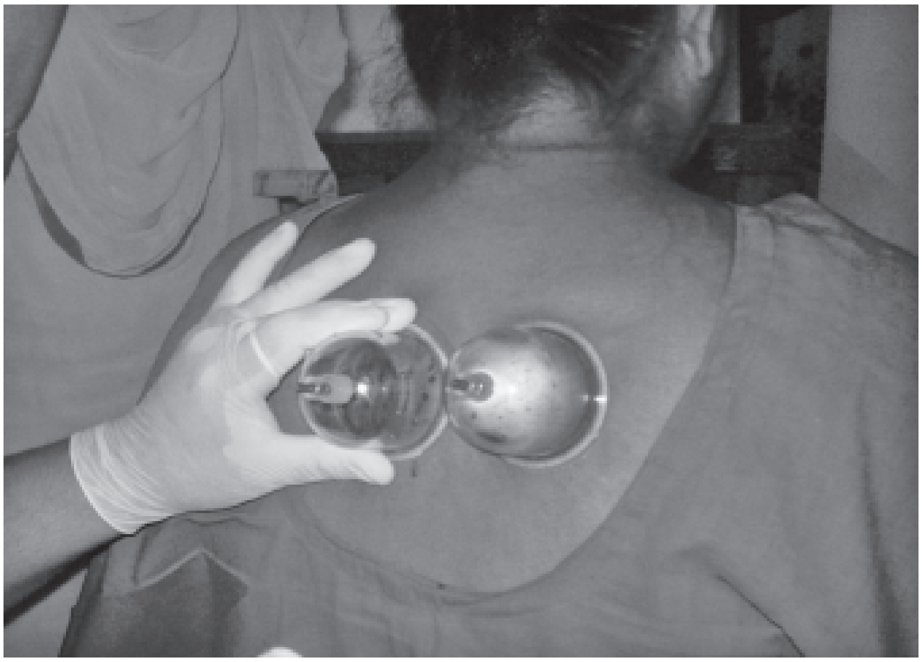
ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗର ନିଦାନ ପ୍ରଥମେ କରାଯାଇ ଏହାର କାରଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ । ଏହାପରେ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନିରାକରଣ ଉପରେ ଅଗ୍ରାଧିକାର ପ୍ରଦାନ କରାଯିବା ସହିତ ରୋଗୀର ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଯାଞ୍ଚ କରି ତା'ମନରୁ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଦୂର କରିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଏ । ରୋଗର କାରଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯିବା ପରେ ରୋଗୀକୁ ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ରଖି ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ । ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀର ବିଭିନ୍ନ ଅଭ୍ୟାସ, ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି, ଆବାସିକ ଅବସ୍ଥା ଆଦିକୁ ଭଲଭାବେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଆଉ ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଲା ଏଥିରେ ହେଟେରୋଥେରାପୀ (ଦିଦ୍ ଚିକିତ୍ସା)ର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ବିପରୀତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇ ରୋଗୀ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଔଷଧ ଓ ଅଣଔଷଧ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ଏହା ରୋଗର ମୂଳ ଉପସର୍ଗର ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ଜଡ଼ିବୁଟି, ପ୍ରାଣୀ ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥରୁ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଚିକିତ୍ସାରେ ଗୋଟିଏ ଔଷଧ ରୋଗୀକୁ ଦିଆଯାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆବଶ୍ୟକସ୍ଥଳେ ଯୌଗିକ ବା ଏକାଧିକ ଔଷଧ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ ।

ତଦ୍‌ବିର ଚିକିତ୍ସା:

ଏହି ଚିକିତ୍ସା ୟୁନାନୀର ଏକ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ । ଏହାକୁ ଇଂରାଜୀରେ ରେଜିମେନାଲ ଥେରାପୀ କୁହାଯାଏ ଯାହାର ଅର୍ଥ ଚିକିତ୍ସା ସମୟ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ, ପଥ୍ୟ, ଔଷଧ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ବିଶ୍ରାମ ଆଦିରେ ରଖାଯାଏ । ଚିକିତ୍ସା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ ପାଇଁ ଏହା ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏଥିରେ ରୋଗୀକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଆରାମ ମିଳେ ଓ ସେ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହୁଏ । ଏହା ସହିତ ଉଷୁମ ଜଳରେ ସ୍ନାନ ଓ ଗରମ ସେକ ସମେତ ଫୁଲା ଉପଶମ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ।

ଚିତ୍ର ୨ - କପିଙ୍ଗ୍ (ହିଜାମା) ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ରେଜିମେନାଲ ଚିକିତ୍ସା।



ଗବେଷଣା ଓ ଉନ୍ନୟନ:

ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧୀନରେ ୟୁନାନୀର ଏକ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଗବେଷଣା ପରିଷଦ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି। ଗତ ୩୦ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ କାଳ ଧରି ଏହି ପରିଷଦ ୟୁନାନୀ ଗବେଷଣା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସଂସ୍ଥାଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରତ। ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହି ପରିଷଦ ଅନେକ ନୂଆ ନୂଆ ଉପାୟ ବାହାର କରିଛି। ଏହା ମଧ୍ୟ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଯୋଜନା ସମ୍ପର୍କରେ ଉତ୍ତମ ଗବେଷଣା ଭିତ୍ତିଭୂମି ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି। ୟୁନାନୀ ଔଷଧର ସଫଳତା, ନିରାପଦ ଦିଗ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ଓ ବ୍ୟବହାର ବିଧି ସମ୍ପର୍କରେ ଏହା ବେଶ୍ ସଫଳ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଦେଇଛି। ୟୁନାନୀ ଔଷଧର ମାନ ରକ୍ଷା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଔଷଧୀୟ ଗୁଳ୍ମ ଓ ବୃକ୍ଷ ଚାଷକୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯୋଗାଉଛି। ଏହି ପରିଷଦ ମଧ୍ୟ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା, ଶିକ୍ଷା ଓ ଯୋଗାଯୋଗ ସୁବିଧା ପ୍ରଦାନ କରୁଛି। ମାନବସମ୍ବଳ ବିକାଶ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ସହାୟତାରେ ଏହା ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇବାରେ ସହାୟକ ହେଉଛି। ପରିଷଦର ୨୪ଟି କେନ୍ଦ୍ରରେ ଏହି ଗବେଷଣା ଓ ଉନ୍ନୟନ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଛି।

ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ ୟୁନାନୀର ଗବେଷଣା କାର୍ଯ୍ୟ

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ସହଯୋଗରେ ଏହି ପରିଷଦ ଗବେଷଣା ଓ ଉନ୍ନୟନ କାର୍ଯ୍ୟ ଚଳାଇଛି।

ପରିଷଦ ଅନେକ ମନୋଗ୍ରାଫ, ଗବେଷଣାତ୍ମକ ରିପୋର୍ଟ, ସଫଳ କାହାଣୀ ଏବଂ ୩୦୦ ରୁ ଅଧିକ ଗବେଷଣାତ୍ମକ ଲେଖା ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶ କରିଛି। ସାକ୍ଷରତା ଗବେଷଣା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅଧୀନରେ ପରିଷଦ ୟୁନାନୀ ଉପରେ ଆରବିକ୍ ଓ ପାର୍ସୀ ଭାଷାରେ ଲିଖିତ ମୂଳ ପୁସ୍ତକର ବହି ଓ ପାଣ୍ଡୁଲିପି ସଂଗ୍ରହ କରି ତାହାର ସମ୍ପାଦନା କରିବା ସହ ଉର୍ଦ୍ଦୁରେ ସେସବୁକୁ ଅନୁବାଦ କରି ପ୍ରକାଶ କରିଛି।

ବ୍ରୋଙ୍କାୟାଲ ଆସ୍‌ଥମା, ହେମରେଜ୍, ଜ୍ୱର, ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା, ମ୍ୟୁସ୍‌କୋଲୋ-ସ୍କେଲିଟାଲ ଡିଜ୍‌ଅର୍ଡର, ଗଣ୍ଠିଯନ୍ତ୍ରଣା, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଓ ହେଲମିନ୍‌ଥିୟାସିସ୍ ଭଳି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟବହୃତ ୟୁନାନୀର କିଛି ଔଷଧକୁ ପ୍ୟାଟେଣ୍ଟ ମିଳିଛି।

ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ୟୁନାନୀ, ଭେଷଜ ପରିଷଦ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସହ ଏହି ଚିକିତ୍ସା

ଦେଶରେ ୨୦୧୮ ଏପ୍ରିଲ ପହିଲା ସୁଦ୍ଧା ଭାରତରେ ୟୁନାନୀ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଥିଲା ୫୧,୧୧୦।

ଉପସଂହାର:

ୟୁନାନୀ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ବିକାଶ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିତ୍ତିରେ ହୋଇଛି। ଭାରତ ସରକାର ଏହାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ସମସ୍ତ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ଏହାର ମୌଳିକ ସୂତ୍ର, ରୋଗ ନିଦାନ, ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ସବୁ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ। ଭାରତ ୟୁନାନୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରଥମରେ ରହିଛି। ଏଠାରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ ଉନ୍ନତ ପାଠପଢ଼ା ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର, ଗବେଷଣା ସୁବିଧା ଓ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କେନ୍ଦ୍ରମାନ ଅଛି। ୟୁନାନୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଭାରତର ସଫଳତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହଯୋଗ ଲୋଡୁଛନ୍ତି।

ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରସାର ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ଜାରିରଖିଛନ୍ତି ଏବଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଫଳତା ମଧ୍ୟ ମିଳିଛି।

ଶିକ୍ଷା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭିତ୍ତିଭୂମି:

ୟୁନାନୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଓ ଏହାର ଔଷଧ ପତ୍ରର ବିକାଶ ତଥା ସଂପ୍ରସାରଣ ପାଇଁ ଭାରତରେ ଶୈକ୍ଷିକ, ଗବେଷଣା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭିତ୍ତିଭୂମି କ୍ରମଶଃ ବଢୁଛି। ଦେଶରେ ଏବେ ୫୨ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ୩୦୦୦ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ୟୁନାନୀରେ ସ୍ନାତକ (ଡିଗ୍ରୀ) ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି। ଏହାଛଡ଼ା ୧୪ଟି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ / ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର (ପିଜି) ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି। ଭାରତରେ ଏବେ ୨୫୯ଟି ୟୁନାନୀ ହସ୍‌ପିଟାଲ, ୧୬୨୧ଟି ୟୁନାନୀ ଡାକ୍ତରଖାନା, ୬୨୫ଟି ୟୁନାନୀ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ୟୁନିଟ୍ ରହିଛି।

ଲେଖକ ହେଉଛନ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ୟୁନାନୀ ଭେଷଜ ଗବେଷଣା ପରିଷଦର ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ।
Email ID: asimkhan.ccrum@gmail.com

ବିଶେଷ ପ୍ରସଙ୍ଗ

ଯୋଗ : ଅସ୍ତିତ୍ୱର କଳା ଓ ସୁଖସମୃଦ୍ଧିର ବିଜ୍ଞାନ

ଈଶ୍ୱର ବାସବରାଡ଼ି

ଯୋଗ ଏକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବିଜ୍ଞାନ ଯେଉଁଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ପ୍ରଣାଳୀ ରହିଛି। ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ମଣିଷ ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରି ଆତ୍ମାନୁଭୂତି ହାସଲ କରିପାରେ। ଯୋଗସାଧନାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ସବୁ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା। ଏହା ମଣିଷକୁ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାଧୀନତା ଓ ମୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସୁଖ ଶାନ୍ତି ଓ ସମନ୍ୱୟଭାବ ଦେଇଥାଏ ଯାହା ଏକ ପ୍ରକାର ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ସହ ସମାନ।

ମଣିଷ ମନର ଅନ୍ୟତମ ଗଭୀର ଆବେଗ ହେଲା ଜୀଜ୍ଞାସା ବା ଜାଣିବାର ଇଛା। ଆମ ଭିତରେ ବିଶ୍ୱବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସୃଷ୍ଟି ରହସ୍ୟ, ଏହାର ସ୍ଥିତି ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ଆଦି ଜାଣିବାକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ପ୍ରବଳ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ। ବୈଦିକ ସାଧୁସନ୍ଥ, ତପସ୍ୱୀ, ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମର ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ, ମହର୍ଷିଗଣ, ମହାବୀର, ବୁଦ୍ଧ, ଖ୍ରୀଷ୍ଟ, ମହମ୍ମଦ ଓ ସୁଫି ସନ୍ଥମାନେ ମଣିଷ ଜାତିର ଦୁଃଖର କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ନିଜ ଜୀବନ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଯାଇଛନ୍ତି। ଏସବୁ ମହାମନୀଷିଗଣ ଏକ ସାର୍ବଜନୀନ ସାଧାରଣ ମାର୍ଗ ବିକାଶ କରିଯାଇଛନ୍ତି ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରମାଣସିଦ୍ଧ ଅନୁଭୂତି ଓ ଲବ୍ଧ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ସମୃଦ୍ଧ। ଏହି ମାର୍ଗ ବାସ୍ତବବାଦୀ, ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଯାହା ମାନବସମାଜର କଲ୍ୟାଣ, ସୁଖଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେତ। ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଯୋଗ ଅନ୍ୟତମ। ଯୋଗର ମୂଳ ଦୂଆ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତରେ ପଡ଼ିଥିଲା।

ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗ ଦିବସର ପ୍ରତୀକ ସମ୍ପର୍କରେ

ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ଚିତ୍ରରେ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉତ୍ତୋଳିତ ଯୋଡ଼ହସ୍ତ ଯୋଗର ପ୍ରତୀକ। ଯୋଗ ଅର୍ଥ ମିଶ୍ରଣ ବା ସଂଯୋଜନ। ଏହାର ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥ ହେଲା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚେତନାକୁ ସାର୍ବତ୍ରିକ ଚେତନା ସହ ଯୋଡ଼ିବା। ମନ ଓ ଶରୀର, ମାନବ ଓ ପ୍ରକୃତି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁଖସମୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମନ୍ୱୟ ସ୍ଥାପନ କରିବା। ପ୍ରତୀକର ଧୂସର ପତ୍ର ଭୌତିକ ତତ୍ୱର ଚିହ୍ନ। ସବୁଜ ପତ୍ର ପ୍ରକୃତିର ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରୁଥିବାବେଳେ ନୀଳରଙ୍ଗ ଜଳ, ପ୍ରଭା ବା ଦିପ୍ତୀ ଅଗ୍ନିର ପ୍ରତୀକ। ସୂର୍ଯ୍ୟ ଊର୍ଜା ଓ ପ୍ରେରଣାର ସଂକେତ ଦେଉଥିବାବେଳେ ସମୁଦାୟ ପ୍ରତୀକଟି ସମଗ୍ର ମାନବ ସମାଜର ସମନ୍ୱୟ ଓ ଶାନ୍ତିର ସନ୍ଦେଶ ଦେଉଛି ଯାହା ଯୋଗର ସାରତତ୍ତ୍ୱ।

ଏହାର ସାର୍ବଜନୀନ ଆକର୍ଷଣ କାଳକ୍ରମେ ସମସ୍ତ ବିଶ୍ୱକୁ ଆକର୍ଷିତ ଓ ଅନୁପ୍ରାଣିତ କରିଛି। ଦୁଃଖରୁ ପରିତ୍ରାଣ ଓ ସୁଖଲାଭ ଯାହା ଅନେକ ଦାର୍ଶନିକଙ୍କ ମୌଳିକ ସନ୍ଧାନର ବିଷୟବସ୍ତୁ ତାହାର ଉତ୍ତର ଯୋଗ ସାଧନାରେ ରହିଛି। ଭାରତୀୟ ବିଚାରରେ 'ଦର୍ଶନ'ର ଅର୍ଥ ଏକ ଦିବ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ବା ଅବଲୋକନ ଯେଉଁଠି ଆତ୍ମଶୋଧନ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମାନୁଭୂତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ମଣିଷ ସମାଜର ତ୍ରିଦୁଃଖର ଅବସାନ ସମ୍ଭବ ହୁଏ। ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତର ସାଧୁସନ୍ଥ ଓ ଦାର୍ଶନିକଗଣଙ୍କ ମତରେ ଜୀବନର ସଂବୃତି ବା ଘଟଣାପ୍ରବାହକୁ ଗଭୀର ଭାବେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯିବା ଉଚିତ। ଆମେ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଓ ଧରିତ୍ରୀ ମାତାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବେ ଅନୁଧ୍ୟାନ ନ' କରିଛୁ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଆମର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଉଦ୍ଦୀପନା ମଧ୍ୟରେ ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଫଳରେ ଜୀବନ ଦୁଃଖ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ମହାମନୀଷିମାନଙ୍କ ମତରେ ଆମେ ଯଦି ଆମ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହୁ ଓ ପରିଣାମ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁ ତେବେ ଆମକୁ ଜୀବନ ଓ ଏହା ସହ ସଂପୃକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବୁଝିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଦୁଃଖ ଏଡ଼ାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଉ।

ଯୋଗଭୂମି ଭାରତରେ ନାନା ପ୍ରକାର ସାମାଜିକ ରୀତିନୀତି ଓ ପ୍ରଥା ରହିଛି । ଏଥିରେ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣଗତ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମତ, ପନ୍ଥ ଓ ବିଚାର ପ୍ରତି ସହନଶୀଳ ଭାବ, ସବୁ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ପ୍ରତି କରୁଣାଭାବ ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ତେବେ ଏସବୁ ବିବିଧତା ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗସାଧନାକୁ ସମସ୍ତେ ଏକ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଜିଇବା ଓ ଜୀବନକୁ ସାର୍ଥକ କରିବାର ଏକ ମାଧ୍ୟମଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିନେଇଛନ୍ତି । ଉଭୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ସାମାଜିକ ଓ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ତରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ପନ୍ଥା ଭାବେ ଗୃହୀତ ହୋଇଛି । ଜାତି, ଧର୍ମ, ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ସଂପ୍ରଦାୟ ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ।

ଏବେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ କୋଟି କୋଟି ଲୋକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି । ଭାରତର ମୁନିଋଷି ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଗୁରୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ ଏହି ଯୋଗାଭ୍ୟାସକୁ ବିଶ୍ୱର ଅଗଣିତ ଜନତା ସୁଖଶାନ୍ତି ଓ ନିରୋଗତାର ଉଭୟ କଳା ତଥା ବିଜ୍ଞାନ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ।

ପାରମ୍ପରିକ ପଦ୍ଧତି / ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗ: ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦର୍ଶନ, ପରମ୍ପରା, ଶାଖା ଓ ଗୁରୁଶିଷ୍ୟ ପରମ୍ପରା ରହିଛି । ତାହାକୁ ନେଇ ନାନା ପ୍ରକାର ଯୋଗ ପଦ୍ଧତି ବିକଶିତ ହୋଇଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଜ୍ଞାନଯୋଗ, ଭକ୍ତିଯୋଗ, କର୍ମଯୋଗ, ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ, କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଯୋଗ, ହଠଯୋଗ, ଧ୍ୟାନଯୋଗ, ମନ୍ତ୍ରଯୋଗ, ଲୟଯୋଗ, ରାଜଯୋଗ, ଜୈନଯୋଗ ଓ ବୌଦ୍ଧଯୋଗ ଆଦି ଅନ୍ୟତମ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରମ୍ପରା ଓ ପଦ୍ଧତିରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ମାର୍ଗ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ । ତେବେ ସେସବୁର ଅନ୍ତିମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗୋଟିଏ ।

ଯୋଗର ମୌଳିକ ତତ୍ତ୍ୱ:

ଯୋଗ ଜଣକ ଶରୀର, ମନ, ଭାବନା ଓ ଊର୍ଜା (ଶକ୍ତି) ସ୍ତରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଯୋଗକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାରିଟି ବୃହତ୍ତର ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା କର୍ମ, ଜ୍ଞାନ ଓ କ୍ରିୟାଯୋଗ । କର୍ମଯୋଗରେ ଶରୀରକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ସେହିଭଳି ଜ୍ଞାନଯୋଗରେ ମନ ଓ ପ୍ରଜ୍ଞାକୁ ଉପଯୋଗ କରାଯାଉଥିବାବେଳେ ଭକ୍ତି ଯୋଗରେ ମଣିଷର ଭାବନା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଥାଏ । ସେହିଭଳି କ୍ରିୟାଯୋଗରେ ଊର୍ଜା ବା ଶକ୍ତିର ଉପଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତିରେ ଆମେ ଉପର ଲିଖିତ ଚାରିପ୍ରକାର ଯୋଗରୁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଏକାଧିକର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଉ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜ୍ଞାନ, କର୍ମ, କ୍ରିୟା ଓ ଭକ୍ତିର ଏକ ଅନୁପମ ସମ୍ମିଶ୍ରଣ । ଯୋଗଗୁରୁଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ କିଏ କେଉଁ ଯୋଗ ମାର୍ଗ ଅବଲମ୍ବନ କରିବ ତାହା ସ୍ଥିର କରିବା ଉଚିତ । ଉପଯୁକ୍ତ ଗୁରୁଙ୍କ ବିନା ଯୋଗ ସାଧନ ବା ଯୋଗାଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରାଚୀନ ଯୋଗ ବିଧାନ ଓ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବାରଣ କରାଯାଇଛି ।

ସୁଖଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ:

ଯେଉଁସବୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଏବେ ଅଧିକ ଭାବେ କରାଯାଉଛି ସେଥିରେ ରହିଛି, ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ, ସମାଧି, ବନ୍ଧ, ମୁଦ୍ରା, ଷଟ୍‌କର୍ମ, ଯୁକ୍ତାହାର, ମନ୍ତ୍ରଜପ

ଓ ଯୁକ୍ତ-କର୍ମ ଆଦି ।

ଯମର ଅର୍ଥ ସଂଯମ ଏବଂ ନିୟମ ଅର୍ଥ ପାଳନ । ଏହି ଦୁଇଟି ଅଧିକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପୂର୍ବରୁ ମୌଳିକ ଓ ପ୍ରଥମ ଅଭ୍ୟାସ । ଶରୀର ଓ ମନର ସ୍ଥିରତା ଆଣିବା ପାଇଁ ଏହା ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ନିଜର ସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ ହେବାର ଯୋଗାଭ୍ୟାସ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସବେଳେ ନାକ, ପାଟି ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ସଫଳତା ହାସଲ କରାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସକାରୀ ନିଜର 'ଚେତନ'କୁ ସ୍ୱୀୟ ଚେତନ ଇନ୍ଦ୍ରୀୟଙ୍କଠାରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରିଥାଏ । ଧାରଣା ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା ହୁଏ । ଏହାକୁ ଏକାଗ୍ରତା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଧ୍ୟାନ ଶରୀର ଓ ମନକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀକୃତ କରିଥାଏ । ସମାଧିର ଅର୍ଥ ସଂଯୋଜନ ବା ମିଶ୍ରଣ ।

ବନ୍ଧନ ଓ ମୁଦ୍ରା ଆଦି ପ୍ରାଣାୟମ ସହ ସଂପୃକ୍ତ । ଏହା ଉଚ୍ଚତର ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ବିଷୟବସ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଶାରୀରିକ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଜନିତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଷୟ ରହିଛି । ଏହାର ସିଧା ପ୍ରଭାବ ମନ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆତ୍ମାନୁଭୂତି ମିଳିବା ସହ ଭାବାତିତ ସ୍ଥିତିକୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସକାରୀକୁ ନେଇଥାଏ । ଏହା ଯୋଗସାଧନାର ସାର ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ସତ୍‌କର୍ମ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ବା କ୍ଷତିକାରକ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସନର ଏକ କ୍ରିୟା । ଯୁକ୍ତାହାର ଉପଯୁକ୍ତ ତଥା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ଯୁକ୍ତାହାର (ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଯୋଗ) ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଦିଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବାବେଳେ ଧ୍ୟାନ ଆତ୍ମାନୁଭୂତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରି ଭାବାତିତ ସ୍ଥିତିକୁ ଉନ୍ନୀତ କରାଇଥାଏ । ମଣିଷକୁ ନିଃରୋଗ, ସୁସ୍ଥସବଳ ଓ ସୁଖୀ ରଖିବା ପାଇଁ ଦୈନିକ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନକୁ ମିଳିତ ଭାବେ ସମନ୍ୱୟ ପୂର୍ବକ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଯୋଗ ସାଧନାର ଜ୍ଞାନ ଦିଗ ଉପରେ ବ୍ୟାପକ ଗବେଷଣା ହୋଇଛି । ଯୋଗାଭ୍ୟାସକାରୀଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଶରୀର ତତ୍ତ୍ୱ (ଆନାଟୋମି) ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ, ଜୈବ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଦାର୍ଶନିକ ବିଚାର ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଯୋଗ ମଣିଷ ପାଇଁ କେତେ ଉପକାରୀ ତାହାର ମଧ୍ୟ ଏକାଧିକ ପ୍ରମାଣ ବହୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାରୁ ମିଳିଛି । ଅତଏବ ସମଗ୍ର ମାନବ ଜାତି ପାଇଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଏକ ସହଜଲବ୍ଧ ମହୌଷଧି ଭାବେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଛି । ଏହାର ବିଧିବଦ୍ଧ ସାଧନା ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ମଣିଷ ସୁସ୍ଥସବଳ, ନିରୋଗ ଓ ସୁଖୀ ହୋଇପାରିବ । ଏବେକାର ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଯୁଗରେ ଯୋଗର ଉପକାରିତା, ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ମାର୍ଗ ଓ ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଦେଶ ବିଦେଶରେ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଛି । ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗପ୍ରତି ବିଶେଷ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବାରୁ ଏହା ବିଶେଷ ଲୋକପ୍ରିୟ ହେଉଛି ।

> ଯୋଗର ମହତ୍ୱକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଓ ଜାତୀୟ ସଂଗଠନ / ସଂସ୍ଥା ଏହାକୁ ନାନା ଭାବେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଛନ୍ତି । ୟୁନିସ୍କୋ ଏହାକୁ ତାହାର ବିଶ୍ୱ ଅମୂଲ୍ୟ ସାଂସ୍କୃତିକ ଐତିହ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସ୍ଥାନିତ କରିଛି ।
>
> ଭାରତ ସରକାର ଯୋଗକୁ ୨୦୧୭ରେ ପ୍ରଣିତ ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟନୀତିରେ ସ୍ଥାନ ଦେଇଛନ୍ତି । ଦେଶର ସ୍କୁଲ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗକୁ ସ୍ଥାନିତ କରାଯାଇଛି । ଏନ୍‌ସିଇଆର୍‌ଟି ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ମାନ୍ୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଯୋଗ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ଏବଂ ଏହା ଯୋଗ ସାର୍ଟିଫିକେଟ ବୋର୍ଡ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରୁଛି ।
>
> ୟୁଜିସି ମଧ୍ୟ ଦେଶର ଛ'ଟି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଯୋଗ ବିଭାଗ ଖୋଲିବା ସହ ଏକକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛି । ଯୋଗରେ ସ୍ନାତକ, ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଅଧ୍ୟୟନ ତଥା ଏମ୍‌ଫିଲ ଓ ପିଏଚ୍‌ଡିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାରତ ସରକାର କରିଥିବାବେଳେ ଉଚ୍ଚତର ଅଧ୍ୟୟନ, ଗବେଷଣା ଓ ଅଧ୍ୟାପନା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ଯୋଗ୍ୟତା ପରୀକ୍ଷା (ଏନ୍‌ଇଟି) ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି ।
>
> ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଭାରତୀୟ ସାଂସ୍କୃତିକ ସମ୍ପର୍କ (ଆଇସିସିଆର୍) ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଥିବା ଦୂତାବାସକୁ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରେରଣ କରି ସେଠାରେ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଓ ଯୋଗ ପ୍ରସାର ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଉଛି ।

ଚିନ୍ତାର ଖୋରାକ:

ଯୋଗାଭ୍ୟାସକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ବିଧି ରହିଛି । ଏହାକୁ ମାନି ଚଳିଲେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ହୋଇପାରିବ । ଏହା ମଧ୍ୟ ମଣିଷର ମନ ଓ ଶରୀରକୁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ କରିବ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ସୁପାରିସ କରାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବୟସ ୩୦ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଦୁଇଥର ଭୋଜନ ଯଥେଷ୍ଟ । ତେବେ ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଇଥରରୁ ଅଧିକ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇପାରେ ।

ଯୋଗ କିପରି ମଣିଷ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ:

୧) ଏହା ଶରୀରରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିଥିବା ବିଷାକ୍ତ ଓ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥକୁ ପରିଷ୍କାର କରେ । ଏହାକୁ ଯୋଗରେ ଶୁଦ୍ଧିକ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ । ଯୋଗର ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷର ସବୁ ଖଞ୍ଜା ଓ ଗଣ୍ଠି ତଥା ଏହାକୁ ବାନ୍ଧି ରଖୁଥିବା ରଜ୍ଜୁ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର ମଜବୁତ ରହେ । ଶରୀରର ଶିରା

ପ୍ରଶିରାରେ ଜମି ରହିଥିବା ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସିତ ହେବା ସହ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ, ଫଳରେ ଶାରୀରିକ ସଂକ୍ରମଣ ଦୂର ହୁଏ।

୨) ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଜାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ ମଣିଷ ଶୀଘ୍ର ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା ବୁଢ଼ା ହୁଏନା। ଏହା ଜାରଣ ପ୍ରତିରୋଧୀ (ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ) ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକରେ।

୩) ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ସୁସଂହତ ରଖେ ଓ ଶାରୀରିକ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ସମାନ ରହି ମଣିଷ ସୁସ୍ଥସବଳ ରହେ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ କ୍ଷତ ଶୁଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ।

୪) ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସ୍ୱୟଂକ୍ରିୟ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିବା ସହ ଶରୀରରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯାହା ମଣିଷକୁ ମାନସିକ ଓ ଆବେଗାତ୍ମକ ସ୍ତରରେ ଦୃଢ଼ କରେ। ତେଣୁ ମଣିଷର ଚିନ୍ତାଧାରା, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଠିକ୍ ରହେ।

୫) ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ମଣିଷର ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଓ ମନୋମୟ କୋଷ ମଧ୍ୟରେ ଉଚିତ ଭାରସାମ୍ୟ ଓ ସମନ୍ୱୟ ରଖେ। ଏହା ଫଳରେ ପ୍ରାଣାୟାମ କୋଷ ଆବଶ୍ୟକ ଉର୍ଜା ପାଇ ସାମଗ୍ରିକ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କରେ।

୬) ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷର ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼େ ଓ ଶାରୀରିକ ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସବୁ ଅଙ୍ଗକୁ ଆବଶ୍ୟକ ରକ୍ତ ଏବଂ ଅମ୍ଳଯାନ ପ୍ରବାହ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହେ। ଫଳରେ ମଣିଷ ସୁସ୍ଥସବଳ ଓ ବିବେକବାନ ହୁଏ। ମନ ଯେଉଁଠିକୁ ଯାଏ ସେଠାକୁ ପ୍ରାଣ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ।

୭) ଧ୍ୟାନ ଓ ଏକାଗ୍ରତ ଫଳରେ ମଣିଷର ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତର ଅବିଚଳିତ ଏବଂ ଶାନ୍ତ ରହେ। ବାହ୍ୟ ଉତ୍ତେଜନା ଓ ପରିବେଶ ଦ୍ୱାରା ଏହା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏନାହିଁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମଣିଷର ହୋମିଓଷ୍ଟାଟିକ୍ ବା ଅବିଚଳିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଠିକ୍‌ଠାକ୍ କାମ କରେ। ଯୋଗ ଶରୀରର 'ସମତ୍ୱମ୍' ବା ସମଭାବ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଭାରସାମ୍ୟ ବଜାୟ ରଖେ।

୮) ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ଆଉ ଏକ ବଡ଼ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଲା ଏହା ଶରୀର ଓ ମନର ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିବା ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ମଣିଷକୁ ଅବିଚଳିତ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ପ୍ରତିକୂଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ମଣିଷ ସ୍ଥିର ଅବିଚଳିତ ରହେ। ସାଧାରଣ ବା ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ମଣିଷ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏନାହିଁ ଏବଂ କ୍ୱଚିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରେ। ବଡ଼ ବିପଦ ବା ଜଟିଳ ସମୟରେ ମଣିଷ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଦୃଢ଼ ରହେ। ଏହା ମଣିଷର ଶାରୀରିକ-ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ ରଖେ।

୯) ଯୋଗ ମଣିଷର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଉପଶମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ। ମଣିଷକୁ ସତ୍‌ଚିନ୍ତା, ସତ୍‌ବିଚାର

ଅନୁରାଗୀ ହେବା ସହ ନୈତିକ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଜୀବନ ବିତାଇବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ କରାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଯମ-ନିୟମ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିବା ଫଳରେ ମଣିଷର ଆତ୍ମଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କ୍ଷତ ଶୀଘ୍ର ଉପଶମ ହୁଏ।

୧୦) ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ଶେଷ ତଥା ଅନ୍ତିମ ଉପକାର ହେଲା ଏହା ମଣିଷର ସବୁ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ନିରୋଗ ରଖେ। ଏହା ମାନସିକ-ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରି ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ଯୋଗ ଉଭୟ ବ୍ୟାଧି ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ ନିରାକରଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

ଅତଏବ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଓ ନିରୋଗ ରଖିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଏକ ସହଜଲଭ୍ୟ, ନିଃଶୁଳ୍କ ମାଧ୍ୟମ। ଏହା ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ବିନା ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସାରେ ଦୂର କରିଥାଏ।

ଯୋଗର ବିଜ୍ଞାନଭିତ୍ତିକ ଅଧ୍ୟୟନ:

ଯୋଗ ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ତଥା ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମଣିଷକୁ ନିରୋଗ ରଖିବାରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ଯୋଗାଏ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି। ଏସବୁ ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ଯେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମେଦବହୁଳତା, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବ୍ୟାଧି, ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି, ଡାଇବେଟିସ୍, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୃଦ୍‌ରୋଗ, କ୍ୟାନ୍‌ସର, ଆସ୍ତମା ଓ ଶ୍ୱାସରୋଗ ଭଲ ହୋଇପାରିବ। ଏହା ମାନସିକ ଚାପରୁ ମଣିଷକୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ସହ ଶାରୀରିକ ଜଟିଳତାରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ।

ଯୋଗର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ:

ଯୋଗର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଓ ଜାତୀୟ ସଂଗଠନ / ସଂସ୍ଥା ଏହାକୁ ନାନା ଭାବେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଛନ୍ତି। ୟୁନିସ୍କୋ ଏହାକୁ ତାହାର ବିଶ୍ୱ ଅମୂଲ୍ୟ ସାଂସ୍କୃତିକ ଐତିହ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସ୍ଥାନିତ କରିଛି।

ଭାରତ ସରକାର ଯୋଗକୁ ୨୦୧୭ରେ ପ୍ରଣିତ ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟନୀତିରେ ସ୍ଥାନ ଦେଇଛନ୍ତି। ଦେଶର ସ୍କୁଲ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗକୁ ସ୍ଥାନିତ କରାଯାଇଛି। ଏନ୍‌ସିଇଆର୍‌ଟି ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ମାନ୍ୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଛି। ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଯୋଗ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ଏବଂ ଏହା ଯୋଗ ସାର୍ଟିଫିକେଟ ବୋର୍ଡ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରୁଛି।

ୟୁଜିସି ମଧ୍ୟ ଦେଶର ଛ'ଟି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଯୋଗ ବିଭାଗ ଖୋଲିବା ସହ ଏକକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛି। ଯୋଗରେ ସ୍ନାତକ, ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଅଧ୍ୟୟନ ତଥା ଏମ୍‌ଫିଲ ଓ ପିଏଚ୍‌ଡ଼ିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାରତ ସରକାର କରିଥିବାବେଳେ ଉଚ୍ଚତର ଅଧ୍ୟୟନ, ଗବେଷଣା ଓ ଅଧ୍ୟାପନା ପାଇଁ ଜାତୀୟ ଯୋଗ୍ୟତା ପରୀକ୍ଷା (ଏନ୍‌ଇଟି) ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି।

ବୈଦେଶିକ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଭାରତୀୟ ସାଂସ୍କୃତିକ ସମ୍ପର୍କ (ଆଇସିସିଆର) ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଥିବା ଦୂତାବାସକୁ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରେରଣ କରି ସେଠାରେ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଓ ଯୋଗ ପ୍ରସାର ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଉଛି। ଆଇସିସିଆର୍ ମଧ୍ୟ ଚୀନ୍‌ରେ ଏକ ଯୋଗ କଲେଜ ଖୋଲିବା ପାଇଁ ଚୀନ ସରକାରଙ୍କ ସହିତ ବୁଝାମଣାପତ୍ରରେ ସ୍ୱାକ୍ଷର କରିଛି। ଏହି କଲେଜ ଚୀନର ୟୁନାନ୍ ମିଂକୁ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ଅଧୀନରେ ରହିବ।

ସ୍କୁଲ ପିଲାଙ୍କୁ ଯୋଗ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଏନ୍‌ସିଇଆର୍‌ଟି 'ଯୋଗ ଅଲିମ୍ପିୟାଡ୍'ର ଆୟୋଜନ କରୁଛି। ସେନାର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଯବାନ

ଓ ସଶସ୍ତ୍ର ପୁଲିସ ବାହିନୀର ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଗ ତାଲିମ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ଏହାଛଡ଼ା ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ୧୩୮୫ ଜଣ ମାଷ୍ଟର ଯୋଗ ଟ୍ରେନରଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରାଯାଇ ଯୋଗର ପ୍ରସାର କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିଛି।

ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗ ଦିବସରେ 'ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ପୁରସ୍କାର' ପ୍ରଦାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି। ପ୍ରତିବର୍ଷ ବିଶ୍ୱଯୋଗ ଦିବସରେ ଦୁଇଟି ଜାତୀୟ ଓ ଦୁଇଟି ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି। ଯୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ପାଇଁ ଏହି ପୁରସ୍କାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଛି।

ଜାତୀୟ ଆୟୁଷ ମିଶନ ଉପରେ ଉଲ୍ଲିଖିତ ତାହାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରୟାସ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କେତେକ ପଦକ୍ଷେପ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନେଇଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଆୟୁଷ ଓ ଯୋଗ ହସ୍‌ପିଟାଲଗୁଡ଼ିକର ଉନ୍ନତି, ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ୫୦ ଶଯ୍ୟା ବିଶିଷ୍ଟ ସମନ୍ୱିତ ଆୟୁଷ ଓ ଯୋଗ ହସ୍‌ପିଟାଲ ସ୍ଥାପନ ଏବଂ ଯୋଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଦାନ ଯୋଗାଣ।

ଉପସଂହାର:

ଯୋଗ ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନର ମାର୍ଗ। ଏହା ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏବେ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଆଧୁନିକ ଔଷଧର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ବଢ଼ିଛି। ଔଷଧର ମୂଲ୍ୟ ଗରିବଙ୍କ ପହଞ୍ଚ ବାହାରେ। ଲୋକେ ନିରାପଦ, ପ୍ରଭାବଶାଳୀ, ସୁଲଭ ଓ ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଚାହାନ୍ତି। ଏହାର ଏକ ମାତ୍ର ସମାଧାନ ମାର୍ଗ ହେଲା ଯୋଗ ଓ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଜନିତ ଚିକିତ୍ସା।

ଏବେ ଆଧୁନିକ ଔଷଧର ପ୍ରାବଲ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଲୋକେ ତଥାପି ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତର ବିଶ୍ୱସନୀୟ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିକୁ ଖୋଜୁଛନ୍ତି ଓ ତା' ଉପରେ ଭରସା ରଖୁଛନ୍ତି ତାହା ସବୁଠୁ ବଡ଼ କଥା। ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁଖ ଶାନ୍ତିରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ଏବେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ରହିଛି। ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସ୍ଥିତିରେ ଯୋଗର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ।

ଶ୍ରୀ ବାସବାରାଡ଼ି ହେଉଛନ୍ତି ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧିନସ୍ଥ ମୋରାର୍ଜୀ ଦେଶାଇ ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଅନୁଷ୍ଠାନର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ।

Email ID: ibasavaraddi@yahoo.co.in

ଫୋକସ୍

ଭାରତରେ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା : ଏକ ଦୃଷ୍ଟିପାତ

ଚନ୍ଦ୍ରକାନ୍ତ ଲହରିଆ

ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନି ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ଭେଷଜ ଉପଚାର ହୋଇଥାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ପାରମ୍ପରିକ, ପରିପୂରକ ଓ ବିକଳ୍ପ ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା। ବିଶ୍ବର ଅନ୍ୟତ୍ର ମଧ୍ୟ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନୁସୃତ ହେଉଛି। ଏଥି ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ଆୟୁର୍ବେଦ, ହୋମିଓ, ପ୍ରାକୃତିକ ଓ ପାରମ୍ପରିକ ଚୀନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ଔଷଧପତ୍ର। ପାରମ୍ପରିକ ଏଲୋପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ବାହାରେ ଏସବୁ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଓ ଔଷଧପତ୍ର ସ୍ବତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ବିକଶିତ ହୋଇଆସୁଛି। ଏହାକୁ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ପାରମ୍ପରିକ ଓ ପରିପୂରକ ଔଷଧ ଭାବେ

ବକ୍ସ-୧ : ପାରମ୍ପରିକ ଓ ପରିପୂରକ ଚିକିତ୍ସାର ସଂଜ୍ଞା

- ପାରମ୍ପରିକ ଚିକିତ୍ସା : ତତ୍ତ୍ୱ, ବିଶ୍ୱାସ, ଅଭିଜ୍ଞତା, ଦେଶୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ଗଢ଼ିଉଠିଥିବା ଭେଷଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି କୌଶଳ ଓ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ। ଏହା ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତି, ଧର୍ମ, ସଂପ୍ରଦାୟ ଆଧାରରେ ମଧ୍ୟ ବିକଶିତ। ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିର ଚିକିତ୍ସା, ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କରାଯାଇଥାଏ।
- ପରିପୂରକ ବା ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା : ଯେଉଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା, ଚିକିତ୍ସା ଓ ଔଷଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗୋଟିଏ ଦେଶର ନିଜସ୍ୱ କିମ୍ବା ପାରମ୍ପରିକ ନୁହେଁ ତାହା ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା। ଏହା ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସାମିଲ ହୋଇ ନ ଥାଏ। ଜଡ଼ିବୁଟି ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।
- ପାରମ୍ପରିକ ଓ ପରିପୂରକ ଚିକିତ୍ସା : ଯେତେବେଳେ ପାରମ୍ପରିକ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଭେଷଜ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହ ପରିପୂରକ ଔଷଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ମିଶିଯାଏ ଓ ଉଭୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ବା ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ। ଏଥିରେ ଉଭୟ ଔଷଧ, ଚିକିତ୍ସା ଓ ଚିକିତ୍ସକ ସବୁ ସାମିଲ ହୋଇଥାଏ।

ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ।

ଭାରତରେ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସାର ପରମ୍ପରା ଅତି ପ୍ରାଚୀନ ଓ ସମୃଦ୍ଧ। ଭାରତରେ ବିକଶିତ ଆୟୁର୍ବେଦ ଓ ସିଦ୍ଧ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବାହାରେ ଏଠାରେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଭଳି ବିଦେଶୀ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ। ଏହି ପ୍ରବନ୍ଧରେ ଭାରତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ସୃଷ୍ଟି ଓ ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରାଯାଇଛି। ଏହାଛଡ଼ା ଭାରତରେ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ସ୍ଥିତି ଓ ଏହାର ଭବିଷ୍ୟତ ତଥା ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାରେ ଏହାର ଉପଯୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।

ବିଶ୍ୱରେ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଭେଷଜର ବିବର୍ତ୍ତନ: ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଭ୍ୟତାରେ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଓ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତି କଳା ଅତି ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ରହିଆସିଛି। ଭାରତରେ ମଧ୍ୟ ଅତି ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉଦ୍‌ଭବ ଘଟି ଏହା ସମୟକ୍ରମେ ବିକଶିତ ହୋଇଚାଲିଛି। ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୩୦୦୦ରୁ ୩୫୦୦ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱରେ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଭେଷଜ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଆରମ୍ଭ ଓ ଉତ୍ତରଣ ଘଟିଥିବା ଜଣାଯାଏ। ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୨୦୦ ରୁ ୮୦୦ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ବିକାଶର ନୂତନ ପାହାଚରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା। ଆରବରେ ଔଷଧର ବିକାଶ ଘଟିବା ଠାରୁ (ଖ୍ରୀ.୮୦୦) ଏକ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂଆ ଉପଲବ୍ଧି ହାସଲ ହୋଇଥିଲା (ବକ୍ସ-୨)। ତେବେ ଆଧୁନିକ ଔଷଧର ଉଦ୍ଭାବନ ଓ ବିକାଶ ପଞ୍ଚଦଶ ଶତାବ୍ଦୀର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ହୋଇଥିଲା। ତେବେ ଏହାର ଭିତ୍ତିଥିଲା ପ୍ରାଚୀନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଓ ଭେଷଜ ବ୍ୟବସ୍ଥା। ତାହା ଉପରେ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗଢ଼ିଉଠିଲା।

ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଆଧୁନିକ ଏଲୋପାଥି ଚିକିତ୍ସା ଓ ଔଷଧର ବିକାଶ ଘଟିଲା। ଏଥିରେ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରି ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ସହିତ ଔଷଧ ପ୍ରଭାବରେ ଜୀବାଣୁକୁ ମାରିବାର ପଦ୍ଧତି ବିକଶିତ ହେଲା। ଭାରତ ସମେତ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଏବେ ଏଲୋପାଥି ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା। ଏବେ ଏଲୋପ୍ୟାଥିକୁ ପ୍ରମୁଖ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଓ ଔଷଧକୁ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଭାବେ ଗଣାଯାଉଛି। ଏଥିରେ ପାରମ୍ପରିକ, ପରିପୂରକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

ବକ୍ସ -୨ : ଔଷଧର ବିବର୍ତ୍ତନ

- ଭାରତୀୟ ଭେଷଜ : ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତରେ ଚରକ, ସୁଶ୍ରୁତ ଓ ଆତ୍ରେୟଙ୍କଦ୍ୱାରା ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ଔଷଧପତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୩୦୦୦ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୮୦୦ରୁ ୬୦୦ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟକୁ ଭାରତୀୟ ଭେଷଜର ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଯୁଗ କୁହାଯାଏ। ଭାରତୀୟ ପ୍ରାଚୀନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବିଶେଷ କରି ଚରକ ଓ ସୁଶ୍ରୁତ ସଂହିତା ଇଣ୍ଡୋ-ଚୀନ, ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ, ତିବ୍‌ବତ, କେନ୍ଦ୍ର ଏସିଆ ଓ ଜାପାନରେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଥିଲା।
- ମିଶରୀୟ ଔଷଧ : ମିଶରୀୟ (ଆଧୁନିକ ଇଜିପ୍ଟ) ସଭ୍ୟତା କାଳରେ ବିକଶିତ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଭେଷଜ ପଦ୍ଧତି ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୨୮୦୦ ବେଳକୁ ଲୋକପ୍ରିୟତାର ଶିଖରରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା।
- ଚୀନ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଭେଷଜ ପଦ୍ଧତି : ଏହାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୨୭୦୦ ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଏବେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ଚୀନ ସମେତ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଚାଲିଛି।
- ମେସୋପୋଟାମିଆଁ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି : ରାଜା ହାମୁରାବି (ବେବିଲୋନର ଶାସକ)ଙ୍କ ଶାସନ କାଳରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବିକଶିତ ହୋଇଥିଲା। ହାମୁରାବି କୋଡ୍‌ରେ ଏହାର ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି। ମେସୋପୋଟାମିଆଁ ସଭ୍ୟତା କାଳରେ ଏହା ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ଥିଲା।
- ଗ୍ରୀକ୍ ଔଷଧ : ଖ୍ରୀପୂ ୪୦୦ ରୁ ୧୩୬ ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ରୀସ୍‌ରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବିକଶିତ ହୋଇଥିଲା। ଏସ୍କ୍ୟୁଲାପିୟସ ଓ ହିପୋକ୍ରାଟସ୍ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ। ହିପୋକ୍ରାଟସ୍‌ଙ୍କୁ ଔଷଧର ଜନକ ଭାବେ ବିବେଚିତ କରାଯାଏ। ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଚିକିତ୍ସା ନିୟମାବଳୀ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁସୃତ।
- ରୋମାନ୍ ଔଷଧ : ଗ୍ରୀକ୍ ଔଷଧରୁ ରୋମାନ୍ ଔଷଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। ରୋମ୍ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗାଣ ରାଷ୍ଟ୍ରର ଦାୟିତ୍ୱ ବୋଲି ପ୍ରଥମ କରି ଏକ ଦର୍ଶନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା। ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରତିଷେଧକ ଗୁରୁତ୍ୱ ପାଏ। ଖ୍ରୀୟ ୧୩୦-୨୦୫ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଓ ଭେଷଜ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଶେଷ ବିକଶିତ ହୋଇଥିଲା। ଗ୍ୟାଲେନ୍ ଜଣେ ପ୍ରଖ୍ୟାତ୍ ରୋମୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଶାରଦ ଓ ଶିକ୍ଷକ ଭାବେ ପରିଗଣିତ। ରୋମୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ଆଧୁନିକ ଶରୀର ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ନିଦାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିକଶିତ ହୋଇଛି।
- ଆରବ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା : ଆରବର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ୟୁନାନି ଭାବେ ପରିଚିତ। ଏହା ଖ୍ରୀଅ ୫୦୦ ରୁ ୧୫୦୦ ମଧ୍ୟରେ ବିକଶିତ ହୋଇଥିଲା। ଗ୍ରୀକୋରୋମାନ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ରମାନ ଏହି ସମୟରେ ଆରବିକ୍‌ରେ ଅନୁବାଦ କରାଯାଇଥିଲା। ସେଇ ଆଧାରରେ ୟୁନାନି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିକଶିତ ହୋଇଥିଲା। ଅବୁ ବକର ଓ ଇବନ୍ ସିନା ଆରବ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ଦୁଇଜଣ ପ୍ରମୁଖ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ।

ଭାରତରେ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା: ଗତ ତିନି ଦଶନ୍ଧି ମଧ୍ୟରେ ଭାରତରେ ଏଲୋପ୍ୟାଥି ଭଳି ପ୍ରମୁଖ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାରମ୍ପରିକ ଓ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସାର ବିକାଶ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ଭରତୀୟ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଓ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିର ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକ

ବିଭାଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧୀନରେ ଖୋଲାଯାଇଛି। ୧୯୯୫ରୁ କାର୍ଯ୍ୟାରମ୍ଭ କରିଥିବା ଏହି ବିଭାଗ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ବିକାଶ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି। (ବକ୍ସ-୩)। ୨୦୦୩ରେ ଏହି ବିଭାଗର ନାମ ବଦଳାଯାଇ ଆୟୁଷ କରାଯାଇଛି ଯେଉଁଥିରେ ଆୟୁର୍ବେଦ, ଯୋଗ, ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା, ୟୁନାନି, ସିଦ୍ଧ ଓ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ୨୦୧୪ରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଗଠିତ ହେବା ପରେ ଏହି ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସାର ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଛି। ଭାରତ ସରକାର ମଧ୍ୟ ୨୦୦୨ରେ ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଭେଷଜ ପଦ୍ଧତି ତଥା ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ପାଇଁ ଏକ ଜାତୀୟ ନୀତି ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିଥିଲେ।

ଅତଏବ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଔଷଧର ବିକାଶ ତଥା ଏହାକୁ ଅଧିକ ଲୋକପ୍ରିୟ କରିବା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ନିରନ୍ତର ଉଦ୍ୟମ ଅବଶ୍ୟ ଫଳବତୀ ହୋଇଛି। ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଏବେ ଏହି ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଛନ୍ତି। ୨୦୧୭ ମାର୍ଚ୍ଚ ଶେଷ ସୁଦ୍ଧା ଆୟୁଷ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଦେଶରେ ୩୯୪୩ ହସପିଟାଲ ଓ ୨୭,୬୯୮ ଡାକ୍ତରଖାନା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲା। ଏସବୁ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର ଓ ହସ୍‌ପିଟାଲ କେନ୍ଦ୍ର, ରାଜ୍ୟ ଓ କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳର ସରକାରଙ୍କ ଅଧୀନରେ ଚାଲୁଛି। ୨୦୧୮ ମାର୍ଚ୍ଚ ସୁଦ୍ଧା ଦେଶରେ ପଞ୍ଜୀକୃତ ଆୟୁଷ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୭୭୩,୬୬୮ ଥିଲା। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଆୟୁର୍ବେଦ ଓ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା କରୁଛନ୍ତି। ଦେଶରେ ଆୟୁଷ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସ୍ନାତକ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରିବାକୁ ୬୨୨ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ବା କଲେଜ ରହିଛି ଯାହାର ମୋଟ ବାର୍ଷିକ ଆସନ ସଂଖ୍ୟା ୪୦,୧୫୧। ଏହାଛଡ଼ା ୨୦୧ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ଆୟୁଷ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ସୁବିଧା ରହିଛି। ଏସବୁ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର ବାର୍ଷିକ କ୍ଷମତା ୫୪୮୬। (ଟେବୁଲ-୧)

ବର୍ତ୍ତମାନର ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନୀତି ଦେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରେ ଆୟୁଷ ଚିକିତ୍ସା ସେବା

ବକ୍ସ -୩ ଭାରତରେ ବିଭିନ୍ନ ପାରମ୍ପରିକ ଓ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା

୧) ଆୟୁର୍ବେଦ : ଏହା ପାଞ୍ଚହଜାର ବର୍ଷର ପୁରୁଣା। ଆୟୁର୍ବେଦର ଅର୍ଥ ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନ। ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପଥ୍ୟ, ଶୋଧନ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ। କେରଳ, ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ, ଗୁଜରାଟ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ରାଜସ୍ଥାନ, ଓଡ଼ିଶା ଓ ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଶେଷ ଲୋକପ୍ରିୟ।

୨) ୟୁନାନି : ଏହା ଆରବରେ ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଭାରତକୁ ଏହା ୧୦ମ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ ଆସିଥିଲା। ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ତାମିଲନାଡୁ, ବିହାର, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ଦିଲ୍ଲୀ ଓ ରାଜସ୍ଥାନରେ ୟୁନାନି ଚିକିତ୍ସା ଲୋକପ୍ରିୟ।

୩) ହୋମିଓପ୍ୟାଥି : ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଦୁଇଟି ଗ୍ରୀକ୍ ଶବ୍ଦର ସମାରୋହ। ହୋମିଓ ଅର୍ଥ ସମାନ ଏବଂ ପାଥସ୍ ଅର୍ଥ ଯନ୍ତ୍ରଣା। ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଜର୍ମାନୀରେ ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ୧୮୧୦ ରୁ ୧୮୩୯ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଭାରତକୁ ଆସିଥିଲା। ଭାରତର ଅଧିକାଂଶ ରାଜ୍ୟର ଲୋକେ ହୋମିଓ ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ଭରସା କରନ୍ତି।

୪) ସିଦ୍ଧ : ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାରତରେ ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଏହା ଏକ ଅତି ପ୍ରାଚୀନ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା। ଏଥିରେ ରୋଗୀର ସ୍ଥିତି, ତାହାର ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ, ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି, ବାସସ୍ଥାନ ଓ ପରିବେଶ ଆଦିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ। ଏଥିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଔଷଧ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ, ଧାତୁ, ଉପଧାତୁ ଓ ଅଜୈବିକ ପଦାର୍ଥରୁ ତିଆରି ହୁଏ। ଏହି ଚିକିତ୍ସା ମୁଖ୍ୟତଃ ତାମିଲନାଡୁ ଓ କେରଳର ତାମିଲ ଭାଷାଭାଷୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକପ୍ରିୟ।

୫) ସୋୱା-ରିଗ୍‌ପା- ଏହାର ଅର୍ଥ 'ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ'। ପ୍ରଥମେ ତିବ୍‌ବତରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଏହି ପ୍ରାଚୀନ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଭାରତ, ନେପାଳ, ଭୁଟାନ, ମଙ୍ଗୋଲିଆ ଓ ରୁଷିଆରେ ଲୋକପ୍ରିୟ। ଭାରତର ଉତ୍ତର ଓ ଉତ୍ତରପୂର୍ବାଞ୍ଚଳ ରାଜ୍ୟର ବହୁଲୋକ ଏହା ଉପରେ ଭରସା କରନ୍ତି।

୬) ଯୋଗ ଓ ନେଚରପ୍ୟାଥି : ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା (ନେଚର ପ୍ୟାଥି) ଭାରତର ଆଉ ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା। ବିଭିନ୍ନ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଯୋଗ ସାଧନ ମାଧ୍ୟମରେ ତଥା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଏଥିରେ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ। ଏଥିରେ ଉପବାସ, ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, କାଦୁଅ ଚିକିତ୍ସା, ଜଳ ଚିକିତ୍ସା, ମର୍ଦ୍ଦନ ଚିକିତ୍ସା, ଆକୁପ୍ରେସର, ଆକୁପଙ୍କଚର, ଚୁମ୍ବକ ଚିକିତ୍ସା ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

ଟେବୁଲ-୧: ପାରମ୍ପରିକ ଓ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଭାରତରେ ଲବ୍ଧ ମାନବସମ୍ବଳ

	ପଂଜୀକୃତ ଚିକିତ୍ସକ	ସ୍ନାତକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ		ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ	
		ଅନୁଷ୍ଠାନ ସଂଖ୍ୟା	ଆସନ ସଂଖ୍ୟା	ଅନୁଷ୍ଠାନ ସଂଖ୍ୟା	ଆସନ ସଂଖ୍ୟା
ଆୟୁର୍ବେଦ	୪୨୮,୮୮୪	୩୩୮	୨୧,୩୮୭	୧୩୫	୪୧୨୨
ୟୁନାନି	୪୯,୫୬୬	୪୯	୨୭୦୫	୧୧	୧୨୭
ସିଦ୍ଧ	୮୫୦୫	୦୯	୫୨୦	୦୨	୯୪
ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା (ନେଚରପ୍ୟାଥି)	୨୮୪୪୭୧	୨୦୧	୧୩,୯୦୯	୫୦	୧୦୯୮
ମୋଟ୍ ଆୟୁଷ	୭୭୩,୬୬୮	୬୨୨	୪୦,୧୫୧	୨୦୧	୫୪୮୬

ସୂତ୍ର : ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରୂପରେଖ - ଭାରତ (୨୦୧୮)

ଯୋଗାଇଦେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଛି। ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ, ଦପ୍ତର, କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀ ଓ ସେବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଯୋଗ ସହିତ ଆୟୁଷ ଚିକିତ୍ସା ସେବା ଯୋଗାଇ ଦେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି। ଭାରତରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ମଧ୍ୟରେ ଏବେ ଆୟୁଷର ଅଂଶ ମାତ୍ର ୫ ରୁ ୧୦ ଭାଗ। ସରକାରୀ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ୨୦୧୫-୧୬ରେ ଭାରତୀୟମାନେ ଆୟୁଷ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ବାବଦରେ (ଉଭୟ ଘରୋଇ ଓ ସରକାରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ) ମୋଟ୍ ୬୩,୦୦୦କୋଟି ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ କରିଥିଲେ। ଏହା ଦେଶର ମୋଟ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବାବଦ ଖର୍ଚ୍ଚର ମାତ୍ର ୧୨ ଶତାଂଶ। ଭାରତରେ ବାର୍ଷିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବାବଦ ବ୍ୟୟ (୨୦୧୮ ଅନୁସାରେ) ୫୨୮,୪୮୪ କୋଟି ଟଙ୍କା।

ଭବିଷ୍ୟତ ପନ୍ଥା:

ଭାରତରେ ବ୍ୟାଧିର ବ୍ୟାପକତା ଓ ଚିକିତ୍ସା ବାବଦ ବିପୁଳ ବ୍ୟୟ ବୋଝକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏଠାରେ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ବିକାଶ ଲୋଡ଼ା। ସାଧାରଣ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ପରି ଏହା ବ୍ୟୟବହୁଳ ନୁହେଁ। ଏହା ଉପରେ ଅଧିକ ଲୋକ ନିର୍ଭର କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଜନିତ ବ୍ୟୟ ବଢୁଥିବାବେଳେ ରାଜ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପୁଳ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି। ତେଣୁ ଆୟୁର୍ବେଦ, ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଭଳି ସଫଳ ତଥା ସ୍ୱଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଏହା ଫଳରେ ସରକାରଙ୍କ ଚିକିତ୍ସାବାବଦ ବ୍ୟୟ ବୋଝ ହ୍ରାସ ପାଇବ ଓ ଲୋକେ ଶସ୍ତାରେ ଉତ୍ତମ ଚିକିତ୍ସା ପାଇପାରିବେ।

ଭାରତରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା ସେବା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଯେତେ ଏଲୋପ୍ୟାଥି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ତଦନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଅଭାବ ରହିଛି। ସୁତରାଂ ଆୟୁଷ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଉପଲବ୍ଧ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କୁ ସେବା ପ୍ରଦାନ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ନିୟୋଜନ କରାଗଲେ ଲୋକେ ବିଶେଷ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ। ଏବେ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଡାକ୍ତର କୈନ୍ଦ୍ରୀକରୁ ଦଳ (ଟିମ୍) କୈନ୍ଦ୍ରୀକ କରିବାକୁ ମତପ୍ରକାଶ ପାଉଛି। ଏଥିରେ ଚିକିତ୍ସକ, ନର୍ସ, ବିକଳ୍ପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା, ଫାର୍ମାସିଷ୍ଟ, କାଉନସେଲର ଆଦି ସବୁକିଛି ଉପଲବ୍ଧ। ଅବଶ୍ୟ ଭାରତ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମ୍ଏଲ୍ଏଚ୍ପି ଯୋଜନାରେ କିଛି ପ୍ରଗତି କରିଛି; ତଥାପି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆହୁରି ଅନେକ କିଛି କରିବାକୁ ଅଛି। ବିକଳ୍ପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗାଇଦେବାକୁ ଭାରତରେ ଏବେ ଯେଉଁ ମାନବ ସମ୍ବଳ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି ତାହାର ସୁଯୋଗ ନିଆଯିବା

ଉଚିତ। ଏଥିପାଇଁ ସବୁ ମହଲରୁ ସହଯୋଗ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ। ସରକାର ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଣ୍ଠି ଯୋଗାଣ ପୂର୍ବକ ନେତୃତ୍ୱ ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହଜରେ ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ। ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ବ୍ୟାଧି ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗ ଓ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବେଶ୍ ସଫଳ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣା ତଥା ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆହୁରି ଅଧିକ ଗବେଷଣା କରାଯାଇ ଏହି ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିକୁ ଲୋକପ୍ରିୟ କରିବା ସହ ଲୋକଙ୍କୁ ସୁଲଭ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

ଉପସଂହାର:

ଭାରତ ସମେତ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଏବେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ସହ ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି। ଏଥିରେ ସଫଳ ହେବା ପାଇଁ ସବୁ ସ୍ତରରେ ସହାୟତା ଓ ସହଯୋଗର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଯଦି ବିକଳ୍ପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକୁ ଏଥିରେ ସାମିଲ କରି ଏହାର ଲାଭ ଲୋକଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇପାରିବ ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ସହଜ ହେବ। ଲୋକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପସନ୍ଦ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇଦେବାର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଯେଉଁମାନେ ଏଲୋପ୍ୟାଥି ବ୍ୟତୀତ ବିକଳ୍ପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପାଇବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ସେମାନଙ୍କୁ ତାହା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍। ଭାରତରେ ବିକଳ୍ପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଣର ଅପାର ସମ୍ଭାବନା ଓ ସୁଯୋଗ ରହିଛି। ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାରେ ଏହାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ସାମିଲ କରି ପ୍ରତିଷେଧକ, ପ୍ରୋତ୍ସାହନମୂଳକ ଓ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ଜନିତ ଚିକିତ୍ସା ସେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ଲୋକେ ବିଶେଷ ଉପକୃତ ହେବେ ଓ ଭାରତ ଏକ ସୁସ୍ଥ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରିବ। ଆମ ପାଖରେ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସାର ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନ, ଉପଲବ୍ଧି ଓ ସମ୍ବଳ ରହିଛି ତାହାର ସଦୁପଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ରଣକୌଶଳ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଭ୍ୟତାରେ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଓ ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତି କଳା ଅତି ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ରହିଆସିଛି। ଭାରତରେ ମଧ୍ୟ ଅତି ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉଦ୍‌ଭବ ଘଟି ଏହା ସମୟକ୍ରମେ ବିକଶିତ ହୋଇଚାଲିଛି। ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୩୦୦୦ରୁ ୩୫୦୦ମଧ୍ୟରେ ବିଶ୍ୱରେ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଭେଷଜ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଆରମ୍ଭ ଓ ଉତ୍ତରଣ ଘଟିଥିବା ଜଣାଯାଏ। ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୨୦୦ ରୁ ୮୦୦ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ବିକାଶର ନୂତନ ପାହାଚରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା। ଆରବରେ ଔଷଧର ବିକାଶ ଘଟିବା ଠାରୁ (ଖ୍ରୀ.୮୦୦) ଏକ୍ଷେତ୍ରରେ ନୂଆ ଉପଲବ୍ଧି ହାସଲ ହୋଇଥିଲା (ବକ୍ସ-୨)। ତେବେ ଆଧୁନିକ ଔଷଧର ଉଦ୍ଭାବନ ଓ ବିକାଶ ପଞ୍ଚଦଶ ଶତାବ୍ଦୀର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ହୋଇଥିଲା। ତେବେ ଏହାର ଭିତ୍ତିଥିଲା ପ୍ରାଚୀନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଓ ଭେଷଜ ବ୍ୟବସ୍ଥା। ତାହା ଉପରେ ଆଧୁନିକ ଔଷଧ ଓ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗଢ଼ିଉଠିଲା। ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଆଧୁନିକ ଏଲୋପାଥି ଚିକିତ୍ସା ଓ ଔଷଧର ବିକାଶ ଘଟିଲା। ଏଥିରେ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରି ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ସହିତ ଔଷଧ ପ୍ରଭାବରେ ଜୀବାଣୁକୁ ମାରିବାର ପଦ୍ଧତି ବିକଶିତ ହେଲା। ଭାରତ ସମେତ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଏବେ ଏଲୋପାଥି ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା। ଏବେ ଏଲୋପ୍ୟାଥିକୁ ପ୍ରମୁଖ ଚିକିତ୍ସା ମାଧ୍ୟମ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଓ ଔଷଧକୁ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଭାବେ ଗଣାଯାଉଛି।

ଲେଖକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବିଶେଷଜ୍ଞ ତଥା ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ସହ ସଂପୃକ୍ତ।

Email ID: c.lahariya@gmail.com

ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଯୋଗ

ଡଃ. ଆର୍ ଇଲାଙ୍ଗୋବନ

ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ଏକ ସୁଖୀ ଜୀବନ ଜୀଇଁବା। ଯୋଗ ଖୁସି ପାଇଁ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ। ସୁଖୀ ଜୀବନର ମୂଳ କଥା ହେଲା ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ନିଃରୋଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇବା। ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅଭାବ, ଧୂମପାନ, ମଦପାନ, ମାନସିକ ଚାପ, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ ଆଦି ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଓ ଏହା ମଣିଷର ଜୀବନଶୈଳୀରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏହାର ପ୍ରଭାବ ମଣିଷର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ, ତାହାର ଆର୍ଥିକ, ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଖରାପ ଜୀବନଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଅଧିବୃକ୍କଗ୍ରନ୍ଥୀ (ଆଡ୍ରେନାଲ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ)ରୁ ଝରୁଥିବା କର୍ଟିସୋଲ ହର୍‌ମୋନ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଏହା ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ କ୍ଷରଣ ହେଉଥିବା ଡୋପାମାଇନ୍ ହର୍‌ମୋନ୍ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ଡୋପାମାଇନ୍ ହର୍‌ମୋନ ମଣିଷର ମନକୁ ଖୁସୀ ରଖେ। ଏହା ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ମଣିଷ ଦୁଃଖୀ ଏବଂ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ। କର୍ଟିସୋଲର ମାତ୍ରାଧିକ କ୍ଷରଣ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଏ। ଏହା ଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ, ବଢ଼େ ଏବଂ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଯୋଗ ଏପରି ଏକ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଯାହା ଏସବୁ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଓ ମାନସିକ ଚାପକୁ ଦୂର କରି ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ। ଏବେ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ସବୁଠୁ ବଡ଼ କଥା ହୋଇଛି।

୨୦୧୯ର ବ୍ଲୁମବର୍ଗ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ବିଶ୍ୱର ୧୬୯ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତର ସ୍ଥାନ ୧୨୦। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧି ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁ, ଲୋକଙ୍କର ପରମାୟୁ ଆଦି ବିଷୟକୁ ନେଇ ଏହି ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାରତ ମୁଣ୍ଡ ପିଛା ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଥିବା ଅର୍ଥ ଆମେରିକା ତୁଳନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍। ଏପରିକି ପଡ଼ୋଶୀ ଶ୍ରୀଲଙ୍କା, ବାଂଲାଦେଶ ଓ ନେପାଳ ମଧ୍ୟ ଏ କ୍ଷେତ୍ରର ଭାରତଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତି।

ବିଶ୍ୱରେ ଏବେ ଯେତେ ଲୋକ ପ୍ରାଣ ହରାଉଛନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ଦାୟୀ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅଭାବ ଚତୁର୍ଥ ଅନ୍ୟତମ କାରଣ। ଭାରତରେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଦ୍ୱିତୀୟ ସର୍ବାଧିକ ଲୋକ ପ୍ରାଣ ହରାଇଥାନ୍ତି ଓ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ପରେ ଭାରତର ଏହି ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ। ଖାଦ୍ୟବାହିତ ରୋଗ ପାଇଁ ଭାରତକୁ ୧୫ ବିଲିୟନ ଡଲାରର ମୂଲ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ୨୦୦୧ଠାରୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ଲୋକଙ୍କର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସ୍ତର ବଢ଼ିନାହିଁ। ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ନ'କରି ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ବସି ଶୋଇ କଟାନ୍ତି ସେମାନେ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଜନିତ ରୋଗରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଦୁଇଗୁଣ ଅଧିକ। ଜୀବନଶୈଳୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି - ନିଃରୋଗତା, ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସୁସ୍ଥ ଓ କର୍ମଠ ରହିବା, ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ, ଆଧାତ୍ମିକତା, ଧୂମପାନ ପରିହାର, ମାନସିକ ଚାପର ପରିଚାଳନା, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନରୁ ମୁକ୍ତି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଓ ପରିବେଶଗତ ସମର୍ଥନ।

ଯୋଗ ମଣିଷର ନିଜସ୍ୱ ବିବର୍ତ୍ତନର ଏକ ବିଜ୍ଞାନ। ଏହା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଉର୍ଜାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିବାର ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ। ମଣିଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଦକ୍ଷତାକୁ ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ଓ ବିକଶିତ କରାଇ ଯୋଗ ତା'କୁ ଶିଖରରେ ପହଞ୍ଚାଇବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ। ଯୋଗ ବିନା ଦେୟରେ ଏକ ସୁଲଭ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୀମା ଯାହା ମଣିଷକୁ ସୁସ୍ଥସବଳ ରଖେ। ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୀମା ପାଇଁ ଏକ ପାସପୋର୍ଟ। ଯୋଗ ଧର୍ମ ନିରପେକ୍ଷ ଏବଂ ଏକ ବିଜ୍ଞାନ। ଏହା ଅନ୍ତିମ ସୁଖ ପାଇଁ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବିବର୍ତ୍ତନର ଏକ ଟେକ୍‌ନୋଲୋଜି ବା ବିଜ୍ଞାନ। ଜୀବନରେ ସଫଳତା ଓ ଶାନ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ସମତୁଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଉଦ୍ୟମର ଯୋଗ ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ। ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ମାନସିକ ଚାପକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାରେ ଏହା ଏକ ଶକ୍ତଶାଳୀ ତଥା ସଫଳ ପ୍ରତିଷେଧକ। ଯୋଗର ତିନିଟି ନୀତି ରହିଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା, ପରିଷ୍କରଣ, ଏକାଗ୍ରତା ଓ ପରିତ୍ରାଣ ବା ମୁକ୍ତି। ଯୋଗସୂତ୍ର ଅନୁସାରେ "ଯୋଗ ଜୀବନର କ୍ଷତକୁ ସିଲେଇ କରିଥାଏ।"

ସୁସ୍ଥତାର ଆକଳନ:

ଅଠରରୁ ୬୪ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥସବଳ ରହିବା ପାଇଁ ସପ୍ତାହରେ ଦୈନିକ ଅତି କମ୍‌ରେ ୧୫୦ ମିନିଟର ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ଶ୍ରମ ଅତି କଠୋର ନ ହୋଇ ମଧ୍ୟମ

ଧରଣର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ସେହିଭଳି ୬ ରୁ ୧୭ବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପିଲା ଓ କିଶୋର ଦୈନିକ ୬୦ ମିନିଟର ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଉଚିତ୍। ଆମକୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ୬୫% ଭାରତୀୟ ଏବେ ୩୫ବର୍ଷ ବୟସରୁ କମ୍ ଏବଂ ଦେଶର ୫୦ଭାଗ ଜନତାଙ୍କ ବୟସ ୨୫ରୁ କମ୍। ଅତଏବ ଭବିଷ୍ୟତ ଭାରତର ନାଗରିକ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ରହିବା ଉଚିତ।

ଏବେ ସୁସ୍ଥତାର ଆକଳନ କରିବାର ଶୈଳୀ ହେଲା ମେଟାବଲିକ ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ବା ଶରୀରରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ସ୍ୱାଭାବିକତା ରକ୍ଷା (ଉପାଚୟ)। ଏହାର ଅର୍ଥ ରକ୍ତଶର୍କରା ପରିମାଣ ୮୫ଏମ୍‌ଜି / ଡିଏଲ୍, ରକ୍ତଚାପ ୧୧୫ / ୭୬ ଏମ୍‌ଏମ୍, ବଡି ମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସର ୧୮.୫ ଓ ୨୪.୯ ୟୁନିଟ୍, ଶରୀରରେ ମୋଟ୍ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ ପରିମାଣ ୨୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ / ଡିଏଲ୍ ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍, ନାଡ଼ିର ଗତି ୭୨ରୁ କମ୍ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଜେନେଟିକ୍ ଫିଟ୍‌ନେସ୍ ଟେଷ୍ଟ (୪୦ ଜିନ୍‌ସ୍) ମଣିଷକୁ ସୁସ୍ଥସବଳ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ଏଥିପାଇଁ ଉତ୍ତମ ପୋଷଣର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ରହିଛି।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱରୂପ:

ପ୍ରାର୍ଥନା : ପ୍ରାର୍ଥନା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରେ ଥିବା ଅବରୋଧ (ବ୍ଲକେଜ) ଦୂର ହୁଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ସଂକେତ ଏହି ଅବରୋଧକୁ ଦୂର କରିବା ସହ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ବିଶେଷ କରି ହାଇପୋଥାଲାମସ୍‌ରେ ସ୍ପନ୍ଦନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଏହା ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଉତ୍ତମ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହେବା ସହ ଗାମା ରଶ୍ମି ପ୍ରବାହକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ।

କ୍ରିୟା : କ୍ରିୟା ସ୍ୱୟଂଚାଳିତ ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତ୍ରକୁ ତ୍ରୁଟିଶୂନ୍ୟ କରେ। ଏହା ମଧ୍ୟ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫ ଜନିତ ତ୍ରିଦୋଷକୁ ଦୂର କରି ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର, ହଜମ କ୍ରିୟା ଓ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସୁସଂହତ କରି ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିଥାଏ।

ପବନ ମୁକ୍ତାସନ ସମୂହ (ସରଳ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ):

ଏହାଦ୍ୱାରା ସାଇନୋଭାଏଲ (ଶ୍ଳେଷ୍ମ) ଫ୍ଲୁଇଡ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ଲିଗାମେଣ୍ଟ (ଅସ୍ଥିକୁ ବାନ୍ଧିରଖିଥିବା ସ୍ନାୟୁ) ରଜ୍ଜୁ, ପେଷୀ ଓ ଶିରାକୁ ମଜବୁତ କରେ। ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଏ। ମୁକ୍ତାସନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ ଓ କ୍ଷତିକାରୀ ଉପାଦାନ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା କାର୍ଟିଲେଜ (ଉପାସ୍ଥି ବା ତରୁଣାସ୍ଥି)କୁ ମୋଟା ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ। ଶରୀରର ଏହା ମାତ୍ରାଧିକ କାଲସିୟମ-ଅକ୍ସୋଲେଟକୁ ଜମିବାକୁ ଦିଏନାହିଁ।

ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର ଓ ଆସନଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଶରୀରରେ ହରମୋନ୍ ନିର୍ଗତ ହେବାରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରହେ। ମୁଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡରୁ ଅନାବଶ୍ୟକ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବାହାର କରିବାରେ ସହାୟକହୁଏ।

ପ୍ରାଣାୟମ ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ଓ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଦୂର କରି ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ। ଏହା ବ୍ୟାଧିରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଦେବା ସହ ପଞ୍ଚ ମହାଭୂତ ସହ ଶରୀରର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରେ। ଏହା ଶରୀରର ବୈଦ୍ୟୁତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ କ୍ରିୟାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ। ବନ୍ଧନ ଶରୀରର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରକୁ କ୍ରିୟାନ୍ୱିତ କରେ।

ସେହିଭଳି ଧ୍ୟାନ ମନକୁ ନିର୍ମଳ କରିବା ସହ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ, ଉତ୍ତମ ବିଚାର, ଶାରୀରିକ ଘଡ଼ିର ସୁପରିଚଳାନା, ଜିନ୍ ଓ ହାଇପୋଥାଲାମସର ସ୍ୱାଭାବିକତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ। ଯୋଗ ମଣିଷକୁ ନିରୋଗ ରଖିବା ସହ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ସେହିଭଳି ଆଶୀର୍ବାଦ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ଡୋପ୍‌ମାଇନ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କ୍ରିୟାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ।

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଉପକାରିତା:

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଅନେକ ଉପକାରିତା ରହିଛି। ଯମ ଓ ନିୟମ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣ (ସିଦ୍ଧି)କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ପର୍କରେ ଅତିନ୍ଦ୍ରୀୟ ସୂଚନା ପାଇପାରେ। ଖରାପ ଘଟଣା ବା ଦୁର୍ଯୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ମଣିଷକୁ ଆଗୁଆ ସୂଚନା ମିଳେ। ଏହା ମଣିଷର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହେବା ସହ, ଭାବପ୍ରବଣତାକୁ ଠାବ କରିପାରେ। ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ସାଧନରେ ସିଦ୍ଧିଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟର ମନୋଭାବ, ଚିନ୍ତାଧାରା ବିଷୟରେ ସହଜରେ ଜାଣିପାରେ। ଏହା ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ଏହି ଯୋଗରେ ସିଦ୍ଧିଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟକୁ ସହଜରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରନ୍ତି। ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଶରୀରକୁ ଇସ୍ପାତ ପରି ମଜବୁତ କରେ ଓ ନିରୋଗ ରଖେ।

ପ୍ରାଣାୟମ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଏ। ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ଦ୍ୱାରା ଏକ ହାତୀର ଶକ୍ତି, ସୂର୍ଯ୍ୟର ଔଜଲ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ରର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅବୟବର ସୁପରିଚାଳନା ଓ ନିଃରୋଗତା, ଅତିନ୍ଦ୍ରିୟ ହେବାର ଦକ୍ଷତା ଲାଭ କରିବା ଏବଂ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ଇଚ୍ଛାମତେ ହ୍ରାସ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ମିଳେ।

ସମାଧି (ଉଚ୍ଚତର ଚେତନା)ର ଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି କମ୍ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ବିଚାର, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ (ମନର) ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ, ଭାବପ୍ରବଣତା ହ୍ରାସ, ଇଚ୍ଛା ଓ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱଭାବ ଓ ବ୍ୟବହାର।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଭାବେ ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ। କାରଣ ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଠୁଳ ହୋଇ ରହିଥିବା ଉର୍ଜାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ।

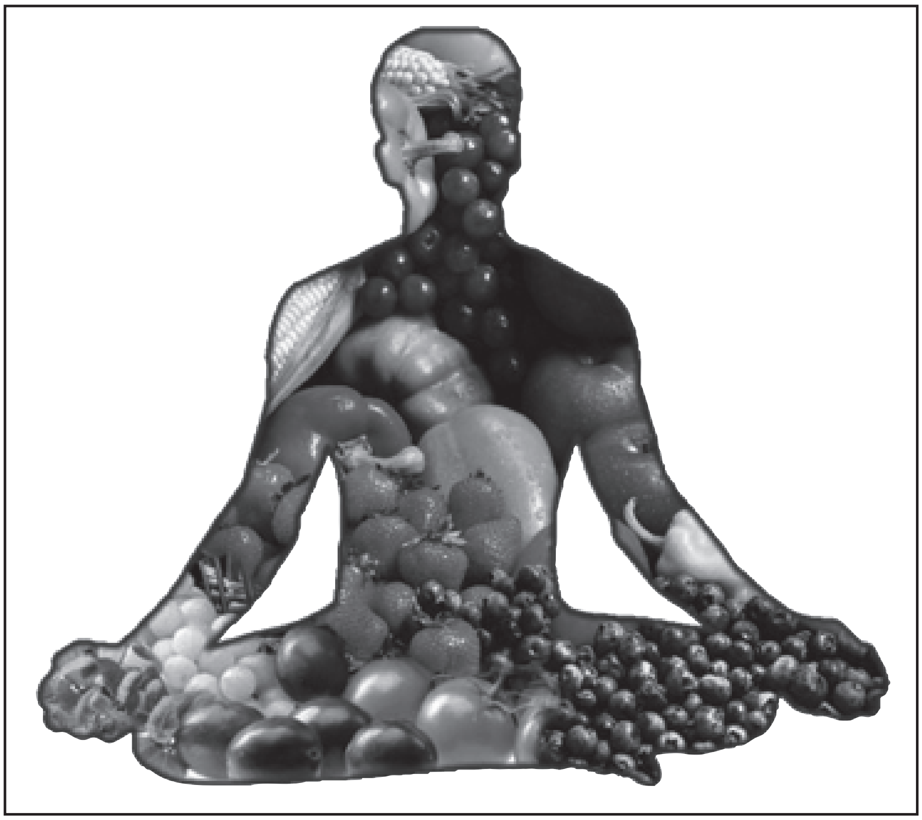
ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ଏହା ପୁରୁଣାକୁ ଅନୁଭୂତି ଓ ସଦ୍ୟ ଘଟଣାକୁ ଯୋଗାଯୋଗରେ ପରିଣତ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଶରୀରର ଶ୍ୱେତ ପଦାର୍ଥ ବୃଦ୍ଧି ଫଳରେ ମାନସିକ ଅବସାଦ ଓ ଚାପ ଦୂର ହୁଏ। ଏହା ଫଳରେ ବ୍ୟାଧିକୁ ଦୂରେଇ ରଖିହୁଏ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ ଏବଂ ଷ୍ଟେମ୍‌ସେଲ (ଶରୀରର ମୂଳ କୋଷିକା) ପାକଳ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରୋଗ ନିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆ ସହ ଲଢ଼ିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ନ୍ୟୁରନ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଥାଏ। ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅନାବଶ୍ୟକ ମେଦ ହ୍ରାସ ପାଏ ଓ ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଜମାଟ ବାନ୍ଧେନାହିଁ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଥି ମଜବୁତ ରହେ, ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଳମ୍ବିତ ହୁଏ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ମଧ୍ୟ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି, ମାନସିକ ଏକାଗ୍ରତା, ଭଲବନ୍ଦ ବିଚାର ଶକ୍ତି, ବିବେକ ଓ ବୁଦ୍ଧି ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗରେ ସମାଧି ମଣିଷ ମଧ୍ୟରେ ଆନନ୍ଦ ଓ ଖୁସୀ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ବାସ୍ତବରେ ଯୋଗ ମଣିଷକୁ ଖୁସୀରେ ରଖେ ଓ ମାନସିକ ତଥା ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଶକ୍ତି ଆଣିଥାଏ। ଯୋଗ ସାଧନ ବଳରେ ପିନିୟଲ ଗ୍ରନ୍ଥୀରୁ ଏକ ପ୍ରକାର ଗାଢ଼ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ରସ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ଯାହାକୁ ସଂସ୍କୃତରେ ଅମୃତ କହନ୍ତି। ଏହି ରସ ବା ହରମୋନ୍ ମଣିଷ ମନରେ ଆନନ୍ଦ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ 'ଆନନ୍ଦମ୍' କୁହାଯାଏ। ଯୋଗ ସାଧନା ନିରନ୍ତର ରହିଲେ ମଣିଷ ସବୁବେଳେ ଖୁସୀରେ ରହେ। ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ନାନାପ୍ରକାର ଉପକାରୀ ହରମୋନ୍ (ରସ) ନିର୍ଗତ ହୋଇ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରେ ଓ ମଣିଷକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖେ। ଏକ ସୁସ୍ଥ, କର୍ମଠ, ବିବେକବାନ ଓ ପରିଶ୍ରମୀ ମଣିଷ ସୁଖରେ ଜୀବନ ବିତାଏ।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟର ଉପକାରିତା:

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷର ସୁଗୁଣ, ଶକ୍ତି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପ୍ରଦର୍ଶନ, ଦକ୍ଷତା, ଆନନ୍ଦ, ଖୁସି, ପବିତ୍ରତା ବଢ଼ିବା ସହ ଜୀବନ ସାର୍ଥକ ହୁଏ। ଏହା ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପବିତ୍ରତା ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ବୋଲି ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି।

ଗୋଟିଏ କପ୍ ବିନ୍‌ରେ ଯେତେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଛି ତାହା ଏକ ଆଉନ୍ସ (୨୮.୩୫ଗ୍ରାମ) ମାଂସ ସହ ସମାନ। ସେହିଭଳି ଆଲମଣ୍ଡ ଓ ୱାଲନଟ୍‌ସ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଞ୍ଜି, କଖାରୁ ମଞ୍ଜି ଓ ଆଭୋକୋଡ୍ସରେ ପ୍ରଚୁର ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ରହିଛି। ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା ସହ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ମାଛ ଓ ଚିକେନ୍ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ଗୋ ମାଂସରୁ ଯେତେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳେ ସୋୟାବିନ୍‌ରୁ ତା'ର ଦୁଇଗୁଣ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳିଥାଏ। ପଣସ ଏପରି ଏକ ଫଳ ଯାହା ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ ଓ ଓ ଅନ୍ୟ ମାଂସର ପ୍ରୋଟିନ୍ ସହ ସମାନ। ଅଣ୍ଡାରୁ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଠାରୁ ଚିନାବାଦାମରୁ ଅଢ଼େଇଗୁଣ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମିଳେ। ମାଛ ମାଂସ ଭଳି ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟରୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧୨



ମିଳିଥାଏ। ଦହି, ଲହୁଣୀଯୁକ୍ତ ଦୁଧ, ନାନାଦି ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶସ୍ୟ, ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧୨ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ। ଏହା ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଲୋହିତରକ୍ତ କଣିକା ପରିମାଣ ବଢ଼ିଥାଏ।

ଉପଯୁକ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ତ୍ରିକୋଣାସନ, ଶୀର୍ଷାସନ, ହଳାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ସୁପ୍ତ ବଜ୍ରାସନ, ଧନୁରାସନ, ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ, ଅର୍ଦ୍ଧ ମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ରାସନ, ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ, ପଦ୍ମାସନରେ କପାଳ ଭାତି, ବଜ୍ରାସନରେ ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟମ୍ ଏବଂ ସିଦ୍ଧାସନ ଓ ଧ୍ୟାନରେ ନାଡ଼ି ଶୋଧନ ପ୍ରାଣାୟମ।

"ଆପଣଙ୍କୁ ପାଗଳ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ, କିନ୍ତୁ ଏହା ପାର୍ଥୀବ ବସ୍ତୁବାଦୀ ଲାଭ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଯୋଗ ପାଇଁ ପାଗଳ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ।"

ବି.କେ. ଏସ୍. ଆୟେଙ୍ଗାର

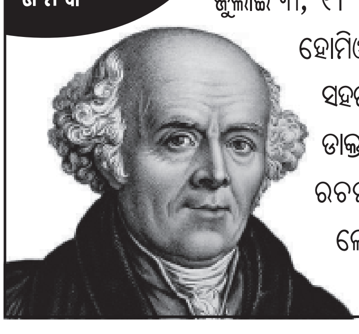
ଲେଖକ ଚେନ୍ନଇସ୍ଥିତ ତାମିଲନାଡୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ କ୍ରୀଡ଼ା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଯୋଗ ବିଭାଗର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଫେସର ଓ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ।
Email ID: relangovantnpesu@gmail.com

ଭାରତରେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି: ଏକ ସ୍ଥୂଳଦୃଷ୍ଟି

ଭି.କେ. ଚୌହାନ

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଅନୁଯାୟୀ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ବର୍ତ୍ତମାନ ଦ୍ୱିତୀୟ ବୃହତ୍ତମ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଭାବେ ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଛି। ଏକ ଆକଳନ ଅନୁଯାୟୀ ଭାରତରେ ମଧ୍ୟ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଦ୍ୱିତୀୟ ବୃହତ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଭାବେ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇଛି। ଏଠାରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିକୁ ଆପଣେଇ ଥାନ୍ତି।

ହୋମିଓପ୍ୟାଥିର ଜନକ



ଡକ୍ଟର କ୍ରିଷ୍ଟିଆନ୍ ଫ୍ରେଡେରିକ୍ ସାମୁଏଲ୍ ହ୍ୟାନିମେନ୍ (ଏପ୍ରିଲ୍ ୧୦, ୧୭୫୫- ଜୁଲାଇ ୩, ୧୮୪୩) ଜଣେ ଜର୍ମାନ ଡାକ୍ତର। ସେ ପ୍ରଥମେ ୧୭୯୬ ମସିହାରେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ପଦ୍ଧତିକୁ ସ୍ଥାପିତ କରିଥିଲେ। ଜର୍ମାନୀର ମେଇସେନ୍ ସହରରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ହ୍ୟାନିମେନ୍, ଲିପ୍‌ଜିଗ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଡାକ୍ତରୀ ପାଠ ପଢ଼ିଥିଲେ। ସେ ନିଜେ ହିଁ 'ହୋମିଓପ୍ୟାଥି' ଶବ୍ଦଟିକୁ ରଚନା କରିଥିଲେ ଓ ଏହା ସର୍ବପ୍ରଥମେ ୧୮୦୭ ମସିହାରେ ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିଥିଲା। ତାଙ୍କର ଜନ୍ମଦିବସ ଏପ୍ରିଲ୍ ୧୦ ତାରିଖ ଦିନଟିକୁ ବିଶ୍ୱ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଏ।

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି

ଏହି ଶବ୍ଦଟି ଗ୍ରୀକ୍ ଶବ୍ଦ 'ହୋମୋଇସ୍' ଅର୍ଥାତ୍ 'ସମାନ' ଓ 'ପାଥୋସ୍' ଅର୍ଥାତ୍ 'କଷ୍ଟ'ରୁ ଆନିତ। ଏହାର ମାନେ ହେଉଛି ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟାଧିକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରା ଔଷଧ ମାଧ୍ୟମରେ ନିରାକରଣ କରିବା, ଯେଉଁ ଔଷଧକୁ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତା ପାଖରେ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ। ଏହା 'ଲୁହାକୁ ଲୁହା କାଟେ' ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମ ଉପରେ ଆଧାରିତ।

ହୋମିଓପ୍ୟାଥିର ଆବିଷ୍କାର

ଡକ୍ଟର ହ୍ୟାନିମେନ୍ ନିଜେ ଚିକିତ୍ସା ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଥରେ ସେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ ତତ୍କାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅନେକ ସମୟରେ ସୁଫଳ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷତିସାଧନ କରୁଛି। ତେଣୁ ବିତସ୍ପୃହ ହୋଇ ସେ ତାଙ୍କର ଡାକ୍ତରୀ ପେଷା ଛାଡ଼ି ଜୀବନ ଜୀବିକା ପାଇଁ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଭେଷଜ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକର ଭାଷାନୁବାଦ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆପଣେଇ ଥିଲେ। ଇଂରାଜୀ, ଫ୍ରେଞ୍ଚ୍, ଇଟାଲିଆନ୍, ଗ୍ରୀକ୍ ଓ ଲାଟିନ୍ ଭାଷାରେ ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଥିଲା। ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବେଳେ ଦିନେ ସେ ୱିଲିୟମ୍ କୁଲେନଙ୍କ ରଚିତ 'ଏ ଟ୍ରିଟିଜ୍ ଅନ୍ ଦ ମ୍ୟାଟେରିଆ ମେଡିକା' ଲେଖାରୁ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ ପେରୁର ଗୋଟିଏ ଗଛର ଛାଲି ଦ୍ୱାରା ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗ ଉପଶମ ହେଉଛି। ତେବେ ସେ ଏଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଲେନାହିଁ। ସେ ନିଜେ କ୍ୱିନାଇନ୍ ଥିବା ସେହି ବୃକ୍ଷର ଛାଲିକୁ କିଛି କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେବନ କରି ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ। ସେ ଦେଖିଲେ ଯେ ତାଙ୍କଠାରେ ଏଭଳି କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯାହା ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ସହ ସମାନ। ତେଣୁ ତାଙ୍କର ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ସେ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେଲେ ଯେ ଫଳପ୍ରଦ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ନିରୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ କୌଣସି ରୋଗର ସେହିସବୁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଯାହା ସେହି ରୋଗ ଉପଶମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହି ନିୟମକୁ 'ସମାନତାର' ନିୟମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଏହି 'ସମାନ କଷ୍ଟ' ନିୟମ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ।

ଭାରତରେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି

ଭାରତରେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିର ପ୍ରବେଶ ସେତେବେଳେ ହେଲା ଯେତେବେଳେ ଡକ୍ଟର ହ୍ୟାନିମ୍ୟାନ୍‌ଙ୍କ ଜଣେ ଶିଷ୍ୟ ଡକ୍ଟର ଜନ୍ ମାର୍ଟିନ୍ ହୋନିଗ୍‌ବର୍ଗର ୧୮୧୦ ମସିହାରେ ଭାରତ ଆସି ରୋଗୀଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା କଲେ। ସ୍ୱରନଳୀ ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ତତ୍କାଳୀନ ପଞ୍ଜାବର ଶାସକ ମହାରାଜା ରଣଜିତ୍ ସିଂହଙ୍କୁ ସେ 'ଦୁଲ୍‌କାମାରା' ନାମକ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିଥିଲେ।

ଭାରତରେ କ୍ରମଶଃ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଆଦୃତ ହେବାକୁ ଲାଗିଲା। ଲୋକମାନେ ଏଥିରେ ଭାରତୀୟ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରତିଫଳନ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଲେ। ବେଙ୍ଗଲରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଏହା ସମଗ୍ର ଭାରତରେ ଆଦୃତି ଲାଭ କଲା। ବାବୁ ରାଜେନ୍ଦ୍ର ଲାଲ୍ ଦତ୍ତ (୧୮୧୮-୧୮୮୯)ଙ୍କୁ ଭାରତୀୟ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିର ଜନକ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ସେ ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ଲୋକସେବକ ଥିଲେ। ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଶିଖିଥିବା ଜଣେ ଅନଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଏକ ପୁରୁଣା ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଇଥିଲା। ତା' ପରଠାରୁ ସେ ନିଜେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ପ୍ରତି ବିଶେଷ ରୁଚି ଦେଖାଇଥିଲେ। ୧୮୬୧ ମସିହାରେ ସେ ନିଜର ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କଲେ।

ଭାରତରେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିକୁ ସରକାରୀ ସ୍ୱୀକୃତି

୧. କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ପରିଷଦ: ଏହି ପରିଷଦଟିକୁ ୧୯୭୩ ମସିହାର ଏକ ଅଧିନିୟମ ବଳରେ ଗଠନ କରାଯାଇଥିଲା। ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଥିବା ଡକ୍ଟର କରନ୍ ସିଂହ ୧୯୭୪ ମସିହାରେ ଏହି ସଂସ୍ଥାଟିକୁ ଗଠନ କରିଥିଲେ। ଏହି ପରିଷଦର ମୁଖ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱ ହେଉଛି ହୋମିଓପ୍ୟାଥିର ସର୍ବନିମ୍ନ ଶୈକ୍ଷଣିକ ସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା।

୨. ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଔଷଧ ପରୀକ୍ଷାଗାର: ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଏହି ପରୀକ୍ଷାଗରଟିକୁ ୧୯୭୫ ମସିହାରେ ସ୍ଥାପନ କରାଗଲା। ଔଷଧ ପରୀକ୍ଷଣ ସହ ଔଷଧର ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ମଧ୍ୟ ଏହି ପରୀକ୍ଷାଗାର ମାଧ୍ୟମରେ କରାଯାଇଥାଏ। ଦେଶୀୟ ଜ୍ଞାନ ଓ ଆଧୁନିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ। ଗାଜିଆବାଦ୍ କମଳାନେହରୁ ନଗରସ୍ଥିତ ସିଜିଓ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସରେ ଏହି ସଂସ୍ଥା କାମ କରୁଛି।

୩. ଜାତୀୟ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଅନୁଷ୍ଠାନ: ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧିନରେ ୧୯୭୫ ମସିହାରେ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନଟିକୁ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହା ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ସୋସାଇଟି ପଞ୍ଜିକରଣ ଅଧିନିୟମ ୧୯୬୧ ଅଧିନରେ ପଞ୍ଜୀକୃତ ହୋଇଛି।

କେନ୍ଦ୍ର ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଗବେଷଣା ପରିଷଦ

୧୯୬୦ ମସିହାର ସୋସାଇଟି ପଞ୍ଜିକରଣ ଅଧିନିୟମର ଧାରା ୩୧ ଅଧିନରେ ୩୦ ମାର୍ଚ୍ଚ ୧୯୭୮ରେ ଏହି ପରିଷଦଟିକୁ ଗଠନ କରାଗଲା। ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ ତିଆରି ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଔଷଧୀୟ ଲତାଗୁଳ୍ମ ଆଦି ସମ୍ପର୍କରେ ଏହି ପରିଷଦ ଗବେଷଣା କରିଥାଏ ଏବଂ ନୂତନ ଔଷଧର ମାନକ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ।

ସମସ୍ତ ବୈକଳ୍ପିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ ଅଲଗା ଅଲଗା ବିଭାଗ ସୃଷ୍ଟି: ୧୯୯୫ ମସିହାରେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧିନରେ ସମସ୍ତ ବୈକଳ୍ପିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ 'ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଓ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି' ନାମରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଭାଗ ଖୋଲାଗଲା। ପରେ ନଭେମ୍ବର ୨୦୦୩ ମସିହାରେ ଏହା 'ଆୟୁଷ' ବା ଆୟୁର୍ବେଦ, ଯୋଗ, ନେଚ୍ୟୁରପ୍ୟାଥି, ୟୁନାନି, ସିଦ୍ଧା ଏବଂ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଭାବରେ ପୁନଃନାମିତ ହେଲା। ୨୦୧୪ ମସିହା ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୯ ତାରିଖରେ ଭାରତ ସରକାର ଜାତୀୟ ଆୟୁଷ ମିଶନ ଆରମ୍ଭ କଲେ। ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା, ଜିଲ୍ଲା ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଆଦି ପରସରରେ ଆୟୁଷ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ସ୍ଥାପନ କରି ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଆୟୁଷ ସେବା ସୁଲଭ ମୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରଦାନ କରିବା। ଆଉ ମଧ୍ୟ ଆୟୁଷ ଶୈକ୍ଷଣିକ ସଂସ୍ଥାନ ଉନ୍ନତିକରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ହେଉଛି ଏହାର ଅନ୍ୟତମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ।

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଓ ବେସରକାରୀ ସଂଗଠନ

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ବେସରକାରୀ ସଂଗଠନଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି। ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ସଂସ୍ଥା ଗବେଷଣା ଓ ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି। ଏଗୁଡ଼ିକ ନା କେବଳ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିର ପ୍ରଚାର କରୁଛନ୍ତି ବରଂ ସହର ଓ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି।

ହୋମିଓପ୍ୟାଥିରେ ସ୍ନାତକ ଓ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପାଇଁ ଭର୍ତ୍ତି

କ. ସ୍ନାତକ- ଏନ୍‌ଇଇଟି ସ୍ନାତକ ପରୀକ୍ଷା ଆଧାରରେ ବିଏଚ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ନାମ ଲେଖାଯାଇଥାଏ।

ଖ. ସ୍ନାତକୋତ୍ତର- କୌଣସି ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ଅନୁଷ୍ଠାନରୁ ବିଏଚ୍‌ଏମ୍‌ଏସ୍ ଡିଗ୍ରୀ ସହିତ ଏକବର୍ଷିଆ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଇଣ୍ଟର୍ଣ୍ଣସିପ୍ କରିଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ହୋମିଓପ୍ୟାଥିରେ ପିଜି କରିବାକୁ ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କରିଥାନ୍ତି। ଏଆଇଏପିଜିଇଟି ପରୀକ୍ଷାରେ ସଫଳତା ପାଇବା ଆଧାରରେ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଚୟନ କରାଯାଏ।

କ୍ୟାରିଅର ଭାବେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି

କ. ସ୍ନାତକ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ଅଭ୍ୟାସ।

ଖ. କେତେକ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଔଷଧ କମ୍ପାନୀ

ଭାରତରେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ମାନବ ସମ୍ବଳ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନ

୧. ପଞ୍ଜୀକୃତ ଭେଷଜ ପେଶାଧାରୀ	୨୪୬୭୭୨
୨. ଡିସ୍‌ପେନ୍‌ସେରୀ ସଂଖ୍ୟା	୬୭୩୨
୩. ଚିକିତ୍ସାଳୟ ସଂଖ୍ୟା	୨୪୦
୪. ଶଯ୍ୟା ସଂଖ୍ୟା	୯୪୬୬
୫. ଅଣ୍ଡର୍ ଗ୍ରାଜୁଏଟ୍ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଥିବା ସଂସ୍ଥା	୧୮୬
୬. ପୋଷ୍ଟ୍ ଗ୍ରାଜୁଏଟ୍ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଥିବା ସଂସ୍ଥା	୪୪
୭. ପୋଷ୍ଟ୍ ଗ୍ରାଜୁଏଟ୍‌ରେ ବିଶେଷ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ସଂଖ୍ୟା	୬

ଡକ୍ଟର ହ୍ୟାନିମେନ୍ ନିଜେ ଚିକିତ୍ସା ଅଭ୍ୟାସ କଲାବେଳେ ଥରେ ସେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ ତତ୍କାଳୀନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଅନେକ ସମୟରେ ସୁଫଳ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷତିସାଧନ କରୁଛି। ତେଣୁ ବିତସ୍ପୃହ ହୋଇ ସେ ତାଙ୍କର ଡାକ୍ତରୀ ପେଷା ଛାଡ଼ି ଜୀବନ ଜୀବିକା ପାଇଁ ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଭେଷଜ ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକର ଭାଷାନୁବାଦ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆପଣେଇ ଥିଲେ। ଇଂରାଜୀ, ଫ୍ରେଞ୍ଚ, ଇଟାଲିଆନ୍, ଗ୍ରୀକ୍ ଓ ଲାଟିନ୍ ଭାଷାରେ ତାଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଥିଲା। ସେହି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବେଳେ ଦିନେ ସେ ୱିଲିୟମ୍ କୁଲେନଙ୍କ ରଚିତ 'ଏ ଟ୍ରିଟିଜ୍ ଅନ୍ ଦ ମ୍ୟାଟେରିଆ ମେଡିକା' ଲେଖାରୁ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ ଯେ ପେରୁର ଗୋଟିଏ ଗଛର ଛାଲି ଦ୍ୱାରା ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗ ଉପଶମ ହେଉଛି। ତେବେ ସେ ଏଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଲେନାହିଁ। ସେ ନିଜେ କ୍ୱିନାଇନ୍ ଥିବା ସେହି ବୃକ୍ଷର ଛାଲିକୁ କିଛି କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେବନ କରି ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ ଲାଗିଲେ। ସେ ଦେଖିଲେ ଯେ ତାଙ୍କଠାରେ ଏଭଳି କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯାହା ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ସହ ସମାନ। ତେଣୁ ତାଙ୍କର ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ସେ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେଲେ ଯେ ଫଳପ୍ରଦ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ନିରୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ କୌଣସି ରୋଗର ସେହିସବୁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଯାହା ସେହି ରୋଗ ଉପଶମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହି ନିୟମକୁ 'ସମାନତାର' ନିୟମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଏହି 'ସମାନ କଷ୍ଟ' ନିୟମ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ।

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ ନିୟୋଜିତ କରିଥାନ୍ତି।

ଗ. ବିଭିନ୍ନ ବେସରକାରୀ ଓ ସରକାରୀ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଏବଂ ଭେଷଜ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟରେ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଡାକ୍ତରମାନେ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ପାଇଥାନ୍ତି।

ଘ. ସିସିଆର୍‌ଏଚ୍ ଭଳି ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକରେ ସେମାନେ ଗବେଷଣା ଅଧିକାରୀ, ଗବେଷଣା ସହକାରୀ ଭଳି ପଦପଦବୀରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଥାନ୍ତି।

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି- ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ପଦ୍ଧତି

ଭାରତର ପ୍ରାୟ ୧୦ କୋଟି ଲୋକ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଆପଣେଇଥାନ୍ତି। ଦେଶରେ ୩୬୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ବଜାର ରହିଛି। ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଭାରତରେ ୨.୨୫ ଲକ୍ଷ ପଞ୍ଜୀକୃତ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଡାକ୍ତର ଥିବାବେଳେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୨୦ ହଜାର ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଡାକ୍ତର ବାହାରୁଛନ୍ତି।

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ପଦ୍ଧତି

ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଔଷଧ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହଁ। କାରଣ ଏଥିରେ ବ୍ୟବହୃତ ପଦାର୍ଥକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତିଆରି କରାଯାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ସେହି ପଦାର୍ଥର କ୍ଷତିକାରକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଆଯାଏ। ତେଣୁ ଏହି ଔଷଧ ସୁରକ୍ଷିତ, ବିଷରହିତ ଓ ନିଶାରହିତ ହୋଇଥାଏ।

ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ

ଶରୀରର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରି ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଔଷଧ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ସେହି ରୋଗର ନିରାକରଣ କରିଥାଏ। ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚଳିତ ଔଷଧ ଓ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ବିନା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି। ଆଉ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଔଷଧର ଲଗାତାର ବ୍ୟବହାରଜନିତ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି- ବିଶେଷ ଭାବେ ପିଲାଛୁଆଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ। ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ମଣିଷଙ୍କ ସମେତ ପଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ପରିଣାମ ଦେଇଥାଏ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆଲର୍ଜି, ଚର୍ମରୋଗ, ପିଲାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା, କଥିତ ଭାବେ କେବଳ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ ହେଉଥିବା ଅର୍ଶ, ଟନ୍‌ସିଲାଇଟିସ୍, ସାଇନୋସାଇଟିସ୍, ଋତୁସ୍ରାବଜନିତ ସମସ୍ୟା, ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାଜନିତ ରୋଗ ଓ ସାଧାରଣ ମାନସିକ ତଥା ଆବେଗିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରସୂ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛି।

ଲେଖକ ହେଉଛନ୍ତି ନୂଆଦିଲ୍ଲୀସ୍ଥିତ ଏକ ହୋମିପ୍ୟାଥି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ।
Email ID: vkchauhan2002@gmail.com

ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଓ ଏହାର ମୁକାବିଲା

ଅନୁପମ ପ୍ରହରାଜ

ପୁଣି ଥରେ କରାଳ ରୂପ ଦେଖାଇଛି ପ୍ରକୃତି। ୧୯୯୯ ମହାବାତ୍ୟା (ସୁପର ସାଇକ୍ଲୋନ୍)ର ଠିକ୍ ୨୦ ବର୍ଷର ବ୍ୟବଧାନ ପରେ ଆଉ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ତଥା ମହାବିନାଶକାରୀ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଓଡ଼ିଶାର ଆର୍ଥିକ ଓ ସାମାଜିକ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଦୋହଲାଇ ଦେଇଛି। ଚଳିତ ବର୍ଷ ମେ ୩ ତାରିଖ ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ସଂଘଟିତ ସାମୁଦ୍ରିକ ଝଡ଼ବାତ୍ୟା 'ଫଣି' ଉଜାଡି ଦେଇଛି ଓଡ଼ିଶାର ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଗମନାଗମନ, ପରିବହନ, ଯୋଗାଯୋଗ, ବିଜୁଳି ଯୋଗାଣ ଓ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଆଦି ବହୁବିଧ ଭିତ୍ତିଭୂମି।

ନୂଆଦିଲ୍ଲୀସ୍ଥିତ ଭାରତୀୟ ପାଣିପାଗ ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ରର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ 'ଫଣି'କୁ ଫାଇଲିନ୍‌ଠାରୁ ଭୟଙ୍କର ତଥା ଘାତକ ବୋଲି ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି। ଅତୀତରେ ୧୯୯୯ ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଓଡ଼ିଶା ଫାଇଲିନ୍, ତିତ୍‌ଲୀ ଓ ହୁଡ଼୍‌ହୁଡ଼୍ ଭଳି ଝଡ଼ବାତ୍ୟାର ସାମ୍ନା କରିଛି; ମାତ୍ର ଏସବୁକୁ ବଳିଯାଇଛି ଏଥରର 'ଫଣି' ବିପତ୍ତି।

ମେ ୩ ତାରିଖ। ସକାଳେ ସାମୁଦ୍ରିକ ଘୂର୍ଣ୍ଣିଝଡ଼ 'ଫଣି' ଓଡ଼ିଶାର ପୁରୀ ଜିଲାରେ ସ୍ଥଳଭାଗ ଛୁଇଁଲା। ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ବିଶେଷକରି ତିନିଟି ରାଜ୍ୟ ଓଡ଼ିଶା, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଓ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶରେ ପ୍ରାୟ ୧.୫ କୋଟି ଲୋକ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛନ୍ତି। କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୪୮ ଲକ୍ଷ କେବଳ ଶିଶୁ ରହିଛନ୍ତି। ସର୍ବାଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି ଓଡ଼ିଶା। ଓଡିଶାର ୧ କୋଟି ୭ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶା ଲାଗି ସାମୁଦ୍ରିକ ଘୂର୍ଣ୍ଣିଝଡ଼ କିଛି ନୂଆ କଥା ନୁହେଁ। ୧୯୯୯ରେ ଓଡ଼ିଶାବାସୀ ମହାବାତ୍ୟା ଅଙ୍ଗେ ନିଭେଇଛନ୍ତି। ଏହାର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ବି ଦେଖିଛନ୍ତି। ତାହା ଥିଲା ଅକ୍ଟୋବର ମାସରେ; କିନ୍ତୁ ଏବର 'ଫଣି' ଘୂର୍ଣ୍ଣିଝଡ଼ ମେ ମାସରେ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଦଂଶନ କରିଛି। ପ୍ରାୟ ୪୩ ବର୍ଷ ପରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ଏଭଳି ସାମୁଦ୍ରିକ ଝଡ଼ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଉଜାଡିଛି। ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ସାମୁଦ୍ରିକ ଝଡ଼ବାତ୍ୟା ଜନିତ ଇତିହାସ ଦେଖିଲେ ବିଗତ ୧୫୦ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଓଡ଼ିଶା ଏପରି ଏକ ବିପ୍ାତରେ ତୃତୀୟ ଥର ଶିକାର ହୋଇଛି। ଝଡ଼ବାତ୍ୟା ଫଣି ପ୍ରଥମେ ଅବପାତ, ତୀବ୍ର ଅବପାତ ଓ ପରେ ଅତି ଭୟଙ୍କର ଝଡ଼ବାତ୍ୟାର ରୂପ ନେଇ ସମୁଦ୍ର ଭିତରେ ପ୍ରାୟ

୧୦ ଦିନ ଗତିକରି ଶକ୍ତିସଂଗ୍ରହ କରିବା ପରେ ପୁରୀ ଜିଲାରେ ସ୍ଥଳଭାଗ ଛୁଇଁ ଭୟଙ୍କର କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ତାଣ୍ଡବ ରଚିଛି।

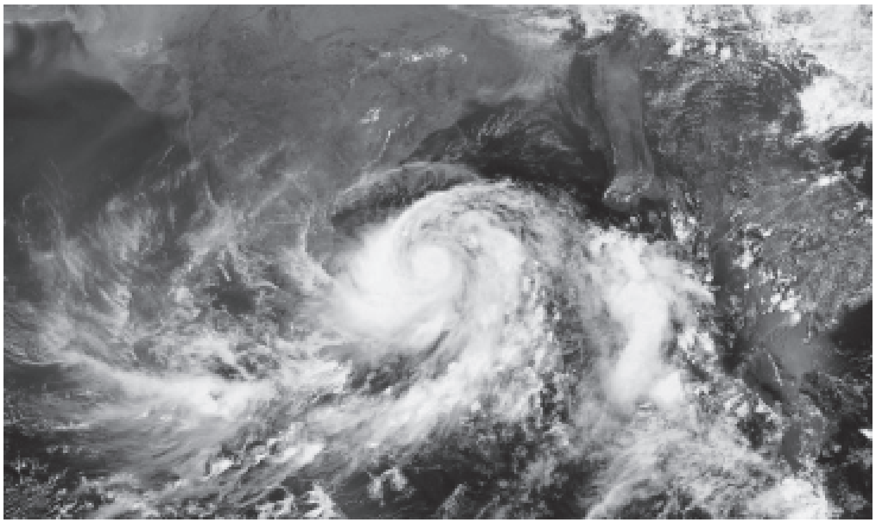
ଭାରତୀୟ ପାଣିପାଗ ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ରର ପୂର୍ବ ସୂଚନା ଓ ସତର୍କତା ଆଧାରରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଜରୁରୀକାଳୀନ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ଜୋରଦାର କରି ପ୍ରାୟ ୧୪ ଲକ୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିଥିବା କହିଛନ୍ତି। ତା' ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ଶୂନ୍ୟମୃତ୍ୟୁ ରେକର୍ଡ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିନି। ଇତିମଧ୍ୟରେ ଫଣି ବାତ୍ୟାରେ କେଉଁଠି ଗଛପଡ଼ି ତ' କେଉଁଠି କାନ୍ଥ ଭୁଶୁଡ଼ି ଅଥବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ୬୪ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରାଣହାନି ଘଟିଛି। ୧୬୦ରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଆହତ ହୋଇଥିବା ରାଜ୍ୟ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଅପରେସନ୍ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ସୂଚନା ମିଳିଛି।

ଉଦ୍ଧାର ଓ ରିଲିଫ କାର୍ଯ୍ୟ

ଝଡ଼ପୂର୍ବ ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ୪,୫୦୦ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ, ୨୦୦୦ ଜରୁରୀକାଳୀନ କର୍ମୀ, ଏକ ଲକ୍ଷ ଅଧିକାରୀ, ଯୁବକ ସଂଘ, ଅନ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ, ଜାତୀୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଶମନ ବଳ (ଏନଡିଆରଏଫ), ଓଡ଼ିଶା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ତ୍ୱରିତ କ୍ରିୟାନୁଷ୍ଠାନ ବଳ (ଓଡ୍ରାଫ୍), ଅଗ୍ନିଶମ ବାହିନୀ, ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ କର୍ମଚାରୀ ନିୟୋଜିତ ହୋଇ ରିଲିଫ୍ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିଛନ୍ତି। ଏଥିଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରିଲା। ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଝଡ଼ ଆସୁଥିବା ନେଇ ପ୍ରାକ୍ ସୂଚନା ଓ ଘନ ଘନ ପ୍ରଚାର ଯୋଗୁଁ ଲୋକେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହୋଇ ନିଜ ନିଜ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥିଲେ। ୧୯୯୯ ମହାବାତ୍ୟା ପରଠୁ ଉପକୂଳ ଓଡ଼ିଶାରେ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥିବା ୮୫୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବହୁମୁଖୀ ବାତ୍ୟା ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳୀରେ ଲୋକେ ନିରାପଦ ବାତ୍ୟା ମୁକାବିଲା କରିଥିଲେ। ସଚେତନତା ହିଁ ଜୀବନହାନି ହ୍ରାସର ସବୁଠୁ ପ୍ରମୁଖ ଉପଲବ୍ଧି ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ। ଫଣିଝଡ଼ର ପ୍ରଭାବ ଓ ଭୟାବହତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା ସେଭଳି ଅଧିକ ନୁହେଁ; କାରଣ ୧୯୯୯ ମହାବାତ୍ୟାରେ ୧୦ ହଜାରରୁ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥିଲା।

୧୯୯୯ ମହାବାତ୍ୟାର ଆଖି ସେତେବେଳେ ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲାର ଏରସମା ଓ ପାରାଦ୍ୱୀପ ରହିଥିଲା। ତେଣୁ ସେତେବେଳେ ସେଠାରେ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଥିଲା ସର୍ବାଧିକ। ଏଥର କିନ୍ତୁ ଚକ୍ରବାତ ଫଣିର ଆଖି ବା କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳ ପୁରୀ ଜିଲାରେ ରହିଥିଲା। ତେଣୁ ସର୍ବାଧିକ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଛି

ସାମୁଦ୍ରିକ ଝଡ଼ 'ଫଣି'



ବାତ୍ୟା ରୂପ	:	୨୬ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୧୯
ସ୍ଥଳଭାଗ ଛୁଇଁଲା	:	୩ ମେ ୨୦୧୯, ସମୟ ସକାଳ ୮.୩୦
କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳ	:	ବାଲୁଖଣ୍ଡ ଅଭୟାରଣ୍ୟ, ପୁରୀ, ଓଡ଼ିଶା
ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା	:	୮୯ (ଓଡ଼ିଶାରେ ୬୪)
ପ୍ରଭାବିତ ରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ	:	ପୂର୍ବ ଭାରତର ଓଡ଼ିଶା, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ର ବାଂଲାଦେଶ, ଶ୍ରୀଲଙ୍କା
ମୋଟ କ୍ଷୟକ୍ଷତି	:	୧.୮୧ ହଜାର କୋଟି ଆମେରିକୀୟ ଡଲାର
ପବନର ବେଗ	:	୩ ମିନିଟ୍ କାଳ ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି ୨୧୫ କିମି ଓ ମାତ୍ର ୧ ମିନିଟ୍ କାଳ ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି ୨୫୦ କିମି ବେଗରେ ପ୍ରବାହିତ

ପୁରୀ ଜିଲାର ସମସ୍ତ ବ୍ଲକ୍, ପଞ୍ଚାୟତ, ଗାଁ ଓ ପଡ଼ା। ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରିଥିଲେ ମଧ ଧନହାନି ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ପଦର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଅକଳନୀୟ ରହିଛି। ଓଡ଼ିଶାର ୧୪ ଜିଲା ସମେତ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ଓ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର ମୋଟ ୨୪ଟି ଜିଲା ଉଣା ଅଧିକେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି। ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ଜିଲ୍ଲାଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ଓଡ଼ିଶାର ପୁରୀ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, କଟକ, ନୟାଗଡ଼, ଜଗତସିଂହପୁର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଆଦି ରହିଛି।

କିଭଳି ଥିଲା ତୀବ୍ରତା

ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ଶ୍ରୀକାକୁଲାମ୍, ବିଜୟନଗରମ୍ ଓ ବିଶାଖପାଟନମ୍ ଭଳି ତିନିଟି ଜିଲାରେ ପବନର ବେଗ ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି ୧୪୦ କିମି ଥିବାରୁ ଏଥିଯୋଗୁଁ ୭୩୩ଟି ଗ୍ରାମ ସର୍ବାଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି। ସେହିଭଳି ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗର କଲକାତା, ପୂର୍ବ ଓ ପଶ୍ଚିମ ମେଦିନାପୁର, ଝାଡ଼ଗ୍ରାମ, ଦକ୍ଷିଣ ଓ ଉତ୍ତର ୨୪ ପ୍ରଗଣା, ହାୱଡା, ହୁଗ୍ଲୀ ଜିଲା ଆଦିରେ କିଛିଟା କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଘଟିଛି। ସିଧାସଳଖ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛନ୍ତି ଓଡ଼ିଶାର ପୁରୀ, ଗଞ୍ଜାମ, ଗଜପତି, ଖୋର୍ଦ୍ଧା, ନୟାଗଡ଼, ଜଗତସିଂହପୁର, କଟକ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ଭଦ୍ରକ, ବାଲେଶ୍ୱର, ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଭଳି ୧୪ଟି ଜିଲାର ଏକ କୋଟିରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକ। ବିଶେଷକରି ପୁରୀ, କଟକ, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ସିଧାସଳଖ 'ଫଣି' ଆକ୍ରୋଶର ଶିକାର ହୋଇଛି। ସର୍ବାଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛି କୋଟି କୋଟି ଜନତାର ଆରାଧ୍ୟ ସହର ତଥା ପର୍ଯ୍ୟଟନର ଅପାର ସମ୍ଭାବନାମୟ କ୍ଷେତ୍ର ପୁରୀ। ପୁରୀ ଜିଲାର କ୍ଷୟକ୍ଷତି କଳ୍ପନାନୀତ। ଓଡ଼ିଶା ଉପକୂଳରେ ଥିବା ଏହି ୩ଟି ଜିଲାର ଅଧିକାଂଶ ବ୍ଲକ୍‌ର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପଞ୍ଚାୟତ, ଗାଁ ଓ ପଡ଼ା ଧ୍ୱଂସବିଧ୍ୱସ୍ତ ହୋଇପଡିଛି। ଦୁଇ ଜିଲା ପୁରୀ ଓ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ଡେଲାଙ୍ଗ, ପିପିଲି, ବାଲିଅନ୍ତା, କୋଣାର୍କ, କଣାସ, ସତ୍ୟବାଦୀ, ବ୍ରହ୍ମଗିରି, କୃଷ୍ଣପ୍ରସାଦ, ଟାଙ୍ଗୀ, ଚିଲିକା, ଭୁବନେଶ୍ୱର ସହର ଓ ଉପକଣ୍ଠ, ପୁରୀ ସହର ଓ ଉପକଣ୍ଠ ଆଦି ଏକାଧିକ ବ୍ଲକ୍। ଏହି ସମସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳରେ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ସିଧାସଳଖ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି। ପବନର ବେଗ ୧୭୫ରୁ ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି ୧୮୫ କିମି ରହିବା ଓ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଏହା ୨୦୫ରୁ ୨୧୫କୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉପରୋକ୍ତ ଅଞ୍ଚଳର ଘରଦ୍ୱାର, ମୋବାଇଲ ଟାୱାର ଓ ବିଜୁଳି ଖୁଣ୍ଟ ଲକ୍ଷାଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଭାଙ୍ଗିପଡିଛି। ପାଖାପାଖି ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ପରିବାରଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଛପର ନାହିଁ। ସେମାନେ ଏବେ ଗୃହଶୂନ୍ୟ। ୩୫ ପ୍ରତିଶତ ଜୀବିକା ହରାଇଛନ୍ତି।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡିକର ଟିଣ, ଚାଳ ଓ ଆଜ୍‌ବେଷ୍ଟସ୍ ଉଡିଯାଇଛି। ଏବେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡିକର ଗ୍ରୀଷ୍ମଅବକାଶ ଚାଲିଛି। ଆଉ ୧୫ ଦିନ ପରେ ସ୍କୁଲ ଗୁଡିକ ଖୋଲି ନୂତନ ଶିକ୍ଷାବର୍ଷ ଲାଗି ପାଠପଢା ଆରମ୍ଭ ହେବ। ତେଣୁ ଏତେ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏସବୁକୁ ମରାମତି କରି ପାଠପଢା ସ୍ୱାଭାବିକ କରିବା ମଧ ସରକାରଙ୍କ ଲାଗି ଏକପ୍ରକାର ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ଘରର ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଜିନିଷପତ୍ର ସହ ଝଡ଼ବର୍ଷାରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ବହିବସ୍ତାନୀ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି। ଏପରିକି ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ଖାଦ୍ୟ ଓ ପିଇବା ପାଣି ମଧ ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ଘର ଛାତ ଉଡିଯିବା, କାନ୍ଥ ଭାଙ୍ଗିବା ସହ ବର୍ଷା ଯୋଗୁଁ ଧାନ, ଚାଉଳ, ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ସବୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିବାରୁ ବାତ୍ୟା ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନଯାପନ ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ବୋଝ ଉପରେ ଏବେ ନଳିତାବିଡ଼ା ସଦୃଶ।

କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଆକଳନ

ଫଣି ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟାପକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁ ସମ୍ପଦର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଘଟିଥିବାରୁ ରାଜ୍ୟରେ ଦୁଗ୍ଧ ଉତ୍ପାଦନ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ ପାଇଛି। ଦୁଗ୍ଧଚାଷୀ ସେମାନଙ୍କ ରୋଜଗାର ହରାଇ ମୁଣ୍ଡରେ ହାତଦେଇ ବସିଛନ୍ତି। ନଡିଆ, ପୋଲାଙ୍ଗ, ଗୁଆ, ପାନ, ଆମ୍ବ ବଗିଚା, ଖରାଟିଆ ଧାନ ଓ ପନିପରିବା କ୍ଷେତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଜୁଡି ଯାଇଛି। ଚାଷୀ ଏଭଳି କ୍ଷତି ଦେଖି ଏବେ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ। ଯେତେ ସଂଖ୍ୟାରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ ସବୁ ଉପୁଡି ପଡିଛି ତାହା ଗଣତି କରିବା କାଠିକର ପାଠ। ଜଙ୍ଗଲ ଓ ସବୁଜ ବଳୟ ଧ୍ୱଂସ ପାଇଯାଇଛି।

ବାତ୍ୟା ଚାଲିଯାଇଛି। ଛାଡ଼ି ଯାଇଛି ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଓ ଆହ୍ୱାନ। ଏବେ ପୁର୍ନବାସ ଓ ଥଇଥାନର ସମୟ। ରାତି ପାହିଲେ ଚିଲିକା ଓ ସମୁଦ୍ରକୁ ଜୀବନ ଜୀବିକା କରିଥିବା ହଜାର ହଜାର ମତ୍ସ୍ୟଜୀବୀଙ୍କ ଜାଲ, ଡଙ୍ଗା ଓ ବୋଟ୍ ଚଳାଇବା ମେସିନ୍(ଜେନେରେଟର) ନଷ୍ଟ ହୋଇଛି। ସେମାନଙ୍କୁ ଜୀବିକାର୍ଜନ ଲାଗି ପୁନଃ ସହାୟତା କରିବା ଏକ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ। ଉପୁଡିଥିବା ବିଜୁଳି ଖୁଣ୍ଟି, ବଡ଼ ବଡ଼ ସୁଉଚ୍ଚ ଟାୱାରର ପୁର୍ନନିର୍ମାଣ ସହ ବିଜୁଳି ସଂଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଶତ ପ୍ରତିଶତ ସୁଧାରିବା ଏକ ବଡ଼ କାମ। ଏଥିସହିତ ବାତ୍ୟାରେ ଭାଙ୍ଗିଥିବା ବୃହତ୍ ଦୂରସଂଚାର ଟାୱାର ଗୁଡିକୁ ବଦଳାଇ ଉଭୟ ମୋବାଇଲ ଏବଂ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସେବାକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଗାଁ ଓ ସହରରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ଆଉ ଏକ ଆହ୍ୱାନ।

ସହାୟତା ଓ ସହଯୋଗ

କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ବାତ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ଉଦ୍ଧାର ଓ ରିଲିଫ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ଲାଗି ପ୍ରଥମେ ୩୪୧ କୋଟି ଓ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଖୋଦ୍ ଓଡ଼ିଶାର ସ୍ଥିତି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଦିନ ହିଁ ୧୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ପ୍ରାଥମିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ଲାଗି ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି। ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି ଶତାଧିକ ଏନଡିଆରଏଫ ବାହିନୀ ଓ ୨ଟି ହେଲିକପ୍ଟର ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦେଇଛନ୍ତି। ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସହାୟତା ଓ ସହଯୋଗ ରାଶି ଦେବାକୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଇସାରିଛନ୍ତି।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତିନିଧି ମଣ୍ଡଳୀ ଓ ଅଧିକାରୀଗଣ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଟିମ୍ ସହ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଓ ପରିଦର୍ଶନ କରି କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଆକଳନ କରୁଛନ୍ତି। ବିଶ୍ୱବ୍ୟାଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଏକ ଟିମ୍ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଆକଳନ ଚାଲିଛି। ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଏକ ଅଧିକାରୀସ୍ତରୀୟ କମିଟି ବାତ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ଜିଲା ଗୁଡିକର ଜିଲାପାଳଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଆକଳନ ରିପୋର୍ଟରେ ପ୍ରାୟ ୧୧, ୯୪୨ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଘଟିଥିବା କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କୁ ଜଣାଇଛନ୍ତି। ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ପୁର୍ନବାସ ଓ ଥଇଥାନ ଲାଗି କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ୟାକେଜ୍ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ସବୁ କଚ୍ଚା ଘର ପକ୍କା କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି। ଯାହାର ଘର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଙ୍ଗିଥିବ ତାକୁ ୯୫,୧୦୦ ଟଙ୍କା ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳ ଗୃହ ଯୋଗାଣ ଯୋଜନାରେ ଦିଆଯିବ। ସେହିଭଳି ଆଂଶିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଗୃହ ଲାଗି ୫,୨୦୦ ଓ ସାମାନ୍ୟ ମରାମତି ଲାଗି ୩,୨୦୦ ଟଙ୍କା ଦିଆଯିବାକୁ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି। ଏହାବ୍ୟତୀତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଜିଲାର ସମସ୍ତ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ, ବିଧବା ଓ ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ହିତାଧିକାରୀଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ଏକମାସର ଭତ୍ତା ଦେବାକୁ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନାରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି।

ଏହାବ୍ୟତୀତ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ରିଲିଫ ଓ ଉଦ୍ଧାର

କାର୍ଯ୍ୟରେ ୬,୬୭,୭୫୬ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥିବା ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ରାଜ୍ୟ ସରକାର ରିପୋର୍ଟରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ, କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଅଂଶ ଭାବେ ୧୭୨୦.୨୪ କୋଟି ଟଙ୍କା ଏବେ ରାଜ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପ୍ରଶମନ ପାଣ୍ଠି (ଏସଡିଆରଏଫ)ରେ ରହିଥିଲାବେଳେ ସେଥିରୁ ୪୪୪.୪୫ କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଛି । ଆଉ ୧୨୭୫.୭୯ କୋଟି ଟଙ୍କା ୧୧ ମେ ୨୦୧୯ ସୁଦ୍ଧା ରହିଥିଲା ବୋଲି ସରକାରୀ ଅଧିକାରୀ ସ୍ତରୀୟ ସୂଚନାରୁ ପ୍ରକାଶ ।

ଗୃହ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ଅତିରିକ୍ତ ସଚିବଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଆନ୍ତଃ ମନ୍ତ୍ରୀସ୍ତରୀୟ କମିଟିର ବୈଠକ ରାଜ୍ୟ ସଚିବାଳୟରେ ବସି ଏନେଇ ପ୍ରାଥମିକ ରିପୋର୍ଟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଛି । ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ରିପୋର୍ଟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ପଠାଯିବ ବୋଲି ରାଜ୍ୟ ସରକାର କହିଛନ୍ତି ।

ମୁକାବିଲା ଓ ଆହ୍ୱାନ

ଓଡ଼ିଶା ଲାଗି ଝଡ଼ବାତ୍ୟା କିଛି ନୂଆ କଥା ନୁହେଁ । କାରଣ ଝଡ଼ବାତ୍ୟାର କୋଳରେ ଯେମିତି ଶୋଇଛି ଓଡ଼ିଶା । କେବଳ ଓଡ଼ିଶା ନୁହେଁ ବଙ୍ଗୋପସାଗର ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଓଡ଼ିଶା ସମେତ କେରଳ, ତାମିଲନାଡୁ, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ, ବଙ୍ଗଳାଦେଶ ଓ ମିଆଁମାର ଆଦି ସର୍ବାଧିକ ସାମୁଦ୍ରିକ ଝଡ଼ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ । ଓଡ଼ିଶାର ସୁଦୀର୍ଘ ବେଳାଭୂମି ଉନ୍ନତ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଲାଗି ଯେଉଭଳି ରାଜ୍ୟକୁ ଏକ ବରଦାନ; ଅନୁରୂପ ଭାବେ ତଟୀୟ ଅଞ୍ଚଳ ସାମୁଦ୍ରିକ ଝଡ଼ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଏକ ଅଭିଶାପ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । ୧୯୯୯ ମସିହାର ମହାବାତ୍ୟା କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଓଡ଼ିଶାକୁ ବାତ୍ୟା ମୁକାବିଲାର ନୂତନ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଶିଖାଇଛି । ବିଶେଷକରି ସେବେଠାରୁ ଭାରତୀୟ ପାଣିପାଗ ବିଭାଗର ଆଗୁଆ ପୂର୍ବାନୁମାନ ଓ ସତର୍କ ସୂଚନା ବିଶେଷକରି ସରକାର, ପ୍ରଶାସନ ଓ ଜନତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଲୋକ ବାତ୍ୟା ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ପରିବାରକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜାଗତିଆର କରାଉଛନ୍ତି ।

ବାତ୍ୟା ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପ୍ୟାତର ମୁକାବିଲା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜନତାଙ୍କ ସକ୍ରିୟ ସହଭାଗିତା ଓ ସହଯୋଗ ସରକାରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କେବଳ ସହଜ କରିନି; ବରଂ କ୍ଷୟକ୍ଷତିକୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକାଂଶରେ ହ୍ରାସ କରିପାରୁଛି । ଆଗୁଆ ସୂଚନା ମିଳିବା ଦ୍ୱାରା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ଯୋଜନାକୁ ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରାଯାଇପାରୁଛି । ସାଟେଲାଇଟ୍ ଫୋନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ବାତ୍ୟାକ୍ଲିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳର ତ୍ୱରିତ୍ ସୂଚନା ମିଳିପାରୁଥିବାରୁ ସେଠାରେ ରିଲିଫ୍ ଓ ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରାଯାଉଛି । ସରକାର ତଥା ପ୍ରଶାସନ ପାଇଁ ସବୁଠୁ ବଡ଼ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ହେଉଛି ବାତ୍ୟା ପୂର୍ବ ସମୟ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ କେଇଘଣ୍ଟାର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା । ଯଦି ଏହାକୁ ସଠିକ୍ ଢଙ୍ଗରେ କରାଯାଇଥାଏ, ତେବେ ବିଶେଷକରି ଜୀବନହାନିକୁ ରୋକାଯାଇପାରେ । ସ୍ଥାନୀୟ ନେଟୱାର୍କ ସହ ସାମାଜିକ ସହଭାଗିତା ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ତୁଲାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହିଁ ବଞ୍ଚିଯାଇଥାଏ ଅନେକ ଜୀବନ । ଏହି ଆଧାରରେ ଆମେ ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ମଧ୍ୟ ଫାଇଲିନ୍, ହୁଡ୍‌ହୁଡ୍ ଓ ତିତ୍‌ଲୀ ଭଳି ଏକାଧିକ ଝଡ଼ବାତ୍ୟାକୁ ନୁହେଁ; ବରଂ ଅନେକ ବନ୍ୟାର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ମୁକାବିଲାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଛେ । ଏସବୁ ଲାଗି ଆଧୁନିକ

ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଓ ସମୟୋପଯୋଗୀ ପଦକ୍ଷେପକୁ ଶ୍ରେୟ ଦେବାକୁ ପଡିବ। ୨୦୧୮ରେ କେରଳ ଓ ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଜମ୍ମୁ-କାଶ୍ମୀର ଏବଂ ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡରେ ସଂଘଟିତ ପ୍ରଳୟଙ୍କରୀ ପାହାଡି ବନ୍ୟାକୁ ଉଦାହରଣ ରୂପେ ନିଆଯାଇପାରେ। କିଭଳି ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ସମୟୋପଯୋଗୀ ସହାୟତା ଓ ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ବହୁ ଜୀବନହାନିକୁ ରୋକିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରିଥିଲା। ତେଣୁ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏଭଳି ସ୍ଥିତିର ଆଗାମୀ ମୁକାବିଲା ଲାଗି ସରକାର ଓ ପ୍ରଶାସନକୁ ଯେଉଁସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଏଭଳି ଆଶଂକା ଅଧିକ ସେସବୁ ଅଞ୍ଚଳର ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଅଧିକ ତାଲିମ, ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ରଣନୀତି

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମୁକାବିଲାର ପ୍ରସ୍ତୁତି କାହାଣୀର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱ। ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଲେ ତାହା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ କ'ଣ କରାଯିବା ଜରୁରୀ ସେ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିସାରିଛେ। ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି କିଭଳି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରଣକୌଶଳ ଜରିଆରେ ଓଡ଼ିଶା ସମେତ ବିଶେଷକରି ସମୁଦ୍ର ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ରାଜ୍ୟ ଓ ଦେଶ ଗୁଡିକ ଏଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପ୍ଳାତ ଓ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ମୁକାବିଲା କରିପାରିବେ। ଏଥିପାଇଁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡିବ। ବିଶ୍ୱ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ତାପମାତ୍ରା କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି। ସମୁଦ୍ରର ଜଳପତ୍ତନ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି। ସମୁଦ୍ର ଉପରିଭାଗର ଉତ୍ତାପ ମଧ୍ୟ ବଦଳିବାରେ ଲାଗିଛି। ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦେଶ, ପ୍ରଦେଶ ତଥା ଅଞ୍ଚଳ ବୈଶ୍ୱିକ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପାଣିପାଗର ଶିକାର ହେଉଛି। ବାରମ୍ବାର ଝଡ଼ବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା ଓ ମରୁଡ଼ି ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି। ତେଣୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକର ମୁକାବିଲା ଲାଗି ଆମକୁ ଅଧିକ ଗମ୍ଭୀରତାର ସହ ବିଚାର କରିବାକୁ ପଡିବ।

ବିଶେଷକରି ଝଡ଼ବାତ୍ୟା ଯୋଗୁଁ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ୪ଟି କ୍ଷେତ୍ରରୁ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରଥମତଃ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ପବନ, ଲଗାଣ ବର୍ଷାଜନିତ ବନ୍ୟା, ବଜ୍ରପାତ ଏବଂ ସମୁଦ୍ରରୁ ଉଠୁଥିବା ସୁଉଚ୍ଚ ଜୁଆର। ମହାବାତ୍ୟାରେ ୫ରୁ ୬ ମିଟର ଉଚ୍ଚତାର ଜୁଆର ଉଠିବାରୁ ପାରାଦ୍ୱୀପ ଅଞ୍ଚଳର ଏରସମା ପୁରାପୂରି ଧୋଇ ଯାଇଥିଲା। ଏଥର ଫଣି ଯୋଗୁଁ ଦେଢରୁ ୨ ମିଟରର ଜୁଆର ସମୁଦ୍ର ଓ ଚିଲିକା ଉପକୂଳର ଜନବସତିକୁ ଉଜାଡି ଦେଇଛି। ମତ୍ସ୍ୟଜୀବୀଙ୍କ ଡଙ୍ଗା, ଜାଲ, ଘରଦ୍ୱାର ଓ ଉପକୂଳର ହେନ୍ତାଳ ବଣ ସବୁ ଧ୍ୱଂସ ପାଇଯାଇଛି। ବିଶେଷକରି ଜୁନ୍‌ରୁ ଅକ୍ଟୋବର ମଧ୍ୟରେ ସାମୁଦ୍ରିକ ଝଡ଼ ଓଡ଼ିଶା ଉପକୂଳକୁ ଧକ୍କା ଦେଉଥିବାବେଳେ ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଏପ୍ରିଲ ଓ ମେ ମାସରେ ବହୁତ କମ୍ ଝଡ଼ବାତ୍ୟା ଓଡ଼ିଶାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି। 'ଫଣି' ଖରାଦିନେ ଆସିବା ଏବଂ ସମୁଦ୍ର ଭିତରେ ଏହା ଆରମ୍ଭରୁ ଯେଭଳି ବାରମ୍ବାର ଗତିପଥ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥିଲା, ସେ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଇଏମଡି ଏହାର ସଠିକ୍ ପଥକୁ ଆକଳନ କରିବା ଓ ତଦନୁଯାୟୀ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା କଷ୍ଟକର ଥିଲା। ସାଧାରଣତଃ ଭାବେ ସମୁଦ୍ରରେ ଝଡ଼ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସର୍ବାଧିକ ୭ ଦିନ ଭିତରେ ଏହା ସ୍ଥଳଭାଗର କେଉଁଠି ନା କେଉଁଠି ଭୂମିପାତ ହେବା କଥା; ମାତ୍ର ଏଥର 'ଫଣି'

ସମୁଦ୍ରରେ ୧୦ ଦିନ ରହି ନିଜକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥିଲା । ସ୍ଥଳଭାଗ ଛୁଇଁବା ବେଳକୁ ପବନର ଗତି ଘଣ୍ଟାପ୍ରତି କେତେ ରହିବ ଓ ଏହାର ଆଖି କେତେ କିମି ପରିଧିରେ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ରଚିବ ତାହାର ସଠିକ୍ ଆକଳନ ଲାଗି ପାଣିପାଗ ବିଭାଗ ଅଧିକ ଆଧୁନିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ ତଥା ପାଣିପାଗ ତଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉପଗ୍ରହ(ସାଟେଲାଇଟ୍) ମହାକାଶରେ ଅବସ୍ଥାପିତ କରିବାକୁ ପଡିବ । ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସମୁଦ୍ର ଉପକୂଳ ସହର ଗୁଡିକରେ ଡପଲର ରେଡାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାକୁ ହେବ । ବାତ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ରୂପରେଖ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହାର ମୁକାବିଲା ସହଜ ହୋଇପାରିବ ।

ବ୍ୟାପକ ବନୀକରଣ

ସବୁଠୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି; ପବନର ଗତିକୁ ରୋକିବା ଲାଗି ସମୁଦ୍ର ଉପକୂଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ବିଶେଷକରି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସବୁଜ ବଳୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ପଡିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ହେନ୍ତାଳ ବଣ ଲାଗି ଝାଉଁ ଭଳି ଗଛସବୁ ଲଗାଇବାକୁ ପଡିବ । କେବଳ ସମୁଦ୍ର ଉପକୂଳ ଅଞ୍ଚଳ ନୁହେଁ; ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଗଛ ଲଗାଇବାକୁ ପଡିବ । ଇଉକାଲିପଟାସ୍ ଓ ଆକାଶିଆ ଗଛ ଲଗାଇଲେ ବନୀକରଣ ସମ୍ଭପର ନୁହେଁ । ଏହା ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଭୂପୃଷ୍ଠର ଜଳଉତ୍ସକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିପାରୁନଥିବା କୁହାଯାଉଛି । ବିଶେଷକରି ଏଗୁଡିକ ବାତ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧୀ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ସମତଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନିମ୍ବ, ଆମ୍ବ, ପଣସ, ବର, ଅଶ୍ୱତ୍‌ଥ, କଇଁଆ, ସାଗୁଆନ, ଶାଳ, ପିଆଶାଳ, ବେଲ ଆଦି ଗଛ ଲଗାଇବାକୁ ପଡିବ । ବନୀକରଣ ଦ୍ୱାରା ଆମେ କେବଳ ଝଡ଼ବାତ୍ୟା ମୁକାବିଲା କରିବାନି; ବରଂ ଏହା ପରିବେଶର ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷାକରିବ । ଭୂତଳ ଜଳସ୍ତରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ସହ ଭୂପୃଷ୍ଠର ତାପମାତ୍ରାକୁ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିପାରିବ । ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପକୁ ହ୍ରାସକରି ପ୍ରଚୁର ଅମ୍ଳଜାନ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ ।

କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ବାତ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ଉଦ୍ଧାର ଓ ରିଲିଫ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ଲାଗି ପ୍ରଥମେ ୩୪୧ କୋଟି ଓ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଖୋଦ୍ ଓଡ଼ିଶାର ସ୍ଥିତି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଦିନ ହିଁ ୧୦୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ପ୍ରାଥମିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ଲାଗି ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି । ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି ଶତାଧିକ ଏନଡିଆରଏଫ ବାହିନୀ ଓ ୨ଟି ହେଲିକପ୍ଟର ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସହାୟତା ଓ ସହଯୋଗ ରାଶି ଦେବାକୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଇସାରିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତିନିଧି ମଣ୍ଡଳୀ ଓ ଅଧିକାରୀଗଣ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଟିମ୍ ସହ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଓ ପରିଦର୍ଶନ କରି କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଆକଳନ କରୁଛନ୍ତି । ବିଶ୍ୱବ୍ୟାଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଏକ ଟିମ୍ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଆକଳନ ଚାଲିଛି । ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଏକ ଅଧିକାରୀସ୍ତରୀୟ କମିଟି ବାତ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ଜିଲା ଗୁଡିକର ଜିଲାପାଳଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏକ ପ୍ରାଥମିକ ଆକଳନ ରିପୋର୍ଟରେ ପ୍ରାୟ ୧୧, ୯୪୨ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କାର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଘଟିଥିବା କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କୁ ଜଣାଇଛନ୍ତି ।

ବୃକ୍ଷର ଉପକାରକୁ ସ୍ମରଣ କରି ମୁନିଋଷିମାନେ ଏହାକୁ ପୂଜା କରୁଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ 'ବେଦ'ରେ କୁହାଯାଇଛି- 'ବନସ୍ପତୟ ସ୍ୱାହା..।' ୧୯୯୯ ମହାବାତ୍ୟାରେ ଉଜୁଡିଥିଲା ସମୁଦ୍ରକୂଳ ହେନ୍ତାଳ ବଣ । ଗାଁଠୁ ସହର ସବୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ବୃକ୍ଷ ଭାଙ୍ଗି ପଡିଥିଲା । ୨୦ ବର୍ଷ ପରେ ପୁଣିଥରେ ବ୍ୟାପକ ସବୁଜ ବଳୟ ସୃଷ୍ଟି ସହ ଅଣ୍ଟା ସଳଖି ଠିଆ ହେବାବେଳକୁ 'ଫଣି' ଉଜାଡିଛି ପ୍ରକୃତିର ସବୁଜିମା । ବ୍ୟାପକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଜଙ୍ଗଲ ସମ୍ପଦ ଯେଭଳି ନଷ୍ଟ ହୋଇଛି ତାହାକୁ ଯୁଦ୍ଧକାଳୀନ ଭିତ୍ତିରେ ପୁନଃସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଆହ୍ୱାନ; ମାତ୍ର ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ବି ନାହିଁ ।

ଆଧୁନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ବିକାଶ ଓ ଭିତ୍ତିଭୂମି ନିର୍ମାଣ ଲାଗି ଆମେ ଗଛ କାଟୁଛେ; ମାତ୍ର ଅନୁରୂପ ସବୁଜ ବଳୟ ବି ଅନ୍ୟତ୍ର ସୃଷ୍ଟି ଜରୁରୀ । ଏନେଇ ସରକାର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାପକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହାତକୁ ନେଇ ଜନ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ । ଜଙ୍ଗଲ ସୁରକ୍ଷା ଆଇନକୁ କଡାକଡ଼ି କରାଯାଉ । ଦରକାର ପଡିଲେ ଏଥିପାଇଁ ନୂତନ ନୀତି ପ୍ରଣୟନ କରାଯାଉ । ବନୀକରଣକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମିଳିବା ଦରକାର । ଆଗାମୀ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନେଇ ଯେଉଁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ତା'ର ସମାଧାନ ହିଁ ବନୀକରଣ ।

ବାତ୍ୟା ଓ ଭୂକମ୍ପ ପ୍ରତିରୋଧୀ ଭିତ୍ତିଭୂମି

୧୯୯୯ ମହାବାତ୍ୟା କେବଳ ଆମକୁ ନୁହେଁ; ଆମ ସରକାର ଓ ପ୍ରଶାସନକୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥିଲା। ସେତେବେଳେ ୧୦ ହଜାର ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନହାନିର କାରଣ ଥିଲା ଘରଭାଙ୍ଗିବା ଓ ଧ୍ୱଂସସ୍ତୁପ ତଳେ ଚାପି ହୋଇ ଜୀବନ ଯିବା। ଆଗୁଆ ସୂଚନାର ଅଭାବ, ସଠିକ୍ ଆକଳନରେ ବିଫଳତା ଓ ଝଡ଼ପୂର୍ବରୁ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ ନହେବାରୁ ଜୀବନହାନି ଅଧିକ ରହିଥିଲା। ସେବେଠାରୁ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ତଥା ବହୁ ବିଦେଶୀ ସଂଗଠନ ବ୍ୟାପକ ପରିମାଣରେ ବହୁମୁଖୀ ବାତ୍ୟା ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ ନିର୍ମାଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ। ବିଗତ ୨୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ଉପକୂଳ ଜିଲାରେ ୮୫୦ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବହୁମୁଖୀ ବାତ୍ୟା ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ ନିର୍ମାଣ ହୋଇଛି। ଏପରିକି କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ସର୍ବଶିକ୍ଷା ଅଭିଯାନ ଜରିଆରେ ବହୁ ପ୍ରାଥମିକ, ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ଓ ହାଇସ୍କୁଲ ଦୁଇ ମହଲା ବିଶିଷ୍ଟ ସୁଦୃଢ଼ କୋଠାଘର ଦେଖିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଛନ୍ତି। ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷାଦାନର ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ କେବଳ ସୁରକ୍ଷିତ କରିନି; ବରଂ ବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଏହି ସବୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅନେକଙ୍କ ଲାଗି ପାଲଟିଛି ନିରାପଦ ଆଶ୍ରୟ। ଆର୍‌ସିସି (ରିନ୍‌ଫୋର୍ସଡ୍ ସିମେଣ୍ଟ କଂକ୍ରିଟ୍) ଜରିଆରେ ଏହାର ନିର୍ମାଣଶୈଳୀ କେବଳ ଝଡ଼ବାତ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧୀ ନୁହେଁ; ବରଂ ଅନେକାଂଶରେ ଭୂକମ୍ପ ନିରୋଧୀ ହୋଇପାରିଛି। ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ଫାଇଲିନ୍, ହୁଡ୍‌ହୁଡ୍ ଓ ତିତଲୀ ସମେତ ଏକାଧିକ ଝଡ଼ବାତ୍ୟା ଓ ବନ୍ୟାକୁ ଓଡ଼ିଶାବାସୀ ସାମ୍ନା କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସୁଦୃଢ଼ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଯୋଗୁଁ କମ୍ ଜୀବନହାନି ଘଟିଛି। ଏଥର ଫଣି ପ୍ରକୋପରେ ବହୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର ଟିଣ ଓ ଆଜ୍‌ବେଷ୍ଟସ୍ ଛପର ଉଡ଼ିଯାଇଛି। ଏହାକୁ ମରାମତି ନକରି ବରଂ ସରକାର ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସୂତ୍ରରେ ବାତ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧୀ କୋଠାଘର ନିର୍ମାଣ କରାଇବା ଦରକାର।

ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପକ୍କା ଘର ମିଳିବ। ଏଭଳି ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ସମ୍ଭାବନା କେନ୍ଦ୍ରରୁ ରାଜ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ସରକାର ସ୍ଲୋଗାନ ଦେଉଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶାରେ ଗରିବଙ୍କ ଲାଗି ୨୦ ଲକ୍ଷ କୋଠାଘର ଗତ ୫ ବର୍ଷରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିବା ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଦାବି କରୁଥିବାବେଳେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ୮ ଲକ୍ଷ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆବାସ ଯୋଜନା ଯୋଗାଇଥିବା କୁହାଯାଉଛି। ଏହାସତ୍ତ୍ୱେ ଗରିବଙ୍କ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ

ଫଣି ଯୋଗୁଁ ସର୍ବାଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲା ମୋବାଇଲ ଓ ଟେଲିଫୋନ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା। ଯୋଗାଯୋଗର ଏହି ଦ୍ରୁତ ମାଧ୍ୟମ ବିଗିଡ଼ି ଯିବାରୁ ଲୋକେ ନାହିଁ ନଥିବା ସମସ୍ୟା ଭୋଗିଥିଲେ। କାହା ସହ କାହାର ନଥିଲା ସଂପର୍କ। କ'ଣ ଘଟୁଛି ଜାଣିହେଉ ନଥିଲା। ଆଧୁନିକ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ମଣିଷଙ୍କ ଲାଗି ସତେଯେମିତି ପ୍ରାକ୍ ଐତିହାସିକ ଯୁଗକୁ ଫେରିଆସିବା ଭଳି ଅନୁଭବ ହୋଇଥିଲା ବାତ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ଅଞ୍ଚଳର ଜନତାଙ୍କୁ। ସୂଚନା, ଖବର ପ୍ରସାରଣ, ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ରିଲିଫ ତଥା ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉପୁଜିଥିଲା ବହୁବିଧ ସମସ୍ୟା। ଜୀବନହାନି ରିପୋର୍ଟ ପହଞ୍ଚିବା ବିଳମ୍ବ ଘଟିଥିଲା। ଫଣି ଆଧୁନିକ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଲାଗି ଏକ ଆହ୍ୱାନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି। ଏଭଳି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ କିଭଳି ଦୂରସଂଚାର ଓ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇପାରିବ ସେଥିଲାଗି ସୂଚନା ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏବେଠୁ ଚିନ୍ତା କରିବାର ସମୟ ଆସିଛି।

ଏତେସଂଖ୍ୟାରେ ଚାଳଘର ବିଶେଷକରି ଉପକୂଳ ଜିଲାରେ କିଭଳି ରହିଛି ବୋଲି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବା ସ୍ୱାଭାବିକ। ଯାହାହେଉ ଏବେ ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ଲାଗି ରାଜ୍ୟରେ ବିଜୁ କୁଡିଆ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆବାସ ଯୋଜନାକୁ କେବଳ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ନୁହେଁ; ବରଂ ଏଥିଲାଗି ବ୍ୟୟବରାଦକୁ ମଧ୍ୟ ବଢାଇବା ଦରକାର। ଏହାଦ୍ୱାରା ବାତ୍ୟା ସମୟରେ ଚାଳ, ଟିଣ ଓ ଆଜ୍‌ବେଷ୍ଟସ୍ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଜନିତ ସମସ୍ୟା ଓ ଖର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରଶାସନକୁ ବହନ କରିବାକୁ ପଡିବନି। କୋଠଘର ଥିଲେ ସୁରକ୍ଷିତ ବାତ୍ୟା ମୁକାବିଲା କରିହେବ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁସବୁ ସ୍ଥାନ ଭୂକମ୍ପ ପ୍ରବଣ ସେସବୁ ସ୍ଥାନରେ ବୃହତ୍ ନିର୍ମାଣ ଉପରେ କଠୋର କଟକଣାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

କେବଳ କୋଠା ନୁହେଁ; ବରଂ ଏହା କିଭଳି ବଜ୍ରପାତ ନିରୋଧୀ ହେବ ସେଥିଲାଗି ଆବଶ୍ୟକ ଦୃଢ ଆର୍ଥିଂ(ଲାଇଟ୍‌ନିଂ ଆରେଷ୍ଟର) ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବା ଜରୁରୀ। ଓଡ଼ିଶାରେ ବଜ୍ରପାତଜନିତ ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ। ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ ପରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ବାର୍ଷିକ ବଜ୍ରପାତଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ଓ ତତ୍‌ସଂକ୍ରାନ୍ତ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ବେଶ୍ ଅଧିକ। ତେଣୁ ଏଦିଗ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଯତ୍ନବାନ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି।

ବିଶେଷକରି ଉପକୂଳ ଜିଲାଗୁଡିକ ଉଭୟ ଝଡ଼ବାତ୍ୟା ବନ୍ୟା ଓ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୁଆର ଯୋଗୁଁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥିବାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପକୂଳ ଯୋଜନାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ବ୍ୟାପକ ପ୍ରାକୃତିକ ବାଲିବନ୍ଧ ନଥିବାରୁ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବା ଦରକାର। ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପକୂଳ ଅଞ୍ଚଳରେ ଘଞ୍ଚ ହେନ୍ତାଳବଣ ସୃଷ୍ଟି, ଜୁଆର ପ୍ରତିରୋଧୀ ଟ୍ୟୁବ୍‌ୱାଲ(ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍/ରବର ପ୍ରାଚୀର), ବାତ୍ୟା ସୂଚନା ଲାଗି ଡପଲର ରେଡାର, ଗମନାଗମନ ଲାଗି ଉପକୂଳ ରାଜପଥ ନିର୍ମାଣ ତଥା ଉତ୍ତମ ଟେଲି ଯୋଗାଯୋଗ ଭଳି ଭିତ୍ତିଭୂମି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ ଜରୁରୀ।

ଭୂତଳ ବିଜୁଳି କେବୁଲ:

ଅନେକ ବଡ଼ ବଡ଼ ମହାନଗରୀରେ ବିଜୁଳି ସରବରାହ ଭୂତଳ କେବୁଲ ଜରିଆରେ କରାଗଲାଣି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଝଡ଼ବାତ୍ୟାବେଳେ ମଧ୍ୟ ବିଜୁଳି ସଂଯୋଗ ଅବ୍ୟାହତ ରଖାଯାଇପାରୁଛି। ଯେତେପବନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବିଜୁଳି କେବୁଲ ମାଟିତଳେ ଯାଇଥିବାରୁ ସରବରାହ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହେଉନି। ମାତ୍ର ଓଡ଼ିଶାରେ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଥିବାରୁ ଏଥର ଫଣି ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାୟ ୨୯ ଲକ୍ଷ ସେସୁ ଉପଭୋକ୍ତା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛନ୍ତି। ପାଖାପାଖି ୫୬ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ଖୁଣ୍ଟି, ସଂଖ୍ୟାଧିକ ଗ୍ରୀଡ୍ ଓ ଟାୱାର ସବୁ ଭାଙ୍ଗିଯାଇଛି। ରାସ୍ତାଯାକ ବିଜୁଳି ତାର ବିଛାଡି ହୋଇପଡିବା, ଅନେକ ଓହଳି ରହିବା ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାତ୍ରା ଗୁରୁତର ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲା। ଖୁଣ୍ଟ ଜରିଆରେ କେବୁଲ ତା'ର ଯୋଗୁଁ କଟକ ସହରରେ ବିଜୁଳି ଯୋଗାଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ଲାଗି ସପ୍ତାହେ ଓ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ

ଦୁଇରୁ ଚାରି ସପ୍ତାହ ଲାଗିଲା । ମାତ୍ର ପୁରୀ ସହର ସମେତ ଜିଲାର ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳକୁ ଫଣିର ଏକମାସ ପରେ ମଧ୍ୟ ବିଜୁଳି ଯୋଗାଣ ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରିନି । ଯଦି ଭୂତଳ କେବୁଲ ଜରିଆରେ ବିଜୁଳି ସଂଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାନ୍ତା, ତେବେ କେବଳ ଭୂକମ୍ପ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ବିଜୁଳି ସରବରାହ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇପାରନ୍ତା । ଗ୍ୟାସ୍ ପାଇପ୍ ଲାଇନ୍ ଭଳି ଭୂତଳ ବିଜୁଳି କେବୁଲ ବ୍ୟବସ୍ଥା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବା ଲାଗି ଫଣି ଏବେ ପ୍ରଶାସନକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଛି ।

ଭୂତଳ ପାଇପ୍ ଜଳ ଯୋଗାଣ:

ଏଥର ଫଣି ଯୋଗୁଁ ପାନୀୟ ଜଳ ସମସ୍ୟା ଭୋଗିଛନ୍ତି ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ବିପନ୍ନ । କେଉଁଠି କୂଆ ଆଗରେ ଲମ୍ବା ଧାଡ଼ି ତ' ଅନ୍ୟ କେଉଁଠି ଭଙ୍ଗା, ଦଦରା ତଥା ଅଚଳ ହ୍ୟାଣ୍ଡପମ୍ପ (ନଳକୂପ)କୁ ସଚଳ କରିବାର ପ୍ରୟାସରେ ବିପନ୍ନ ଜନତା । ବିଜୁଳି କାଟ୍ ଯୋଗୁଁ ଜଳଯୋଗାଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ । ବିଶେଷକରି କଟକ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଓ ପୁରୀ ଭଳି ସହରର ଲୋକେ ପାଇପ୍ ଜଳ ଯୋଗାଣ ଉପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଯାହାଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବୋରିଂ ରହିଛି ବିଜୁଳି ଅଭାବରୁ ସେମାନେ ଜେନେରେଟର ଜରିଆରେ ପାଣି ଉଠାଇଲେ । ମାତ୍ର ବିଜୁଳି ବିଭ୍ରାଟ ଯୋଗୁଁ ଘର ଘରକୁ ପାଇପ୍‌ରେ ଜଳଯୋଗାଣ ସପ୍ତାହେ ଧରି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ଯଦିଓ ଭୂତଳ ପାଇପ୍‌ରେ ଜଳଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିଲା; ମାତ୍ର ପାଓ୍ୱାର ଜେନେରେଟର ଜରିଆରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରିବାରେ ପ୍ରଶାସନ ବିଫଳ ହୋଇଥିଲା । ଯଦି ବାତ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ପାଓ୍ୱାର ଜେନେରେଟର ଗୁଡିକୁ ପମ୍ପ ହାଉସ୍ ନିକଟରେ ରଖାଯାଇଥାନ୍ତା ଓ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଜଳ ଯୋଗାଣ କରାଯାଇଥାନ୍ତା, ତେବେ ଲୋକେ ପାଣି ସମସ୍ୟା ଭୋଗି ନଥାନ୍ତେ । ବାତ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଜଳଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ହେବାର କାରଣଟି ହେଉଛି ଭୂତଳ ପାଇପ୍ ଯୋଗେ ଜଳ ଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଆଗକୁ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଅଧିକ ନଳକୂପ ସହ ପାଇପ୍ ଯୋଗେ ଜଳଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଓଡ଼ିଶା ଲାଗି ଝଡ଼ବାତ୍ୟା କିଛି ନୂଆ କଥା ନୁହେଁ । କାରଣ ଝଡ଼ବାତ୍ୟାର କୋଳରେ ଯେମିତି ଶୋଇଛି ଓଡ଼ିଶା । କେବଳ ଓଡ଼ିଶା ନୁହେଁ ବଙ୍ଗୋପସାଗର ଉପକୂଳବର୍ତ୍ତୀ ଓଡ଼ିଶା ସମେତ କେରଳ, ତାମିଲନାଡୁ, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ, ବଙ୍ଗଳାଦେଶ ଓ ମିଆଁମାର ଆଦି ସର୍ବାଧିକ ସାମୁଦ୍ରିକ ଝଡ଼ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ । ଓଡ଼ିଶାର ସୁଦୀର୍ଘ ବେଳାଭୂମି ଉନ୍ନତ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଲାଗି ଯେଭଳି ରାଜ୍ୟକୁ ଏକ ବରଦାନ; ଅନୁରୂପ ଭାବେ ତଟୀୟ ଅଞ୍ଚଳ ସାମୁଦ୍ରିକ ଝଡ଼ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଏକ ଅଭିଶାପ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । ୧୯୯୯ ମସିହାର ମହାବାତ୍ୟା କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଓଡ଼ିଶାକୁ ବାତ୍ୟା ମୁକାବିଲାର ନୂତନ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଶିଖାଇଛି । ବିଶେଷକରି ସେବେଠାରୁ ଭାରତୀୟ ପାଣିପାଗ ବିଭାଗର ଆଗୁଆ ପୂର୍ବାନୁମାନ ଓ ସତର୍କ ସୂଚନା ବିଶେଷକରି ସରକାର, ପ୍ରଶାସନ ଓ ଜନତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଲୋକ ବାତ୍ୟା ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ପରିବାରକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜାଗତିଆର କରାଉଛନ୍ତି ।

ବାତ୍ୟା ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପ୍ଳାତର ମୁକାବିଲା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜନତାଙ୍କ ସକ୍ରିୟ ସହଭାଗିତା ଓ ସହଯୋଗ ସରକାରଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କେବଳ ସହଜ କରିନି; ବରଂ କ୍ଷୟକ୍ଷତିକୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକାଂଶରେ ହ୍ରାସ କରିପାରୁଛି । ଆଗୁଆ ସୂଚନା ମିଳିବା ଦ୍ୱାରା ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା ଯୋଜନାକୁ ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରାଯାଇପାରୁଛି । ସାଟେଲାଇଟ୍ ଫୋନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ବାତ୍ୟାକ୍ଳିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳର ତ୍ୱରିତ୍ ସୂଚନା ମିଳିପାରୁଥିବାରୁ ସେଠାରେ ରିଲିଫ୍ ଓ ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରାଯାଉଛି ।

ବାତ୍ୟା ନିରୋଧୀ ଦୂରସଂଚାର

ଫଣି ଯୋଗୁଁ ସର୍ବାଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲା ମୋବାଇଲ ଓ ଟେଲିଫୋନ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା । ଯୋଗାଯୋଗର ଏହି ତ୍ୱରିତ ମାଧ୍ୟମ ବିଗିଡ଼ି ଯିବାରୁ ଲୋକେ ନାହିଁ ନଥିବା ସମସ୍ୟା ଭୋଗିଥିଲେ । କାହା ସହ କାହାର ନଥିଲା ସଂପର୍କ । କ'ଣ ଘଟୁଛି ଜାଣିହେଉ ନଥିଲା । ଆଧୁନିକ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ମଣିଷଙ୍କ ଲାଗି ସତେଯେମିତି ପ୍ରାକ୍ ଐତିହାସିକ ଯୁଗକୁ ଫେରିଆସିବା ଭଳି ଅନୁଭବ ହୋଇଥିଲା ବାତ୍ୟା ପ୍ରଭାବିତ ଅଞ୍ଚଳର ଜନତାଙ୍କୁ । ସୂଚନା, ଖବର ପ୍ରସାରଣ, ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ରିଲିଫ ତଥା ଉଦ୍ଧାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉପୁଜିଥିଲା ବହୁବିଧ ସମସ୍ୟା । ଜୀବନହାନି ରିପୋର୍ଟ ପହଞ୍ଚିବା ବିଳମ୍ବ ଘଟିଥିଲା । ଫଣି ଆଧୁନିକ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଲାଗି ଏକ ଆହ୍ୱାନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଏଭଳି ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ କିଭଳି ଦୂରସଂଚାର ଓ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇପାରିବ ସେଥିଲାଗି ସୂଚନା ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏବେଠୁ ଚିନ୍ତା କରିବାର ସମୟ ଆସିଛି ।

ଉପସଂହାର:

ସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସୂତ୍ର ରହିଛି । ବିପତ୍ତି ମନୁଷ୍ୟକୃତ ହେଉ ଅଥବା ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ; ଏହାର ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ସମାଧାନ ନଖୋଜି ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆପଣେଇବା ଦରକାର । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ; କାହିଁକି ଏଭଳି ଘଟୁଛି ଓ ଏହାର ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିକାର କ'ଣ ସେଥିଲାଗି ଅଧିକ ଗବେଷଣା ଓ ଚିନ୍ତନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଯେଭଳି ରୋଗ ଲାଗି ଖାଲି ଔଷଧ ଓ ପଥି ଦେଲେ ହେବନି; ବରଂ ଏହାର ପ୍ରତିଶେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦରକାର । ଯନ୍ତ୍ରଣାକାଳରେ ସାମୟିକ ଉପଶମ ଔଷଧ(ପେନ୍‌କିଲର) ନଦେଇ ବରଂ ରୋଗର

ମୂଳକାରଣ ଖୋଜି ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିଶେଧକ ଦେବା ଜରୁରୀ। ଅନୁରୂପ ଭାବେ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ମୂଳ ବିନ୍ଦୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ହେବ। ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଆଜି ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ କେଉଁ ସବୁ ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡିବ ତାହାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଦରକାର। କାମଚଳା ନକରି ଏକ ସମନ୍ୱିତ ତଥା ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଲାଗି ଯୋଜନା କରାଯାଉ। ବିପତ୍ତି ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ କିଭଳି ଆମେ ନିଜକୁ ଦୁଇପାଦ ଆଗୁଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖିପାରିବା ସେଦିଗରେ ଦୀର୍ଘସୂତ୍ରୀ ପଦକ୍ଷେପ ଆଜି ସମୟର ଆହ୍ୱାନ। ଆଧୁନିକ ସମାଜ ଯେଉଁଭଳି ନିଜର ବିଳାସ ତଥା ଆରାମଦାୟକ ଜୀବନ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ଉପରେ କ୍ରୁରତା କରୁଛି ତାହାକୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡିବ। 'ବ୍ୟକ୍ତି ନୁହେଁ; ବସୁଧୈବ କୁଟୁମ୍ବକମ୍'ର ବିଚାରଧାରା ହିଁ ଆମ ଜୀବନ୍ତ ଗ୍ରହ ପୃଥିବୀକୁ ଆଗକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବ ଓ ଜୀବଜଗତ ବଞ୍ଚିପାରିବ।

ଲେଖକ ହେଉଛନ୍ତି ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ଓ ସ୍ତମ୍ଭକାର।

Rates for Subscription of Journals

S. No.	Name of the Journal	Subscription Price Per Copy Rs	Subscription for 1 Year Rs	Subscription for 2 Year Rs	Subscription for 3 Year Rs	Subscription for Special Issue Rs
1.	Yojana*	22	230	430	610	30
2.	Kurukshetra*	22	230	430	610	30
3	Ajkal*	22	230	430	610	30
4.	Bal Bharti*	15	160	300	420	20
5.	Employment News#	12	530	1000	1400	NA

ପ୍ରାଣ ଓ ପଞ୍ଚକୋଷ

ସୁଧାଂଶୁ ଅଧିକାରୀ

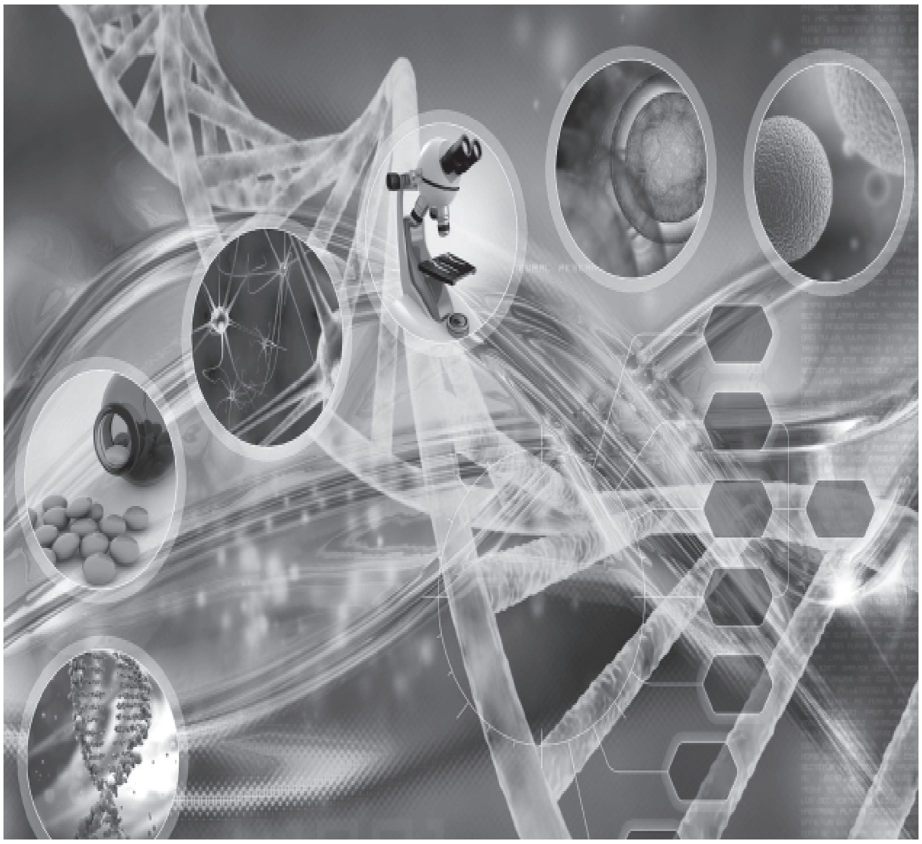
ପ୍ରାଣ:- ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରମୁଖ ତତ୍ତ୍ୱ ବାୟୁ ଆମ ଶରୀରକୁ ଜୀବିତ ରଖିଥାଏ ଏବଂ ବାତ ରୂପରେ ଶରୀରରେ ଥିବା ତିନିଦୋଷ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଅଟେ। ଯାହା ଶ୍ୱାସ ରୂପରେ ଆମ ପ୍ରାଣ ଅଟେ। ପିତ୍ତ କଫ ଦେହର ଅନ୍ୟ ଧାତୁ ପଙ୍ଗୁ ଅଟନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀରର ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଗତି କରି ପାରନ୍ତିନାହିଁ। ବାୟୁ ହିଁ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇଯାଏ। ତେଣୁ ତିନି ଦୋଷ ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫ ମଧ୍ୟରେ ବାତ ହିଁ ବଳବାନ ଅଟେ। କାରଣ ସମସ୍ତ ଧାତୁ, ମଳ ଆଦିର ବିଭାଜନ କାରକ ଏବଂ ରଜୋଗୁଣ ଯୁକ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅର୍ଥାତ୍ ସମସ୍ତ ଶରୀରର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଛିଦ୍ରରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା, ଶୀତଳ, ରୂକ୍ଷ, ହାଲୁକା ଏବଂ ଚଞ୍ଚଳ ଅଟେ।

ବାୟୁ (ପ୍ରାଣ) ଶରୀରର କୋଣ ଅନୁକୋରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଅଟେ। ଶରୀରର କର୍ମେନ୍ଦ୍ରୀୟଗୁଡ଼ିକ ବିଶ୍ରାମ କରିଥାଆନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଏହି ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତି କେବେ ଶୋଇନଥାଏ। ରାତିଦିନ ଅନବରତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଚାଲିଥାଏ। ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଚାଲୁଥାଏ ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାଣୀର ଜୀବନ ରହିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ, ସେତେବେଳେ ଆୟୁ ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ପ୍ରାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିବା ମାତ୍ରେ ପ୍ରାଣୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଶରୀରର ପ୍ରାଣ ହିଁ ସବୁକିଛି ଅଟେ।

ଅଖିଳ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ପ୍ରାଣ ହିଁ ସର୍ବାଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ ଜୀବନ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଟେ। ପ୍ରାଣର ଆଶ୍ରୟ ଯୋଗୁ ହିଁ ଜୀବନ ରହିଛି।

ପ୍ରାଣ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ପିଣ୍ଡ (ଦେହ) ତଥା ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସତ୍ତା ରହିଛି। ପ୍ରାଣର ଅଦୃଶ୍ୟ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ହିଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱର ସଞ୍ଚାଳନ ହେଉଛି। ଆମର ଦେହ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣର ଉର୍ଜା-ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଥାଏ।

ଆହାର ବିନା ମଣିଷ ତ କିଛି ଦିନ ବଞ୍ଚିପାରେ କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣ ବିନା ତାହାର ଜୀବନ ଶୀଘ୍ର ସମାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ପ୍ରାଣର ଉର୍ଜା ହିଁ ଆମର ଜୀବନ ଶକ୍ତି ତଥା ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିର ଆଧାର ଅଟେ। ସବୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗ୍ରନ୍ଥି, ହୃଦୟ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସହିତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ପ୍ରାଣ ହିଁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ। ପ୍ରାଣର ଉର୍ଜା ପାଇଁ ଚକ୍ଷୁରେ ଦର୍ଶନ ଶକ୍ତି, କାନରେ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି, ନାକରେ ଆଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତି, ବାଣୀରେ ମଧୁରତା, ମୁଖରେ ଆଭା, ଓଜ ଏବଂ ତେଜ, ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଜ୍ଞାନଶକ୍ତି ଏବଂ



ଉଦରରେ ପାଚନ ଶକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟରତ ରହିଥାଏ।

ଶରୀରଗତ ସ୍ଥାନ ଭେଦରେ ଏହି ବାୟୁ ହିଁ ପ୍ରାଣ, ଅପାନ ଆଦି ନାମରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଏକ ଅଟେ। ଏହି ପ୍ରାଣ, ସ୍ଥାନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଭେଦରେ ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ନାମିତ ହୋଇଥାଏ। ଶରୀରରେ ମୁଖ୍ୟ ରୂପେ ପାଞ୍ଚ ପ୍ରାଣ ଓ ପାଞ୍ଚ ଉପପ୍ରାଣ ଅଛନ୍ତି ଯଥା ପ୍ରାଣ, ଅପାନ, ଉଦାନ, ସମାନ ଓ ଦ୍ୟାନ। ପାଞ୍ଚ ଉପପ୍ରାଣର ନାମ ହେଉଛି- ଦେବଦତ୍ତ, ନାଗ, କୃଙ୍କଳ, କୂର୍ମ ଏବଂ ଧନଞ୍ଜୟ।

(୧) ପ୍ରାଣ: ଶରୀରର କଣ୍ଠଠାରୁ ହୃଦୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁ ବାୟୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ତାକୁ ପ୍ରାଣ କୁହାଯାଏ। ଏହି ପ୍ରାଣ ନାସିକା ମାର୍ଗ, କଣ୍ଠ, ସ୍ୱରତନ୍ତ୍ର, ବାକ୍-ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟନଳୀ, ଶ୍ୱସନତନ୍ତ୍ର, ହୃଦୟ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଆଦିକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ।

(୨) ଅପାନ: ନାଭିଠାରୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଉଁ ପ୍ରାଣ ବାୟୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ତାକୁ ଅପାନ କୁହାଯାଏ। ମଳ, ମୂତ୍ର, ଶୁକ୍ର, ଅଧୋବାୟୁ ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ।

(୩) ଉଦାନ: କଣ୍ଠର ଉପରିଭାଗରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମୁଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ପ୍ରାଣକୁ ଉଦାନ କୁହାଯାଏ। ଏହି ବାୟୁ ଦ୍ୱାରା କଣ୍ଠ ଉପରିସ୍ଥ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଯଥା; ନେତ୍ର, ନାସିକା ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁଖ ମଣ୍ଡଳକୁ ଉର୍ଜା ଓ ଆଭା ପ୍ରଦାନ କରେ।

(୪) ସମାନ: ହୃଦୟର ନିମ୍ନ ଭାଗରୁ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ପ୍ରାଣକୁ ସମାନ କୁହାଯାଏ। ଏହା ଯକୃତ, ପେଟର ଅନ୍ତ, ଅଗ୍ନାଶୟ ସହିତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଚନତନ୍ତ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ।

(୫) ଦ୍ୟାନ : ଏହି ପ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଅଟେ। ଏହି ବାୟୁ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଗତିବିଧିକୁ ନିୟମିତ ତଥା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ। ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ, ମାଂସପେଶୀ, ତନ୍ତୁ ଓ ନାଡ଼ିର କ୍ରିୟାଶୀଳତାକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ।

ଏହି ପାଞ୍ଚପ୍ରାଣ ବ୍ୟତିତ ଶରୀରରେ ଉପରୋକ୍ତ (ଦେବଦତ୍ତ, ନାଗ, କୃଂକଳ, କୂର୍ମ ଏବଂ ଧନଞ୍ଜୟ) ଆଦି ପଞ୍ଚ ଉପପ୍ରାଣ ରହିଛନ୍ତି। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଛିଙ୍କିବା, ପଲକ ପକାଇବା, ହାଇମାରିବା, କୁଣ୍ଡାଇବା, ହାକୁଟି ମାରିବା ଆଦି କ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକ ସଂପର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାଣଶକ୍ତିକୁ ସଦା ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ନିମିତ୍ତ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ନିୟମିତ କରିବା ଉଚିତ। ଯେମିତିକି, ଭସ୍ତ୍ରିକା, କପାଳଭାତି, ଅନୁଲୋମ ବିଲୋମ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ନିଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ରଖିପାରିବା।

ପଞ୍ଚକୋଷ: ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ପଞ୍ଚକୋଷ ଯୁକ୍ତ। ଏହାକୁ ପଞ୍ଚ ଶରୀର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ପଞ୍ଚକୋଷଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ଓ ଶରୀର ଭିତରେ କିଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି।

(୧) ଅନ୍ନମୟ କୋଷ- ସ୍ଥୁଳ ଶରୀରର ପ୍ରଥମ ଭାଗ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ଅଟେ। ଏହା ତ୍ୱଚାଠାରୁ ଅସ୍ଥି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସପ୍ତଧାତୁମୟ। ପୃଥିବୀ ତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ଏହାର ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି। ନିୟମିତ ଆହାର ବିହାର ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ନମୟ କୋଷ ସୁନ୍ଦର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ।

(୨) ପ୍ରାଣ ମୟ କୋଷ : ଶରୀରର ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ହେଉଛି ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ। ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାଣ ସେତୁ ରୂପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ।

କର୍ମ ସଂପାଦନରେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାଣମାୟ କୋଷ କରିଥାଏ। ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ରୂପେ ଭିତରକୁ ବାହାରକୁ ଯାତାୟାତ କରୁଥିବା ପ୍ରାଣ, ସ୍ଥାନ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟ ଭେଦ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦଶ ପ୍ରକାର। ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଆହାରକୁ ଯଥାବତ୍ ପରିପାକ କରିବା, ଶରୀରରେ ରସକୁ ସମାନଭାବରେ ବିଭକ୍ତ କରିବା ତଥା ବଣ୍ଟନ କରିବା, ରକ୍ତ ସହିତ ମିଶି ଶରୀରର ସବୁଆଡ଼େ ଭ୍ରମଣ କରି ମଳ ନିଷ୍କାସନ କରିବା। ଦେହ ମାଧ୍ୟମରେ ଭୋଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ମଧ୍ୟ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ।

(୩) ମନୋମୟ କୋଷ: ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଏହି ପ୍ରଥମ କ୍ରିୟାପ୍ରଧାନ ଭାଗକୁ ମନୋମୟ କୋଷ କୁହାଯାଏ। ମନୋମୟ କୋଷ ଅନ୍ତର୍ଗତ ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଅହଂକାର ଓ ଚିତ୍ତ ରହିଛି ଯାହାକୁ ଅନ୍ତଃକରଣ ଚତୁଷ୍ଟୟ କୁହାଯାଏ। ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଧାନ ଦ୍ୱାରା ମନୋମୟ କୋଷ ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ।

(୪) ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ: ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରର ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ ଯାହା ଜ୍ଞାନପ୍ରଧାନ ଅଟେ ତାକୁ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ କୁହାଯାଏ। ଏହାର ମୁଖ୍ୟତତ୍ତ୍ୱ ବିଜ୍ଞାନ ଯୁକ୍ତ ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଟେ। ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ପୂର୍ବକ ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝିବିଚାରି ଉଚିତ୍ ଭାବରେ ଆଚାର-ବିଚାର କରିଥାଏ ଏବଂ ଭ୍ରମ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଦୂରରେ ରହି ନିରନ୍ତର ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧିର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଏ, ତାକୁ "ଋତମ୍ଭରା ପ୍ରଜ୍ଞା" ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ।

(୫) ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ: ଏହି କୋଷକୁ ହିରଣ୍ୟମୟ କୋଷ, କାରଣ ଶରୀର ଓ ଲିଙ୍ଗ ଶରୀର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଏହା ଆମର ହୃଦୟ ପ୍ରଦେଶରେ ଅବସ୍ଥିତ। ଆନ୍ତରିକ ଜଗତ ସହିତ ଏହାର ସଂପର୍କ ଅଧିକ ରହିଥାଏ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଜଗତ ସହିତ ବହୁତ କମ୍ ରହିଥାଏ। ମାନବଜୀବନ, ସ୍ଥୁଳ ଶରୀରର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ସଂସାରର ସମସ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଏହି କୋଷ ଉପରେ ଆଶ୍ରିତ ଅଟେ। ନିର୍ବୀଜ ସମାଧି ପ୍ରାପ୍ତି ହେବା ଦ୍ୱାରା ସାଧକ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷରେ ଜୀବନମୁକ୍ତ ହୋଇ ସଦା ଆନନ୍ଦମୟ ସ୍ଥିତିରେ ରହିଥାଏ।

ଲେଖକ ହେଉଛନ୍ତି ଜଣେ ଯୋଗଗୁରୁ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶ ଦିବସ - ୫ ଜୁନ୍ ୨୦୧୯

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଜୁନ୍ ୫ ତାରିଖରେ ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶ ଦିବସ ପାଳନ ହୁଏ। ମାନବୀୟ ପରିବେଶ ଉପରେ ୧୯୭୨ ମସିହାରେ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ବୈଠକରେ ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶ ଦିବସ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥିଲା ଓ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ପରିବେଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା। ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା। ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶ ଦିବସ ହେଉଛି ଏଭଳି ଏକ ଲୋକ ଦିବସ ଯେଉଁଦିନ ଜନସାଧାରଣ ଧରିତ୍ରୀର ଯତ୍ନ ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ କିଛି ନା କିଛି ଯୋଗଦାନ ଦେଇପାରିବେ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶ ଦିବସର ମୂଳ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ତତ୍କାଳୀନ ସମୟର ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଷୟଟିକୁ ସେହିବର୍ଷ ପାଳିତ ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶ ଦିବସର ମୂଳ ବିଷୟ ଭାବେ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଏ। ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଏହି ଦିବସଟିର ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦେଶରେ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥାଏ।

୨୦୧୮ ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶ ଦିବସର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଭାରତରେ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା। ଏହାର ବିଷୟ ଥିଲା- ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ। ଏହା ହେଉଛି ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିବେଶଜନିତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ। ଚୀନରେ ଆୟୋଜିତ ୨୦୧୯ ବିଶ୍ୱ ପରିବେଶ ଦିବସ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ ହେଉଛି 'ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ'।

ମିଳିତ ଜାତିସଂଘର ଏକ ସଦ୍ୟ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁଯାୟୀ ୨୫ଟି ସରଳ ଓ ଖର୍ଚ୍ଚ ଉପଯୋଗୀ ପଦକ୍ଷେପ ମାଧ୍ୟମରେ ହଜାର ହଜାର ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିହେବ ଏବଂ ଏସିଆର ପ୍ରାୟ ୧୦୦ କୋଟି ଜନସାଧାରଣ ୨୦୩୦ ମସିହା ସୁଦ୍ଧା ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବାୟୁ ପାଇପାରିବେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରାୟ ୪୦୦ କୋଟି ଜନସାଧାରଣ- ଏସିଆ ମହାଦେଶ ଓ ପ୍ରଶାନ୍ତ ମହାସାଗରୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ଜନସଂଖ୍ୟାର ୯୨%- ନିଜର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଏଭଳି ବାୟୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ବିପଦ ରହିଛି।

ଏହି ରିପୋର୍ଟର ଶୀର୍ଷକ ହେଉଛି 'ଏସିଆ ଓ ପ୍ରଶାନ୍ତ ମହାସାଗରୀୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ: ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ସମାଧାନ'। ସମ୍ପୃକ୍ତ ଅଞ୍ଚଳର ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ସାମଗ୍ରିକ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଆକଳନ। ଏଥିରେ ଏଭଳି ୨୫ଟି ନୀତି ଓ ବୈଷୟିକ ପଦକ୍ଷେପ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି, ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଲାଭ ପହଞ୍ଚିପାରିବ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:-

ସ୍ୱଚ୍ଛ ବାୟୁ ପାଇଁ ୨୫ଟି ପଦକ୍ଷେପ

୧. ମୋଟରଯାନ ପାଇଁ ନିର୍ଗମନ ମାନଦଣ୍ଡ ଦୃଢ଼ୀକରଣ-

(କ) ଡିଜେଲ୍‌ଚାଳିତ ସାନ ଓ ଭାରି ଯାନବାହନ ସକାଶେ ନିର୍ଗମନ ମାନଦଣ୍ଡକୁ ଆହୁରି ସଶକ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପରିବେଶ ସଂସ୍ଥା, ପରିବହନ ସଂସ୍ଥା, ତୈଳ କମ୍ପାନୀ ଓ ଯାନବାହନ ଉତ୍ପାଦକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମିଳିତ ସହଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ।

୨. ଜଳଜାହାଜଗୁଡ଼ିକର ନିୟମିତ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଓ ତଦାରଖ-

(କ) ଯାନବାହନଗୁଡ଼ିକରୁ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଧୂଆଁ ଆଦିର ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଗୁଣବତ୍ତା ପରୀକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଆଇନ୍ ପ୍ରଣୟନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଯେଉଁ ମୋଟରଯାନଗୁଡ଼ିକ ଏଭଳି ଅନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷଣରେ ଚିହ୍ନଟ ହେବେ ସେଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାରକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା।

(ଖ) ତଦାରଖ ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କେନ୍ଦ୍ରୀକରଣ ସହିତ ପରୀକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ନିୟମିତ ଯାଞ୍ଚ୍ ପାଇଁ ନିଜେ ନିଜେ ଆର୍ଥିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା।

୩. ମୁଖ୍ୟଧାରାର ବିଜୁଳିଚାଳିତ ଯାନବାହନ-

(କ) ବିଜୁଳିଚାଳିତ ଯାନବାହନ ଚଳାଚଳ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇଁ ବିତ୍ତୀୟ ଓ ଅଣବିତ୍ତୀୟ ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା।

(ଖ) ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ସୃଷ୍ଟି ସକାଶେ ପୁଞ୍ଜିନିବେଶ କରିବା।

୪. ଉନ୍ନତ ଯାନବାହନ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା-

(କ) ଉନ୍ନତ ସର୍ବସାଧାରଣ ପରିବହନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଯାନବାହନ ଚଳାଚଳକୁ ହତୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ସହରୀ ବିକାଶ ଯୋଜନାରେ ସମାହିତ କରିବା।

(ଖ) ପାଦଚଲା ରାସ୍ତା ସମେତ ସାଇକେଲ୍ ଓ ମୋଟରସାଇକେଲ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ରାସ୍ତା ବିକାଶ ସକାଶେ ପୁଞ୍ଜିନିବେଶ କରିବା ଓ ଆଲୋକିକରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା।

୫. ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ରାସ୍ତାଜନିତ ଧୂଳି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-

(କ) ରାସ୍ତାକୁ ଧୋଇବା, ଓଦା କରିବା ସହ ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ ଓ ବ୍ୟାରିଅର୍ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଭଳି ମାଧ୍ୟମରେ ଧୂଳି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା। ସେହିପରି ପବନ ବୋହିବା ବେଳେ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସ୍ଥଗିତ ରଖିବା।

(ଖ) ପାର୍କ ଓ ବଗିଚା ଦ୍ୱାରା ସହରଗୁଡ଼ିକରେ ସବୁଜ ସ୍ଥାନ ସୃଷ୍ଟି କରିବା।

୬. ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଜାହାଜ ଚଳାଚଳ ଓ ନିର୍ଗମନ ହ୍ରାସ-

(କ) ସ୍ୱଳ୍ପ ଗନ୍ଧକ ଆଧାରିତ ଜାଳେଣି ବ୍ୟବହାର ସମେତ କଣିକା ନିର୍ଗମନ ହ୍ରାସ କରିବା।

(ଖ) ଜଳଜାହାଜଗୁଡ଼ିକରୁ ନିର୍ଗତ ପ୍ରଦୂଷକ ହ୍ରାସ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ରାଜିନାମା ଲାଗୁ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ମହାସାଗରୀୟ ସଂସ୍ଥାଙ୍କ ସହ ସହଯୋଗ କରିବା।

୭. ଦହନ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-

(କ) ଶକ୍ତିକେନ୍ଦ୍ର ଓ ବଡ଼ବଡ଼ ଉଦ୍ୟୋଗରୁ ପାଇପ୍ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ସଲ୍‌ଫର ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍, ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ ଅକ୍ସାଇଡ୍ ଓ ଅନ୍ୟ ପ୍ରଦୂଷଣକାରୀ କଣିକା ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଉନ୍ନତମାନର ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ; କପଡ଼ା ନିର୍ମିତ ଚାଲୁଣି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ବହୁସ୍ତରୀୟ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଷ୍ଟାଟିକ୍ ପ୍ରେସିପିଟେଟର୍ ଇତ୍ୟାଦି।

୮. ନିର୍ଗମନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଔଦ୍ୟୋଗିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୁଦୃଢ଼ୀକରଣ-

(କ) ଇସ୍ପାତ, ସିମେଣ୍ଟ, ରାସାୟନିକ ଓ କାଚ ଭଳି ଉଦ୍ୟୋଗଗୁଡ଼ିକରେ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ନିର୍ଗମନ ହ୍ରାସ ମାନଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଲାଗୁ କରିବା। ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟାର ବିକାଶ ହେବ।

(ଖ) ପାଇପ୍ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଗତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଦୂଷକ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା।

୯. ଇଟାଭାଟି ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ-

(କ) ଆଧୁନିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜିଗ୍‌ଜାଗ୍ କିମ୍ବା ସୁଡ଼ଙ୍ଗ ଆଧାରିତ ଇଟାଭାଟି ନିର୍ମାଣ କରିବା ଓ ଏଥିପାଇଁ ସରକାର, ଇଟାଭାଟି ମାଲିକ ଏବଂ ବୈଷୟିକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ସ୍ଥାପନ କିରବା।

୧୦. ତୈଳ ଓ ଗ୍ୟାସ୍ ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ମିଥେନ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-

(କ) ତୈଳ ଓ ଗ୍ୟାସ୍ ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା।

(ଖ) ତୈଳ ଓ ଗ୍ୟାସ୍ ଖଣିଗୁଡ଼କରେ ଅଗ୍ନି ନିର୍ବାପନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା।

(ଗ) ଗ୍ୟାସ୍ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିତରଣଜନିତ ଲିକେଜ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା।

୧୧. ଦ୍ରାବକ ବ୍ୟବହାରରେ ଉନ୍ନତି ଓ ବିଶୋଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-

(କ) ଉଦ୍ୟୋଗ ପାଇଁ ନିମ୍ନ ଦ୍ରାବକଯୁକ୍ତ ପେଣ୍ଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା।

(ଖ) ଦ୍ରାବକଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର।

(ଗ) ବିଶୋଧନାଗାରଗୁଡ଼ିକରେ ଲିକେଜ୍ ଓ ମରାମତି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ।

୧୨. ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା-

(କ) ଏସି, ଫ୍ରିଜ୍ ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉଦ୍ୟୋଗରେ ଶୀତଳିକରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହାଇଡ୍ରୋ ଫ୍ଲୁରୋ କାର୍ବନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ହ୍ରାସ ପାଇଁ 'କିଗାଲି' ସଂଶୋଧନ ଲାଗୁକରିବା।

(ଖ) ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବିଶ୍ୱତାପନକୁ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବିତ କରୁନଥିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିବା।

୧୩. ସ୍ୱଚ୍ଛ ତାପ ଓ ରନ୍ଧନ ବ୍ୟବସ୍ଥା-

(କ) ସହରଗୁଡ଼ିକରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍, ପ୍ରାକୃତିକ ଗ୍ୟାସ୍ ଓ ତରଳୀକୃତ ପେଟ୍ରୋଲିୟମ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ଭଳି ସ୍ୱଚ୍ଛ ଇନ୍ଧନ ବ୍ୟବହାର କରିବା।

ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଜୈବିକ ଗ୍ୟାସ୍ ଆଧାରିତ ତାପ ଓ ରନ୍ଧନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା।

(ଖ) ରନ୍ଧନ ସକାଶେ ଆବଶ୍ୟକ ଜାଳେଣି ପାଇଁ କୋଇଲା ପରିବର୍ତ୍ତେ କୋଇଲା ଗୁଣ୍ଡ ନିର୍ମିତ ଗୋଳା ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରିବା।

୧୪. ଘରୋଇ ଆବର୍ଜନା ପୋଡ଼ିବା ଉପରେ କଟକଣା-

(କ) ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଘରୋଇ ଆବର୍ଜନାକୁ ଜଳାଇବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ କଟକଣା ଲଗାଇବା ଏବଂ କଠିନ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା।

୧୫. ଘରୋଇ ସ୍ତରରେ ଶକ୍ତି ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି-

(କ) ଘରୋଇ ଉପକରଣ ବ୍ୟବହାର ସମେତ ନିର୍ମାଣ, ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଶୀତଳିକରଣ ଓ ତାପ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଶକ୍ତି ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା।

(ଖ) ଛାତ ଉପରେ ସୌର ପ୍ରକଳ୍ପ ସ୍ଥାପନକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା।

୧୬. ନବୀକରଣୀୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି-

(କ) ପବନ, ସୌର ଓ ଜଳ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ନୀତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ଓ ଏଥିପାଇଁ ସହଯୋଗ କରିବା।

(ଖ) ଜୀବାଶ୍ମ ଇନ୍ଧନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ନବୀକରଣୀୟ ଶକ୍ତି ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା।

ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିରାକରଣ

୧୭. ଔଦ୍ୟୋଗିକ ଶକ୍ତି ଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି-

(କ) ଉଦ୍ୟୋଗ ପାଇଁ ମହତ୍ୱାକାଂକ୍ଷୀ ଶକ୍ତି ଦକ୍ଷତା ମାନ ସ୍ଥାପନ।

(ଖ) ଜାତୀୟ ବିକାଶ ଯୋଜନାରେ ଉଦ୍ୟୋଗଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଦକ୍ଷତା ମାନକ ସ୍ଥାପନ କରିବା।

୧୮. କୋଇଲା ଖଣିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଗ୍ୟାସ୍ ସଂଗ୍ରହ-

(କ) ଖନନ ପୂର୍ବରୁ କୋଇଲା ଖଣିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ମିଥେନ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିବା।

(ଖ) ମୁକ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍ ବଜାର ଆଦି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ।

୧୯. ପଶୁ ଖତ ପରିଚାଳନା-

(କ) ଖତ ସଂରକ୍ଷଣ ବେଳେ ଢାଙ୍କୁଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଓ ଖତର ଉପଯୁକ୍ତ ଉପଯୋଗ କରିବା।

(ଖ) ଗୁହାଳଗୁଡ଼ିକର ଚଟାଣକୁ ନିୟମିତ ସଫା କରିବା ଓ ଆବଦ୍ଧ ସଂଗ୍ରହଣ ସମେତ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା।

୨୦. ଯବକ୍ଷାରଜାନ ଆଧାରିତ ସାର ଉପଯୋଗ ପରିଚାଳନା ଦୃଢ଼ୀକରଣ-

(କ) ଏଥିପାଇଁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣ ଓ ସମୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା। ୟୁରିଆ ଓ ଆମୋନିୟମ୍ ବାଇକାର୍ବୋନେଟ୍ ବଦଳରେ ଆମୋନିୟମ୍ ନାଇଟ୍ରେଟ୍ ସାର ବ୍ୟବହାର କରିବା।

୨୧. କୃଷି ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା-

(କ) ଏଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲାଖୋଲି ଜଳାଇବା ଉପରେ କଟକଣା ଲାଗୁ କରିବା। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କୃଷି ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶର ଅନ୍ୟତ୍ର ଉପଯୋଗ, ଫସଲ ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶକୁ ସେହି ଜମିରେ ହିଁ ସମାହିତ କରିବା, ଜୈବ ଗ୍ୟାସ୍ ପ୍ଲାଣ୍ଟରେ ଉପଯୋଗ କରିବା ଓ ପଶୁମାନଙ୍କ ସକାଶେ ଏଭଳି ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶକୁ ବିଛଣା ଭାବେ ଉପଯୋଗ କରିବା ଆଦି ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା।

୨୨. ବନାଗ୍ନି ପ୍ରତିହତ କରିବା-

(କ) ଜଳ, ଜଙ୍ଗଲ ଓ ଜମି ପରିଚାଳନା କରିବା ସହ ନିଆଁ ଯେପରି ନ ଲାଗେ ସେହି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା। ଏଥିପାଇଁ ମରୁଡ଼ି ସମୟରେ ଜଙ୍ଗଲ ପ୍ରବେଶ ଓ ଜମି ସଫା କରିବା ଉପରେ କଟକଣା ଲାଗୁ କରିବା ସହିତ ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡ ସତର୍କ ସୂଚନା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଲାଗୁ କରିବା।

୨୩. ଧାନ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ପରିଚାଳନା ବ୍ୟବସ୍ଥା-

(କ) ଲଗାତାର ଜଳମଗ୍ନ ଧାନ ଜମିକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ସୁଖେଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା।

୨୪. ବର୍ଜ୍ୟ ଜଳ ପରିଚାଳନା ସମୟରେ ଜୈବ ଗ୍ୟାସ୍ ଲିକେଜ୍‌କୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା-

(କ) ଏଥିପାଇଁ ଦ୍ୱୈତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବର୍ଜ୍ୟ ଜଳ ପରିଚାଳନା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଲାଗୁ କରିବା ଓ ଜୈବ ଗ୍ୟାସ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିବା।

(ଖ) ବର୍ଜ୍ୟ ଜଳ ପରିଚାଳନା ପ୍ରକଳ୍ପ ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ବିକେନ୍ଦ୍ରୀକରଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା।

୨୫. କଠିନ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ପରିଚାଳନା ସୁଦୃଢ଼ୀକରଣ-

(କ) ଗ୍ୟାସ୍ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ସହିତ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀକୃତ କରିବା ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ସରୁ ହିଁ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ପୃଥକୀକରଣ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା।

ଉତ୍ସ: ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ପରିବେଶ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ଜଳ ବାୟୁ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବାୟୁ ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମ

"ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ବଦଳରେ ପୁସ୍ତକ ଦିଅନ୍ତୁ ...
ଏଭଳି ଏକ ପଦକ୍ଷେପ ଏକ ବିରାଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ"

- ମାନନୀୟ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

କଳା ଓ ସଂସ୍କୃତି, ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ, ଇତିହାସ, ଆତ୍ମଜୀବନୀ ଏବଂ ଗାନ୍ଧୀ ସାହିତ୍ୟଠାରୁ ପିଲାଙ୍କ ପୁସ୍ତକ ଯାଏ ଏଭଳି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସମୃଦ୍ଧ ଭଣ୍ଡାର ପ୍ରକାଶନ ବିଭାଗ ପାଖରେ ରହିଛି ।

ଆମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ପୁସ୍ତକ ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ଉପହାର ଦିଅନ୍ତୁ
କାରଣ
"ବହିଠାରୁ ବିଶ୍ୱସ୍ତ କୌଣସି ବନ୍ଧୁ ନାହିଁ"

ପ୍ରକାଶନ ବିଭାଗ
ସୂଚନା ଓ ପ୍ରସାରଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ

ପୁସ୍ତକ କ୍ରୟ ସମ୍ପର୍କିତ ସବିଶେଷ ବିବରଣୀ
publicationsdivision.nic.inରେ ଉପଲବ୍ଧ
kobo.com, play. google.com, amazon.in
ମାଧ୍ୟମରେ ଏଭଳି ପୁସ୍ତକ କ୍ରୟ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଆବୁଧାବି ପୁସ୍ତକ ମେଳା-୨୦୧୯

ୟୁନାଇଟେଡ୍ ଆରବ ଏମିରେଟ୍ସର ଆବୁଧାବି ଜାତୀୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କେନ୍ଦ୍ର ଠାରେ ଗତ ଏପ୍ରିଲ୍ ୨୪ରୁ ୩୦ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ଆବୁଧାବି ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ପୁସ୍ତକ ମେଳା ୨୦୧୯ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏଥିରେ ଭାରତକୁ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥିର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ମିଳିଥିବା ବେଳେ ନ୍ୟାସନାଲ୍ ବୁକ୍ ଟ୍ରଷ୍ଟ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ସୂଚନା ପ୍ରସାରଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧିନରେ ଗଠିତ ପ୍ରତିନିଧି ମଣ୍ଡଳୀର ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ପ୍ରକାଶନ ବିଭାଗ ମଧ୍ୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା । ଏହି ମେଳାରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ଟି ପ୍ରକାଶକ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଇଣ୍ଡିଆ ପ୍ୟାଭିଲିଅନ୍‌କୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏହାକୁ

ୟୁନାଇଟେଡ୍ ଆରବ ଏମିରେଟ୍ସର ଉପ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ମାନନୀୟ ସେଫ୍ ବିନ୍ ଜାୟେଦ୍ ଅଲ୍ ନହୟାନ୍, ଭାରତର ରାଷ୍ଟ୍ରଦୂତ ମାନନୀୟ ନବଦୀପ ସୁରୀ ଓ ନ୍ୟାସନାଲ୍ ବୁକ୍ ଟ୍ରଷ୍ଟର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଜି.ପି. ଶର୍ମା ମିଳିତ ଭାବେ ଉଦଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଏହି ମେଳାରେ ଭାରତୀୟ ପ୍ରତିନିଧିମଣ୍ଡଳୀର ଧାନ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ୧୫୦ତମ ଜନ୍ମବାର୍ଷିକୀ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀତ ଥିବାବେଳେ ପ୍ରକାଶନ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରକାଶିତ ଅନେକ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇଥିଲା ଓ ସେଠିକାର ପ୍ରବାସୀ ଭାରତୀୟଙ୍କ ସହ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥିଲା ।

ପୁସ୍ତକ ମେଳାରେ ଏପ୍ରିଲ୍ ୨୮ ତାରିଖ ଦିନ ପ୍ରକାଶନ ବିଭାଗ ତରଫରୁ 'ମେକିଙ୍ଗ୍ ଅଫ୍ ଦ କଲେକ୍ଟେଡ୍ ୱାର୍କ୍ସ ଅଫ୍ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ' ଶୀର୍ଷକ ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରେଜେଣ୍ଟେସନ୍ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ସିଡବ୍ଲ୍ୟୁଏମ୍‌ଜି ହେଉଛି ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସେହି କଥା ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ଏଭଳି ଏକ ସଂକଳନ, ଯାହା ୩୦ ଜାନୁଆରୀ ୧୯୪୮ ମସିହା ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜ ଶେଷ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିନ ପରେ ଦିନ ବର୍ଷ ପରେ ବର୍ଷ ଗାନ୍ଧିଜୀ କହି ଚାଲିଥିଲେ ଓ ଲେଖି ଚାଲିଥିଲେ । ଏଭଳି ଆୟୋଜନ ପ୍ରତି ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ପୁସ୍ତକପ୍ରେମୀଙ୍କ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥିଲା ।

ପ୍ରକାଶନ ବିଭାଗର ଷ୍ଟଲ୍ ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିବା ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଭାରତୀୟ ଐତିହ୍ୟ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଆଧାରିତ ପୁସ୍ତକ ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରବାସୀ ଭାରତୀୟ, ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପୁସ୍ତକପ୍ରେମୀଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ପୁସ୍ତକ ମେଳା ପରିଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ସେମାନେ ଭାରତୀୟ ଇତିହାସ, ସ୍ୱାଧୀନତା ଆନ୍ଦୋଳନ, କଳା ଓ ସଂସ୍କୃତି ସମେତ ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟ ଓ ସମସାମୟିକ ବିଷୟ ଉପରେ ଆଧାରିତ ଅନେକ ପୁସ୍ତକ ସହ ପରିଚିତ ହୋଇଥିଲେ ।

YOJANA (Odia) : Monthly   June 2019   RNI No. 57203/93
ISSN 0971-8346   Total Number of Pages (56)

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ତଥା ରାଜ୍ୟ ସିଭିଲ୍ ସର୍ଭିସ୍ ଆଶାୟୀ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏକ ଆହ୍ୱାନ

ସମ୍ମାନଜନକ ସିଭିଲ୍ ସର୍ଭିସ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିଯୁକ୍ତି ସଂକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜ ନିଜକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ରୂପେ ଗଢ଼ିତୋଳନ୍ତୁ।

ଯୋଜନା ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ପରିସର ପରିବ୍ୟାପ୍ତ କରନ୍ତୁ।

ଯୋଜନା, ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରତି ସମର୍ପିତ, ଜାତୀୟ ତଥା ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ସମସ୍ୟାବଳୀ, ଅର୍ଥନୈତିକ ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶ, କୃଷି, ଶିଳ୍ପ, ବାଣିଜ୍ୟ, ପରିବହନ, ଯୋଗାଯୋଗ, ଖାଉଟି ସୁରକ୍ଷା, ପରିବେଶ ସଂରକ୍ଷଣ, ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ ଏବଂ ଗ୍ରାମ୍ୟ ଉନ୍ନୟନ ବିଷୟ ସାଙ୍ଗକୁ ସାଂସ୍କୃତିକ ତଥା ମହିଳା, ଯୁବ ଏବଂ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ସୁପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଗବେଷକ ତଥା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ପ୍ରବନ୍ଧମାନ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ। ଯୋଜନା ନିୟମିତ ପଠନ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ପରୀକ୍ଷାର ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀ, ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ତଥା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ଅଧ୍ୟାପକ, ଗବେଷକ, ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ତଥା ଜ୍ଞାନପିପାସୁ ସାଧାରଣ ପାଠକ ପାଠିକା ଉପକୃତ ହେଉଛନ୍ତି।

ଆପଣ ମଧ୍ୟ କାହିଁକି ଉପକୃତ ହେବେ ନାହିଁ ?

ଯୋଜନାର ଗ୍ରାହକ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଯୁକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ର ଲାଗି ନିଜକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିଯୋଗୀ ରୂପେ ଗଢ଼ି ତୋଳନ୍ତୁ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ଯୋଜନା ପତ୍ରିକାର ମୁଖ୍ୟ ଏଜେଣ୍ଟ

● ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ନାୟକ, ବସ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡ୍ ବୁକ୍ ଷ୍ଟଲ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୯ ● ମାଧବ ବୁକ୍ ଷ୍ଟୋର୍, ବାଦାମବାଡ଼ି, କଟକ-୯ ● ମୂର୍ତ୍ତି ନ୍ୟୁଜ୍ ଏଜେନ୍ସି, ଓଲ୍ଡ ବସ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡ୍, ବ୍ରହ୍ମପୁର, ଗଞ୍ଜାମ ● ଗାୟତ୍ରୀ ଭଣ୍ଡାର, ବସନ୍ତ ବିହାର, ଯୁବଲୀଟାଉନ୍, ଭାପୁର- ଶଙ୍କରପୁର ରୋଡ୍, ଢେଙ୍କାନାଳ ଏବଂ ସମସ୍ତ **Employment News** ବିକ୍ରେତା

"ଯୋଜନା"ର ଗ୍ରାହକ ଦେୟ

ପ୍ରତି ଖଣ୍ଡ- ୨୨/-ଟଙ୍କା, ବାର୍ଷିକ- ୨୩୦/-ଟଙ୍କା, ଦ୍ୱିବାର୍ଷିକ- ୪୩୦/- ଟଙ୍କା, ତ୍ରୈବାର୍ଷିକ-୬୧୦/- ଟଙ୍କା, ବିଶେଷାଙ୍କ- ୩୦/-

ଗ୍ରାହକ ଦେୟ ପଠାଇବା ଠିକଣା:

Advertisement & Circulation Manager, YOJANA
Publications Division, Min. of I & B,
Soochna Bhawan, Room 48-53, CGO Complex, Lodi Road, New Delhi - 110003
The Subscription may by sent through IPO/MO or Bank Draft in favour of the "Director, Publications Division, Ministry of Information & Broadcasting, New Delhi"

Printed and Published by Dr. Sadhana Rout, Director General & Head, on behalf of Publications Division, Ministry of I & B, Govt. of India, Published from Soochana Bhavan, CGO Complex, Lodhi Road, New Delhi-110003 and Printed at: I G Printers Pvt. Ltd., Okhla Industrial Area, New Delhi - 110020
Editor : Dr. Girish Chandra Dash