ସକାଳ
THE SAKALA
ସିନ୍ଦୂରା
ରବିବାର
ଜୁନ୍ ୨୧-୨୭, ୨୦୨୬
www.sakalaepaper.com

● ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଯୋଗ
● ସୁସ୍ଥ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ
● ଯୋଗ ପାଇଁ ସମର୍ପିତ ଗୁରୁ
● ନିରାମୟ ଜୀବନର କଳା
● ଜୀବନ ଓ ଯୋଗ

ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ 'ଯୋଗ'ର ସ୍ଥାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏହା ମୂଳମନ୍ତ୍ର । ନିୟମିତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କେବଳ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖି ନଥାଏ, ବରଂ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ ଓ ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ବ୍ୟସ୍ତ ଆଧୁନିକ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବା ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପ୍ରାକୃତିକ ସାଧନ ହେଉଛି ଯୋଗ । ଯୁବକଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୃଦ୍ଧଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଖୀ ଜୀବନର ଏହା ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସାଧନ । ତେଣୁ ଦିନକୁ ଦିନ ଯୋଗ ପ୍ରତି ଲୋକଙ୍କ ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଅବସରରେ ଏଥର 'ସିନ୍ଦୂରା'ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତିବେଦନ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି 'ସକାଳ' ବ୍ୟୁରୋ

ସୁସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଯୋଗ

ଯୋଗ ହେଉଛି ଭାରତୀୟ ଜ୍ଞାନ ପରମ୍ପରାର ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଚୀନତମ ଉପହାର । ଏହା କେବଳ ଏକ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ, ବରଂ ଆତ୍ମ ସଂଯମ, ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିକାଶ ଲାଭ ନିମନ୍ତେ ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସାଧନ । ଭାରତର ବେଦ, ଉପନିଷଦ, ଗୀତା, ପୁରାଣ ଆଦି ପ୍ରାଚୀନ ଗ୍ରନ୍ଥଗୁଡ଼ିକରେ 'ଯୋଗ'କୁ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ଆତ୍ମଦର୍ଶନରୁ ନେଇ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ବ୍ୟାପକ ବ୍ୟବହାର ଆମ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ହୋଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୋଗ ମଣିଷ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ ପାଲଟି ଯାଇଛି । ଯୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି, ବିକାଶ ଓ ଉପକାରିତାକୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା ।

ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନ ସାରା କାମ କରି ଥକି ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ କଲେ ଥକ୍କାପଣ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ସତେଜ, ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ରହିବା ସହିତ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଦିନ ସାରା ବିଭିନ୍ନ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀର କ୍ଳାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରି ନଥାଏ । ସେହିପରି ଯୋଗ ଓ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ମଣିଷର ଅନ୍ତର୍ଜ୍ଞାନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ମନରେ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆଣିବା ପାଇଁ ଯୋଗର ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ

ବର୍ତ୍ତମାନ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ 'ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ' ଅଧିକ ଲୋକପ୍ରିୟ । ଏହା ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅନୁଶାସନ । ଏହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ସଂସ୍କୃତରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗର ଅର୍ଥ ଆଠ ଅଙ୍ଗ । ଏହି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ହେଉଛି ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି । ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗରେ ଛଅ ବିଶିଷ୍ଟ ଆସନର ଶୃଙ୍ଖଳିତ କ୍ରମାନୁସାରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର

ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ମନ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ଚାପ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଯୋଗ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ମଣିଷ ଟିକିଏ ଶାନ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟମୟ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ କିଛି ସମୟ କଟାଇବାକୁ ଚାହିଁଥାଏ । ଏବେ କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ଆଉ କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶକୁ ଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ କେବଳ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି ଯୋଗ ଓ ଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ । ନିୟମିତ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଶାନ୍ତ ମନ ଶାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବାକୁ ଯୋଗ ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ ।

ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ

ପ୍ରତିବର୍ଷ ଜୁନ୍ ୨୧ ତାରିଖକୁ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ଭାବେ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଚଳିତ ବର୍ଷ ଯୋଗ ଦିବସର ଥିମ୍ ରହିଛି 'Yoga for Healthy Ageing' ଅର୍ଥାତ୍ 'ସୁସ୍ଥ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ' । ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜନସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏହି ଥିମ୍ ରଖାଯାଇଛି । ବୟସ ବଢ଼ିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଶାରୀରିକ ଭାବେ ଦୁର୍ବଳ ଓ ମାନସିକ ଭାବେ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ନହୁଅନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବଢ଼ିବାର ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରେ । ଶରୀରକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖିବା ଓ ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ଉତ୍ତମ ରଖିବାରେ ଯୋଗର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ୨୦୨୬ ମସିହା ଯୋଗ ଦିବସର ଥିମ୍ ଲୋକଙ୍କୁ ଏହି ସନ୍ଦେଶ ଦେଉଛି । ବୟସ ଯାହା ବି ହେଉନା କାହିଁକି ନିୟମିତ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ସୁସ୍ଥ ଓ ସକ୍ରିୟ ରଖି ପାରିବ ।

ଯୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି

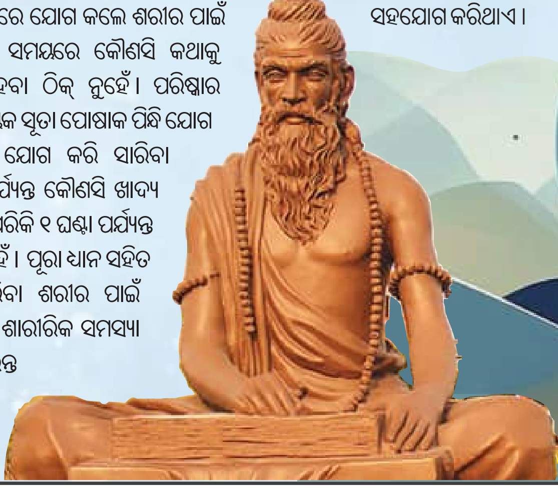
ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନରେ 'ଯୋଗ' ଏକ ଅତି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶବ୍ଦ । ଯୋଗ ମୂଳତଃ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସାଧନା । ମନ ଓ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ଏହା ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଜ୍ଞାନ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ସୁସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଓ କଳା । ଯୋଗ ଶବ୍ଦ ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ 'ଯୁଜ୍'ରୁ ଆସିଛି । ଏହାର ଅର୍ଥ 'ଯୋଡ଼ିବା' ବା 'ମିଳନ' କରିବା । ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ପରମ୍ପରାରେ ଭଗବାନ ଶିବଙ୍କୁ 'ଆଦିଯୋଗୀ' ବା 'ଆଦିଗୁରୁ'ର ମାନ୍ୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଭଗବାନଙ୍କୁ ଦିବ୍ୟତାରେ ଯୋଡ଼ିବା ହେଉଛି ଯୋଗ । ଯୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥିଲା । ଯୋଗର ଅଭ୍ୟାସ ସଭ୍ୟତାର ଉତ୍ପତ୍ତି ସହିତ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଯୋଗ ଏବଂ ଆୟୁର୍ବେଦର ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚେତନାକୁ ସାର୍ବଭୌମିକ ଚେତନା ସହିତ ଏକତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ମନ ଓ ଶରୀର, ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଏକ ଆଦର୍ଶ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ । ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ, ପରମହଂସ ଯୋଗାନନ୍ଦ, ବି.କେ.ଏସ୍ ଆୟଙ୍ଗର, ତିରୁମଲାଇ କ୍ରିଷ୍ଣାମାଚାର୍ଯ୍ୟ, ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ, ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରବିଶଙ୍କର, ସଦ୍‌ଗୁରୁ, ରାମଦେବ ବାବା ପ୍ରମୁଖ ଗୁରୁମାନେ ଭାରତୀୟ ଯୋଗକୁ ବିଶ୍ୱସ୍ତରରେ ଲୋକପ୍ରିୟ କରାଇଛନ୍ତି । ଭାରତର ଆଧୁନିକ ସନ୍ଥମାନେ ଯୋଗର ପ୍ରଚାରପ୍ରସାର କରିବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ।

ଯୋଗର ମାର୍ଗ

ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାରେ ଯୋଗର କେତୋଟି ମୁଖ୍ୟ ମାର୍ଗ ରହିଛି । ତାହା ହେଉଛି ଜ୍ଞାନଯୋଗ, କର୍ମଯୋଗ, ଭକ୍ତିଯୋଗ ଓ ହଠଯୋଗ । ସେହିପରି ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ 'ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ' ସାର୍ବଭୌମିକ, ପ୍ରାମାଣିକ ଓ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଯୋଗ ଏକାଗ୍ରତା, ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଓମ୍ ଏବଂ ଗାୟତ୍ରୀ ଆଦି ମନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକକୁ ବିଧିପୂର୍ବକ ଜପ କରିବାରୁ ଯୋଗରେ ସିଦ୍ଧି ଏବଂ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଦୈନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ସର୍ବଦା ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ କରିବା ହେଉଛି ଲୟଯୋଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ମୁଦ୍ରା, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ ଏବଂ ବନ୍ଧନର ଅଭ୍ୟାସ ଶରୀରକୁ ନିର୍ମଳ ଏବଂ ମନକୁ ଏକାଗ୍ରତା କରିବାକୁ ହଠଯୋଗ କୁହାଯାଏ ।

ଯୋଗର ନିୟମ

ଯୋଗାସନ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମ ରହିଛି । କୌଣସି ଅଭିଜ୍ଞ ଯୋଗ ଗୁରୁଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ବା ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ହେଉଛି ଯୋଗ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ । ଯୋଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ନାନ କରିବା ଜରୁରି । ଯୋଗ କରିବାର ୨ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଖାଲି ପେଟରେ ଯୋଗ କଲେ ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । ଯୋଗ ସମୟରେ କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ ଉତ୍ତେଜିତ ହେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ଆରାମଦାୟକ ସୂତା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯୋଗ କରି ସାରିବା ପରେ ୩୦ ମିନଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଏପରିକି ୧ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗାଧୋଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ପୂରା ଧ୍ୟାନ ସହିତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ । କୌଣସି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଉପକାର

ସବୁ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ ଲାଭଦାୟକ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗ, ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର, ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଯୋଗ ଉପଚାର ଏକ ଅଭିନ୍ନ ଅଂଶ ପାଲଟିଯାଏ । ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଓଜନ ହ୍ରାସ, ସୁନ୍ଦର ତ୍ୱଚା, ଶାନ୍ତ ମନ, ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି, ଚାପ ହ୍ରାସ ଆଦି ପାଇଁ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗାସନ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗରୁ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥାଏ । ଯୋଗ କରିବା ଫଳରେ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି, ପିଠି ଦରଜ ହ୍ରାସ, ହୃଦ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଆଦି ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଆଜ୍‌ମା, ମଧୁମେହ, ରକ୍ତଚାପ, ଗଣ୍ଠିବାତ ଆଦି ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସହାୟ୍ୟ କରିଥାଏ । ମଣିଷ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଏହା ସହଯୋଗ କରିଥାଏ ।

ମଣିଷ କେବଳ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥ ନୁହେଁ, ମାନସିକ ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ସନ୍ତୁଳିତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧ୍ୟାନ ଆଦି କରିବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟନମସ୍କାର, କପାଳଭାତି ପ୍ରାଣାୟାମ ଓଜନ ହ୍ରାସରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ନିୟମିତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ସତେଜ ରଖିଥାଏ । ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି

ମଣିଷର ଶରୀର, ମନ ଓ ଆତ୍ମା ଏକ ଅଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ । ଶରୀର ଭିତରେ ଯେ କୌଣସି ଅନିୟମିତତା ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହି ମନ ଅଶାନ୍ତ ହୋଇ ଉଠିଲେ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗାସନ ମଣିଷର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ମାଲିସ୍ କରିଥାଏ ଓ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ । ଧ୍ୟାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଫଳରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ପ୍ରବୃତ୍ତି ପ୍ରତି ସଚେତନ

ମନ ନିରନ୍ତର ଗତିଶୀଳ । ଅତୀତରୁ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ନେଇ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ନେଇ କେବେ ସ୍ଥିର ହୁଏନା । ମନର ଏହି ପ୍ରବୃତ୍ତି ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୋଇ ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଅସ୍ଥିରତାରୁ ବଞ୍ଚି ପାରିବା । କାରଣ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାର ଶକ୍ତି ଯୋଗରେ ହିଁ ରହିଛି । ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏହି ସଚେତନତା ଉତ୍ପନ୍ନ କରି ମନକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ଓ ଏକାଗ୍ର ରହିଥାଏ ।

ସୁଦୃଢ଼ ସଂପର୍କ

ନିଜର ଜୀବନସାଥୀ, ମାତା-ପିତା, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ପ୍ରିୟଜନମାନଙ୍କ ସହିତ ମାନବୀୟ ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ଅଧିକ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ଯୋଗ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ଏକ ଶାନ୍ତ, ପ୍ରସନ୍ନ ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ମନ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ସମ୍ବନ୍ଧକୁ ଏହାକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ । ଯୋଗ ଓ ଧ୍ୟାନ ମନକୁ ପ୍ରସନ୍ନ ଓ ଶାନ୍ତ ରଖିବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ମଣିଷର ପାରିବାରିକ ଓ ସାମାଜିକ ସଂପର୍କ ଅଧିକ ପ୍ରେମମୟ ଓ ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ ।

ଯୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଅନୁସାରେ, ଯୋଗ କେବଳ ମାଂସପେଶୀ ଓ ଗଣ୍ଠିକୁ ମଜବୁତ କରି ନଥାଏ, ବରଂ ମାନସିକ ଚାପ, ଚିନ୍ତା ଓ ଅବସାଦ ଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଯୋଗାସନ ମଣିଷର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିଥାଏ । ଯୋଗକୁ ସୁସ୍ଥ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସବୁଠାରୁ ସରଳ ଓ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପଚାର ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ଭାବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା । ତାଡ଼ାସନ, ବୃକ୍ଷାସନ, ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ବଜ୍ରାସନ, ଶବାସନ ଆଦି ଯୋଗାସନଗୁଡ଼ିକ ମନ ଓ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା, ନମନୀୟତା ଓ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ସହଯୋଗ କରିଥାଏ । ନିୟମିତ ଯୋଗ କରି ଶରୀର ଓ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ଜରୁରି । ଗୋଟିଏ ଦେଶକୁ ବିକଶିତ କରିବାରେ ସୁସ୍ଥ ମଣିଷଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ■

ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଯୋଗ

ପଣ୍ଡିତ ଦୈତ୍ୟାରି ମହାପାତ୍ର

ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଯୋଗ ଏକ ମହାନ ପ୍ରାଚୀନ ପରମ୍ପରା । ଏହା କେବଳ ଏକ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ଆତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାର ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଜ୍ଞାନ । ଇତିହାସ କହେ, ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଯୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ବେଦ ଓ ଉପନିଷଦ କାଳରେ ହୋଇଥିଲା । ଭଗବାନ ଶିବ (ଯାହାଙ୍କୁ 'ଆଦିଯୋଗୀ' ବୋଲି କୁହାଯାଏ) ଏବଂ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ ବିଜ୍ଞାନର ମୂଳଦୁଆ ପକାଇଥିଲେ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଓ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନରେ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସହିତ ମିଳନ ଏବଂ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତିକୁ ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି । ଏହା ବିଶେଷ ଭାବେ ଚିତ୍ତକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ । ଭାରତୀୟ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଯୋଗ ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଙ୍ଗ । ଗୀତାରେ ମଧ୍ୟ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କର୍ମ ଯୋଗ, ଭକ୍ତି ଯୋଗ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ଯୋଗର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ଯୋଗ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଭାରତର ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ଉପହାର ଭାବରେ ପରିଚିତ ।

ଇତିହାସରେ ଯୋଗ

ଯୋଗ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତର ପ୍ରାୟ ୬୦୦୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ବିକଶିତ ହୋଇଥିବା ଶରୀର, ମନ ଓ ଆତ୍ମାକୁ ସଂଯମ କରିବାର ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଦ୍ଧତି । ଯୋଗର ଅନେକ ଶାଖା ଓ ଅଭ୍ୟାସ ରହିଛି । ହିନ୍ଦୁଧର୍ମ, ବୌଦ୍ଧଧର୍ମ ଓ ଜୈନଧର୍ମରେ ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ସାଧନା ମାର୍ଗ ରହିଛି । ଯୋଗରେ ଥିବା ବହୁ ଶାଖା ମଧ୍ୟରେ ରାଜଯୋଗ ଏବଂ ହଠଯୋଗ ଅନ୍ୟତମ ।

ଶରୀର ଏବଂ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା

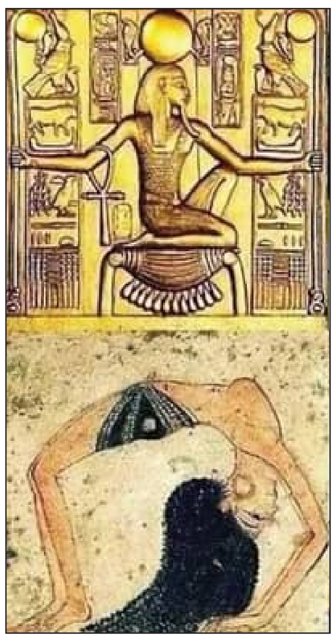
ଯୋଗ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତିର ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ଦାନ । ଯାହା ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହା କେବଳ ଏକ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ, ବରଂ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ଏକ ଅବଦାନ ଯାହା ମଣିଷକୁ ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ଯୋଡ଼ିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ (ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା) ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଚିନ୍ତା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଏବଂ ନମନୀୟ କରିଥାଏ । ଯୋଗ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଫଳରେ ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଗଣ୍ଠିବାତ ଭଳି ବହୁବିଧ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ନିୟମିତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । ସକାଳ ସମୟ ଅର୍ଥାତ୍ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ପରେ ଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟ । ଏପରିକି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ କେବେହେଲେ ଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଖୋଲା, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ପ୍ରଦୂଷଣମୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଯୋଗ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ କ୍ଷେତ୍ର ।

ଯୋଗରୁ ଦର୍ଶନ ଏବଂ ଦର୍ଶନରୁ ବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି

ଯୋଗ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମର ସୃଷ୍ଟି ଏହି ଭାରତବର୍ଷରୁ । ଯାହା ନାହିଁ ଭାରତେ ତାହା ନାହିଁ ଭାରତେ । ଯାହା ଭାରତରେ ନାହିଁ ତାହା ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ନାହିଁ । ମୁନି ଋଷିମାନେ ବହୁ ପୁରାତନ କାଳରେ ଯୋଗ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ କରି ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚୁଥିଲେ । ତାହା ଆମ ପୁରାଣ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଉଦାହରଣ ରହିଛି । ଯାହା ବିଶ୍ୱର ଅନ୍ୟ କେଉଁଠି ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ନାହିଁ । ତ୍ରେତୟାରେ ଋଷି ବାଲ୍ମିକୀ ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ଧରି ଯୋଗ ସାଧନା କରି ରାମ ରାମ ଜପ ଦ୍ୱାରା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଦର୍ଶନ ପାଇପାରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ସେ ଖଣ୍ଟ ରତ୍ନାକରରୁ ଋଷିରେ ପରିଣତ ହୋଇ ରାମାୟଣ ରଚନା କରି କାଳ କାଳକୁ ଅମର ହୋଇଛନ୍ତି । ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି କେବଳ ଯୋଗ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ ଯୋଗୁ । ଅଦ୍ୱିତୀୟ ପଣ୍ଡିତ ଏବଂ ଯୋଗ ସାଧନା ମାଧ୍ୟମରେ ଭଗବାନ ପରମେଶ୍ୱର ଶିବଙ୍କୁ ପାଇପାରିଥିଲେ । ଅନନ୍ତ ଯୁଗ ବା ସତ୍ୟ ଯୁଗରେ ସ୍ୱୟଂ ବେଦପତି ବ୍ରହ୍ମା ଯୋଗ ସାଧନା ମାଧ୍ୟମରେ ବିଶ୍ୱ ଦର୍ଶନ କରୁଥିଲେ । ତେଣୁ ଯୋଗରୁ ଦର୍ଶନ ଏବଂ ଦର୍ଶନରୁ ବ୍ରହ୍ମ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗଗୁରୁ ଗୋରଖନାଥଙ୍କ ଭାଷାରେ, 'ଆତ୍ମନଃ, ପ୍ରମାତ୍ମନଃ, ସଂଯୋଗ, ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ ।' ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ରଚିତ 'ଯୋଗଃ ସ୍ଥିତ ଇତ୍ତିଃ' ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଗାଥା ବହନ କରେ । ବାସ୍ତବରେ ଯୋଗ ହିଁ ସବୁର ମୂଳ କାରଣ ।

ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମ ଅନୁସାରେ

ପ୍ରାକ୍ ବୈଦିକ ଯୁଗରୁ ଯୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତି । ସିନ୍ଧୁ ଉପତ୍ୟକା ସଭ୍ୟତାରୁ ମିଳିଥିବା ମୁଦ୍ରାରେ ଯୋଗାସନରେ ସ୍ଥିତ ପଶୁପତିଙ୍କ ଛବି ଯୋଗର ପ୍ରାଚୀନତା ପ୍ରତିପାଦନ କରେ । ଋକ ବେଦରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗର ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ବିଭିନ୍ନ ଉପନିଷଦରେ ଥିବା ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନୁଯାୟୀ ଯୋଗର ବ୍ୟବହାର ବହୁ ପୁରାତନ । ବୌଦ୍ଧ ସୂତ୍ରମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗର ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଯୋଗସୂତ୍ର ଯୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରଥମ ଗ୍ରନ୍ଥ, ଯାହା ଯୋଗର ମାନସିକ ଓ ଦାର୍ଶନିକ ବାଖ୍ୟା କରିଥାଏ । ବୈଦିକ ଷଡ଼ଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟରୁ ଯୋଗ ଅନ୍ୟତମ, ଯାହା ପତଞ୍ଜଳୀଙ୍କ ଯୋଗସୂତ୍ର ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ମାର୍ଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ ମଧ୍ୟ ବିସ୍ତୃତ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।



ଯୋଗରୁ ଯୋଗୀ, ଯୋଗୀରୁ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧି

ଯୋଗୀଗୁରୁ ଋଷି ମହର୍ଷି, ସାଧୁସନ୍ଥମାନେ ଯୋଗକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ଯୋଗ ପ୍ରଜ୍ଞାରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରଜ୍ଞା ବିମୋହିତ ହୋଇଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଯୋଗ ସାଧନା ପରେ ସେ ପରମ ଯୋଗିରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଶେଷରେ ନିର୍ବିକଳ୍ପ ସମାଧିରେ ସମାଧିସ୍ଥ ହୁଏ । ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ ଏବଂ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭାଗବତରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ନବ ଯୋଗକୁ ସର୍ବଦା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାକୁ ସାଧି ପାରିଲେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ସାଧନ କରିବା ସହଜ ହେବ । ସେହି ନବ ଯୋଗ ହେଉଛି - ରାଜଯୋଗ, ସାଂଖ୍ୟଯୋଗ, ଭକ୍ତିଯୋଗ, ଜ୍ଞାନଯୋଗ, ବିଭୂତିଯୋଗ, ଲୟଯୋଗ, ସମାଧିଯୋଗ, ହଠଯୋଗ ଏବଂ କର୍ମଯୋଗ । ■

ଯୋଗ ଶବ୍ଦର ଉତ୍ପତ୍ତି

ଯୋଗ ଶବ୍ଦ ସଂସ୍କୃତ 'ଯୁଜ୍' ଧାତୁରୁ ଆସିଅଛି, ଯାହାର ଅର୍ଥ : 'ଏକତ୍ର କରିବା, ଯୁକ୍ତ କରିବା ବା ଯୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ।' ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅର୍ଥରେ ଏହା ଜୀବାତ୍ମା ଓ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ମିଳନକୁ ବୁଝାଏ । ଯୋଗ ଶବ୍ଦର ଆହୁରି ଅନେକ ଅର୍ଥ ରହିଛି, ଯଦିଓ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ, ମାନସିକ, ଶାରୀରିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଭାବରେ ଏହାର 'ଯୁକ୍ତ' ଅର୍ଥକୁ ବୁଝାଯାଏ । ଯୋଗ ପାରମ୍ପରିକ ବୈଦିକ ଷଡ଼ ଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟତମ । ଯୋଗର ପ୍ରୟୋଗ ଓ ମାର୍ଗକୁ ନେଇ ଅନେକ ଶାଖା ରହିଛି । ସବୁ ଶାଖା ମୁଖ୍ୟତଃ ଯୋଗର ମୂଳ ନିୟମ ଗୁଡିକ, ଏକାଗ୍ରତା ଓ ମାନସିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଯୋଗର ନିମ୍ନସ୍ଥ ମୁଖ୍ୟ ଶାଖା ସବୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ପ୍ରଣୀତ ଯୋଗସୂତ୍ର ଉପରେ ଆଧାରିତ ଯୋଗକୁ ରାଜଯୋଗ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ଖ୍ରୀ.ପୂ. ପ୍ରଥମ ଶତାବ୍ଦୀରେ ପ୍ରଣୀତ ହୋଇଥିବା ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ଉକ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଯୋଗର ନାନାଦି ଦାର୍ଶନିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବାଖ୍ୟା ରହିଛି । ସେଥିରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ସାଧନ - ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧିର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ଜଣେ ସାଧକ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଯୋଗାଙ୍ଗ ବା ଯୋଗର ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଶେଷରେ କୈବଲ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ହଠ ଯୋଗ ବିଭିନ୍ନ ଆସନ, ବନ୍ଧ, ମୁଦ୍ରା ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ପ୍ରଣାଳୀ ଅଟେ । ଯୋଗର ଏହି ଶାଖା ବିଶେଷ ରୂପେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଏବଂ ବହୁଳ ଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ । ହଠ ଯୋଗ ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅଭୂତପୂର୍ବ ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ସାହିତ୍ୟ ଗବେଷକ
ଭଦ୍ରକ, ଓଡ଼ିଶା, ମୋ: ୮୭୬୩୫୪୮୨୦୨

ସୁସ୍ଥ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ

ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ

ଭାରତ ହିଁ ଯୋଗର ଜନ୍ମଭୂମି । ଅଥର୍ବ ବେଦ ଓ ଉପନିଷଦରେ ଯୋଗର ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ମାତ୍ର କେବଳ ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶତାବ୍ଦୀରେ ହିଁ ଲୋକେ ଏହାର ମୌଳିକତା, ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ଉପାଦେୟତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣି ପାରିଲେ । ଯିଏ ଜନପ୍ରିୟ ଶୈଳୀରେ ଯୋଗକୁ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିଥିଲେ ତାଙ୍କ ନାଁ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ।

ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏଥିରେ ଆମର କିଛି ହାତ ନାହିଁ । ବୟସ ବଢ଼ି ବୃଦ୍ଧ ହୋଇ ଆସିଲେ କେତେକ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଜାତ ହେବା ମଧ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଘଟଣା । ମାତ୍ର ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ସତ୍ତ୍ୱେ ଏକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଉପଭୋଗ କରିବା ଆଦୌ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଖୁବ୍ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ । ବୟସ ବଢ଼ି ଚାଲିଲେ ବି ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ବା ନିୟମିତ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରରେ ଚଳପ୍ରଚଳ ହୋଇପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସନ୍ତୁଳନ ଅତୁଟ ରହେ । ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପ୍ରଦାହଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତାର ହାର ହ୍ରାସ ପାଏ । ଉପଶମ ହୁଏ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରୁନଥିବା ବହୁ ଅଣସଂକ୍ରାମକ ରୋଗବ୍ୟାଧି । କାହାରି ସାହାଯ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର ନ କରି ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବାରେ ଯୋଗ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ବ୍ୟୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ତେବେ କି କି ଉପକାର ମିଳେ ଯୋଗ କଲେ?

ଯୋଗାସନ ଦ୍ୱାରା ଉପକାର

ଯୋଗାସନ ଦ୍ୱାରା ହାତ, ପାଦ, ଆଣ୍ଠୁ, ଗୋଡ଼, ପିଠି ଇତ୍ୟାଦିର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମନ୍ଥର ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବାରୁ ସୁରକ୍ଷା ମିଳେ । ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରହେ ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତା । ଅଣ୍ଟା ବାଙ୍କି ଯାଏନି । ଠିଆ ହୋଇ ରହିବା, ବସିବା, ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି ସମୟରେ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଅନୁକୂଳ ରହେ । ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକର କାଠିନ୍ୟ ଦୂର ହୋଇ ସେଗୁଡ଼ିକର ଗତିଶୀଳତା ସୁଗମ ହୁଏ । ଗଣ୍ଠି ଚାଳନା ରହେ ଯନ୍ତ୍ରଣାମୁକ୍ତ । ଊଣା ହୋଇଯାଏ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ବା ଗଣ୍ଠିପ୍ରଦାହ ଜାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ।

ନିୟମିତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରୁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଉପଭୋଗ କରିହୁଏ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଧ୍ୟାନ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ବୃଦ୍ଧି କରେ ସ୍ନାୟୁ ସଂଯୋଗ । ବିଚାର ଶକ୍ତି, ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି, କଳ୍ପନା ଶକ୍ତି, ପଢ଼ିବା, ଶିଖିବା, ଏକାଗ୍ରତା ରକ୍ଷା କରିବା, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅତୁଟ ରହେ । ରକ୍ତରେ କର୍ଟିସୋଲର ମାତ୍ରା କମିଯିବାରୁ ନିବାରିତ ହୋଇଯାଏ ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ଜନିତ ହୃଦ୍‌ରକ୍ତନଳୀ ତନ୍ତ୍ର ଏବଂ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ।

ସଂପ୍ରତି ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଆୟୁକାଳ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଚାଲିଛି । ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରୌଢ଼ତ୍ୱରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଅନେକେ ଅସୁସ୍ଥତା ଭୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡୁଛନ୍ତି । ଏବେ କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଯୌଥ ପରିବାରରେ ତିନି-ଚାରି ପିଢ଼ିର ସଦସ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରୁଥିବା ଆଉ ବିରଳ ହୋଇ ରହିନାହିଁ । ଯୋଗ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶୃଙ୍ଖଳା ପାଳନ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗୀ ମୁନିମାନେ ଦୀର୍ଘ ନିରାମୟ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିବାର ଆମେ ପଢ଼ିଛେ । ଯୋଗର ସାହାଯ୍ୟ ନେଲେ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ ।

ସୁତରାଂ ଯୋଗ କେବଳ ଯେ ଜୀବନକାଳର ଅବଧି ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବ, ତାହା ନୁହେଁ, ସୁସ୍ଥ ଜୀବନର ଅବଧି ବୃଦ୍ଧିରେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ଦେଇପାରିବ । ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ନିମିତ୍ତ ଯୋଗର ଉପଯୋଗିତା ପ୍ରତି ଏବକାର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଖୁବ୍ ଆଗ୍ରହାନ୍ୱିତ ହୋଇ ଉଠିଲେଣି । ବିଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଯୋଗର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପରୀକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଅବ୍ୟାହତ ରହିଛି ।

ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ସୁଫଳ

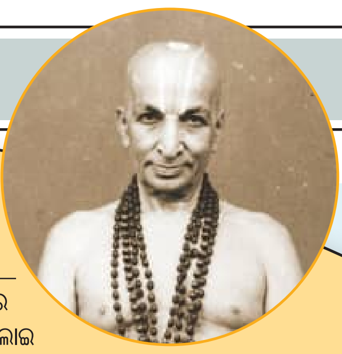
ଭାରତ ସମେତ ଆମେରିକା, ବ୍ରିଟେନ୍, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ, ହଲାଣ୍ଡ, ଇଟାଲି ଇତ୍ୟାଦି ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଯୋଗର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଧ୍ୟାନ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଗବେଷଣା ଚାଲିଛି । ସେସବୁ ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରମାଣ ମିଳୁଛି ଯେ, ରୋଗ ନିବାରଣ, ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ, ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରାପ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକମାନ ଉନ୍ନତ କରାଇବାରେ ଯୋଗ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ । ବିଶେଷକରି ହୃଦ୍‌ରକ୍ତନଳୀ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ପୃଥୁଳତା, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୋଗ, ଡାଇବେଟିସ୍, କିଡ଼ନି ରୋଗ, ଗଣ୍ଠିରୋଗ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ରୋଗ, ଆଜ୍‌ମା, ମାନସିକ ରୋଗ, ମାନସିକ ଚାପବୃଦ୍ଧି, ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ ରୋଗ, ଆଖିରୋଗ, କ୍ୟାନ୍‌ସର ଆଦି ବିବିଧ ବ୍ୟାଧିରେ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ବେଶ୍ ସୁଫଳ ମିଳିଛି ।

ଯୋଗ କଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ କମିଯାଉଛି ରକ୍ତଗ୍ଳୁକୋଜର ମାତ୍ରା ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ହ୍ରାସ ପାଉଛି ରକ୍ତଚାପ । ଯୋଗ କରିବା ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲର ମାତ୍ରା କମିଯିବାର ଉପକାର ପାଉଛନ୍ତି ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ରୋଗୀ । ରକ୍ତରେ ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ଘଟି ପ୍ରତିରକ୍ଷାତନ୍ତ୍ରୀ ସକ୍ରିୟତା ବଢ଼ି ସହାୟକ ହୋଇପାରୁଛି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ନିବାରଣ । ଓଜନ କମି ପୃଥୁଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପକୃତ ହେଉଛନ୍ତି । କର୍ଟିସଲ୍, ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍, ନରଆଡ୍ରେନାଲିନ୍ ଆଦି ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ କମିଯିବାରୁ ମନ ରହିପାରୁଛି ପ୍ରଶାନ୍ତ ନିରବ ନିଶ୍ଚଳ; ଅପସରି ଯାଉଛି ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଉଦ୍‌ବେଗ, ବିଷାଦ ।

ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ଅସୁସ୍ଥତାଗୁଡ଼ିକରୁ ମୁକ୍ତ ରହି ସନ୍ତୋଷଜନକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିବା ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରି ଦୀର୍ଘ ନିରାମୟ ଜୀବନ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ପାଇଁ ଯୋଗ ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ । ସଂପ୍ରତି ଚାପଯୁକ୍ତ ଜୀବନକୁ ଚାପମୁକ୍ତ ରଖିବାରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ବିକଳ୍ପ ନାହିଁ । ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା ହେଉଛି ଔଷଧ ବିହୀନ ସ୍ୱ-ଚିକିତ୍ସା ବା ଆତ୍ମ ଚିକିତ୍ସା । ଆବଶ୍ୟକ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆସ୍ଥା, ନିଷ୍ଠା ଏବଂ ଆନ୍ତରିକତା ।

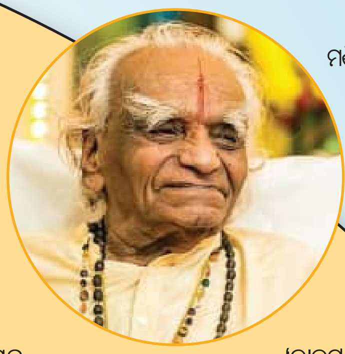
କୌଣସି ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ କିମ୍ବା ଟେଲିଭିଜନ ଦେଖି ହଠାତ୍ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଆଦୌ ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ଅଭିଜ୍ଞ ଯୋଗଗୁରୁଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ହିଁ ଯୋଗ କରିବା ନିରାପଦ । ରୋଗୀମାନେ ଯୋଗ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ନିଶ୍ଚୟ ପରାମର୍ଶ କରିବେ । ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ଯୋଗ କୌଣସି ଧର୍ମୀୟ ଚର୍ଚ୍ଚା ନୁହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ଯୋଗର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ଯୋଗ କେବଳ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ଏକ ଦୈନନ୍ଦିନ କର୍ମ ପଦ୍ଧତି । ଯୋଗ ହେଉଛି ଜୀବନର ଏକ ଧାରା ଓ ଆବାଳ ବୃଦ୍ଧ ବନିତା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ■

'ଅଭୀପ୍ସା', ସେକ୍ଟର-୬, ପ୍ଲଟ୍ ନଂ- ୧୧୩୧
ଅଭିନବ ବିଡ଼ାନାସୀ, କଟକ- ୭୫୩୦୧୪



ତିରୁମଲାଇ କ୍ରିଷ୍ଣାମାଚାର୍ଯ୍ୟ

ଆଧୁନିକ ଭାରତୀୟ ଯୋଗର ଜନକ ରୂପେ ପରିଚିତ ତିରୁମଲାଇ କ୍ରିଷ୍ଣାମାଚାର୍ଯ୍ୟ । ଜଣେ ପ୍ରବୀଣ ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଶେଷଜ୍ଞ ତଥା ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକ ରୂପେ ସେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ପାରମ୍ପରିକ ପୁରାତନ ହଠ ଯୋଗ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସେ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିଥିଲେ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ଚଳନକୁ ଆୟୁଧ କରି ପାରମ୍ପରିକ ହଠ ଯୋଗର ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ ଆଧାରରେ ବିନ୍ୟାସ ଯୋଗର ପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିଛନ୍ତି ସେ । ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗସୂତ୍ରକୁ ମୂଳ ତତ୍ତ୍ୱ ଭାବେ ଅନେକ ନୂତନ ସୂତ୍ରର ପ୍ରଣୟନ କରି ତାଙ୍କ ଶତାଧିକ ଶିଷ୍ୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଯୋଗାଚାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପାରିଛନ୍ତି । ପଟ୍ଟାଭି ଯୋଏସ୍, ବିକେଏସ୍ ଆୟାଙ୍ଗାର, ଟିକେଭି ଦେଶୀକାଚର୍, ଇନ୍ଦ୍ରା ଦେବୀ ପ୍ରମୁଖ କ୍ରିଷ୍ଣାମାଚାରୀଙ୍କଠାରୁ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରି ନିଜସ୍ୱ ଯୋଗ ପଦ୍ଧତି ମାନ ପ୍ରଚଳନ କରି ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଛନ୍ତି ।



ବି.କେ.ଏସ୍. ଆୟାଙ୍ଗାର

ବେଲ୍ଲୁର କ୍ରିଷ୍ଣାମାଚାର ସୁନ୍ଦରରାଜ ଆୟାଙ୍ଗାର ଜଣେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଯୋଗ ଗୁରୁ । ତାଙ୍କ ରଚିତ ପୁସ୍ତକ 'ଲାଇଟ୍ ଅନ୍ ଯୋଗା' ଆନ୍ତର୍ଜାତିକସ୍ତରରେ ବେଷ୍ଟ ସେଲର୍ ମାନ୍ୟତା ପାଇଥିଲା । ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ୧୭ ଟି ଭାଷାରେ ଅନୁବାଦିତ ହୋଇଛି । ତିରିଶି ଲକ୍ଷରୁ ବେଶୀ ବିକ୍ରି ହୋଇଥିବା ଏହି ପୁସ୍ତକର ୧୩ ଟି ସିରିଜ୍ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଯୋଗ ଦର୍ଶନର ତତ୍ତ୍ୱ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ଜନନେତା ଜୟ ପ୍ରକାଶ ନାରାୟଣ, ବେଲଜିଅମର ମହାରାଣୀ ଏଲିଜାବେଥ, କିମ୍ବଦନ୍ତୀ କ୍ରିକେଟର୍ ସଚ୍ଚିନ ତେନ୍ଦୁଲକର, ବଲିଉଡ୍ ଅଭିନେତ୍ରୀ କରିନା କପୁର ପ୍ରମୁଖ ତାଙ୍କଠାରୁ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ।

ଅପାନବାୟୁ

ମଣିଷର ପାଞ୍ଚ ବାୟୁ ରହିଛି । ଏହି ପାଞ୍ଚ ବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧ ରହିଲେ ମଣିଷ ଏକ ନିରାମୟ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିପାରେ । ନାଭି ତଳେ ଅପାନବାୟୁର ସ୍ଥିତି । ଏହା ବୃହତ୍ ଅନ୍ତ୍ର, ବୃକକ୍, ମଳଦ୍ୱାର ଓ ଜନନାଙ୍ଗକୁ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାରଣ କରେ । ଶରୀରର ପରିତ୍ୟକ୍ତ ବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବାରେ ଏହି ବାୟୁର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଅପାନବାୟୁ ଅସନ୍ତୁଳନ ହେଲେ ମୂତ୍ରାଶୟ, ତଳିପେଟ ଆଦିରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଦେବା ସହ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପ୍ରସାରିତ ପାଦୋତ୍ତାସନ, ବୃକ୍ଷାସନ, ଅର୍ଦ୍ଧପଦ୍ମ ଜାନୁଶୀର୍ଷାସନ, ବଦ୍ଧ କୋଣାସନ, ଶଲଭାସନ, ଶଶଙ୍କାସନ ଆଦି ଆସନ ସହିତ କପାଳଭାତି ପ୍ରାଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଅପାନ ବାୟୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିଥାଏ ।

ସମାନବାୟୁ

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ନାଭିର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ସମାନବାୟୁର ସ୍ଥିତି । ପୁଷ୍ଟିକର ଭୋଜ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଶରୀରର ମୂଳ ଉପାଦାନରେ ପରିଣତ କରିବା ଏହି ବାୟୁର କାମ । ସମାନବାୟୁର ବ୍ୟତିକ୍ରମରେ ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବେ ହଜମ ହୋଇ ନପାରି ବଦହଜମି ଦୋଷ ଦେଖାଦିଏ । ଏହି ବାୟୁକୁ ସନ୍ତୁଳନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଉତ୍କଟାସନ, ନାଭାସନ, ମରିଚାୟସନ, ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାସନ ସହିତ ଉଡ୍ଡିୟାନ ବନ୍ଧ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟଭେଦି ପ୍ରାଣାୟମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି ।

ପ୍ରାଣବାୟୁ

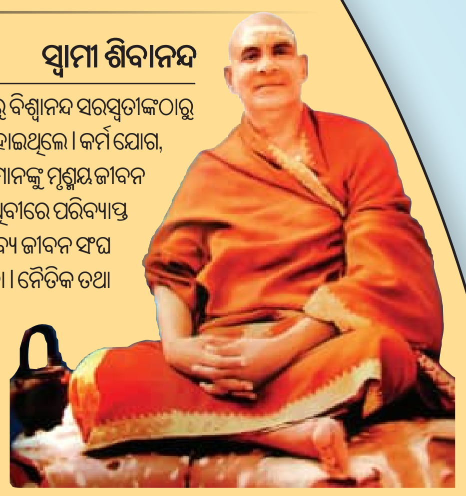
ଏହି ବାୟୁ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷର ଏକ ଅଂଶ । ପ୍ରାଣବାୟୁ ସଂଚାଳନରେ ଅସନ୍ତୁଳନ ହେଲେ ଜୀବନ ସହ ସଂଗ୍ରାମ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ସନ୍ତୁଳନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଅଧୋମୁଖାସନ, ଦଣ୍ଡାସନ, ଗୋମୁଖାସନ, ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ ଆଦି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସହ ଭସ୍ତ୍ରିକା ପ୍ରାଣାୟମ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ଉଦାନବାୟୁ

ଉଦାନ ବାୟୁ କଣ୍ଠର ଉପର ଭାଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଏବଂ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଗ୍ରହଣୀୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀ ଯଥା: ଆଖି, କାନ ଓ ନାକକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରେ । ଏହା ବିନା ବାହାର ପୃଥିବୀ ବିଷୟରେ ଭାବନା ଓ ଚେତନା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହି ବାୟୁରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେଲେ ଗଳା, ବେକ ଓ ମୁଣ୍ଡ ଆଦିରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହି ବାୟୁକୁ ସନ୍ତୁଳନରେ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ହଳାସନ, ମତ୍ସ୍ୟାସନ, ବିପରୀତକରଣୀ, ଶୀର୍ଷାସନ ସହିତ ଉଜାୟୀ ପ୍ରାଣାୟମର ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ବ୍ୟାନବାୟୁ

ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ବ୍ୟାନବାୟୁର ପ୍ରବାହିତ । ଏହି ବାୟୁ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେଲେ ଗୋଟେ ଅଙ୍ଗରୁ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ବୀରଭଦ୍ରାସନ, ଅର୍ଦ୍ଧ ଚନ୍ଦ୍ରାସନ, ଗରୁଡ଼ାସନ, ତ୍ରିକୋଣାସନ କରିବା ସହ ଅନୁଲୋମବିଲୋମ ପ୍ରାଣାୟମ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ବ୍ୟାନବାୟୁ ସନ୍ତୁଳନରେ ରୁହେ । ମଣିଷର ଏହି ପାଞ୍ଚ ବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧି ହୋଇଗଲେ ମଣିଷ ଏକ ନିରାମୟ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ ।



ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ

ତାମିଲନାଡୁର କୁପ୍ପୁସ୍ୱାମୀ ପେଶାରେ ଥିଲେ ଜଣେ ଡାକ୍ତର । ଋଷିକେଶଠାରେ ଗୁରୁ ବିଶ୍ୱାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀଙ୍କଠାରୁ ସନ୍ୟାସ ଦୀକ୍ଷା ନେଇ ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ରୂପେ ସେ ପରିଚିତ ହୋଇଥିଲେ । କର୍ମ ଯୋଗ, ଭକ୍ତି ଯୋଗ, ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ ଓ ରାଜ ଯୋଗରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ଅନୁଗାମୀମାନଙ୍କୁ ମୃଣ୍ମୟ ଜୀବନ ଯାତ୍ରାର ଅନୁଗାମୀ ହେବାକୁ ଉପଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୋଇ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସମାଜସେବାର ମେରୁଦଣ୍ଡ ପାଲଟିଥିବା ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ ସଂଘ ବା ଡିଭାଇନ୍ ଲାଇଫ୍ ସୋସାଇଟିର ସେ ପ୍ରାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା । ନୈତିକ ତଥା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ନିମନ୍ତେ ଶାକାହାରୀ ଭୋଜନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ସେ କହୁଥିଲେ । ତାଙ୍କର ପରମ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ୍ରିଷ୍ଣାନନ୍ଦ, ସତ୍ୟାନନ୍ଦ, ଚିଦାନନ୍ଦ, ସ୍ୱାମୀ ନିର୍ଲିପ୍ତାନନ୍ଦ ଅନ୍ୟତମ ।

ଭାରତୀୟ ପାରମ୍ପରିକ ଚିକିତ୍ସା ତଥା ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ନିମନ୍ତେ ଯୋଗ, ଆୟୁର୍ବେଦ ପ୍ରଭୃତିର ଭୂମିକା ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯୋଗର ପ୍ରଚାରପ୍ରସାର ନିମନ୍ତେ ମହାନ ଭାରତୀୟ ମୁନି ଋଷିମାନଙ୍କ ତପସ୍ୟା ଓ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ତ୍ୟାଗ ବାସ୍ତବରେ ପ୍ରଶଂସନୀୟ । ଯୋଗର ଜନକ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଣିତ 'ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ', ଜଗତ ଗୁରୁ ଆଦି ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ 'ଅଦ୍ୱୈତ ବେଦାନ୍ତ' ଗ୍ରନ୍ଥ ଖୁବ୍ ଜନାଦୃତ ହୋଇଛି । 'ହଠଯୋଗ'ର ପ୍ରଣେତା ମତ୍ସେନ୍ଦ୍ରନାଥ ତଥା ତାଙ୍କ ଅନୁଗାମୀ ଗୋରକ୍ଷନାଥଙ୍କ ସହଜ ସାବଲୀଳ ଯୋଗ କ୍ରିୟାକୁ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ସାମିଲ କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇଛି । ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ଦର୍ଶନକୁ ବିଶ୍ୱ ମାନଚିତ୍ରରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚିତି ଆଣିଦେଇଥିବା କେତେ ଜଣ ବିଶିଷ୍ଟ ମନିଷୀ ତଥା ସିଦ୍ଧ ତପସ୍ୱୀମାନଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା ।

ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ କୁମାର

ଯୋଗ ପାଇଁ ସମର୍ପିତ ଗୁରୁ

ନାଭାସନ

ନାଭାସନ କରିବା ଫଳରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ । ସେହିପରି ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ, ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ କ୍ଷମତା ଉନ୍ନତ, ଅଣ୍ଟା ଓ ପିଠିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ପେଟର ଚର୍ବି କମାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ

ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାସନ

ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାସନ କରିବା ଫଳରେ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ କରେ, ହଜମ ଶକ୍ତିକୁ ଉନ୍ନତ କରେ, ପେଟର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ, ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଓ ପ୍ରଶାନ୍ତି ଦିଏ, ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ।

ଅଧୋମୁଖ ଶ୍ୱାନାସନ

ଏହା କାନ୍ଧ, ବାହୁ ଓ ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ, ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବଢ଼ାଏ, ଥକାପଣ ଓ ଚାପ କମାଏ, ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ, ଶରୀରକୁ ସତେଜ ଓ ଉର୍ଜାବାନ କରେ ।

ପ୍ରସାରିତ ପାଦୋତ୍ତାନାସନ

ପ୍ରସାରିତ ପାଦୋତ୍ତାନାସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା କେତେକ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀକୁ ନମନୀୟ କରେ, ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅଧିକ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କରି ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଏ, କାନ୍ଧ ଓ ପିଠିର ଜଡ଼ତା କମାଏ, ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଥକାପଣ ଦୂର କରେ, ହଜମ ଶକ୍ତିକୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିଥାଏ ।

ବୃକ୍ଷାସନ

ବୃକ୍ଷାସନ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଏ, ଗୋଡ଼ ଓ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ, ଏକାଗ୍ରତା ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ବଢ଼ାଏ, ଶରୀରର ଭଙ୍ଗିରେ ସୁଧାର ଆଣେ, ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ ।

ଅର୍ଦ୍ଧପଦ୍ମ ଜାନୁଶୀର୍ଷାସନ

ଏହି ଯୋଗାସନ କଲେ ପିଠି ଓ ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀକୁ ନମନୀୟ କରେ, ଯକୃତ ଓ ବୃକକର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ, ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସହାୟତା କରେ, ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରି ଚାପ କମାଏ, ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତା ବଢ଼ାଏ ।

ବଦ୍ଧ କୋଣାସନ

ବଦ୍ଧ କୋଣାସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜଙ୍ଘ ଓ କଟିପ୍ରଦେଶକୁ ନମନୀୟ କରେ, ଜନାନାନ୍ଦ୍ରୀୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରେ, ପେଲଭିକ୍(ଶ୍ରୋଣୀଦେଶ) ଅଞ୍ଚଳକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ, ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସି କାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ, ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ସମସ୍ୟା, ନାରୀଙ୍କର ଗର୍ବାଶୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରେ ।

ଶଲଭାସନ

ଏହା ପିଠିର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ, ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା ହ୍ରାସ କରେ, ପେଟର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ, ହଜମ ଶକ୍ତି ଉନ୍ନତ କରେ, ଜଙ୍ଘ ଓ ନିତମ୍ବକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ ।

ଶଶଙ୍କାସନ

ଏହି ଯୋଗାସନ କରିବା ଫଳରେ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରି ଚାପ ଓ ଚିନ୍ତା ହ୍ରାସ କରାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଆରାମ ଦିଏ, ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବଢ଼ାଏ, ଉଚ୍ଚ ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଥକାପଣ ହ୍ରାସ କରେ, ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସୁଧାରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରବିଶଙ୍କର

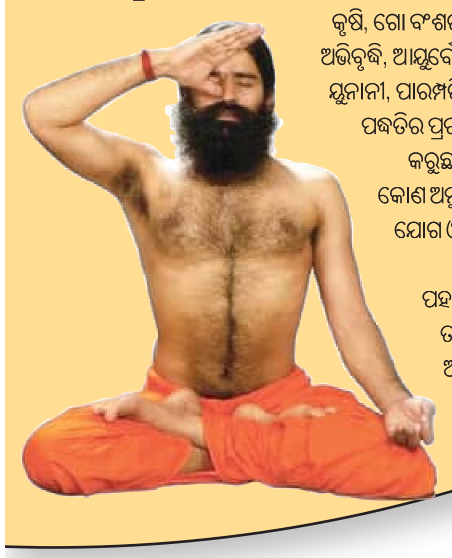
'ଆର୍ଟ ଅଫ ଲିଭିଂ'ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ହେଉଛନ୍ତି ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରବିଶଙ୍କର । ଧ୍ୟାନ ତଥା ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ତଥା ଅବସାଦରୁ ଆରାମ ଆଦି କଠିନ ବିଷୟକୁ ସୁଦର୍ଶନ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ସେ ସମାଧାନ କରିପାରନ୍ତି । ଭୂତଳ ଜଳ ସଂରକ୍ଷଣ, ପୁନଃ ବନୀକରଣ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଅନେକ ପ୍ରଶଂସା ସାଉଁଟିଛନ୍ତି । ମାନବିକତାର ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ସମଗ୍ର ଜୀବନ ଶାନ୍ତି ତଥା ଆନନ୍ଦରେ ବିତାଇବାର ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନରେ ଦେବାରେ ସିଦ୍ଧହସ୍ତ ଗୁରୁଜୀ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରବିଶଙ୍କର ।

ସଦ୍‌ଗୁରୁ

ଯୋଗର ପ୍ରଚାରପ୍ରସାର ଦିଗରେ ଗୁରୁ ଜଗଦୀଶ ବାସୁଦେବଙ୍କ ଅବଦାନ ଅତୁଳନୀୟ । ସେ 'ସଦଗୁରୁ' ନାମରେ ସୁପରିଚିତ । ଯୋଗର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ପାରମ୍ପରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ବିଶ୍ୱ ପଟଳରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଅପାର ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା ତଥା ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ଅନେକ ପ୍ରଶଂସନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସେ କରୁଛନ୍ତି । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଓ ମାନବୀୟ ଚେତନାର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଅବଦାନ ଅତୁଳନୀୟ ।

ସ୍ୱାମୀ ରାମଦେବ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୋଗକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚିତ ଦେବାରେ ସ୍ୱାମୀ ରାମଦେବ ଘରେ ଘରେ ପରିଚିତ । ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ତଥା ଆଧୁନିକ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସର୍ବାଧିକ ଉପଯୋଗ କରି ମାନବୀୟ ଜୀବନକୁ ରୋଗ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ସେ ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରଖିଛନ୍ତି । ୨୦୦୬ ମସିହାରୁ ତାଙ୍କ ସହପାଠୀ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ବାଳକୃଷ୍ଣଙ୍କ ସହିତ ପତଞ୍ଜଳି ଆୟୁର୍ବେଦ ଓ ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗପୀଠର ସ୍ଥାପନା କରି ବିଶ୍ୱ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହୋଇଛନ୍ତି । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ତଥା ସୁସ୍ଥ ନିରାମୟ ଜୀବନର ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଚାରିତ କରି ସେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛନ୍ତି । ଜୈବିକ କୃଷି, ଗୋ ବଂଶର ସୁରକ୍ଷା ଓ ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ଆୟୁର୍ବେଦ, ଯୋଗ, ୟୁନାନୀ, ପାରମ୍ପରିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର କରୁଛନ୍ତି । ବିଶ୍ୱର କୋଣ ଅନୁକୋଣରେ ଯୋଗ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନାକୁ ପହଞ୍ଚାଇବାରେ ତାଙ୍କ ଭୂମିକା ଅତୁଳନୀୟ ।



କପାଳଭାତି ପ୍ରାଣାୟାମ

କପାଳଭାତି ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ୫ଟି ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଫୁସଫୁସର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ, ପେଟର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ସକ୍ରିୟ କରି ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସହାୟତା କରେ, ଶରୀରରୁ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ , ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଶରୀରର ମେଟାବୋଲିଜମ୍‌କୁ ସକ୍ରିୟ କରେ ଫଳରେ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରୁହେ, ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ଯୋଗାଣ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଉତ୍କଟାସନ

ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଜଙ୍ଘ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ, ନିତମ୍ବ ଓ ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ, ଶରୀରର ସହନଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ, ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସ୍ଥିର ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ସୁଧାର ଆଣେ ।

ଦଣ୍ଡାସନ

ଦଣ୍ଡାସନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧା ଓ ସୁଦୃଢ଼ ରହେ, ପିଠିର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ, ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି କରେ, ଜଙ୍ଘ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ, ଶରୀରକୁ ଯୋଗର ଅନ୍ୟ ଆସନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ ।

ଗୋମୁଖାସନ

ଏହା କାନ୍ଧ ଓ ବାହୁର ଜଡ଼ତା କମାଏ, ଛାତିକୁ ପ୍ରସାରିତ କରି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉନ୍ନତ କରେ, ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ କରେ, ଜଙ୍ଘ ଓ ନିତମ୍ବର ଜଡତା କମାଏ, ସନ୍ଧିଗୁଡ଼ିକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖେ ।

ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ

ଏହି ଯୋଗାସନ ଛାତି ଓ ଫୁସଫୁସକୁ ପ୍ରସାରିତ କରେ, ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି କରେ, କାନ୍ଧ ଓ ପିଠିର ଜଡ଼ତା ଦୂର କରେ, ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ, ମାନସିକ ଚାପ କମାଇ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ହଳାସନ

ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତା ବଢ଼ାଏ, ପିଠି ଓ କାନ୍ଧର ଜଡ଼ତା ହ୍ରାସ କରେ, ହଜମ ଶକ୍ତିକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ, ପେଟର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ, ଚାପ ଓ ଅସ୍ଥିରତା କମାଏ ।

ମତ୍ସ୍ୟାସନ

ମତ୍ସ୍ୟାସନ ଛାତି ଓ ଫୁସଫୁସକୁ ପ୍ରସାରିତ କରେ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ, ଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ, ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରେ, ଶରୀରକୁ ସତେଜ ଅନୁଭବ କରାଏ ।

ଶୀର୍ଷାସନ

ଶୀର୍ଷାସନ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ଅଧିକ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କରେ । ସେହିପରି ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଓ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଏ, ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ, ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଉଦବେଗ କମାଏ, କାନ୍ଧ ଓ ବାହୁକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ ।

ଯୋଗାଚାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରମୋଦ କୁମାର

ଯୋଗ ସାଧନା ନିରାମୟ ଜୀବନର କଳା

ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରା ଅନୁସାରେ ଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ଅଭ୍ୟାସ । ଯୋଗ ହେଉଛି ମଣିଷର ଶକ୍ତି, ଯୋଗ ହେଉଛି ଜୀବନ । ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱବାସୀ ଗ୍ରହଣ କରିସାରିଛନ୍ତି । ଏହି ଯୋଗର ଏନ୍ତୁଡ଼ିଶାଳ ଭାରତବର୍ଷ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଏହା କିଛି ବର୍ଷ ଧରି ସୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଯାଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜ ପୂର୍ବସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବାରେ ଲାଗିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗକୁ ଶିକ୍ଷା ସହ ଜଡ଼ିତ କରିବା ନେଇ ଉଦ୍ୟମ ଚାଲିଛି । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ରଖିବା ସହ ଏକ ସରଳ ଓ ନିରାଡମ୍ବର ଜୀବନ ବିତାଇବା ନେଇ ଛାତ୍ର ଜୀବନରୁ ଏହି ପ୍ରୟାସ ଆରମ୍ଭ ହେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯୋଗ ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ନିଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବା ସହ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିପାରିବ । ଯୋଗ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା କଣ କଣ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ, ତାହାକୁ ନେଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା ।

ସେହିପରି ବୀରଭଦ୍ରାସନ, ଅର୍ଦ୍ଧ ଚନ୍ଦ୍ରାସନ, ଗରୁଡ଼ାସନ, ତ୍ରିକୋଣାସନ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟମ ରହିଛି । ଯାହା ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ଉପଶମ ଲାଭ କରିଥାଏ ।

ବଡ଼ଗଡ଼, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମୋ: ୭୦୦୮୨୦୫୭୦୩

ନୀତି ଅନୀତି ରାଜନୀତି

ଶ୍ରୀବିଦୂର

ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ପାଖରେ ବି ଭିଆଇପି !

ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନିକଟରେ ସମସ୍ତେ ସମାନ । ରାଜା ହୁଅନ୍ତୁ ବା ସାଧାରଣ ଲୋକ; ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଆଗରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପରିଚୟ କେବଳ ଭକ୍ତ । ମାତ୍ର ଆମ ନିମାପଡ଼ା ଅପା ଓରଫ୍ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଭାତୀ ମ୍ୟାଡାମଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । ଭିଆଇପି ଓ ଭିଭିଆଇପିମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସମୟ ଅଭାବ; ତେଣୁ ସେମାନେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପରି ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଧାଡ଼ିରେ ଆଠ ଦଶଘଣ୍ଟା ଠିଆ ହୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ସାଧାରଣ ଲୋକଟି ଭବିଷ୍ୟତରେ ଭିଆଇପି ହୋଇଗଲେ, ସେ ବି ଏହି ସୁବିଧା ପାଇବ ବୋଲି ମ୍ୟାଡାମ୍ ପରିଡ଼ା କରିଥିବା ବ୍ୟାଖ୍ୟା ଆମକୁ ଚମତ୍କୃତ କରିଛି । ସକାଳୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ଯାଏଁ ଖରା, ବର୍ଷାରେ ଖଟୁଥିବା ଚାଷୀ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହୋଇ ପାରିବ, ଦିନକୁ ଆଠ ଘଣ୍ଟା ହାଡ଼ଭଙ୍ଗା ଖଟଣି ଖଟୁଥିବା ଶ୍ରମିକ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଧାଡ଼ିରେ ଯିବ; ମାତ୍ର ପୁଲିସ, ସେବକଙ୍କୁ ହାତଗୁଞ୍ଜା ଦେଉଥିବା ଓ ମନ୍ତ୍ରୀ-ବିଧାୟକ-ଅଫିସରଙ୍କ ଲୋକ ବୋଲାଉଥିବା କଥିତ ଭକ୍ତ ଭିଆଇପି ମାନ୍ୟତା ପାଇବେ? ବିନା ଧାଡ଼ିରେ ସଟକଟ୍ ବାଟ ଦେଇ କାଳିଆ ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ମନ୍ଦିରକୁ ପଶିବେ; ଏ କି ପ୍ରକାର ନ୍ୟାୟ? ପୂଜାପର୍ବ ସମୟରେ ବଡ଼ଦାଣ୍ଡକୁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ଗାଡ଼ି ନେବା ମନା, ମାତ୍ର ନେତା-ମନ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସୁପାରିସରେ ଦିନିକିଆ ଭିଆଇପି ପାଲଟି ଯାଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ହାତୀପରି ଗାଡ଼ି ଭିଡ଼ ଭିତରେ ଦୁମୁଦୁମୁ କରି ମାଡ଼ି ଯାଉଥିବା ଘଟଣା ଏବେ ସାଧାରଣ ହେଲାଣି । ସ୍ୱଘୋଷିତ ଭିଆଇପିଙ୍କ ପାଇଁ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ମ୍ୟାଡାମ ଯଦି ଧାଡ଼ି ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଟିକେ ଯତ୍ନବାନ ହୁଅନ୍ତେ, ପୂର୍ବ ପରି ଏସି ଟନେଲ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତେ, ତେବେ ସାଧାରଣ ଲୋକ ଉପକୃତ ହୋଇ ପାରନ୍ତେ ବୋଲି ଲୋକମାନେ କହୁଛନ୍ତି ।

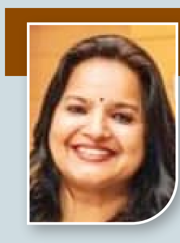
ବେହିଆ ମୁହଁକୁ ବଥ ଛାଇ

ସ୍କୁଲ ପିଲାଙ୍କ ବହିରେ ହଜାର ହଜାର ଭୁଲ । କେଉଁଠି ତଥ୍ୟ ଠିକ୍ ନାହିଁ, କେଉଁଠି ବନାନ ଅଶୁଦ୍ଧ ତ କେଉଁଠି ଛବି ଭୁଲ । ପୁଣି ଓଡ଼ିଶା ବିଧାନସଭା ବଦଳରେ କର୍ଣ୍ଣାଟକ ବିଧାନସଭାର ଫଟୋ । ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ଗୁରୁତର ଭୁଲ ପାଇଁ ବିଭାଗ ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା କରିବା କଥା । ଯେଉଁମାନେ ଏହି ଘଟଣା ପାଇଁ ଦାୟୀ ସେମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ନିଆଯାଇ ଏହାର ସଂଶୋଧନ କରାଯିବା କଥା । ମାତ୍ର ଅସ୍ମିତା ସରକାରର ମନ୍ତ୍ରୀ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ଗଣ୍ଡଙ୍କ ବିଭାଗ ପାଇଁ ଏପରି ଗୁରୁତର ଭୁଲଗୁଡ଼ିକ 'ସାମାନ୍ୟ' ଘଟଣା । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ; ଶିକ୍ଷକମାନେ ପଢ଼ାଇବା ବେଳେ ଏହାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପଢ଼ାଇବେ ବୋଲି ଖୋଦ୍ ମନ୍ତ୍ରୀ କହୁଛନ୍ତି । ଯଦି ଶିକ୍ଷକମାନେ ଭୁଲ୍‌କୁ ଠିକ୍ କରି ପଢ଼ାଇବେ; ତେବେ ବହି ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ସମ୍ପାଦନାମଣ୍ଡଳୀ, ସମୀକ୍ଷକ ମଣ୍ଡଳୀ, ସଂଯୋଜନା ମଣ୍ଡଳୀର ଆବଶ୍ୟକତା କାହିଁକି ? ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକରେ ଭୁଲଠାରୁ ଅଧିକ ଚିନ୍ତାଜନକ ହେଉଛି ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମନୋଭାବ । ଭୁଲ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଭୁଲକୁ ଛୋଟ କରି ଦେଖିବା ଅଧିକ ବିପଜ୍ଜନକ । ସ୍କୁଲ ପିଲାମାନଙ୍କର ବହି କେବଳ ପୁଳେ କାଗଜ ନୁହେଁ, ଏହା ହେଉଛି ଆଗାମୀ ପିଢ଼ିର ଜ୍ଞାନର ମୂଳଦୁଆ । ଯଦି ମୂଳଦୁଆରେ ଫାଟ ରହିବ, ତେବେ ପିଲାର ଶିକ୍ଷା ସୌଧ କେବେ ମଜବୁତ୍ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ମନ୍ତ୍ରୀ ଗଣ୍ଡବାବୁ ସମ୍ଭବତଃ ଏ କଥା ବୁଝିଥିବା ଆମର ମନେ ହେଉନାହିଁ । ଭୁଲ ପାଇଁ ଲଜ୍ଜା ଅନୁଭବ ନ କରିବା ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ନେଇ ଓଡ଼ିଆରେ ଗୋଟେ ଢଗ ଅଛି - ବେହିଆ ମୁହଁରେ ବଥ ହେଲା, ସେ କହିଲା ମୋତେ ଛାଇ ହେଲା ।

ମୁଖା ଖୋଲିଦେଲେ ଚମେଲି

ରାଜନୀତିରେ ମିତ୍ରତା ଓ ବିରୋଧାଭାଷ ଯେପରି ଆପେକ୍ଷିକ; ବିପରୀତ ଲିଙ୍ଗୀ ସଖ୍ୟ ତଦୋପରି ବିପଜ୍ଜନକ । କେବଳ ଭାରତ ନୁହେଁ, ଓଡ଼ିଶାରେ ବି ଏହାର ଅନେକ ଉଦାହରଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏବେ ମହାକାଳପଡ଼ାର ରାଜନୈତିକ ପରିବେଶରେ ଘଟିତ ଚମେଲିଙ୍କ ନିର୍ଯାତନା କାହାଣୀ ଏହାର ସଦ୍ୟତମ ଉଦାହରଣ । ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ଲେଖିଥିବା ଚିଠିରେ ଚମେଲି ଯେଉଁ 'ବିଧାୟକଙ୍କ ଆଶା' ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି; ସେଥିରୁ ଆଉ କାହାରିକୁ କିଛି ଅବୁଝା ରହିନାହିଁ । ଜଣେ ମହିଳା ହୋଇଥିବାରୁ ବିଧାୟକ ଦୁର୍ଗାପ୍ରସାଦ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି କୁଆଡ଼େ ଅନେକ ଆଶା ରଖିଥିଲେ; ମାତ୍ର ତାହା ପୂରଣ ନ ହେବାରୁ ତାଙ୍କୁ ନିର୍ଯାତନା ଦିଆଯାଉଛି ବୋଲି ଚମେଲି ଖୋଲାଖୋଲି କହିଛନ୍ତି । ସେମିତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦୁର୍ଗାବାବୁଙ୍କ 'ସାନ ଭଉଣୀ' ଟିପ୍ପଣୀରେ ଚମେଲି ଯେଉଁ ପାଲଟା ଜବାବ ଦେଇଛନ୍ତି; ତାହା ବି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବିଧାୟକ ତାଙ୍କୁ କେବେ 'ସାନ ଭଉଣୀ' ପରି ଦେଖି ନାହାନ୍ତି ବୋଲି ଚମେଲିଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦୁର୍ଗାବାବୁଙ୍କୁ ବି ଅକଳରେ ପକାଇ ଦେଇଛି । ଗେରୁଆ ଗାମୁଛା ପକାଇ ନାରୀ ଶକ୍ତି ବନ୍ଦନ ସ୍ଲୋଗାନ ଦେଉଥିବା ପଦ୍ମ ଦଳିଆ ବିଧାୟକ ଓ ତାଙ୍କ ସମର୍ଥକମାନେ ନିଜ ଦଳର ଜଣେ ମହିଳା ଯୁବ କର୍ମୀ ତଥା ସରପଞ୍ଚଙ୍କୁ କରିଥିବା ହରକତ ପଛର ରହସ୍ୟ ବି କାହାକୁ ଆଉ ଅଛପା ହୋଇ ରହିନାହିଁ । ଯେଉଁଠି ଖୋଦ ପଦ୍ମ ଦଳ ସମର୍ଥିତ ସରପଞ୍ଚ ଓ ପଦ୍ମ ଦଳର ନିଷ୍ଠାପର କର୍ମୀ ବୋଲି ଦାବି କରୁଥିବା ନିଜେ ଚମେଲି ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି; ସେଠାରେ ଅନ୍ୟମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବେ କିପରି ?

ପ୍ରଶାସନର ଗୈରୀକରଣ !



ସରକାରରେ ବାବୁମାନଙ୍କ ମୁଖିଆ ହେଉଛନ୍ତି ମ୍ୟାଡ଼ାମ୍ ଅନୁ ଗର୍ଗ । ଓଡ଼ିଶା କ୍ୟାଡ଼ରରେ ଯୋଗ ଦେବା ସମୟରେ ମ୍ୟାଡ଼ାମ ଗର୍ଗ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ରହିଥିଲେ, ଏବେ ସରକାରୀ ଚାକିରିର ଶେଷ ଭାଗରେ ରାଜ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ସଚିବ ଭାବରେ ସେ ଅନୁରୂପ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଅଛନ୍ତି । କିଛି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ତ ଆହୁରି ବେଶୀ ଚର୍ଚ୍ଚାର ପରିଧିକୁ ଆଣିଛି । ରାଜ୍ୟର ପ୍ରଶାସନିକ ମୁଖ୍ୟଭାବରେ ତାଙ୍କର ଗସ୍ତ ଓ ବୈଠକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକ ତାଙ୍କ ଜ୍ଞାତସାରରେ ପୂର୍ବରୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ବୈଠକଗୁଡ଼ିକ ସରକାରୀ ଓ ପ୍ରଶାସନିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ମାତ୍ର ସରକାରଙ୍କ ବର୍ଷପୂର୍ତ୍ତିରେ ପଦ୍ମଦଳର ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି, ରାଜ୍ୟରେ ଦଳର ପ୍ରଭାରୀଙ୍କ ମେଳରେ ମୁଖ୍ୟ ସଚିବଙ୍କ ବୈଠକ କାହିଁକି କାହାରି ହଜମ ହେଲାନାହିଁ । ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଘୂରିବୁଲୁଥିବା ଫଟୋକୁ ନେଇ ଲୋକମାନେ ବିଭିନ୍ନ କଥା କହୁଥିବା ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଛି । ବାସ୍ତବରେ ଏହା ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନା ଦଳୀୟ ଆୟୋଜନ ତାହା ବି ଲୋକମାନେ ବୁଝିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଯଦି ଏହା ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ତେବେ ଶାସକ ଦଳର ରାଜ୍ୟ ସଭାପତି ଓ ପ୍ରଭାରୀ କାହିଁକି ମଞ୍ଚରେ ବସିଲେ? ଯଦି ଏହା ଦଳୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଥିଲା, ତେବେ ମୁଖ୍ୟ ସଚିବଙ୍କର ସେଠାରେ କି କାମ? ଏହା କେବଳ ଜଣେ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିର ପ୍ରଶ୍ନ ନୁହେଁ । ଏହା ପ୍ରଶାସନିକ ନିରପେକ୍ଷତାର ଧାରଣା ସହ ଜଡ଼ିତ । ଗଣତନ୍ତ୍ରରେ ପ୍ରଶାସନ ଯେତେ ନିରପେକ୍ଷ ରହିବ, ଜନବିଶ୍ୱାସ ସେତେ ଦୃଢ଼ ହେବ । ନଚେତ୍ 'ଗୈରୀକରଣ' ଶବ୍ଦଟି ଏକ ଗମ୍ଭୀର ଆଲୋଚନାର ବିଷୟରେ ପରିଣତ ହେବ ।

ଏହା ଏକ ବ୍ୟଙ୍ଗାତ୍ମକ ଆଲେଖ୍ୟ । ଏହାଦ୍ୱାରା କାହାର ସମ୍ମାନହାନି କରିବା ଆମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । ସାମ୍ପ୍ରତିକ ରାଜନୈତିକ ସ୍ଥିତିକୁ ମନୋରଞ୍ଜନ ଶୈଳୀରେ ପାଠକଙ୍କ ସାମ୍ନାକୁ ଆଣିବା ଏହାର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ଜୀବନ ଓ ଯୋଗ

ଡକ୍ଟର ସତ୍ୟନାରାୟଣ ଠାକୁର

ସ୍ରଷ୍ଟାଙ୍କର ଏ ସୃଷ୍ଟିରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଜୀବନ । ଜୀବନ ଯଦିଓ ସବୁ ଜୀବଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ ମଣିଷ ଜୀବନର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ ସବୁଠୁ ବେଶୀ । ଏ ସୁନ୍ଦର ସୃଷ୍ଟିକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା, ବୁଝିବା ପାଇଁ ଜୀବନ ମୁଖ୍ୟ ଆଧାର ଅଟେ । ଜୀବନକୁ ସଫଳ କରିବାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ମାର୍ଗ ହେଉଛି ଯୋଗମାର୍ଗ । 'ଯୋଗଂ ଶରଣମ୍ ଗଚ୍ଛାମି' ମନ୍ତ୍ରରେ ଅଭିମନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ତାରି ପ୍ରଦତ୍ତ ମାର୍ଗରେ ଆଗେଇ ଗଲେ ଜୀବନର ସାର୍ଥକତା ଅନୁଭବ କରି ପାରିବା । ଯୋଗ ଜୀବନ ପାଇଁ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ, ସମୁନ୍ନତ, ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ମାର୍ଗ ଅଟେ । ଯୋଗ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ଚେତନାର ଉଚ୍ଚ ସ୍ତରକୁ ପହଞ୍ଚି ପାରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପାରିବାରିକ, ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଯୋଗର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ ଆଲୋଚନା କଲେ ଆମେ ବୁଝିପାରିବା ଜୀବନ କିପରି ଏହା ଦ୍ୱାରା ସାକାର ରୂପ ନେଇପାରେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଯୋଗର ଭୂମିକା

ମଣିଷ ସୁସ୍ଥ ନ ରହିଲେ ତା'ର ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତି, ପ୍ରଗତି, ସମୃଦ୍ଧି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଯୋଗ ସାଧନା ହିଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ମାଧ୍ୟମ ଅଟେ । ନିରଳସ ଯୋଗ ସାଧନା ମାଧ୍ୟମରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ଶରୀରର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ଶରୀରରେ ହାଲୁକା ଭାବ, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା, ସ୍ଥିରତା, ଦୁଃଖକଷ୍ଟ ସହିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଶାରୀରିକ ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣ ଯୋଗୁଁ ମୁନି ଋଷିମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଯୌବନ ସମ୍ପନ୍ନ ତଥା ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହେଉଥିଲେ । ଯୋଗ ମଣିଷକୁ କେବଳ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ଦୃଢ଼ତା ପ୍ରଦାନ କରେ ତା ନୁହେଁ ମାନସିକ ରୂପରେ ବି ସମୁନ୍ନତ ଏବଂ ସୁଦୃଢ଼ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଆଜିର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମେ ଯଦି ଜୀବନକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ତେବେ ବିକାର ଯୁକ୍ତ ତଥା ଜଞ୍ଜାଳମୟ ପାଇବା । ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ, ସମାଧି, ଯୋଗନିଦ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ ମଣିଷ ମାନସିକସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରେ । ଚିନ୍ତା, ଅବସାଦ, କୁଣ୍ଠା ଆଦି ମାନସିକ ବିକୃତି ଅହରହ ଆମ ଜୀବନକୁ ରସହୀନ, ସୁଖହୀନ କରିଥାଏ ଫଳରେ ଜୀବନରେ ନାକାରାତ୍ମକ ଭାବନାର ପରିପ୍ରକାଶ ଅଟେ । ଯୋଗ ସାଧନା ମନକୁ ନିର୍ମଳ କରିଥାଏ, ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ଦୂର କରିଥାଏ ।

ଆର୍ଥିକ ସମୃଦ୍ଧି

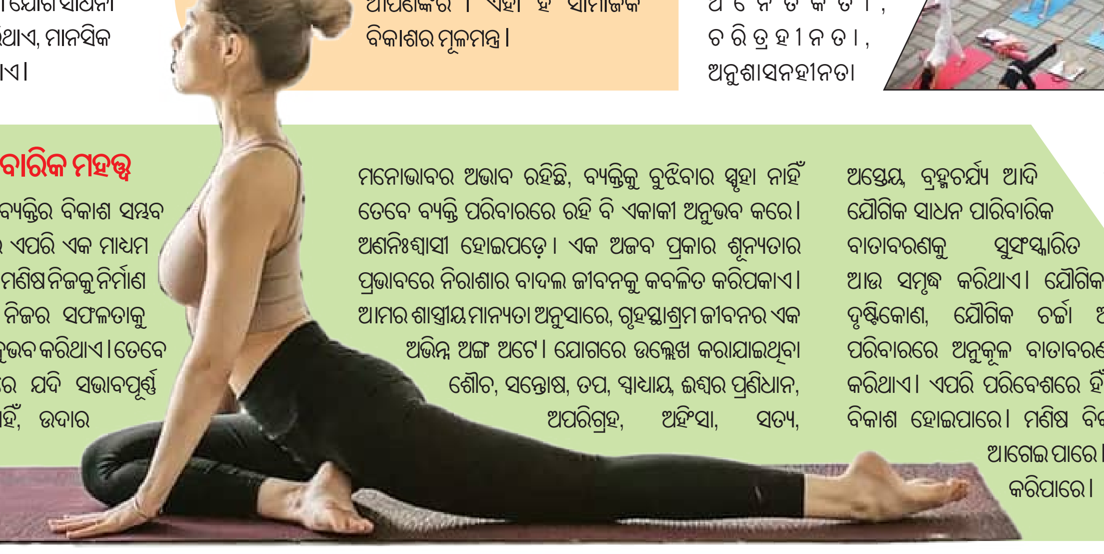
ଅର୍ଥନୀତି ଓ ସମୃଦ୍ଧି ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ । ଯେତେବେଳେ ସମୃଦ୍ଧିର କଥା ଉଠେ ଅର୍ଥନୀତିର କଥା ବି ଉଠିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉ କି ରାଷ୍ଟ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ସମୃଦ୍ଧି ହାସଲ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଆର୍ଥିକ ସମୃଦ୍ଧିକୁ ହିଁ ବିକାଶର ମାପକାଠି ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ନ୍ୟାୟ ଉପାୟରେ ଧନ ଅର୍ଜନ କରି ସମୃଦ୍ଧି ଲାଭ କରିବାରେ ଯୋଗ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗ ଆମକୁ ଆତ୍ମବାନ ହୋଇ ନିଜର ପ୍ରସୁପ୍ତ କ୍ଷମତାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରି ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ଜୀବନ ଜୀଇଁବା ଦିଗରେ ପ୍ରେରିତ କରିଥାଏ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଶ୍ରମଶୀଳତା, ପୁରୁଷାର୍ଥ ପରାୟଣତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାକୁ ଲାଗେ । ଜୀବନରେ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା ହ୍ରାସ ପାଇବସେ । ଆଜିର ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ନିଜ ପାଇଁ ସଞ୍ଚୟ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ । ଏପରି ବିଚାର ସମାଜ ତଥା ରାଷ୍ଟ୍ରର ଆର୍ଥିକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ଅନ୍ତରାୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଯୋଗରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅପରିଗ୍ରହ ତଥା କର୍ମଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ରାଷ୍ଟ୍ରର ଆର୍ଥିକ ବିକାଶ ହୋଇ ପାରିବ ।

ସାମାଜିକ ମହତ୍ତ୍ୱ

ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ସମାଜ ବିନା କଦାପି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ସେ ସମାଜରେ ଜନ୍ମ ନେଇ ତା ଦ୍ୱାରା, ତା ପାଇଁ ହିଁ ବଞ୍ଚି ଥାଏ । କୌଣସି ଜୀବନ ସମାଜକୁ ଭିନ୍ନ କରି ତିଳେ ମାତ୍ର ଆଗେଇ ପାରେ ନା । ସମାଜ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ । ସାମାଜିକ ଗତିବିଧି ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଉଭୟ ପକ୍ଷ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ମଣିଷର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷମତାର ବିକାଶ କରିଥାଏ । ସମାଜରେ ହିଂସା, ଆତଙ୍କ, ଅବିଶ୍ୱାସ, ଭ୍ରଷ୍ଟାଚାର ପ୍ରବୃତ୍ତି କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶରେ ତଥା ସମାଜର ଉତ୍ଥାନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । କର୍ମଯୋଗ, ହଠଯୋଗ, ଯମ-ନିୟମ, ଭକ୍ତିଯୋଗ, ଜ୍ଞାନଯୋଗ, ମନ୍ତ୍ରଯୋଗ ଆଦି ସମାଜର ଉତ୍ଥାନ ତଥା ଏହାକୁ ପରିଷ୍କୃତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗର ସାର ସନ୍ଦେଶ ହେଉଛି "ମୋର ନୁହେଁ, ଆପଣଙ୍କର" । ଏହା ହିଁ ସାମାଜିକ ବିକାଶର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ।

ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବୃଦ୍ଧି

ନୀତି ଓ ନୈତିକତା ମଣିଷର ଚରିତ୍ରର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତମ ଦିଗ ଅଟେ । ମଣିଷ ଜୀବନର ସାମଗ୍ରିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତାର ଚରିତ୍ର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଯାହାର ଜୀବନରେ ନୈତିକତାର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ ତାକୁ ଚରିତ୍ରବାନ ଶ୍ରେଣୀରେ ରଖିବା ଅସମୀଚିନ । ଯୋଗ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ନୈତିକ ଏବଂ ଚାରିତ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟର ଆରୋପଣ କରିଥାଏ । ଯୋଗର ସୋପାନ ଯମ, ନିୟମ ଆମକୁ ନିଜ ସହିତ ତଥା ଅନ୍ୟ ସହିତ ସନ୍ତୁଳିତ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ଯିଏ ସତ୍ୟ, ଅହିଂସା, ଅପରିଗ୍ରହର ଅଭ୍ୟାସ କରେ ସେ ଚରିତ୍ରହୀନ, ମର୍ଯ୍ୟାଦାହୀନ ହୋଇ ନପାରେ । ଆଜିର ଭୌତିକବାଦୀ ଯୁଗରେ ଅନୈତିକତା, ଚରିତ୍ରହୀନତା, ଅନୁଶାସନହୀନତା ଭଳି ପଶୁ ପ୍ରବୃତ୍ତି ସର୍ବତ୍ର ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଛି । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯୋଗ ହିଁ ସମାଧାନର ପନ୍ଥା ଅଟେ । ଆଜିର ଶିକ୍ଷା ନୈତିକ ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ ନାହିଁ । ଏହା ଫଳରେ ଶିଶୁ ମନରେ ସୁସଂସ୍କାର, ଶିଷ୍ଟତା, ସଭ୍ୟତା, ମାନବିକତା ଭଳି ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟର ବିକାଶ ଘଟୁ ନାହିଁ । ଜୀବନକୁ ସ୍ୱଙ୍ଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଗଢ଼ି ତୋଳିବାକୁ ହେଲେ ଯୋଗର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆଜି ସମାଜରେ ଯେଉଁ ଅନୀତି, ଅନାଚାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ତାହା ପଛରେ ଚାରିତ୍ରିକ ଦୁର୍ବଳତା ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ସାଜିଛି । ଏଥିରୁ ଜୀବନମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଯୋଗର ସହଯୋଗ ଲୋଡ଼ା ।



ପାରିବାରିକ ମହତ୍ତ୍ୱ

ପରିବାର ବିନା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପରିବାର ଏପରି ଏକ ମାଧ୍ୟମ ଯାହା ଜରିଆରେ ମଣିଷ ନିଜକୁ ନିର୍ମାଣ କରିଥାଏ ତଥା ନିଜର ସଫଳତାକୁ ନେଇ ସାର୍ଥକ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ତେବେ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଯଦି ସଦ୍ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ନାହିଁ, ଉଦାର ମନୋଭାବର ଅଭାବ ରହିଛି, ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୁଝିବାର ସ୍ପୃହା ନାହିଁ ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିବାରରେ ରହି ବି ଏକାକୀ ଅନୁଭବ କରେ । ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ହୋଇପଡ଼େ । ଏକ ଅଜବ ପ୍ରକାର ଶୂନ୍ୟତାର ପ୍ରଭାବରେ ନିରାଶାର ବାଦଲ ଜୀବନକୁ କବଳିତ କରିପକାଏ । ଆମର ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ମାନ୍ୟତା ଅନୁସାରେ, ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମ ଜୀବନର ଏକ ଅଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଅଟେ । ଯୋଗରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ଶୌଚ, ସନ୍ତୋଷ, ତପ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ, ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ, ଅପରିଗ୍ରହ, ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଅସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଦି ଯୌଗିକ ସାଧନ ପାରିବାରିକ ବାତାବରଣକୁ ସୁସଂସ୍କାରିତ ଆଉ ସମୃଦ୍ଧ କରିଥାଏ । ଯୌଗିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ, ଯୌଗିକ ଚର୍ଚ୍ଚା ଆଦି ପରିବାରରେ ଅନୁକୂଳ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏପରି ପରିବେଶରେ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ହୋଇପାରେ । ମଣିଷ ବିକାଶ ମାର୍ଗରେ ଆଗେଇ ପାରେ । ଜୀବନକୁ ସାକାର କରିପାରେ ।

ଏପରି ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ଏବଂ ସାର୍ଥକତା ହାସଲ ଦିଗରେ ଯୋଗ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଯୋଗ ଏପରି ଏକ ପଦ୍ଧତି ଅଟେ ଯାହା ଆମ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପକ୍ଷକୁ ଗଭୀର ଭାବରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଯୋଗ ସମାନ କୌଣସି ପୁଣ୍ୟ ନାହିଁ, ଯୋଗ ସମାନ କୌଣସି କଲ୍ୟାଣକାରୀ ସାଧନ ନାହିଁ, ଯୋଗ ସମାନ କୌଣସି ଶକ୍ତି ନାହିଁ । ବାସ୍ତବରେ ଯୋଗ ହିଁ ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆଶ୍ରୟ ଅଟେ ।

ବାଲିବନ୍ଧା, ସମ୍ବଲପୁର, ମୋ: ୯୪୩୯୨୨୨୨୧୬

କେମିତି କଟିବ ସପ୍ତାହ

ମେଷ – ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଧନହାନି ହୋଇପାରେ । ମନସ୍ତାପ ଓ ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ଦୂରତା ବଢ଼ିବ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସ୍ଥିରତା ଅନୁଭବ କରିବେ । ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବେ ।

ବୃଷ – ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ମନୋବଳ ଦୃଢ଼ କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବେ । ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବାଟ ପାଇବେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କରେ ଭିନ୍ନ ମୋଡ଼ ଦେଖାଦେବ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ପରିବାର ସହଯୋଗରେ ଅର୍ଥଚିନ୍ତା ଦୂର ହେବ ।

ମିଥୁନ – ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ନୂତନ ନିବେଶ ପୂର୍ବରୁ ଅନୁଭବୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଶଂସାର ପାତ୍ର ହେବେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ପରିବାରଠାରୁ ସହଯୋଗ ନ ପାଇ ଦୁଃଖିତ ହେବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ବେରୋଜଗାରୀମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।

କର୍କଟ – ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ ନିଜ ସ୍ୱାଧୀନତାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଦୀର୍ଘଦିନର ଆଶା ପୂରଣ ହେବ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ପରିବାରରେ ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ବ୍ୟବସାୟରେ ଲାଭବାନ ହେବେ । କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରି ସଫଳତା ପାଇବେ ।

ସିଂହ – ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ମନ ଅସ୍ଥିର ରହିବ । କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧାବିଘ୍ନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ବ୍ୟବସାୟିକ ଆୟବ୍ୟୟ ସମାନ ରହିବ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଗୁରୁଜନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପାଇ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବେ ।

କନ୍ୟା – ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ କ୍ୟାରିୟର୍‌ରେ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବେ । ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ସମ୍ପର୍କରେ ତିକ୍ତତା ଦେଖାଦେବ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଉଚ୍ଚଆଶା ପୂରଣ ହୋଇପାରେ ।

ତୁଳା – ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ସଫଳତାର ରାସ୍ତା ପାଇବେ । ଅନେକ ଦିନର ଆଶା ପୂରଣ ହେବ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ରହିବ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ କୋର୍ଟକଚେରି ମାମଲାରେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବେ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ମଧୁରତା ବଢ଼ିବ ।

ବିଛା – ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଚଳଚଞ୍ଚଳ ରହିବେ । ସମାଜରେ ମାନସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହେବେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ବ୍ୟବସାୟରେ ପ୍ରସାର ହୋଇପାରେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । ଦୂରଯାତ୍ରାର ଯୋଗ ରହିଛି ।

ଧନୁ – ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଅତିଥିଙ୍କ ଆଗମନ ହୋଇପାରେ । ପରିବାରରେ ଆନନ୍ଦଉଲ୍ଲାସ ଦେଖାଦେବ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ବ୍ୟବସାୟରେ ଅଧିକ ପୁଞ୍ଜି ନିବେଶ କରି ଲାଭବାନ ହେବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଉଚ୍ଚଆଶା ପୂରଣ ହେବେ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତାର ସାମ୍ନା କରିବେ ।

ମକର – ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ିଯାଇ ପାରନ୍ତି । ନୂତନ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ତିକ୍ତତା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ସମସ୍ୟାରେ ପଡ଼ିଯାଇ ପାରନ୍ତି । ବ୍ୟବସାୟରେ କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ ।

କୁମ୍ଭ – ରବି, ସୋମ,ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଆଶା କରୁଥିବା ଦିଗରୁ ସୁଫଳ ପାଇବେ । ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଘଟିବ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ଅଧିକ ବିଶ୍ୱାସ କରି ଠକାମିର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଆର୍ଥିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେବ ।

ମୀନ – ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ସଫଳତା ପାଇବେ । ପରିବାରରେ ଏକତା ବଢ଼ିବ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ବ୍ୟବସାୟ ବିସ୍ତାର ପାଇଁ ନୂତନ ପଥ ଉନ୍ମୋଚନ ହେବ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ରହିବେ । ସୁଖ ସନ୍ତୋଷର ଅଧିକାରୀ ହେବେ ।