বুধবার, ১৭ ফাল্গুন, ১৪২৩
বর্ষ : ৫, সংখ্যা : ২১৮

উত্তর প্রদেশে পঞ্চম দফার ভোট নির্বিঘ্নে মিটতেই জয়-পরাজয়ের অঙ্ক কষা শুরু

দেশের বৃহত্তম রাজ্য উত্তর প্রদেশ। ইরাজে ৪০৩ টি আসন বিশিষ্ট বিধানসভায় সাতদফা নির্বাচনের পঞ্চম পর্ব শেষ হল সোমবার। কিছু বিক্ষিপ্ত ঘটনা ছাড়া নির্বাচন মোটামুটি শান্তিতেই সম্পন্ন হয়েছে বলে রাজ্য নির্বাচন আধিকারিক জানিয়েছেন। তবে উত্তর প্রদেশে আরও দুই দফার ভোট বাকি। কিন্তু সোমবার পঞ্চম পর্বের ভোট পর্ব শেষ হতেই জয়-পরাজয়ের অঙ্ক কষাকষি শুরু হয়ে গেছে। সব পক্ষ আশাবাদী। কারণ তাদের ধারণা, ভেতরে ভেতরে জাত-পাত, ধর্মের মেরুকরণ হয়ে গেছে।

তবে বলা দরকার যে উত্তর প্রদেশে সর্বত্র এক ধাঁচে ভোট হয়নি। বিশেষ করে পশ্চিম উত্তরপ্রদেশ, আর বুন্দেলখণ্ডে ভোট এক ঢঙে পড়েনি। কারণ উন্নয়ন, নোট বাতিল, জাত-পাত, পারিবারতন্ত্র কাজ করেছে নানাভাবে নানা জায়গায়। আবার বন্ধুত্বপূর্ণ লড়াই হয়েছে রাহুল গান্ধির লোকসভা কেন্দ্রের অধীন আমেথি বিধানসভা কেন্দ্রে। ৬টি বিধানসভা কেন্দ্রে এমন বন্ধুত্বপূর্ণ ভোট হয়েছে সমাজবাদী পার্টি ও কংগ্রেসের মধ্যে। এ এক অদ্ভুত ব্যাপার। দুই দল ভোটে জোট বেঁধেছে বিজেপি'র বিরুদ্ধে। আবার একে অপরের বিরুদ্ধে লড়াই করছে। এমন ভোটে ভোটাররা কী করবেন তা বলা শক্ত।

অমৃতবার্তা

দক্ষিণেশ্বরে ঠাকুর শ্রীরামকৃষ্ণ

তখন ঠাকুর যেন অধৈর্য হইয়া মাষ্টারকে বলিতেছেন—'কেমন গো নেবো?' মাস্টার ঘোরতল আপত্তি করিয়া বলিলেন,------'আজ্ঞা না—কোনো মতেই নেবেন না।'

শ্রীযুক্ত মণি সেনের লোকেরা তখন আম সন্দেশ কিনিবার নাম করিয়া রাখালের হস্তে টাকা দিলেন।

শ্রীরামকৃষ্ণ (মাষ্টারের প্রতি)—আমি গুরুর দিব্য দিয়েছি।—আমি এখন খালাস। রাখল নিয়েছে সে এখন বুঝুগগে।

ঠাকুর শ্রীরামকৃষ্ণ ভক্তসঙ্গে গাড়ীতে আরোহন করিলেন—দক্ষিণেশ্বর-মন্দিরে ফিরিয়া যাইবেন।

(নিরাকার ধ্যান ও ঠাকুর শ্রীরামকৃষ্ণ)

পথে মতিশীলের ঠাকুরবাড়ী। ঠাকুর মাষ্টারকে অনেক দিন হইল বলিতেছেন—একসঙ্গে আসিয়া এই ঠাকুরবাড়ীর ঝিল দর্শন করিবেন—নিরাকার ধ্যান কিরূপ আরোপ করিতে হয়, শিখাইবার জন্য।

ঠাকুরের খুব সর্দি হইয়াছে। তথাপি ভক্তসঙ্গে ঠাকুরবাড়ী দেখিবার জন্য গাড়ী হইতে অবতরণ করিলেন।

ঠাকুরবাড়ীতে শ্রীগৌরাঙ্গের সেবা আছে। সন্ধ্যার এখনও একটু দেরী আছে। ঠাকুর ভক্তসঙ্গে শ্রীগৌরাঙ্গ বিগ্রহের সম্মুখে ভূমিষ্ঠ হইয়া প্রণাম করিলেন। এইবার ঠাকুরবাড়ীর পূর্বাংশে যে ঝিল আছে তাহার ঘাটে আসিয়া ঝিল ও মৎস্য দর্শন করিতেছিলেন। কেহ মাছগুলির হিংসা করে না, মুড়ি ইত্যাদি খাবার জিনিস কিছু দিলেই বড় বড় মাছ দলে দলে সম্মুখে আসিয়া ভক্ষণ করে—তারপর নির্ভয়ে আনন্দে লীলা করিতে করিতে জনমধ্যে বিচরণ করে। ঠাকুর মাষ্টারকে বলিতেছেন—"এই দ্যাখো কেমন মাছগুলি। এই রূপ চিদানন্দ সাগরে এই মাছের ন্যায় আনন্দ বিচরণ করো।" *(ক্রমশ)*

দিনপঞ্জিকা

১৭ ফাল্গুন, ভাং ১০ ফাল্গুন, **১ মার্চ,** ১৭ফাল্গুন, সংবৎ৩ ফাল্গুন সুদি, ১ জমাং সানি। সূর্য্যোদয় ঘ ৬।৫, সূর্য্যাস্ত ঘ ৫।৩৬।

বুধবার, তৃতীয়া অপরাহ্ণ ঘ ৪।৫৪ মিঃ। উত্তরভাদ্রপদনক্ষত্র প্রাতঃ ঘ ৬।১৭ পরে। রেবতীনক্ষত্র শেষরাত্রি ঘ ৫।১০ মিঃ। শুভযোগ দিবা ঘ ১২।২ মিঃ গরকরণ, অপরাহ্ণ ঘ ৪।৫৪ গতে বণিজকরণ, রাত্রি ঘ ৩।৫৭ গতে বিষ্টিকরণ। **জন্মে**—মীনরাশি বিপ্রবর্ণ নরগণ অন্ত্যৈরবী শুক্রের. ও বিশোত্তরী শনির দশা, প্রান্তঃ ঘ ৬।১৭ গতেনৈর্ঋতেযু মিথুনরাশি শূদ্রবর্ণ মতান্তরে বৈশ্যবর্ণ, রাত্রি ঘ ৮।৫৩ গতে দেবগণ অন্ত্যৈরবী ও বিংশোত্তরী বুধের দশা, শেষরাত্রি ঘ ৫।১০ গতে মেষরাশি ক্ষত্রিয়বর্ণ মতান্তরে বৈশ্যবর্ণ বিংশোত্তরী বুধের দশা। **মৃতে**— দোষ নাই। **যোগিনী**— অগ্নিকোণে, অপরাহ্ণ ঘ ৪।৫৪ গতে নৈর্ঋতে। **কালবেলাদি** ঘ ৮।৫৭ গতে ১০।২৪ মধ্যে ও ১১।৫০ গতে ১।১৬ মধ্যে। **কালরাত্রি** ঘ ২।৫৭ গতে ৪।৩১ মধ্যে। **যাত্রা**— নাই। **শুভকর্ম্ম**—অপরাহ্ণ ঘ ৪।৫৪ মধ্যে গাত্রহরিদ্রা অব্যূঢ়াগ্নি দ্বিরাগমন নামকরণ অন্নপ্রাশন কর্ণবেধ দীক্ষা গৃহারম্ভ গৃহপ্রবেশ দেবগৃহরম্ভ দেবগৃহারম্ভ দেবগৃহপ্রবেশ জলাশয়ারম্ভ জলাশয়প্রতিষ্ঠা দেবতাগঠন দেবতাপ্রতিষ্ঠা বিষ্ণুপ্রতিষ্ঠা বিপণ্যারম্ভ পুণ্যাহ গ্রহপূজা শান্তিস্বস্ত্যয়ন হলপ্রবাহ বীজবপন বৃক্ষাদিরোপণ ধ্যানচ্ছেদন ধান্যস্থাপন নবান্ন কারখানারম্ভ। **বিবিধ**—তৃতীয়ার একোদ্দিষ্ট ও সপিণ্ডন।

মুসলিম পঞ্জিকা

১৭ফাল্গুন, ভাং ১০ ফাল্গুন, **১ মার্চ,** ১ জমাসানি, ১৭ফাল্গুন, উঃ ৬/৩৩, অঃ ৫/৩৫, বুধবার, তৃতীয়া অপঃ ঘ ৪/৫৩, সেহরী শেষ ৪/৩৭, ইফতার ৫/৪৫।

মাদককে 'না' বলুন।
যে নেশা করতে বলে, সে বন্ধু নয়
লিপি
মাদক বিরোধী আন্দোলন

রোগীকে ধোঁকা দিয়ে লুঠ চালানো বেসরকারি হাসপাতালের বিরুদ্ধে মুখ্যমন্ত্রী

অনৈতিক অনুশীলনের বিরুদ্ধে কেন্দ্রের পদক্ষেপ আবশ্যিক

নান্টু বন্দ্যোপাধ্যায়

দেশে করপোরেট হাসপাতাল এবং বেসরকারি ক্লিনিকগুলি লজ্জার কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে। বিশেষত যেখানে যে দেশের প্রায় ৪০ শতাংশ মানুষ নেহাতই গরিব এবং ৯০ শতাংশ মানুষের চিকিৎসা সুরক্ষার কোনও ব্যবস্থাই নেই। বেসরকারি হাসপাতাল রোগীদের স্রেফ ধোঁকা দিয়ে লুঠতরাজ চালাছে। যার সঙ্গে এক শ্রেণির ডাক্তার, ওষুধ উৎপাদকারী, চিকিৎসার সরঞ্জাম সরবরাহকারীদের পাশাপাশি অনেক সময়ই কেন্দ্রীয় বা রাজ্য প্রশাসনের একাংশ যুক্ত থাকছে। এরা কেবল টাকা কামাচ্ছে। রোগীকে সুস্থ করে দেওয়ার নিশ্চিয়তা দেয় না। বেসরকারি চিকিৎসা পরিষেবা ব্যবস্থা এতটাই দুর্নীতিগ্রস্ত এবং মমতাহীন হয়ে পড়েছে যে, সে নিজেই কার্যত সম অনুপাতে রোগগ্রস্ত হয়ে পড়েছে। স্বাস্থ্য পরিষেবায় সরকারি ব্যয়ের অভাব, ডাক্তারদের বেসরকারি হাসপাতাল, ওষুধ ও চিকিৎসা সরঞ্জাম সরবরাহকারীদের দিক থেকে লক্ষ্যপূরণের শর্তে মোটা অর্থ দেওয়ার টোপ সম্পর্কিত ব্যবস্থায় বেসরকারি স্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যবস্থা জটিল ভাইরাস আক্রান্ত হয়েছে।

সব অল্প খরচের সরকারি হাসপাতাল, যার মধ্যে দিল্লির স্বনামধন্য এআইআইএমস বা এইমস এবং সফদরজং হাসপাতাল বিপুল রোগীর চাপে হাঁসফাঁস অবস্থায় বিরাজ করছে। যে পরিস্থিতির অবাধ সুযোগ নিচ্ছে বেসরকারি হাসপাতাল। তারা রোগীকে যেমন খুশি বধ করছে।

শেষ পর্যন্ত দেশের ইতিহাসে এই প্রথম এক রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী হিসাবে মমতা বন্দ্যোপাধ্যায় বেসরকারি হাসপাতাল, স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান, নার্সিং হোমগুলির ধারাবাহিক অনৈতিক কাজকারবার সম্পর্কে বীতশ্রদ্ধ হয়ে তাদের শীর্ষ স্তরের পরিচালন কর্তাদের তলব করেছিলেন। অভূতপূর্ব সেই মুখোমুখি আলাপচারিতায় তিনি ওই সংস্থাগুলির ফাঁপানো চিকিৎসার, বিল, চিকিৎসায় অবহেলা এমনকী অঙ্গ প্রতিস্থাপনের বেআইনি চক্র চালানো নিয়ে প্রশ্ন তোলেন। তাদের সামগ্রিক ব্যবস্থায় অস্বচ্ছতা নিয়ে তিনি মুখর হন। অসহায় এবং নিরুপায় সাধারণ মানুষকে চুষে নেওয়ার যে চূড়ান্ত অমানবিক ব্যবস্থা চলছে, তার বিরুদ্ধে তাঁর এই প্রয়াস অবশ্যই স্বাগত। যদিও যে জীবাণু সম্পর্কিত ব্যবস্থাকে রোগগ্রস্ত করেছে, তা অনেক বেশি শক্তিশালী এবং জটিল, যদি রাজ্য সরকার তা একা হাতে সামলাতে যায়। দুর্ভাগ্যজনকভাবে কেন্দ্র এই ব্যাপারে নগণ্য পদক্ষেপ করেছে। সাধারণ মানুষ যাতে স্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যবস্থার সুযোগ নিতে পারেন, তার জন্য উপযুক্ত পরিবেশ গঠনের ব্যাপারে কেন্দ্রের প্রয়াস নামমাত্র।

দেশের প্রতিটি বাজেটে প্রকৃত সময়ের পরিপ্রেক্ষিতে স্বাস্থ্য ক্ষেত্রে খরচের পরিমাণ কমেছে। বিশ্বব্যাঙ্কের হিসাব মতো, এদেশে মাথাপিছু এই খাতে ব্যয়ের পরিমাণ ৬০ মার্কিন ডলার। যা বিগত প্রায় এক দশকেরও বেশি সময় ধরে একই রয়েছে। অথচ, চিনে তা ৩০০ এবং ব্রাজিলে এক হাজার মার্কিন ডলার। উন্নত বা উন্নত আমেরিকার তথ্য সামনে আনলে তা আরও লজ্জাজনক। কিন্তু, এর পরেও সরকার এই প্রসঙ্গে কোনও নীতি নির্ধারণ করে উঠতে পারেনি।

যা সরকারি স্বাস্থ্য পরিষেবার মান বৃদ্ধি করতে পারে। যে কারণে বেসরকারি হাসপাতাল এবং নার্সিংহোমের বাড়বাড়ন্ত হওয়ার পিছনে প্রাথমিকভাবে কেন্দ্রীয় সরকারকেই দায়ী করতে হয়।

এখানে সামান্য কিছু উদ্যোগ কাজে আসবে না। ন্যাশনাল ফার্মাসিউটিকাল প্রাইসিং অথরিটি (এনপিপিএ) হতে পারে ভাল কাজ করছে। জরুরি ওষুধের দাম নিয়ন্ত্রণে রাখার ব্যাপারে। ডাক্তারদের ওষুধের জেনেরিক নাম দিয়ে প্রেসক্রিপশন লিখতে বাধ্য করছে।

কিন্তু, তা এখনও পর্যন্ত সীমিত পরিসরে সীমাবদ্ধ। সহজে স্বাস্থ্য পরিষেবা পাওয়া, তার খরচ ও মান এবং তা বহন করার ক্ষমতা রোগীর আছে কি না, সেই বিষয়গুলি এখনও অবিবেচিত রয়ে গিয়েছে। যদিও এই সমস্যাগুলিই অত্যন্ত প্রকট। এই অবস্থায় সরকারের দেওয়া সার্বিক স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানের প্রতিশ্রুতি অর্থহীন। লোভী বেসরকারি স্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যবস্থাকে নিয়ন্ত্রণ করা না গেলে যা কোনওমতেই সফল হতে পারেনা।

আসলে এসবই কাহিনীর একটি অংশ। সরকার গুরুত্বপূর্ণ বহু ক্ষেত্রে কোনও বিনিয়োগ বা পদক্ষেপ করছেনা।

যেমন বলা যায়, স্টেন্ট বসানোর দুষ্টচক্র। এর দরকার আছে কি না, কে দেখবে? অথচ, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র, জাপান ও পশ্চিম ইউরোপে পুরো বিষয়টি সরকার খতিয়ে দেখছে। কারণ, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দেখা গিয়েছে, এমন শল্যচিকিৎসা অপ্রয়োজনীয়। যা বরং শরীরে অন্য সমস্যার জন্ম দেয়। বিশেষত এটি দেখা গিয়েছে যে, বাইপাস সার্জারির বিকল্প স্টেন্ট বসানো নয়। স্টেন্ট বসানো আসলে চটজলদি এক পদ্ধতি। যাতে এক ঘন্টারও কম সময় লাগে। সেখানে বাইপাস সার্জারিতে লাগে প্রায় চার ঘণ্টা সময়। কিন্তু, এই ব্যাপারে কেউ প্রশ্ন তুলছে না। তেমনি যথেচ্ছভাবে পেসমেকার বসানোর ব্যাপারেও প্রশ্ন তোলা হচ্ছে না। তার খরচের কথা পাশে সরিয়ে রাখলেও, যা প্রাসঙ্গিক। কেউ বলছে না, কেন বেসরকারি হাসপাতালগুলি ওষুধের গায়ে লেখা এমআরপি মতো দাম নিচ্ছে। যেখানে একই ওষুধ বাইরের দোকানে ১০ থেকে ২০ শতাংশ কম দামে মিলছে। আবার জেনেরিক নামে লেখা হলে সেই ওষুধের দামই ১০,২০ থেকে ৫০ শতাংশ বা তারও বেশি কম হয়ে যাচ্ছে।

আরও এক উদাহরণ ডায়াবেটিস রোগীদের দুর্দশা। প্রায় দুই লক্ষ নয়া রোগীকে প্রতি বছর ডায়লিসিস দেওয়ার দরকার হয়। যার ৩০ শতাংশ তা নেওয়ার সুযোগ পান। কারণ, বাকিরা এর সুযোগ নিতে পারেন না, অথবা তা নেওয়ার মতো আর্থিক সামর্থ্য তাঁদের নেই। একইভাবে 'অ্যামবিলিকাল কর্ড ব্লাড'-এর ব্যবসা বেসরকারি রক্তের ব্যাঙ্কগুলির কাছে অত্যন্ত লাভজনক হয়ে উঠেছে। সেইসঙ্গে আছে শিশু জন্মের সঙ্গে সম্পর্কিত ব্যবসা। ফলে পরিস্থিতি অত্যন্ত জটিল এবং সুদূরপ্রসারী। পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী কেবল প্রথম পদক্ষেপ করেছেন। সেই পচা শিকড় উপড়ে ফেলার জন্য। কিন্তু, কেন্দ্রীয় সরকার, অন্যান্য রাজ্য এবং মেডিকেল কাউন্সিলকে আরও অনেক কিছু করতে হবে। দ্রুত এবং সফলভাবে। যাতে সব নাগরিক স্বাস্থ্য পরিষেবার পূর্ণ সুযোগ নিতে পারেন। কারণ, শেষ বিচারে জীবনের চেয়ে অন্য কিছুই গুরুত্বপূর্ণ নয়।

(লেখকের নিজস্ব মতামত)

যোগ : রোগ প্রতিরোধ এবং সুস্বাস্থ্য ও জীবনশৈলীর গুণমান বাড়াতে এক কার্যকর পন্থা

ড. এইচ.আর নাগেন্দ্র

'যোগ' শব্দটি এসেছে সংস্কৃত ভাষা থেকে, সংস্কৃত 'যুজ' ধাতু থেকে এর উৎপত্তি। যার অর্থ 'ঐক্যবদ্ধ করা' বা 'সংযুক্ত করা' এবং নিয়ন্ত্রণ করা' এবং কারও মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করা। প্রায় তিন হাজারেরও বেশি প্রাচীন ঐতিহ্যবাহী 'যোগ' বর্তমানে স্বাস্থ্যের (সুরক্ষার) প্রতি এক সামগ্রিক দৃষ্টিকোণ থেকে পশ্চিমি দুনিয়ায় স্বীকৃতি পাচ্ছে। National Insitute of Health 'যোগ'-কে পরিপূরক এবং বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি হিসাবে শ্রেণিবদ্ধ করেছে। নিয়মিত যোগ অনুশীলনের মাধ্যমে (শারীরিক) সক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, বাড়ে সহিষ্ণুতা এবং আত্মনিয়ন্ত্রণ, ফলস্বরূপ, সদর্থক পরিবর্তন আসে জীবনের প্রতি দৃষ্টিভঙ্গি তথা স্বয়ং-সচেতনার পরিপ্রেক্ষিতে। (আত্ম) শক্তির এই (বিকশিত) উপলব্ধি পরিপূর্ণ শান্তি ও সুখময় জীবন যাপনে উদ্বুদ্ধ করে। যোগ ভ্যাস ব্যক্তি বিশেষকে এমন এক শারীরিক (ক্ষমতার) স্তরে উন্নীত করে যে মানসিক চাপ প্রতিহত করার মতো আত্মশক্তির তার মধ্যেই উন্মেষ ঘটে। এভাবেই শরীর ও মনের সংযোগ সাধনের দ্বারা উভয়ের মধ্যে ভারসাম্য গড়ে তোলার স্থিতিতে পৌঁছানো সম্ভব। পশ্চিমি দুনিয়ার যোগ অনুশীলনের ক্ষেত্রে মূলত হঠ যোগ পদ্ধতির অনুসরণ করা হয়। অর্থাৎ, শারীরিক ভঙ্গিমা তথা আসন, নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ অভ্যাস এবং ধ্যান বা একাগ্রতার অনুশীলন। বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ভঙ্গিমায় ব্যায়াম বা আসনের অনুশীলনের দ্বারা হঠ যোগ মূলত শরীরকে সুস্থ সবল করে তোলে। হঠ যোগের নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি জোর দেয় শ্বাস গ্রহণের সময়কে দীর্ঘায়িত করা তথা অনায়াসে শ্বাসগ্রহণ ও ত্যাগ করার প্রক্রিয়া অনুশীলনের উপর। বিবিধ শারীরিক ভঙ্গিমায় আসন অনুশীলনকালীন শরীরের শক্তি প্রণালীগুলি (energy channels) অবরোধ মুক্তি ঘটে; ফলত শরীরের শক্তি ব্যবস্থায় (energy system) আরও ভারসাম্য আসে, যোগ কেবলমাত্র stress বা মানসিক চাপ কমানোর পদ্ধতি নয়, এর ব্যপ্তি আরও বিশাল। কিন্তু মানসিক চাপ, যা শরীর-স্বাস্থের উপর বিভিন্নভাবে প্রতিকূল প্রভাব ফেলে, তা প্রতিহত করতে যোগ শুধু কার্যকরীই নয়; অদ্যাবধি আবিষ্কৃত পদ্ধতিগুলির মধ্যে নিঃসন্দেহে সামগ্রিকভাবে সুফলদায়ী পন্থা। মানসিক চাপকে সাধারণভাবে আমরা (মনের) এমন একটা অবস্থা হিসাবে দেখতে অভ্যস্ত,যা বিবিধ 'মানসিক চাপজনিত' বা 'Stressrelated' হিসাবে চিহ্নিত রোগব্যাধির ক্ষেত্রে অনুঘটকের কাজ করে। যেমন------গচণ্ড মাথাব্যাথা (migraine), পেটের ক্ষত সৃষ্টি (Ulcers) এবং অন্ত্রের অস্বস্তিকরভাব (irritable bowel syndrome)। কিন্তু এর ফল আরও মারাত্মক হতে পারে। মানসিক চাপ হৃদরোগ, মধুমেহ (diabetes) এবং 'osteoponosis'-এর মতো প্রাণঘাতী অস্থিরোগের কারণ হয়ে উঠতে পারে।

যোগ দর্শন এবং অনুশীলন প্রথম ব্যাখ্যা করে পতঞ্জলি, 'যোগ সূত্র' নামক ধ্রুপদী পাঠ্যে। এটি যোগ সম্পর্কিত সর্বাধিক প্রামাণ্য পাঠ্য হিসাবে ব্যাপকভাবে সামাদৃত। বর্তমানে বহু মানুষ যোগকে কেবলমাত্র 'আসন' বা যোগের শারীরিক অনুশীলন হিসাবেই চিহ্নিত করে থাকেন। কিন্তু, আসন শুধু ব্যক্তিবিশেষের শারীরিক সুস্থতা বাড়ানোর বিবিধ উপায়ের অন্যতম। পতঞ্জলি সচেতনা এবং আত্মিক বিকাশের আট দফা পন্থার রূপরেখা প্রস্তুত করেন। একে বলা হয় 'অষ্টাঙ্গ যোগ' এর আক্ষরিক অর্থ আটটি অঙ্গ। এই আটটি অঙ্গ একত্রিত হয়ে একটি অর্থবহ এবং উদ্দেশ্যসাধক জীবনযাপনের জন্য নৈতিক মূলতত্ত্ব প্রস্তুত করেছে: নৈতিক আচার -আচরণ এবং আত্ম-অনুশাসনের ব্যবস্থাপত্র হিসাবে যার নিদান দেওয়া হয়ে আসছে। পতঞ্জলির অষ্টাঙ্গের উপর ভিত্তি করে যোগের বিভিন্ন শাখার বিকাশ ঘটেছে। বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ ও চিকিৎসার জন্য যোগের এইসব শাখার প্রত্যেকের নিজস্ব পন্থাপদ্ধতি রয়েছে।

বর্তমানে যোগ অত্যন্ত জনপ্রিয়তা লাভ করেছে। অসংখ্য প্রতিষ্ঠান যোগশিক্ষা/প্রশিক্ষণ দেওয়া শুরু করেছে। যোগ থেরাপির বৈজ্ঞানিক মডেলের বিকাশ ঘটিয়ে যোগের মানক-নির্ধারণের (standardsinsing)-এর প্রতি খুব বেশি মনোযোগ দেওয়া হচ্ছে না। যোগ থেরাপির মডেল কী হবে? সুতরাং, এই থেরাপির বৈজ্ঞানিক নেচার বা চরিত্রটি প্রতিষ্ঠা করা জরুরি। যোগের বিভিন্ন তাত্ত্বিক এবং ব্যবহারিক দিকে পর্যাপ্ত গবেষণার মাধ্যমে তা নির্ধারণ করতে হবে। *(ক্রমশ)*

সম্পাদক সমীপেষু

সাঁইথিয়ায় দেখে আসুন নন্দীপুর

শান্তির যেখানে বসবাস থাকে সেখানটাই হয় শান্তিনিকেতন, এই শান্তিনিকেতনে একদিন ভুবন ডাঙ্গা মাঠ ছিল। দেবেন্দ্রনাথ ঠাকুর একটা আশ্রম গড়ে তুলেছিলেন, পরে সেটাই শান্তিনিকেতন নামে হয় সমগ্র বিশ্বে একটা জায়গা করে নিয়েছে। এই শান্তি নিকেতন বসেই বিশ্বকবি রবীন্দ্রনাথঠাকুর লিখেছিলেন। কুমোর পাড়ার গরুর গাড়ী/বোঝাই করা কলসী হাড়ি/গাড়ী চালায় বংশীবদন/ সঙ্গে যে যায় ভাগ্নে মদন। পরের চারটে লাইন তিনি লিখেছিলেন বর্তমানে বাংলাদেশে, সেখানে তিনি লিখে ছিলেন "হাটবসেছে শুক্রবারে/ বঙ্গীগঞ্জের পদ্মা পারে। এই ভাবেই কবিতাটাকে তিনি শেষ করেছিলেন। শান্তিনিকেতনে আসা মানেই সাঁইথিয়া যাবার কথা প্রত্যেকে ভাবে। এই সাঁইথিয়ায় এলে কী দেখার রয়েছে। এই প্রশ্নটাই সবার আগে জিজ্ঞাসায় এসে যাবে। সেই জিজ্ঞাসাটাকেই জানতে গিয়ে দেখতে পেলাম এমন একটা গল্পের, যা সত্যিই আমাদের কাছে অজানা ছিল। সেই গল্পে এসে গেল সতীর কথা। সতী তার শরীরের এক একটা অংশ বিভিন্ন জায়গায় ফেলেছিলেন। সেই অংশের মধ্যে সাঁইথিয়ার নন্দীপুরে পড়েছিল হার। দেবনন্দিনী। ভৈরবী নন্দীকেশ্বর নামে এই জায়গারটার নাম নন্দীপুর নামেই খ্যাত হয়ে আছে। এমন একটা দর্শনে মনপ্রাণ ভরে ওঠে। কলকাতা থেকে সোজা সাঁইথিয়ার পথে চলে এলাম। সাঁইথিয়া স্টেশনে নেমে জিজ্ঞাসা করতেই বলেছিল পূর্বধারে চলে যান। ওখানে গেলেই পীঠস্থানের দর্শন পেয়ে যাবেন। এলাম, দেখলাম, এবং মনটাকে ভরিয়ে তুললাম নতুন কিছু একটা দেখার আনন্দেতে। এইভাবেই পাওয়া যায় একটা নতুনত্বের স্বাদ, যা জানার পর খুবই ভাললাগে। ঠান্ডার আমেজ ও ছুটির দিনগুলোকে বেছে নিয়ে বেড়িয়ে পড়ুন, একসঙ্গে শান্তিনিকেতনকে দর্শন করুন। আর সাঁইথিয়ার এসে নন্দীপুরে সতীর এই পীঠটাকেও দর্শন করে যান।

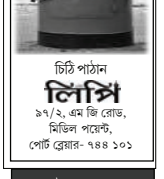
প্রবীর মিত্র, হাওড়া-৪

উন্নয়ন ও সমস্যা

চিঠি পাঠান সংক্ষেপে, কিচারাধীন বিষয় এবং ব্যক্তি বা দলের বিরুদ্ধে নয়।.....সম্পাদকীয় দফতর।

লিপি
৯৭/২, এম জি রোড,
মিডিল পয়েন্ট,
পোর্ট ব্লেয়ার- ৭৪৪ ১০১

পাঠকের দরবারে



চিঠি পাঠান
লিপি
৯৭/২, এম জি রোড,
মিডিল পয়েন্ট,
পোর্ট ব্লেয়ার- ৭৪৪ ১০১

মতামতের জন্য সম্পাদক দায়ী নয়