



# ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ଲକ୍ଷ୍ନୌରେ ତୃତୀୟ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗଦିବସ-2017 ଅବସରରେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦ୍‌ବୋଧନ

Posted On: 21 JUN 2017 5:26PM by PIB Bhubaneswar

ମଂଚ ଉପରେ ବିରାଜିତ ସମସ୍ତ ମହାନ୍ତରାଜ୍ୟ ଏବଂ ବିଶ୍ୱାଳ ସଂଖ୍ୟାରେ ଆସିଥିବା ସମସ୍ତ ଯୋଗ ପ୍ରେମୀ ଭାଇ ଓ ଭଉଣୀମାନେ,

ଦେଶର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଉପସ୍ଥିତ ସମସ୍ତ ଯୋଗ ପ୍ରେମୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆଜି ଲକ୍ଷ୍ନୌ ମାଟିରୁ ପ୍ରଣାମ କରୁଛି ।

ଯୋଗର ଗୋଟିଏ ବିଶେଷତ୍ୱ ରହିଛି ମନକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାରେ, କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଦୋଷଲ୍ୟମାନ ସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ମନ ସହିତ ଜୀବିବାର କଳା ଯୋଗରୁ ଶିଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆଜି, ମୁଁ ଲକ୍ଷ୍ନୌର ଏହି ବିଶ୍ୱାଳ ମୈଦାନରେ ହଜାର ହଜାର ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖୁଛି, ଆଉ ଏହି ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଏକ ବାସ୍ତାବିକ ଦେଖିଛନ୍ତି କି ଜୀବନରେ ଯୋଗର ତ' ମହତ୍ତ୍ୱ ହିଁ ରହିଛି, କିନ୍ତୁ ଯଦି ବର୍ଷା ଆସିଯାଏ ତ, ଯୋଗର ସତରଞ୍ଜି କିପରି ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରେ, ଯୋଗ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଦରିର ବ୍ୟବହାର କିପରି ହୋଇପାରେ; ଏହା ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ନୌର ଲୋକ ଦେଖାଇ ଦେଇଛନ୍ତି । କ୍ରମାଗତ ବର୍ଷା ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣମାନେ ସମସ୍ତେ ଏଠାରେ ଏକାଠି ହୋଇଛନ୍ତି, ଯୋଗର ମାହାତ୍ମ୍ୟକୁ ଶକ୍ତି ଦେବାରେ ଆପଣଙ୍କର ଏହି ପ୍ରୟାସ ହେଉଛି ଅଭିନନ୍ଦନୀୟ ।

ଯୋଗ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୟଂ ନିଜେ ବ୍ୟକ୍ତିରୁ ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିଛି । ଗୋଟିଏ ସମୟ ଥିଲା ଯେତେବେଳେ ଯୋଗ ହିମାଳୟରେ ଗୁମ୍ଫା ଗୁଡିକରେ ରଖି, ମୁନି ଏବଂ ମନିଷୀମାନଙ୍କର ହିଁ ସାଧନାର ମାର୍ଗ ହୋଇଥିଲା । ଯୁଗ ବଦଳିବାରେ ଲାଗିଲା, ଶତାବ୍ଦୀ ଶତାବ୍ଦୀ ବିତିଗଲା; ଆଜି ଯୋଗ ଘର-ଘର, ଜନ-ଗଣଙ୍କର, ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଅଂଶ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଦେଶ, ଯେଉଁମାନେ ନା ଆମ ଭାଷା ଜାଣିଛନ୍ତି, ନା ଆମର ପରମ୍ପରା ଜାଣିଛନ୍ତି, ନା ଆମ ସଂସ୍କୃତି ସହିତ ପରିଚିତ ଅଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଯୋଗ ଯୋଗୁଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱ ଭାରତ ସହିତ ଯୋଡି ହେବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଯୋଗ-ଯାତ୍ରା ଶରୀର, ମନ, ବୁଦ୍ଧିକୁ ଯୋଡିଥାଏ, ସେହି ଯୋଗ ଆଜି ବିଶ୍ୱକୁ ନିଜ ସହିତ ଯୋଡିବାରେ ବହୁତ ବଡ଼ ପ୍ରୟାସ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରୁଛି ।

ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ସର୍ବାଧିକ ଭୋଟରେ ସବୁଠାରୁ କମ ସମୟରେ ଯେବେ ଯୋଗକୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଦିବସ ଭାବେ ସ୍ୱୀକୃତୀ ଦେଲା, ସେହି ସମୟରୁ ଆଜି ଦୁନିଆର ବୋଧହୁଏ କୌଣସି ଦେଶ ନଥିବ ଯେଉଁଠାରେ ଯୋଗ ବିଷୟରେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହେଉ ନ ଥିବ, ଯୋଗ ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ ବଢି ନ ଥିବ, ସତେଜନତା ବଢି ନ ଥିବ ।

ବିଗତ ତିନି ବର୍ଷରେ ଯୋଗ ପାଇଁ ଅନେକ ନୂଆ-ନୂଆ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଆଜି ବିକଶିତ ହୋଇଛି । ବିଗତ ତିନି ବର୍ଷରେ ବହୁତ ବଡ଼ ମାତ୍ରାରେ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ବଢିଛି । ଯୋଗ ତାଲିମ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ମଧ୍ୟ ଯୁବକମାନେ ଯୋଗକୁ ଏକ ବୃଦ୍ଧି ଭାବେ ସ୍ୱୀକାର କରି ନିଜକୁ ନିଜେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛନ୍ତି । ଦୁନିଆର ସବୁ ଦେଶରେ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି । ବିଶ୍ୱରେ ଏକ ନୂଆ ନୂଆ ବଜାର ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି । ଆଉ ଭାରତୀୟ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ପ୍ରାଥମିକତା ସବୁଠାରୁ ଆଗରେ ରହିଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ସମୟ ଥିଲା ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜ ପଦ୍ଧତିରେ ଯୋଗ କରୁଥିଲେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ତାହାର ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ, ତାହାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଯୋଗରେ କିପରି ଆଗକୁ ବଢିବା, ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ , ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଧୀରେ ଧୀରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ କୌଶଳରେ, ବିଶ୍ୱରେ ସମାନ ଭାବେ ଯୋଗର ପ୍ରକ୍ରିୟାର ମଧ୍ୟ ମାନ ସ୍ଥିର କରିବା ବିଗତେ ଭାରତରେ ଏବଂ ଭାରତ ବାହାରେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ପ୍ରକାରର ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରହିଛି ।

ବିଗତ ବର୍ଷ ଯୁନିସ୍କୋ ଭାରତର ଯୋଗକୁ ମଣିଷ ସଂସ୍କୃତିର ଏକ ଅମର ପରମ୍ପରା ଭାବେ ମାନ୍ୟତା ଦେଇଛି । ବିଶ୍ୱର ସଂଗଠନ, ଷ୍ଟୁଲରେ, କଲେଜରେ ବାଳକମାନଙ୍କୁ ଯୋଗର ତାଲିମ ମିଳୁ, ବାଳକ ଯୋଗ ସହିତ ଯୋଡି ହୁଅନ୍ତୁ, ଆଉ ଧୀରେ ଧୀରେ ତାହା ଜୀବନର ଅଂଶ ହୋଇଯାଉ, ସେହି ଦିଗରେ ସତେଜନତା ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । ଆଜି ଭାରତରେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଏମିତି ରାଜ୍ୟ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଯୋଗକୁ ଶିକ୍ଷାର ଏକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କରିଛନ୍ତି ଫଳରେ ଆମର ଆଗାମୀ ପିଢି ଆମର ଶତାବ୍ଦୀ ପୁରୁଣା ଏହି ବିଜ୍ଞାନ ସହିତ ପରିଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ, ତାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଜାଣନ୍ତୁ, ଆଉ ତାହା ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଅଂଶ ହେଉ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେତେ ପ୍ରକାରର ପ୍ରକଳ୍ପ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଫିଟନେସ ଠାରୁ ଅଧିକ, ସୁସ୍ଥ ହେବାଠାରୁ ଅଧିକ କଲ୍ୟାଣର ମହତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ । ଆଉ ଏଥିପାଇଁ ଜୀବନରେ କଲ୍ୟାଣର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ବହୁତ ବଡ଼ ମାଧ୍ୟମ । ଆଜି ଯୋଗ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଦୁନିଆର କୌଣସି ଠାରେ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଟିହୁ ନାହିଁ । ସମୟ ଅନୁସାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ଚାଲିଛି, ବିଶ୍ୱର ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ସମାଜ ସେଥିରେ କିଛି ନା କିଛି ଯୋଡି ଚାଲିଛନ୍ତି । ସ୍ଥାନ, କାଳ, ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ, ବୟସ ଅନୁକୂଳ, ଯୋଗରେ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ବିକାଶ ହେଉଛି, ତାହାର ମଧ୍ୟ ବିସ୍ତାର ହେଉଛି । ଆଉ ଏଥିପାଇଁ ଏହି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱଯୋଗ ଅବସରରେ ମୁଁ ଦେଶ ଏବଂ ଦୁନିଆର ଲୋକଙ୍କୁ, ଯୋଗକୁ ଜୀବନର ଅଂଶ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରୁଛି । ଆମେ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକ ହେଉ ବା ନ ହେଉ, ଆମକୁ ଯୋଗରେ ସଫଳତା ମିଳୁ ବା ନ ମିଳୁ, କିନ୍ତୁ ଆମେ ଯୋଗକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରି ପାରିବା । ଆଉ ଯେଉଁ ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ଯୋଗ କରିବା, ତ ଜଣା ପଡିଥାଏ କି ଆମ ଶରୀରରେ କେତେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ଅଛି, ଯେଉଁ ଆଡକୁ ଆମର ଧ୍ୟାନ ଯାଇ ନ ଥିଲା, କେତେ ବେଳାର ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ଆଉ ଯେବେ ଯୋଗ ଆରମ୍ଭ କରିବା ତ ଶରୀରର ଅନେକ ଅଙ୍ଗ ଯାହା ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ପଡି ରହିଥିଲା, ତାହା ଜାଗ୍ରତ ହେବା ଆମେ ନିଜେ ଅନୁଭବ କରି ପାରିବା । ସେଥିପାଇଁ କୌଣସି ବଡ଼ ଦିବ୍ୟ ଚେତନା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରଥମ ଥର ଯୋଗ କରିଛନ୍ତି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ତାହା ଜଣା ପଡିଥାଏ କି ମୋ ଶରୀରର ଅଂଗ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପଡିଥିଲା, ଯୋଗ ଆରମ୍ଭ କରିବାରୁ ହିଁ ତାଙ୍କ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଜାଗ୍ରତଭାବ ଆସିବାରେ ଲାଗିଛି, ଚୈତନ୍ୟ ଆସିବାରେ ଲାଗିଛି ।

କେବେ ଲୋକ ମତେ ପଚାରନ୍ତି, ଯୋଗର ମାହାତ୍ମ୍ୟ ବିଷୟରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଆଲୋଚନା କରୁଛନ୍ତି । ମୁଁ ବଡ଼ ସରଳ ଭାଷାରେ ବୁଝାଇ ଦେଇଥାଏ । ଲୁଣ ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ଶସ୍ତା, ସବୁଠାରେ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଦିନସାରା ଖାଦ୍ୟରେ ଯଦି ଲୁଣ ନଥାଏ, ଖାଲି ସ୍ୱାଦ ବିଗିଡି ଯାଇ ନଥାଏ, ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସଂରଚନାକୁ ବଡ଼ ଆଘାତ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଲୁଣ ହୋଇଥାଏ ଚିନିଏ ମାତ୍ର, କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରର ରଚନାରେ ତାହାର ମହତ୍ତ୍ୱକୁ କେହି ଏତାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ତାହାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ କେହି ଅସ୍ୱୀକାର କରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଲୁଣ-ଏକମାତ୍ର ଲୁଣରେ ଜୀବନ ଚାଲେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଜୀବନରେ ଲୁଣ ନ ଥିଲେ ଜୀବନ ଚାଲି ପାରେ ନାହିଁ । ଯେପରି ଜୀବନରେ ଲୁଣର ସ୍ଥାନ ଅଛି, ସେହିପରି ଯୋଗର ସ୍ଥାନ ଆମେ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରିବା । କିଛି ଅଧିକ ତବିଷ ଘଣ୍ଟା ଯୋଗ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । 50 ମିନିଟ, 60 ମିନିଟ, ଆଉ ମୁଁ ପ୍ରଥମରୁ କହିଛି ଶୂନ ବିନିଯୋଗରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୀମାର ଶକ୍ତି ଯୋଗ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ।

ଆଉ ଏଥିପାଇଁ ଆଜି ତୃତୀୟ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଯୋଗ ଦିବସ ଅବସରରେ ସାରା ବିଶ୍ୱର ଯୋଗ ପ୍ରେମୀମାନଙ୍କୁ ହୃଦୟର ସହିତ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛି । ବିଶ୍ୱର ସମସ୍ତ ଦେଶ ଯେଉଁ ଉଦ୍‌ଯାନ ଏବଂ ଉଷାହ ସହିତ ଯୋଡି ହୋଇଛନ୍ତି, ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଉଛି । ଆଉ ମୁଁ ଆପଣ ଲକ୍ଷ୍ନୌବାସୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ହୃଦୟର ସହିତ ବହୁତ ବହୁତ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛି ।

ଧନ୍ୟବାଦ ।

(Release ID: 1493555) Visitor Counter : 2

