

উদীচী নেশামুক্তি ও পুনর্বাসন কেন্দ্র



উদীচী নেশামুক্তি ও পুনর্বাসন এবং ফকিরটিল্লা জীবনদীপ বৃদ্ধাশ্রমের উদ্যোগে আয়োজিত যোগ শিবির। সোমবার।

বার্তালিপি প্রতিবেদন, শিলচর, ২১ জুন : সোমবার শিলচর সেনাইরোড স্থিত কেন্দ্র সরকারের সামাজিক ন্যায় ও ক্ষমতা মন্ত্রণালয়ের উদীচী নেশামুক্তি ও পুনর্বাসন এবং ফকিরটিল্লাস্থিত জীবনদীপ বৃদ্ধাশ্রমে বিশ্ব যোগ দিবস পালন করা হয়। সারা বিশ্ব করোনায় বিরুদ্ধে লড়াই করে চলছে। করোনা অতিমারি

পরিস্থিতিতে মানসিক ও শারীরিক সমস্যাগুলির সমাধান করার জন্য যোগাসনের বিকল্প আর কিছু থাকতে পারে না বলে মন্তব্য করলেন, উদীচী নেশামুক্তি ও পুনর্বাসন কেন্দ্রে এবং জীবনদীপ বৃদ্ধাশ্রমের যোগ প্রশিক্ষক দেবাশীষ নাথ। তিনি আরও বলেন, করোনাকে কেন্দ্র করে আতঙ্ক উদ্বেগ তৈরি হয়েছে, তা

বিশেষ করে মানুষের মনের মধ্যে প্রভাব বিস্তার করেছে। তাই এই মারণ ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করার মানসিকতা গড়ে তুলতে নিয়মিত যোগ-ব্যায়াম করা উচিত। যোগ ব্যায়াম নিয়মিত করলে নানা ব্যাধি থেকে মুক্তি পাওয়া যায়।

শিলচর শঙ্করমঠ ও মিশন তথা শিলিডুবি শঙ্করজ্যোতি গীতাশ্রমের কর্মাধ্যক্ষ শ্রীমং বিজ্ঞানানন্দ ব্রহ্মচারী মহারাজ বলেন, কোভিড অতিমারির দ্বিতীয় ঢেউয়ের প্রভাবে কারণে বাড়ছে মানসিক সমস্যা। এই মানসিক সমস্যা কাটাতে যোগাসন একমাত্র উপায় বলে তিনি মত ব্যক্ত করেন।

শিলচর ভোলাগিরি আশ্রমের শ্রীমং স্বামী ভুবনানন্দ গিরি মহারাজ বলেন, ভারতবর্ষে বহু যুগ ধরে চলে আসছে যোগ। শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক অনুশীলনে শরীর ভালো

রাখা যায়। বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ উভয় দিক থেকে নিজেদের দৃঢ় করে তোলার জন্য সব বয়সের লোক যোগ দিবস পালনে এগিয়ে এসেছেন। মানসিক ও শারীরিক উভয়দিক থেকেই নিজেকে সুস্থ ও সবল রাখার জন্য যোগের চেয়ে আদর্শ আর কিছু হতেই পারে না। ভারতবর্ষের ঐতিহ্যপূর্ণ গৌরবের দিনটি হল এই ২১ জুন আন্তর্জাতিক যোগ দিবস।

এদিন প্রায় ৩০ জন যোগাভ্যাসে যোগদান করেন। উদীচী নেশামুক্তি ও পুনর্বাসন কেন্দ্রের পক্ষে উপস্থিত ছিলেন কবির আহমেদ চৌধুরী, রাখল চন্দ, সাহাদত হোসেন বড়ভূঁইয়া, সুরত দাস, জয়ন্ত দেব, রাজকমল নাথ, কংকন পাল, লিভিসেন পাল, অজিত ভর, বিশাল গুরুবৈদ্য এবং জীবনদীপ বৃদ্ধাশ্রমের পক্ষ থেকে সুরভিতা দত্ত, নিবেদিতা বর্মণ প্রমুখ।

উদীচি ও জীবনদীপ বৃদ্ধাশ্রমে যোগদিবস



প্রান্তজ্যোতি প্রতিবেদন, শিলচর, ২১ জুন : সারা বিশ্বজুড়ে ২১ শে জুন আন্তর্জাতিক যোগদিবস পালিত হল। এই দেশ-রাজ্য ও উপত্যকার যোগব্যায়ামে বিশ্বাসী জনগণের সঙ্গে-সঙ্গিত রেখে সম্পূর্ণ কোভিড প্রোটোকল মেনে শিলচর সেনাইরোডস্থিত ভারত সরকারের সামাজিক ন্যায় ও ক্ষমতা মন্ত্রণালয়ের অধীনে থাকা উদীচী নেশামুক্তি ও পুনর্বাসন এবং ফকিরটিল্লাস্থিত জীবনদীপ বৃদ্ধাশ্রমে বিশ্ব যোগদিবস পালন করা হয়। করোনা অতিমারি পরিস্থিতিতে মানসিক ও শারীরিক সমস্যাগুলির সমাধান করার জন্য যোগাসনের মতো বিকল্প আর কিছু থাকতে পারে না বলে মন্তব্য করলেন উপস্থিত যোগ প্রশিক্ষক। হরিদ্বার পতঞ্জলি ট্রাস্টের যোগ সমিতি থেকে যোগগুরু বাবা রামসেবের কাছ থেকে যোগ প্রশিক্ষণার্থী তথা ভারত সরকারের ন্যায় ও মন্ত্রণালয়ের উদীচী নেশামুক্তি ও পুনর্বাসন কেন্দ্রের এবং জীবনদীপ বৃদ্ধাশ্রমের যোগ প্রশিক্ষক দেবাশীষ নাথ বক্তব্য রাখতে গিয়ে বলেন করোনায় পরিস্থিতিতে নিয়মিত শরীরচর্চায় যোগাসন রাখা আবশ্যিক।

করোনাকে কেন্দ্র করে আতঙ্ক উদ্বেগ তৈরি হয়েছে, তা বিশেষ করে মানুষের মনের মধ্যে প্রভাব বিস্তার করেছে। তাই মারণভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করার মানসিকতা গড়ে তুলতে নিয়মিত যোগ-ব্যায়াম করা উচিত। যোগব্যায়াম নিয়মিত করলে নার্ভাসনেস, স্ট্রেস, দ্রুত শাসকষ্ট বা হাইপারটেনশন, অলসতা, বিপদ আতঙ্ক বা আতঙ্কের অনুভূতি, অতিরিক্ত ঘাম হওয়া, অনিদ্রা, গ্যাস, কোষ্ঠকাঠিন্য বা ডায়ারিয়া, কাঁপুনি, পেশী কঁচকানো, মনোযোগের অভাব এই সব শারীরিক ও মানসিক ব্যাধি থেকে অনেক দূরে থাকা যায়। শিলচর শঙ্করমঠ ও মিশন তথা শিলিডুবি শঙ্করজ্যোতি গীতাশ্রমের কর্মাধ্যক্ষ শ্রীমং বিজ্ঞানানন্দ ব্রহ্মচারী মহারাজ বলেন, কোভিড অতিমারির দ্বিতীয় ঢেউয়ের প্রভাবে কারণে বাড়ছে মানসিক সমস্যা। উদ্বেগ কাটাতে নিয়মিত যোগাসন করা একান্ত প্রয়োজন হয়ে পড়েছে সাধারণ মানুষের কাছে। মানসিক সমস্যা কাটাতে যোগাসন একমাত্র দাওয়াই। সবশেষে সকাল সাত টায় ফকিরটিল্লাস্থিত বৃদ্ধাশ্রমের বৃদ্ধ ও

বৃদ্ধাদের উৎসাহিত করার উদ্দেশ্যে শিলচর ভোলাগিরি আশ্রমের শ্রীমং স্বামী ভুবনানন্দ গিরি মহারাজ বক্তব্য রাখতে গিয়ে বলেন, ভারতবর্ষে বহু যুগ ধরে চলে আসছে যোগব্যায়াম প্রথা। বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ উভয়দিক থেকে নিজেদের দৃঢ় করে তোলার জন্য সারা পৃথিবীর যেকোনও বয়সের লোক এদিন যোগ দিবস পালনে এগিয়ে এসেছেন। 'যোগা' শব্দটি সংস্কৃত শব্দ 'যুজা' থেকে এসেছে, যার অর্থ হলো 'যোগদান' ও একত্রিত হওয়া। সারা পৃথিবীর সঙ্গে ভারতের যোগসূত্র নতুন করে গড়ে দিয়েছে এই যোগচর্চা। ভারতবর্ষের ঐতিহ্যপূর্ণ গৌরবের দিনটি হলো এই ২১শে জুন আন্তর্জাতিক যোগদিবস। এদিন উদীচী নেশামুক্তি ও পুনর্বাসন কেন্দ্রে থেকে উপস্থিত ছিলেন কবির আহমেদ চৌধুরী, রাখল চন্দ, সাহাদত হোসেন বড়ভূঁইয়া, সুরত দাস, জয়ন্ত দেব, রাজকমল নাথ, কংকন পাল, লিভিসেন পাল, অজিত ভর, বিশাল গুরুবৈদ্য এবং জীবনদীপ বৃদ্ধাশ্রমের পক্ষ থেকে সুরভিতা দত্ত, নিবেদিতা বর্মণ সহ আরও অনেকে।