ଗଣପର୍ବ ରଜର ମୌଳିକତା ବଞ୍ଚିରହୁ

ସମ୍ପାଦକୀୟ...

ଇସ୍ତଫା ବିନା ଗତି ନାହିଁ

ଦାବି କୌଣସି ବି ତ୍ରୁଟି ବିଚ୍ୟୁତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ସଂଶୋଧନ କରାଯାଏ, ପରେ ନୁହେଁ। ସରକାରୀ ସ୍ତର ହେଉ କି ବେସରକାରୀ ସ୍ତର, ସବୁ ସ୍ତରରେ ତ୍ରୁଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି, ଅତଏବ ସେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଂଶୋଧନର ବି ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ନଚେତ୍ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ ସେହି ଅନୁସାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ଆଉ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଲାପରେ ସେହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ନେଇ କେବେ କେବେ ସମାଧାନର କଥା କମ୍ କିନ୍ତୁ ହୋ ହାଲ୍ଲା ଅଧିକ। ଏଇ ଯେମିତି ଏବେ ହୋ ହାଲ୍ଲା ଚାଲିଛ। ତେବେ ବିଶେଷ କଥା ହେଲା ଏନ୍‌ଟିଏ ଦ୍ୱାରା ଏନଇଇଟି-ୟୁଜି ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର ଲିକ୍ ଘଟଣା ପାଇଁ ଯାହାକୁ ନେଇ ସାରା ଭାରତରେ ଏବେ ଶୈକ୍ଷିକ ମାହୋଲ୍ ବେଶ୍ ସରଗରମ ହୋଇଛି। ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଏପରି ତ୍ରୁଟି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ତେବେ ଏଥିରୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯେ କେତେ ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ, ତାହା ଜଳଜଳ ଦିଶୁଛି। ତେବେ ଏନଇଇଟି ପରୀକ୍ଷାରେ ଏଭଳି ତ୍ରୁଟି ବିଚ୍ୟୁତି ଭାରତରେ ପ୍ରଥମ ଘଟଣା ନୁହେଁ ,୨୦୨୬ରେ ଏଭଳି ଘଟିବାର ଦୁଇବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ଏଭଳ ତ୍ରୁଟି ବିଚ୍ୟୁତି ହୋଇଥିଲା ଯାହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଏବେ ଆଉଥରେ ହୋଇଛି ଦୁଇ ହଜାର ଛବିଶି ମସିହାରେ। ସର୍ବଭାରତୀୟ ସ୍ତରରେ ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିବା ନିଟ୍-ୟୁଜି ପରୀକ୍ଷାରେ ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଅନିୟମିତତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲା ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରାୟ ଚବିଶି ଲକ୍ଷ ଆଶାୟୀ ସେବର୍ଷ ନିଜ ନାମ ପଞ୍ଜୀକୃତ କରିଥିଲେ। ତେବେ ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡର ଓଏସିସ୍ ସ୍କୁଲ୍‌ରୁ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ପେପର ଲିକ୍ ପରେ ପରୀକ୍ଷା ପରିଚାଳନାରେ ତ୍ରୁଟି ବିଚ୍ୟୁତି ଦର୍ଶାଇ ମାମଲା ସୁପ୍ରିମ୍ କୋର୍ଟକୁ ଯିବା ପରେ ସୁପ୍ରିମ୍ କୋର୍ଟ କିନ୍ତୁ ପରୀକ୍ଷା ବାତିଲ୍ ନେଇ ସେମିତି କିଛି ଖାସ୍ କାରଣ ଖୋଜି ପାଇନଥିଲେ।ଫଳରେ ପରୀକ୍ଷାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବାତିଲ୍ କରିବା ପଛରେ ସେମିତି କିଛି ବିଶେଷ ଯୁକ୍ତି ପାଇନଥିଲେ ସୁପ୍ରିମ୍ କୋର୍ଟ। ତେବେ ୨୪ର ନିଟ୍-ୟୁଜି ପରୀକ୍ଷାରେ ଅନିୟମିତତା ମାମଲା ମନରୁ ନଲିଭୁଣୁ ଚଳିତ ବର୍ଷର ନିଟ୍ ୟୁଜି ପରୀକ୍ଷାରେ ପୁନଃ ପେପର ଲିକ୍ ମାମଲା କୋର୍ଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ସୁପ୍ରିମ୍ କୋର୍ଟଙ୍କୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟଥିତ କରିଛି ଯାହାପରେ ଭାରତର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଅଦାଲତ୍ ନିଜର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିରେ ଏନ୍‌ଇଇଟି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ କିଛି ଏହିଭଳି ନୈତିକ ବାର୍ତ୍ତା ଦେଇଛନ୍ତି। ସୁପ୍ରିମ୍ କୋର୍ଟ ତାଙ୍କ ବାର୍ତ୍ତାରେ ଏନ୍‌ଇଇଟି କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ତୀବ୍ର ଭର୍ତ୍ସନା କରିବା ସହ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱରେ ଅବହେଳା କାରଣରୁ ସର୍ବଭାରତୀୟସ୍ତରୀୟ ଏଭଳି ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଦେଶର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଆଶା ଆକାଂକ୍ଷା ଯେ ଧୂଳିସାତ୍ ହୋଇଯାଉଛି, ଯାହାକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତର ସହ ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ। ଏଣୁ ଦେଶର ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ କ୍ୟାରିୟର ସହିତ ଏପରି ଖେଳିବାର ଏନଟିଏ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କର କୌଣସି ଅଧିକାର ନାହିଁ। ଯାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପ୍ରସଙ୍ଗ,ଏଣୁ ଅକ୍ଷମଣୀୟ । ତେବେ ସୁପ୍ରିମ୍ କୋର୍ଟ ଏକ ବିଶେଷ ଉଦାହରଣ ଛଳରେ କେନ୍ଦ୍ର ଲୋକସେବା ଆୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିବର୍ଷ ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଥିବା ୟୁନିୟନ ପବ୍ଲିକ୍ ସର୍ଭିସ୍ କମିଶନ୍ ପରୀକ୍ଷା ଯାହା କି ଏଯାବତ୍ ଅତି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଭାବରେ ଚାଲିଛି, ଏଯାବତ୍ ବି ଠିକଠାକ୍ ଚାଲିଛି ଯାହାକି କୌଣସି ବି ଶୈକ୍ଷିକ ସଙ୍ଗଠନ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବିଷୟ। ସୁପ୍ରିମ୍ କୋର୍ଟ ଜଜ୍ ପି ଏସ୍ ନରସିଂହା ଏବଂ ଆଲୋକ ଆରାଧେଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖଣ୍ଡପୀଠ ଏନଟିଏକୁ ଏଭଳି କିଛି ନୈତିକ ବାର୍ତ୍ତା ଦେଇଛନ୍ତି। ଏଣୁ ଏନଟିଏ ମଧ୍ୟ ୟୁପିଏସସି ଠାରୁ କିଛି ଶିଖିବା ଉଚିତ। ତେବେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ଏବଂ ବିଶେଷ କଥା ହେଲା ଖୋଦ୍ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ନରେନ୍ଦ୍ର ମୋଦୀ ନିଜେ ଏନଟିଏ ଦ୍ୱାରା ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ପରୀକ୍ଷାର ପୁନଃ ଆୟୋଜନ ଏବଂ ତା'ର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉପରେ ନିଜେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନଜର ରଖିଥିବା କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସଲିସିଟର ଜେନେରାଲ୍‌ଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ ଏଭଳି ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ନଜର ଏବେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତେଜିବାରେ ଲାଗିଛି ଜନ ଅସନ୍ତୋଷ। ଭାରତରେ ଏବେ ଦାଦା ବାନ୍ଧୁଛି ଆନ୍ଦୋଳନ ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ୍ ବିରୁଦ୍ଧରେ । ଅଭିଜିତ୍ ଦୀପକେଙ୍କ କକ୍ରୋଚ୍ ପାର୍ଟି ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି କହ୍ନେୟାଲାଲ୍‌ଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ , ସମସ୍ତେ ଏବେ ରାଜରାସ୍ତାରେ। କେନ୍ଦ୍ର ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ୍ ଇସ୍ତଫା ଦାବିରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ରାଜନୀତି ଏବେ ସରଗରମ। ଶିକ୍ଷାମନ୍ତ୍ରୀ ବି ପରିସ୍ଥିତିର ଗୁରୁତ୍ୱ କୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ସେହି ଅନୁସାରେ କିଛି ନୈତିକ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ ଯାହା ଉଭୟ ସମାଜ ଏବଂ ସରକାର ପାଇଁ ହିତକାରୀ ହୋଇପାରେ।

ଜ୍ଞାନାମୃତ

ବିଚାରବନ୍ତ ରାଜା

ଭାରତର ଦକ୍ଷିଣରେ ଜଣେ ଧାର୍ମିକ ରାଜା ରହୁଥାନ୍ତି। ତାଙ୍କ ଶାସନ କାଳରେ ରାଜ୍ୟରେ କେହି ବି ସେମିତି ଅସୁବିଧାରେ ରହୁନଥିଲେ। ଯାହାର ଯାହା ବି ଅସୁବିଧା ହେଉଥିଲା, ସେମାନେ ଅଚିରେ ତାଙ୍କ ସମସ୍ୟା ନେଇ ରାଜାଙ୍କ୍ ପାଖକୁ ଧାଇଁ ଆସୁଥିଲେ। ରାଜା ବି କାହାକୁ ସେମିତି ଖାଲିହାତରେ ଫେରାଉ ନଥିଲେ। ସମସ୍ତଙ୍କ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଦିଗରେ ରାଜା ବି ସେହିଭଳି କିଛି ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଥିଲେ। କାହାକୁ ନିରାଶ କରୁ ନଥିଲେ କି କାହାପ୍ରତି ଅବିଚାର ମଧ୍ୟ କରୁନଥିଲେ। ଯିଏ ବି ଯେଉଁଭଳି ବିଚାରଧାରା ନେଇ ଆସୁଥିଲେ କିମ୍ବା ଯିଏ ଯାହା ବି ଅଭିଯୋଗ ନେଇ ଆସୁଥିଲେ, ରାଜା କେବେ ବି କାହା ସପକ୍ଷରେ ଯାଉନଥିଲେ କି କେବେ କାହା ବିପକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ଯାଉନଥିଲେ। ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଚାର ପ୍ରଦାନ କରୁଥିଲେ। ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ନ୍ୟାୟ ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ତାଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖିଥିଲେ। ସବୁଦିନ ରାଜାଙ୍କ ପାଖକୁ କିଛି ନା କିଛି ସମସ୍ୟା ନେଇ ଅବା କିଛି ନା କିଛି ଅଭିଯୋଗ ନେଇ କେହି ନା କେହି ଆସନ୍ତି ଏବଂ ରାଜା ସେ ସବୁର ଉପଯୁକ୍ତ ସମାଧାନ ଦିଗରେ ତାଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ବିଚାର ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି। ଥରେ ଦୁଇ ଜଣ ହଠାତ ଆସି ରାଜଦରବାରରେ ପହ□ଲେ ଏବଂ ରାଜାଙ୍କ୍ ଠାରୁ ତାଙ୍କର ସମସ୍ୟା ନେଇ ଉପଯୁକ୍ତ ସମାଧାନ ଆଶା କଲେ। ରାଜ ଦରବାରରେ ବିଚାରକାର୍ଯ୍ୟର ସମୟ ସେତେବେଳେ ସରି ଆସୁଥିବାରୁ ରାଜାଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତିନିଧି ସେମାନଙ୍କୁ ଫେରାଇଦେଇ ପରଦିନ ଆସିବାକୁ କହିବାରୁ ସେମାନେ କିନ୍ତୁ ରାଜଦରବାର ଛାଡ଼ି ଯିବାକୁ ସେମାନଙ୍କର ଅନିଚ୍ଛା ଜାହିର କଲେ। ରାଜ ଦରବାରକୁ ବହୁ ଦୂରରୁ ବହୁ ଆଶା ନେଇ ଆସିଥିବା ସେହି ଦୁଇଜଣ କିନ୍ତୁ ଜିଦ୍ କରିବାରୁ ଶେଷରେ ରାଜାଙ୍କ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମନ୍ତ୍ରୀ ରାଜାଙ୍କ ଅନୁମତି ନେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ରାଜ ଦରବାରରେ ଅନ୍ତତଃ ସେହି ରାତିଟା ରହିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କଲେ। ସକାଳୁ ସେମାନଙ୍କର ସେମାନଙ୍କର ବିଚାର ହେବା ବେଳକୁ ସେମାନେ କିନ୍ତୁ ସେହି ରାଜ ଦରବାରରୁ ସେ ଦୁହେଁ କିନ୍ତୁ ଫେରାର୍ ହୋଇଯାଇଥିଲେ। ରାଜା ପୁନଃ ଏକାଧିକ ସୈନ୍ୟ ସାମନ୍ତ ପଠାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଦିନକ ମଧ୍ୟରେ ଖୋଜିଆଣି ଦରବାରରେ ହାଜର କରିବାପରେ ସେମାନେ ନିଜ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କର ବିବାଦ ସମାଧାନ କରିଦେଇଥିବା କଥା ରାଜାଙ୍କ ଆଗରେ ସ୍ୱୀକାର କଲେ। ତେବେ ରାଜା ସେମାନଙ୍କୁ ପୁନଃ ଦଣ୍ଡ ବିଧାନ ସ୍ୱରୂପ ଆଉ ଦୁଇଦିନ ତାଙ୍କ ରାଜ ଦରବାରରେ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ। ରାଜାଙ୍କ୍ ବିଚାର ବି ଥିଲା ଅତି ବିଚିତ୍ର।

ଡ.ଚନ୍ଦ୍ରକଳା ନାୟକ

ଆମ ରାଜ୍ୟ ଓଡିଶା ଏକ ଗ୍ରାମ ବହୁଳ ରାଜ୍ୟ। ଓଡିଶାର ଗ୍ରାମୀଣ ସଂସ୍କୃତି, ପରମ୍ପରା, ଚଳଣୀ ଓ ଚାହାଣି ପ୍ରତିଟି ରେଣୁକଣରେ ପ୍ରତିବିମ୍ବିତ ହୋଇଥାଏ। ଆମ ରାଜ୍ୟର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ହେଉଛି- ବାରମାସରେ ତେର ପର୍ବ ପାଳନ କରିବା। ଏହି ପର୍ବପର୍ବାଣୀକୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ଗୋଟିଏ କୃଷି ଭିତ୍ତିକ, ଅନ୍ୟଟି ଧର୍ମ ଭିତ୍ତିକ। କୃଷି ଭିତ୍ତିକ ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ମଧ୍ୟରୁ ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା, ନୂଆଖାଇ, ଗହ୍ମାପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଏବଂ ରଜ ପର୍ବର ଏକ ନିଆରା ପରମ୍ପରା ରହିଛି। କୃଷି ଭିତ୍ତିକ ପର୍ବ ମୂଳରୁ ରଜ ପର୍ବକୁ ଓଡିଶାର ଜାତୀୟ ପର୍ବ ବା ଗଣପର୍ବ କୁହାଯାଏ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ରୌଦ୍ରତାପରେ ମଣିଷ, ଜୀବଜନ୍ତୁ, ଗଛଲତା ଓ ପାଦପ ସମସ୍ତେ ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇ ପଡନ୍ତି। ନଇ ନାଳ ପୋଖରୀ ସବୁ ଶୁଖିଯାଏ। ଚାଷୀଟିଏ ଚାହିଁ ରହିଥାଏ ବର୍ଷାକୁ। କୃଷକ ମାଟି ମାଆକୁ ପୂଜା କରେ। ତାହା ଦ୍ୱାରା ବସୁମତୀ ରଜସ୍ୱଳା ହୁଏ। ଧରାପୃଷ୍ଠକୁ ଓହ୍ଲାଇ ଆସେ ବର୍ଷା। ମାଟି ଓ ବର୍ଷାର ମିଳନ ହୁଏ। ମାଟି ଓ ମୌସୁମୀର ମିଳନ ପର୍ବକୁ ରଜ କୁହାଯାଏ। ପୃଥିବୀ ମାଆର ମାତୃତ୍ୱ କାମନା କରି ସୃଷ୍ଟିର ଜୟଗାନ କରେ ଚଷାପୁଅ। ଆଦ୍ୟ ଆଷାଢର ପ୍ରଥମ ସ୍ପର୍ଶରେ ପୃଥିବୀ ଋତୁମତୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଖୁସିରେ ଉତ୍ସବ ମୁଖର ହୋଇଉଠେ ସାରା ଓଡିଶା। ଏହି ରଜପର୍ବ ଲୋକ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅପୂର୍ବ ଆନନ୍ଦର ଶିହରଣ ଖେଳାଇ ଦିଏ। ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ମାସରେ ତିନିଦିନ ଧରି ଏହା ମହା ଆଡମ୍ବରରେ ପାଳନ କରାଯାଏ। କିନ୍ତୁ ପୁରାଣ ମତ ଅନୁସାରେ ଏହା ପାଂଚଦିନ ଧରି ପାଳନ ହୋଇଥାଏ। ପହିଲି ରଜର ପୂର୍ବଦିନ ସଜବାଜ ନାମରେ ନାମିତ ହୋଇଥାଏ। ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ରଜ ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ତୃତୀୟ ଦିନ ଭୂମି ଦହନ ନାମରେ ପରିଚିତ। ଶେଷ ରଜର ପରବର୍ତ୍ତି ଦିନକୁ ଠାକୁରାଣୀ ବୁଡ ବା ବସୁମତୀ ସ୍ନାନ କୁହାଯାଏ।

ଶରୀର ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ, ଆଉ ମନ ପାଇଁ ଆନନ୍ଦର ଅବସର ହିଁ ରଜ। ଦୋଳିରେ ଦୋଳିରେ ଛୁଟେ କୁଆଁରୀ ଝିଅ ମାନଙ୍କର ରଜ ଗୀତର ସ୍ୱର ଝଙ୍କାର। ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପିଠାପଣା ଓ ମଉଜ ମଜଲିସରେ ଏହି ତିନିଦିନ କିପରି ବିତିଯାଏ, ତାହା ଆଦୌ ଜଣାପଡେ ନାହିଁ। ରଜର ପର୍ବ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଅବକାଶ ସମୟରେ ପଡୁଥିବାରୁ ପ୍ରବାସୀ ଓଡିଆମାନେ ନିଜ ନିଜ ଗାଁକୁ ଫେରି ଆସିଥାନ୍ତି। ନୂଆ ପୋଷାକ ପରିଧାନର ଆସର ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପରିବାରରେ ଆନନ୍ଦର ଲହରି ଖେଳାଇ ଦିଏ। ରଜ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପେୟର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରାୟ ପୂର୍ବଦିନ ଠାରୁ ସରିଥାଏ। ରଜ ପର୍ବ ବିଶେଷ କରି କୁମାରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପର୍ବ। ଏହି ରଜରେ କୁମାରୀ ମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାତଃ ସ୍ନାନ ସମାପନ କରି ନୂତନ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରନ୍ତି। ପନିକିରେ କାଟିବା, ଶୀଳରେ ବାଟିବା ଏହି ରଜ ସମୟରେ ନିଷେଧ ହୋଇଥାଏ। ଏପରିକି ଖାଲି ପାଦରେ କୁମାରୀ ମାନେ ଚାଲନ୍ତି ନାହିଁ। ସେଥିପାଇଁ ଗୁଆ ଖୋଳପା ଏବଂ କଦଳୀ ପାଟୁକାରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଜୋତା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ।

ରଜ ହେଉଛି ବସୁମତୀ ବନ୍ଦନାର ଋତୁ। ପ୍ରକୃତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ବର୍ଷା। ବର୍ଷାକୁ ସ୍ୱାଗତ କରେ ରଜ। ଜ୍ୟୋତିଷ ଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ, ବୃଷ ରାଶିକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ଯେଉଁଦିନ ମିଥୁନ ରାଶିରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି, ତା ପରଦିନକୁ ମିଶାଇ ତିନିଦିନ ଏହି ପର୍ବ ପାଳିତ ହୁଏ। ସେହିପରି ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ନାରୀର ଋତୁଶ୍ରାବର ପ୍ରଥମ ତିନିଦିନ ଯଥା- ଚାଣ୍ଡେଲୀ, ଭ୍ରମଘାତିନୀ ଓ ରଜକୀ ହୋଇଥାଏ। ଚତୁର୍ଥ ଦିନ ହେଉଛି ଶୁକ୍ର ଓ ପଂଚମ ଦିନ ରମଣ ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି ରଜର ଶେଷ ଦିନରେ କାଠ ପିଢା ଉପରେ ଶୀଳପୁଆ ରଖି, ତା ଉପରେ ହଳଦୀ ପାଣି ଢାଳି ଠାକୁରାଣୀ ଗାଧୁଆ ତଥା ମାଟି ମାଆକୁ ସ୍ନାନ କରାଯାଏ। ଏହାପରେ ହିଁ ମାଟି ଓ ପବିତ୍ର ଓ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ।

ଶ୍ରୀ ମନ୍ଦିରର ସପ୍ତାବରଣ ମୂର୍ତ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଭୂଦେବୀ ବା ମାଟି ଦେବୀ ଥିବାରୁ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରରେ ମ୍ଭ ଖୁବ ରିତିନୀତି ସହ ରଜପର୍ବ ପାଳନ କରାଯାଏ। ଉତ୍କଳୀୟ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରମ୍ପରାରେ ରଜ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପର୍ବ। ଓଡିଶା ମାଟିର ଏହି ଗୌରବୋଜ୍ଜ୍ୱଳ ସାଂସ୍କୃତିକ ମହୋତ୍ସବ ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷର ପରମ୍ପରାକୁ ଆଜି ବି ଲୁକ୍କାୟିତ କରି ରଖିଛି। କାହିଁ କେଉଁ ପାଚୀନ କାଳରୁ ଏହି ପର୍ବ ସାମାଜିକ ସରସତା ଓ ସାମୁହିକତାର ସ୍ୱର ବହନ କରି ଓଡିଆ ଜାତିକୁ ଆନନ୍ଦ, ଉଲ୍ଲାସ, ଶିହରଣ ତଥା ସ୍ୱଜାତି ସ୍ୱାଭିମାନର ପ୍ରେରଣା ପ୍ରଦାନ କରି ଆସିଛି। ଓଡିଶାର ଅଗଣିତ ଓଡିଆ ନିଜର ଐତିହ୍ୟ, ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରାର ସ୍ୱାଭିମାନରେ ଭାବାତ୍ମକ, ଚେତନାତ୍ମକ, ପ୍ରେମାତ୍ମକ ଐକ୍ୟର ଗୌରବରେ ଉଲ୍ଲସିତ ହୋଇଥାନ୍ତି।

ଏହି ଗଣପର୍ବର ପୌରାଣିକତା ଓ ସାମାଜିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମୀ ରହିଥିବାର ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରମାଣ ମିଳେ। ଲଙ୍କାର ପ୍ରବଳ ପ୍ରତାପୀ ରାକ୍ଷାସ ରାବଣ ତାର ରାଜୁତି ସମୟରେ ମୟା ଦାନବ ନାମରେ ଜଣେ ରାଜା ଅନ୍ୟ ଏକ ରାଜ୍ୟରେ ରାଜୁତି କରୁଥିଲେ। ରାବଣ ଓ ମୟାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଖୁବ ନିବିଡ ଥିଲା। ମୟାଙ୍କର ମନ୍ଦୋଦରୀ ନାମରେ ଅପୂର୍ବ ସୁନ୍ଦରୀ ରାଜକନ୍ୟା ଥିଲେ। ରାବଣ ମୟାଙ୍କର ଦରବାରକୁ ପ୍ରାୟ ଯିବା ଆସିବା କରୁଥିଲେ। ସେହି ସମୟରେ ରାବରଙ୍କ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପ୍ରତିଭା ଓ ବୀରତ୍ୱରେ ମନ୍ଦୋଦରୀ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥିଲେ। ଦୁହିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କ ଗଢି ଉଠିଥିଲା। ଶେଷର ରାବଣଙ୍କ ଘନିଷ୍ଠ ହୋଇ ମନ୍ଦୋଦରୀ ଅନ୍ତସତ୍ୱା ହୋଇ ସୁନ୍ଦରୀ କନ୍ୟାଟିଏ ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମ ଦେଲେ। ଅବିବାହିତା ମନ୍ଦୋଦରୀ ମାଆ ହୋଇଥିବାରୁ ଲୋକଲଜ୍ୟା ଓ କଳଙ୍କ ଭୟରେ ରାଜା ମୟ ମିଥିଳା ନଗରୀରେ ଗାତ ଖୋଳି କନ୍ୟାଟିକୁ ପୋତିଦେଲେ। ସେଥିପାଇଁ ମିଥିଳାରେ ଅକାଳ ପଡିଲା। ବର୍ଷାର ବିନ୍ଦୁଟିଏ ବି ଦେଖା ହେଲା ନାହିଁ। ମିଥିଳା ବାସୀ ତ୍ରାହୀ ତ୍ରାହୀ ଡାକିଲେ। ମିଥିଳାରେ ପ୍ରଜାବତ୍ସଳ ରାଜା ଜନକ ପ୍ରଜାଙ୍କ ହିତ ପାଇଁ ଜ୍ୟୋତିଷଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଲୋଡିଲେ। ଜ୍ୟୋତିଷଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ରାଜା ନିଜେ ହଳ ଯୋଚି ଜମିରେ ଚାଷ କଲେ। ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଅକାଳ ଦୂର ହେଲା। ଜଣେ ରାଜା ହଳ କରିବାରୁ ଇନ୍ଦ୍ର ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ମୁଷଳ ବର୍ଷା କଲେ। ମିଥିଳା ବାସୀ ଆନନ୍ଦରେ ନାଚ ଗୀତ କରି ଯେଉଁ ପର୍ବର ଅୟମାରମ୍ଭ କରିଥିଲେ, ତାହା ହିଁ ହେଉଛି ଏହି ରଜପର୍ବ ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ।

ସାଧାରଣ ଓଡିଶା ମାଟିରେ ନାରୀ ମାନେ ଗୃହ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବର୍ଷ ସାରା ବ୍ୟସ୍ତ ରହନ୍ତି। ସଂସାରକୁ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ନାରୀ ଧର୍ମକୁ ନିଭାଇ ଚାଲନ୍ତି। ଏହି ରଜ ପର୍ବ ହିଁ ସେଇ ନାରୀ ମାନଙ୍କ ମନରେ ପାଂଚଦିନ ଧରି ଆନନ୍ଦର ଏକ ଶ୍ରୋତ ପ୍ରବାହିତ କରିଥାଏ। ନାଚ ଗୀତ, ପୀଠାପଣା, ଦୋଳିଖେଳ, ସଜବାଜ ଭିତରେ ଏକ ଅପୂର୍ବ ସମନ୍ୱୟ ଗଢି ଉଠେ। ରକ୍ଷଣଶୀଳତା, ଅନ୍ଧ ବିଶ୍ୱାସ, ମିଥ୍ୟାଚାର, ଅଜ୍ଞତା, କୁଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ୱାର୍ଥପରତାକୁ ତ୍ୟାଗ କରି ସମସ୍ତେ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି ଏକାକାର। ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ କୃତ୍ରିମତାର ମହକରେ ବିମୋହିତ ହୋଇ ଏହି ରଜପର୍ବ କିଛି ବର୍ଷ ହେଲା ତାର ମୌଳିକତା ଓ ଆତ୍ମିୟତା ହରାଇବାରେ ଲାଗିଛି। ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ଅନୁକରଣ ଆମ ପର୍ବର ମହକକୁ ହଜେଇ ଦେବାକୁ ବସିଲାଣି। ଗାଁ ଗହଳିରେ ଯୋଉ ଆପଣା ପଣିଆ ଥିଲା, ତାହା ଏବେ ଆକାଶ କଇଁଆ ଚିଲିକା ମାଛ। କୁମାରୀ ମାନଙ୍କ କଣ୍ଠରୁ ଆଉ ଶୁଭୁନି- 'ବନସ୍ତେ ଡାକିଲା ଗଜ, ବରଷକେ ଥରେ ଆସିଛି ରଜ ଲୋକ ଘେନି ନୂଆ ସଜବାଜ'। ଉତ୍କୃଷ୍ଟ କଳାର ରାଜ୍ୟ ଉତ୍କଳର ପିଠାପଣା କି ଏକ କଳା। ହେଲେ ରଜରେ ଆଉ ଘରେ ଘରେ ସେହି ପିଠାପଣାର ଆସର ବି ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ନାହିଁ। ରଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ପୋଡ ପିଠା ଧୀରେ ଧୀରେ ହଜି ଯାଉଛି। ଯେଉଁ ପର୍ବ ଦିନେ ସହୃଦତା ଓ ଭାତୃତ୍ୱ ବନ୍ଧନର ମୂଳମନ୍ତ୍ର ଥିଲା, ତାହା ଏବେ ମଣିଷର ଅହଂ ନିକଟରେ ବନ୍ଧା ପଡିଛି। ଏବେକାର ବାହ୍ୟ ଆଡମ୍ବର ରଜ ପର୍ବର ମୌଳିକତାକୁ ହରାଇ ଦେଇଛି। ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଜ ପର୍ବର ପ୍ରକୃତ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ଉଚିତ। ଓଡିଆ ଜାତିର ଏହି ଗଣପର୍ବକୁ ପୁଣି ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ସାଂସ୍କୃତିକ ଚେତନା, ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଓ କୃଷିର ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଗେଇ ନେବା ହିଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଓଡିଆ ମାନଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଆମ ଉତ୍କଳୀୟ ସଂସ୍କୃତି କେତେ ମହାନ ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତାହା ସମସ୍ତେ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଆମ ପର୍ବ ପର୍ବାଣୀ ହିଁ ଆମ ସଂସ୍କୃତିର ସ୍ମାରକୀ। ଏହା ହିଁ ତ ଚିରନ୍ତନ ସତ୍ୟ। ରଜ ପର୍ବ ଆମ ସାମାଜିକ ଜୀବନର ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରତିଛବି। ଯାହା ମାଟି ଓ ଆକାଶର ମିଶ୍ରଣରେ ସୃଷ୍ଟି।

ଅଧ୍ୟାପିକା, ମହାପୁରୁଷ ହାଡିଦାସ
ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ, ଛତିଆ, ଯାଜପୁର,
ମୋ-୯୪୩୭୯୫୭୬୧୭

ରଜ ଦୋଳି ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଫିଟନେସ୍

ଡାକ୍ତର ଶୁଭଶ୍ରୀ ମିଶ୍ର

ପର୍ବ ତ ଖେଳକୁଦରେ ମସଗୁଲ କରିଦିଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ। ଖେଳକୁଦ ଧରିତ୍ରୀ ମା'ଠି ଅଧିକ କମ୍ପନ ସୃଷ୍ଟି କରିବ, କିନ୍ତୁ ଦୋଳି ଏମିତି ଏକ ଖେଳ, ଏକ ସୁଖ, ଯେଉଁଥିରେ ପାଦ ଭୂଇଁରେ ଲାଗେନି, ସାରାଦିନ ଖେଳରେ ବିତିଯାଏ, ଏଠି ଆଘାତର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବ କେଉଁଠି ? ସେଥିପାଇଁ ରଜରେ ଧରିତ୍ରୀ ମା'ଙ୍କୁ ବିଶ୍ରାମ ନିମନ୍ତେ ଏହି ଦୋଳିଖେଳ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କରାଯାଇଛି। ଦୋଳି ଖେଳର ସ୍ମରଣୀୟ ଗୀତଟି ହେଉଛି - 'ଦୋଳି ହୁଏ ରଟମଟ, ସଙ୍ଗାତ ଲୋ, ଦୋଳି ହୁଏ ରଟମଟ। ମୋ ଭାଇ ମୁଣ୍ଡର ସୁନା ମୁକୁଟଲୋ ଦିଶୁଥିବା ଝଟଝଟ'। ଉତ୍କଳୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ମା', ଭଉଣୀ, ଝିଅଝିଆଣୀଙ୍କ ପାଇଁ ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ ମଧ୍ୟରେ ବି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଓ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଭରି ରହିଛି ବୋଲି ଦୋଳି ଖେଳ ସ୍ପଷ୍ଟ କରେ। ରଜ ପର୍ବ ଭିତରେ ଝିଅ ଆଉ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ସବୁଠାରୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦୁର୍ବଳତା ହେଉଛି ରଜ ଦୋଳି। ରଜ ଦୋଳି ଏଯାବତ ବିଭିନ୍ନ କେବଳ ଗାଁ ଗଣ୍ଡାରେ ନୁହେଁ ସହରରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଦୋଳିର ଆକର୍ଷଣ ବଢୁଛି। ତେବେ ଆମେ ଏହି ରଜ ଦୋଳି ଆଲୋଚନା ସମୟରେ ଆସନ୍ତୁ ଟିକିଏ ଜାଣିବା ପ୍ରକୃତରେ ଶରୀର ପାଇଁ ଦୋଳିର ଆବଶ୍ୟକତା କେତେ ?

ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତେ ଭାବନ୍ତି ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଦୋଳି ଖେଳିବା ଦରକାର। ବୟସ୍କଙ୍କ ଏହା ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ହେଲେ ଧାରଣା ଏକଦମ ଭୁଲ। ଛୋଟଠାରୁ ବୟସ୍କ ସମସ୍ତେ ଦୋଳି ଖେଳିବା ଦରକାର। ଏହାଦ୍ୱାରା ମନୋରଞ୍ଜନ ହେବା ସହ ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହେ। ଦୋଳି ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଏକ୍ସରସାଇଜ୍ ହୋଇଥାଏ। ଗୋଡ଼, ହାତ, ଛାତି, ପେଟ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଦିର ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ଦୋଳି ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା। ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରିଥାଏ ଦୋଳି ଖେଳିବା ସମୟରେ ପାଦକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଦୋଳିରେ ଆଗକୁ ଆସିବାକୁ ପଡ଼େ। ପୁନଃ ପଛକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼େ। ଦୋଳି ଖେଳିବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼ ସିଧା ଲମ୍ବାଇ ତଳକୁ ରଖି ପଛକୁ ଫେରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଠୁର ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଥାଏ ଓ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆଶଙ୍କା ଦୂର ହୋଇଯାଏ। ଗୋଡ଼ର ବ୍ୟାୟାମ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ। ସେହିପରି ଏହା ବାହୁକୁ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ। ଦୋଳି ଖେଳିବା ସମୟରେ ହାତର ମଧ୍ୟ ଏକ୍ସରସାଇଜ ହୋଇଥାଏ। ଦୋଳି ଧରି ଖେଳିବା ସମୟରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଦୋଳି ଅନୁଯାୟୀ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ନେବା ପାଇଁ ହାତରେ ଦଉଡା ହେଉ କିମ୍ବା ବାଉଁଶ ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଫଳରେ ହାତର ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ ଓ ବାହୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ। ହାତର ଗଣ୍ଠିରେ ମଧ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏନାହିଁ।

ହୃତପିଣ୍ଡ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ। ଦୋଳି ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦରୋଗର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଦୋଳି ଖେଳିବା ସମୟରେ ଛାତିର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଥାଏ। ଦୋଳିରେ ଆଗକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଛାତିକୁ ଆଗକୁ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ଏବଂ ପଛକୁ ଆସିବା ସମୟରେ ଛାତିକୁ ମଧ୍ୟ ପଛକୁ ଆଣିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଛାତିର ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ ଓ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ। ଯାହାକି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ପେଟ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଦୋଳି ଖେଳିବା ସମୟରେ ଛାତି ଆଗକୁ ପଛକୁ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟରେ ଚାପ ପଡ଼େ। ଯାହା ପେଟରୁ ଚର୍ବିକୁ ହ୍ରାସ କରେ। ପେଟରେ ଏକ୍ସରସାଇଜ ହେବା ଦ୍ୱାରା ପେଟରୁ ଅମ୍ଳ ଦୂର ହୋଇଯାଏ, କ୍ଷୋଭ ହୁଏ ନାହିଁ, ପାଚନ କ୍ରିୟା ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ ଓ ଭୋକ ଠିକ ସମୟରେ କରେ। ଚର୍ବି ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ଦୋଳି ଖେଳିବା ସମୟରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଫଳରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରର ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବି ହ୍ରାସ ହୁଏ। ଶରୀର ସ୍ଲିମ୍ ହୋଇଯାଏ। ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଦୋଳି ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ଯାହାକି ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୁଏ। ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ରହେ।

ମନ ଶାନ୍ତ ରହିଥାଏ। ଦୋଳି ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ମନୋରଞ୍ଜନ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ଶରୀରରେ ଏପରି ଏକ ଶିହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଯାହା ମନରୁ କ୍ରୋଧ ଦୂର କରି ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ହାଲ୍‌କା ଅନୁଭବ କରେ। ପିଲା ହୁଅନ୍ତୁ ଅବା ବୟସ୍କ ଏହାଦ୍ୱାରା ବେଶ ଆରାମ ଓ ହାଲ୍‌କା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ମସ୍ତିଷ୍କ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ହୋଇଥାଏ। ଦୋଳି ଖେଳିବା ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ଦୂର ହୋଇଯାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଶାନ୍ତ ହୁଏ। ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଏପରି ଏକ ହର୍ମୋନ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ଯାହା ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତରୁ ବାହାରି ହାଲ୍‌କା ହୁଏ ଓ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ।

ତେବେ ରଜ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଦୋଳି ଖେଳ ହୋଇଥାଏ। ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ମାନଙ୍କର ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଦୋଳି ଖେଳିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ହେଉଛି। ଏସବୁ ଭିତରେ ଦୋଳି ଖେଳିବା ସମୟରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଦୋଳିଟି ଠିକ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଭଲ ଭାବେ ଦେଖନ୍ତୁ। କାରଣ ଅନେକ ସମୟରେ ଅଚାନକ ଦୋଳି ଭାଙ୍ଗିଯିବା ପରି ଅଘଟଣ ଓ ଗୁରୁତର ହେବାର ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ସେହିପରି ମହିଳାମାନେ ଦୋଳି ଖେଳୁଥିବା ସମୟରେ ନିଜ ପୋଷାକ ପରିପାଟୀକୁ ନେଇ ଟିକିଏ ସତର୍କ ରହିବା ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ। କାରଣ ଶାଢ଼ୀ କିମ୍ବା ସାଲୁୱାର ବେଳେ ବେଳେ ଅସହଜ ବା ଅସୁବିଧାଜନକ ହୋଇଥାଏ। ସେହିପରି ଗଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଦୋଳି ଖେଳିବା ମନା। ହୃଦରୋଗ, ଶ୍ୱାସରୋଗ, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇଦେବା ସମସ୍ୟା ଏପରିକି ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୋଳି ଖେଳିବା ସମୟରେ ସତର୍କତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବାଞ୍ଛନୀୟ। ଖାଦ୍ୟ ବା କୌଣସି ପାନୀୟ ଅତ୍ୟଧିକ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଦୋଳି ଖେଳିବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ। ଦୋଳି ଏକ ଚମତ୍କାର ବ୍ୟାୟାମ ତେବେ ଏ ସବୁ ଭିତରେ ଆପଣଙ୍କର ସାମାନ୍ୟତମ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଆନନ୍ଦଦାୟକର ଏକ ଅନୁଭବ ହେବ।

ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ,
କଟକ
E-mail :
drsubhashreemishra890
@gmail.com