ନିଶାମୁକ୍ତି - ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ସହଜ ସୂତ୍ର

ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ନିଶାସେବନ

ଆୟୁର୍ବେଦର ପ୍ରଣେତା ଆର୍ଯ୍ୟମୁନି ଚରକ କହିଛନ୍ତି,

ଗୁରୁଲାଘବ ବିଚିନ୍ତେୟଂ ପ୍ରାୟେଶାଳ୍ପବଳାନ୍ ପ୍ରତି ।
ମନ୍ଦକ୍ରିୟାନନାଭୋଗ୍ୟାନ୍ ସୁକୁମାରାନ୍ ସୁଖୋଚିତାନ୍ । ୩୪୩ ।
ଦୀପ୍ତାଗ୍ନୟଃ ଖରାହାରାଃ କର୍ମନିତ୍ୟା ମହୋଦରାଃ ।
ଯେ ନରାଃ ପ୍ରତି ତାଂଶ୍ଚିନ୍ତ୍ୟଂ ନାବଶ୍ୟଂ ଗୁରୁଲାଘବମ୍ । ୩୪୪ ।

ଅର୍ଥାତ୍ , କେବଳ ଦୁର୍ବଳ, ଅଳସୁଆ, ଅସୁସ୍ଥ, ନରମା ତଥା ଆରାମପ୍ରିୟ ଲୋକ ହିଁ ଖାଦ୍ୟ ଗୁରୁପାକ କି ଲଘୁପାକ ଚିନ୍ତା କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯାହାଙ୍କର ହଜମ ଶକ୍ତି ଦୃଢ଼, ଯେ ଗୁରୁପାକ ଭୋଜନରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ତଥା ଯାହାର ପେଟ ବଡ଼, ତାଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଭୋଜନରେ ଗୁରୁ–ଲଘୁ ଚିନ୍ତା କରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ପୁଣି ଚରକ ଲେଖିଛନ୍ତି-

ବ୍ୟାୟାମନିତ୍ୟାଃ ସ୍ତ୍ରୀନିତ୍ୟା ମଦ୍ୟନିତ୍ୟାଶ୍ଚ ଯେ ନରାଃ ।
ନିତ୍ୟଂ ମାଂସରସାହାରା ନାତୁରାଃ ସ୍ୟୁର୍ନ ଦୁର୍ବଳାଃ । ୩୧୫ ।
(ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ- ଚରକ ସଂହିତା, ପ୍ରଥମ ଖଣ୍ଡ, ପ୍ରକାଶକ- ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ଷ୍ଟୋର, କଟକ ୨୦୦୦) ।

ଅର୍ଥାତ୍, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ, ମୈଥୁନ, ମଦ୍ୟପାନ ଓ ଆହାରରେ ନିୟମିତ ମାଂସରସ ସେବନ କରନ୍ତି, ସେ ଅସୁସ୍ଥ କି ଦୁର୍ବଳ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଅତଏବ, ଯେଉଁମାନେ ମନେ କରନ୍ତି, ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ହିନ୍ଦୁସଂସ୍କୃତିରେ ମାଂସ ଏକ ଅସାତ୍ତ୍ୱିକ ବା ରାଜସିକ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ମଦ୍ୟପାନ ଏକ ତାମସିକ ପ୍ରବଣତା, ସେମାନେ ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଗୃହୀତ ଭେଷଜବିଜ୍ଞାନର ଆଦି ପ୍ରବକ୍ତା ମହର୍ଷି ଚରକଙ୍କ ଉପରୋକ୍ତ ସଂହିତା ଅଧ୍ୟୟନ କରି ନିଜର ମତ ସଂଶୋଧନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସଭ୍ୟତା ସହ ନିଶାର ସହାବସ୍ଥାନ

ଅନ୍ୟ ବହୁ ମନୀଷିଙ୍କ ମତାନୁସରଣ କରିଏହି ଲେଖକ ମନେ କରେ ଯେ, ପାରିବାରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବା ଯାଏଁ ସମାଜରୁ ଯେପରି ବେଶ୍ୟାବୃତ୍ତିର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଚ୍ଛେଦ କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ, ସେହିପରି ସଭ୍ୟମଣିଷର ବ୍ୟକ୍ତିସତ୍ତା ଓ ଭେଷଜବିଜ୍ଞାନ ଥିବାଯାଏଁ ନିଶାଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ ଉପାଦାନକୁ ସମାଜରୁ ମୂଳପୋଛ କରିହେବନି । ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛନ୍ତି ଯେ, ଅଫିମ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଭାଙ୍ଗ, ଧୁଆଁପତ୍ର ଭଳି ନିଶାଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ ଉଦ୍ଭିଦରୁ ବହୁ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଜୀବନରକ୍ଷାକାରୀ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମକାରୀ ଔଷଧମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକର ଚାହିଦା ସଭ୍ୟତାର କ୍ରମବିକାଶ ସହିତ ଅଦ୍ୟାବଧି ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଆସିଛି ଓ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବଢ଼ି ବଢ଼ିଚାଲିବ ମଧ୍ୟ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଆଲକୋହଲ୍‌ରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନିଶାଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ ମଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଆଲକୋହଲ୍‌ର ମିଶ୍ରଣରେ ଏଲୋପାଥି ଓ ହୋମିଓପାଥି ସମେତ ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସାବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଅନେକ ଔଷଧସବୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା ନିର୍ବିଶେଷରେ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଆରୋଗ୍ୟପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ଏହା ଜଣାଶୁଣା କଥା ଯେ, ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷଧରି ଆମଦେଶର ଆଦିବାସୀମାନେ ସ୍ୱଗୃହରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହାଣ୍ଡିଆ, ସଲପରସ ଓ ମହୁଲିମଦ ଇତ୍ୟାଦି ପାନୀୟକୁ ନିୟମିତ ତଥା ବିଶେଷକରି ପର୍ବପର୍ବାଣୀରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଏହି ପାନୀୟଗୁଡ଼ିକରୁ ସେମାନେ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପୁଷ୍ଟି ପାଇଥାଅନ୍ତି । ଉପକୂଳୀୟ ଓ ସହରୀ ଲୋକମାନେ ଖଜୁରି, ତାଳ ଓ ଗୁଡ଼ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍ୱଦେଶୀ ପାନୀୟଗୁଡ଼ିକୁ ଉଭୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଖୁସି ପାଇଁ ସେବନ କରିଥାଆନ୍ତି । ଶତାବ୍ଦୀ ଶତାବ୍ଦୀ ଧରି ଭାରତ ଭୂଖଣ୍ଡର ଲୋକମାନେ ଏହିପରି ବୈଦିକ ଯୁଗର ସୋମରସ ସମେତ ବହୁପ୍ରକାର ସ୍ୱଦେଶୀ ପାନୀୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ବିଘ୍ନରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଆସୁଥିଲେ ।

ଫରେନ୍ ଲିକର ଜିନ୍ଦାବାଦ, ଦେଶୀ ମଦ ମୁର୍ଦାବାଦ

କିନ୍ତୁ ଇଂରେଜମାନେ ଆସି ଏଠାରେ ନିଜର ବ୍ୟବସାୟିକ ସ୍ୱାର୍ଥ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଲକୋହଲ୍-ଭିତ୍ତିକ ମଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ବା ଫରେନ୍ ଲିକର୍ ପ୍ରଚଳନ କରାଇଲେ ଏବଂ ସ୍ୱଦେଶୀ ପାନୀୟଗୁଡ଼ିକୁ ବେଆଇନ୍ ଘୋଷଣା କଲେ । ଇଂରେଜମାନେ ଭାରତ ଛାଡ଼ିବାର ୫୬ ବର୍ଷ ହୋଇଗଲାଣି ଏବଂ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଆଲକୋହଲ୍-ଭିତ୍ତିକ ମଦ୍ୟ ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନ ଗଢ଼ି ଉଠିଲାଣି । କିନ୍ତୁ ବିଡ଼ମ୍ବନାର ବିଷୟ ଏହିକି ଯେ, ଏଥିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ମଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀକୁ ଏବେବି ଫରେନ୍ ଲିକର ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱଦେଶୀ ପାନୀୟକୁ ବେଆଇନ୍ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ବା ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏଭଳି ହତାଦର କରାଯାଉଛି ଯେ, ସେଗୁଡ଼ିକର ବିଧିବଦ୍ଧ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ହେଲେ ସଂଗଠିତ ଶିଳ୍ପାନୁଷ୍ଠାନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ମଦ୍ୟପାନ ପାଇଁ ଚାହିଦା ଥିବାରୁ ଏବଂ ସେମାନେ ନାମୀଦାମୀ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ରାଣ୍ଡର ଫରେନ୍ ଲିକର୍ କିଣିବାପାଇଁ ସମର୍ଥ ନଥିବାରୁ, ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଲୁଚାଚୋରାଭାବେ ଦେଶୀମଦ ରନ୍ଧା ଚାଲିଛି ଓ ବିକ୍ରିବଟା ମଧ୍ୟ ଚାଲିଛି । ଏହି ବେଆଇନ୍ ମଦ କାରବାର ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଲାଭଖୋରୀ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମଦକୁ ଅଧିକ ନିଶାପ୍ରଦ କରିବାପାଇଁ ରନ୍ଧାମଦରେ ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଫଳତଃ ମଦ୍ୟବିଭୀଷିକା ଘଟି ବହୁ ସାଧାରଣ ଲୋକ ପ୍ରାଣ ହରେଇଥାନ୍ତି ବା ପଙ୍ଗୁ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ଜାଣିଥିବେ ଯେ, ୧୯୯୨ ମସିହା ମେ ମାସରେ କଟକରେ ଘଟିଥିବା ମଦ୍ୟବିଭୀଷିକାରେ ୫୦୦ରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ମରିଥିଲେ ଓ ତତୋଧିକ ଆଜୀବନ ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇପଡ଼ିଥିଲେ ।

ଆମ ଦେଶରେ ଲାଇସେନ୍ସ-ପ୍ରାପ୍ତ ମଦକାରଖାନାରୁ ଯେଉଁ ତଥାକଥିତ 'ଫରେନ୍ ଲିକର' ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଅଛି, ତାହାର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନଦଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟଦେଶ ତୁଳନାରେ ଅତି ନିମ୍ନ ଧରଣର । ଏହି ଲେଖକ ନିଜ ଅନୁଭୂତିରୁ ଏକଥା ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ଭାରତର ତଥାକଥିତ 'ଫରେନ୍ ଲିକର' ମାଲୟେସିଆ ଓ ସିଙ୍ଗାପୁର ଭଳି ତୃତୀୟ ବିଶ୍ୱର ଦେଶମାନଙ୍କରେ ସ୍ଥାନୀୟଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ମଦ୍ୟପାନୀୟ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଦାମ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇମଧ୍ୟ ଗୁଣାତ୍ମକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିକୃଷ୍ଟ ।

ନିକୃଷ୍ଟ ଧରଣର ଫରେନ୍ ଲିକର୍ ଓ ବେଆଇନ୍ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅପମିଶ୍ରିତ ଦେଶୀମଦ ଖାଇବା ଫଳରେ ଲୋକମନେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ନିଶାସକ୍ତ ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି ତଥା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟିଚାଲିଛି । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସବୁଠୁଁ ବେଶୀ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ସହର ଓ ମଫସଲର ସାଧାରଣ ଗରୀବ ଲୋକମାନେ, ଯେଉଁମାନେ କି ଆର୍ଥିକ ଓ ମାନସିକ ଭାବେ ତଳିତଳାନ୍ତ ହେବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ଭୁଷୁଡି ପଡୁଛି । ସର୍ବସାଧାରଣ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଏସବୁର କୁପ୍ରଭାବ ପଡି ଯେଉଁ ଅଭାବନୀୟ କ୍ଷତି ଘଟୁଛି, କ୍ଷୋଭର କଥା, ତହିଁର ଆକଳନ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରି ନାହିଁ ।

ଡ୍ରଗ୍ ମହାମାରି

ମଦଠାରୁ ବହୁଗୁଣରେ ଅଧିକ ଭୟଙ୍କର ହେଉଛି ଡ୍ରଗ୍ । ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର, ଯାହାକି ଅଫିମରୁ ହିରୋଇନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବେଳେ ଏକ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ରୂପେ ବାହାରିଥାଏ, ତାହା ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମଦେଶ ସମେତ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ନିଶାଶିରୋମଣି ଭାବେ ଯୁବଶକ୍ତିକୁ କବଳିତ କରି ରଖିଛି । ଏହାକୁ ଥରେ ଦୁଇଥର ନେଲାପରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ଶିକାର ହୋଇପଡେ ଓ ଯେତେ ଚେଷ୍ଟାକଲେ ବି ସହଜରେ ଛାଡି ପାରେନା । ଏହି ନିଶା ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏତେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇପଡେ ଯେ, ସେ ନିଜର ଅଭ୍ୟାସ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପଦିନରେ ଏହାର ଚୋରା କିଣାବିକା ଧନ୍ଦାରେ ଜଡିତ ହୋଇପଡେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାରର ବେଆଇନ୍ କାରବାର ସାରାବିଶ୍ୱରେ ସର୍ବବୃହତ୍ ଶିଳ୍ପ ରୂପେ ଉଭା ହୋଇଛି ଓ ଏହାର ପ୍ରତିପତ୍ତି ରାଜନୀତି, ଅର୍ଥନୀତି, ନ୍ୟାୟବ୍ୟବସ୍ଥା, ଅମଲାତନ୍ତ୍ର, ସାମାଜିକ ଓ ପାରିବାରିକ ଜୀବନ, ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ବଢି ବଢି ଚାଲିଛି ।

ଏକଥା ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛନ୍ତି, ଆଇନ୍‌ଗତ ଭାବେ ନିଷିଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ଗଞ୍ଜେଇ ଏବେବି ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବେ ମନ୍ଦିର ଓ ପୂଜାସ୍ଥଳ ମାନଙ୍କରେ ବହୁଳଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଚାଲିଛି । ସେହିପରି ସହର ଓ ଗାଁଗଣ୍ଡା ମାନଙ୍କରେ ବହୁ ପୀଡିତ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ବେଆଇନ୍ ଅଫିମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିଚାଲିଛନ୍ତି । ଏସବୁଥିରୁ ଜଣାପଡେ ଯେ, ଆଇନ୍‌ଗତ କଟକଣା ଯେତେ କଠୋର ହେଲେହେଁ, ଲୋକମାନଙ୍କ ଭିତରେ ନିଶାର ପ୍ରବଣତା ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଥିବା ଯାଏ, ବେଆଇନ୍ ଭାବେ ନିଶାର କାରବାର ବଜାୟ ରହିବ ଏବଂ ବଢି ବଢି ଚାଲିବ , ଯାହାକି ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ଦେଶରେ ସର୍ବତ୍ର ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ।

ନିଶାଛାଡିବା ଜଟିଳ କାହିଁକି ?

ଗୋଟିଏ ଜାପାନୀ ପ୍ରବାଦ ବାକ୍ୟ ଅଛି- First man drinks the drink, then drink drinks the drink, finally drink drinks the man. ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରଥମେ ମଣିଷ ମଦକୁ ପିଇଥାଏ, ତାପରେ ମଦ ମଦକୁ ପିଇଥାଏ, ଶେଷରେ ମଦ ମଣିଷକୁ ପିଇଥାଏ । ମଣିଷ ଉପରେ ନିଶାର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ କମାଇବାକୁ ହେଲେ, ତାର ନିଶାଭ୍ୟାସ ଓ ନିଶାସକ୍ତିର ପ୍ରବଣତାକୁ ଅନ୍ୟଦିଗରେ ପ୍ରବାହିତ କରିବାକୁ ପଡିବ । କେତେକ ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକ ନିଶାର କୁପରିଣାମ ଭୋଗିଲା ପରେ ଚାହିଁଥାନ୍ତି ନିଶା ଛାଡିବାକୁ । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସେମାନେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ତଥା ନିଶାମୁକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ବିବିଧ ଚିକିତ୍ସା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ହସ୍ତଗତ ତଥ୍ୟରୁ ଜଣାପଡେ ଯେ, ଅଳ୍ପ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବାଦଦେଲେ, ବେଶୀଲୋକେ ଥରେ ନିଶା ଛାଡି ଆଉଥରେ ପୁଣି ପୁରୁଣା ଅଭ୍ୟାସର ଶିକାର ହୋଇପଡନ୍ତି । ଏହି ବିଫଳତାରୁ ସେମାନେ ନିଜେ ଆତ୍ମଭର୍ତ୍ସନାରେ ଘାରିହୁଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନ ମଧ୍ୟ ମନେକରନ୍ତି ଯେ, ସେ ଆଉ ସୁଧୁରିବ ନାହିଁ । କେବଳ ଭାଗ୍ୟ ଓ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କୁ ଦ୍ୱାହି ଦେଇ ସେମାନେ ଚୁପ୍‌ଚାପ ସବୁ ସହିନେବାକୁ ଶ୍ରେୟ ମନେକରନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବିକ୍ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ, ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଓ ମଦ କଥା ଦୂରେ ଥାଉ, ପାନ, ବିଡି, ସିଗାରେଟ୍, ଖଇନି, ଗୁଡାଖୁ, ପାସ୍‌ପାସ୍ ଭଳି ଛୋଟ ଛୋଟ ନିଶାର ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡିବା ମଧ୍ୟ ଏକ ଜଟିଳ ବ୍ୟାପାର । ଏହାର ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ କାରଣ ରହିଛି । ଏଲ୍. ରନ୍ ହୁବାର୍ଡ (L.Ron Hubbard) ନାମକ ଜଣେ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମତରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଲଗାତାର ଗୋଟିଏ drug ବା ଔଷଧ ନେଇଥାଏ, ତେବେ ସେ ସେହି ଔଷଧକୁ ଛାଡି ଦେଲେ ହେଁ, ତା ଶରୀରରୁ ଆପେ ଆପେ ଔଷଧର ପ୍ରଭାବ ଦୂରେଇ ଯାଏ ନାହିଁ । ଔଷଧର ଉପାଦାନ ଗୁଡିକ ଯକୃତ୍‌ରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ହେଲାପରେ ସଂଚାଳିତ ରକ୍ତରେ ମିଶିଯାଇ ଦେହରେ ଥିବା ଚର୍ବିଳ ଗ୍ରନ୍ଥି ମାନଙ୍କରେ ଜମା ହୋଇରୁହେ । ସେଗୁଡିକ ବର୍ଷବର୍ଷ ଧରି ଜମା ହୋଇ ରହିପାରେ, କାରଣ ଚର୍ବିଳ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡିକର ରୂପାନ୍ତର ବହୁ ସମୟସାପେକ୍ଷ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଔଷଧ ନେବା ଛାଡିଦେଇ ଥିଲେହେଁ, ଯେତେବେଳେ ଚର୍ବିଳ ଅଂଶରୁ ଔଷଧର ଉପାଦାନଗୁଡିକ ରକ୍ତପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟକୁ ଆସେ ଓ ପରିଣାମତଃ ମସ୍ତିଷ୍କର ସଂପୃକ୍ତ ସ୍ନାୟୁ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡିକ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପଡେ, ସେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଔଷଧନେବା ବେଳର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ଏବଂ ପରିଣାମତଃ ପୁଣି ସେ ଔଷଧ ନେବାପାଇଁ ତୀବ୍ରଭାବେ ମନ ବଳାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଇଚ୍ଛାର ତୀବ୍ରତାର ତାଡନାରେ ସେ ପୁଣି ଔଷଧ ନେବା ସପକ୍ଷରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୁକ୍ତି ଓ ବାହାନା ନିଜ ସାମନାରେ ଠିଆ କରାଇଥାଏ । ଔଷଧ ଛାଡିବାର ବହୁ ମାସ ଓ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଔଷଧର ଆକର୍ଷଣ ଓ ପ୍ରଭାବର ବିଷଚକ୍ରରେ ଆଉଟୁପାଉଟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ମହଜୁଦ୍ ରହିଥାଏ ।

ସାଂପ୍ରତିକ ନିଶା ଚିକିତ୍ସାର ବିଷଚକ୍ର

ଏଠାରେ ଡ୍ରଗ୍ ବା ଔଷଧ ବୋଇଲେ କେବଳ ମଦ ବା ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ବା ବିଡି ବା ଖଇନି ଭଳି ସିଧାସଳଖ ନିଶା ଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ ସାମଗ୍ରୀକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ । ବରଂ ଯେକୌଣସି ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧକୁ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଏ; ଯେପରିକି ଆୟୁର୍ବେଦର ଏକ ମୋଦକ, ବା ଏଲୋପାଥିର ଏକ ବେଦନା ଉପଶମକାରୀ ବଟିକା (Pain

killer) । ରୋଗର ନିଦାନରୂପେ ଯେ କୌଣସି ଔଷଧ ଆମେ ନେଇଥାଉ, ତାହାର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ (Residues) ଆମ ଶରୀରର ଚର୍ବିଳ ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କରେ ବହୁକାଳ ଯାବତ୍ ସଞ୍ଚିତ ରହି ମଝିରେ ମଝିରେ ରକ୍ତପ୍ରବାହକୁ ଗତିକରି ଆମର ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଆମକୁ ପୁଣି ସେହି ଔଷଧ ବା ତାହାର ବିକଳ୍ପ ପଛରେ ଧାଇଁବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ସୁତରାଂ ଡାକ୍ତରର ପଥ୍ୟନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଆମର ଜୀବ-ରାସାୟନିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ (Biochemical Personality) କୁ ବିକୃତ କରିବାରେ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଡ୍ରଗ୍ ବା ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ କରିବାରେ କମ୍ ଭୂମିକା ପାଳନ କରିନଥାଏ । ମାନସିକରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ନୀଳମାଧବ ରଥଙ୍କ ମତରେ ନିଶାରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ନିଶା ଛଡାଇବାକୁ ଡାକ୍ତର ଯେଉଁ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ଦେଇଥାଏ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ନିଶା ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ତାଙ୍କ ଭାଷାରେ ଡାକ୍ତର-ପ୍ରେରିତ ଔଷଧ-ନିର୍ଭରଶୀଳତା (Iotragenic dependence) ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମୂଳ ନିଶାକୁ ଛାଡି ବ୍ୟକ୍ତିଟି ବିକଳ୍ପ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ପଛରେ ଧାଇଁବାର ପ୍ରବଣତାକୁ ସେ 'ନିଶା ପଛରେ ନିଶା, ତା ପଛରେ ପୁଣି ନିଶା' ବା Drugs after Drugs after Drugs ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ଦେଶରେ ଥିବା ଅଧିକାଂଶ ହାସପାତାଳ ଓ ନିଶାମୁକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ର ମାନଙ୍କରେ ଏହି 'ବିକଳ୍ପ ନିଶା ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି' (Substitute Drug Therapy) ଅନୁସୃତ ହେଉଥିବାରୁ ବାସ୍ତବ ଅର୍ଥରେ ନିଶାମୁକ୍ତିର ଅସଲ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧିତ ହେଉପାରି ନାହିଁ ।

ନିଶାସକ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ବିକଳ୍ପ ପଦ୍ଧତିସମୂହ

ଉପରୋକ୍ତ ଆଲୋଚନାରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ, ଆଧୁନିକ ମଣିଷ ଔଷଧ କବଳରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଦୂରେଇ ରହିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ସେ କୌଣସି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନିଶା ଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ ଡ୍ରଗ୍ (ମଦ, ବ୍ରାଉନ୍ ସୁଗାର ଇତ୍ୟାଦି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ) ସେବନ ନକଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭପାଇଁ ଯେଉଁ ସବୁ ଡାକ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକର ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରଭାବ ଦୀର୍ଘକାଳ ଧରି ରୋଗୀକୁ ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରି ରଖିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକରୁ ମୁକ୍ତି ସେତିକି ଜରୁରୀ, ଯେତିକି ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟରୁ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଆମେ ନିୟମିତ ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସବଶତଃ ଖାଇଥାଉ, ଯଥା ଭାତ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରନ୍ଧା ଦ୍ରବ୍ୟ, ଦୁଧ, ଚିନି, ତେଲ, ଲୁଣ ଇତ୍ୟାଦି- ସେଗୁଡ଼ିକର ଜୀବରାସାୟନିକ ପ୍ରଭାବ (Biochemical Impact) ଆମ ଶରୀର ଉପରେ ପଡିଚାଲିଛି । ଏହି କାରଣରୁ ଭାତ ଖାଇବା ଲୋକ ରୁଟି ଖାଇଲେ ଶାନ୍ତି ପାଇପାରେନା । ଲୁଣ ନପଡିଥିଲେ, ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିକର ଲାଗେନା । କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମତରେ ଦୁଧ ଓ ମାଛମାଂସ ଖାଇବା ଫଳରେ ସେହି ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ଭିତରେ ଥିବା ରୋଗ ଓ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମଣିଷ ଦେହକୁ ସଞ୍ଚରିତ ହୋଇଥାଏ । ଗାନ୍ଧିଜୀ ଗାଈଦୁଧ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନୁରୂପ ମତ ପୋଷଣ କରିଥିଲେ (Key to Health 1942) । ସୁତରାଂ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସଂବନ୍ଧରେ ଆମେ ଯେମିତି ଆଶଙ୍କିତ, ସେମିତି ପ୍ରତ୍ୟହ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମେ ହୁସିଆର ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ହେଉ ବା ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ହେଉ, ଯେତେବେଳେ ଏହାର କ୍ରମାଗତ ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଉଭୟ ଶାରୀରୀକ ଓ ମାନସିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ଆଣିଦିଏ ତଥା ତାହା ସେବନ ନକଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ (ଯଥା- ନିଦ ଓ ଭୋକ ନହେବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ମାନ୍ଦା ଲାଗିବା, ଗଣ୍ଠି ବିନ୍ଧିବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଇତ୍ୟାଦି), ସେତେବେଳେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଶାସକ୍ତ (Addict) ହୋଇଯାଇଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ପଡିବ ଏବଂ ତାହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ହେବ । ସେହି ଅବସ୍ଥା ନଆସିବା ଯାଏ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆମେ ନିଶାରୋଗୀ ବୋଲି କହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଇଉରୋପ, ଆମେରିକା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶରେ ବହୁ ଲୋକ ଜୀବନ ସାରା ପ୍ରତିଦିନ ସୀମିତ ମଦ୍ୟପାନ କରିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମାରାତ୍ମକ ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇନଥାନ୍ତି । ଆମ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ମିଲିଟାରୀ ଲୋକ ଓ ଆଉ କେତେକ ଲୋକେ ନିୟମିତ ମଦ୍ୟପାନ କରିଥାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ବିଶେଷ ସମସ୍ୟା ଭୋଗି ନଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ଲେଖକ ମତରେ, ସବୁ ମଦ୍ୟପ ମଦ୍ୟପାନ କରିଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମଦ୍ୟପ କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ସୀମିତ ଓ ପରିମିତ ଢଙ୍ଗରେ ନିୟମିତ ମଦ୍ୟପାନ କରିବା ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଏକ ଅନୁକୂଳ ଅଭ୍ୟାସ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ଚରକଙ୍କ ଶ୍ଳୋକରେ ଦର୍ଶାଯାଇ ସାରିଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ଯେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥେଚ୍ଛାଚାରୀ ଢଙ୍ଗରେ ମଦ ବା ଡ୍ରଗ୍ ସେବନ କରି ନିଶାସକ୍ତ ହୋଇ ପଡେ, ଆମେ ତାକୁ କିପରି ନିଶାମୁକ୍ତ କରିପାରିବା ? ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଛି, ବର୍ତ୍ତମାନ ହାସପାତାଳ ଓ ନିଶାମୁକ୍ତି କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କରେ ନିଶା ଛଡାଇବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ବିକଳ୍ପ ନିଶାଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି (Substitute Drug Therapy) ଅନୁସୃତ ହେଉଛି, ତାହା ଗୋଟିଏ ଡ୍ରଗ ବଦଳରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଡ୍ରଗ୍ ପ୍ରତି ରୋଗୀକୁ ଆସକ୍ତ ବା ନିର୍ଭରଶୀଳ କରିଦେଉଛି । ସୁତରାଂ ଆମକୁ ଅନ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ଆଡେ ମୁହାଁଇବାକୁ ପଡିବ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏକ ନିଶାରୋଗୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିଶାମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରୁଥିବ ତଥା ସହଜରେ ଓ ସୁଲଭ ଭାବେ ସେ ଏହାର ଉପଯୋଗ କରିପାରୁଥିବ ତଥା ଏହି ବିକଳ୍ପ ପଦ୍ଧତିମାନ ଆମର ଜଳବାୟୁ ଓ ସଂସ୍କୃତିର ଅନୁକୂଳ ହୋଇଥିବ ।

କୋଲଡ୍ ଟର୍କୀ ପଦ୍ଧତି

ଆଗରୁ ଆଲୋଚିତ ବିକଳ୍ପ ନିଶା ଚିକିତ୍ସା (Substitute Drug Therapy) ରେ ଏକଥା ସତ ଯେ, ରୋଗୀକୁ ସେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ସମୟରେ ତାକୁ କମ୍ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ, କାରଣ ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ତାକୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମକାରୀ ବିକଳ୍ପ ନିଶା ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକ ଦିଆଯାଉଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଡାକ୍ତର ନୀଳମାଧବ ରଥଙ୍କ ମତରେ ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସିତ ନିଶାରୋଗୀମାନେ ପୁଣି ଅଳ୍ପ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ପୁରୁଣା ନିଶା ବା କୌଣସି ବିକଳ୍ପ ନିଶାର ଶୀକାର ହୋଇପଡନ୍ତି । ତେଣୁ ତାଙ୍କ ମତରେ ଜଣେ ନିଶା ରୋଗୀ ଯଦି ବିନା ଔଷଧରେ ବା ଅତି କମ୍ ଔଷଧରେ ନିଶାମୁକ୍ତ (Deaddict) ହୋଇପାରେ, ତେବେ ସେ ପୁରାପୁରି ବା ଅଧିକ କାଳ ଧରି ବିନା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନ ବିତେଇ ପାରିବ । ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦ୍ଧତିରେ ନିଶାରୋଗୀ ନିଶା ଛାଡିବାର ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଅନୁଭୂତିକୁ ନିଜେ ସାମନା କରିଥାଏ, ଏବଂ ଯାହା ଫଳରେ ତାହାର ନିଶାତ୍ୟାଗ ଅଧିକ ସ୍ଥାୟୀ ଓ ଦୃଢ ହୋଇପାରେ । ନିଶାମୁକ୍ତିର ଏହି ପଦ୍ଧତିକୁ କୋଲ୍ଡ ଟର୍କୀ ପଦ୍ଧତି କହନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯଦି ଅତି ଅସହ୍ୟ ଓ ମରଣାନ୍ତକ ହୁଏ, ତେବେ ତାର ଉପଶମ ପାଇଁ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଔଷଧୀୟ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥାମାନ ମହଜୁଦ୍ ରଖାଯାଇଥାଏ । ଚୀନ୍, ଜାପାନ୍ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି

ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି । ସିଙ୍ଗାପୁରସ୍ଥିତ ସାନା ହସ୍‌ପିଟାଲ୍ ଏପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପାଇଁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । କିନ୍ତୁ ବିଡମ୍ବନାର ବିଷୟ, ଭାରତଭଳି ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶରେ ଏ ପ୍ରକାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପ୍ରତି ସରକାରୀ ଡାକ୍ତର ମହଲରେ ମୋଟେ ଆଦର ନାହିଁ ।

ସ୍ୱମୂତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ନିଶାଭ୍ୟାସରୁ ମୁକ୍ତି

ସ୍ୱମୂତ୍ର ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ କ୍ୟାନସର୍, ଲିକୋମିଆ, ଟିଉମର, ପୁରୁଣା ଘା, ରକ୍ତଚାପ, ବହୁମୂତ୍ର, କାମଳ ତଥା ଯାବତୀୟ ପେଟ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ବୋଲି ଇଂଲଣ୍ଡର J.W.Armstrong ତାଙ୍କର ବହୁପ୍ରସିଦ୍ଧ Water of Life- A treatise on Urine Therapy, 1948 ପୁସ୍ତକରେ ନିଜର ଅନୁଭୂତିରୁ ଲେଖିଛନ୍ତି । ଆମଦେଶରେ ଗାନ୍ଧିଜୀ ଏବଂ ମୋରାରଜୀ ଦେଶାଇଙ୍କ ସମେତ ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଲୋକ ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନ କରୁଥିଲେ । ଭାରତର ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ଗ୍ରନ୍ଥ 'ଦାମନ ତନ୍ତ୍ର' ରେ ଶିବ ପାର୍ବତୀଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଛଳରେ ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନ ଓ ମର୍ଦ୍ଦନର ବହୁବିଧ ଉପକାରିତା ତଥା ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି ବତେଇଥିବାର ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଏବେବି ହଜାର ହଜାର ଲୋକ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଚଳି ଆସିଥିବା ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିକୁ ନୀରବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଚାଲିଛନ୍ତି । ଏହି ଲେଖକ ନିଜେ ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନ କରି ମଦାସକ୍ତିରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ପାରିଛନ୍ତି । ମୁଁ ନିଜେ ଇଚ୍ଛାକରି ମଦ ଛାଡିନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଲଗାତାର ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ମାତ୍ରକେ ମଦ ପିଇବାର ଇଚ୍ଛା ଆପେ ଆପେ କମି ଆସିଲା । ମୁଁ ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନ କରିବାର ପ୍ରାୟ ଏକ ମାସ ବିତି ଗଲାଣି । ଏହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯେଉଁ ଲାଭଗୁଡିକ ପାଇଛି, ସେଗୁଡିକ ହେଲା, ପେଟର ଚର୍ବି ହ୍ରାସ, ଶରୀରର ହାଲକା ଭାବ, ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି, ପେଟ ଗୋଳମାଳ ବନ୍ଦ ତଥା କର୍ମକ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି । ଅବଶ୍ୟ ୨ ମାସ ହେଲା, ମୁଁ ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ଚିନି ପଡିନଥିବା କେବଳ କଞ୍ଚା ଓ ଦରସିଝା ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛି । ନୂତନ ଖାଦ୍ୟପଦ୍ଧତି ସହ ସ୍ୱମୂତ୍ର ପ୍ରୟୋଗର ପରୀକ୍ଷା ମୋତେ ଆସ୍ଥାବାନ୍ କରାଇଛି ନିଜ ଶରୀର ଓ ମନର ରହସ୍ୟ ଜାଣିବା ଦିଗରେ ଆଉରି ଆଗେଇ ଯିବାକୁ । ସୁତରାଂ ମୋର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭୂତିର ଭିତ୍ତି ଉପରେ ମୁଁ ଜୋର୍ ଦେଇ କହିପାରେ ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟହ ସ୍ୱମୂତ୍ର ପାନ ଓ ମାଲିସ୍ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବହୁତ ଗୁଡିଏ ଲାଭ ହେବ, ମୋଟେ କ୍ଷତି ହେବାର ନାହିଁ । ମୂତ୍ରକୁ ଭୁଲ୍ କ୍ରମେ ଏକ ଅପରିଷ୍କୃତ ଓ ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ ରୂପେ ମନେ କରାଯାଇଛି । ବାସ୍ତବରେ ଏହା ରକ୍ତର ଅଂଶବିଶେଷ ଓ ରକ୍ତରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍, ଲବଣାଂଶ ତଥା ଧାତବ ଉପାଦାନ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ମୂତ୍ରରେ ରହିଛି ।

ଯୋଗାସନ-ପ୍ରାଣାୟମ

ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟମ, ଏହି ଦୁଇଟି ବିଦ୍ୟା ଭାରତର ପୃଥିବୀକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅବଦାନ । କିନ୍ତୁ ବୌଦ୍ଧଧର୍ମ ଭାରତରେ ଉତ୍ପତ୍ତି ଲାଭ କରି ଯେପରି ଏଠାରୁ ମୋଟ୍ ଉପରେ ମୂଳପୋଛ ହୋଇଗଲା, ସେହିପରି ଏଠାରେ ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟମର ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଘଟିଛି । ବିଦେଶରେ ଏହିସବୁ ବିଦ୍ୟାର କ୍ରମାଗତ ପ୍ରସାର ଘଟିଚାଲିଥିଲା ବେଳେ ଏଠାରେ ଏବେବି ବହୁ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକେ ନାକ ଟେକିଥାନ୍ତି । ବଡ ଆଶ୍ୱାସନାର ବିଷୟ, ପୁଣି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଯୋଗାସନ-ପ୍ରାଣାୟମ ପ୍ରତି ଭାରତରେ ବିଭିନ୍ନ ମହଲରେ ଆଗ୍ରହ ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । ଯୋଗାସନ-ପ୍ରାଣାୟମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଗୁଡିକୁ ମୃତ୍ୟୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଚଳ ଓ ନମନୀୟ ରଖିବା ସହିତ ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଆଣିହେବ । ମଣିଷର ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତିପ୍ରକୃତି ଓ ତାର ଚିତ୍ତବୃତ୍ତି ଓତପ୍ରୋତ ଭାବେ ଜଡିତ ଓ ପରସ୍ପର ଉପରେ ପ୍ରଭାବଶୀଳ । ଏହି ଲେଖକ ଅନୁଭବ କରିଛି ଯେ, ନିୟମିତ ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟମର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର କାମନାବାସନା ତଥା ଉଦ୍‌ବେଗଗୁଡିକୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଗଠନମୂଳକ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିବ । ଏହି ଲେଖକ ନିଜେ ଓଶୋ ରଜ୍‌ନୀଶ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଭାବିତ ଗତିମୟ ଧ୍ୟାନ (Dynamic Meditation)ର ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆତ୍ମୋପଲବ୍ଧି ଦିଗରେ ବହୁ ସୁଫଳ ଲାଭ କରିଛି । ସେଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା, ମଦ୍ୟପାନ, ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଭୋଜନ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟପୂର୍ତ୍ତି ପାଇଁ ମନଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଯେଉଁସବୁ ଉଦ୍‌ବେଳନମାନ ଦେଖାଦେଉଥିଲା, ସେଗୁଡିକ ଅନାୟାସରେ ମିଳେଇ ଯାଉଥିଲା । ସୁତରାଂ ଏହାର ପରୀକ୍ଷା ଯେ କେହି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ କରି ଏହାର ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରିବେ ।

ଏହାଛଡା ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା, ହୋମିଓପାଥି, ବାଓକେମିଷ୍ଟ୍ରୀ, ରେକି, ପେଙ୍ଗ୍‌ସୁଇ, ଆୟୁର୍ବେଦ, ୟୁନାନୀ ପ୍ରଭୃତି ପୁରାତନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ର ମାନଙ୍କରେ ନିଶା ଛଡାଇବାର ବିବିଧ ଉପାୟମାନ ଦର୍ଶାଯାଇଛି, ଯେଉଁଗୁଡିକୁ ଆଗ୍ରହୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ଜ୍ଞାନ ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି ।

(Written and presented on the occasion of Specialised Training Course for Inspectors/SIs on Social Defence Measures on 30th October 2003 at Orissa Police Academy by Sri Chitta Ranjan Behera, 4A Jubilee Tower, Choudhury Bazar, Cuttack-9, Orissa Tele: 0671-2623518, Email: chittabehera@rediffmail.com)

ପ୍ରାପ୍ତେଷୁ,

ଶ୍ରୀଯୁକ କେ.ଏମ୍. ଲାଲ, ଅତିରିକ୍ତ ମହାନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡିଶା ପୋଲିସ୍ (ତାଲିମ୍)
ଓଡିଶା ପୋଲିସ୍ ଏକାଡେମି, କଟକ

ପ୍ରସଙ୍ଗ; ଅକ୍ଟୋବର ୩୦, ୨୦୦୩ ଦିବା ୧୨ରେ ପୋଲିସ୍ ତାଲିମ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦାନ ସଂପର୍କରେ ।

ଶ୍ରଦ୍ଧେୟ ଶ୍ରୀଯୁକ ଲାଲ୍ ,

ଆପଣଙ୍କ ପତ୍ର (ସଂଖ୍ୟା- **DO No. 5125/SPA Dt 20th Sept 2003**) ପାଇଁ କୃତଜ୍ଞ । ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ଦପ୍ତରର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୂଚନାମତେ ଉପରୋକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀରେ ଯୋଗଦାନ କରିବି ।

ଆପଣଙ୍କ ଚାହିଁବା ମତେ ଏକ ଲେଖା "ନିଶାମୁକ୍ତି; ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ଓ ସହଜ ସୂତ୍ର" ପଠାଇଲି । ଆଶାକରେ ଶିକ୍ଷାନବୀଶ୍‌ଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଗରୁ ଏହାକୁ ବଣ୍ଟାଯାଇ ପାରିଲେ ଆଲୋଚନା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇପାରିବ ।

ଧନ୍ୟବାଦ ସହ,

ଚିତ୍ତରଂଜନ ବେହେରା
ଉପଦେଷ୍ଟା, ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ସ୍ୱରାଜ୍ୟ,
୪ଇ ଜୁବୁଲି ଟାୱାର, ଚୌଧୁରୀ ବଜାର, କଟକ-୯
ଫୋନ୍ – ୨୬୨୩୫୧୮
Email: chittabehera@rediffmail.com