ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- IV ● Issue - III ● RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062 ● July-Sept., 2025

ଆମର ଆକାଂକ୍ଷା, ଆମର କଲ୍ୟାଣ, ଆମର ଅଧିକାର

Website : www.eraindia.org.in

E-mail : eraindianet@gmail.com

Er. Maharaj Krishen Raina

A well-deserved victory !

Congratulations on your new role as President – AISCCON

Baristha Bani

www.eraindia.org.in

We congratulate and thank R N Behera for his generous donation of one lakh rupees to support Elders Recreation Activities (ERA).

୧୦ମ ବାର୍ଷିକ ସମ୍ମିଳନୀ
ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ପରିଷଦ, ଚକେଇସିହାଣୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର- ତା: ୧୩.୦୯.୨୦୨୫

BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

Regn No. 41081913621/19, Affiliated with All India Senior Citizens' Confederation
NGO Enrol ID : DARPAN-OR/2020/0264465, MOSJ&E-OR/00023031, SSEPD 111342/2020

ଚତୁର୍ଥ ବର୍ଷ | ତୃତୀୟ ସଂଖ୍ୟା | ଜୁଲାଇ-ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୫

ପରିଚାଳନା ମଣ୍ଡଳୀ

Chief Advisor
Sj. Krupasindhu Sahoo
Mob. 9937132992

Advisor
Er. Bsanata Mishra
Mob. 9437000452

Advisor
Advocate Narendra Kishore Mishra
Mob. 9437033611

Editor
Sj. Prafulla Kumar Mohapatra
Mob. 8895265933

Co-Editor
Sj. Krushna P. Mohanty
Mob. 7008285603

Managing Editor
Sj. Sitanath Sahoo
Mob. 9437002217

Ex-Officio Members
Dr. Udayanath Sahu
Chairman
Mob. 9438081006

Er. Krushna Ch. Sahoo
(President)
Mob. 9437075625

Dr. Shiva Prasad Behera
(Vice-President)
Mob. 9437151347

Dr. Sushil Ku. Nanda
(Vice-President)
Mob. 9437196720

Sj. Sarat Chandra Mohanty
(Treasurer)
Mob. 7008927372

OFFICE
Elder-Recreation ActivitiesTrust
Niharika Appartment
Under Gr. Floor, Room No.1
Cuttack Road, Bhubaneswar-06
Mob. 9337221866
Web : eraindia.org.in
Mail : eraindianet@gmail.com

ସୂଚୀପତ୍ର

1.	ସମ୍ପାଦକୀୟ	2
2.	ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ	3
3.	News Flash	4
4.	Association News	7
5.	Digital Pathasala Empowering Elders (Serios-6)	10
6.	ନିଃସଙ୍ଗ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ	15
7.	ବିଚିତ୍ର ଦୁନିଆ	17
8.	କର୍ତ୍ତବ୍ୟ	20
9.	ପୂର୍ଣ୍ଣବ୍ରହ୍ମ ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର	22
10.	ସତ୍‌ପାତ୍ରରେ ଦାନ ଓ ସେବାଧର୍ମ	23
11.	ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ	24
12.	ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଚପାତି ଓ ଭାତର ଭୂମିକା	27
13.	ପିଲାଦିନର କଥା ମନେପଡୁଛି	29
14.	ଏକତାର ସ୍ୱାଦ: ଆଚାର ଠାରୁ ଶିକ୍ଷା	30
15.	Birthday of Era Members for October-December-2025	32

●●●

GRATITUDE

On behalf of our entire Organization, I express my heartfelt gratitude to the following members for their valuable support in our charitable activities benefiting the elderly community:

Names of Donors:

- Sj. Bidyadhar Agarwal - 9337703623
- Sj. BikramNayak - 9437134434
- Shri Ramesh Chandra Gupta - 8260275030
- CA. NirmalPatra - 8249173649
- Prime Agro Food Processing (P) Ltd.-
- Cloud Edge Technology – 9108130635
- Micro Engineering – 9437024758

Dr.U.N.Sahu
Chairman, ERA

The views and opinions expressed by the contributors of News and articles in this Newsletter may not be the views of the Editors.

ସମ୍ପାଦକୀୟ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷପରି ଏହି ବର୍ଷ ଅକ୍ଟୋବର ଏକ ତାରିଖରେ ପାଳନ ହେବାକୁ ଥିବା ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବୟସ୍କ ଦିବସର (International day for older persons) ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ହେଉଛି ସ୍ଥାନୀୟ ଏବଂ ବିଶ୍ୱ ସ୍ତରୀୟ ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପ୍ରଦାନକରି ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱରକୁ ସଶକ୍ତ କରିବା। ଆଜିର ଯୁଗରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କେବଳ ସେବା ଯତ୍ନ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ ବରଂ ସେମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ, ଅଙ୍ଗେ ନିଭାଇଥିବା ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଆଗ୍ରହର ସହ ଗ୍ରହଣ କରି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ ସମାଜ ଗଠନରେ ବିନିଯୋଗ କରିପାରିଲେ ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ସାଧନ କରାଯାଇପାରିବ। ଅକ୍ଟୋବର ମାସରେ ମା' ଦୁର୍ଗାଙ୍କର ଧରାପୃଷ୍ଠରେ ଅବତରଣ ଉତ୍ସବ ମହାସମାରୋହରେ ପାଳିତ ହେଉଛି। ଏଥିପାଇଁ ସମଗ୍ର ଭାରତବର୍ଷ ଉତ୍ସବ ମୁଖରିତ। ଦେବୀଙ୍କର ପୂଜା ଅର୍ଚ୍ଚନାରେ ସମସ୍ତେ ବଡ଼ ଧୁମଧାମ୍‌ରେ ଲାଗି ପଡିଛନ୍ତି। ଅନ୍ୟାୟ ଓ ଅସତ୍ୟ ଉପରେ ସତ୍ୟ ଓ ନ୍ୟାୟର ବିଜୟ ମା'ଙ୍କ ଠାରୁ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବାକୁ ହୁଏ। ଦୁଷ୍ଟ ରାକ୍ଷସ ମହିଷାସୁରକୁ ବଦ୍ଧ କରି ମା' ଏ ସଂସାରରେ ସୁଖ ଓ ସମୃଦ୍ଧିର ବାଟ ପରିଷ୍କାର କରିଯାଇଛନ୍ତି। ଯେପରି ମାତା ଦୁର୍ଗାଙ୍କର ଆବିର୍ଭାବ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାହସ ଶକ୍ତି ଓ ନିଜ ଚେତନା ଦେଇଥାଏ, ସେହିପରି ବୟସ୍କଙ୍କ ଅନୁଭବ ଓ ଶିକ୍ଷା ନୂତନ ପଢ଼ିଙ୍କୁ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ।

ପରିବାରରେ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କର ହସ ହସ ମୁହଁ,ସେମାନଙ୍କ ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ ଆମ୍ଭ ମାନଙ୍କ ମନରେ ଗର୍ବ ଆଣିଦିଏ,ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ଆମ ମନକୁ ଆସେ ସେମାନେ ଗତ କାଲିର ସମୃଦ୍ଧିର କେବଳ ପ୍ରତୀକ ନୁହନ୍ତି ବରଂ ସେମାନେ ଆଗାମୀ ଯୁଗର ପଥ ନିର୍ମାଣରେ ସକ୍ରିୟ ସହଭାଗୀ।

"ଆମର ଆକାଂକ୍ଷା,ଆମର କଲ୍ୟାଣ, ଆମର ଅଧିକାର"- ଏହି ଧେୟ ବାକ୍ୟଟି କେବଳ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କର ଆଜିର ଆହ୍ୱାନ ନୁହେଁ ବରଂ ସମଗ୍ର ସମାଜ ପାଇଁ ଏକ ସଂକଳ୍ପ।

ବରିଷ୍ଠବାଣୀ ପତ୍ରିକା ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରୁଛୁ, ସମସ୍ତେ ମିଶି ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ, ଉଚ୍ଚସ୍ଥାନ, ସଶକ୍ତିକରଣ ଦେଇ ଏକ ଉଚ୍ଚ, ସ୍ଥାୟୀ ଆଗାମୀ ଭବିଷ୍ୟତ ଗଢ଼ିବା।

●●●

ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଅନେକ ବର୍ଷ ତଳର କଥା । ସେ ସମୟରେ କ୍ୟାପିଟାଲ ହସ୍ପିଟାଲର ପରିସର ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଥିଲା । ଏତେ ସଂଖ୍ୟାରେ ରୋଗୀ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଆସୁନଥିଲେ । ମୋର ସ୍ତ୍ରୀ ସବୁବେଳେ ଅସୁସ୍ଥ ରହୁଥିବାରୁ ମୋତେ ଏହି ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ମାସରେ ଥରେ ଯିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ଦିନକର ଘଟଣା । ମୁଁ ମୋର ସ୍ତ୍ରୀକୁ ନେଇ ଏହି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଥାଏ । ଦୁଇ ଜଣ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଖୋଜି ଚାଲିଥାନ୍ତି । ସ୍ୱାମୀ ଜଣଙ୍କ ଶ୍ୱାସ ରୋଗରେ ନିଜକୁ ସମ୍ଭାଳି ପାରୁ ନଥାନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ବିଚରା ବଡ଼ ବିକଳରେ ଏ ଘର ସେ ଘର ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଖୋଜି ଚାଲିଥାନ୍ତି । ଭଗବାନଙ୍କ କୃପାରୁ ତାଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କରାଗଲା ଏବଂ ସେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଗଲେ । ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ପଚାରିଲି, ଆପଣଙ୍କ ପରିଚୟ ଟିକିଏ ଦେବେ କି ? ସ୍ତ୍ରୀ ଜଣଙ୍କ କହିଲେ, ଆମେ ଦୁଇଜଣ ପେଶାରେ ଚିକିତ୍ସକ । ମୁଁ ପଚାରିଲି, ଆପଣ ନିଜେ ନିଜେ ଚିକିତ୍ସା କରି ପାରି ଥାଆନ୍ତେ । ଏଠାକୁ ଆସିଲେ କାହିଁକି ? ସ୍ତ୍ରୀ ଟିକିଏ ସ୍ମିତହାସ୍ୟ ଦେଇ କହିଲେ, 'ଆମେ ଡାକ୍ତର ହୋଇପାରୁ । ନିଜର ରୋଗରୁ ଉପଶମ ପାଇବା ପାଇଁ ଜଣେ ଦକ୍ଷ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବାକୁ ଉଚିତ୍ ମନେକଲୁ । ସେଥିପାଇଁ ଏଠାକୁ ଆସିଛୁ । ସେ ଯାହା ହେଉ, ସ୍ତ୍ରୀଟିଏ ଯେତେ ପଦ ପଦବୀରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ତାର ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପାଇଁ ମନ ସଦାବେଳେ ଘାଣ୍ଟି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତାହା ହିଁ ଏହିଠାରେ ଘଟିଛି ।

ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ ଏକ ଘଟଣା ଲେଖା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ବିଷୟଟି ଥିଲା ଏହିପରି - ଏକ ପାର୍କରେ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ (ବୃଦ୍ଧ) ମେଜ ଉପରେ ବସି ଥକା ମାରୁଥିବା ସମୟରେ ଜଣେ ଯୁବକ ମନ ଦୁଃଖରେ ଆସି ତାଙ୍କ ପାଖେ ବସିପଡିଲେ । ବୃଦ୍ଧ ଜଣଙ୍କ ତାଙ୍କର ଏ ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ପଚାରିଲେ 'ଆରେ ବାପା, ମନ ଦୁଃଖ କ'ଣ ପାଇଁ କରିଛୁ ।' କିଛି ସମୟ ପରେ ଯୁବକ ଜଣଙ୍କ ତାଙ୍କୁ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ଯେ ସେ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ଝଗଡା କରି ଘରୁ ପଳାଇ ଆସିଛନ୍ତି । ବୃଦ୍ଧ ଜଣଙ୍କ ତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ କହିଲେ, 'ଆଚ୍ଛା, ପୁଅ - ତୁମର ଲୁଗାପଟା କିଏ ଧୋଇଦିଏ ?' ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯୁବକ ଜଣକ ଉତ୍ତର ଦେଲେ 'ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ।' ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରଶ୍ନ 'ତୁମ ଘରେ ଖାଇବା କିଏ ତିଆରି କରେ ।' ଉତ୍ତର ମଧ୍ୟ ସ୍ତ୍ରୀ ବୋଲି ସେ ପ୍ରକାଶ କଲେ । ତା'ପରେ ବୃଦ୍ଧ ଜଣକ ଆହୁରି ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ, 'ଘରକୁ ବନ୍ଧୁ ଆସିଲେ ସେମାନଙ୍କର ଚର୍ଚ୍ଚା, ତୁମର ଦୁଃଖ ବେଳେ ତୁମକୁ ସାଥ ଦେବା, କିଏ ସବୁ କରେ ?' ତାର ସେଇ ସମାନ ଉତ୍ତର ଥିଲା ମୋର ସ୍ତ୍ରୀ । ତାଙ୍କର ପର ପ୍ରଶ୍ନ ଥିଲା, 'ବାପା, ମାଆ ପ୍ରଭୃତି ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ଦେଲେ ତୁମ ସହିତ ଛାଇପରି କିଏ ରହିଥାଏ ?' ଉତ୍ତରରେ କହିଲେ 'ମୋର ସ୍ତ୍ରୀ', ଏହାପରେ ତାଙ୍କର ଏକ ବଡ଼ ପ୍ରଶ୍ନ, 'ତୁମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହେଲେ କିଏ ତୁମ ପାଖରେ ରାତିଦିନ ଉଜାଗର ରହି ସେବା କରେ । ସେ ହେଉଛି ତୁମ ସ୍ତ୍ରୀ ନା ଅନ୍ୟ କିଏ ?' ଯୁବକଟି ଏହି କଥାକୁ ସ୍ୱୀକାର କଲା ।

ତାପରେ ବୃଦ୍ଧ ଜଣକ ତାଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ,ଏତେଗୁଡିଏ କାମ ପାଇଁ ତୁମେ ତୁମ ସ୍ତ୍ରୀକୁ କେତେ ପାରିଶ୍ରମିକ ଦିଅ । ଯୁବକ ମୁହଁ ତଳକୁ ପୋତି ମୌନ ରହିଲେ । ତା'ପରେ ବୃଦ୍ଧ ପଚାରିଲେ ଏତେଗୁଡିଏ କାମ କରିଥିବାରୁ ସେ ତୁମଠାରୁ କିଛି ଅର୍ଥ ଦାବି କରେକି ? ଉତ୍ତର ମଧ୍ୟ 'ନାହିଁ' ଥିଲା ।

ଏହାପରେ ବୃଦ୍ଧ ଜଣକ ତାଙ୍କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେଇ କହିଲେ, ବାବୁରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଟିକିଏ କ'ଣ କହିଦେଲା ବୋଲି ତା'ଉପରେ ଏତେ ରାଗିଲ ଯେ, ଘରୁ ପଦାକୁ ବାହାରି ଆସିଲ । ଜାଣିଛ, ସ୍ତ୍ରୀ ହେଉଛି ତାର ସ୍ୱାମୀ ପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପହାର । ଏହି ଅମୂଲ୍ୟ ଉପହରକୁ ଆଡେଇ ଦେଲେ ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବେ । ତେଣୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଘରକୁ ଫେରି ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଖୁସି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । କାରଣ ସେ ବି ତୁମ ପାଇଁ ମନ ଦୁଃଖରେ ବସିଥିବେ । ଯାହାହେଉ ଯୁବକଟି ଶେଷରେ ବୃଦ୍ଧ ଲୋକଟିର କଥା ମାନି ଘରକୁ ଫେରିଗଲା ।

ବେଳେ ବେଳେ ଆମେ ଯେତେ ସବୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅଛୁ, ଆମମାନଙ୍କର ବି କିଛି ବଦଗୁଣ ଅଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଆମ ସ୍ତ୍ରୀମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ଦୁଃଖରେ ସମୟ କଟାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମ ତରଫରୁ ଟିକିଏ ସ୍ନେହ ଓ ସହାନୁଭୂତି ରହିଲେ ଉଭୟେ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ବଞ୍ଚି ପାରିବା ।

●●●

NEWS FLASH

IMPORTANT INFO. FOR SENIOR CITIZEN ASSOCIATIONS IN ODISHA

This is an important communication regarding the mandatory renewal of registration for all senior citizen associations in our state. We urge you to take immediate action to ensure your association remains legally recognized and continues to serve our community effectively.

CRITICAL DEADLINE: MAY 1, 2026

All senior citizen associations registered under the Society Registration Act must renew their certificate of registration before May 1, 2026, as mandated by the Society Registration (Odisha Amendment) Act 2021 published in the official Gazette notification.

IMPORTANT WARNING

Any society that fails to renew its registration certificate in accordance with this Act will be treated as an UNREGISTERED SOCIETY, losing all legal recognition and associated benefits.

ACTION REQUIRED

- **Review Current Registration Status:** Verify your current registration details and documents
- Examine Existing Bylaws: Assess whether any amendments to your association's bylaws are needed to comply with the new Act
- **Prepare Required Documentation:** Gather all necessary documents for the renewal process
- **Submit Application Early:** Don't wait until the last moment - begin the renewal process well before the deadline
- **Seek Legal Guidance:** If needed, consult with legal experts familiar with the Society Registration (Odisha Amendment) Act 2021

BENEFITS OF TIMELY RENEWAL

- Maintain legal status and recognition
- Continue eligibility for government schemes and grants
- Preserve banking and financial transaction capabilities
- Retain ability to enter into legal agreements
- Maintain any exemptions and other statutory benefits

NEXT STEPS

- Form a renewal committee within your association
- Begin document preparation immediately.
- To apply for society registration under the Odisha Society Registration Act (Amendment Rules 2021), visit the Odisha government's online Single

Window Portal (SWP), register as a user, log in, and navigate to the "Registration of Societies" service to fill out the application form and upload the required documents online. Key documents include the Memorandum of Society and Bye-laws signed by the President/ Secretary, a Resolution of the General Body Meeting, a House rent agreement, and self-attested identity proofs of the Governing Body members

FOR DETAILED INFORMATION

Please refer to the following:

[1] https://www.indiafilings.com/learn/odisha-society-registration/

[2] https://investodisha.gov.in/goswift/Document/UserManual/Manual_47_2017_10_23_11_06_14_PM__%20.pdf

[3] https://ngofeed.com/blog/how-to-start-a-society/

[4] https://investodisha.gov.in/goswift/PublicDashBoardPeal.aspx/images/images/ServiceDetails.aspx?enc=7FSsH90HILTksN71/eQQSpYfO/SNzA4xD7IiX2mWYr/zbLvWfaehezgIo4yi3nQhbuxTU5+oUPJ+U1JaARFAq58WxtsAIRxinocOBL9vf57o55qjAYAVIzf2usJBZ2wK

The Karnataka High Court has recommended that the Centre review and revise Section 9 of the Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007, which currently restricts tribunals from ordering more than Rs 10,000 per month as maintenance for elderly parents.This court deems it fit to recommend, with earnestness, that the Union Government revisit Section 9 and revise the ceiling in tune with the cost of living index, so that the Act may not be reduced to a hollow promise, but remain a living guarantee of dignity in old age.The Act, amended in 2019, retained the Rs 10,000 ceiling under Section 9(2). A proposed amendment in 2019 to remove the cap and allow tribunals to fix maintenance amounts proportionate to a senior citizen's needs was never enacted. The court clarified that states cannot set higher amounts since the ceiling is fixed in central law.In a temporary measure, the High Court enhanced the monthly maintenance to Rs 30,000 per parent until a fresh tribunal order is passed. The court also instructed its Registrar to forward the order to the Additional Solicitor General of India, urging the Ministry of Finance and Parliament to revisit the outdated ceiling.

National Helpline for Senior Citizens -14567

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଥିବା ଏକ ଟୋଲ୍-ଫ୍ରି ନମ୍ବର ୧୪୫୬୭ ଯାହା ସପ୍ତାହର

ସମସ୍ତ ସାତ ଦିନ ସକାଳ ୮ଟାରୁ ରାତି ୮ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକରେ ଓ ତାହାରି ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସେବା ବିଷୟରେ ସୂଚନା ପାଇଁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ।

ସୂଚନା (Information)

- **ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ –** ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସେବା।
- ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ / ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନା।
- **ଡେ କେୟାର ସେଣ୍ଟର –** ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ସେବା।
- **ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି –** ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ବୃତ୍ତିଗତଙ୍କ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ।
- **ବୟସ୍କ ଅନୁକୂଳ ଉତ୍ପାଦ ଇତ୍ୟାଦି –** ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ସହାୟକ ଜୀବନଯାପନ ଉପକରଣ।

ମାର୍ଗଦର୍ଶନ (Guidance)

- ଆଇନଗତ
- ବିବାଦ ସମାଧାନ
- ପେନସନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ
- ସରକାରୀ ଯୋଜନା
- ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ସମସ୍ୟା

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବା ପାଇଁ ହସ୍ତକ୍ଷେପ (Field Intervention)

- ନିର୍ଯାତିତଙ୍କ ପାଇଁ ଯତ୍ନ ଏବଂ ସମର୍ଥନ।
- ବାସହୀନ ବୃଦ୍ଧାଙ୍କ ଉଦ୍ଧାର ଏବଂ ପୁନଃମିଳନ ଭାବପ୍ରବଣ ସମର୍ଥନ (କେବଳ କଥାବାର୍ତ୍ତା ପାଇଁ) (Emotional Support)।
- ଚିନ୍ତା ସମାଧାନ।
- ସମ୍ପର୍କ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ପାରିବାରିକ ବିବାଦ।
- ଏକାକୀତା।

●●●

ବରିଷ୍ଠବାଣୀ'ର ନିୟମାବଳୀ

● ଏହି ପତ୍ରିକାଟି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ● ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକାଭାବେ ଏହା ବର୍ଷକୁ ୪ ଥର ଯଥା: ମାର୍ଚ୍ଚ, ଜୁନ୍, ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଓ ଡିସେମ୍ବର ମାସରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ। ତେଣୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଲେଖା ମାର୍ଚ୍ଚ-ଜୁନ୍-ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଓ ଡିସେମ୍ବର ମାସର ୧୫ ତାରିଖ ସୁଦ୍ଧା ପହଞ୍ଚିବା ଆବଶ୍ୟକ। ● ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଜନିତ ଖବର, ରୋଚକ ତଥ୍ୟ, ଜୀବନଧାରଣ ଯୋଜନା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଠିକଣାରେ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଡି.ଟି.ପି. କରି ମେଲ୍ eraindianet@gmail.com କିମ୍ବା WhatsApp-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬ ମାଧ୍ୟମରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ। ● ଲେଖା ପ୍ରକାଶିତ ନହେଲେ ଫେରସ୍ତ କରାଯିବ ନାହିଁ। ● ପତ୍ରିକାଟିର ସରସ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ପାଠକମାନଙ୍କ ମୂଲ୍ୟବାନ ମତାମତ ସାଦର ସ୍ୱାଗତ। ● ପତ୍ରିକା ପ୍ରତି ଖଣ୍ଡର ମୂଲ୍ୟ ଟ.୨୦.୦୦ ଏବଂ ଆଜୀବନ ଗ୍ରାହକ ଦେୟ ଟ.୧୦୦୦.୦୦ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଇ-ମେଲ ଠିକଣା ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଲେଖି ଧାର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥ ନିମ୍ନ ଜମା ଖାତାରେ (S.B. A/c.) ପଇଠ କରି ତାହାର ନକଲ ଉପରୋକ୍ତ ଇ-ମେଲ କିମ୍ବା WhatsApp ରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ।

Bank Details : Favour of Elders Recreation Activities Trust
S.B. A/c. No. 51331021000012, IFS Code - BKID0005133,
Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar.

ASSOCIATION NEWS

ବଲାଙ୍ଗୀର ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚନ କମିଟି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ପଟେଲଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ନିମ୍ନମତେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟ ଉପଦେଷ୍ଟା – ନାରାୟଣ ପାଢ଼ୀ, ଉପଦେଷ୍ଟା – ପଦ୍ମଚରଣ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ, ଧନଞ୍ଜୟ ମିଶ୍ର, ଦୁର୍ଗାପ୍ରସାଦ ହୋତା ଓ ଅଶୋକ ମିଶ୍ର, ସଭାପତି – ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର, ଉପସଭାପତି – ହରେକୃଷ୍ଣ ମେହେର ଓ ଅଶୋକ ଚାନ୍ଦ, ସାଧାରଣ ସଂପାଦକ – କପିଳେଶ୍ୱର ଖମାରୀ, ଅତିରିକ୍ତ ସାଧାରଣ ସଂପାଦକ ସୁନୀଲ ଚନ୍ଦ୍ର ବିଶ୍ୱାଳ, ଯୁଗ୍ମ ସଂପାଦକ – ଗୌରଚନ୍ଦ୍ର ପୁରୋହିତ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ମେହେର, ସଂଗଠନ ସଂପାଦକ – ବିନୟ ମିଶ୍ର, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ସଂପାଦକ – ନରେନ୍ଦ୍ର କବାଟ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ – ଡୁଢ଼େନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, ଏବଂ ଏହା ସହିତ ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭ୍ୟ ମାନେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମ୍, ଚକେଇସିହାଣିର ଦଶମ ସାଧାରଣ ଅଧିବେଶନ ଗତ ୧୩.୦୯.୨୦୨୫ ତାରିଖରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ଇଂ. ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ସାମନ୍ତରାୟଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଉତ୍କଳ ବିପନ୍ନ ସହାୟତା ସମିତି ସମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପ୍ରଥମେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଅର୍ଘ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରି ଅନୁଷ୍ଠାନର ଦିବଂଗତ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ଅର୍ପଣ କରାଯାଇଥିଲା । ୭୫ ବର୍ଷ ଉର୍ଦ୍ଧ ବୟସ୍କ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ କାମନା କରି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ବରିଷ୍ଠ ସଭ୍ୟ ଶ୍ରୀ ନନ୍ଦ କିଶୋର ଜେନାଙ୍କ ସମେତ ଅନ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ସଭ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଅବଦାନ ପାଇଁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଅନୁଷ୍ଠାନର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଓ ଆଞ୍ଚଳିକ ଦୂରାବସ୍ଥା ବିଶେଷକରି ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ଥିବା ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ବିଷୟରେ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀ ସୀତାନାଥ ସାହୁ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ଉପଦେଷ୍ଟା ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ଅନୁଷ୍ଠାନର ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନତିମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଆନ୍ତରିକ ସହଯୋଗ ନିମନ୍ତେ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ସମାଜସେବୀ ତଥା ବୟସ୍କ ମନୋରଞ୍ଜନ କେନ୍ଦ୍ର (ERA)ର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡଃ. ଉଦୟ ନାଥ ସାହୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ସେମାନଙ୍କ ଜ୍ଞାନ, ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ତଥା ସ୍ଥାୟୀ ସମାଜ ଗଠନରେ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥିଲେ । ସେ ମଧ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେଇ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ କରିଥିଲେ । ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉତ୍ତରର ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ପ୍ରିୟଦର୍ଶୀ ମିଶ୍ର କହିଥିଲେ ଯେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଆଜିର ସମାଜର ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ । ସେମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ, ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ଜୀବନ ଦର୍ଶନ ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ତଥା ସ୍ଥାୟୀ ସମାଜ ଗଠନର ମୂଳଦୁଆ । ଶେଷରେ ଉପସଭାପତି ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣ ପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ଓ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପରେ ଆଗାମୀ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପାଇଁ ସଂସ୍ଥାର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଫଳତାର ସହ ସମାପ୍ତ ହୋଇଛି ।

ଅଗ୍ରଣୀ ସିନିୟର୍ ସିଟିଜେନ୍ ଓୟେଲଫେୟାର୍ ଫୋରମ୍, ବମିଖାଲତରଫରୁ ମେଧା ବୃତ୍ତି ପ୍ରଦାନ :

ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଭଳି ଚଳିତ ବର୍ଷ ସ୍ଥାନୀୟ ଦେବରାଜ ବିଦ୍ୟାପୀଠରେ ଦେବାଶିଷ ନାୟକ ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳୀ ପଣ୍ଡା ଏବଂ ପଳାଶୁଣୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟର ମଳୟ ବେହେରା ଓ ରାଜଶ୍ରୀ ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ ମାଟ୍ରିକ ପରୀକ୍ଷାରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନମ୍ବର ରଖିଥିବା ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚତର ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ୫୦୦୦ ଟଙ୍କା ଲେଖାଏଁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ପ୍ରଥା ବିଗତ ୪ ବର୍ଷ ହେଲା ଉକ୍ତ

ଫୋରମ ତା'ର ସାମାଜିକ ପ୍ରତିବଦ୍ଧତାକୁ ଆଖିରେ ରଖି ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳର ଦୁଇଟି ସ୍କୁଲର ମାଟ୍ରିକ ପରୀକ୍ଷାରେ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ନମ୍ବର ରଖିଥିବା ଦୁଇ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଆସୁଅଛି । ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଫୋରମ୍‌ର ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୁଶୀଳ କୁମାର ନନ୍ଦ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଅଦ୍ୱୈତ ଚରଣ ବିଶ୍ୱାଳ, ଉପସଭାପତି ବଙ୍କିମ ଚନ୍ଦ୍ର ତୋଳା, ସମ୍ପାଦକ ଭକ୍ତବନ୍ଧୁ ଦାସ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଇଂ ବିଜୟ କୁମାର ଛେନା, ୱାର୍ଡ କର୍ପୋରେଟର ଶ୍ରୀ କୁମାରେନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ଏବଂ ଦେବରାଜ ବିଦ୍ୟାପୀଠ ଓ ପଳାଶୁଣୀ ଉଚ୍ଚ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ, ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ବିଦ୍ୟାଳୟର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ଚେକ୍ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ସଦସ୍ୟମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଭଲ ପଢାପଢି କରିବା ସହିତ ଭଲ ମଣିଷ ହେବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦେଇଥିଲେ ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ, ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ତରଫରୁ ସମ୍ ଅଲ୍‌ଟିମେଟ୍ ହସ୍ପିଟାଲ୍ ସହଯୋଗରେ ଗତ ଅଗଷ୍ଟ ୧୬ ତାରିଖରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଷ୍ଟେଜ-୪ ବି.ଡି.ଏ କଲୋନୀସ୍ଥ ତାରିଣୀ ମନ୍ଦିର ମଣ୍ଡପରେ ଏକ ନିଃଶୁଳ୍କ ଅସ୍ଥିଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଶିବିର ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି କ୍ଷ ଉକ୍ତ ଶିବିରରେ ହାଡ଼ର ଘନତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ (ବୋନ୍ ଡେନ୍ ସିଟୀ ସ୍କାନ୍) / ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ଚିହ୍ନଟ ଓ ନିର୍ଣ୍ଣୟ / ଅସ୍ଥିଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପରାମର୍ଶ / ଓଫିଜିଓଥେରାପିଷ୍ଟଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ସେବା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ କିମ୍ବା ହାଡ଼ର କମଜୋରୀ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଭାବରେ ଦେଖାଦେଇଛି, ବିଶେଷତଃ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ । ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ଓ ଅଣ୍ଟା ଅଞ୍ଚଳରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଯାହାକି ରିଉମାଟଏଡ୍ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା, ଏହା ଏକ ଗମ୍ଭୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ । ଏହାକୁ ଆଧାର କରି ତିନୋଟି T-ସ୍କୋର ବର୍ଗୀକରଣ ଅନୁଯାୟୀ ନିମ୍ନମତେସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍କାନ୍ ରିପୋର୍ଟ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

୧. **ସାଧାରଣ ହାଡ଼ ଘନତା (Normal):** T-ସ୍କୋର +୧ ରୁ -୧ ମଧ୍ୟରେ ସୁସ୍ଥ ହାଡ଼ ଘନତାକୁ ସୂଚିତ କରେ ।

୨. **ଅଷ୍ଟିଓପେନିଆ (Osteopenia):** T-ସ୍କୋର -୧ ରୁ -୨.୫ ମଧ୍ୟରେ - ଏହା ହାଡ଼ର ଖଣିଜ ଘନତା ସାଧାରଣ ଅପେକ୍ଷା କମ୍, କିନ୍ତୁ ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ କିମ୍ବା ଶରୀର ହାଡ଼ର କମଜୋରୀ ନୁହେଁ (ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସର ପୂର୍ବସୂରୀ ଅବସ୍ଥା) ।

୩. **ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍:** T-ସ୍କୋର -୨.୫ ରୁ ଅଧିକ ଯାହା ଶରୀର ହାଡ଼ର କମଜୋରୀ ଭାବରେ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ।

ଶେଷରେ ହାଡ଼ ଘନତା ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଚେତନ ହେବା ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା ।

- **ପୋଷଣ:** କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- **ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ:** ନିୟମିତ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଆଗ୍ରହୀ ତେବେ ମଞ୍ଚ ତରଫରୁ ଆୟୋଜିତ ନିୟମିତ ପ୍ରତ୍ୟେହ ପ୍ରାତଃ ୬ ରୁ ୭. ୩୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହେଉଥିବା ଯୋଗ ଶିବିରରେ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଜୀବନଶୈଳୀ, ଉପଯୁକ୍ତ ଶାରୀରିକ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ, ଧୂମପାନ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ମଞ୍ଚର ଉପଦେଷ୍ଟା ଡଃ. ଉଦୟ ନାଥ ସାହୁ, ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ସରତ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ଷ୍ଟେଜ-୪ ବି.ଡି.ଏ କଲୋନୀ ୱେଲଫେଆର ଆସୋସିଏସନ୍‌ର ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ଉମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

Aisee: AI Skills Empowering Elders

In celebration of AI Appreciation Day on July 16th, **Elder Recreation**

Activities (ERA)has launcheda new initiative for seniors citizens . The current year's theme, "AI and Education: Preserving Human Agency in a World of Automation," highlights the importance of equipping everyone, especially elders, with the knowledge to navigate the evolving world of AI. To meet this goal, ERA has launched "Aisee—AI Skills Empowering Elders." This unique, beginner-friendly weekly program is designed to help seniorsas :

- Understand AI with clarity
- Explore its everyday uses
- Learn how to apply AI meaningfully in daily life

It is believed that technology should serve all ages. By providing these essential skills, it can help our seniors in the digital transformation. Join the Movement since this awareness program is already being circulated on WhatsApp groups every Sunday and will continue throughout the year. Let's work together to help seniors . For any questions, please contact at eraindianet@gmail.com.

●●●

ପୃ. ୨୩ର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ....

ସତ୍‌ପାତ୍ରରେ ଦାନ.....

ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ଧର୍ମରାଜ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ମଧ୍ୟମ ପାଣ୍ଡବ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଥିଲା । ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନ ଥିଲା – ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଭ୍ରାତା ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କୁ ରାତି ଅଧରେ ଛଦ୍ମ ବେଶରେ ଯୁଦ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଆସି ଶତ୍ରୁ ଓ ମିତ୍ର ବିଚାର ନ କରି ଆହତମାନଙ୍କୁ ସେବା କରିବା କ'ଣ ଦରକାର ? ସେତେବେଳେ ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କ ଉତ୍ତର ଥିଲା – ବେଶ ନ ବଦଳାଇଲେ, କୌରବ ପକ୍ଷର ସୈନିକ ମୋତେ ଚିହ୍ନି ଦେବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟଥା, ବେଦନା କହିବାକୁ କୁଣ୍ଠିତ ହେବେ, ପୁଣି ମଣିଷ, ମଣିଷର ଶତ୍ରୁ ନୁହଁନ୍ତି, ଶତ୍ରୁ ହେଉଛି ନିଜେ କରିଥିବା ପାପକର୍ମ । ଆମେ ଭଗବାନଙ୍କ ଉପାସନା ପାଇଁ ଯେଉଁ ପୂଜାପାଠ, ଜପ, ତପ କରୁଛେ, ତାହା ସତ୍‌କର୍ମ ମାଧ୍ୟମରେ ବି କରାଯାଇପାରେ । ସକଳ ପ୍ରକାର ସେବା ମଧ୍ୟରେ ପତିତ ଓ ମୁମୂର୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସେବା ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କର୍ମ । ତାହା ମଧ୍ୟ ସେବା ଧର୍ମ । ●●●

ପୃ. ୨୬ର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ....

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ.....

ଏବଂ ପ୍ରଯୁକ୍ତିର ବିକାଶ, ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସହଯୋଗ, ଏବଂ ଜନ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌କୁ ଭବିଷ୍ୟତ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବା । ଏହା କେବଳ ଆଜିର ପିଢ଼ି ନୁହେଁ, ବରଂ ଆଗାମୀ ପିଢ଼ିର କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆମକୁ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ପୃଥିବୀ ଆମର ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଉତ୍ତରାଧିକାର ନୁହେଁ, ବରଂ ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢ଼ିଠାରୁ ଆମର ଉଦ୍ଧାର । ତେଣୁ ଆଜିର ଦିନରେ ନିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦକ୍ଷେପ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଚେତନ ନିଷ୍ପତ୍ତି, ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛୋଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭବିଷ୍ୟତର ଏକ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ପୃଥିବୀ ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ ବିରୋଧରେ ଲଢ଼େଇ କେବଳ ପରିବେଶ ସଂରକ୍ଷଣର ପ୍ରଶ୍ନ ନୁହେଁ, ବରଂ ମାନବ ସଭ୍ୟତାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତର ପ୍ରଶ୍ନ । ●●●

DIGITAL PATHASALA
EMPOWERING ELDERS (Serios-6)

This awareness program is continuing on every issue of BaristhaBaniwith an aim to empower elders to find, evaluate, and communicate information using digital media platforms.

Let's dive in the following topics:

How to spot fake Apps. On Google play store

Now-a-days most of elders are facing scammers by handling fake Apps.especiallywith free apps. To spot such fake apps when downloading from the Google Play Store, it's important to be a vigilant user and pay attention to several key indicators before you download. A step-by-step guide for beginners would include the following:

1. Check the App Details Carefully

- Icon and Name: Fake apps often use an icon and name that are very similar to a legitimate app. Look for subtle differences like a slightly altered color, a blurry logo, or a misspelled name (e.g., "Instaqram" instead of "Instagram").
- Developer Name: Look at the developer's name. A legitimate app will be published by the official company (e.g., "Google LLC" for Google apps). A fake app will likely have a generic or suspicious developer name. You can also click on the developer's name to see what other apps they have published. If they have a random collection of unrelated apps, it's a red flag.
- App Description: Read the app description. Fake apps often have poor grammar, spelling errors, or vague, generic language. Official apps usually have well-written, professional descriptions.

2. Analyze User Feedback and Popularity

- Download Count: Legitimate, popular apps have millions or even billions of downloads. If an app that's supposed to be a well-known service has a download count of only a few thousand, it's almost certainly a fake.
- Reviews and Ratings: Read the user reviews. Look for patterns. A fake app might have a high rating but with a flood of generic, overly positive reviews ("Great app!"), which could be fake. Conversely, a large number of negative reviews, especially those

mentioning scams, malware, or excessive ads, are a clear warning sign.

3. **Review App Permissions**

- Before you download, check the permissions the app requests. Be cautious if an app asks for permissions that seem unnecessary for its function. For example, a simple flashlight app should not need access to your contacts, camera, or microphone. This is a common tactic for fake apps to steal personal data.

4. **Additional Tips**

- Google Play Protect: Ensure that Google Play Protect is enabled on your Android device. It's a built-in feature that scans apps for harmful behavior.
- Official Sources: Always download apps from the official Google Play Store. Avoid installing apps from third-party websites or links.
- Update Frequency: Legitimate apps are regularly updated with new features and security patches. Check the "Last updated" date on the app page. An app that hasn't been updated in a long time, especially if it's a popular service, could be a fake or an abandoned project.

Following these steps can help you identify and avoid malicious apps, keeping your device and personal data safe.

5. **How to spot fake Apps.**

Step 1 : When you search for an app on the Play Store, there may appear to be more than one app with a similar name. The difference between them is generally spelling mistakes in the name and description. Ensure that you read the description about the app to spot these errors before downloading.

Step 2 : When you are checking the app description page, look for tags like "Editor's Choice" and "Top Developer" as these are less likely to be duplicate apps. You can also visit the publisher website to extra careful before downloading it.

Step 3 : When download popular apps like WhatsApp, Facebook, PUBG Mobile, and more, the download count will definitely be higher. However, if an app has downloads of around 5,000 or less, chances of it being a fake app are higher.

Step 4 : Another way to be sure about an app is to check the screenshots. A fake app is likely to have weird wordings and strange photos in screenshots. Similarly, checking for reviews and ratings will give you an idea as to what users think about it after downloading and using it.

Step 5 : Next, look at the app publish date. If it is a new app by a popular company, it will obviously have a recent publish date. But mostly fake apps have recent publish date, whereas a genuine app will have "updated on" date.

Step 6 : Lastly, this is the most important aspect when looking for fake apps. Look at the permissions that app is asking for. Say you downloaded a third-party messaging app, it will need permission to phone book, dialler and maybe storage for backup. But if it is asking permissions for camera, audio and more, there is a reason to worry. Also, ensure that you don't give such permissions to the app.With the help of these above tips, you can easily spot fake apps and stay away from them

Turning your phone into a productive powerhouse that's simple to use and less distracting is easier than you think ! Following are some tips which you should note .

* **Online Maps feature that makes the view of any area we're exploring**

Typically, when you look at any location in the Android Google Maps app, you see the standard view . But as Android Intelligence , Maps has a whole set of other views that can bring useful bits of info into your journey. The key is to tap the little layers button in the upper-right corner of the screen that icon looks like a diamond or sideways square " Ç% " with another similar to V- shape stacked beneath it. After tapping , maps will offer to show you stuff like public transit options in the area**, satellite view, traffic, bike-friendly paths, and even the up-to-the-minute air quality for different places visible in your view.** It's always there and available, just a couple taps away. Please try when you are in need.

* **Secret codes to know :**

- ***123# code** for balance checks for your data
- ***#06 # code** With the help of this secret code you can find out IMEI number of your mobile. This IMEI number is needed in case the phone is lost.This number proves useful in case of losing the device and needing to file a complaint with the police.
- ***#21# and s ##002#code** (for privacy & security)

***#21#**This code is used to see if your calls are being redirected to another number and doesn't pose any risk to your device's security. If the code shows that your calls are being forwarded to an unknown number or if you want to ensure your calls are not being diverted without your knowledge .This could be a sign of a scam or unauthorized access to your account. You can then dial the appropriate deactivation code, such as **##002#** to turn off any active call forwarding services.

Attention Pensioners!

Pensioners aged 80 years and above can submit their Digital Life Certificates (DLCs) w.e.f. 1st October and others can submit w.e.f. 1st November to 30th November 2025 across the country to ensure uninterrupted pension payments.

Here is a step-by-step guide on how to submit your Life Certificate online from the comfort of their homes.

What You'll Need Before Submission:

- Aadhaar number
- Aadhaar-registered mobile number for receiving OTPs
- Pension payment order number as unique pension ID.
- Bank account where your pension is credited.
- An android smartphone or a PC/ Laptop with specific system requirements (e.g., Android 9.0 or above, Windows 10 or above).
- Internet connection
- AadhaarfaceRD App: A separate app by UIDAI that enables face authentication using your phone's camera.
- Jeevanpramaan App: The main application for generating the Digital Life Certificate.

Step-by-Step Guide:

Step 1: Prepare Your Device

- Install the necessary apps
- Go to the Google Play Store on your Android smartphone.
- Search for and install the "Aadhaar Face RD Application" by UIDAI. This app uses your phone's camera for face recognition, eliminating the need for a separate biometric device.
- Search for and install the "JeevanPramaan Face App".

Step 2: Operator Authentication

- This is a one-time process and the pensioner can be the "Operator."
- Open the "JeevanPramaan" app.
- The app will ask for permissions. Click "Allow" to proceed.
- You will be taken to the "Operator Authentication" screen.
- Enter your Aadhaar Number, Mobile Number, and Email Address (optional).
- Click "Submit."
- An OTP will be sent to your mobile number. Enter the OTP and click "Submit."
- The app will prompt you to enter your name as per your Aadhaar.
- Check the box to agree and then click "Scan."

Step 3: Pensioner Authentication and Details

- After successful Operator Authentication, a new screen will appear for "Pensioner Authentication."
- Provide the following details:
- Click the checkbox for Aadhaar.
- Enter your Aadhaar Number.
- Enter your Mobile Number.

- Enter your Email Address (optional).
- Click "Submit."
- Enter the OTP received on your mobile number and click "Submit."
- A new screen will appear where you need to provide your pension-related information:
- Full Name as per Aadhaar.
- Type of Pension (e.g., Central Government, State Government, etc.).
- Sanctioning Authority (e.g., Ministry of Defence, Railways, etc.).
- Disbursing Agency (e.g., Bank name, Post Office).
- Pension Payment Order (PPO) Number.
- Account Number.
- Read and click on the declarations.
- Click "Submit."

Step 4: Face Authentication

- The app will ask for your consent and permission to scan your face.
- Click "Scan."
- The app will use the "Aadhaar Face RD" application to capture your face.
- Follow the on-screen instructions, which typically involve holding your face within the circle and blinking your eyes.
- After a successful scan, a message will appear on your screen confirming the submission of your Digital Life Certificate (DLC).
- A unique Pramaan ID will be generated and sent to your mobile number. This ID is proof of your submission.

Step 5: Accessing Your Certificate

- You do not need to physically submit the Digital Life Certificate to your pension disbursing agency. It is automatically made available to them through the JeevanPramaan portal.
- You can, however, download a PDF copy of your certificate for your records by visiting the Jeevan Pramaan website and entering your Pramaan ID or Aadhaar number.

Important Points to Remember:

- ***Doorstep Service:*** If you are unable to use the online method, you can also request a doorstep service from India Post Payments Bank (IPPB) by contacting the nearest post office. A postman can assist you with the process for a nominal fee.
- ***Validity:*** The Digital Life Certificate is not valid for a lifetime. A new certificate must be generated annually, as per the rules of your pension sanctioning authority.
- ***Link Your Accounts:*** Ensure your Aadhaar is linked to your pension bank account and that your mobile number is updated in both your Aadhaar and bank records.

●●●

ନିଃସଙ୍ଗ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ

(ଜୀବନର ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଗଭୀର ଅନୁଭୂତି)

ରଘୁନାଥ ପାଲଟାସିଂହ

ମୋ. ୯୮୫୩୩୫୭୯୩୪

ମାନବଜୀବନ ଚାରିଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବିଭକ୍ତ - ଶୈଶବ, କିଶୋର, ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ। ଏହି ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବିଶେଷ ଭାବେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କାରଣ ଏହା ଜୀବନର ସାରା ଅନୁଭବ ଓ ଅନୁଭୂତିର ସଂଗ୍ରହାଳୟ। ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଚାହେ ଶାନ୍ତି, ସମ୍ମାନ, ସାଙ୍ଗ ଓ ସ୍ନେହ। କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ବୃଦ୍ଧମାନେ ଏକ ଗଭୀର ନିଃସଙ୍ଗତାର ଅନୁଭୂତିରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି।

ନିଃସଙ୍ଗତାର ମୂଳ କାରଣ:

ଏହି ଅବସ୍ଥା ପଛରେ ଅନେକ ସାମାଜିକ ଓ ପାରିବାରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦାୟୀ:

ଛୋଟ ପରିବାର (nucleus family) ବ୍ୟବସ୍ଥାର ବିକାଶ :

- ଯୁବମାନଙ୍କର ଚାକିରି ବା ବ୍ୟବସାୟ ପାଇଁ ଦୂର ସହର ବା ବିଦେଶ ଗମନ।
- ପାରମ୍ପରିକ ମିଳିତ ପରିବାର ବିଭାଜିତ ହେବା।
- ମିତ୍ର ବା ସାଥୀମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ବା ଅସୁସ୍ଥତା।
- ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧା ଓ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କମିଯିବା।
- ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାମୀ ବିୟୋଗ ପରେ ଅଧିକ ନିଃସଙ୍ଗତା।

ଏହି ସମସ୍ୟା ଗ୍ରାମ ଓ ସହର ଉଭୟରେ ଦେଖାଯାଏ, ଯଦିଓ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଏହା ଅଧିକ ଗମ୍ଭୀର ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛି।

ନିଃସଙ୍ଗତାର ପ୍ରଭାବ :

ନିଃସଙ୍ଗ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କେବଳ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ନୁହେଁ ବରଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ଗଭୀର ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ।

- ମାନସିକ ଅବସାଦ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହାନି, ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ଭାବନା।
- ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଡାୟାବେଟିଜ୍, ଡିମେନ୍ସିଆ ଭଳି ରୋଗର ଆମନ୍ତ୍ରଣ।
- ନିଦ୍ରା ଅସୁବିଧା, ଭୋକ ହ୍ରାସ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା କମିଯିବା।
- ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ଓ ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା।

ଏହି ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ନିରର୍ଥକ ନିରାଶାୟୀ ଭାବେ ଦେଖାଏ।

ସମାଜ ଓ ପରିବାରର ଦାୟିତ୍ୱ :

ବୃଦ୍ଧମାନେ ଆମ ସମାଜର ଅମୂଲ୍ୟ ଧନ। ସେମାନଙ୍କର ଅନୁଭବ, ଜ୍ଞାନ ଓ ତ୍ୟାଗ ଆମ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ଆଧାର। ସେମାନଙ୍କୁ ଅଦରକାରୀ ବୋଲି ଭାବିବା, ନିର୍ବାସିତ କରିବା - ଏହା ଏକ ସାମାଜିକ ଅନ୍ୟାୟ।

ପାରିବାରିକ ସ୍ତରରେ:

- ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ସହ କଥା କହିବା, ସମ୍ମାନ ଦେବା।
- ସାଧାରଣ କାମରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଙ୍ଗୀଭୂତ କରିବା।
- ନୀୟମିତ ଫୋନ୍, ଭିଡ଼ିଓ କଲ୍ ବା ସାକ୍ଷାତ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ପର୍କ ବଜାୟ ରଖିବା।

ସମାଜୀକ ସ୍ତରରେ:

- ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ, ବୃଦ୍ଧ ସେବା କେନ୍ଦ୍ର, ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମ, ସାମ୍ବାଦିକ କ୍ଲବ ଇତ୍ୟାଦି ସୃଷ୍ଟି।
- ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଧାର୍ମୀକ ସଂଗଠନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ।
- ପ୍ରଯୁକ୍ତି ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧମାନେ ଯୋଗାଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଡ଼ି ହେବା।

ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ଚେଷ୍ଟା:

ନିଃସଙ୍ଗ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସମାଧାନ କେବଳ ପରିବାର ଓ ସମାଜ ଉପରେ ନୁହେଁ, ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିଜ ଉପରେ ଆଶ୍ରିତ ଥିବା ଏକ ମନୋବୃତ୍ତି ଗଢ଼ି ଉଠିବା ଦରକାର। ସେମାନେ ନିଜ ଜୀବନକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି:

- **ଶାରୀରିକ ସକ୍ରିୟତା:** ଦୈନିକ, ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରଖିବା।
- **ମନୋରଞ୍ଜନ ଓ ସୃଜନଶୀଳତା:** ପାଠ ପଢ଼ିବା, ସଙ୍ଗୀତ, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ବଗିଚା ପାଳନ, ହବି ଚାଷ ଇତ୍ୟାଦି ମାଧ୍ୟମରେ ମନକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଓ ଖୁସିରେ ରଖିବା।
- **ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ:** ପଡ଼ୋଶୀ, ବନ୍ଧୁ, ସାମାଜିକ ସଂଗଠନ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହେବା, ନୂଆ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ିବା ଓ ପୁରୁଣା ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ପୁନରୁଜ୍ଜୀବିତ କରିବା।
- **ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅଭିମୁଖୀକରଣ:** ଧ୍ୟାନ, ପ୍ରାର୍ଥନା, ସତ୍ସଙ୍ଗ ଓ ଧାର୍ମୀକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରି ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର କରିବା।

ଏହି ନିଜସ୍ୱ ଚେଷ୍ଟା ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ମନୋବଳ ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଃସଙ୍ଗତାରୁ ଦୂର ରଖିବ।

ସରକାରୀ ଓ ସାମାଜିକ ପଦକ୍ଷେପ :

ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସରକାର ଓ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱୟଂସେବୀ ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର।

- **ସରକାରୀ ସୁବିଧା:** ବୃଦ୍ଧଭତ୍ତା, ପେନସନ୍ ଯୋଜନା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୀମା, ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ, ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ସେବା।
- **ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା:** ପରାମର୍ଶ କେନ୍ଦ୍ର, ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ମନୋବିଜ୍ଞାନିକ ସହଯୋଗ।
- **ପ୍ରଯୁକ୍ତି ଶିକ୍ଷା:** ବୃଦ୍ଧମାନେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ସାମାଜିକ ଯୋଗାଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଡି ହେବା ପାଇଁ ତାଲିମ ଦେବା।
- **ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ କେନ୍ଦ୍ର:** ଦିବାକେନ୍ଦ୍ର, ବୃଦ୍ଧ ସେବା କ୍ଲବ, ଧର୍ମୀୟ ଓ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଏକଲାପଣକୁ ଭୁଲି ସାଙ୍ଗସୁଖ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ।

ଉପସଂହାର

ନିଃସଙ୍ଗ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ନୁହେଁ, ଏହା ଏକ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ଚାଲେଞ୍ଜ୍। ଯେମିତି ଆଜିର ଯୁବମାନେ ଆଗାମୀ କାଲି ବୃଦ୍ଧ ହେବେ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପଡ଼ିପାରନ୍ତି। ତେଣୁ ପରିବାର, ସମାଜ, ସରକାର ଓ ବୃଦ୍ଧମାନେ ମିଶ୍ରିତ ଏକ ସଂବେଦନଶୀଳ ଓ ସୁସ୍ଥ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଗଢ଼ିତୋଳିବା ଦରକାର।

ସନ୍ତାନ-ପ୍ରେମ, ସମ୍ମାନ, ସୁରକ୍ଷା ଓ ସାଙ୍ଗତ୍ୟ ଦେଇ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ଖୁସି ଓ ଶାନ୍ତିରେ ଭରିଦେବା - ଏହି ହେଉଛି ଆମ ସାମୂହିକ ଦାୟିତ୍ୱ। ଏହିପରି ଉଦ୍ୟମ ଦ୍ୱାରା ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ହେବ "ସୁବର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ"- ଏକ ଗୌରବମୟ ଅନ୍ତିମ ଅଧ୍ୟାୟ।

ଏହି ନିବନ୍ଧ ଦ୍ୱାରା ଆଶା କରାଯାଉଛି ଯେ ଆମ ସମାଜ ଓ ପରିବାର ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ଉପରେ ଗଭୀର ଚନ୍ତନ କରି ଦୃଢ଼ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବେ।

●●●

ବିଚିତ୍ର ଦୁନିଆ

ନନ୍ଦକିଶୋର ଜେନା
ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ, ପ୍ରଧାନ ଶିକ୍ଷକ
ମୋ. ୯୭୭୭୩୧୩୨୦୯

ଏ ଦୁନିଆ ବଡ ବିଚିତ୍ର। ଏଠାରେ ନେତା, ବକ୍ତା, ଶ୍ରୋତା ସବୁ duplicate ଜଣେ କହୁଛି ଗୋଟିଏ, କରୁଛି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଓ ଅନ୍ୟକୁ ଉପଦେଶ ଦେଉଛି ଆଉ ଗୋଟିଏ। ଜଣେ ଜ୍ୟୋତିର୍ବିତ୍‌ଙ୍କ ଉଦାହରଣ ଦେଉଛି। ଆମ ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ କିମ୍ବା ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ହେଲେ ଆମେ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଉ। ଗ୍ରାହକ ଦେଖିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମନ କୁଣ୍ଢେ ମୋଟ ହୋଇଯାଏ। ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ମାଛ ମୁଗୁରାକୁ ଆସିଛି। ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହାତ, ଗୋଡ, ତଳିପାଦ କିମ୍ବା କପାଳ ସର୍ବଶେଷରେ ଜାତକ ଦେଖି ମାଟି ଖଡି ହେଉ ବା ଚକ୍ ଖଡି ହେଉ ଗାରକାଟି କାହାଣ ପଣରେ ହିସାବ କରି ଗ୍ରହଯଶା ବିଚାର ହୁଏ। କେହି କେହି ମାଟି ପରୀକ୍ଷା କରି ମାଟିତଳେ ହାଡ କିମ୍ବା ଗୁଣୀ ଗାରେଡି ଜିନିଷ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ପୋତି ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବାକୁ ଚାହୁଁଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ନୀରିହ ବ୍ୟକ୍ତିଟି କିଛି ବାଟ ନପାଇ ହଁ ମାରେ। ତାପରେ ଶୋଷଣ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ଯାହା କାହାକୁ ଆଗୋଚର ନାହିଁ। ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ କିଏ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗର ପଥର ଖଚିତ ମୁଦ୍ରିକା ବିକ୍ରି କରେ। ଗ୍ରହଯସା କଟିବ ବୋଲି କିଏ ରାମ ହରି ଲେଖା ନାମାବଳୀ କିମ୍ବା ଗାମୁଛା ଚଢା ଦାମରେ ବିକ୍ରିକରେ। ପୁଣି ଡେଉଁରିଆ, ହାତରେ ନାଲିସୁତା ବନ୍ଧାଯାଏ, ଷ୍ଟିଲ ବଳା କିମ୍ବା ରୁଦ୍ରାକ୍ଷ ମାଳା ପିନ୍ଧିବାକୁ କୁହାଯାଏ, ସେଥିରେ ପୁଣି ଏକମୁଖୀ, ଦ୍ୱିମୁଖୀ, ପଞ୍ଚମୁଖି ଥିବା ରୁଦ୍ରାକ୍ଷ ପିନ୍ଧିବାକୁ ସେମାନେ କହିବେ, କିଣିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ରୁଦ୍ରାକ୍ଷର ମୁଖ କେଉଁଠି ବା ମଳଦ୍ୱାର କେଉଁଠି ଚିହ୍ନି ପାରେ ନାହିଁ। ଭକୁଆ ନିରୀହ, ଅତିବିଶ୍ୱାସୀ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଧାରଧୁରା କରି କିଣେ ଓ ପାନେ ପାଏ।

ଆଉକିଛି ବାସ୍ତୁଦୋଷ ବିଚାରକ ଅଛନ୍ତି। ଏହା କେଉଁ ବିଜ୍ଞାନରୁ ଆସିଛି ଜଡବିଜ୍ଞାନ କିମ୍ବା ଜୀବବିଜ୍ଞାନ ମୁଁ ଜାଣିନାହିଁ। ପଶ୍ଚିମ, ହେଉ ପୂର୍ବ ଉତ୍ତର ହେଉ କିମ୍ବା ଦକ୍ଷିଣ ହେଉ ରାସ୍ତାକୁ ସମ୍ମୁଖିନ ହେଉଥିବା ପ୍ଲଟ ମୁଁ କିଣିଛି। ଉତ୍ତର ପଟେ ଯଦି ଦ୍ୱାର ଅଶୁଭ ତାହାହେଲେ ଦକ୍ଷିଣ ପଟେ ଥିବା ଜମିବାଲାର ଘର ଛାତବାଟେ ମୁଁ କ'ଣ ରାସ୍ତା କରିବି? ନା ତା'ର ଘର ଭିତରେ ଯିବା ଆସିବା କରିବି? କଟକ, ହେଉ ବା ଭୁବନେଶ୍ୱର ହେଉ ଦିଲ୍ଲୀ ହେଉ ବା ବମ୍ବେ ହେଉ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଘର ଅଛି। କେବଳ ପୂର୍ବ ପଶ୍ଚିମ କୋଣ ଠିକ୍ ଅନ୍ୟ କୋଣ ଭୁଲ୍ ଏହା ଯଦି ବିଚାର କରିବା ତାହାଲେ ଜମିର କିସମର ଦାମ କମ୍ ବେଶୀ ହେବ ଓ ଶୁଭ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରିଥିବା ଗୃହ ନିର୍ମାଣ କରାଯିବ। ଅଶୁଭ ଦିଗ ବାଛୁଥିବା ବାସ୍ତୁବାଦୀମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ ବହୁ ପ୍ଲଟ ଫାଙ୍କା ପଡିବ ଓ ଅଶୁଭ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଘର, ଜଳାଶୟ, ପାଇଖାନା, ରୋଷେଇ ଘର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଗରିବ କିମ୍ବା ଭିକାରୀ ହେଇଥିବେ। ଯେଉଁମାନେ ବାସ୍ତୁବାଦୀଙ୍କ ଅନୁସାରେ ଘର କରିଛନ୍ତି ସେମାନେ କ'ଣ ସବୁ ଧନୀ? ସେମାନଙ୍କର ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ନାହିଁ? ତାଙ୍କର ପିଲାମାନେ ସବୁ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତ? ଆପଣ ବିଚାର କରନ୍ତୁ। ମୋ ବିଚାରରେ ଏଗୁଡିକ ଅଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା, ଲୋକଙ୍କୁ ଠକି ରୋଜଗାର କରିବା ଛଡା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ।

ଯୁଗେ ଯୁଗେ ଯଜମାନ ପୁରୋହିତ ରହିବେ। ଯେତେ ସଂସ୍କୃତ ଜାଣିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ ଦକ୍ଷିଣା ଦେଇ ଆମେ ଠାକୁର ପୂଜା କରିବା। ବ୍ରାହ୍ମଣ ପୂଜା ନକଲେ ଠାକୁର ଖାଇବେ ନାହିଁ। ଏ ବିଶ୍ୱାସ ବହୁ ଦିନର। ହେଲା

ମୁଁ ସମାଲୋଚନା କରୁନାହିଁ। କାରଣ ଏଥିରେ ଜୀବନ ଜୀବିକା କଥା ଆସୁଛି। କିନ୍ତୁ ଜୀବିକା ସମ୍ଭାଳିବାକୁ ଯାଇ ଅନ୍ୟକୁ ଠକିବା ଗ୍ରହ ଦୋଷ କାଢି ତାଙ୍କୁ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ କରାଇବା, ନୂଆ ବସ୍ତ୍ର, ଗାମୁଛା ଦାବୀ କରିବା ସହ, ବଡ ଧରଣର ସଂଚା (ଭୋଜ୍ୟ) ମାଗିବା ଓ ସେଗୁଡିକୁ ବ୍ୟବହାର ନକରି ଦୋକାନରେ ବିକ୍ରି କରିବା କେତେଦୂର ଠିକ୍ ? ଠାକୁର ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ଲୁଗା, ଗାମୁଛା କେତେଥର ବିକ୍ରି ହେଉଛି ଦୋକାନୀକୁ ପଚାରନ୍ତୁ। ପୁଣି ଦକ୍ଷିଣା ପରିମାଣ ବଢିଲେ ଭଲ ଯଜମାନର ସାର୍ଟିଫିକେଟ ମିଳିବ। କମିଗଲେ ବେହିପୁଅ..... ପୁଅ, ସଳା, ସାଲା ଆଦିଗାଳି ମିଳେ ଯାହା ମନ୍ଦିର ବୁଲିଲା ବେଳେ ଆପଣମାନେ ଶୁଣୁଥିବେ। ସ୍ତ୍ରୀ ପିଲାମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଏ ଶବ୍ଦ ଶୁଣିଲା ପରେ ଠାକୁର ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛାହୁଏ ନାହିଁ।

ମୋର ବେଳେ ବେଳେ ମନକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସେ କାଠ, ପଥର, ଧାତୁ ତିଆରି ମୂର୍ତ୍ତିମାନଙ୍କରେ ବ୍ରହ୍ମ ନିରୂପଣ କଲା ପରେ ସେମାନେ ଜୀବନ୍ତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ବୋଲି ଆମର ଧାରଣା। ବ୍ରହ୍ମ ନିରୂପଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାଗବାନଙ୍କ ଠାରୁ ବଡ। ତାହେଲେ ଭଗବାନ ଆମକୁ ସୃଷ୍ଟିକଲେ କିପରି ? ଏ ବିଚାରରୁ ଜଣାପଡୁଛି ବ୍ରହ୍ମ ନିରୂପଣକାରୀ ଠାକୁରଙ୍କ ଉପରେ କାରଣ ସେ ଜୀବଦାନ ଦେଉଛି ଓ ବସର୍ଜନ କରୁଛି। ପୁଣି କହନ୍ତି ଯାହା ମାଗୁଛ ମାଗ, ଧନ, ଜନ, ଗୋପ, ଲକ୍ଷ୍ମୀ ସବୁ ଠାକୁର ଦେବେ। ତେବେ ପୂଜକମାନେ ଠାକୁରଙ୍କ ଠାରୁ ଦକ୍ଷିଣାଟା ମାଗିନେଲେ ଅସୁବିଧା କେଉଁଠି ?

ବେଳେବେଳେ ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ ସୂର୍ଯ୍ୟ ପରାଗ ସମୟରେ ହେତୁବାଦୀ (ବିଜ୍ଞାନ ବାଦୀ ଯୁକ୍ତିବାଦୀ) ଓ ଭାବବାଦୀ (ଜ୍ୟୋତିଷ, ବ୍ରାହ୍ମଣ)ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୁକ୍ତିତର୍କ ହୁଏ। ଦେଖଣା ହାରୀ ବହୁ କଟୁ ଭାଷାରେ ହେତୁବାଦୀଙ୍କ ଚଉଦ ପୁରୁଷ ଉଦ୍ଧାର କରନ୍ତି।

ମୁଁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ଅବସର ପରେ କିଛି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପଢାଇ ଦୁଇ ପଇସା ରୋଜଗାର କରୁଛି। ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ଜ୍ୟୋତିଷ ଓ ବିଶିଷ୍ଟ ପୁରୋହିତଙ୍କ ୩/୪ ଜଣ ପିଲା ଅଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଷ୍ଟାଣ୍ଡାର୍ଡ ଭଲ ନୁହେଁ ୪୦/୫୦% କହିଲେ ଚଳେ। ଉଭୟ ପଥର ବସା ମୁଦୀ ଓ ଡେଉଁରିଆ ବେପାର କରନ୍ତି। ମୋତେ କହିଲେ ସାର ଟିକେ ଭଲ କରି ଦେଖିବେ। ମୁଁ କହିଲି ଯେଉଁ ଡେଉଁରିଆ ଓ ପଥର ବସା ମୁଦୀ ଅନ୍ୟକୁ ବିକ୍ରିକରି ଫାଷ୍ଟ ଡିଭିଜନ ବିକ୍ରି କରୁଛ। ତୁମ ପିଲାକୁ ଦୁଇ ଦୁଇଟା ଲଗାଇ ଦିଅ ୪୦% ଓ ୫୦% ବଢି ୮୦/୯୦% ହୋଇଯିବ। ସେ ଟିକେ ରାଗିଲେ ଓ ହସିକରି କହିଲେ, ସାର ଆମ ଜୀବିକା ଆମେ ଚଳିବୁ କିପରି ?

ଏଥିରୁ ଆପଣମାନେ ବିଚାର କରନ୍ତୁ ଦୁନିଆଟା କିପରି ? ଡେଉଁରିଆ ବିକୁଥିବା ଲୋକ ନିଜପିଲାଙ୍କ ହାତରେ ବାନ୍ଧୁନାହିଁ। ରାସ୍ତାକଡରେ ବିଭିନ୍ନ ଠାକୁର ମୂର୍ତ୍ତି, ଠାକୁରଙ୍କ ଫଟୋ ବିକୁଥିବା ଲୋକର ଘର ନାହିଁ, ଠାକୁରଙ୍କୁ ରଖିବାକୁ, ପୋଲତଳେ ରହୁଛି। ଡାକ୍ତରମାନେ ଆମକୁ ମେଡିସିନ ଖାଇବାକୁ ଲେଖୁଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ନିଜ ପିଲାଙ୍କୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ରଖୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ହୋମିଓ ପାଥି କିମ୍ବା ଆୟୁର୍ବେଦ ମେଡିସିନ ଦେଉଛନ୍ତି। ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟମ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି। କୋକୋକଲା କମ୍ପାନୀର ମାଲିକ ବର୍କସାୟାର ହାଥ୍ୱେ ତା'ପିଲାଙ୍କୁ କେବେ କୋକାକୋଲା ଦେଇନାହିଁ। ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ଫ୍ରାଙ୍କ୍‌କାନାଭା ନିଜ ପିଲାକୁ ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ବାରଣ କରେ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ଭିକାରୀ ଓ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ପର୍ବ ପର୍ବାଣୀରେ ଫଳ, ବିସ୍କୁଟ ବାଣ୍ଟନ୍ତି କିନ୍ତୁ ନିଜ ବାପ ମା'ଙ୍କୁ ଗାଁରେ ରଖନ୍ତି ଘର ଜଗିବା ପାଇଁ। ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ସହ ମିଶିବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ କାରଣ ସେମାନଙ୍କର କୁପ୍ରଭାବ ପୁରାତନ ଚିନ୍ତାଧାରା ସେମାନଙ୍କର ଉପରେ ପଡି ସେମାନଙ୍କ ଆଧୁନିକତା ଉପରେ କୁଠାରଘାତ କରିବ। ସେହିପରି ବଡବଡ ହୋଟେଲ ମାଲିକ ଘରରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ eye catching ରଙ୍ଗରଙ୍ଗିଆ ହୋଟେଲ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆନ୍ତି। ଅମିତାଭ ବଚନ, ସଂଜୟ ଦତ୍ତ, ସଲମନ ଖାଁ, ଜାଭେଦ ଅକତାର ଭଳି ସିନେମାଷ୍ଟାର

ଓ ପ୍ରଯୋଜକ, ଲେଖକ, ତେନ୍ଦୁଲକର, ବିରାଟ କୋହିଲିଙ୍କ ଭଳି କ୍ରିକେଟ ତାରକା, ସଫଲ, କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କ୍, ନବରତ୍ନ ତେଲ, ଅରଥୋଫିଟ ତେଲ, ପାସ୍ତା, ଡାବର ଦନ୍ତ ମଂଜନର ପ୍ରଚାର କରି କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର କରନ୍ତି ଓ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ମୁଖକୁ ଠେଲି ଦିଅନ୍ତି କିନ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ। ଆମେ ଭକୁଆ ସେମାନଙ୍କୁ କେତେ କ'ଣ ଭାବୁ, ସେମାନେ ଆମର ଆଦର୍ଶ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ କହି ଗର୍ବ କରୁ। ଆପଣମାନେ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ। କାହାରି ପଛରେ ନ ଗୋଡାଇ ନିଜ ବୁଦ୍ଧିରେ ଚାଲନ୍ତୁ। ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓଡିଶାର ସବୁଠାରୁ ବଡ ଶିକ୍ଷିତ ସହର। ଏଠାରେ ଗ୍ରହଶାନ୍ତି, ସନ୍ତାନ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ମରୀଚ କୁଣ୍ଡ ପାଣି ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କାରେ ବିକ୍ରିହୁଏ। କେବେ ଆମେ ଶିକ୍ଷିତ ହେବା ? ଜ୍ୱର ଝାଡା ବନ୍ଦ ପାଇଁ ଚେଙ୍କ ଦିଆଯାଏ, ବଳି ପକାଯାଏ। କେବେ ଏହା ବନ୍ଦ ହେବ। ବିଧବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି ତା'ର ପୁଅ, ଝିଅ ବିଭାଘର ଦିନ ଘର ଭିତରେ ରହିବ କାରଣ ସେ ଅଶୁଭ। ବିଧବା ବିବାହ କରି ପାରିବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ପୁରୁଷ ମନଇଚ୍ଛା ବିବାହ କରିପାରିବ। ଏହା ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ନୁହେଁ କି ?

ଶିବ ମନ୍ଦିରରେ ଆମେ ସାପକୁ ପୂଜା କରୁ କିନ୍ତୁ ବାହାରେ ଗୋଡେଇ ପିଟୁ। ଆମେ ମାଙ୍କଡକୁ ହନୁମାନଙ୍କ ବଂଶଧର କହି ମନ୍ଦିରରେ ପୂଜା କରୁ କିନ୍ତୁ ଗଛର ଫଳଖାଇଲେ ଟେକାମାରୁ ଓ କୁକୁର ଲଗେଇ ଘଉଡାଉ। ସେହିପରି ବାସୁଆବଳଦକୁ ମନ୍ଦିରରେ ପୂଜା କରୁ। ମନ୍ଦିର ବାହାରେ ଷଣ୍ଢ ଝାଡା କରିବ ବୋଲି ଗରମ ପାଣି ତା ଉପରେ ଢାଳୁ କିମ୍ବା ପିଟି ତଡିଦେଉ। କିଛି ଅନ୍ଧ ଭକ୍ତ ଜଟଥିବା ଅଁରା ବାଛୁରୀକୁ ଷଣ୍ଢ ରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ତା ଦେହରେ ଲୁହାଗରମ କରି ତ୍ରିଶୂଳ ଚିହ୍ନ ଆଙ୍କି ଦିଅନ୍ତି। ବିଚରା ଷଣ୍ଢଟି ଘା ସୁଖାଇବାକୁ ୧୦/୧୫ ଦିନ ସମୟ ନିଏ। ମୋ ମତରେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ କୁଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖୁଥିବା ପୁରୁଷ ଷଣ୍ଢମାନଙ୍କ ଅଜାଗାରେ ଲୁହାଗରମ କରି ଚିହ୍ନ କଲେ ଅସୁବିଧା କେଉଁଠି ? ଆମେ କହୁ ସକଳ ଘଟେ ନାରାୟଣ। ଯେ ମନ୍ଦିରରୁ ଚୋରୀ କରୁଛି ତାଦେହରେ ଥିବା ନାରାୟଣ ତାକୁ ଚୋରି କରିବାକୁ ପରମିଶନ ଦେଇଛନ୍ତି। ଚୋରୀକୁ ସମର୍ଥନ ନକରୁଥିବା ନାରାୟଣ ତାଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡ ଦେବେ। ଆମେ ଦଣ୍ଡ ଦେବାକୁ କିଏ ? କାରଣ ଆମର ଶାସ୍ତ୍ର କହୁଛି "ଯେ ପ୍ରାଣୀ ଯେମନ୍ତ କରଇ ସେ ପ୍ରାଣୀ ସେମନ୍ତ ଭୁଞ୍ଜାଇ"। ଯେ ଦୋଷ କରୁଛି ଇଶ୍ୱର ତାକୁ ଦଣ୍ଡ ଦେବେ।

ରାହୁ ଗିଳିଲେ ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ ହୁଏ ବୋଲି ଜ୍ୟୋତିଷ ମାନଙ୍କର ମତ। ଜ୍ୟୋତିଷ ବାବୁଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ତୁମେ କ'ଣ ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ ବିଷୟରେ ଏହା ଲେଖି ମାଟ୍ରିକ ପରୀକ୍ଷାରେ ମାର୍କ ପାଇଥିଲ ? ଏଭଳି କିଛି ଭୁଲ ତଥ୍ୟ ପାଇ ବହୁପିଲା ଏକଥା ପରୀକ୍ଷା ଖାତାରେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଲେଖୁଛନ୍ତି। କାହିଁକି ଏଭୁଲ ଧାରଣା ସେମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ପ୍ରବେଶ କରାଯାଉଛି ? କେବେ ବନ୍ଦହେବ ? ଘିଅ ପୋଡି ହୋମ ଯଜ୍ଞ କଲେ ପରିବେଶ ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବ ବୋଲି ଆମ ଧାରଣା। ଠିକ୍ ଅଛି ମନ୍ଦିର ଭିତରେ କେତେଟା ଖାଣ୍ଟି ଘିଅ ଦୀପ ଜଳୁଛି ନା ପୋଡା ମୋବିଲ ତିଆରି ଘିଅ ଜଳୁଛି। ଭାରତ ବର୍ଷରେ କେବଳ original duplicate ଜିନିଷ ମିଳେ। ଗୋଟାଏ ପୂଜା ପାଇଁ ଘିଅ, ଗୋଟାଏ ଖାଇବା ଘିଅ। ଦେବତା ଯଦି ବଡ, ତାଙ୍କ ପାଇଁ ପୋଡା ମୋବିଲ୍, ବାଲାଜୀ ଘିଅ କଣ ଠିକ୍ କି ? ଆମେ ଦେବତାଙ୍କୁ ବଡ ବୋଲି କହୁ। ଘରେ ଗାଈଘିଅ ଖାଇବା କିନ୍ତୁ ଦେବତାଙ୍କ ପାଇଁ ପୋଡା ମୋବିଲରେ ତିଆରି ଘିଅ ବତୀ ଜାଳିବା।

ମୁଁ କାହାର ଧର୍ମ ଭାବନାକୁ ଆକ୍ରମଣ କରୁନାହିଁ। କୁ ସଂସ୍କାରକୁ ବିରୋଧ କରୁଛି। ମୁଁ ଠାକୁର ରଖିଛି, ହାତ ଟେକୁଛି। କିନ୍ତୁ ସେ ସବୁ କରୁଛନ୍ତି ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେନା। ମୋ କର୍ମ ମୋତେ ଆଗକୁ ନେଉଛି। ଠାକୁର ନୁହେଁ। ଆତ୍ମ ସନ୍ତୋଷ, ପ୍ରବିତ୍ରତା ପାଇଁ ଠାକୁର ପୂଜା ଯାହା ଠିକ୍ ଭାବୁଛ କର। ପରକଥା ଶୁଣନା ପରକଥାରେ ଘର ଭାଙ୍ଗେ। ଠକଙ୍କୁ ଚିହ୍ନ। ସେମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଗୋଟାଏ କରୁଛନ୍ତି ଗୋଟାଏ। ବାସ୍ତବିକ ଏହା ଏକ ବିଚିତ୍ର ଦୁନିଆ। ମୋ ଲେଖା ପଢି ମୋତେ ଆପଣମାନେ ବିଶେଷ କରି ଭାବ ବାଦୀମାନେ ଗାଳିକରୁ ଥିବେ। କହୁଥିବେ ନାସ୍ତିକ, ହେତୁବାଦୀ କିନ୍ତୁ ମୁଁ ଯୁକ୍ତିବାଦୀ ଓ ବାସ୍ତବବାଦୀ।

●●●

କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଶକ୍ତି ସ୍ୱାଇଁ

ମୋ. ୯୯୩୭୧୪୩୦୦୫

ମନିଷ୍ ଗାଙ୍ଗୁଲି ବେଙ୍ଗଲି ହେଲେବି ଚାକିରି କରୁ କରୁ ବସି ଯାଇଥିଲେ ପୁରୀରେ। ଗୋଟିଏ ବୋଲି ପୁଅ ପ୍ରିତିସ୍ । ବାପା ମା' ଦୁହେଁ ପିଲାଟିକୁ ଅତି ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ବଢ଼ାଇଥିଲେ। ପ୍ରିତିସ୍ ବିଟେକ୍ କଲାପରେ ଚାକିରି ପାଇଁ ଚାଲିଯାଇଥିଲେ ସୁଦୂର ଆମେରିକା। ଇତି ମଧ୍ୟରେ ମନିଷ୍ ବାବୁ ବି ଅବସର ନେଇ ସାରିଥିଲେ। ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁହେଁ ବହୁତ ଖୁସିରେ ଚଳୁଥିଲେ। ଦୁହେଁ ସବୁଦିନ ଗାଧୋଇ ସାରି ବଡ଼ ଦେଉଳକୁ କାଳିଆ ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଯାଆନ୍ତି। ସନ୍ଧ୍ୟା ଆଳତି ଦେଖିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ରୁହନ୍ତି।

ଏଣେ ବାବୁ ପ୍ରିତିସ୍ ଚାକିରୀ କରୁ କରୁ ଜଣେ ବିଦେଶିନୀଙ୍କ କବଜାରେ ପଡିଗଲେ। କିଛିଦିନ ପରେ ଦୁହେଁ ଚର୍ଚ୍ଚରେ ବାହା ହୋଇ ପଡିଲେ। ବାହାଘରର ଫଟୋଗୁଡ଼ିକ ହ୍ୱାଟସ୍ଆପ୍‌ରେ ଛାଡିଦେଲେ। ବାପା ମାଆ ଦୁହେଁ ଏ ସବୁ ଦେଖି ଦୁଃଖରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଲେ।

ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟୟସାଧିକ୍ୟ ଓ ପୁଅ ପ୍ରିତିସ୍‌ର ଚିନ୍ତାରେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଲେ ମନିଷ୍ ବାବୁ। ବିଚାରୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଷାଦେବୀଙ୍କ ଉପରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟର ପାହାଡ଼ଟା ଉପୁଡ଼ି ପଡ଼ିଲା। ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁର୍ବଳ ହେତୁ ମନିଷ ବାବୁ ବି ଆଉ ଜଗା ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଯାଇ ପାରିଲେ ନାହିଁ। ବିଛଣା ଉପରେ ଶୋଇ ରହି ସେ କାଳିଆକୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରି କହୁଥିଲେ ''ହେ କାଳିଆ ମୋତେ ଏତେ ଦୁଃଖ ଦେଲୁ କାହିଁକି ? କ'ଣ ମୁଁ ତୋର ଦୋଷ କରିଥିଲି ? ମୁଁ ତ କାହା ପ୍ରତି ମୋ କର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ କେବେ ଅବହେଳା କରିନାହିଁ।'' ବିଚାରି ଉଷାଦେବୀଙ୍କର ଦୁଇ ଆଖିରୁ ଲୋତକ ବୁହାଇବା ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ବାଟ ହିଁ ନଥିଲା।

ଦୂରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧିରେ ପ୍ରଡ଼ି ମନିଷ ବାବୁ ଏକ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେଲେ। ଜୀବନସାରାର ରୋଜଗାର ତାଙ୍କ ଦେହ ପା ପାଇଁ ବୋହିଗଲା। ପରିସ୍ଥିତି ଦିନକୁ ଦିନ ବିଗିଡିବାକୁ ଲାଗିଲା। ନିରୁପାୟ ହୋଇ ଉଷାଦେବୀ ପୁଅ ପ୍ରିତିସ୍ କୁ ଫୋନ କଲେ। ବୋହୂମାଆଙ୍କର ଭାରତ ଆସିବାଟା ପସନ୍ଦ ନହେଲେ ବି ପୁଅର ଚାପରେ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟଟା କରି ଚାଲି ଆସିବା ପାଇଁ ବାଧ ହୋଇ ଆସି ପୁରୀରେ ପହଞ୍ଚିଲେ। ପ୍ରିତିସ୍ ମା'ଙ୍କୁ, ସେ ଏକ ମାସ ପାଇଁ ଛୁଟି ବହୁତ କଷ୍ଟରେ ଆଣିଥିବା ଶୁଣାଇ ଦେଲେ ଏବଂ ସେ ତା ଠାରୁ ଗୋଟିଏ ଦିନ ବି ଅଧିକ ରହିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ରୋକ୍ ଠୋକ୍ କହି ଦେଲେ।

ଏ ଭିତରେ ପନ୍ଦର ଦିନ ବିତିସାରି ଥାଏ। ଦିନେ ଡାକ୍ତରଖାନା ବାରଣ୍ଡାରେ ଉଷାଦେବୀ ପରଦା ଉଢୁଆଳରେ ବସିଥାନ୍ତି। ପୁଅର ଡାକ୍ତର ବାବୁଙ୍କ ସହିତ କଥା ହେବାର ଶୁଣିଲେ। ପ୍ରିତିସ କହୁଥିଲେ "ସାର ମୁଁ ଆସନ୍ତା ଅଠର ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛୁଟି ଆଣିଛି। ମୋତେ ଯେମିତି ହେଲେ ଉଣେଇଶି ତାରିଖରେ ଜଏନ୍ କରିବାକୁ ହେବ। ଆଜିତ ଦୁଇ ତାରିଖ ହେଲା। କାଲି ଯଦି ବାପାଙ୍କର ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଯା'ନ୍ତା ସବୁ ଠିକ୍ ଠାକ୍ ହୋଇ ଯା'ନ୍ତା। ମୁଁ ତାଙ୍କ ଶୁଦ୍ଧି କାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ୍ ସମୟରେ ସାରି ଚାକିରିରେ ଜଏନ୍ କରିପାରନ୍ତି।"

ଏହା ଶୁଣି ଉଷାଦେବୀଙ୍କର ଚେତା ହଜିଗଲା ସେ ଆଉ କିଛି ଶୁଣି ନାହାନ୍ତି। ଡାକ୍ତରବାବୁ ଓ ପ୍ରିତିସ୍‌ଙ୍କ ଭିତରେ କ'ଣ ମୂଳଚାଲ ହେଲା କେଜାଣି ତା ଆରଦିନ ଠିକ୍ ଏଗାରଟା ଆଠ ମିନିଟ୍‌ରେ ମନିଷ୍ ବାବୁଙ୍କର

ଦେହାନ୍ତ ହୋଇଗଲା । ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ମନରେ ଆସ୍ୱସ୍ତିର ଭାବ ଉଷାଦେବୀ ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରି ପାରୁଥିଲେ ।

ଶୁଦ୍ଧକର୍ମ ସରିଲା ପରେ ପ୍ରିତିସ୍ ବାବୁଙ୍କ ମୁହଁରେ ଜୀବନର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଓ ମହାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରି ପିତୃ ଋଣ ସୁଝିଦେଇ ଥିବାର ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ବାରି ହୋଇ ପଡୁଥିଲା । ଆମେରିକା ଫେରିଯିବା ପାଇଁ ଦୁଇଜଣଙ୍କର ଟିକେଟ ସରିଯାଇ ଥାଏ । ଗଲା ଦିନ ମାଆଙ୍କୁ ଦେହପାର ଯତ୍ନ ନେବ ବୋଲି ଉପଦେଶ ଦେଇ ପ୍ରିତିସ୍ ବାବୁ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଘରୁ ବାହାରି ଯିବାର ପଡିଶାମାନେ ଦେଖୁଛନ୍ତି । ହାୟରେ ପ୍ରିତିସ୍ ଗାଙ୍ଗୁଲି ! ତୁମେ ଏ ସମାଜ ପାଇଁ କି ସନ୍ଦେଶ ଦେଲ ? ପଛରେ ଛାଡ଼ିଦେଇ ଚାଲିଗଲ ସବୁ ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ତ୍ୟାଗ ଆଶା ଓ ଆକାଂକ୍ଷାର ଅଛିଣ୍ଡା ଅଙ୍କକୁ । ଧିକ୍ ତୁମ ଟଙ୍କା ରୋଜଗାର, ଧିକ୍ ତୁମ ମଣିଷପଣିଆ, ଶତ ଧିକ୍ ତୁମର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ !

ଧୀରେ ଧୀରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ସମସ୍ୟା ଓ ପୁଅ ପ୍ରିତିସ୍‌ର ଅମଣିଷପଣିଆ ଚିନ୍ତାରେ ଉଷାଦେବୀ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିଲେ । ବହୁ କଷ୍ଟରେ ସେ ତିଆରି କରିଥିବା ପୁରୁଣା କୋଠାଟିକୁ ଅନାଇ ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ମନକୁ ମନ ପଚାରୁଥିଲେ ଓ ଖୋଜି ବୁଲୁଥିଲେ ତା'ର ଉତ୍ତରକୁ । ଶୁଣାଯାଏ ଉକ୍ତ ଘରଟିକୁ ଉଷାଦେବୀ ଏକ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମରେ ପରିଣତ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ସେଠାରେ ତାଙ୍କପରି ପରିତ୍ୟକ୍ତ ବୃଦ୍ଧ ପିତା ମାତାମାନେ ଆନନ୍ଦରେ ରହୁଛନ୍ତି ଓ ପ୍ରତିଦିନ କାଳିଆ ଦର୍ଶନ ପାଇ ବଡ଼ ଦେଉଳ ଯାଉଛନ୍ତି । ଉଷାଦେବୀ ଧବଳ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରି ରାମାନନ୍ଦି ଚିନ୍ତା ଚୈତନ ହୋଇ ହାତରେ ମାଳି ଗଡ଼େଇ ଗଡ଼େଇ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ବସି କାଳିଆ ପାଖରେ ପୁଅ ପାଇଁ ଆଖିରୁ ଲୁହ ଗଡ଼ାଇ ଶୁଭ ମନାସୁଛନ୍ତି ।

●●●

ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ

ଜୀବନର ଅସ୍ତଗାମୀ ଯାତ୍ରା ସ୍ରୋତରେ ଦିଗହରା, ନିଃସଙ୍ଗ ଓ ଅସମର୍ଥ ବୟସ୍କ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ମାଧ୍ୟମରେ ପରସ୍ପର ଭାବ ବିନିମୟର ସୁଯୋଗ ମିଳିପାରିବ । ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଖୁସିର ମହକ ଖେଳାଇଦେବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସେତୁ ସଦୃଶ । ସମସ୍ତ ଅନୁବନ୍ଧିତ ସଦସ୍ୟବୃନ୍ଦଙ୍କ ଅବଦାନ ଅତୁଳନୀୟ । ନୂତନ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଆଜୀବନ ସଦସ୍ୟ (ଏକ ହଜାର ଟଙ୍କା ସହଯୋଗ ରାଶି ସହ) କିମ୍ବା ପୃଷ୍ଠପୋଷକ ସଦସ୍ୟ (ଦଶ ହଜାର ଟଙ୍କା / ତତୋଧିକ ସହଯୋଗ ରାଶି ସହ) ହୋଇ ଏପରି ମହତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରୋକ୍ଷ ହେଉ କିମ୍ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଅଂଶୀଦାର ହେବାକୁ ସାଦର ସ୍ୱାଗତ । ପ୍ରତିବଦଳରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶିତ ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକା "ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ'' ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରେରଣ, Daycare Service, ଲାଏବ୍ରେରୀ ଓ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦାନ ସହ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରାଥମିକତା/ ରିହାତି ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ ।

ସଭ୍ୟଭୁକ୍ତ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ବନ୍ଧୁମାନେ ନିମ୍ନ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ସହଯୋଗ ରାଶି ଜମା କିରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

Elder Recreation Activities Trustର

ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତା **- S.B. A/C - 51331021000012 &**

IFSC Code BKID0005133 MICR Code 751013027,

Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar

ପୂର୍ଣ୍ଣବ୍ରହ୍ମ ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର

ଇଂ. ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ଦାସ
ମୋ. ୮୭୬୩୧୧୫୫୯୭

ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ଲକ୍ଷ୍ୟ। ଯେତେ ମଣି ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମଣି ହେଉଛନ୍ତି ମଣିଷ। ମଣି+ଈଶ = ମଣିଷ ପଦବାଚ୍ୟ ପାଇଁ ସଂସ୍କାର ପୂର୍ବକ ଶିକ୍ଷା, ସୌଜନତା ଅଧ୍ୟୟନର ଆବଶ୍ୟକତା ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ୍। ଚରିତ୍ର ଗଠନର ପ୍ରବାହ ଉପକାର ପିଲାବେଳରୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଉଚିତ୍। ସମାଜର ପ୍ରବାହ, ପ୍ରଭାବ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପିଲାର ମନସ୍ତତ୍ୱ ଉପରେ ବହୁତ ସୁପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରେ। Mahatma Gandhiji "What Students Can Do" ପ୍ରବନ୍ଧରେ ଲେଖିଛନ୍ତି।

ଭାରତ ପୂଣ୍ୟଭୂମିରେ ଅଗଣିତ ଦେବତ୍ୱ, ଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ମାନବ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି। ବିଦ୍ୱାନ ପଣ୍ଡିତମାନେ ସତ ପଥରେ ନିଜେ ଚଳି, ସତ ପଥରେ ଚଳିବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଅନ୍ତି। ଏହାର ପ୍ରବାହ ଗୋଟିଏ ପିଲାର ଜୀବନରେ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ। ପୂର୍ଣ୍ଣତାପ୍ରାପ୍ତ କେବଳ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ପ୍ରାପ୍ତ ହେଇଥିଲେ, ସେ ଷୋଳକଳାରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏହାକୁ ବିଚାରପୂର୍ବକ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ହେବେ।

ଷୋଳ କଳା : ୧-ଶ୍ରୀ, ଧନ ସମ୍ପଦ ଯୁକ୍ତ, ୨.ଭୂସଂପଦର ଅଧିକାରୀ, ୩ . କିର୍ତ୍ତିସଂପନ୍ନ, ୪ ବାଣୀରେ ସଂମୋହ, ୫. ଲୀଳା କରିବା କ୍ଷମ, ୬. ରୂପକାନ୍ତ ବିଶିଷ୍ଟ, ବିଦ୍ୟାନୁପୁଣତା, ୮.୯ ନିରପେକ୍ଷତା ଅବଲମ୍ବନ , ଆକର୍ଷଣୀ ଶକ୍ତି ସଂପନ୍ନ, ୧୦. ବିବେକ ଭାବ ସଂପନ ୧୧.୧୨ କ୍ରିୟା କର୍ମ ସିଦ୍ଧ ଯୋଗୀ ଅର୍ଥ ଯୋଗ ଶକ୍ତି ସଂଯୁକ୍ତ, ୧୩ ବିନୟଶିଳତା,୧୪. ସତ୍ୟ ନିଷ୍ଠା ପାଳକ ୧୫.୧୬ ଆଧିପତ୍ୟ କ୍ଷମ କ୍ଷମାଶୀଳ ବା ଅନୁଗ୍ରହ କ୍ଷମ।

ଉପରୋକ୍ତ ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ହେଲେ ଗୁରୁମାନଙ୍କର ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷା କରାଯାଏ। ଶିକ୍ଷା କ'ଣ ଦରକାର ଏକ ଦୀର୍ଘ ଆଲୋଚନା ହେବା ଦରକାର ଯର୍ଦୁବେଦ, ଅଥର୍ବ ବେଦରେ ଉଲ୍ଲେଖିତ। ଜଣେ ବିଦ୍ୱାନ ପଣ୍ଡିତ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରିଥାନ୍ତି ବିକ୍ରୟ କରାଯାଏନା । ତେବେ ପଣ୍ଡିତଙ୍କ ଲକ୍ଷଣ କ'ଣ ଦେଖି ଚୟନ କରାଯାଏ ଶିକ୍ଷାକୁ। ତାହା ପ୍ରଥମତଃ ଆଲୋଚନା ବସ୍ତୁ-

ଶ୍ରୀମଦ ଭାଗବତ ଗୀତା ଉଲ୍ଲେଖିତ-

ବିଦ୍ୟା ବିନୟଃ ସଂପନ୍ନୀ ବ୍ରାହ୍ମଣଃ ଗଦି ହସ୍ତିନୀ
ଶ୍ରାନ ଶୈବ, ସ୍ୱାପଦଶ୍ଚ ପଣ୍ଡିତଃ ସମଦର୍ଶିନାଃ।

ଉପରୋକ୍ତ ଶ୍ଳୋକରୁ ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦ ନେଇ କିଛି ଲେଖିବାକୁ ପ୍ରୟାସ।

ବ୍ରାହ୍ମଣ ଏବଂ ପଣ୍ଡିତ। ଦ୍ୱିତୀୟରେ ସମଦର୍ଶନ ଭାବ।

ବ୍ରାହ୍ମଣ କୂଳରେ ଜନ୍ମ ହେଲେ ସେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପଦବାଚ୍ୟ ହେବ ତା ନୁହେଁ। ପିତା ମାତାଙ୍କର କିଛି ପ୍ରଭାବ ପଡିଥିବା ଦରକାର ଓ କିଛି ଅଂଶ ତ ବ୍ରାହ୍ମଣର ଥିବ। କିନ୍ତୁ ବ୍ରାହ୍ମଣ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଶ୍ଳୋକରୁ ଜାଣିବା-

ଜାମନା ଜାୟତେ ଶୁଦ୍ର ସଂସ୍କାରାତେଜ ଭବେତ୍
ବେଦଧ୍ୟାୟତ ଭବେ ବିପ୍ର, ବ୍ରହ୍ମ ଜାନାତି ବ୍ରାହ୍ମଣ।

ଶୁଦ୍ର, ଦ୍ୱିଜ, ବିପ୍ର, ବ୍ରାହ୍ମଣ ଚାରିଟି ପାହାଚ ପରି। ସଂସ୍କାର କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ପବିତ୍ରତା ଆଚରଣପୂର୍ବକ ଦୁଇଥର ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱିଜ, ବେଦ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ବା ନିପୁଣ ହେଲେ 'ବିପ୍ର' ପାହିଆକୁ ଉନ୍ନୀତ ହେବ। ଶେଷରେ ବ୍ରହ୍ମ ଯୁକ୍ତ ବା ଉପଲବ୍ଧରେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତଅଛି।

କିନ୍ତୁ ପଣ୍ଡିତ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ କୁହାଯାଇ ନ ପାରେ। କାରଣ ଯାହାର ସମଦର୍ଶନ ଭାବ ଅର୍ଥାତ୍ କୁମୀରୁ କୃମି, ଜଡ ଜଗତରୁ ଜୀବଜଗତ ମଧ୍ୟରେ ପଣ୍ଡିତ କିଛି ପ୍ରଭେଦ ଦେଖିପାରେନା, ତାଙ୍କୁ ସବୁ ବ୍ରହ୍ମମୟ ଉପଲବ୍ଧ ପ୍ରବାହିତ କରିଥାଏ। ସେ ଭାବମୟ (perfection) ଅବସ୍ଥାରେ ଥାନ୍ତି। ●●●

ସତ୍‌ପାତ୍ରରେ ଦାନ ଓ ସେବାଧର୍ମ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର

ମୋ-୯୨୩୮୯୯୧୫୫୬

କ୍ଷୀୟେନ୍ତେ ସର୍ବଦାନାନି ଯଜ୍ଞ, ହୋମ, ବଳିକ୍ରିୟାଃ ନ କ୍ଷୀୟତେ ପାତ୍ର ଦାନମଭୟଂ ସର୍ବଦେହିନାମ୍।

ଗୃହସ୍ଥ ଲୋକମାନେ ପୁଣ୍ୟଫଳ ଅର୍ଜନ କରିବା ପାଇଁ ଯଜ୍ଞ, ହୋମ, ବଳି ପ୍ରଭୃତି କର୍ମ କରିଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଏ ସବୁ କର୍ମର ଫଳ ସମୟକ୍ରମେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁସାରେ ସତ୍‌ପାତ୍ରରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ଦାନର ଫଳ ନଷ୍ଟହୁଏ ନାହିଁ।

ଦିନକର ଘଟଣା ଆମେ ସକାଳେ ଚଲାସାଥିମାନେ ପାର୍କ ପରିସରରେ ଚାଲୁଚାଲୁ ଆଲୋଚନା କଲୁ ଆମେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ତ ଚାଲୁଛେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବା ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛେ। ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥା କେତେ ଚିନ୍ତା କରୁଛେ ? ଦୁନିଆରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଲୋକ ଅଭାବ ଅନାଟନରେ କାଳାତିପାତ କରୁଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କୁ ଆମେ ଗଢିଥିବା ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ କ୍ଲବ୍ ତରଫରୁ କିଛି ଦେବାନି କାହିଁକି ? ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ କ୍ଲବ୍‌ର ମାସିକ ବୈଠକରେ ଏ ପ୍ରସ୍ତାବ ଆଗତ ହେଲା। ସମସ୍ତ ସଭ୍ୟ, ସଭ୍ୟାଙ୍କ ସମ୍ମତି ନେଇ ଠିକ୍‌ହେଲା ଏକ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କୁ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଦେବା। ବଦାନ୍ୟ ସଭ୍ୟ, ସଭ୍ୟାଙ୍କ ଅନୁଦାନ ସଂଗ୍ରହ କଲାପରେ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ସେଠାକାର ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କୋଡ଼ିଏ ବୋଲି ଖବର ପାଇଲୁ। ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମଟି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଠାରୁ ୧୭/୧୮ କି.ମି ଦୂରରେ। ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାଙ୍କୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଯଥା ଡାଲି, ଚାଉଳ, ଅଟା, ସୁଜି, ମଇଦା, ତେଲ, ପନିପରିବା, ବିସ୍କୁଟ୍, ଚୁଡ଼ା, ଚିନି କିଣାଗଲା ଏବଂ କେତେଜଣ ସଭ୍ୟଙ୍କ ସହଯୋଗ ହେତୁ ସେ ସବୁ ଜିନିଷ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମରେ ପହଞ୍ଚିଲା।

ଆଶ୍ରମର ପରିଚାଳକ ସହ ଆଲୋଚନା କଲାପରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା, ସେଠାରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥିବା ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ମଧ୍ୟରେ କିଛି ମାନସିକ ରୋଗୀ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଚଳେଇବା ବହୁତ କଷ୍ଟ ହେଉଛି। ସମସ୍ତ ଆଶ୍ରିତଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ଜଣେ ଚିକିତ୍ସକ ଆସୁଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଯୋଗାଡ଼ କରିବାକୁ ପଡୁଛି।

ଆଶ୍ରମ ପରିଚାଳକଙ୍କ ପରିଚାଳନା ଦକ୍ଷତା ଓ ସହନଶୀଳତାକୁ ଉପସ୍ଥିତ ସଭ୍ୟମାନେ ଭୂରି ଭୂରି ପ୍ରଂଶସା କଲେ। ପ୍ରତି ମାସରେ ଆମ ପରି ଅନେକ ସଂସ୍ଥା ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ନେଇ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମକୁ ଆସନ୍ତି ବୋଲି ପରିଚାଳକ ମହାଶୟ କହିଲେ। ଅନ୍ୟକେତେକ ସଂସ୍ଥା ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ଆଣି ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଅନ୍ତେବାସୀଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ।

ଏ ସବୁ ଚିନ୍ତାକଲେ ମନରେ ଭାବାନ୍ତର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଯେ, ଦୁନିଆରେ ଅନେଶ୍ୱତ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ନିଜ ପାଇଁ ବା ନିଜ ପରିଜନଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟସ୍ତ। କିନ୍ତୁ ଭଗବାନ ଏପରି କେତେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବୁଦ୍ଧି ଦେଇଛନ୍ତି, ସେମାନେ ସକାଳୁ ଉଠିଲାକ୍ଷଣି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସୁଖ, ସୁବିଧା କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି। ଯେପରି ଉପରୋକ୍ତ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମର ପରିଚାଳକ ମହାଶୟ। ଏହାକୁ ସତ୍‌କର୍ମ ସହ ସେବାଧର୍ମ ବି କୁହାଯାଏ। ଯାହା ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ପୃ. ୯ ଦେଖନ୍ତୁ

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ

ପରିବେଶ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ବିପଦ

ଶୁଭାସିନୀ ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୮୪ ୩୦୨୭୮

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଆମ ଜୀବନର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଶ ହୋଇଗଲାଣି। ଘର ସାମଗ୍ରୀରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଚିକିତ୍ସାକ୍ଷେତ୍ର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଦିନକୁଦିନ ବୃଦ୍ଧିପାଉଛି। କିନ୍ତୁ ଏହି ସୁବିଧାର ସହିତ ଆସିଛିଏକ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା - ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ କେବଳ ପରିବେଶକୁ ନୁହେଁ, ବରଂ ଆମର ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢ଼ିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ବିପଦରେ ପକାଇଦେଇଛି।

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣର ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିତି

ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ୩୦୦ ମିଲିୟନ ଟନ୍ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବର୍ଜ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଛି, ଯାହା ମଧ୍ୟରୁ ମାତ୍ର ୯% ପୁନରାବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି। ବାକି ୯୧% ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପରିବେଶରେ ମିଶିଯାଉଛି କିମ୍ବା ଭୂମିରେ ଜମା ହେଉଛି। ସମୁଦ୍ରରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ପରିମାଣ ଏତେ ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି ଯେ ପ୍ରଶାନ୍ତ ମହାସାଗରରେ ଏକ "ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଦ୍ୱୀପ" ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି, ଯାହା ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଆକାରର ପ୍ରାୟ ଦୁଇଗୁଣ। ମାଇକ୍ରୋପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସମସ୍ୟା ଆହୁରି ଭୟାନକ। ଏହି ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌କଣା ଜଳ, ବାୟୁ, ମାଟି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶିଯାଇଛି। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ମାନବ ରକ୍ତ, ଫୁସଫୁସ, ପ୍ଲାସେଣ୍ଟା ଏବଂ ଏପରିକି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମଧ୍ୟ ମାଇକ୍ରୋ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ମିଳିଛି। ଏହା ଏକ ଚେତାବନୀ ସଙ୍କେତ ଯେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ କେବଳ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶକୁ ନୁହେଁ, ବରଂ ଆମ ଶରୀରର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରବେଶ କରିଛି।

ପରିବେଶ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ ପରିବେଶ ପାଇଁ ଏକ ଗମ୍ଭୀର ଧମକ। ସମୁଦ୍ରରେ ଥିବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବର୍ଜ୍ୟ ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇଛି। ତିମି, ସମୁଦ୍ରୀକୂର୍ମ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମୁଦ୍ରିକ ପ୍ରାଣୀମାନେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଖାଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଜାଲରେ ଫସିଯାଉଛନ୍ତି।

ସ୍ଥଳଭାଗରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ମାଟିର ଉର୍ବରତା ନଷ୍ଟ କରୁଛି। ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସାମଗ୍ରୀ ମାଟିରେ ମିଶି ଜଳ ନିଷ୍କାସନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟିକରୁଛି। ଏହାଦ୍ୱାରା ବନ୍ୟା ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି ଏବଂ କୃଷି ଉତ୍ପାଦନ ହ୍ରାସ ପାଉଛି। ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଜାଳିବା ସମୟରେ ବିଷାକ୍ତ ଗ୍ୟାସ୍ ନିର୍ଗତ ହୁଏ, ଯାହା ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ବୃଦ୍ଧିକରେ। ଡାଇଅକ୍ସିନ, ଫୁରାନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କର୍କଟ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ପଦାର୍ଥ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ମିଶିଯାଏ। ଗ୍ରୀନ ହାଉସ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ନିର୍ଗମନରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ଅବଦାନ ରହିଛି, ଯାହା ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରୁଛି।

ମାନବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣର ମାନବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚିନ୍ତାଜନକ। ମାଇକ୍ରୋପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଖାଦ୍ୟଶୃଙ୍ଖଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଛି। ମାଛ, ଲୁଣ, ମଧୁ, ବିୟର ଏବଂ ଏପରିକି ପାନୀୟ ଜଳରେ ମାଇକ୍ରୋପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ମିଳିଛି। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରାୟ ୫

ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଖାଉଛନ୍ତି, ଯାହା ଏକ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡର ସମାନ। ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ରେ ଥିବା ବିସଫେନଲଏ (BPA), ଫଥାଲେଟ୍ସ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଏଣ୍ଡୋକ୍ରାଇନସିଷ୍ଟମରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟିକରେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ହରମୋନାଲ ଅସନ୍ତୁଳନ, ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ, ମଧୁମେହ ଏବଂ ମୋଟାପଣ ପରି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଆହୁରି ବିପଦଜନକ, କାରଣ ଏହି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ପ୍ଲାସେଣ୍ଟା ଅତିକ୍ରମ କରି ଭ୍ରୂଣର ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। କର୍କଟରୋଗ ସହିତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଗବେଷଣା ଜାରିରହିଛି। ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଜାଳିବା ସମୟରେ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଡାଇଅକ୍ସିନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ଯକୃତ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗରେ କର୍କଟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଶ୍ୱସନ ସମସ୍ୟା, ଆଲର୍ଜି ଏବଂ ଚର୍ମ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ ସହିତ ଜଡ଼ିତ।

ଭବିଷ୍ୟତପିଢ଼ି ପାଇଁ ବିପଦ

ବର୍ତ୍ତମାନର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢ଼ି ପାଇଁ ଏକ ଅସହନୀୟ ବୋଝ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି। ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରାକୃତିକଭାବେ କ୍ଷୟହେବାକୁ ଶହଶହ ବର୍ଷ ସମୟ ନିଏ। ଆଜିର ଦିନରେ ଯେଉଁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଛୁ, ତାହା ଆଗାମୀ ଅନେକ ପିଢ଼ି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିବେଶରେ ରହିବ। ଜେନେଟିକ୍ ସ୍ତରରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ଆହୁରି ଚିନ୍ତାଜନକ। ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ DNA ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରେ, ଯାହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ପିଢ଼ିକୁ ହସ୍ତାନ୍ତରିତ ହୋଇପାରେ। ଏପିଜେନେଟିକ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢ଼ିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ। ପରିବେଶଗତ ଦୃଷ୍ଟିରୁ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ ଜୈବବିବିଧତା ନଷ୍ଟ କରୁଛି। ଅନେକ ପ୍ରଜାତିର ପ୍ରାଣୀ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦ ବିଲୁପ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି, ଯାହା ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢ଼ି ପାଇଁ ଏକ ଦରିଦ୍ର ପରିବେଶ ଛାଡ଼ିଯିବ।

ସମାଧାନର ଦିଗ

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ବହୁମୁଖୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରେ। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ଆମକୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟବହାର କମାଇବାକୁ ହେବ। ଏକଥର ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଦ୍ରବ୍ୟର ବଦଳରେ ପୁନର୍ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ବାଛିବା ଆବଶ୍ୟକ। କପଡ଼ାର ବ୍ୟାଗ, କାଠ କିମ୍ବା ଧାତୁର ବୋତଲ, ବାଉଁଶର ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରି ଆମେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ହ୍ରାସ କରିପାରିବା।

ସରକାରୀ ନୀତି ଏବଂ ନିୟମାବଳୀ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏକଥର ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଉପରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଗ ଉପରେ ଟ୍ୟାକ୍ସ, ଏବଂ ପୁନରାବର୍ତ୍ତନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ବିସ୍ତାର ଆବଶ୍ୟକ। ଉତ୍ପାଦକ କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକୁ ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ପ୍ୟାକେଜିଂ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରାଯିବା ଉଚିତ। ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ପ୍ରଯୁକ୍ତିକ୍ଷେତ୍ରରେ ଗବେଷଣା ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ବାୟୋଡିଗ୍ରେଡେବଲ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଖାଉଥିବା ଏନଜାଇମ୍, ଏବଂ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କ୍ଷୟକାରୀ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆର ବିକାଶ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ।

ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସଚେତନତା

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ ବିରୋଧରେ ଲଢ଼େଇରେ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସଚେତନତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ସ୍କୁଲ ଏବଂ କଲେଜରେ ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷାକୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଗଣମାଧ୍ୟମ ମାଧ୍ୟମରେ ଜନସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବା ଦରକାର। କମ୍ୟୁନିଟି ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ସଂଗଠନଗୁଡ଼ିକ ସଫେଇ ଅଭିଯାନ ଏବଂ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଉକ୍ତକାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆୟୋଜନ କରିପାରନ୍ତି। ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର କ୍ଷତିକାର କୁପ୍ରଭାବ ଏବଂ ପରିବେଶ ସଂରକ୍ଷଣର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ

ଶିକ୍ଷାଦେବା ଆବଶ୍ୟକ। ପ୍ରାକ୍ଟିକାଲ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେପରିକି ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସଂଗ୍ରହ ଏବଂ ପୁନରାବର୍ତ୍ତନ, ବିକଳ୍ପ ସାମଗ୍ରୀ ତିଆରି, ଏବଂ ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ଜୀବନଯାତ୍ରା ଗ୍ରହଣଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନତାବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ।

ଅର୍ଥନୈତିକ ପ୍ରଭାବ

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣର ଅର୍ଥନୈତିକ ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାପକ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଖର୍ଚ୍ଚ ବୃଦ୍ଧି, ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଶିଳ୍ପର କ୍ଷତି, ମତ୍ସ୍ୟ ଶିଳ୍ପର ହ୍ରାସ, ଏବଂ କୃଷି ଉତ୍ପାଦନ କମିବା ଭଳି ଦିଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଅର୍ଥନୀତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡୁଛି। ବିଶ୍ୱ ଅର୍ଥନୀତିରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଟ୍ରିଲିୟନ ଡଲାରର କ୍ଷତି ହେଉଛି। ପରିଷ୍କାର-ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ବର୍ଜ୍ୟ ପରିଚାଳନା, ଏବଂ ପ୍ରଦୂଷଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କୁ ବିଶାଳ ପରିମାଣର ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡୁଛି। ଏହି ଅର୍ଥ ଅନ୍ୟ ଉନ୍ନତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରିଥାନ୍ତା। ଅପରପକ୍ଷେ, ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ବିକଳ୍ପ ଶିଳ୍ପର ବିକାଶ ନୂଆ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ଏବଂ ଅର୍ଥନୀତିକୁ ନୂଆ ଦିଗ ଦେଇପାରେ।

ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସହଯୋଗ

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ ଏକ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ସମସ୍ୟା, ତେଣୁ ଏହାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସହଯୋଗ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ। ମ୍ଲାସେଲ ସମିତି, ଜାତି ସଂଘ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସଂସ୍ଥା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ନୀତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲୁ କରିଛନ୍ତି। ବିକଶିତ ଦେଶମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଅଧିକ, କାରଣ ସେମାନେ ଅଧିକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବର୍ଜ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ କରନ୍ତି। ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କୁ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନକରି ବର୍ଜ୍ୟ ପରିଚାଳନା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି କରାଯାଇପାରେ। ଗ୍ଲୋବାଲ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ସ ପରି ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଚୁକ୍ତିନାମା ଏହି ଦିଗରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦକ୍ଷେପ।

ଭାରତରେ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ପଦକ୍ଷେପ

ଭାରତରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣର ସମସ୍ୟା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗମ୍ଭୀର। ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ୨୬,୦୦୦ ଟନ୍ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବର୍ଜ୍ୟ ଉତ୍ପାଦିତ ହେଉଛି, ଯାହା ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ୬୦% ପୁନରାବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି। ନଦୀ, ସମୁଦ୍ର ଏବଂ ସହରଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବର୍ଜ୍ୟର ଗଦାଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି। ଭାରତ ସରକାର ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଛନ୍ତି। ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟାଗ୍ ଉପରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ, ସିଙ୍ଗଲ ୟୁଜ୍ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ନିଷେଧ, ଏବଂ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବର୍ଜ୍ୟ ପରିଚାଳନା ନିୟମାବଳୀ ଲାଗୁ କରାଯାଇଛି। କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଏବଂ ଜନସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧିକରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ସ୍ୱଚ୍ଛ ଭାରତ ଅଭିଯାନ, ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌କୁ ଭାରତ ଆହ୍ୱାନ, ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପଦକ୍ଷେପ ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗ। କିନ୍ତୁ ଆହୁରି ଦୃଢ଼ ନୀତି ଏବଂ ଜନ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଆବଶ୍ୟକ।

ନିଷ୍କର୍ଷ

ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପ୍ରଦୂଷଣ ଆଜିର ଯୁଗର ଏକ ଗମ୍ଭୀର ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ଯାହା କେବଳ ପରିବେଶକୁ ନୁହେଁ, ବରଂ ଆମର ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢ଼ିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣକୁ ବିପଦରେ ପକାଇଛି। ମାଇକ୍ରୋପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ, ସାମୁଦ୍ରିକ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ, ବାୟୁ ଏବଂ ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ, ଏବଂ ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭବ କରାଯାଉଛି। ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କେବଳ ସରକାରୀ ନୀତି କିମ୍ବା କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକର ଦାୟିତ୍ୱ ନୁହେଁ। ଏହାପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦାୟିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ। ଆମର ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବ୍ୟବହାର ହ୍ରାସ, ପୁନରାବର୍ତ୍ତନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା, ଏବଂ ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ବିକଳ୍ପ ଗ୍ରହଣକରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନରେ ଅବଦାନ ରଖିପାରିବା। ବିଜ୍ଞାନ

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ପୃ. ୯ ଦେଖନ୍ତୁ

ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଚପାତି ଓ ଭାତର ଭୂମିକା

ଡଃ. ଉଦୟନାଥ ସାହୁ
ମୋ : ୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଥାଳିରେ ଚପାତି ଓ ଭାତ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ର ଉତ୍ସ। ଭାତ ଓ ଚପାତି କିମ୍ବା ରୁଟି ଦୁଇଟି ହିଁ ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ଅଟେ। ଏହି ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ତୁଳନା କଲେ ତାହାର ପୃଷ୍ଟି ତତ୍ତ୍ୱ (nutritional values) ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରହିଥାଏ। ନିମ୍ନରେ ଏହା ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି—

ତୁଳନାତ୍ମକ ପୃଷ୍ଟି ତତ୍ତ୍ୱ (per 100g cooked)

ପୃଷ୍ଟି ତତ୍ତ୍ୱ	ଭାତ (ଚାଉଳ)	ରୁଟି (ଅଟା)
କ୍ୟାଲୋରି	130 କ୍ୟାଲୋରି	250–300 କ୍ୟାଲୋରି
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	୨୮ ଗ୍ରାମ୍	50–55 ଗ୍ରାମ୍
ପ୍ରୋଟିନ	୨-୩ ଗ୍ରାମ୍	6-8 ଗ୍ରାମ୍
ଫାଇବର ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍	୦.୩ ଗ୍ରାମ୍	2-3 ଗ୍ରାମ୍
ଇଣ୍ଡେକ୍ସ (GI)	70–80	50–55
ସୋଡିୟମ୍	3 mg	298 mg
ପୋଟାସିୟମ୍	60 mg	196 mg
କ୍ୟାଲସିୟମ୍	6 mg	36 mg
ଲୁହା 0.3 mg	2.2 mg	
ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍	10 mg	56 mg
ଭିଟାମିନ୍ B1		
(ଥାୟାମିନ୍)	0.03mg	0.36mg

N.B.: ଧ୍ୟାନଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ ଭାତ କିମ୍ବା ଚାପାଟିର ପ୍ରକାର, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ଏବଂ ରନ୍ଧନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ।

ବିଚାର କରିବାକୁ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ:

- **ଫାଇବର:** ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗହମ ଚପାତିରେ ଧଳା ପଲିସ୍ ଚାଉଳ ତୁଳନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଫାଇବର ଥାଏ। ଫାଇବର ହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ପୂର୍ଣ୍ଣତା (ତୃପ୍ତି) ଅନୁଭବକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ଏବଂ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ପରିଚାଳନାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- **ପ୍ରୋଟିନ:** ସାଧାରଣତଃ ଚପାତିରେ ଧଳା ଚାଉଳ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ଥାଏ। ମାଂସପେଶୀ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ପ୍ରୋଟିନ ଜରୁରୀ ଯାହା ଓଜନ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ।
- **ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ (GI):** ଧଳା ଚାଉଳରେ ଉଚ୍ଚ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ଥାଏ, ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ। ଉଚ୍ଚ ଫାଇବର ପରିମାଣ ଯୋଗୁଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗହମ ଚପାତିରେ କମ୍ ଏଓ ଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ମଧୁମେହ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ରକ୍ତ ଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ।
- **ପୁଷ୍ଟିକର ଉପାଦାନ:** ଚପାତିରେ ବ୍ୟବହୃତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗହମ ଶସ୍ୟର ପ୍ରାକୃତିକ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ, ଯେପରିକି ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଏବଂ ବି ଭିଟାମିନ୍ ପଲିସ୍ ହୋଇଥିବା ଧଳା ଚାଉଳ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ରହେ।
- ଏଗୁଡ଼ିକୁ ତୁଳନା କରିବାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଉଛି ପ୍ରାୟତଃ ଚପାତି ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର

ଭାତ ଖାଆନ୍ତି, ଯାହା ଫଳରେ ଭାତ ଭୋଜନରୁ ସାମଗ୍ରିକ କ୍ୟାଲୋରି ଗ୍ରହଣ ଅଧିକ ହୋଇପାରେ।

ପରିଶେଷରେ, ଭାତ ଏବଂ ଚାପାଟି ଉଭୟ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟର ଅଂଶ ହୋଇପାରେ। "ଉତ୍ତମ" ପସନ୍ଦ ଆପଣଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଗହମ ଓ ଚାଉଳର ପ୍ରକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ।

ରୁଟିର ପୃଷ୍ଟି ତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି କିପରି କରିପାରିବେ ?

- **ମିଶ୍ରିତ ଆଟା ବ୍ୟବହାର କରି –** ଗହମ ଅଟା ସହ ଜୁଆର, ବାଜରା, ମକା, ସୟା ଏବଂ ଚଣା ଆଟା ମିଶାଇଲେ ପ୍ରୋଟିନ ଓ ମାଇକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ ବଢ଼ିଥାଏ।
- **ସବୁଜ ଶାକ ସବଜି ମିଶାଇ –** ପାଳଙ୍ଗ, ମେଥୀ, ଆଦି ଶାକସବଜି ମିଶାଇ ରୁଟି କଲେ ଭିଟାମିନ A, C, ଆୟରନ ବଢ଼ିଯାଏ।
- **ଦହି ରୁଟି ବ୍ୟବହାର –** ଦହି ମିଶାଇ ଅଟାରେ ରୁଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ଲାକ୍ଟୋବାସିଲସ୍ ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁ ହଜମକ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- ବାସୀ ରୁଟିର ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗ
- ବାସୀ ରୁଟିର ଷ୍ଟାର୍ଚ୍‌ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ କମିଯାଏ ଫଳରେ ଏହା ଡାୟାବେଟିକ୍ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ।
- ପ୍ରିବାୟୋଟିକ୍ ଗୁଣ:
- ରାତି ଭରି ରଖିଥିବା ରୁଟିରେ ରେଜିଷ୍ଟେଣ୍ଟ ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ ବଢ଼ିଯାଏ, ଯାହା ପେଟର ଉପକାରୀ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ପାଇଁ ଆହାର ଭାବେ କାମ କରେ ଯାହା ଅନ୍ତ ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀ ପାଇଁ ଉପକାରୀ।

ଅନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ଯେକୌଣସି ଖାଦ୍ୟର ପୁଷ୍ଟି ତତ୍ତ୍ୱ ନିର୍ଣ୍ଣୟର ଉପାୟ ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ websiteକୁ କ୍ଲିକ କରି ଜାଣି ପାରିବେ lhttps://huki.in/calories-in-1-rotiOrhttps://track-calories.com

"tstartedforfree">"scanner" agreen square at the bootom of the page?"Tap to take photo or select file" - tap on "analyze" and see the results.

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଜିକାଲି ଅନେକ ମୋବାଇଲ୍ ଆପ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଯାହା ଖାଦ୍ୟର ଫଟୋ ଉଠାଇ ତାର ପୁଷ୍ଟି ମୂଲ୍ୟ ବାହାରିପାରିବ।

ଉପସଂହାର

ସଠିକ୍ ପରିମାଣରେ, ସଠିକ୍ ପ୍ରକାରର ଚପାତି ଓ ଭାତ ସହିତ ଅନ୍ୟ ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ ସନ୍ତୁଳିତ କଲେ ଆମେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାତ୍ରା ଅତିବାହିତ କରିପାରିବା। ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଯେତେବେଳେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଓ ପ୍ରୋସେସ୍‌ଡ ଖାଦ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ, ଚପାତି ଭଳି ପାରମ୍ପରିକ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱ ଆହୁରି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣବତ୍ତା ଓ ପରିମାଣ ଉଭୟ ସମାନ ଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

●●●

With Best Complement from
Duduly Process & Offset
Mob. +91 94371 34434
10E, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-10

ପିଲାଦିନ କଥା ମନେପଡୁଛି

ସଂଗ୍ରାହକ : **ଆଡ୍‌ଭୋକେଟ୍ ନରେନ୍ଦ୍ର କିଶୋର ମିଶ୍ର**
ମୋ-୯୪୩୭୦୩୩୬୧୧

ମନେପଡ଼େ ପିଲାଦିନ ମାଟିକାନ୍ଥ ଚାଳଘର,
ହାଣ୍ଡିଶାଳେ ଝୁଲୁଥିବା ଆଟିକାରେ କ୍ଷୀର ସର।
ଭଲ ଲାଗେ ମାର୍ଗଶୀର ମାଣବସା ଗୁରୁବାର,
ଘରଟାର ସୁନ୍ଦରତା ଝୋଟି ପକା କାନ୍ଥ ତାର।
ବାଡିପଟ ଢ଼ିଙ୍କି ଶାଳ, ଧାନ ଉଁଷା ଚୁଲି ମୁଣ୍ଡ,
କାଦୁଅରେ ସରସର, ଅଙ୍କାବଙ୍କା ଗାଆଁ ଦାଣ୍ଡ।
ମନଲୋଭା ଘର ମଝି ଦୁଆରରେ ଡଙ୍ଗା ଭସା
ମିଞ୍ଜି ମିଞ୍ଜି ଆଲୁଅରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳ ଅଙ୍କ କଷା ।
ଘର ଛାଇ ସକାଳର ଗୁଡ଼ ମିଶା ଚୁଡ଼ା କଂସା,
ସୁଆଦିଆ ଭାରି ଲାଗେ ବୋଉ ହାତ ମାଂସ କଷା ।
ଭଲ ଲାଗେ ପିଲାବେଳେ ଅମାରରୁ ଧାନ କଢା,
ବଡ଼ ବଡ଼ କଖାରୁରେ ସୁନ୍ଦର ସେ ଘର ପିଢ଼ା ।
ମନେପଡେ ସେଦିନର ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ମରାମରି,
ପୁଅ ଝିଅ ଏକାକାର ଗୋଡ଼ି ଡିଆଁ, ବୋହୂ ଚୋରି ।
ଘର ପାଖ ପୋଖରୀରେ ଅଧା ଓଳି ପହଁରିବା,
ବାପାଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ ଗୋଡି ରଖି ଆଣ୍ଠେଇବା ।
ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ମଧ୍ୟେ ଭିଡ଼ି ବାରିକର ଚୁଟି କଟା,
ମନାକଲେ କାନଧରି ଉଠ ବସ୍ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ।
ମନେପଡେ ଦଣ୍ଡାର ସେ ଖଟା ମିଠା ଜାମୁକୋଳି,
ଘର ପାଖ ଧାନ ବିଲ ଦଳ ଭର୍ତ୍ତି ପାଟନାଳି ।
ଧାନ ବିଲ ହିଡ଼ ମୁଣ୍ଡେ ଖଇଁଚିରେ ମାଛ ମରା,
ମନେପଡେ ଖେଳ ଛୁଟି, ସାଙ୍ଗ ମେଳେ କଙ୍କିଧରା ।
ସ୍ମୃତି ସବୁ ମନେ ପଡି ନୟନଟା ଭରା ଭରା,
ଭାବି ଭାବି ଖୁସିରେ ମୁଁ ହେଉଅଛି ଆତ୍ମହରା ।

(ଆମ ପିଢ଼ିର ପିଲା ଦିନର ନିଖୁଣ ଚିତ୍ର)

ଏକତାର ସ୍ୱାଦ: ଅଚାର ଠାରୁ ଶିକ୍ଷା

ରୋଷେଇ ଘରର ଏକ ସାଧାରଣ ପଦାର୍ଥ ଆଚାର ଆମକୁ ଜୀବନର ଏକ ଗଭୀର ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ। ବିବିଧତାର ମଧ୍ୟରେ ଏକତା ଏବଂ ସମନ୍ୱୟର ଏହି ଅପୂର୍ବ ଉଦାହରଣ କେବଳ ଆମର ରସନାକୁ ତୃପ୍ତ କରେ ନାହିଁ, ବରଂ ସମ୍ପ୍ରତି ଓଡ଼ିଶାରେ ଗଠିତ ହୋଇଥିବା ଆମର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଗଠନଗୁଡିକର ସାମୂହିକ ବିକାଶର ମୂଳତତ୍ତ୍ୱକୁ ବୁଝାଇଥାଏ।

ଆଚାରର ଅନନ୍ୟ ସ୍ୱାଦ: ବିବିଧତାର ସମନ୍ୱୟ

ଆଚାରର ଅତୁଳନୀୟ ସ୍ୱାଦ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନର ଦାନ ନୁହେଁ। ଏହା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥର ଏକ ନିପୁଣ ମିଶ୍ରଣ। ଆମ୍ବର ଖଟା ସ୍ୱାଦ, ଚିନିର ମିଠା ରସ, ମେଥିର ତିକ୍ତ ସ୍ୱଭାବ, ଲଙ୍କାର ତୀବ୍ର ଝାଳ, ଏବଂ ଲୁଣର ନିତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଉପସ୍ଥିତି - ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପାଦାନ ନିଜର ମୌଳିକ ଗୁଣ ବଜାୟ ରଖି ଏକ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ୱାଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। କଳ୍ପନା କରନ୍ତୁ ଯଦି ଆମ୍ବ କହେ, "ମୁଁ କେବଳ ଖଟା, ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ," ଚିନି ଜିଦ କରେ, "ମୁଁ କେବଳ ମିଠା ରହିବାକୁ ଚାହେଁ," ମେଥି ଦୃଢ଼ଭାବେ କହେ, "ମୁଁ ମୋର ତିକ୍ତ ସ୍ୱଭାବ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବି ନାହିଁ," ଲଙ୍କା କ୍ରୋଧରେ ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହୋଇ କହେ, "ମୁଁ ମୋର ତୀବ୍ରତା ଛାଡ଼ିବି ନାହିଁ," ଏବଂ ଲୁଣ ଘୋଷଣା କରେ, "ମୁଁ ମୋର ଉପସ୍ଥିତି ଲୁଚାଇ ପାରିବି ନାହିଁ।" ତେବେ କ'ଣ ଘଟିବ? ଆଚାରର ସେହି ମନମୋହକ ସ୍ୱାଦ କେବେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ।

ସାମାଜିକ ସଂଗଠନରେ ଆଚାରର ଶିକ୍ଷା

ଆମ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ଅବସ୍ଥିତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘଗୁଡ଼ିକ ଆଚାରର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ପରି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂଘର ନିଜସ୍ୱ ପରିଚୟ, ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ରହିଛି। ଏହି ବିବିଧ ସଂଘଗୁଡ଼ିକୁ ଏକତ୍ରିତ କରି ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ମହାସଂଘ ଗଠିତ ହୋଇଛି (FOSCAO) ଯାହା ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ଏବଂ ସାମୂହିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହି ବିଭିନ୍ନ ସଂଘ ଓ ମହାସଂଘର ସଦସ୍ୟମାନେ କେବଳ ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ଯଦି ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଏକତାର ଭାବନା ନଥାଏ, ଯଦି ସେମାନେ ଏକାଠି କାମ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ ନ କରନ୍ତି, ତେବେ ଆଚାର ପରି ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାଦ ଏବଂ ଅସ୍ତିତ୍ୱ କେବେ ସୃଷ୍ଟିହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ସମସ୍ତଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ଏବଂ ସ୍ୱାର୍ଥପୂରଣ ଏକ ସୁଦୂର ସ୍ୱପ୍ନ ରହିଯିବ।

ଏକତାର ଶକ୍ତି: ବିବିଧତାରେ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ

ଆଚାର ଆମକୁ ଶିଖାଏ ଯେ ବିବିଧତା ଦୁର୍ବଳତା ନୁହେଁ, ବରଂ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପାଦାନ ନିଜର ମୌଳିକ ଗୁଣ ବଜାୟ ରଖି ଯେତେବେଳେ ସାମୂହିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଇଁ ଏକାଠି କାମକରେ, ତେତେବେଳେ ଏକ ଅସାଧାରଣ ଫଳାଫଳ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଆମ୍ବର ଖଟା ସ୍ୱାଦ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ, ଚିନିର ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ ଲୋପପାଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ମିଳି ଏକ ନୂତନ, ଅଧିକ ସମୃଦ୍ଧ ସ୍ୱାଦ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ସମାଜରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ନୀତି ପ୍ରୟୋଗ ହୋଇପାରେ। ବିଭିନ୍ନ ସଂଘ ଓ ମହାସଂଘ ନିଜନିଜର ପରିଚୟ ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବଜାୟ ରଖି ଯେତେବେଳେ ସାମୂହିକ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ସହଯୋଗ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସମାଜର ସର୍ବବିଧ ଉନ୍ନତି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ।

ଏକତ୍ର ସ୍ୱରର ଆହ୍ୱାନ

ଆଚାରର ଏହି ସୁନ୍ଦର ଶିକ୍ଷାକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ଏକତ୍ର ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରିବା। ଆମର ବିବିଧତାକୁ ଶକ୍ତିରେ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିବା। ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂଘ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୋଷ୍ଠୀ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅନନ୍ୟତା ବଜାୟରଖି ସାମୂହିକ ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

ଯେପରି ଆଚାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପାଦାନ ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୁଣ ସହିତ ଏକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ମିଶ୍ରଣ ସୃଷ୍ଟିକରେ, ସେହିପରି ଆମ ସମାଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ନିଜର ବିଶେଷତ୍ୱ ସହିତ ଏକ ସୁନ୍ଦର, ସମୃଦ୍ଧ ଏବଂ ସମନ୍ୱିତ ସମାଜ ଗଠନ କରିପାରିବ। ଏହି ଏକତାର ସ୍ୱାଦ କେବଳ ଆମଜୀବନକୁ ମଧୁର କରିବ ନାହିଁ, ବରଂ ଆମର ସାମୂହିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧିର ମୂଳଦୁଆ ପାଲଟିବ।

ତେଣୁ ଆସନ୍ତୁ, ଆଚାରର ଏହି ଅମୂଲ୍ୟ ଶିକ୍ଷାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ଏକ ସୁନ୍ଦର, ସମନ୍ୱିତ ଏବଂ ଉନ୍ନତ ସମାଜ ଗଠନ ଦିଗରେ ଏକାଠି ଅଗ୍ରସର ହେବା।

ସୌଜନ୍ୟ : ଏରା

●●●

Congratulations to **Mr. M. K. Raina,** President of AISCCON ! We are proud to support your leadership as you guide us toward a brighter future. Maharaj Krishen Raina, a 74-year-old Metallurgical Engineer with over **49 years of experience,** has a distinguished career spanning the public, private, and social sectors. He began his journey at Hindustan Zinc Ltd. in Udaipur, where he worked for 23 years, before moving on to various auto ancillaries in Vadodara, Pune, Chennai, and Haridwar.

From 2006 to 2015, Mr. Raina served as the Plant Head of AG Industries Pvt. Ltd. SIIDCUL, a key ancillary of Hero Moto Corp. Since 2016, he has continued his association with the company as a Director on its board. A strong advocate for social good, Mr. Raina founded **Shehjaar Homes** in 2006, a Section 8 (not-for-profit) company. Managed by professionals with its registered office in Pune, Shehjaar Homes operates centers in Haridwar and Bhubaneswar, focusing on mitigating loneliness and promoting active, happy, and healthy aging for seniors.

Currently beginning his term as the President of AISCCON, Mr. Raina is a passionate champion of **Life-Long Learning for the Elderly.** He is dedicated to launching a nationwide campaign to sensitize children and youth about aging and its associated issues. A firm believer that "Happiness is our Birthright," Mr. Raina has given well—received talks on the subject. He is actively pursuing a campaign to attract CSR funding to establish Haridwar as a preferred destination for senior citizens.

Elders Recreation Activities (ERA)
www.eraindia.org.in

Birthday wishes for Era Members for OCTOBER-DECEMBER

	Name of the Member		Contact	D O B
OCTOBER	Sri Dasarathi Sahoo	Bhubaneswar	9437012667	01.10.1950
	Sri Basudeb Tripathy	Bhubaneswar	9437212212	01.10.1949
	Sri Gadadhar Panda	Bhubaneswar	9437500567	03.10.1952
	Sri Subash Chandra Sahoo	Bhubaneswar	9437073555	12.10.1958
	Dr. Srikanta Mohanty	Cuttack	9437337168	15.10.1949
	Sri Bansidhar Mahakul	Bhubaneswar	8763123884	18.10.1944
	Sri Keshab Ch. Dash	Cuttack	9437061538	22.10.1933
	Er. Rabindranath Behera	Bhubaneswar	8763334064	23.10.1956
	Khandagiri Baristha Nagarik Sangha	Bhubaneswar	9437000452	25.10.2018
	Sri Sarat Chandra Mishra	Bhubaneswar	9437503161	30.10.1953
NOVEMBER	Sri Tapan Kumar Bal	Cuttack	8249971600	01.11.1958
	Sri Pradipta Kishore Pattnaik	Bhubaneswar	9937469703	02.11.1948
	Sri Sitanath Sahoo	Bhubaneswar	9437002217	03.11.1952
	Sri Chittaranjan Das	Bhubaneswar	9437306782	03.11.1946
	Sri Abhimanyu Das	Bhubaneswar	9178509111	07.11.1954
	Sri Abhay Ku. Samantray	Bhubaneswar	9437105118	08.11.1960
	Sri Akhaya Ku Mishra	Bhubaneswar	9437131830	10.11.1949
	Sri Sadhu Charan Behera	Bhubaneswar	9437482231	11.11.1957
	Sri Bhagaban Sahoo	Bhubaneswar	7978282386	15.11.1954
	Senior Citizens Forum, Chakeisiani	Bhubaneswar	9437075625	19.11.2014
	Sri Nishakar Dash	Bhubaneswar	9438623188	26.11.1952
	Sri Pramod Sahoo	Bhubaneswar	9437011087	27.11.1966
DECEMBER	Indian Oil Retired Officers Assn.	Bhubaneswar	9437002217	01.12.1965
	Sri Sarat Ch. Mohanty	Bhubaneswar	9437164946	03.12.1952
	Sri T Shibji	Maharashtra	7588700808	13.12.1956
	Sri Arjuna Kumar Patra	Bhubaneswar	9337522215	12.12.1960
	Sri Pramod Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437232129	14.12.1945
	Smt. Susama Swain	Bhubaneswar	8328885260	17.12.1951
	Sri Ramakanta Mishra	Bhubaneswar	9937231324	24.12.1954
	Dr. Rama Ch. Pradhan	Sambalpur	9437564080	30.12.1950

MICRO ENGINEERING

STRUCTURAL ENGINEER, FABRICATOR & ERECTOR

Plot-156/A, Sec-A, Zone-B, Indl. Estate,
Mancheswar, Bhubaneswar - 751010
&
Plot No.-60, IID Centre, Khurda-752055
Regd. SSI, NSIC & ISO 9001:2008 Certified Unit

Phone : 0674-2580778
Fax : 0674-2581768
Cell : 9437024758
email : micro_engg55@rediffmail.com

Vol.- IV ○ Issue - III ○ July-Sept., 2025 RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062

Book Post / Printed Matter

To ....

....

....

If undelivered please return to :

Elder Recreation Activities-ERA
Er. K.C. Sahoo,
Plot - 4785, Chakeisiani,
Bhubaneswar-751010

Published & Printed by Udayanath Sahu on behalf of Elder Recreation Activities Trust, LB-58, Laxmisagar, Bhubaneswar-751006 Odisha. **Printed at** Duduly Process & Offset,10E, Mancheswar I/E., Bhubaneswar-751010, **Editor-**Prafulla Kumar Mohapatra

Rs. 20/-