ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- II • Issue - IV • RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062 • October-December, 2023

Website : www.eraindia.org.in

E-mail : eraindianet@gmail.com

MICRO ENGINEERING

STRUCTURAL ENGINEER, FABRICATOR & ERECTOR

Plot-156/A, Sec-A, Zone-B, Ind. Estate
Mancheswar, Bhubaneswar - 751010
&
Plot - 60, IID Centre, Khurda - 752055
Regd. SSI, NSIC & ISO 9001-2008 Certified Unit

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

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

ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷ | ଚତୁର୍ଥ ସଂଖ୍ୟା | ଅକ୍ଟୋବର-ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୩

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.	Association News	5
4.	News Flash	11
5.	ଅନ୍ ଲାଇନ୍ ଓ ଅଫ୍ ଲାଇନ୍	13
6.	କିଏ ରୋଗ କିଣିନାହିଁ କୁହନ୍ତୁ	16
7.	ସକାଳ ଜଳଖିଆ (Breakfast)	18
8.	DIGITAL PATHASALA-Empowering Elders	20
9.	Tribute to a soul	29
10.	List of Members (ERA)	30
11.	Birthday of ERA Members	32

●●●

GRATITUDE TO OUR DONER

1. Sri Bidyadhar Agarwal
2. Sri Bikram Nayak
3. Sri Abanikant Patjoshi

I convey heartiest gratitude to the above Donners on behalf of ERA Family for extension of helping hand in Publication of "BARSTHA BANI".

Dr. U.N. Sahu
Publisher

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

ସମ୍ପାଦକୀୟ

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ଆମର ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା 'ବରିଷ୍ଠବାଣୀ' ଗତ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୦ ମସିହାଠାରୁ ନିୟମିତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଆସୁଛି। ଏହାରି ଭିତରେ ଚାରିବର୍ଷ ପୂରଣ ହେବାକୁ ବସିଲାଣି। ଠିକ୍ ସମୟରେ ଠିକ୍ କାମ କରିବନେବାର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଯୋଗୁଁ ହିଁ ଏହା ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରିଛି। ସ୍ୱର୍ଗତ ଡକ୍ଟର ହେରକୃଷ୍ଣ ମହତାବ ଥରେ କହିଥିଲେ "ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ"ଦୃଢ଼ ରହିଥିଲେ ବିଜୟ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ।'' ଆମ ଏରା ପରିବାରର ଦୃଢ଼ ନିଷ୍ଠା, ଉତ୍ସାହ, ପ୍ରତିବଦ୍ଧତା, ଚିନ୍ତା ଓ ଚେତନାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏ ପ୍ରକାର ପ୍ରୟାସକୁ ଆଗଇେ ନେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିଛି ବୋଲି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ। ଆନ୍ତରିକତା ବିନା କେହି ବଡ଼ ହୋଇନାହିଁ କି ମହତ୍ କାମ କରିନାହିଁ। ଆଜକୁ ଚାରିବର୍ଷ ତଳେ ଆମ ସଂଗଠନ ତରଫରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗହିକମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଥିଲା। ଆଜି ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଆମର ଚତୁର୍ଥ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ବାର୍ଷିକୀ ପାଳନ କରିବା ଅବସରରେ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ନେଇଥିବା ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକୁ ମନେ ପକାଇ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରୁଛେ, ଆମ ମନ ଭିତରେ ଏକ ଦୃଢ଼ ସଙ୍କଳ୍ପ ଆସୁଛି ଯେ, ଆଗାମୀ ଦିନମାନଙ୍କରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି ଆହୁରି କିଛି ନୂତନ ଚିନ୍ତାଧାରା ଲେଖା ମାଧ୍ୟମରେ ପାଠକମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ରଖିବା ଯେପରିକି ପତ୍ରିକାଟି ସେମାନଙ୍କୁ ସବୁଦିଗରୁ ବୋଧଗମ୍ୟ କରାଇପାରିବ। ଆଲୋକ ନଥିବା ଦୀପ ଓ ବୁଝି ହେଉନଥିବା ଲେଖା ଦୁଇଟିଯାକ ସମାନ। ତେବେ ସେ ଯାହାହେଉ, ଆମ ଯାତ୍ରାର ଶୁଭାରମ୍ଭ ଉଦ୍‌ଘାଟନୀ ମୁହୂର୍ତ୍ତଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥିରତା ଓ ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ହୃଦୟସ୍ପର୍ଶୀ କାହାଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୃଷ୍ଠା ଆମ ପାଇଁ ସ୍ମରଣୀୟ ହୋଇ ରହିବ।

ଆଜିର ଏହି ଶୀତୁଆ ସକାଳରେ ନୂତନ ବର୍ଷ ୨୦୨୪ର ସ୍ୱର୍ଶ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଏକ ନୂତନ ଆଶା ଓ ପୁଲକ ଆଣିଦେବ ବୋଲି ଭରସା ରଖିଛୁ। ଆପଣମାନଙ୍କର ସୁଚିନ୍ତିତ ମତାମତ, ବଳିଷ୍ଠ ଲେଖା ଆମ ପତ୍ରିକାଟିକୁ ପାଠ କରିବାର ଆଗ୍ରହ ତଥା ଏହାର କଳେବର ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହଯୋଗ ଆମପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗଇବତ ନିଶ୍ଚୟ, ତେବେ ଆମେ ମିଳିତଭାବେ ଆମର ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଗାମୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନକୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଓ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ଲକ୍ଷ ରଖି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛୁ।

ନୂତନବର୍ଷ ଆପଣମାନଙ୍କୁ ଯୁବସୁଲ୍ଲଭ ଗୁଣ ପ୍ରଦାନପୂର୍ବକ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ କରି ରଖିଥାଉ ଏହାହିଁ ସର୍ବୋମୟ କର୍ତ୍ତା ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରୁଛୁ।

●●●

ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ
ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

କଥାରେ ଅଛି ମାଟି ଥିଲେ ଘାସ କଅଁଳେ। ଶରୀର ଥିଲେ ରୋଗ ଆସେ। ସେହିପରି ବଞ୍ଚିବାକୁ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ, ମୁଣ୍ଡ ଗୁଞ୍ଜିବାକୁ ହେଲେ ଖଣ୍ଡିଏ ଘର, ଦେହକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ବସ୍ତ୍ର ଏବଂ ସମାଜରେ ଚଳିବାକୁ ହେଲେ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ। ଯେଉଁମାନେ ସନ୍ନ୍ୟାସ ବ୍ରତ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଶିଷ୍ୟ/ଶିଷ୍ୟାଙ୍କ ମେଳରେ ସମୟ କଟାଇବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ଯେହେତୁ ଏକା ଜୀବନ ଧରି ବଞ୍ଚିବା ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବିଷହ ମନେହୁଏ। ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେକି ଏକା ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ଏମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସମାଜରେ ବହୁ ନଗଣ୍ୟ। ଛୋଟବେଳେ ବାପା ମାଆ ଆମକୁ ଚାଲି ଶିଖାନ୍ତି। ପାଠପଢ଼ାଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ କିପରି କଟାଇବାକୁ ପଡ଼େ, ତାହା ମଧ୍ୟ ବତାଇଥାନ୍ତି। ସେତେବେଳେ ଆମେ ତାଙ୍କ ଆଦେଶକୁ ମାନି ଚଳୁ। ସମୟକ୍ରମେ ଆମେ ବଡ଼ହେଉ। ବାପା ମାଆଙ୍କ ଉପଦେଶ ଶୁଣିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ। ଏତିକିବେଳେ ଆମକୁ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ 'ପୁଅ ମୁଣ୍ଡକୁ ହାତ ପାଇଗଲାଣି। ସେ କ'ଣ କାହା କଥା ଶୁଣୁବ।' ଏହି ସମୟରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ସେମାନଙ୍କର ଆଦେଶ ଆଉ ଜାହିର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। କାରଣ ପିଲାଏ ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ଅଧିକ ସ୍ୱାଧୀନଚେତା ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ଏହା ହେବା ବି ସ୍ୱାଭାବିକ। ଯଦି ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟେ, ଘରେ ଅଶାନ୍ତି ଲାଗିରହେ। ଏ ପ୍ରକାର ଚଳଣି ପିଢ଼ି ପିଢ଼ି ଧରି ଚାଲିଆସିଛି। ତେଣୁ ବିଚାରବନ୍ତ ବିରଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ କମ୍ କହି ବହୁତ ଶୁଣିବାକୁ ଏହି ସମୟରେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ସୁଖୀ ପରିବାର ପାଇଁ ଆମେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଗଣ ନିଜର ଆଚରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ଦରକାର। ଅନ୍ୟଥା ଅସୂୟାଭାବକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଶେଷ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼େ। ଉପଦେଶ ଛଳରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କିଛି କୁହାଯାଇପାରେ। ତାହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ନକରିବା ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଯାହାଦେଖାଯାଏ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସିଲେ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ବଢ଼ିଯାଏ। ଏହାର ନିରାକରଣ ଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଭଲରେ ହେଉ ଅଥବା ମନ୍ଦରେ, ଜୀବନ ଅଛି ଯେହେତୁ ମୃତ୍ୟୁ ନିଶ୍ଚୟ ଆସିବ, ଏଥିପାଇଁ ଶୋଚନା କରିବା ମାନେ ଦୁଃଖ ଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଧିକ କଷ୍ଟ ଦେବ। ଆମ ସନାତନ ଧର୍ମରେ ଆମକୁ ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ, କର୍ମଫଳ ବୋଲି କିଛି ଅଛି। ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମ, ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ କର୍ମର ଫଳ ଆମକୁ ପରେ ଭୋଗକରିବାକୁ ପଡ଼େ, ତାହାକୁ ଆମେ ଏବେ ଭୋଗକରି ଚାଲିଛେ। ଯଦି ଆମେ କିଛି କଷ୍ଟ ଭୋଗୁଛେ ତାହା ପ୍ରାରବ୍ଧ କର୍ମର ଫଳ ବୋଲି ମାନି ନେବାକୁ ହେବ। ଆଉ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି ଶରୀର ମରଣଶୀଳ ହେଲେବି ଆତ୍ମା ଅମର। ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଦେହତ୍ୟାଗ କରୁ ଆମର ଆତ୍ମା ଏହି ଶରୀର ତ୍ୟାଗ କରି ଅନ୍ୟ ଏକ ଶରୀରେ ପ୍ରବେଶ କରେ। ଅତଏବ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଆଜିଠାରୁ ମୃତ୍ୟୁ ଭୟକୁ ଖାତିର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ତାପରେ ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ଅର୍ଥର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। କଥାରେ ଅଛି ଜଳ ଗହଳେ ସୃଷ୍ଟି ନାଶ ଏବଂ ଜଳ ବିହୁନେ ସୃଷ୍ଟି ନାଶ। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଭାବିବାକୁ ଗଲେ ଅଧିକ ବିତ୍ତ ରଖିଲେ ଯେତିକି ବିପଦ, କମ୍ ରଖିଲେ ବି ସେତିକି ବିପଦ ମାଡ଼ି ଆସେ। ଏହାକୁ ନଜରରେ ରଖି କିଛି ଅର୍ଥ ନିଜପାଇଁ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖିବା ବୁଦ୍ଧିମାନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ। ଯଦି ଅଧିକ ଅର୍ଥ ଥାଏ, ସମାଜ ସେବାରେ ସେ ସବୁକୁ ବ୍ୟୟକଲେ ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ମିଳେ।

ତୃତୀୟରେ ନିଜର ସଞ୍ଚିତ ଅର୍ଥ, ସ୍ଥାବର ଅସ୍ଥାବର ସମ୍ପତ୍ତି ଯାହାକିଛି ଅଛି ସେ ସବୁକୁ ଉପଭୋଗ କରି ମୃତ୍ୟୁ ପୂର୍ବରୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାପତ୍ରଟିଏ କରି ଦେଇଥିଲେ କାହାକୁ କିଛି କହିବାର ନଥାଏ। ତୁମ ଅନ୍ତେ ସେସବୁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଚଳିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଆଜିକାଲି ନିଜର ଶୁଦ୍ଧିକ୍ରିୟା ପାଇଁ କିଛି ସଞ୍ଚିତ ଅର୍ଥ ରଖି ଦେଇଥିଲେ ଆହୁରି ଭଲ।

ଚତୁର୍ଥରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ମନେରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ଏହି ବୟସରେ ପୂର୍ବକାଳରେ ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଜୀବନ ସେମାନେ ବିତାଉଥିଲେ। ଆମେ କିନ୍ତୁ ଆମର ବାନପ୍ରସ୍ଥ ବଣରେ ନ କାଟି ଘରେ କଟାଉଛେ। ଏହି ସମୟରେ ଘର, ପରିବାର, ପୁତ୍ର କନ୍ୟାଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରି ଭଗବାନଙ୍କ ଆଶ୍ରୟ ପ୍ରାର୍ଥୀ ହୋଇଯିବା ଭଲ। ନଚେତ୍ ସମାଜର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଗେଇ ଆସିବା ସର୍ବାଦୌ ଆବଶ୍ୟକ। ତେବେ ଏହାଛଡ଼ା ଯଦି ପଢ଼ିବାର ଆଗ୍ରହ ଥାଏ, ଗୀତା, ଭାଗବତ ଇତ୍ୟାଦି କିଛି ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକିଛି ଉପାଦେୟ ପୁସ୍ତକ ଅଧ୍ୟୟନ କରି ସମୟ କଟାଉଥିଲେ ଜୀବନରେ ଶାନ୍ତି ମିଳେ। ପ୍ରକୃତରେ କସ୍ତୁରୀ ମୃଗଭଳି ଏଣେତେଣେ ନବୁଲି ନିଜ ଭିତରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ଶାନ୍ତିକୁ ଖୋଜି ନିଜେ ବାହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ନିଜର ଅହଂଭାବକୁ ନିଜ ମନରୁ ପୋଛିଦେବା ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟଭାବେ ବିବେଚନା କରିବା ଦରକାର। ଏହାହିଁ ଅଶାନ୍ତିର ମୂଳ କାରଣ। ବର୍ତ୍ତମାନ ୨୦୨୩ ମସିହାକୁ ବିଦାୟ ଦେବାର ବେଳ। ଆମ ଶେଷ ଜୀବନ ସୁଖମୟ କରିବା ପାଇଁ ଆହୁରି ଅନେକ କିଛି ବାକି ରହିଛି ଯାହାକି ଲେଖାର ସ୍ୱଳ୍ପତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଲୋଚନା ଭିତରକୁ ଆସିପାରି ନାହିଁ। ସମୟ ସୁବିଧା ଦେଖି ପାଠକମାନଙ୍କ ମନକୁ ହାଲୁକା କରିବା ପାଇଁ ଯଥାଶକ୍ତି ଚେଷ୍ଟା କରିବି।

ନୂତନ ବର୍ଷ ଆପଣମାନଙ୍କୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନକରୁ ଏହାହିଁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା।

●●●

ELDER RECREATION ACTIVITIES - era is publishing it's newsletter "Baristha Bani "since last 4 years without intermission. We achieved new milestone towards recognition of Baristha Bani under the Press and Registration of Books Act, 1867 by THE REGISTRAR OF NEWSPAPERS FOR INDIA - RNI vide registration number ODIBIL/2022/83062. We wish you the best in the years to come !

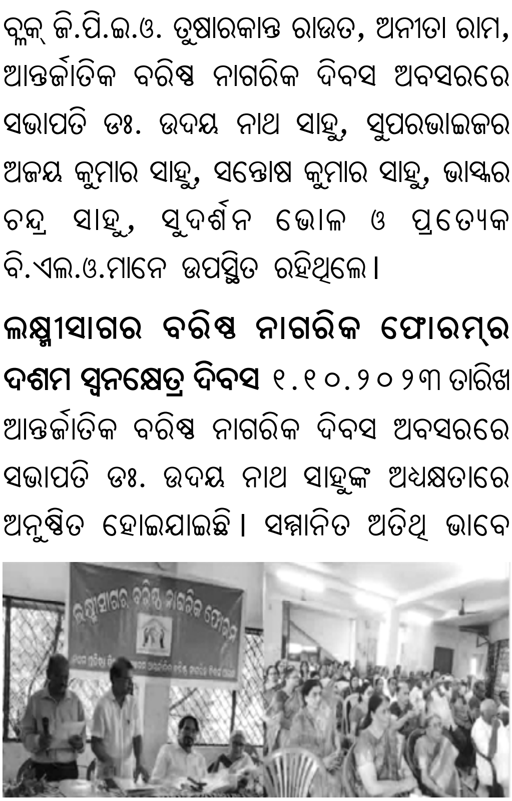
Publisher : BARISTHABANI

NEWS FROM ASSOCIATIONS

ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ପାଳନ

ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ପାଳନ ଅବସରରେ ଜିଲ୍ଲାପାଳ ଶକ୍ତିକାନ୍ତ ରାୟ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶତାୟୁ ଭୋଟରମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରିଥିଲେ। ନୟାଗଡ଼ ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ବୁଥ୍ ନଂ. ୮୫ ର ୧୦୪ ବର୍ଷିୟ ଧୋବା ଡାକୁଆ, ନୟାଗଡ଼ ଏମ୍.ଆଇ. କଲୋନୀ ବୁଥ୍ ନଂ.୫୦ର ୧୦୫ ବର୍ଷୀୟ ଚନ୍ଦ୍ରଶେଖର ସାହୁ, ବୁଥ୍ ନଂ. ୩ ଇଟାମାଟି ତେଲିସାହିର ଲଡୁ ଖଟେଇ, ବୁଥ୍ ନଂ. ୬ର ଉତ୍ତମ ନାୟକ, ବୁଥ୍ ନଂ. ୭ର ଛାୟା ବେଉଆ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା। ଆଜିର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ଥାନୀୟ ତହସିଲଦାର ରାଜେସ୍ କୁମାର ସ୍ୱାଇଁ, ନୟାଗଡ଼ ବ୍ଲକ୍ ଜି.ପି.ଇ.ଓ. ତୁଷାରକାନ୍ତ ରାଉତ, ଅନୀତା ରାମ, ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ଅବସରରେ ସଭାପତି ଡଃ. ଉଦୟ ନାଥ ସାହୁ, ସୁପରଭାଇଜର ଅଜୟ କୁମାର ସାହୁ, ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ସାହୁ, ଭାସ୍କର ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ସୁଦର୍ଶନ ଭୋଳ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବି.ଏଲ.ଓ.ମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିଥିଲେ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମ୍‌ର ଦଶମ ସ୍ୱନକ୍ଷେତ୍ର ଦିବସ ୧.୧୦.୨୦୨୩ ତାରିଖ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ଅବସରରେ ସଭାପତି ଡଃ. ଉଦୟ ନାଥ ସାହୁଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ



ଡଃ. ସେବା ମହାପାତ୍ର, ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ରାୟଗୁରୁ ରବିନ୍ଦ୍ରନାଥ ମହାପାତ୍ର ଓ ସିନେ ଅଭିନେତା ପିଣ୍ଟୁନନ୍ଦା ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ସ୍ଥାନୀୟ ହାଇଟେକ୍ ହସ୍ପିଟାଲ ସହଯୋଗରେ ଏକ ନିଶୁଳ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିବିର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା। ମେଡିସିନ୍, ଡାଇବେଟିସ୍, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଅସ୍ଥିଶଲ୍ୟ, ଚର୍ମ, ଚକ୍ଷୁ ଓ ଦାନ୍ତ ବିଭାଗର ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ପରାମର୍ଶ ସହ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଔଷଧ ବିତରଣ କରିଥିଲେ।

ଉପ-ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ସାହୁ, କୋଷାଧକ୍ଷ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ଓ ଅନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଗଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ।

ଶ୍ରୀରାମେଶ୍ୱର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ୭ମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ସଂଘର ସଭାପତି ବିଷ୍ଣୁମୋହନ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଜୟଦେବ ବିହାରସ୍ଥିତ ନିଜସ୍ୱ ଡେ' କେୟାର ସେଣ୍ଟରରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି। ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥିଭାବେ ରାଜ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଭାପତି କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁ, ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତାଭାବେ ପ୍ରତିଭା ମହାରଥୀ, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥିଭାବେ ଉତ୍ତର ବିଧାୟକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ରାଉତ, ସ୍ଥାନୀୟ କର୍ପୋରେଟର ଶୁଭ୍ରାଂଶୁ ଶେଖର ପଟ୍ଟନାୟକ ଯୋଗଦେଇଥିଲେ। ସମ୍ପାଦକ ହରିହର ବରାଳ ସ୍ଥାନୀୟ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରି ବାସଗୃହ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ପ୍ରଶାସନ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଲିଜ୍ ସୂତ୍ରରେ ପାଇଥିବା ଜମିକୁ ସ୍ଥିତିବାନ୍ କରିବା ପାଇଁ କନଭର୍ସନ ଫି' କମ୍ କରିବା ଦାବିର ଶୀଘ୍ର ସମାଧାନ କରାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ।

ନିଶ୍ଚିନ୍ତକୋଇଲି ବ୍ଲକ୍ ଅନ୍ତର୍ଗତ ତରତସ୍ଥ ମା'ହରଚଣ୍ଡୀ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ସଭାପତି ଶରତଚନ୍ଦ୍ର ଦାସଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ପ୍ରାକ୍ତନ ବ୍ଲକ୍ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଗିରୀଶ ରଞ୍ଜନ ମହାପାତ୍ର, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି

ଭାବେ ଜିଲ୍ଲା ପରିଷଦ ସଭ୍ୟ ଭୂପତି ଭୂଷଣ ଷଣ୍ଢ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷାଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ମନୋଜ କୁମାର ସେଠୀ, ସରପଞ୍ଚଙ୍କ ପ୍ରତିନିଧି ପ୍ରମୋଦ ପରିଡ଼ା, ସମାଜସେବୀ ବ୍ରଜମୋହନ ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ଯୋଗଦେଇ ଲୁଣା-ଚିତ୍ରୋପ୍ତଳା ଦ୍ୱୀପାଞ୍ଚଳରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଯେଉଁ ମଞ୍ଚ ଗଠନ କରାଯାଇଛି ତାହା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାରେ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହେଉଛି ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା ! ଏହି ଅବସରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ବୀରବର ପଣ୍ଡା, ସୁରେନ୍ଦ୍ରନାଥ ସାହୁ, ଲକ୍ଷ୍ମୀଧର ନାୟକ ଓ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ରାଉତଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ତା.୨୮.୧୧.୨୦୨୩ରେ ବରଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ବାର୍ଷିକ ସାଧାରଣ ସଭାରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉପଦେଷ୍ଟା ଯାଚକେଶ୍ୱର ପ୍ରଧାନ, ଅମୂଲ୍ୟ ପତି, ରକ୍ଷାକାରୀ ବିଶି, ଅମରେନ୍ଦ୍ର ନାରାୟଣ ଯାଦବ, ସୁଶୀଳ ମହାପାତ୍ର ପ୍ରମୁଖ ଆସନ୍ତା ଦୁଇ ବର୍ଷ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କୁ ଚୟନ କରିଥିଲେ । ସଭାପତି ଭାବେ ପ୍ରମୋଦ ଝାଙ୍କର, ଉପସଭାପତି- ନିର୍ମଳ କିଶୋର କର, ସମ୍ପାଦକ-ଗୋବିନ୍ଦ ଦାଶ, ସହସମ୍ପାଦକ-କାହ୍ନୁ ପୃଷ୍ଟି, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରସନ୍ନ ପ୍ରଧାନ ଓ ସଂଗଠନ ସଂପାଦକ ଭାବେ କେଦାର ମିଶ୍ର ।

ବିଧାୟକ ତଥା ଜିଲ୍ଲା ଯୋଜନା ବୋର୍ଡ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଦେବେଶ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗଦେଇ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ କିପରି ସୁସ୍ଥ ଭାବେ ରଖି ସମାଜରେ ତାଙ୍କୁ ଉଚିତ ସମ୍ମାନ ଦିଆଯିବ ସେ ଦିଗରେ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯିବ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ସହ ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶା ବିକାଶ ପରିଷଦ ପାଣ୍ଠିରୁ ନିଜସ୍ୱ ଗୃହ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ମଞ୍ଜୁର ହୋଇଥିବା ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ଅନ୍ୟ ଅତିଥିଭାବେ ବରଗଡ଼ ପାର୍ବତୀ ଗିରି ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧ୍ୟାପିକା ସଂଘମିତ୍ରା ମିଶ୍ର, ପଶ୍ଚିମ ଓଡିଶା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘ ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଟହଲୁ ସାହୁ, ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ମହାପାତ୍ର ଏବଂ ଉପସଭାପତି ଭାରତ ଭୂଷଣ ଦାଶ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ସୁନ୍ଦରଗଡ଼ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ବାର୍ଷିକ ଦିବସ ଓ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ମନୋନୟନ – ସଂଘର ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି ଡଃ ହିମାଂଶୁ ଶେଖର ଗୁରୁଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ସଭାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ସର୍ବସମ୍ମତିକ୍ରମେ ମନୋନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସଭାପତି ଇଶ୍ୱର ଚନ୍ଦ୍ର ନାଏକ, ଉପ-ସଭାପତି ବିଭୁଧେନ୍ଦ୍ର ଠାକୁର, ସମ୍ପାଦକ ପଦ୍ମଲୋଚନ ସରାଫ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ବାସୁଦେବ ସରାଫ ଏବଂ ଅନାନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ଫାୟାଜ ହୁସେନ ଅଲ୍ଲୀ ଓ ସମୀକ୍ଷକ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ସେନ୍‌ଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ନିଜନିଜର ପଦ ଓ ଗୋପନୀୟତା ପାଠ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ

ନବନିର୍ବାଚିତ ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ନାଏକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ତଥା ସମାଜର ଉନ୍ନତିକରି ଜନହିତକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନାନିବେଶ କରିବାକୁ ସଂଘ ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ବୋଲି କହିଥିଲେ।

ଭି.ଏସ୍.ଏସ୍ ନଗର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ୨୩ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ – ଅନୁଷ୍ଠାନର ସ୍ଥାୟୀ ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ୨୩.୧୧.୨୩ ତାରିଖରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏହି ଉତ୍ସବରେ ସ୍ଥାନୀୟ ବିଧାୟକ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ରାଉତ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଙ୍ଘ ପାଇଁ ରାଜଧାନୀରେ ଏକ ଜମି ଓ ଘର ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ସହଯୋଗ କରିବେ ବୋଲି କହିଥିଲେ। ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ପ୍ରମେୟର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ଦେବେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ସୁଆର ଯୋଗଦେଇ ଆଜିର ଦିନରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ କହିବା ସହିତ ଯୁବପିଢ଼ି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ସାନିଧ ଲାଭ କଲେ ସେମାନଙ୍କର କିପରି ନୈତିକ ଅବକ୍ଷୟ ହେବ ନାହିଁ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ କହିଥିଲେ। ସ୍ଥାନୀୟ କର୍ପୋରେଟର ପ୍ରଭାସିନୀ ମହାନ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ।

ବଡ଼ଚଣା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ୭ମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ – ବଡ଼ଚଣା ସ୍ଥିତ ମହାବିନାୟକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ୩.୧୨.୨୩ ତାରିଖରେ ମଞ୍ଚର ସଭାପତି ପ୍ରାକ୍ତନ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ ବସନ୍ତ କୁମାର ନାୟକଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଉକ୍ତ ଉତ୍ସବରେ ବଡ଼ଚଣା ବିଧାୟକ ଅମର ପ୍ରସାଦ ଶତପଥୀ, ଯାଜପୁର ଏମ୍.ପି. ଶର୍ମିଷ୍ଠା ସେଠୀ ଓ ବଡ଼ଚଣା ଥାନା ଅଧିକାରୀ ଶରତଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର ଅତିଥିଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ କବି ଉମାକାନ୍ତ ପୃଷ୍ଟିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଚିତ କବିତା ପୁସ୍ତକ ପ୍ରେମକୁ ଅତିଥିମାନେ ଉନ୍ମୋଚନ କରିଥିଲେ। ବରିଷ୍ଠମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ଦୀର୍ଘାୟୁ ରହିବାର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବା ସହିତ ପୋଲିସ୍ ପ୍ରଶାସନ ତରଫରୁ ୫୨ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ପରିଚୟପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବେତନଟୀ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ୩.୧୨.୨୩ ତାରିଖରେ ସଙ୍ଘର ସଭାପତି ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବୀ ହିମାଂଶୁ ପରିଡ଼ାଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ପଞ୍ଚମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ଉତ୍ସବରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ବାରିପଦା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଙ୍ଘର ସଭାପତି ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ସମାଜ ସେବୀ ହରେକୃଷ୍ଣ ବେହେରା, ବେତନଟୀ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାକ୍ତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷା ସଂଯୁକ୍ତା ଜୀ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସଂଘର ସମ୍ପାଦକ ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ। ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଅଧିକାର ଯଥା ରେଳ ଯାତ୍ରାରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ରିହାତି, ପୋଲିସ ପରିଚୟ ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ସଭାଗୃହ ଏପରି ଅନେକ ଦାବିଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଶାସନର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ। ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ବିଗତ ଦିନରେ ବେତନଟୀର ସମୂହ ଉନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ ଅନେକଗୁଡିଏ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି। ଆଗାମୀ ଦିନରେ ବାକି ରହିଥିବା ଅନେକଗୁଡିଏ ଦାବିକୁ ନେଇ ସଂଘ ସରକାରଙ୍କ ନିକଟରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବା ନିମନ୍ତେ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ କନ୍ଦରପୁରର ବାର୍ଷିକୋତ୍ସବ ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ତ୍ରିପାଠୀଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ୧୧.୧୧.୨୩ ତାରିଖରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଓଡ଼ିଶା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘର ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଡାକ୍ତର କୃପାସିନ୍ଧୁ ପଣ୍ଡା ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ କିଭଳି ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବେ ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇଥିଲେ। ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ କଟକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଭାର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ

ବିଷ୍ଣୁ ଚରଣ ଦାସ ସାମନ୍ତ ଓ ମୁଖ୍ୟ ବକ୍ତା ଭାବେ ହୃଦାନନ୍ଦ ଜେନା ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ମଞ୍ଚର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ରବୀନ୍ଦ୍ର ଭୋଇ ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ମଞ୍ଚର ବରିଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟ ଗୌରାଙ୍ଗ ହାତୀ ଓ ନାଟ୍ୟକାର ଅଶୋକ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଆଠମଲ୍ଲିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ହେଲ୍ପ ଏଜ୍ ଇଣ୍ଡିଆ (ଓଡ଼ିଶା) ସହାୟତାରେ ୧୦.୧୧.୨୩ ତାରିଖରେ ଏକ ଡିଜିଟାଲ ସୁରକ୍ଷା ସମ୍ପର୍କିତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି । ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ କିପରି ମୋବାଇଲ ଠକାମିର ଶିକାର

ନହେବେ ସେ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ହେଲ୍ପ ଏଜ ଇଣ୍ଡିଆର ସଂଗଠିକା ଦେବଶ୍ରୀ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇଥିଲେ । ବିଶେଷକରି ଅନଲାଇନ୍ ଠକାମି ନେଇ ସଚେତନ କରାଇଥିଲେ ।

କେଦାରଗୌରି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମ୍ ତରଫରୁ ଗତ ବୋଇତ ବନ୍ଦାଣ ଉତ୍ସବ ଅବସରରେ କାଠ ଓ ସୋଲ ତିଆରି ଡଙ୍ଗା ଭସାଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦୂଷିତ

ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନୀୟ ବିନ୍ଦୁସାଗର ତୀର୍ଥ ପୁଷ୍କରିଣୀର ସଫେଇ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ହାତକୁ ନେଇଥିଲେ । ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅଶୋକ ଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା ଓ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମେୟର ଶ୍ରୀମତୀ ସୁଲୋଚନା ଦାସ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ ।

ଅଗ୍ରଣୀ ସିନିୟର୍ ସିଟିଜେନ୍ସ ଓ୍ୱେଲଫେୟାର୍ ଫୋରମ୍, ବମିଖାଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିବର୍ଷ ପରି ଏବର୍ଷ ର 'କାର୍ତ୍ତିକ ହବିଷ ଆସର' ଗତ ୨୨.୧୧.୨୦୨୩, ବୁଧବାର ଦିନ ଶହୀଦ ନଗର ସ୍ଥିତ ମା' ଖଣ୍ଡୁଆଳୀ ମନ୍ଦିର ପରିସରରେ ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ସୁଶୀଳ କୁମାର ନନ୍ଦଙ୍କ ପୌରହିତରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଫୋରମ୍ ତରଫରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଆସନ୍ତା ନୂଆ ବର୍ଷ ୨୦୨୪ର ଏକ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅଦ୍ୱୈତ ଚରଣ ବିଶ୍ୱାଳ ଓ ଡଃ ଗିରିଜା ପ୍ରସାଦ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଉନ୍ମୋଚନ କରିଥିଲେ । ନୂତନ ଭାବେ ଆଜୀବନ ସଦସ୍ୟତା ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା

ଖ୍ଡିଶ ପାଲଟା ସିଂହଙ୍କୁ ପୁଷ୍ପ ଗୁଚ୍ଛ ଦେଇ ସ୍ୱାଗତ କରାଯାଇଥିଲା । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ମାନ୍ୟବର ଭୁବନେଶ୍ୱର (ମଧ୍ୟ) ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅନନ୍ତ ନାରାୟଣ ଜେନା ଓ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ୱାର୍ଡ ନମ୍ବର-୩୧ର କର୍ପୋରେଟର ତଥା ଫୋରମ୍‌ର ମୁଖ୍ୟ ଉପଦେଷ୍ଟା ଶ୍ରୀ କୁମାରେନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର (ରାଜା ବାବୁ) ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ଭବନ ଓ ୱାର୍ଡ ଅଫିସ ନିର୍ମାଣ ଅଗ୍ରଗତି ସମ୍ପର୍କରେ ସବିଶେଷ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ପରିଶେଷରେ ପରିବାର ସହିତ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଓ ଅତିଥି ବୃନ୍ଦ ମା' ଖଣ୍ଡୁଆଳୀଙ୍କ ହବିଷ ପ୍ରସାଦରେ ଆପ୍ୟାୟିତ ହୋଇଥିଲେ ।

ବିଭିନ୍ନ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ/ମହାସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସମ୍ମିଳିତ ଦାବିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ

ନରସିଂହପୁର ଅନ୍ତର୍ଗତ କାନପୁର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ, ଅଢେଇଗୁଣ୍ଡି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ ଓ କମଳାଡିହ ମା' ଭୁବନେଶ୍ୱରୀ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ସମସ୍ତ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ସ୍ଥାନୀୟ ବିଡିଓ ନୀଳମାଧବ ସୁନା, ତହସିଲଦାର ମନୋଜ ମାଝୀ,

ଅତିରିକ୍ତ ତହସିଲଦାର ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତରେ ୭ଦଫା ସମ୍ମିଳିତ ଦାବିପତ୍ର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଭତ୍ତା ୨୦୦୦ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ, ବିଜୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନାରେ ସାମିଲ, ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ବସ୍ ଭଡ଼ାରେ ୫୦% ରିହାତି ଆଦି ଦାବି କରାଯାଇଛି ।

ନିଶ୍ଚିନ୍ତକୋଇଲି ବ୍ଲକ ଅନ୍ତର୍ଗତ ତରତସ୍ଥ ମା' ହରଚଣ୍ଡୀ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ ପକ୍ଷରୁ ସଭାପତି ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ୫ ଦଫା ସମ୍ମିଳିତ ସ୍ଥାନୀୟ ବି.ଡି.ଓ. ଅଶୋକ କୁମାର ମହାନ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ଦାବିପତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ପଞ୍ଜିକୃତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ ପାଇଁ ସ୍ଥାୟୀ ଗୃହ ଯୋଗାଇଦେବା, ସଂଘର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ମାସିକ ୨ ହଜାର ଟଙ୍କା ଅନୁଦାନ ଯୋଗାଇଦେବା, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାସିକ ଭତ୍ତା ୫ ଶହରୁ ଦୁଇ ହଜାର ଟଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କୁ ବିଜୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ଯୋଜନାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ବ୍ରହ୍ମପୁରସ୍ଥ ଲାଞ୍ଜିପଲ୍ଲୀ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଂଚର ୧୨ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଏବଂ ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚନ - ମଞ୍ଚର ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଡଃ ଭାସ୍କର ପାଢ଼ୀଙ୍କ ପୌରହିତ୍ୟରେ ୧୮-୧୨-୨୩ ତାରିଖରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଖ୍ୟାତି ସମ୍ପର୍ଣ୍ଣ ରାଜନୀତି ବିଜ୍ଞାନୀ, ବ୍ରହ୍ମପୁର ବିଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାକ୍ତନ କୁଳପତି ତଥା ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ,ବ୍ରହ୍ମପୁରର ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଡଃ ଜୟନ୍ତ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥିରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ବିଗତ ବର୍ଷମାନଙ୍କରେ ଇହଲୀଳା ସମ୍ବରଣ କରିଥିବା ସଭ୍ୟଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ୧ ମିନଟ୍ ନିରବ ପ୍ରାର୍ଥନା ପରେ ସଂପାଦକ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱନାଥ ପାଢ଼ୀ ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ ଓ କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଶିବରାମ ପାଣିଗ୍ରାହି ବାର୍ଷିକ ଆୟ ବ୍ୟୟର ହିସାବ ଉପସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ପ୍ରଫେସର ମହାପାତ୍ର ସାଂପ୍ରତି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ମାନସିକ, ଶାରୀରିକ ତଥା ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରି ସେଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ସହ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଆର୍ଥିକ, ମାନସିକ, କାୟିକ,

ବାଚନିକ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ପ୍ରଫେସର ପାଢ଼ୀ ତାଙ୍କର ସଭାପତିଙ୍କ ଅଭିଭାଷଣରେ ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ନିଜ ନିଜର ଦୁରବସ୍ଥାରୁ ଲାଘବ ପାଇବା ପାଇଁ ପରଷ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ହସ ଖୁସିରେ ରହିଲେ ମନର ଅନେକ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ଦୂର ହେବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିବ ବୋଲି ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିଥିଲେ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ବ୍ରହ୍ମପୁର ସହରରେ ଗଢ଼ି ଉଠିଥିବା ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଂଚ ସମୁହଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକଲେ ଉଭୟ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କଦ୍ୱାରା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପ୍ରତି କରା ଯାଇଥିବା ସମସ୍ତ ସହାୟତା ଓ ଆଇନର ସୁଫଳତା ପାଇପାରିବା ବୋଲି କହିଥିଲେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧିବେଶନରେ ମଂଚର ପୂର୍ବତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା କମିଟିକୁ ରଦ୍ଦ କରାଯାଇ ନୂତନ କମିଟି ଗଠନ କରାଯାଇଥିଲା ।ଏଥିରେ ସର୍ବ ସମ୍ମତିକ୍ରମେ ପ୍ରଫେସର ଡଃ ଭାସ୍କର ପାଢ଼ୀଙ୍କୁ ପୁନର୍ବାର ସଭାପତି କରାଯାଇଥିବା ବେଳେ ପ୍ରଫେସର ଡଃ ଅରୁଣ କୁମାର ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ ଉପ ସଭାପତି, ଶ୍ରୀ ସୁରେଶ ଜେନାଙ୍କୁ ସଂପାଦକ, ଇଂ.ବିନୋଦ ଚନ୍ଦ୍ର ପାଣିଗ୍ରାହୀଙ୍କୁ ଯୁଗ୍ମ ସଂପାଦକ, ଏବଂ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ପାତ୍ରଙ୍କୁ କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ରୂପେ ମନୋନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ସର୍ବଶ୍ରୀ ବିଭୂତି ଭୂଷଣ ବେହେରା, ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ରାୟ, ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଶାନ୍ତନୁ କୁମାର ମିଶ୍ର, କଂଗ୍ରେସ ସାହୁ ଏବଂ ଏସ୍ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ସଦସ୍ୟ ରୂପେ ମନୋନିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ପରିଶେଷରେ ମଂଚର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଂପାଦକ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱନାଥ ପାଢ଼ୀ ଏବଂ ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଭ୍ୟ ଶ୍ରୀ କେ. କ୍ରିଷ୍ଣା ରାଓ ଙ୍କୁ ଉପଦେଷ୍ଟା ଭାବେ ମନୋନିତ କରାଯାଇଛି ।

Advisor and former Vice President of FOSCAO, Sri Nrusingh Nath Padhi from Rayagada district was left for haven on 29.09.2023. He was a dedicated activist, a committed Social Worker, and a renowned Journalist. Our heartfelt condolences to his family members. May his noble soul rest in peace.

●●●

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 କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ।

Elder Recreation Activities Trustର

ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତା **- S.B. A/C - 513310210000012 &**

IFSC Code BKID0005133 MICR Code 751013027,

Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar

NEWS FLASH

Increase of offences on elderly in Odisha

According to the latest National Crime Records Bureau (NCRB) report-2022 ,it is a cause of concern that offences against elderly people in Odisha saw an alarming increase to 551 cases in 2022 from 210 cases in 2021, recording a rise by 162%.. An alarming rise of such cases in 2022 should be taken into account seriously by Government. It has revealed gaps in the safety and security of senior citizens as crimes against them have increased significantly in the last three years.

High Court Criticizes State Government for Delay in Establishing State Council of Senior Citizens.

The Bombay high court on 29.11.2023 rapped the state government for not establishing the State Council of Senior Citizens, a statutory advisory body tasked with effective implementation of the Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007. It is a matter of regret that thestate is unable to find elderly care experts 16 yrs after labove law.

ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାଇବର ଅପରାଧ ଏବଂ ନିରାପତ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଅନେକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଡିଜିଟାଲ ସେବା ଅନଲାଇନ୍‌ରେ ଚାଲୁଥିବାରୁ, ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏହା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି ଯେ ବୟସ୍କମାନେ ଅନଲାଇନ୍ ଆର୍ôଥିକ ଠକେଇ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଠକେଇର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଅଛନ୍ତି। ସେମାନେ

ଅନଲାଇନ୍ ଠକ ଏବଂ ଶୋଷଣ ପାଇଁ ଠକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସହଜ ଟାର୍ଗେଟ ପାଲଟିଯାଆନ୍ତି। ତେଣୁ ଅନଲାଇନ୍ ଦୁନିଆରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ବିପଦକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସାଇବର ସିକ୍ୟୁରିଟି କୌଶଳ ଏବଂ ସଚେତନତା ହାସଲ କରିବା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜକୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ କଠିନ ପରିଶ୍ରମର ଅର୍ଥକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିପାରିବେ।

ଭାରତରେ ସାଇବର ଅପରାଧର ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ରୂପ ହେଉଛି ଆର୍ଥିକ ଠକେଇ । ୨୦୨୦ରୁ ୨୦୨୩ ମଧ୍ୟରେ ଭାରତରେ ସାଇବର ଅପରାଧର ଏହା ୭୫% ଥିଲା। ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ କେତେକ ସାଧାରଣ ସାଇବର ବିପଦଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

ଫିସିଂ ଠକେଇ (Fishing, Vishing and Smishing Fraud): ଠକମାନେ ପୀଡ଼ିତାଙ୍କୁ କ୍ରେଡିଟ୍/ଡେବିଟ୍ କାର୍ଡ ନମ୍ବର୍ ପାସ୍‌ୱାର୍ଡ, ଓଟିପି ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ମାଗଣା ଉପହାର (ପୁରସ୍କାର/କମ୍ ମୂଲ୍ୟର ଔଷଧ/କାର୍ଡ ନବୀକରଣ/କେୱାଇସି ଯାଞ୍ଚ ଇତ୍ୟାଦି ବାହାନାରେ ପୀଡ଼ିତଙ୍କ କଠିନ ରୋଜଗାର ଟଙ୍କା ଚୋରି କରିଥାନ୍ତି।

ବୀମା ପଲିସି ଠକେଇ (Insurance Policy Fraud): ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଟାର୍ଗେଟ

କରାଯାଇ ବୀମା ଯୋଜନାରେ ଠକେଇ କରାଯାଏ ଯେଉଁଥିରେ ରିଲେସନସିପ୍ ମ୍ୟାନେଜର ପୀଡ଼ିତାଙ୍କୁ ଅନେକ ପଲିସି କିଣିବାକୁ ରାଜି କରନ୍ତି ଏବଂ ଶେଷରେ ପୀଡ଼ିତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ସଞ୍ଚୟରୁ ଠକିଥାନ୍ତି।

ଲଟେରୀ ଠକେଇ (Lottery Scam): xyz.com ପରି ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଲଟେରୀ ଜିତିବା ପାଇଁ ଠକମାନେ ବୁଝାଇବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ଜମା କରିବା ପାଇଁ ଏକ ପୋଷ୍ଟ ଡେଟ୍ ଚେକ୍ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥାନ୍ତି। ସେମାନେ ପ୍ରଥମେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶୁଳ୍କ କିମ୍ବା ଟିକସ ପୈଠ କରିବାକୁ ରାଜି କରନ୍ତି।

ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଆକ୍ରମଣ (Social Media Attacks): ହ୍ୟାକରମାନେ ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ନାତିନାତୁଣୀ ଭାବରେ ସଂଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ନକଲି ଆକାଉଣ୍ଟ ତିଆରି କରନ୍ତି, ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଟଙ୍କା, ଉପହାର, ଭାଉଚର ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ରାଜି କରାଇଥାନ୍ତି।

ରୋମାନ୍ସ/ଡେଟିଂ ଠକେଇ (Romance/ Dating Fraud): ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ନକଲି ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରତାରଣା କରିବା ପାଇଁ ଶୋଷଣ କରାଯାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ନା କୌଣସି ରୂପରେ ଟଙ୍କା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଏ।

ୱାଲେଟ୍ ସ୍କାମ୍ (Wallet Scam) : ଠକମାନେ ଲୋକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ୟୁପିଆଇ ଆଇଡି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆକାଉଣ୍ଟ ସୂଚନା ସେୟାର କରିବା ପାଇଁ ଠକିବାର ଉପାୟ ଖୋଜୁଛନ୍ତି ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଠକେଇ ସହଜ ହୋଇଥାଏ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା

●ଟେଲିଫୋନ୍ କିମ୍ବା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଆର୍ଥିକ ସୂଚନା (ଓଟିପି/ପାଓ୍ୱାର୍ଡ/କ୍ରେଡିଟ୍ କିମ୍ବା ଡେବିଟ୍ କାର୍ଡ ବିବରଣୀ) ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

●କଲର ପରିଚୟ (True Caller) ଥିବା ଟେଲିଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବାକୁ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ।

●କେବଳ ଜଣାଶୁଣା ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସଯୋଗ୍ୟ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍ ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଅପରିଚିତ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍‌ଗୁଡିକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରେ ବିନା ସମ୍ମତିରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନା ଚୋରି ହୋଇଯାଇପାରେ।

●ଅଜ୍ଞାତ ଉତ୍ସରୁ ଆଟାଚ୍‌ମେଣ୍ଟ ଡାଉନ ଲୋଡ୍ କିମ୍ବା ଖୋଲିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଜ୍ଞାତ ଉତ୍ସରୁ ଇମେଲ୍ ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହନ୍ତୁ।

●ମନେ ରଖନ୍ତୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଆର୍ଥିକ କମ୍ପାନୀମାନେ ଉପଭୋକ୍ତା ନାମ, ପାସଓ୍ୱାର୍ଡ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ବିବରଣୀ କେବେ ବି ମାଗିବେ ନାହିଁ।

●ଟେଲିଫୋନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ କୌଣସି ଅଜ୍ଞାତ ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଦାନ କରିବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

●ଲଟେରୀ, ଅଫର ଏବଂ ମାଗଣା ଉପହାରଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ ଏବଂ ସାବଧାନତାର ସହ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ।

●ଖୋଲା ଓ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଓାଇଫାଇ ବ୍ୟବହାରରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।

●କମ୍ପ୍ୟୁଟର/ମୋବାଇଲ ଓ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସିକ୍ୟୁରିଟିର ମୌଳିକ ବିଷୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହନ୍ତୁ ।

●ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଆକାଉଣ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନା ଯଥା ଫୋନ୍ ନଂ., ଜନ୍ମ ତାରିଖ (DOB), ଆଧାର, ଠିକଣା ଇତ୍ୟାଦି ସର୍ବସାଧାରଣରେ ଅନଲାଇନୟରେ ସେୟାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

●ଆପଣ କମ୍ପ୍ୟୁଟର/ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁନଥିବା ସମୟରେ ଏହାକୁ ଲଗ୍ ଆଉଟ୍ କରିବାକୁ ସର୍ବଦା ମନେରଖନ୍ତୁ ।

●ଆପଣଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍ ଆକସେସ୍ କରିବାକୁ ସର୍ବଦା ଏକ ଲକ୍ / PIN / ପାସସାର୍ଡ / ଫିଙ୍ଗରପ୍ରିଣ୍ଟ ରଖନ୍ତୁ।

●କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ଥିଲେ, ସର୍ବଦା ଜଣେ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ଅନଲାଇନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଆପଣଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ଏବଂ ସମର୍ଥନ କରନ୍ତୁ ବିଶେଷକରି ଯଦି ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରଠାରୁ ଦୂରରେ ଏକାକୀ ରହୁଛନ୍ତି। ●●●

ଅନ୍ ଲାଇନ୍ ଓ ଅଫ୍ ଲାଇନ୍

ନରେନ୍ଦ୍ର କିଶୋର ମିଶ୍ର

ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବୀ, କଟକ, ମୋ-୯୪୩୭୦୩୩୬୧୧

ରେଳବାଇ ଚାକିରିରୁ ଅଳ୍ପ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣ କରିସାରିଛନ୍ତି ନରୋତ୍ତମ ଦାସ । ରହୁଛନ୍ତି ଓଡ଼ିଶାର ଏକ ଗାଁ ଭଳି ଛୋଟ ସହରରେ ନିଜ ଘରେ ସ୍ତ୍ରୀ ପଦ୍ମାଳୟାଙ୍କ ସହ । ସକାଳୁ ଉଠି ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ବାହାରକୁ ଚାଲି ଯାଆନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଦେଖା ହୁଏ, ଖୁସି ଗପ କରନ୍ତି ଓ ଅନେକ ବିଷୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇ ଘରକୁ ଫେରନ୍ତି ଦାସ ବାବୁ । ଫେରିବା ସମୟରେ କ୍ଷୀର ଓ ପରିବା ପତ୍ର ମଧ୍ୟ ନେଇ ଆସନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ବୋଲି ପୁଅ ବିଜୟ ସୁଦୂର ବମ୍ବେ ସହରରେ ଏକ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ବିଜ୍ଞାପନ ସଂସ୍ଥାରେ ଉଚ୍ଚ ପଦାଧିକାରୀ ଭାବେ ଅବସ୍ଥାପିତ । ଏକ ବହୁତଳ ଅଟ୍ଟାଳିକାରେ ନିଜର ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ରହେ । ଦିନ ରାତି କେବଳ କାମ ହିଁ କାମ । ଫୁରୁସତ୍ ନାହିଁ ବାପା ଓ ମାଆଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସିବା ପାଇଁ । ସବୁବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ କହେ କିଛିଦିନ ଆସି ବମ୍ବେ ବୁଲିଯାଅ । ରେଳବାଇର ପୁରାତନ କର୍ମଚାରୀ ହିସାବରେ ଦାସ ବାବୁ ତାଙ୍କର ଚିରାଚରିତ ପନ୍ଥାରେ ଷ୍ଟେସନ ଯାଇ ଟିକେଟ୍ କାଟିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଲେ ।

ଦିନେ ହଠାତ୍ ଦାସ ବାବୁଙ୍କ ପାଖକୁ ପୁଅର ଫୋନ୍ ଆସିଲା । ଦାସ ବାବୁ କହିଲେ ମୁଁ ତ ଏବେ ଅଫିସ୍ ଯାଉଥିଲି ଟିକେଟ୍ ବୁକ୍ କରିବା ପାଇଁ । ପୁଅ କହିଲା, 'ବାପା, ବାହାରକୁ ଯିବା କ'ଣ ଦରକାର । ମୁଁ ଅନଲାଇନରେ କରି ଦେଉଛି । ଆପଣ ଗୋଟିଏ ମିନିଟ ରୁହନ୍ତୁ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ପୁଅ ଫୋନ୍ କରି କହିଲା, 'ବାପା, ଟିକେଟ୍ ପଠାଇ ଦେଇଛି । ପାଇଲେ ତ ? ଦାସ ବାବୁ କହିଲେ, 'ହଁ ପୁଅ, ପାଇଲି । କିନ୍ତୁ ତୁ ତ ଜାଣୁ, ଜୀବନ ସାରା ଟିକେଟ୍ କାଉଣ୍ଟରରେ କାମ କରି ଆସିଛି, ଯାଇଥିଲେ ଦୁଇ ଚାରି ଜଣ ସାଙ୍ଗଙ୍କ ସହିତ ଦେଖା ହୋଇଥାନ୍ତା, କିଛି ଗପସପ କରି ଥାଆନ୍ତୁ । ହଉ ଠିକ୍ ଅଛି, ଆମେ ଦୁଇଜଣ ବମ୍ବେ ଆସୁଛୁ' ।

ବାସ୍ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଦାସ ବାବୁ ଓ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଦୁଇ ଜଣ ବମ୍ବେ ପହଞ୍ଚି ଗଲେ ଓ ପୁଅ ଷ୍ଟେସନ ଆସି ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟକୁ ନେଇଗଲା । ସେଠି ପହଞ୍ଚୁ ପହଞ୍ଚୁ ଦାସ ବାବୁ ପୁଅକୁ କହିଲେ, 'ଆରେ ପୁଅ, ଆମ ଗାଆଁର ବିଟୁ ତ ଏଠି ଟେକ୍ସି ଚଳାଉଛି, ତାକୁ କହି ଦେଇଥିଲେ ହୋଇଥାନ୍ତା' । ପୁଅ କହିଲା, ସେଥିରେ କୌଣସି ଦରକାର ନାହିଁ । ଅନଲାଇନ୍‌ରେ ତ ଦୁଇ ମିନିଟ୍‌ରେ ଯେ କୌଣସି ଗାଡ଼ି ଆସିଯାଉଛି । କାହାକୁ ବି ଡାକିଦିଅ । ଘର ବୁଲୁ ବୁଲୁ ଦାସ ବାବୁ କହୁଥାନ୍ତି, ବାଃ ବାଃ, ଘର ତ ଖୁବ୍ ସୁନ୍ଦର ହୋଇଛି, ଫଟୋ ଯେତେ ରଖିଛୁ ସେଥିରେ ତ ଫିଲ୍ମ ଲୋକମାନେ ବେଶି ଅଛନ୍ତି । ପୁଅ ଉତ୍ତର ଦେଲା, ମୋର ଫିଲ୍ମ ନିର୍ମାଣ କାମ ଯୋଗୁଁ ଅଭିନେତା ମାନେ ଯେତେବେଳେ ଆସନ୍ତି, କିଛିଟା ଫଟୋ ଆମେ ଉଠାଇ ଥାଉ । ଦାସ ବାବୁଙ୍କ ହଠାତ୍ ମନେ ପଡ଼ିଲା ସେ ଆଣିଥିବା ସବୁ ଜିନିଷ ତଳ ମହଲାରେ ଛାଡି ଆସିଲେ – ପୁଅ କିନ୍ତୁ କହିଲା ଯେ ସିକ୍ୟୁରିଟୀ ଜିନିଷ ସବୁ ନେଇ ଆସିବ । ଗାଧୁଆ ପାଧୁଆ ପାଇଁ ଦାସ ବାବୁଙ୍କୁ ପୁଅ ଗାଧୁଆ ଘର ଦେଖାଇ ଦେଲା । ପଦ୍ମାଳୟା ପୁଅକୁ କହିଲେ, ମୁଁ ତୋ ପାଇଁ ତୋର ପସନ୍ଦିଆ ଖାଦ୍ୟ ବନେଇକି ଆଣିଛି – ମେଥିର ପୁରୀ ପୁଣି ଆରିଶା ଓ ମଣ୍ଡା । ପୁଅ ଖୁସି ହୋଇ କହିଲା, ଆରେ ବାଃ । ଏମିତି ବି ଅନେକ ଦିନ ହେଲା ଆମେ ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ବସି ଖାଇପାରି ନାହୁଁ । ପ୍ରଥମ ଦିନ ଏହିପରି ଚାଲିଗଲା ।

ପରଦିନ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ପଦ୍ମାଳୟା ରୋଷେଇ ଘରୁ ପୁଅକୁ ଡାକି କହିଲେ କି ଚିନି ଓ ଚାକୁ ଛାଡ଼ି ଆଉ କିଛି ନାହିଁ, ସେ ରୋଷେଇ କରିବେ କେମିତି, ଅଫିସ କ'ଣ ଭୋକିଲା ଯିବୁ ? ବିଜୟର ଉତ୍ତର ଥିଲା, ମୁଁ ତ ସବୁଦିନ ଅଫିସ୍ କ୍ୟାଣ୍ଟିନରେ ଖାଇଥାଏ, ସକାଳର ଜଳଖିଆକୁ ମିଶାଇ । ବାକି ତୁମର ଜଳଖିଆ ବି

ଅନଲାଇନ୍‌ରେ ଅର୍ଡର୍ ଦେଇ ଦେଇଛି । ପଦ୍ମାଳୟା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ କହିଲେ, ଅନଲାଇନ୍ ଅର୍ଡର୍ ? ଆଉ ଦ୍ୱିପହର ଖାଇବା ? ବିଜୟ ଆରାମରେ କହିଲା, ମା ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନି। ଦ୍ୱିପହର ଖାଇବା ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ଠିକ୍ ୧.୩୦ଟା ବେଳକୁ ଆସିଯିବ । ରାତି ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଅର୍ଡର୍ ଦେଇ ଦେଇଛି ।

ଦାସ ବାବୁ ପୁଅକୁ ପଚାରିଲେ, ପୁଅ, ଖବର କାଗଜ ଆସୁନି କି ? କାଗଜ ନ ପଢ଼ିଲେ ତ ମୋର ଭାତ ହଜମ ହୁଏନି । ବିଜୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କହିଲା, ବାପା ଆଜିକାଲି ଖବର କାଗଜ କିଏ ପଢୁଛନ୍ତି। ସମସ୍ତେ ତ ଟିଭିରେ ଖବର ଜାଣି ନେଉଛନ୍ତି । ଏଇ ନିଅନ୍ତୁ, ଅନଲାଇନ୍ ଖବର ଦେଖି ନିଅନ୍ତୁ । ଦାସ ବାବୁ କହିଲେ, ନା ରେ ବାବା, ଏଥିରେ କିଏ ଆଖି ଖରାପ କରିବ । ଯେତେବେଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି କାଗଜ ପଢ଼ା ନ ଯିବ, ମଜା ଆସିବ କୁଆଡୁ । ବିଜୟ କହିଲା, ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳକୁ ମୁଁ ଫେରି ଟ୍ୟାବ୍ଲେଟରେ ଦେଶ ବିଦେଶର ସବୁ ଖବର ଲୋଡ୍ କରି ଦେବି, ଆପଣ ଦିନ ସାରା ବସି ପଢୁଥିବେ ।

କିଛି ଦିନ ପରେ ପଦ୍ମାଳୟା ବିଜୟକୁ କହିଲେ – ଶୁଣ ପୁଅ, ଆଜି ତୁ ଅଫିସ୍ ପଛେ ଯିବୁ, କିନ୍ତୁ ଆଗେ ମୋ ସାଙ୍ଗରେ ବଜାର ଯାଇ କିଛି ବାସନ କୁସନ ଆଉ ରୋଷେଇ ଜିନିଷ ନେଇକି ଆସିବା । ଇଏ ସବୁଦିନ ବାହାର ରୋଷେଇ ଆଉ ଅର୍ଡର୍ ଦିଆ ଜିନିଷ ଖାଇ ଖାଇ ପାଟି ଖରାପ ଲାଗିଲାଣି । ତା ଛଡ଼ା ବାପାଙ୍କର ତ ଏସିଡ଼ିଟୀ ଆରମ୍ଭ ହେଲାଣି । ମୁଁ ତ ନିଜ ହାତରେ ରୋଷେଇ ବନେଇ ଦେବି । ବିଜୟ କହିଲା, ଠିକ୍ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ବଜାର ଯିବା କ'ଣ ଦରକାର । ଏଇ ଦେଖ, ଘରେ ବସି ସବୁ ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ଜିନିଷ ଅନଲାଇନ୍ ରେ ମଗାଇ ଦେବା । ଯାହା ଚାହିଁବ ଅର୍ଡର୍ ଦେଇ ଦିଅ । ପଦ୍ମାଳୟା ପୁଅକୁ କହିଲେ, କିନ୍ତୁ ପରିବା ପାଇଁ ତ ବଜାର ଯିବା ଦରକାର ନା । ସେଥିପାଇଁ ତ ଚାଲ । ବିଜୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କହିଲା, ମା ଏଇଟା ସହର । ବଜାର ଯିବା ଦରକାର ନାହିଁ। ଯାହା ଦରକାର ପସନ୍ଦ କରି ଅନଲାଇନରେ ଅର୍ଡର୍ କରିଦେଲେ, ଘରେ ଆରାମରେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଯିବ ।

ବିଜୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୋବାଇଲ୍ ପଦ୍ମାଳୟାଙ୍କୁ ଦେଖାଇବାକୁ ଲାଗିଲା – ଏହା ଭିତରୁ ତୁମର ଯେଉଁ ପରିବା ଦରକାର କହିଦିଅ ତାହା ଆସି ପାଖରେ ହାଜିର୍। ବାପା ଓ ମାଆଙ୍କ ମନ କିନ୍ତୁ ବୁଝିଲା ନାହିଁ ।

ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଉଠି ଦାସ ବାବୁ ପରିବା ବ୍ୟାଗ୍ ଧରି ସବୁ ଦିନ ରାସ୍ତାକୁ ଚାଲିଲେ ଜିନିଷ ଆଣିବା ପାଇଁ। ବାଟରେ ଦେଖା ହେଲା ଠେଲାବାଲା । ଉତ୍ତମ ସମ୍ଭାଷଣ କରି କହିଲା, ବାବୁ ଆପଣ କିଛିଦିନ ହେଲା ଆସୁ ନ ଥିଲେ । ଘରେ ସବୁ ଠିକ୍ ତ । ଦାସ ବାବୁ କହିଲେ ସବୁ ବଢ଼ିଆ । ଅଧ କିଲୋ ବାଇଗଣ ଆଉ ଲେମ୍ବୁ କିଛି ଦିଅ । ତାକୁ ଦେଉ ଦେଉ ଦୋକାନି କିଛି ଭଲ ଲଙ୍କା ମଧ୍ୟ ଦେଲା ଏବଂ ଅନେକ ଖୁସି ଗପ ହେଲା । ପୁଅ କଥା ପଚାରି କହିଲା, ଆପଣଙ୍କ ପୁଅ ତ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର। ଦାସ ବାବୁ କହିଲେ ଠିକ୍ ମା ପରି ହେଇଛି । ଦୋକାନି କହିଲା ଆପଣ ବି କୋଉ କମ୍ ସୁନ୍ଦର କି । ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ଭିତରେ ଏକ ଆତ୍ମୀୟତା ଭରିଗଲା । ପଇସା ଦେବା ନେବା ବେଳକୁ ୬୫/– ଯାଗାରେ ୫୦/– କହିଲା। ଦାସ ବାବୁ ୧୦୦/– ଦେବାରୁ ରେଜା ନାହିଁ ବୋଲି କହିଲା । ଦାସ ବାବୁ କହିଲେ ରଖିଥାଅ, ପରେ ଆସିଲେ ହିସାବ କରି ଦେବ। ଦୋକାନୀ କିନ୍ତୁ କହିଲା ପିଲା ହାତରେ ପଠାଇ ଦେଉଛି। ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ପରିବା ବ୍ୟାଗ୍ ଧରାଇ ଦେବାରେ ପଦ୍ମାଳୟା ଖୁସି ହୋଇ କହିଲେ ଯା'ହେଉ ଏହି ବାହାନାରେ ତୁମର ଟିକେ ଚଲା ବୁଲା ଆଉ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ଜଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗେ ଗପ ସପ ତ ହେଇ ଯାଉଛି । ନ ହେଲେ, ରୁମ୍‌ରେ ବସି ବସି ଗୋଡ଼ ହାତ ଧରି ନେବ । ଦାସ ବାବୁ ପତ୍ନୀଙ୍କୁ କହିଲେ ତୁମକୁ ଆଉ ଗୋଟେ ଖବର ଜଣାଇବାକୁ ଭୁଲି ଯାଇଛି । ମହେଶର ପୁଅ ଚିଣ୍ଟୁ ଭଲ ନମ୍ବର ରଖି ପାସ୍ କରିଛି। ତାକୁ ସ୍କଲାର୍ଶିପ୍ ଓ ଭଲ କଲେଜ ମିଳିଯିବ । ଏ କଥା ଶୁଣି ବିଜୟ କହିଲା, ଏ ମହେଶ ଆଉ ଚିଣ୍ଟୁ କିଏ ? ପଦ୍ମାଳୟା ବୁଝାଇଲେ ଯେ ଚିଣ୍ଟୁ ହେଉଛି ମହେଶର ପୁଅ ଆଉ ମହେଶ ହେଲା ଗାଁ ରେ ଥିବା କ୍ଷୀର ବାଲା। ଚିଣ୍ଟୁର ଆଡ଼ମିଶନ ତ ଆମେ କରାଇଥିଲୁ ।

କିଛି ଦିନ ପରେ ଦିନେ ପଦ୍ମାଳୟା ବାଲକୋନିରେ ବସିଥିବା ଦାସ ବାବୁଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, 'କଣ ଦେଖୁଛ' ? ଉତ୍ତର

ମିଳିଲା, 'ଏହି କଂକ୍ରିଟର ଜଙ୍ଗଲ, ଛୋଟ ଛୋଟ ବୁଦା, ତା ଭିତରେ ମଣିଷରୂପୀ ଛୋଟ ଛୋଟ କୁକୁଡ଼ାଗୁଡ଼ିଏ। ନା କେହି କାହା ସହିତ କଥା ହେଉଛନ୍ତି ନା ଚାହୁଁଛନ୍ତି କିଏ କାହା ସହ ଟିକେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ନିଜେ ସମସ୍ତେ ଏତେ ବ୍ୟସ୍ତ ଯେ ସବୁ ଅନଲାଇନ୍.... । କିଛି ମାସ ପରେ ଦିନେ ହଠାତ୍ ଦାସ ବାବୁ ଅସୁସ୍ଥ ପୁଅକୁ ଧରି ଧରି ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ ଭିତରକୁ ଆସିଲେ। ସାଙ୍ଗରେ ସେହି ପରିବା ଠେଲା ବାଲା ଆଉ ବିଜୟ ମୁଣ୍ଡରେ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍। ଆରାମ ସେ, ଧୀରେ ସେ କହି ବିଜୟକୁ ଚୌକିରେ ବସାଇ ଦେଲେ, ସାବାସ୍। ଠେଲା ବାଲା କହିଲା, ଆଜ୍ଞା ମୁଁ ଆସୁଛି, କିଛି କାମ ଦରକାର ହେଲେ କହିବେ। ଦାସ ବାବୁ କହିଲେ, ଆରେ ରାଜେଶ କି କଥା କହୁଛ, ତୁମେ ତ ନିଜର ରକ୍ତ ଦେଇଛ, ଆଉ କ'ଣ ଅଧିକ କରିବ। ରାଜେଶ କହିଲା, ଆଜ୍ଞା ରକ୍ତ କ'ଣ କାହାର ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ। ବାସ୍ ମଣିଷ ମଣିଷକୁ ନିଜର ଭାବିଲେ ହେଲା। ଆସୁଛି, ଯାହା ବି କାମ ବିନା କିଛି ଦ୍ୱିଧାରେ କହିବେ।

ପଦ୍ମାଳୟା ବିଜୟକୁ ପାଣି ଦେଉ ଦେଉ କହି ବସିଲେ, ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପାରୁ ପୁଅ ଠିକ୍ ଠାକ୍ ଘରକୁ ଆସିଗଲୁ। ଆମର ହୋସ୍ ଉଡ଼ି ଯାଇଥିଲା। ହସ୍ପିଟାଲରେ ପାଞ୍ଚ ଦିନ ପାଞ୍ଚ ଯୁଗ ଭଳି ଲାଗିଲା । ଦାସ ବାବୁ କହୁଥାନ୍ତି, ସତ କହୁଛ, ମୁଁ ବି ବହୁତ ଡରି ଯାଇଥିଲି, ଏତେ ବଡ଼ ଦୁର୍ଘଟଣା, ଏତେ ରକ୍ତ ବୋହିଗଲା। ବିଜୟ କୋହ ଭରା କଣ୍ଠରେ କହିଲା, ବାପା, ଆପଣ ଏକା କିପରି ଏ ସବୁ କରି ପାରିଲେ। ଏଇ ସହରରେ ତ ଆପଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅପରିଚିତ ଓ କାହାକୁ ଜାଣି ବି ନାହାନ୍ତି । ଦାସ ବାବୁ କହିଲେ, ନା ରେ ପୁଅ, ବହୁତ ଲୋକ ମିଳି ଗଲେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ । ସେଇ ନୀରଜ, ସୁରେଶ, ସଖା ଓ ପରିବା ବାଲା ରାଜେଶ – ସବୁ ଆସିଗଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ। ମା କହିଲେ, ଜାଣିଛୁ ପୁଅ, ରାଜେଶ ତ ତୋତେ ରକ୍ତ ବି ଦେଇଛି। ବିଜୟ ପଚାରିଲା, ଏ ସବୁ କିଏ ? ଏମାନଙ୍କୁ କ'ଣ ଗାଁରୁ ଡକାଇଲେ ? ଦାସ ବାବୁ କହିଲେ, ନା, ଗାଁ ରୁ କାହାକୁ ଡକାଇ ନାହିଁ। ସବୁ ଏଇଠିକାର ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀ। କିଏ ପରିବା ବିକୁଛି ତ କିଏ ରେସନ ଦେଉଛି, ଆଉ କିଏ ଖବର କାଗଜ ପହଞ୍ଚାଉଛି। ଆଉ କିଏ ଦୋକାନ ଯାଉ ଯାଉ ବାଟରେ ମିଳି ଯାଆନ୍ତି, ନମସ୍କାର ପ୍ରତି ନମସ୍କାର ଜଣାନ୍ତି। ଆମେ କେହି ଏକା ନୋହୁଁ ପୁଅ। ଆମର ଚାରି ପାଖରେ ଅନେକ ଲୋକ ଆମ ନିଜର ଅଛନ୍ତି। ଆଉ ଆମେ କ'ଣ କରୁଛେ। ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସମ୍ପର୍କ ତୁଟାଇ ଆମେ ମୋବାଇଲ୍ ସହ ସମ୍ପର୍କ ରଖୁଚେ । ପଦ୍ମାଳୟା କହି ଚାଲିଲେ, ପୁଅ ଜାଣିଛୁ, ଫୋନ୍‌ରେ ଜିନିଷ ସବୁ ଅର୍ଡର୍ ଦେଇ ଘରକୁ ଆଣି ପାରିବା। କିନ୍ତୁ ମଣିଷ ମଣିଷ ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କ ଯୋଡ଼ି ପାରିବା ନାହିଁ ।

ଦାସ ବାବୁ ପୁଣି କହିଲେ – ବିଜୟ, ଏହି ସମାଜ ମଣିଷ ଯୋଗୁ ତିଆରି ହୋଇଛି, ମେସିନ୍ ଯୋଗୁ ନୁହେଁ। ଦରକାର ବେଳେ ପାଖରେ ଠିଆ ହୋଇ ଥିବା ମଣିଷ ହିଁ ଆମର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସଖା, ମେସିନ୍ ନୁହେଁ। ଏବେ କହ ତ ଦେଖି, ଏତେ ବଡ଼ ଦୁଃଖଦ ସମୟରେ ତୁମର ଅନଲାଇନ୍ ବାଲା କିଏ ଆସିଲେ ରକ୍ତ ଦେବା ପାଇଁ, ନାହିଁ ନା । ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀମାନେ କିନ୍ତୁ ଆସିଗଲେ। ପୁଅ, ଏ ଡିଜିଟାଲ ଦୁନିଆରୁ ଟିକେ ବାହାରି ଦୁନିଆକୁ ଦେଖ, ଦୁନିଆ ବହୁତ ସୁନ୍ଦର । ବିଜୟ ମାନିଗଲା – ବାପା, ଆପଣ ଠିକ୍ କହୁଛନ୍ତି। ଏବେ ମୁଁ ସବୁ ବୁଝି ଗଲି, ଅନଲାଇନ୍ କାମ ସମୟ ହିସାବରେ ତ ଠିକ୍ ଚାଲେ, ବହୁ ସମୟରେ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ପୂରାପୂରି ତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ବି ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ମଣିଷର ବନ୍ଧୁତା ଓ ସହାୟତା ଅନ୍ୟ କେହି ଦେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ମୁଁ ସବୁ ବୁଝି ପାରିଛି।

ଦାସ ବାବୁ କହିଲେ, ବାସ୍ ପୁଅ, ତୁ ଜଲ୍‌ଦି ଠିକ୍ ହୋଇ ଯାଅ । ଆମେ ବି ଚାଲିବୁ ଆମର ଗାଁ । ଏହି ସହର କିଛି ଭଲ ଲାଗୁନି । ବାହାରେ ଦେଖୁଥିବା କୌଣସି ଚେହେରା ଟିକିଏ ହେଲେ ହସି ପାରୁ ନାହିଁ । ଜଣା ଅଜଣା ନ ଥିଲେ କିଏ ହେଲେ ନମସ୍କାରର ଉତ୍ତର ବି ରଖୁନାହିଁ । ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳକୁ ପାର୍କକୁ ଯାଅ, ଏତେ ଭିଡ଼, କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ଏକଲା ଏକଲା । ଏମିତି ଲାଗେ ଯେମିତି ପାର୍କ ନୁହେଁ, ଶ୍ମଶାନ । ବାସ୍, ଏଇୟା ଭାବୁଛି, ସବୁ ଲୋକ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଆସିଥିବେ, ସେମାନେ ଠିକ୍ ମୋରି ପରି ଅନୁଭବ କରିଥିବେ। କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ଏହି ଭଳି ଅବସ୍ଥା ହେବା ଆଗରୁ ମୁଁ ଗାଁ ଫେରି ଯିବାଟା ହିଁ ଉଚିତ୍ ।

ଧନ୍ୟ ଅନଲାଇନ୍ – ଅଫ୍ ଲାଇନ୍ !!!

●●●

କିଏ ରୋଗ କିଣିନାହିଁ କୁହନ୍ତୁ

ନନ୍ଦ କିଶୋର ଜେନା
ମୋ. ୯୭୭୭୩୧୩୨୦୯

ନିଜକୁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ସୁସଭ୍ୟ ବୋଲାଉଥିବା ବର୍ତ୍ତମାନର ମଣିଷ କେବେ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନକରି ପଚାରିଛି କି ଯେ ସେ ସୁସ୍ଥ ନିରୋଗ ନା ଅସୁସ୍ଥ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ? ପ୍ରିୟ ପାଠକ ପାଠିକା ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀମାନଙ୍କୁ ମୋର କ୍ଷୁଦ୍ର ଜ୍ଞାନରୁ ତର୍ଜମା କରି ଜଣାଇ ଦେବାକୁ ଚାହେଁ ଯେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଧନୀ ଠାରୁ ନିର୍ଦ୍ଧନ ଯାଏ ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ଭାବେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ରୋଗୀ ମାନସିକ ବିକାର ବ୍ୟକ୍ତି, ପାଗଳ, ଅସାଧୁ କିଛି ଆତ୍ମଘୋଷିତ ସାଧୁ, ପ୍ରେମରେ ବିଫଳ, ପ୍ରତିଶୋଧ ନେଇ ନପାରି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଯୋଗୁ ବେପରୁଆ ଖର୍ଚ୍ଚ ଯୋଗୁ, ଖାଇଖାଇ ଏମାନେ ଭୋଗୁଛନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟକୁ ଭୋଗାଉଛନ୍ତି । ବେମାରୀ ସେହି ଦିନଠାରୁ ବଢ଼ିଲା ଯେଉଁଦିନ ମା' ଦ୍ୱାରା ପିଲା ଦିନେ ମାଟି ଉପରେ ବିଛା ଯାଉଥିବା ଖଜୁରୀପତ୍ର, ତାଳପତ୍ର କିମ୍ବା ତଣ୍ଡି ବେଣା ତିଆରି ବିଛଣା ଆମେ ଛାଡ଼ି ଖଟ ପଲଙ୍କ ଉପରୁକୁ ଉଠିଲେ ଓ ଗଦି ବିଛଣାରେ ଶୋଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ବେମାରୀ ସେହିଦିନ ବଢ଼ିଲା ଯେଉଁଦିନ ମା'ର କଷକ୍ଷୀର ଛାଡ଼ି ଆମ ମୁହଁରେ ଦୁଇ ପଟେ ନିପଲ ଲଗା ପାଣି ବୋତଲ ତା ଭିତରେ ଗୁଣ୍ଡ କ୍ଷୀର ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ଧରାଇ ଦିଆଗଲା ଆମକୁ । ମା' ତିଆରି ଚକୁଳି ପିଠା ପୋଡ଼ପିଠା, ଚାଉଳଭଜା କେଡ଼େ ସୁଆଦିଆ ସତେ ? ଆମେ ଯେଉଁଦିନ ଏହାକୁ ଛାଡି, ବ୍ରେଡ୍, ଜାମ୍, ବଟର, ଟୋଷ୍ଟ, ପିଜା, ବର୍ଗର ଖାଇବା ଓ କୋଲଡ୍ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ ପିଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ବେମାରର ମଞ୍ଜି ସେହି ଦିନଠାରୁ ବୁଣାଗଲା । ସେ ଫଳ ଫଳି ଆଜି କାହାର ପେଟବଡ଼ ତ କାହାର ପିଚା ବଡ଼ । କାହାର ଗାଲ ବଡ଼ ତ କାହାର ନିତମ୍ବ ବଡ଼ । ପାଟିକୁ ସୁଆଦିଆ ଜିନିଷ ଖୋଇ ଖୋଇ ଆଜି ଗୋଡ଼ ଓ କୁନି କୁନି ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ଆମେ କେତେ କଷ୍ଟ ଦେଉଛେ ସତେ ? ହଁ ତା'ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଯାଉଛି ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧା, ଆଣ୍ଠୁ ବିନ୍ଧା, ଦରକାର ପଡୁଛି ପେନ୍ କିଲର ବଟିକା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାଲିସ ତୈଳ ଶେଷକୁ ଅପରେସନ । ଏହା କ'ଣ ଆମର ଜିହ୍ୱା ଲାଳସା ଓ ଅମାନିଆ ପଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ନାହିଁକି ? ଆମର ଆଧୁନିକ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଆମକୁ ବିପଦ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେଉଛି । ପିଲାଦିନେ ଶୀତଦେନେ ହେଁସ (ବିଲିକମ୍ବଳ) ମଶିଣା, କନ୍ଥା, ଅଖା ଘୋଡ଼େଇ ହେବାକୁ ପଡୁଥିଲା । ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଖରା ପୁଇଁବା ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲା । ଭିଟାମିନ୍ ତ ଆମେ ପ୍ରାୟ ୩୦/୪୦ ବର୍ଷ ଖାଇନାହୁଁ । ବୁଢା ବେଳକୁ ନାଲି, ନୀଳ, ହଳଦୀ ରଙ୍ଗର କେତେ ପ୍ରକାର ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ପଡୁଛି । ଶୀତଦିନରେ ଏବେ ରୁମ୍ ହିଟର, ଖରାଦିନେ ଏସି, କୁଲର । ଦେହକୁ ଏହା ସୁସ୍ଥ ରଖୁଛି କି ?

ପ୍ରକୃତି ଆମ ପାଇଁ ସାଇତି ରଖୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଫଳ ଆମେ ଛାଡ଼ି ଯେଉଁଦିନ ବୋତଲ ଭରା ଫଳରସ, ସୁପ୍ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲୁ, ଅମୃତ ସମ ଅଁଳା ଫଳ, ଜାମୁକୋଳି, ସପେଟା, ଜାମୁରୋଳ, ଆପେଲ, ଅଙ୍ଗୁର, ଅନାରସ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଛାଡ଼ି ଅଁଳା ଜୁସ, ଆପେଲ ଜୁସ୍, ଅଙ୍ଗୁର ଜୁସ୍, ଅନାରସ ଜୁସ୍ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲୁ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । କଂସା, ପିତ୍ତଳ, ତମ୍ବାପାତ୍ର, ମାଟି ପାତ୍ର ଛାଡ଼ି ଆମେ ଷ୍ଟିଲ, ଲୁହା, ଆଲୁମିନିଅମ୍, ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଫାଇବର ବାସନରେ ଖାଇବାର ମଜା ନେଇ ସଜା ଭୋଗୁଛେ । ଠିକ ସମୟରେ ନଖାଇବା ପ୍ୟାକେଟ୍ ଫୁଡ୍ ଯିବା ଆସିବା ସମୟରେ ବସ୍‌ରେ, ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ଛିଡା ଛିଡା ଖାଇବା, ଲେଟ୍‌ରେ ଶୋଇବା ଓ ଲେଟ୍‌ରେ ଉଠିବା, ଅଧିକ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ସୁମିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ, କମ୍ପାନୀ ଅର୍ଡର ଫୁଡ,

ଅତ୍ୟଧିକ ପଲିଥିନ୍ ବ୍ୟବହାର, ଶସ୍ତା ବୋତଲ ପାଣି ଆମ ଜୀବନକୁ ନର୍କ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେଇ ଯାଉ ନାହିଁକି ? ଘନଘନ ମୋବାଇଲ, ଲାପ୍‌ଟପ୍, କମ୍ପୁଟର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ରୁ ୧୦୦, ପିଲାଠାରୁ ଯୁବକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚଷମା ଦୋକାନୀକୁ ଓ ଆଖି ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପୋଷୁଛନ୍ତି। ପ୍ରାଚୀନ ପରମ୍ପରା ଛାଡ଼ି ବିଦେଶୀ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିଥିବାରୁ ପାରିବାରିକ ଶାନ୍ତି ନାହିଁ। ବୃଦ୍ଧ ପିତାମାତାମାନେ ନିଜକୁ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚଳି ନପାରି ବାର ଶୁଣ୍ଡିପିଣ୍ଡା ହେଉଛନ୍ତି।

କେହି କେହି ପୁଅ ବୋହୁ ଝିଅମାନଙ୍କ ଅତ୍ୟାଚାର ସହି ନପାରି ପରାଶ୍ରୟ। ଯାହା ମନ ଯାହା ତାହା ପିନ୍ଧୁଛେ। ଆଖି, କାନ, ଗାଲ, ବାଳକୁ ଦିନରାତି ସଜା ଯାଉଛି। ଏଭଳି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧା ଯାଉଛି ଲଙ୍ଗଳା ହେବାଠୁ ଅଧିକ। କାହାକୁ କହିବା। ଏପରା ମୋ ସଭ୍ୟତା। ନୈତିକତାକୁ ଭୁଲି ମଣିଷ ଅନୈତିକ ଅମାନିଆ ମଣିଷକୁ ମୋର ଛୋଟ ଉପଦେଶଟିଏ। ସୁଧୁରିଯାଅ ଧନ, ଜୀବନ, ଯୌବନକୁ ନେଇ ମଣିଷ ଜୀବନ। ମନଭରି ଖର୍ଚ୍ଚକର, ବଳୁଥିଲେ ଦାନକର। ଯାହା ଖାଇବ ପେଟକୁ ଯାହା ରଖିବ ଖଣ୍ଟକୁ। ଜୀବନ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ କେହି କାହାର ନୁହେଁ। ମିଛ ମାୟାର ସଂସାର। ମରିଗଲା ପରେ ବାଧ ହୋଇ ପରିବାର ଲୋକେ କାନ୍ଦନ୍ତି । ତିନି ୪ଦିନ ପରେ ବାକ୍ସ, ବହି, ଆଲମିରା ଖୋଜାଯାଏ। କେଉଁଠି କ'ଣ ମୃତ ବ୍ୟକ୍ତି ଛାଡ଼ିଯାଇଛି । ଥିଲେ ଭଲ ନଥିଲେ ଗାଳି। ଏ କି ସ୍ନେହ ଭଲ ପାଇବା ? ଏଗାର ପରେ ଜିନିଷ ବଣ୍ଟାବଣ୍ଟି। ସିନିଅର ସିଟିଜେନ୍ ଭାଇମାନଙ୍କୁ ନିବେଦନ, ଘରର ଚାରି କାନ୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ରହି ଜେଲ୍ ଜୀବନକୁ ପରିହାର କର। କିଛି କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରୁହ। କିମ୍ବା ବାହାରକୁ ବାହାରି ସାଙ୍ଗ ସୃଷ୍ଟି କର। ସେମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ହସ, ବସ, ଗୁଲିଖଟି ଗପ କୁହ। ବୁଢ଼ାଦିନେ ବୁଢ଼ାମାନେ ସହାୟ ହେବେ ନୂଆ ଜୀବନ ମିଳିବ। ଏଇତ ଜୀବନ। ମୁଁ କ'ଣ ମିଛ କହୁଛି। ଆପଣମାନେ ନିଶ୍ଚୟ ମୋ ସହ ଏକମତ ହେବେ।

●●●

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. 513310210000012, IFS Code - BKID0005133,
Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar.

ସକାଳ ଜଳଖିଆ (Breakfast)

ଡ. ଉଦୟ ନାଥ ସାହୁ
ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଶରୀର ପାଇଁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୋଜନ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ଦିନର ଅନ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟ ଅପେକ୍ଷା ସକାଳ ଖାଦ୍ୟକୁ ବେଶୀ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ନଖାଇ ଏହାକୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଦ୍ୱାରା ଭରଣା କରିଥାନ୍ତି ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ। ବିଳମ୍ବରେ ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ସୁସ୍ଥ ପୃଷ୍ଟିକର ଜଳଖିଆ ଆମକୁ ଦିନସାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ଦେବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ଏହା ଆମକୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ବା ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ କିମ୍ବା ମସଲା ରାଗ ଛଣାଛଣି ଜିନିଷ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବଦହଜମି ପେଟରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ଭଳି ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ। ଖାଲିପେଟରେ ସିଧାସଳଖ କୌଣସି ଫଳ ରସ ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଏହା ଯକୃତ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଖାଲିପେଟରେ ଦହିର ସେବନ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ। ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ସନ୍ତୁଳିତ ପୁଷ୍ଟିକର ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ଫଳ, ବାଦାମ ଏବଂ ଅଣ୍ଡାକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କଲେ ଭଲ। ଯଦିଓ ଫଳ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଲାଭଦାୟକ, କିନ୍ତୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଫଳ ରସ ଶରୀର ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଯଦି ଫଳରସ ପିଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛନ୍ତି ତାହାଲେ ଜଳଖିଆ ଖାଇବାର କିଛି ସମୟ ପରେ ଏହାକୁ ପିଇପାରିବେ। ସେହିପରି ସକାଳ ଜଳଖିଆ ପୂର୍ବରୁ ଖାଲି ପେଟରେ କେବଳ କଦଳୀ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଜଳଖିଆରେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ପରେ କଦଳୀ ସେବନ କରନ୍ତୁ। କଦଳୀରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଶର୍କରା ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ। ଏହାକୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଜଳଖିଆ ସମୟରେ କଦଳୀକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରି ପାରିବେ। କ୍ଷୀର ଓ କଦଳୀକୁ ପେଷି ଏହାକୁ ପିଇ ପାରିବେ। ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ରୁଟି ମଧ୍ୟ ଏକ ଉତ୍ତମ ବିକଳ୍ପ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ବାସି ରୁଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିଶେଷତଃ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ। ଏହା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଅଧିକାଂଶ ଲୋକେ ସମୟ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ହେଉ କିମ୍ବା ସମୟ ଅଭାବ କାରଣରୁ ସକାଳେ ରୁଟି ଖାଇବା ପାଇଁ ରାତିରେ ଅଟା ଚକଟି ରଖି ଥାଆନ୍ତି। ଯେପରି ସକାଳେ ରୁଟି ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯିବ। ମାତ୍ର ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ। ନିୟମିତ ବାସି ଚକଟା ଅଟାର ରୁଟି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାଚନ ତନ୍ତ୍ର ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବା ସହ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ। ହ୍ୱାଇଟ୍ ବ୍ରେଡ୍ ବଦଳରେ ବ୍ରାଉନ ବ୍ରେଡ୍ ଖାଇଲେ ଭଲ । ଯେଉଁମାନେ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ଉପମା ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ। ସେମୋଲିନାରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି, ଆଇରନ୍,

ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଏବଂ ଫସଫରସ୍ ଥାଏ, ଯାହା ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଉପମାରେ ହଜମକାରୀ ଫାଇବର ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ। ଯାହା ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ। ଏହା ସହିତ ଏଥିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ର ସନ୍ତୁଳିତ ମିଶ୍ରଣ ରହିଥାଏ। ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ମାଣ୍ଡିଆ ଏକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯାହାକୁ ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ ହିତକର ହୋଇଥାଏ। ନିୟମିତ ମାଣ୍ଡିଆ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଥଣ୍ଡା ରହିଥାଏ। ଏଥିରେ ଡାଏଟାରୀ ଫାଇବର କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍, ପୋଟାସିୟମ୍ ସହ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆଇରନ୍ ରହିଥାଏ। ଏଥିରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଫାଇବର ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ବେଶ୍ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ସହିତ, ଏଥିରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ୍ ମିଳିଥାଏ ଯେଉଁଥିରେ କର୍କଟ ବିରୋଧୀ ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଥାଏ। ହୃଦ୍‌ରୋଗଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମଧୁମେହ ଓ ମାଂସପେଶୀ ପାଇଁ ମାଣ୍ଡିଆ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟୀ ଅଟେ। ଓଟସ୍ (Oats)ରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ଡାଏଟ୍ରି ଫାଇବର ପରି ଅନେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥିବାରୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ଏହାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଲୋକ ନିୟମିତ ଓଟସ୍ ଖାଇବାପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭବ କରିଥାଆନ୍ତି। ଓଟ୍ ମିଲ୍‌ରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ପିୟୁରିନ୍ (Purine) ଅବସ୍ଥିତି ହେତୁ (ପିଉରିନ୍ ହେଉଛି ଏକ ଯୌଗିକ ପଦାର୍ଥ ଯାହା ଶରୀର ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୁଏ), ପ୍ରତିଦିନ ଓଟମିଲ୍ ଖାଇବା ଫଳରେ ଗଣ୍ଠିରେ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଜମା ହୋଇ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକୁ ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ଗାଉଟ୍ କୁହାଯାଏ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। କିଛି ଲୋକ ଓଟସ୍ ଖାଇବା ପରେ ଚର୍ମ ସମସ୍ୟା ଅନୁଭବ କରିଥାଆନ୍ତି। କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ର ଯୁକ୍ତ ଓଟସ୍ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବ୍ଲଡ୍ ସୁଗାର ବଢ଼ିପାରେ। ଏହା ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ କିମ୍ବା ଏହା ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ତାହା ଖାଇବା ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ପ୍ୟାକେଟରେ ମିଳୁଥିବା ସ୍ୱାଦ ଯୁକ୍ତ ଇନଷ୍ଟାଣ୍ଟ୍ ପ୍ରସେସିଙ୍ଗ ଓଟସ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ପ୍ରକାରର ପ୍ରୋସେସ୍ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ସହିତ ହାନିକାରକ ପ୍ରିଜରଭେଟିଭ୍ କେମିକାଲ ମିଶି ଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ ।

●●●

ATTENTION

Sidha chikischha / Naturopathy consultancy is operating in every Sunday at 4 pm to 6pm at office of the Elder Recreation Activities-era located at Niharika Appartment, adjacent to Satyanagar over bridge, Ctc.road, Bhubaneswar. Any interested person can attend free of cost.

DIGITAL PATHASALA
-Empowering Elders

Series -1-For the current issue-

Introduction, understanding and working with Smartphones with an introduction to Artificial Intelligence (AI)

This guide is tailored for senior citizens who may be new to smartphones. We'll walk you through the essential steps, accompanied by images, to help you get started with your smartphone.

Introduction

A mobile phone and a smartphone are both mobile devices which you can use to call and text where the full form of mobile is " Modified Operation Byte Integration Limited Energy". You can differentiate between these two as : a mobile phone mainly end for call, apart from the models that have a camera. A smartphone is a portable computer device that combines mobile telephone functions and personal computing functions into one unit. The term "smart" suggests that the device is intelligent, user-friendly, and capable of making complex tasks easier. It comes with highly advanced features and is capable of playing audio, videos, displaying pictures, surfing the Internet, and sending e-mail and much more. Nearly all smartphones now use touchscreen controls instead of having hardware buttons like before. Please note that the different brands of smartphones will have slightly different symbols and keys. Everything in this tutorial may not appear exactly as it does on your device .There are many different types of smartphones according to different operating system developed by the different manufacturers . The most popular types of smartphones are Apple's iPhone , Microsoft's Windows phones , Google's Android Phones . Since it is vast subject which is not feasible to describe all categories here, the most commonly used Android Phones are included in this topic.

External key parts of Smartphone :

Power bottom (on side of phone) - This bottom will turn the phone Off & On .It will turn the phone Off / Restart by pressing it for 5 seconds or turn the phone back On press & hold it for 5 seconds.

Volume bottom - There will typically be a pair of volume up/down buttons on the side of the phone. Press on them and a volume icon will appear on the screen. You can change the

volume by tapping on the settings icon, looking for sounds and finding the volume slider there.

There are **three familiar buttons** that appear at the bottom of the screen for operation. Physical button for navigation has long ceased and now turned into three software buttons displayed on the bottom of home screen (Back, Home, and Menu or Overview). Touching Back button will exit the app if on the first page. Home button (center) goes to the main home screen i.e. return to the homescreen from an app .Menu or Overview button will show you apps you've used lately .

The Notification Panel (notification drawer)- It is a place to quickly access alerts, notifications and shortcuts situated at the top of mobile device's screen. It is hidden in the screen but can be accessed by swiping your finger from the top of the screen to the bottom. It is accessible from any

menu or application like Wi-Fi, GPS function, SoundScreen rotation, Bluetooth , Mobile data, Airplane mode , Mute, Torch, Screen recorder, Scan QR code, Sync and many more. You can also touch from the Notification Panel to display all of the shortcuts available including controlling Brightness and volume.

Operating Smartphone

Becoming familiar with a smartphone can take a little bit of practice. But when you do become familiar with it, you'll find that a smartphone can do more than you ever thought possible on a mobile phone.

Instead of clicking something with your mouse, you'll tap - just touch a part of the screen with your finger. On a touchscreen, there is no left or right click option like there is on a computer. Instead, there are different things you can do with your fingers to navigate the phone

Tap to "click", select, or open something on your screen with your

finger. Exampl- It is used when opening a photo from your camera roll or choosing someone to call on your list of contacts

Double tap to reset the view. Exampl- Resetting a photo to regular size after having previously zoomed in on it or Resetting the text on a web page to regular size after having previously zoomed in on it.

Long tap (touch and hold something with your finger for 2-3 seconds) to select something - generally brings up a list of options of what to do, like right-clicking on a computer .Example- Selecting a photo to share with someone from your camera roll or deleting a certain person from your list of contacts.

Swipe up or down for Scrolling, opening, or closing items .Example - With a photo open, swiping down to close the photo or from the home screen, swiping down from the top of the screen to open the Notifications Drawer.

Swipe left or right to switch between different items. Example - With a photo open, swiping right to view the next photo or from the home screen, swiping right to view more apps .

Pinch in (touch and hold with two fingers, moving them away from each other) to zoom in . Example- Zooming in on a photo you have already opened or zooming in on a webpage to magnify the text.

Pinch out (touch and hold with two fingers, moving them towards each other) to zoom out . Example- Zooming out on a photo you have opened and previously zoomed in on or zooming out on a webpage you have opened and previously zoomed in on

KEYBOARD - It's designed to pop up on-screen keyboards automatically whenever you need to type something . Google's Gboard and Microsoft's SwiftKey are some of popular keyboard. Google Gboard supports a wider range of languages than SwiftKey, offering a wider dictionary of words for prediction. If you use phrases quite often, Gboards lets you add them in the dictionary. For example, you could add 'as soon as possible' as the phrase with 'asap' as the shortcut. The next time you want to type this phrase, just type or swipe 'asap'. You can change your keyboard language without changing your mobile device's language

How to Switch Keyboard language -Tap the gear icon on thekeyboard **.** This opens the keyboard settings . Tap Languages. It's at the top of the menu. A list of supported languages will appear. Each has its own switch.If a switch is blue, the language is already installed and ready to use.If the switch is gray, you'll need to enable the language.

**Switching Between Languages - **Tap & hold the globe icon. It is on the bottom row of keyboard adjacent to space bar for Switching Between Languages

Communication

Making a phone call on new number-Tap on the Phone button by clicking the call icon. Touch the keypad required numbers and click on green phone icon. - When you want to end the call, just tap on red button. The call will be over

Calling a saved contact - Instead of touching the keypad numbers, click on the contacts icon. -List of contacts appears on the screen. Now search for the contact you want to make the call to from the search icon situated above the contacts option. -Select the contact, and click on call option to make a phone call

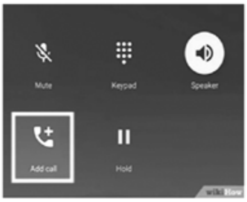
Receiving a phone call -When a phone call comes in, your phone will ring-If the caller is in your contact list, their name will appear on the screen. If not then you will see the phone number only which was not saved on your device. -Tap/swipe on the green answer button-you can also reject a call by pressing/swiping the red button.

Adding a contact-On your phone's Home screen, tap on the Contacts button- The Contacts list will appear-To add a new contact, tap on the Add Contact button or + button-The Add Contact page will appear. There will be fields that you can fill in. To fill out a field, tap on the field box.-The onscreen keyboard will popup, allowing you to tape appropriate details.-Type the name and number in the given field-When you have completed, tap on the Save button.-The person will now be in the Contacts list

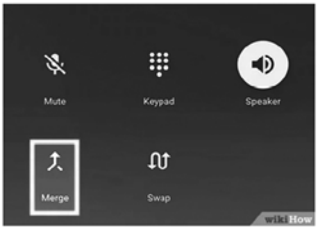
Other navigation to a contact - On your phone's Home screen, **tap on** the contacts button.The contact list will appear-Tap on a contact .This will display the details of the contact, and give you the option to call , message, video call, share ,block ,edit, & history (recording) of previous call .

Long tap a contact - This will "select" the contact, giving you the option to delete it or share its details with someone else.

Make calls (voice) to two or more people at the same time - Place a call to the first person you want to have a conference call. Wait for the caller to answer. Once the call is connected, you will have the option to add another caller. Let the caller know that you will need to put them on hold while you add another caller to the conversation.



Tap + Add Call. It's the button on the screen that displays when you are on a call. This gives you the option to call another person.Call the next person



you want to add to the conversation. Once again, you can dial the person's phone number using the keypad or tap Contacts and tap the name of the person you want to add to the conversation. Then tap the green icon with the phone receiver to send the call. This will put the first caller on hold while you connect with the second caller.

Tap Merge. It has an icon that resembles two arrows joining. Tap the Merge icon to merge the call with the other. You are now on a three-way conference call.To drop a caller from a conference call, tap Manage on the main page. Then tap the telephone icon next to the person you want to hang up on.

Add more contacts. Simply repeat these steps to add more callers to the conference call. Tap **Add Call** and call another contact. Then tap the green button to send the call. Once the call connects, tap **Merge** to add them to the conversation.The number of people you are allowed to have on a conference call depends on your carrier. Most carriers will allow you to add up to 6 people to a call.

To end the conference call, tap the red icon with an image that resembles a phone receiver. This will hang up all callers in the conference call.If you want to join a conference call already in process, you will need to call the host of the conference call. When they connect with your call, they can add you to the conference call on their end.

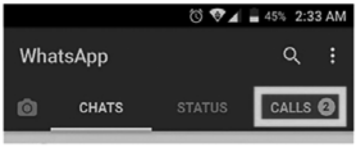
WhatsApp Communication

WhatsApp is popular and free to download from Google Play Store .In most of phone, it is already installed. It uses the internet to send messages, images, audio or video.For new users - Click on the **WhatsApp icon -** A screen appears. Click on **Agree and Continue**- A new screen appears where you are asked to enter your mobile number - Once you enter your phone number, a verification screen appears in which you have to write the OTP (One Time Password) you have received on the number entered.- After the verification, now you have to type the name you want on your profile and a display picture. Then click on **Next-** Since you are new on WhatsApp, therefore, there will be no chats and a blank screen of chats will appear-Click on the contact list to start a new chat-Select the contact you want to text to and click on it.

Reading message on WhatsApp- Tap on the WhatsApp icon.-New screen with the list of contacts saved will appear-Tap on any contact whose message you want to read-The new screen opens up the message.

Replying to a WhatsApp message-On opening the message of a person, tap on the box where "Type a message" is written-The keypad appears and you can type your message you want to convey -Click on the green arrow to send your message

Sending a fresh message through WhatsApp- Tap on the WhatsApp icon-New screen with the list of contacts saved will appear- Select the contact you want to send a message -A new screen appears with the person's name on top and you can type the message in the box by clicking on it-And then click on send arrow, and the message will be sent to the person- Once the message is sent and you see a double tick, it means that the person has received the message but has not seen it- Once the tick is turned to blue color, it means that the person has seen the message you have sent to him/her



Make a video call using WhatsApp - **Open** WhatsApp. - **Tap** CALLS**.** It's near the the top of the screen.

Tap the "new call" button. It's the round, green button with a "**+**" next to a phone icon in the lower-right corner of the screen. - **Tap the video camera icon.** It's next to the phone icon to the right of the contact's name.- Not all contacts have video call capability due to plan or device limitations. If prompted, tap **CONTINUE** then **ALLOW** to give WhatsApp access to your device's microphone and camera.

Look into the front-facing (selfie) camera.Speak clearly into the microphone when the other person answers. - Tap the red phone icon to end the call. It's at the bottom of the screen.

Sending photos from the picture gallery using WhatsApp-Click on the Gallery icon present on your home screen-Select a picture from your gallery by clicking on it for a few seconds-Few option on the top of the screen appears. Click on the share option-A new pop up appears showing you the options to send the picture to- Select the WhatsApp icon and then select the contact you want to share the picture with-Click on the send option to send the picture to your contact

Sending Short Message Service (SMS.)

Sending a text message **to an existing contact**, you can navigate to the contacts app - . A list of your current contacts will display. Tap on a contact to view their details. You can then select the option

to text them, which looks like a script or a speech bubble symbol.

A list of your previous texts with this contact will display. You can then type a new message at the bottom of the screen, and hit the send icon to send the text.

Sending a text message **to a new number-** Navigate to the messages app. App

You will see an option to start a new chat. There is a "Start new chat" option.You can then add existing contacts to a group chat, or enter in a new phone number to begin texting someone individually.

The Era of Artificial Intelligence (AI)

We are living in what has been aptly termed as era of AI , a time of rapid technological change led by digital technologies. Understanding AI can be daunting for beginners, but gaining a basic understanding of this technology is essential, given its increasing importance in our daily lives.It is designed for anyone who wants to learn about AI-no technical or programming background required !

Fundamental of AI

AI is composed of two words Artificial and Intelligence, where Artificial defines "man-made," and intelligence defines "thinking power", hence AI means "a man-made thinking power." It may refer to the simulation of human intelligence in machines that are programmed to think and learn like humans. It's like having a digital assistant that learns and adapts to your needs, making various aspects of life more accessible and convenient. Since this is a vast subject it is not feasible to go into details. For beginners especially for a senior citizen the popular free AI free version of ChatGPT is good enough for most tasks such as generate text, translate any text language, write different kinds of creative content, answer your questions in an informative way, identify and rectify errors, improve sentence structures , enhance overall document coherence and also generate desired image but if you want faster responses, more detail, and access to the latest features, you should consider getting higher version like ChatGPT Plus with paid subscription.

Let us dive some basic user-friendly AI applications - GPT

GPT stands for "Generative Pre-trained Transformer." It's a type of AI language model theChatGPT AI

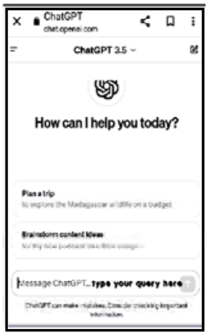
bot uses to understand context and generate coherent, human-like text. There are different versions of the GPT like " GPT-3", "GPT-3.5" or "GPT-4" simply refer to the model version number.

Each version represents an improvement in terms of capabilities and performance. DALL-E is a separate model designed by OpenAI for image generation.

How to Use Chat GPT

1. To get started with ChatGPT, you first need to create an OpenAI account (it's free). To do this, go to **www.chat.openai.com**, and click Sign up. You can use an email address, or you can sign in with your Google or Microsoft account. If you use an email address, you'll be required to do a phone verification to confirm that you're really a human and not, cally, a bot. If already have an Open AI account, click **login** to start chatting.

2. Ask ChatGPT a question .Type your ChatGPT prompt (i.e., text query) in the message bar at bottom of the home page, and hit Enter (or click the send icon).



3. Interact with ChatGPT's responses - In a few seconds, ChatGPT will spit out a reply.

4. Once ChatGPT spits out a response, you have a number of options.

5. If the reply is not satisfactory, you may enter a new prompt by asking a new query- think that ChatGPT can "remember" the conversation you're having with it. This means you can ask ChatGPT to modify its response without repeating yourself or starting from scratch. GPT-3.5 has a limit of around 8,000 words, which is equivalent to four to five book pages. That means the chatbot will start to lose track of the conversation once it crosses that threshold.GPT-4, which is available to Chat GPT Plus subscribers, has a significantly higher limit and can handle around 64,000 words

6. If you like ChatGPT's answer and want to share it somewhere else, click the clipboard icon beside the response to copy it and share.

N.B. This is all for this issue. In the subsequent issues we will summarize - How to use Chat GPT 4 for free, Google's BARD, a competitor of GPT-4, How to use odia (ଓଡ଼ିଆ) language in AI, Generate an image by typing your idea, some applications especially for low vision community which assist with variety of daily tasks such as text will speak as soon as you focus the mobile in front of any text, provide audio information of a document, read & type handwritten text, recognize currency notes, identify colors, scan barcodes or accessible QR codes, using audio beeps to guide you and hear the name, and package information when available and many more. In addition other topics of "**Uses of Smart phones"** likeGoogle App., Accessing Internet, Wi-Fi, Application like different social media, participating in webinars ,Online payment and Use of some basic AI tools for senior citizens will be continued in subsequent issues.

Conclusion

Hopefully this guide will helpful in explaining the basics of using smartphone and AI. If we've missed any important topic for smartphone users that you'd like us to cover, please let us know in the interactive doubt clearance tutorial opening on every Sunday from 5pm to 6pm at office of ERA located at Niharika Apartment, Cuttack Rd. BBSR.

●●●

With Best Complement from

Duduly Process & Offset

Mob. +91 94371 34434

10E, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-10

TRIBUTE TO A SOUL

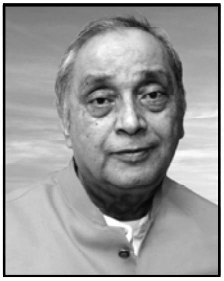
Er. BASANT MISHRA
M-9437000452

Arrival of soul is intoxicated with love in a human form,
We grasp the little hands with soft and rosy fingers.
and the soul is soaring high to complete the deeds assigned.
Develops, grows with feelings to touch mountain peak.

Sing songs of youth and joy as the tree blossoms and grows.
Passed time deep in love, sail with the breeze in a comfort way.
Toxicity of attachment, with earning and creation of new life,
Life goes on with Joy and sorrow as they are inseparable,
amidst of songs of the waves and the hymns of the streams

Soul departs slowly back to the place original with silence.
Scatter leaves of jasmine and roses over the body before fire.
Death was no less a miracle than birth a vacuum difficult to fill.
Developed human form turns to ashes never to be seen again.
Leaves a memory no one can steal, again a secret of almighty.

Everything remains here as untouched, unchanged.
we are waiting on the earth to unveil the mystery.
If tears could build a stairway, and memories a lane,
I'd walk right up to Heaven and bring soul back again....



(Dedicated to our departed friend Sri PraffulaMishra, a life Member of ERA, whose soul was called back by almighty, duringArnyka stage at Chakeisiani)

LIST OF MEMBERS (ERA)							
Sl.	Name of the Member	District	Contact No.	Sl.	Name of the Member	District	Contact No.
	PATRON MEMBER				**LIFE MEMBER**		
1	Dr. Udaynath Sahoo	Bhubaneswar	9337221866	35	Smt. Kalyani Chakraborty	Bhubaneswar	9439646200
2	Er. Krushna Ch. Sahoo	Bhubaneswar	9437075625	36	Sri Bansidhar Barik	Bhubaneswar	9937006967
3	Er. Rabindranath Behera	Bhubaneswar	8763334064	37	Sri Nishakar Dash	Bhubaneswar	9438623188
4	Er. Basant Kumar Mishra	Bhubaneswar	9437000452	38	Sri Pramod Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437232129
5	Sri Narendra Kishore Mishra	Cuttack	9437033611	39	Smt. Shantilata Dash	Bhubaneswar	9777183643
6	Dr. Tatwamasi Bharadwaj	Bhubaneswar	9178762486	40	Sri Debaprasad Mohanty	Bhubaneswar	9437018611
7	Mr.Sarat Kumar Malu	Bhubaneswar	9337100223	41	Sri Somnath Mishra	Cuttack	9861045976
8	Sri Sarat Ch. Mohanty	Bhubaneswar	9437164946	42	Sri Bansidhar Mahakul	Bhubaneswar	8763123884
	LIFE MEMBER			43	Dr. Surendranath Dash	Bhubaneswar	9437011125
9	Khandagiri B N Sangha	Bhubaneswar	9437000452	44	Sri Nilamani Sahoo	Bhubaneswar	9937399086
10	Sr. Citizens Forum, Laxmisagar	Bhubaneswar	9337221866	45	Sri Pravakar Mishra	Bhubaneswar	9238990556
11	Indian Oil Retired Off. Assn.	Bhubaneswar	9437002217	46	Sri Gangadhar Sahoo	Bhubaneswar	9438421841
12	Sr. Citizens Forum, Chakeisiani	Bhubaneswar	9437075625	47	Mrs Shailabala Pattnaik	Bhubaneswar	9437287521
13	B N Sangha, Khariar Rd.	Nawapara	9437076474	48	Sri Padmanav Parida	Nayagarh	6371994577
14	Kalinga Cardiac Rehab Centre	Bhubaneswar	9090054199	49	Sri Bhubaneswar Pradhan	Nayagarh	8895303003
15	Kanpur B N Mancha	Cuttack		50	Dr. Siba Prasad Behera	Balangir	9437151347
16	B N Mancha, Balikhand	Balasore	6370079121	51	Prof. Nimai Ch. Swain	Bhubaneswar	9777968562
17	Zilla B N Sangha, Rayagada	Rayagada	9437215201	52	Sri Sithikant Sarangi	Bhubaneswar	9437014724
18	Sri Subash Chandra Sahoo	Bhubaneswar	9437073555	53	Sri Parsuram Nayak	Bhubaneswar	8114963130
19	Dr. Srikanta Mohanty	Cuttack	9437337168	54	Sri Suryanarayan Mohanty	Bhubaneswar	8249568007
20	Sri Prafulla Ch. Pattnaik	Berhampur	8763468707	55	Sri Pravakar Mishra	Balangir	9437194919
21	Sri Prafulla Kumar Mohapatra	Bhubaneswar	8895265933	56	Sri Chandrasekhar Patra	Bhubaneswar	9439713963
22	Dr. Rama Ch. Pradhan	Sambalpur	9437564080	57	Sri Bichitra Kumar Mishra	Bhubaneswar	9674474717
23	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593	58	Smt. Gayatri Mishra	Bhubaneswar	9674474717
24	Sri Subash Ch Senapati	Aska, Ganjam	9438662036	59	Sri Jyoti Bhusan Das	Bhubaneswar	9337320509
25	Sri Dhirendra Ku Behera	Bhubaneswar	7205781858	60	Sri Sarat Kumar Parida	Bhubaneswar	9438429128
26	Sri Satyananda Mohapatra	Bhubaneswar	9439302263	61	Sri Sarat Chandra Mishra	Bhubaneswar	9437503161
27	Sri Sitanath Sahoo	Bhubaneswar	9437002217	62	Dr. Pravakar Patnaik	Bhubaneswar	7978640872
28	Sri Krushna Prasad Mohanty	Bhubaneswar	9040149351	63	Sri Gopal Ch. Nayak	Balasore	7381061065
29	Sri Dasarathi Sahoo	Bhubaneswar	9437012667	64	Sri Ramakanta Mishra	Bhubaneswar	9937231324
30	Sri Nanda Kishore Jena	Bhubaneswar	9777313209	65	Sri Banka Bihari Rout	Balasore	8093672395
31	Sri Arjuna Kumar Patra	Bhubaneswar	9337522215	66	Sri Abhay Ku. Samantray	Bhubaneswar	9437105118
32	Sri Ramesh Chand Gupta	Bhubaneswar	8260275030	67	Er Arttatran Nayak	Dhenkanal	6370022993
33	Sri Bidyadhar Agarwal	Bhubaneswar	9337703623	68	Sri Dibakar Gochhi	Cuttack	9437032141
34	Dr. Sushil Kumar Nanda	Bhubaneswar	9437196720	69	Sri Keshab Ch. Dash	Cuttack	9437061538

LIST OF MEMBERS (ERA)

	LIFE MEMBER				LIFE MEMBER		
70	Sri T R M Subudhi	Rambha, Gm	6371412898	106	Sri Akhaya Ku Mishra	Bhubaneswar	9437131830
71	Sri Nrusingh Ch Rout	Bhubaneswar	9438134796	107	Sri Ramesh Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437001193
72	Sri Bipin Mansingh	Bhubaneswar	9338200606	108	Smt. Susama Swain	Bhubaneswar	8328885260
73	Sri Pramod Sahoo	Bhubaneswar	9437011087	109	Sri Batakrushna Nayak	Bhubaneswar	9439755300
74	Sri Rajkishore Sahoo	Bhubaneswar	9438363455	110	Sri Sankarnarayan Patra	Bhubaneswar	9437058111
75	Smt. Narayani Chakraborty	Bhubaneswar	9861275171	111	Sri Brajendra Kumar Behera	Cuttack	9437069244
76	Sri Gokul Mohan Mohanty	Cuttack	9438133308	112	Sri Rajkishore Samantray	Bhubaneswar	8249672021
77	Sri Ashok Kumar Mohanty	Cuttack	9437164745	113	Sri Ramkrishna Patra	Parlakhemundi	8260522044
78	Sri Chittaranjan Das	Bhubaneswar	9437306782	114	Sri Sadhu Charan Behera	Bhubaneswar	9437482231
79	Prof. Paresh Nath Sahu	Bhubaneswar	90786 75970	115	Sri Abhimanyu Das	Bhubaneswar	9178509111
80	Sri Kshirendranath Sahoo	Bhubaneswar	9853141517	116	Sri Rabi Narayan Sahoo	Bhubaneswar	9937299701
81	Sri E Tejeswar Rao	Ganjam	9437016555	117	Sri Pradipta Kishore Pattnaik	Bhubaneswar	9937469703
82	Sri T Shibji	Maharashtra	7588700808	118	Dr. Kausik Mishra	Bhubaneswar	8260415486
83	Sri Purna Ch. Panda	Bhubaneswar	9692490909	119	Sri Shaila Madhab Jena	Bhubaneswar	9573365078
84	Sri Suresh Ch. Das	Bhubaneswar	8984117030	120	Sri Bhagaban Sahoo	Bhubaneswar	9437124591
85	Sri Bikram Nayak	Bhubaneswar	9437134434	121	Sri Narayan Samal	Bhubaneswar	7008745997
86	Er. Mrutyunjaya Mishra	Bhubaneswar	7848840894	122	Sri Suchit Kumar Tripathi	Bhubaneswar	7008591799
87	Sri Naresh Ku. Mohapatra	Bhubaneswar	9338206814	123	Sri Santosh Kumar Swain	Bhubaneswar	9437013489
88	Sri Kalyan Ku. Pati	Bhubaneswar	9437438891	124	Sri Mihir Kumar Das	Bhubaneswar	9437086749
89	Mrs. Laxmi Suna	Rourkela	8895500557	125	Sri Pradipt Kumar Kar	Bhubaneswar	9431378774
90	Sri Gadadhar Panda	Bhubaneswar	9437500567	126	Sri Suprio Basu	Bhubaneswar	9437007387
91	Sri Adwit Ballahbh Pattnaik	Bhubaneswar	9937058154	127	Sri Pratap Kumar Sarangi	Bhubaneswar	9437424344
92	Sri Radhaprasad Tah	Cuttack	8093706730	128	Sri Gopal Krishna Kalu	Bhubaneswar	9437083240
93	Sri Bimalananda Brahmachari	Bhubaneswar	9583200300	129	Sri Raghunath Paltasingh	Bhubaneswar	9853357934
94	Col. Sriprakash Pani	Bhubaneswar	9937289194	130	Sri Sakti Swain	Bhubaneswar	9937143005
95	Sri Subhas Chandra Mishra	Bhubaneswar	9861324270	131	Sri Jitendra Ku. Patra	Bhubaneswar	9437005417
96	Sri Sarat Kumar Dash	Bhubaneswar	9861014722	132	Sri Govind Ch. Jena	Bhubaneswar	8249479737
97	Sri Dhruba Charan Sethi	Bhubaneswar	9439141540	133	Sri Prafulla Kumar Mishra	Bhubaneswar	9439899711
98	Sri Niranjan Kumar Mohanty	Rourkela	7978503619	134	Sri Radhakrushna Ghadei	Bhubaneswar	9861150556
99	Sri Subash Chandra Pattnaik	Bhubaneswar	8658918058	135	Sri Ranjan Kumar Sahoo	Bhubaneswar	8895494562
100	Sri Biren Kumar Sahoo	Bhubaneswar	8249546078	136	Sri Omprakash Mohanty	Bhubaneswar	9337206852
101	Sri Prakash Chandra Baral	Bhubaneswar	9937016315	137	Sri Biariganjan Tripathy	Bhubaneswar	9937842188
102	Sri Debadatta Panda	Bhubaneswar	9437306647	138	Sri Bhagaban Sahoo	Bhubaneswar	7978282386
103	Sri Abanikant Pattjoshi	Bhubaneswar	9437300276	139	Sri Gayadhar Kar	Bhubaneswar	9437258981
104	Sri Bhagirathi Bhoi	Bhawanipatna	9777050768	140	Sri Gunanidhi Baral	Bhubaneswar	9437282400
105	Sri Chandrasekhar Swain	Bhubaneswar	9338010664	141	Dr. Gandharb Ch. Sahoo	Bhubaneswar	9437051142

"Happy Birthday to our valued Members"

J	Sri Nilamani Sahoo	Bhubaneswar	9937399086	01.01.1952
	Sri Banka Bihari Rout	Balasore	8093672395	01.01.1954
A	Smt. Gayatri Mishra	Bhubaneswar	9674474717	01.01.1961
	Sri Ramkrishna Patra	Parlakhemundi	8260522044	03.01.1945
	Dr. Siba Prasad Behera	Balangir	9437151347	04.01.1956
N	Sri Brajendra Kumar Behera	Cuttack	9437069244	05.01.1953
	Dr. Kausik Mishra	Bhubaneswar	8260415486	06.01.1952
	Sri Bichitra Kumar Mishra	Bhubaneswar	9674474717	07.01.1959
U	Dr. Surendranath Dash	Bhubaneswar	9437011125	11.01.1949
	Sri Parsuram Nayak	Bhubaneswar	8114963130	12.01.1953
	Sri Gangadhar Sahoo	Bhubaneswar	9438421841	16.01.1947
A	Smt. Kalyani Chakraborty	Bhubaneswar	9439646200	16.01.1948
	Dr. Pravakar Patnaik	Bhubaneswar	7978640872	16.01.1951
R	Sri Dhirendra Ku Behera	Bhubaneswar	7205781858	19.01.1955
	Sri Nanda Kishore Jena	Bhubaneswar	9777313209	22.01.1951
Y	Sri Radhaprasad Tah	Cuttack	8093706730	23.01.1951
F	Sri Sarat Kumar Dash	Bhubaneswar	9861014722	01.02.1959
E	Sri Adwit Ballahbh Pattnaik	Bhubaneswar	9937058154	05.02.1948
	Sri Niranjan Kumar Mohanty	Rourkela	7978503619	08.02.1952
B	Zilla Baristha Nagarik Sangha, Rayagada	Rayagada	9437215201	08.02.2016
	Sri Kshirendranath Sahoo	Bhubaneswar	9853141517	10.02.1953
R	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593	11.02.1960
	Sri Bansidhar Barik	Bhubaneswar	9937006967	12.02.1970
U	Sri Krushna Prasad Mohanty	Bhubaneswar	9040149351	15.02.1952
	Sri Prakash Chandra Baral	Bhubaneswar	9937016315	15.02.1952
A	Baristha Nagarik Mancha, Balikhand	Balasore	6370079121	16.02.2018
R	Sri Sakti Swain	Bhubaneswar	9937143005	19.02.1957
Y	Sri Bimalananda Brahmachari	Bhubaneswar	9583200300	22.02.1955
	Prof. Paresh Nath Sahu	Bhubaneswar	90786 75970	01.03.1948
M	Sri Rajkishore Sahoo	Bhubaneswar	9438363455	01.03.1963
	Sri Subash Ch Senapati	Aska, Ganjam	9438662036	02.03.1947
	Er. Basant Kumar Mishra	Bhubaneswar	9437000452	03.03.1950
A	Sri Bhagirathi Bhoi	Bhawanipatna	9777050768	03.03.1954
	Sri Shaila Madhab Jena	Bhubaneswar	9573365078	04.03.1955
	Sri Jyoti Bhusan Das	Bhubaneswar	9337320509	05.03.1953
R	Baristha Nagarik Sangha, Khariar Rd.	Nawapara	9437076474	09.03.2012
	Sri Debadatta Panda	Bhubaneswar	9437306647	11.03.1960
C	Sri Kalyan Ku. Pati	Bhubaneswar	9437438891	13.03.1958
	Senior Citizens Forum, Laxmisagar	Bhubaneswar	9337221866	16.03.2015
	Sri Govind Ch. Jena	Bhubaneswar	8249479737	20.03.1954
H	Sri Purna Ch. Panda	Bhubaneswar	9692490909	20.03.1956
	Sri Raghunath Paltasingh	Bhubaneswar	9853357934	27.03.1948

OBITUARY

We Members of ERA deeply aggrieved on demise of following life Members on the date as mentioned against their names .

We pray to Lord SriJagannath for their soul to rest in peace.

Narsingh Nath Padhi
Rayagada
29.09.2023

Prafull Ku.Mishra
Bhubaneswar
04.11.2023

Members of Baristha Nagarik Parisada, Chakeisiani , a affiliated association under ERA , on annual ecotour to Bhitarkanika on 20.12.2023

Vol.- II ○ Issue - IV ○ October-December, 2023

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, Stage-4 Laxmisagar, Bhubaneswar-751006 Odisha. **Printed at** Duduly Process & Offset,10E, Mancheswar I/E., Bhubaneswar-751010, **Editor-**Prafulla Kumar Mohapatra

Rs. 20/-