

ବୈଷ୍ଣବ ଗାଁ ଚିତ୍ରମୋହନ ଭିତ୍ତିକ ହସ୍ତାବଳି ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

**BARISTHA BANI**

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- II • Issue - III • RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062 • July-September, 2023



**Themes-1.10.2023**

**Fulfilling the Promises of the Universal  
Declaration of Human Rights for Older Persons**

Website : [www.eraindia.org.in](http://www.eraindia.org.in)



E-mail : [eraindianet@gmail.com](mailto:eraindianet@gmail.com)



**Sj.Krupasindhu Sahoo**



**Happy 91st. birthday !**

Your life has been a shining example of love,  
compassion, and kindness. May your light continue  
to guide us all.

**03.08.2023**



**Group Tours on Biju Patnaik International Airport  
to Dubai on 6th.to 11th.Sept. '23**



**Group Tour at Dubai led by S. N. Sahoo (Secretary) &  
Narendra Mishra (Advisor) ERA ( Detailed inside)**



**" ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ " ପଢ଼ିକା ଲୋକାର୍ପଣ  
ଏକାମ୍ର କ୍ଷେତ୍ର ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର**



## BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ହେତୁମାସିକ 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

ଦ୍ଵିତୀୟ ବର୍ଷ

ତୃତୀୟ ସଂଖ୍ୟା

ଜୁଲାଇ-ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୩

ପରିଚାଳନା ମଣ୍ଡଳୀ	ସୂଚୀପତ୍ର
<b>Chief Advisor</b> <b>Sj. Krupasindhu Sahoo</b> Mob. 9937132992	1. ସମ୍ପାଦକୀୟ 2
<b>Advisor</b> <b>Er. Bsanata Mishra</b> Mob. 9437000452	2. ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ 3
<b>Advisor</b> <b>Advocate Narendra Kishore Mishra</b> Mob. 9437033611	3. News Flash 4
<b>Editor</b> <b>Sj. Prafulla Kumar Mohapatra</b> Mob. 8895265933	4. Association News 10
<b>Co-Editor</b> <b>Sj. Krushna P. Mohanty</b> Mob. 7008285603	5. Dietary Habits in Dinacharya 13
<b>Managing Editor</b> <b>Sj. Sitanath Sahoo</b> Mob. 9437002217	6. Aloneness and Loneliness 16
<b>Ex-Officio Members</b> <b>Dr. Udayanath Sahu</b> Chairman Mob. 9438081006	7. Healthy Life 17
<b>Er. Krushna Ch. Sahoo</b> (President) Mob. 9437075625	8. କିଏ କହେ ମୋତେ ବୁଢ଼ା ! 19
<b>Dr. Shiva Prasad Behera</b> (Vice-President) Mob. 9437151347	9. ବୃଦ୍ଧଙ୍କ କ୍ରୋଧ 20
<b>Dr. Sushil Ku. Nanda</b> (Vice-President) Mob. 9437196720	10. ମୋଦ ବହୁଲତା 21
<b>Sj. Sarat Chandra Mohanty</b> (Treasurer) Mob. 7008927372	11. ବିଦେଶ ଅନୁଭୂତିର କିଛି ପଦ 22
<b>OFFICE</b> 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	12. List of DSSO under SSEPD 25
	13. Birthday of ERA Members 26
	14. List of Members (ERA) 27
	● ● ●
	<b>GRATITUDE TO OUR DONER</b>
	1. Sri Bidyadhar Agarwal
	2. Sri Bikram Nayak
	I convey heartiest gratitude to the above Donners on behalf of ERA Family for extension of helping hand in Publication of "BARSTHA BANI".
	<b>Dr. U.N. Sahu</b> <b>Publisher</b>

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-୮୮ ୯୫ ୨୬୫ ୯୩୩

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ପରି ଏବର୍ଷ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଅକ୍ଟୋବର ମାସ ଏକ ତାରିଖକୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବରଷ ନାଗରିକ ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ କରିବାକୁ ଯାଉଛେ । ପ୍ରାୟ ପ୍ରତିଦିନ ବରଷ ନାଗରିକମାନେ ସଚେତନତା ଅଭାବରୁ କିଛି ନା କିଛି ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ଏଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ନିଜ ଆଚରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏଥର ହେଉଛି ୩୨ ତମ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ (ଆନ୍ତଃରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ) ବରଷ ନାଗରିକ ଦିବସ । ଉକ୍ତ ଦିବସଟିକୁ ଏଇଥିପାଇଁ ମନେ ରଖିବା ଯଦ୍ୱାରା କି ଆମର ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରଗତି ଓ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଭୃତି ବିଷୟରେ ନିଜେ ନିଜକୁ ସଚେତନ କରାଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଏଥିପ୍ରତି ଅନୁପ୍ରାଣିତ କରାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରୟୋଗ, ସାଂସ୍କୃତିକ ବିକାଶ, ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ ଆମକୁ ମଧ୍ୟ ସେହି ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହେବ । ନଚେତ୍ ଆମେ ଆଧୁନିକ ସମାଜଠାରୁ ବହୁ ପକ୍ଷରେ ପଡ଼ିଯିବା । ଏ ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ‘A time honoured virtue’ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି ।



ଆଜିକାଲି ଦୁନିଆରେ ମୋବାଇଲ୍ ପ୍ରଚଳନ ଯୋଗୁଁ ଯେଉଁସବୁ ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି ତାକୁ ଆମେ ଶିଖିନେବା ଉଚିତ । ଘରେ ବସି ଟଙ୍କା ଦେଶନେଶ, ସହଜ ଓ ସୁବିଧା ଦରରେ ଘରକରଣା ଜିନିଷଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ, ଔଷଧ, ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଭାଇ ବନ୍ଧୁ, ପୁତ୍ରକନ୍ୟା, ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ, ଦେଶ ବିଦେଶର ଖବର ମୋବାଇଲ୍ ଜରିଆରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରୁଛି । ସବୁବେଳେ ପୁରୁଣା ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରି ଡାକ୍ତରରେ ଚିଠି ଖଣ୍ଡିକ ପଠେଇ ମାସ ମାସ ଧରି ଉତ୍ତର ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ସମୟ ଆଉ ନାହିଁ । ଯୁଗ ବଦଳିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉନ୍ନତି ଘଟି ଚାଲିଛି । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସମସ୍ତ ବରଷ ନାଗରିକ ନିଜକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚଳିପାରିଲେ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହୋଇ ପାରିବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନର ନମନାୟତାକୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା ଉଚିତ । ନୂଆ ଯୁଗର ନୂଆ ଚିନ୍ତାଧାରା ଆମ ପାଇଁ ଏକ ନୂତନ ଆହ୍ୱାନ । ପୁରୁଣା ଯୁଗର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ପରିହାର କରି ନୂତନ ପୃଥିବୀକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ଗଢ଼ିତୋଳିବା ପାଇଁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଲାଗିପଡ଼ିବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ପଦକ୍ଷେପ ହେବ । ବରଷ କହିଲେ ସର୍ବାଗ୍ରେ ବରଣୀୟ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ହିଁ ମଙ୍ଗୁଆଳ ହୋଇ ସବୁର ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଆଗ୍ରହ ପୂର୍ବକ ଗ୍ରହଣ କରି ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଏକ ନୂତନ କଞ୍ଚନାର ମୂଲ୍ୟୁଆ ପକାଇବା ପାଇଁ ଏହି ଦିବସରେ ସପଥ ନେବା ।





# ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଏବେ ଦିନେ ବାଟରେ ଯାଉଥିଲା ବେଳେ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସହ ଦେଖାହେଲା । ନିଜ ପିଣ୍ଡାଉପରେ ଚୌକିଟିଏ ପକେଇ ବସିଥିଲେ । ବୋଧହୁଏ କିଛି ଚିନ୍ତାରେ ଥିଲାପରି ଜଣାପଡୁଥିଲା । ମୋର ଭାରି ଇଚ୍ଛା ହେଲା ତାଙ୍କ ସହିତ ଦୁଇପଦ କଥା ହେବାପାଇଁ । ଭାବିଲି ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଜଣେ ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି । ତାଙ୍କ ସହ କଥା ହେଲେ ସେ କ’ଣ ଭାବି ପାରନ୍ତି । କାରଣ ବିନା ତାଙ୍କର କାହା ଘରକୁ ଯିବା ଏବଂ କିଏ କିଛି କହିବା ଆଗରୁ ନିଜେ ଉପରେ ପଡ଼ି କହିବା ଶାସ୍ତ୍ରାନୁମୋଦିତ ନୁହେଁ । ତଥାପି ମନ ସମ୍ଭାଳି ହେଲାନି । ଆମ ସାହିର ପଛ ଗଳିରେ ତାଙ୍କ ଘର । ପଚାରିଲି “କ’ଣ ମନ ଦୁଃଖରେ ବସିଛନ୍ତି ।” ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେ ଉତ୍ତର ଦେଲେ “ଆପଣ କିଏ ?” ମୋ ଦୁଃଖ କଥା ଆପଣ କେମିତି ଜାଣିଲେ । “ମୁଁ କହିଲି ନାହିଁ, ଏମିତି ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ମୋତେ ଶୁଖିଲା ଶୁଖିଲା ଜଣା ପଡୁଥିଲାତ, ପଚାରି ଦେଲି, ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । ମୁଁ ଆପଣଙ୍କ ପଛ ଗଳିରେ ରହୁଛି ।” ସେ ମହାଶୟ ବୋହୁକୁ ଡାକି ଚଉକିଟିଏ ଆଣିବାକୁ କହି କହିଲେ, ତେବେ ଆସନ୍ତୁ, ଦୁଇପଦ କଥା ହୋଇଯିବା । ତାଙ୍କ ବୋହୁ ମୋ ପାଇଁ ଚଉକିଟିଏ ଥୋଇ ଭିତରକୁ ଚାଲିଗଲେ । ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ମୋତେ ବସିବାକୁ ଇସରା ଦେଇ, ମୋ ବିଷୟରେ ଯେପରିକି ମୁଁ କେଉଁଠି ରହେ, ଆଗରୁ କ’ଣ କରୁଥିଲି, ବର୍ତ୍ତମାନ କ’ଣ କରୁଛି ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ କଥା ବୁଝିନେଇ କଥା ଛଳରେ କହିଲେ “ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଜାଣିଥିବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅତୀତ ହୁଏ ଏବଂ ଅତୀତ ଆମକୁ ସ୍ମରଣିତ ରହିବାକୁ ବାଟ ବତାଏ । ଗତ ଦୁଇବର୍ଷ ହେଲା ମୁଁ ଏକଲା ହୋଇଯାଇଛି । ମୋର ସ୍ତ୍ରୀ ଆରପାରିରେ । ପୁଅ ବୋହୁଙ୍କ ସହ ମୁଁ ରହେ । କୌଣସିଥିରେ ସେମାନେ କେବେହେଲେ ଅଣହେଲା କରିନାହାନ୍ତି । ସକାଳ ପାଇଲେ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ମୋର ସମୟ କଟେ । ମୁଁ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣେ ଯେ ସମସ୍ତ ଧନ ସମ୍ପତ୍ତି ଭଗବାନଙ୍କର, ଆମେ ସବୁ ରକ୍ଷକ ମାତ୍ର । ମିଛରେ ଆମେ ନିଜକୁ ମାଲିକ ମାଲିକ ବୋଲି କହି ଆମ୍ଭ ସତ୍ୟୋଷ ଲାଭ କରୁଛେ । ଦିନେ ମୋତେ ଆଜୁଆଳରେ ରଖି ମୋ ପୁଅବୋହୁ କଥା ହେଉଥିବାର ଶୁଣିଲି । “ବାପା ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଯାହା ସମ୍ପତ୍ତି, ଘର ଇତ୍ୟାଦି ରହିଛି ତାକୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାଣ୍ଟିଦେବା ଉଚିତ । ନହେଲେ ତାଙ୍କ ଅନ୍ତେ ବହୁ ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ “ଏପରି ଚିନ୍ତାଧାରା ମୋ ମନକୁ କେବେ ଆସି ନଥିଲା । ଏବେ ଭାବୁଛି କ’ଣ କରିବା ଉଚିତ ହେବ । ଆଜିକାଲି ଦୁନିଆରେ ସମସ୍ତେ ନିଜକୁ ସ୍ମରଣିତ ରହିବାକୁ ତପ୍ତ । ତେବେ ଆପଣ କୁହନ୍ତୁ ଏ ପରସ୍ଥିତିରେ ମୋର କ’ଣ କରିବା ଉଚିତ ହେବ ।” ମୋର ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତର ଥିଲା ବେଳ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାପତ୍ରଟିଏ ଲେଖିଦେଇ ନିଜକୁ ନିରାପଦରେ ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ଜୀବନ ବିତେଇବା ସବୁଠାରୁ ଏକ ଉକ୍ତ୍ସ ପଦ୍ମା ହେବ । ମୋ କଥା ତାଙ୍କୁ କେତେ ଭଲ ଲାଗିଲା ମୋତେ ଜଣାନାହିଁ । ତେବେ ସେ କହିଲେ “ଆପଣଙ୍କ ମତାମତାକୁ ବିଚାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।” ଏହାପରେ ଦୁଇ ବନ୍ଧୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ବିଦାୟ ନେଲୁ ।



## NEWS FLASH

### **Commemoration of the 33rd. International Day of Older Persons**

Elders are like the roots of the tree and hold the family as well as the society at all times and make them strong. Rapid growth in the number of people reaching older ages underscores the significance of promoting health, preventing, and treating illnesses throughout the entire course of life. Since the longevity of life increasing, a longer life brings with it opportunities, not only for older people and their families, but also for societies as a whole. So they should need basic needs to survive. Accordingly the UNO who is monitoring the different programs of well-being prescribed a historic international document of **Human Rights** which outlined the rights and freedoms entitled to everyone throughout world. Now this Universal Declaration of Human Rights turns 75 years.

Elderly rights are one of the fundamental rights of India. The rights of older persons are the entitlements and independence claimed for senior citizens (i.e. above 60 years of age) which include Right to Equality (Article 14-18), Right to Freedom (Article 19-22), Right against Exploitation (Article 23-24), Right to Freedom of Religion, Cultural and Educational Rights, and Right to Constitutional Remedies, Rights

for Independence, Participation, Care, Self-fulfillment and Dignity.

The UNIDOP a specialized agency on fulfilling the Promises of the Universal Declaration of Human Rights for Older Persons is focusing on the **Theme of "Fulfilling the Promises of the Universal Declaration of Human Rights for Older Persons during the 2023 ,the 33rd commemoration of the United Nations International Day of Older Persons.**

The event will put a spotlight on the specificity of older persons around the world, for the enjoyment of their rights and in addressing violations, and how the strengthening of solidarity through equity and reciprocity between generations offers sustainable solutions to deliver on the promise of the Sustainable Development Goals.

**Delhi government** is going to open recreation centres for senior citizens. The government would bear the rent and cost of other facilities at all centres, such as television, health check-ups and water dispenser machines etc. These centres aim to provide an ideal haven for senior citizens, offering them a vibrant environment to spend time with friends and peers.

**BMC** going to set up one day care centres per each ward for senior citizens in Mumbai. "Senior citizens can

be there for the full 10 hours at the centres or spend fewer hours, depending on their convenience. Necessary arrangements will be made wherein senior citizens should be able to take short naps, if they feel at the centres. Besides, food will be available for sale at the centres for them.

**Rajasthan Government** sanctioned 44 crores for senior citizens Pilgrimage Scheme in addition to the 44 crores allotted earlier. The scheme is targeted to provide travel assistance to 40,000 people in the financial year 2023-24. The passengers will be given the money to travel to various pilgrimage sites by air and rail. In addition, 473 buildings of healthcare centres to be built for medical healthcare centres in the state this financial year with Rs 2,185 crore. The buildings include community, primary, sub-health centres, district hospitals, trauma centres, satellite hospitals, mother and child hospitals, sub-district hospitals and other medical centres.

**The Centre has asked the Odisha** state government to create more senior citizens' homes for elderly at least one in each urban body and district HQ with capacity to accommodate 150 senior citizens each.

**Chief Minister Goa** assured Senior Citizens that whenever they are in distress, the Goa police would be at their services as soon as they dial 1097. A programme was launched with 'Smart

Elder' booklet, a comprehensive guide jointly created by the Goa police and 24x7 Care Foundation to help seniors navigate modern technology applications while ensuring their cyber safety.

**CGSLSA** urges using 'senior citizens' term for elderly in state. In a step towards fostering respect and dignity for the elderly population, the Chhattisgarh State Legal Services Authority (CGSLSA) has written to state govt, asking to replace terminology 'Old Person or Elderly' with respectful term 'Senior Citizens' while addressing elderly population of the state.

**The Uttar Pradesh Police** has launched the 'Savera Yojana' program to provide quick assistance to people over 60 years of age at their doorstep. Through the helpline number 112, senior citizens living alone can avail themselves of regular home checks by a police team, ensuring their well-being. Services under 'Savera' scheme include sending beat police personnel to visit seniors to their homes regularly and ask them about their well-being.

**Aadhaar card verification** is necessary, it has been told by UIDAI that whether to hire someone to work at home, to hire someone or to hire someone at home, it is necessary to get their verification. You can also verify the Aadhaar card.

### **How to verify Aadhaar card?**

If you want to verify Aadhaar Card Verification sitting at home, then for this

you have to download M-Aadhaar mobile app. Two options appear for the verification of Aadhaar card in the app. In which verification can be done through Aadhaar QR code scanner and Aadhaar number. By simply scanning the QR code, you can find out whether the Aadhaar card is fake or original.

If you want, you can also verify someone's Aadhaar card through the official website of UIDAI. If the Aadhaar card is not getting verified then go to your nearest Aadhaar center and check. Where again biometric has to be done. 15 to 18 rupees have to be paid to verify Aadhaar card at UIDAI center.

### **Stay Cyber Safe!**

With the increasing number of Cyber attacks and scams, the security of people's devices is becoming a major concern. To assist individuals in safeguarding their smartphones, the Department of Telecommunications (DoT) has introduced several free bot removal tools by downloading the 'Free Bot Removal Tool' at [csk.gov.in](http://csk.gov.in). Let us know what is Bot & Botnet infection !

A botnet is a network of devices like smartphones or computers that have been infected with malware called 'bot'. Once a device is infected and becomes part of the botnet, the malware gives hackers control over the infected computers. This control enables them to carry out various malicious activities, including sending spam, blocking outgoing and incoming texts and calls,

and even accessing sensitive information such as net banking details, usernames, and passwords.

To detect or remove such botnet infections, any individuals can now access free malware detection tools through the Cyber Swachhta Kendra (CSK) portal [www.csk.gov.in](http://www.csk.gov.in) as per guidance mentioned below:

- Go to the CSK website: [www.csk.gov.in](http://www.csk.gov.in)
- Click on the "Security Tools" tab.
- Select the antivirus company whose bot removal tool you want to use.
- Click on the "Download" button to download the tool.
- For Windows users: Download one of the free bot removal tools listed, such as eScan Antivirus, K7 Security, or Quick Heal.
- For Android users: Go to the Google Play Store and search for and download the 'eScan CERT-IN Bot Removal' tool or 'M-Kavach 2'
- Once the app has been downloaded, run it on your device.
- The app will scan your device for malware and remove any infections that are found.

Apart from the bot removal tools, the CSK portal also offers other security applications such as 'USB Pratirodh' and 'AppSamvid'. Users have the option to download these apps to enhance their security.



## Elderly Population Challenges in India for old-age pension

India has surpassed China to become the world's most populous nation with 1.43 billion people (1,422,603,815 as of September 14, 2023) according to the latest United Nations data. China now has a population of 1.42 billion, making it the second most populous country. According to the United Nations Population Fund, the size of elderly population in India is nearly 138 million in 2021, comprising of 67 million males and 71 million females. According to Population Census 2011 it was nearly 104 million (aged 60 years or above) comprising 53 million females and 51 million males. This will nearly double to touch 192 million by 2030. By 2050, every fifth Indian will be an elderly person.

And by 2100, the share of 65+ population will be 30 per cent as against the current 7 per cent. Both the share and size of elderly population is increasing over time. From 5.6% in 1961 the proportion has increased to 8.6% in 2011. The proportion has increased to 10.1% in 2021 and further likely to increase to 13.1% in 2031. For males it was marginally lower at 8.2%, while for females it was 9.0%..

A growing ageing population is an emerging concern for India and it has brought about several significant challenges. Faced with financial insecurity in the unorganized sector, elderly population needs better policies and pension schemes. At present the old age pension in some states is very low as referred from table below :

**The table below shows monthly pension amounts in various states:**

<b><u>State -</u></b>	<b><u>Old age pension</u></b>
Andhra Pradesh-	2500
Arunachal Pradesh-	1500 (60-80 Age), 2000 (above 80 Age)
Assam-	200 (60-80 Age), 500 (above 80 Age)
Bihar-	400 (60-80 Age), 500 (above 80 Age) Chandigarh-2000
Chhattisgarh-	350 (60-80 Age), 650 (above 80 Age)
Delhi-	2000 (60-70 Age), 2500 (above 70 Age)
Gujarat-	750 (60-80 Age), 1000 (above 80 Age) Haryana-2750
Himachal Pradesh-	750 (60-70 Age), 1300 (above 70 Age)
Jammu and Kashmir-	1000 Jharkhand-600
Kerala-	1400
Ladakh-	1000
Madhya Pradesh-	600 (60-80 Age), 800 (above 80 Age)

Maharashtra-	100
Manipur-	200 (60-80 Age), 500 (above 80 Age)
Meghalaya-	500 (60-80 Age), 550 (above 80 Age)
Mizoram-	300 (60-80 Age), 600 (above 80 Age)
Nagaland-	300 (60-80 Age), 600 (above 80 Age)
Odisha -	500 (60-80 Age), 700 (above 80 Age)
Punjab-	1500
Rajasthan -	750 (60-75 Age), 1000 (above 75 Age)
Sikkim-	1500 (60-70 Age), 2000 (70-80 Age), 2500 (above 80 Age) 2000
TamilNadu-	400
Telangana-	2000
Tripura-	800 (60-80 Age), 700 (above 80 Age)
Uttrakhand-	1500
UttarPradesh-	1000
WestBengal-	1000

**N.B. Source** [https://en.m.wikipedia.org/wiki/National\\_Social\\_Assistance\\_Scheme](https://en.m.wikipedia.org/wiki/National_Social_Assistance_Scheme)

Many elderly citizens in lack adequate pension forcing them to rely heavily on their families for financial support. Government should take the following suggestions into consideration and work towards the implementation of these suggested improvements to the old-age pension system. consider the following points for enhancing the old-age pension system in India:

1. **Increase in Pension Amount:** It is imperative that the pension amount be significantly increased to cover basic living expenses, healthcare, and other essentials. This will ensure that our elderly
2. **Periodic Revision:** The pension amount should be periodically revised to account for inflation and the rising cost of living, ensuring that the elderly are not left financially vulnerable over time.
3. **Widening Eligibility Criteria:** The eligibility criteria for receiving old-age pension should be reviewed and expanded to include more deserving individuals who may not currently qualify but are in need of financial assistance.
4. **Accessible Application Process:** Simplify and streamline the application process for old-age

citizens can lead a life of dignity and comfort in their golden years.

pension schemes to make it more accessible to elderly citizens, particularly those living in rural areas.

5. Awareness Campaigns: Launch awareness campaigns to inform senior citizens about their rights and the available pension schemes, ensuring that they can avail themselves of the benefits they are entitled to.
6. Community Support: Encourage community-based initiatives and support networks to assist the elderly in availing pension benefits and addressing their unique needs.

### ଭୁଲ ଆକାଉଣ୍ଟକୁ ଟଙ୍କା ପଳାଇଲେ କଣ କରିବେ ? କେମିତି ଫେରି ପାଇବେ ଟଙ୍କା ?

ଡିଜିଟାଲ ଉପାୟରେ ଟଙ୍କା ନେଣଦେଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବେ ସହଜ ହୋଇଗଲାଣି । ଏଣିକି ପକେଟରେ ଟଙ୍କା ରଖି ଲୋକେ କେଉଁଆଡେ ଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ପଡୁନି କି ସାଙ୍ଗରେ ଡେବିଟ୍ ଏବଂ କ୍ରେଡିଟ୍ କାର୍ଡ ମଧ୍ୟ ନେବାକୁ ପଡୁନି । ଯୁପିଆଇ ପେମେଣ୍ଟ ସିଷ୍ଟମ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକେ ଅତି ସହଜରେ ପେମେଣ୍ଟ କରିପାରୁଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଯୁପିଆଇ ପେମେଣ୍ଟ କରିବା ଯେତିକି ସହଜ, ଏଥିରେ ସେତିକି ବିପଦ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ମୋବାଇଲ ନମ୍ବରରେ ଟଙ୍କା ଟ୍ରାନ୍ସଫର କରିବା ବେଳେ ଯଦି ମୋବାଇଲ ନମ୍ବର ଟିକେ ବି ଭୁଲ ହୁଏ, ତେବେ ଟଙ୍କା ଅନ୍ୟ କାହା ପାଖକୁ ଚାଲିଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସହ କେବେ ଏପରି ଘଟେ ତେବେ ଆପଣ କଣ କରିବେ ? ଟଙ୍କା ଫେରିପାଇବା ପାଇଁ କାହା ପାଖରେ ଅଭିଯୋଗ କରିବେ ? ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା-ଗୁଗୁଲ ପେ, ଫୋନ୍ ପେ ଏବଂ ପେଟିଏମ୍ ଭଳି ଯୁପିଆଇ ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ଟଙ୍କା ଟ୍ରାନ୍ସଫର ବେଳେ ଯଦି ଭୁଲରେ ଟଙ୍କା ଆଉ କାହା ପାଖକୁ ଟଙ୍କା ଟ୍ରାନ୍ସଫର ହୋଇଯାଏ ତେବେ ତାକୁ

ସିଧାସଳଖ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଉପାୟ ନାହିଁ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ କେବଳ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଆପଣଙ୍କ ଟଙ୍କାକୁ ଫେରାଇ ପାରିବ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖକୁ ଭୁଲରେ ଟଙ୍କା ଟ୍ରାନ୍ସଫର ହୋଇଯାଇଥିବ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଅଭିଯୋଗ କରି ଟଙ୍କା ଫେରି ପାଇପାରିବେ । ଯୁପିଆଇ ପେମେଣ୍ଟ ଆପ, ବ୍ୟାଙ୍କ ଏବଂ ଏନପିସିଆଇଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଟଙ୍କା ଫେରି ପାଇପାରିବେ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା କେମିତି ଅଭିଯୋଗ କରିବେ ?

ଯଦି ଆପଣ ଯୁପିଆଇ ଜରିଆରେ ଭୁଲ୍ ପେମେଣ୍ଟ କରିଦେଇଛନ୍ତି, ତାହେଲେ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ସେହି ଟ୍ରାନ୍ସାକ୍ସନର ଏକ ସ୍କ୍ରିନ ସର୍ବ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେହି ଆପର ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ସେକ୍ସନକୁ ଯାଇ ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତୁ । ଏହି କାମ କରିବା ତଥ୍ୟତ ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହାପରେ ଆପଣ ବ୍ୟାଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁ ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତାରୁ ଟଙ୍କା ଟ୍ରାନ୍ସଫର ହୋଇଛି । ଏହାପରେ ବ୍ୟାଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ କରି ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ବ୍ୟାଙ୍କ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପରେ ଆପଣଙ୍କ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଯଦି ଯୁପିଆଇ ଆପ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାଙ୍କ ତରଫରୁ କୌଣସି ସହାୟତା ନମିଳେ ତାହେଲେ ଆପଣ ଦ୍ଵିତୀୟ ଉପାୟ ଆପଣାଇ ପାରିବେ ।

ଯୁପିଆଇ ଜରିଆରେ ଭୁଲ ଖାତାରେ ଟଙ୍କା ଟ୍ରାନ୍ସଫର ହୋଇଥିଲେ ଆପଣ ଏନପିସିଆଇ ଷ୍ଟେବସାଇଟ୍ରେ ଅଭିଯୋଗ କରିପାରିବେ । ଅଭିଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଏନପିସିଆଇ ଷ୍ଟେବସାଇଟ୍ରେ ରିଡ୍ରେସାଲ୍ ମେକାନିଜିମ୍ <https://www.npci.org.in/what-we-do/upi/dispute-redressal-mechanism> ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ । କ୍ଲିକ୍ କରିବା ମାତ୍ରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ଫର୍ମ ଫିଲ୍ କରିବା ପାଇଁ ଦିଆଯିବ । ଫର୍ମରେ ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟ ଦେବା ସହ ବ୍ୟାଙ୍କ ଷ୍ଟେଟମେଣ୍ଟ ଅପୋଲୋଡ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅଭିଯୋଗ କରିବା ପରେ ଆପଣଙ୍କ ଟଙ୍କା ଫେରିଆସିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ●●●

# NEWS FROM ASSOCIATION

୯.୯.୨୦୨୩ ତାରିଖରେ କଟକ ଜିଲ୍ଲାର ଟାଙ୍ଗି ବ୍ଲକ୍‌ରେ ନୂଆ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ପରିଷଦ ଗଠନ ହୋଇଯାଇଛି



ଭଦ୍ରକ ପୁରୁଣାବଜାର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ନୂତନ ଭାବେ ଗଠନ ହୋଇ ପରାମର୍ଶଦାତା ସଦସ୍ୟ ସୁଧାକର ରାଉତ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ଦେବା ସହ ନିମ୍ନ କମିଟି କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ନାମ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ସଭାପତି-ଡା. ହରିମୁଦିନ ଖାଁ, ଉପସଭାପତି-ସେକ୍ ମେହେରୁବ, ସମ୍ପାଦକ-ରାମଚନ୍ଦ୍ର କର, ସହସମ୍ପାଦକ-ଲକ୍ଷ୍ମୀକାନ୍ତ ବାରିକ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ- ବିଜୟ ଘଡ଼େଇଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହୀ ଅଧିକାରୀ ମାନେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ମହାସଂଘର ସଭାପତି ଲଲାଟେନ୍ଦୁ ମହାନ୍ତି ଓ ସମ୍ପାଦକ କୈଳାସ ମହାପାତ୍ର ନିମନ୍ତ୍ରିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇ ସଂଘର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ କହିଥିଲେ ।

**ବୌଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ନୂତନ ଗୃହ ପ୍ରବେଶ ସମାବେଶ**



କଟକ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକମାନଙ୍କ କର୍ମଶାଳା



ନୂଆପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲା ଯୋଗେଶ୍ୱର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ପକ୍ଷରୁ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ବରିଷ୍ଠ ମହାସଂଘର ଏକ ମିଳିତ ବୈଠକ ସ୍ଥାନୀୟ ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ଦିର ସଭା ଗୃହରେ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ସଭାପତି ଶ୍ରୀ କ୍ଷୀରୋଦ ନିବାସ ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏଥିରେ ମହାସଂଘର ସଭାପତି ଡକ୍ଟର ଚନ୍ଦ୍ରଲୁ ସାହୁ, ଉପସଭାପତି ଶ୍ରୀ ଧନେଶ୍ୱର ମେହେର ଓ ସଦାନନ୍ଦ ସୋନ ବର୍ମା, ପ୍ରାଣଶ୍ୱର ମେମ୍ବର ଶ୍ରୀ ଅମୃତ୍ୟ ପତି, ଜୋନାଲ ସେକ୍ରେଟାରୀ ଶ୍ରୀ ନାରାୟଣ ନାୟକ, ଜାତୀୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ କାଉନସିଲ ସଭ୍ୟ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ହୋତା, ଉପଦେଷ୍ଟା ଶ୍ରୀ ରକ୍ଷାକାରୀ ବିଶ୍ଵି, ତଥା ନୂଆପଡ଼ା ସଂଘ ର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ସଭ୍ୟ ସଭ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ଥିଲେ । ମହାସଂଘ ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ଚନ୍ଦ୍ରଲୁ ସାହୁ ନେଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା ।



## ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଙ୍ଘ ଓ ବୀରସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ନଗର



ଉନ୍ନୟନ କମିଟିର ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁଙ୍କ ଏକାମବେତନ ଜନ୍ମ ଦିନରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ମାନ୍ୟବର ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ରାଉତଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ମାନପତ୍ର ଓ ଉତ୍ତରୀୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ।

**ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ କଲ୍ୟାଣ ସଂଘ, ଝାରପଡ଼ା**  
ପକ୍ଷରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଦୁର୍ଗାମଣ୍ଡପ କକ୍ଷରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୧୧.୯.୨୦୨୩ ତାରିଖରେ ଏକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଶିବିର ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି । କଲିଙ୍ଗ ହସ୍ପିଟାଲ, ଭୁବନେଶ୍ଵରର ହର୍ଦ୍ଦରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ପି.କେ. ରାଉତ ଏବଂ ଡାକ୍ତର ବି.ଏନ୍ ପାଢ଼ୀ ଯୋଗଦେଇ ପ୍ରାୟ ୬୦ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ଶିବିରକୁ ଝାରପଡ଼ା ଓଡ଼ି ନଂ ୩୨ର କେପୌରେଟର ଶ୍ରୀଧର ଜେନା ଉଦ୍ଘାଟନ କରି ସଂଘର ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରଶଂସା କରିଥିଲେ । ସଂଘର ସଭାପତି ରଣଜିତ କୁମାର ରାୟ, ସମ୍ପାଦକ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ଶିବିରକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

**ଭୁବନେଶ୍ଵର-ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ**  
**ଫୋରମ୍** ତରଫରୁ ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଛି । ଅନୁଷ୍ଠାନ ର ଅନେକ ବୟୋବୃଦ୍ଧ ସଭ୍ୟ / ସଭ୍ୟା ବାର୍ଷିକ୍ୟ ଜନିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଉପନୀତ ହୋଇ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଗୃହ ମଧ୍ୟରୁ ବାହାରକୁ ଆସିବାକୁ

ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରୁନାହାନ୍ତି । ଯାହା ଫଳରେ ସହଯୋଗୀ ବନ୍ଧୁ ମାନଙ୍କ ସହ ପୂର୍ବପରି ମିଳାମିଶି ଅଭାବରୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧୋଗତି ହେଉଛି । ଏପରି ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ସେମାନଙ୍କର ମନୋବଳ ବୃଦ୍ଧି ଲକ୍ଷରେ କିଛି ସାକାରତ୍ମକ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ କରିବା ପାଇଁ ୭୭ତମ ସ୍ଵାଧୀନତା ଦିବସ ଅବସରରେ କେତେକ ଉତ୍ସାହୀ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏହାପରେ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ଏପରି ବନ୍ଧୁ ମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଘରେ ସକ୍ଷାତ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି ।

**କକ୍ଷମାଳ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ**  
ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଫୁଲବାଣୀ ସଦର ହୋଟେଲ ଡ୍ରିମଲ୍ୟାଣ୍ଡଠାରେ ହେଲୁ ଏକ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଭୁବନେଶ୍ଵର ପକ୍ଷରୁ ସାଇବର କ୍ରାଇମ ଉପରେ ଏକ କର୍ମଶାଳା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହାକୁ ଫୁଲବାଣୀ ପୌରାଧିକ୍ଷା ଶ୍ରୀମତୀ ସ୍ମିତାରାଣୀ ମହାନ୍ତି ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ । ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ଶ୍ରୀ କମଳାକାନ୍ତ ପାଣ୍ଡେଙ୍କ ପୌରହିତରେ ଜିଲ୍ଲାର ବଳିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଗ୍ରହଣରେ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀ ପ୍ରଣବ ବନ୍ତ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ସାଇବର ଠକେଇ ଅଭିଯୋଗକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପୋଲିସର ୨୪ ଘଣ୍ଟିଆ ଟୋଲ ଫ୍ରି ନମ୍ବର : ୧୯୩୦ ଜାରି କରିଛନ୍ତି । ଏହି ନମ୍ବରରେ ଠକେଇ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ମାମଲାର ସହଯତା ପାଇଁ ପୋଲିସକୁ ଜଣାଇ ପାରିବେ ।

### **Elder Recreation Activities - era**

ତରଫରୁ ନିୟମିତରୂପେ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ଆସୁଥିବା ତ୍ରେୟମାସିକ ପତ୍ରିକା- ‘ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ’ ଚଳିତ ବର୍ଷର ୨ୟ ସଂସ୍କରଣ ୦୧.୦୭.୨୦୨୩ ତାରିଖରେ ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ଵରସ୍ଥିତ ଏକାମ୍ର କ୍ଷେତ୍ର ଲିଙ୍ଗରାଜ ମନ୍ଦିର ସମ୍ମୁଖରେ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶାନ୍ତ ପରିବେଶରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଯାଇଛି । ଉକ୍ତ ଲୋକାର୍ପଣ ଉତ୍ସବରେ

ପଣ୍ଡିତ ଓଡ଼ିଶା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘର ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଚନ୍ଦ୍ରଲୁ ସାହୁ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ବେଳେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଇନ ଉପଦେଷ୍ଟା ଆଡଭୋକେଟ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନରେନ୍ଦ୍ର କିଶୋର ମିଶ୍ର, ଆର୍ଥିକ ଉପଦେଷ୍ଟା ଇଂ.ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର, ଚେୟାରମ୍ୟାନ ଡା. ଉଦୟ ନାଥ ସାହୁ, ସଭାପତି ଇ. କୃଷ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ଉପ ସଭାପତି ଡା. ସୁଶୀଳ କୁମାର ନନ୍ଦ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, କୋ-ଏଡିଟର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃଷ୍ଣ ପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି, ମୁଦ୍ରାକାର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିକ୍ରମ ନାୟକ ଓ ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ବୃନ୍ଦ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ ।

**ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ** ପକ୍ଷରୁ ବିଶ୍ୱ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ଅବସରରେ ପ୍ରଫେସର କାର୍ତ୍ତିକ କୁମାର ଦାସଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ବାଘ ଆଖଡା ମଠ ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ଏକ ଆଲୋଚନା ଚକ୍ର ପାଳିତ ହୋଇଛି । ଗୋପବନ୍ଧୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ପ୍ରାକ୍ତନ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡା. କାମଦେବ ଦାସ, ଡ. ଶରତ କୁମାର ସାହୁ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅତିରିକ୍ତ ଆରକ୍ଷୀ ଅଧ୍ୟକ୍ଷକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମିଶ୍ର ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସେମାନେ କହିଲେ, ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସରକାର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଦକ୍ଷତା ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାର ସବୁପ୍ରୟୋଗ କଲେ ସେଥିରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସଫଳତା ମିଳିପାରିବ । ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଦେବେନ କୁମାର ଦାସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିବାବେଳେ ଅଶୋକ କୁମାର ମହାନ୍ତି ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

**ଭୁବନେଶ୍ୱର ଶାଶ୍ୱତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଙ୍ଘ**ର ସଭାପତି ବିଜୟ ଦାସଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ

ସଙ୍ଘର ୭.୨୦୨୩ ତାରିଖରେ ଏକ ସମୀକ୍ଷା ବୈଠକରେ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଯୋଗାଚାର୍ଯ୍ୟ ଡ. ବିଶ୍ୱରଞ୍ଜନ ରଥ ଯୋଗଦେଇ ଯୋଗର ଉପାଦେୟତା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ଶିଶୁ ସମୟରୁ ହିଁ ମଣିଷ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ସୁନ୍ଦର ନିରାମୟ ହେବା ସହ ପରିବାର ଓ ପରିବେଶ ଉପରେ ସୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏକ ସୁନ୍ଦର ସୁସ୍ଥ ଉନ୍ନତ ସମାଜ ତିଆରି ହୋଇପାରିବ । ସରକାରୀସ୍ତରରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ଯୋଗକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ଖସଡ଼ାରେ ସାମିଲ କରାହେଲେ ବହୁତ ଉପକାର ହୋଇପାରିବ । ଏଥିସହିତ ସଙ୍ଘର ବରିଷ୍ଠ ସଭ୍ୟା ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ମହାପାତ୍ରଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ସେବାକାର୍ଯ୍ୟରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ପାଇଁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଛି । ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ଆରମ୍ଭରେ ବୈଠକର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଅତିଥି ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥିବାବେଳେ ସନ୍ତୋଷ ପଣ୍ଡା ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

**କଟକ ଜିଲ୍ଲା କାନପୁର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ** ପକ୍ଷରୁ ସଭାପତି ବସନ୍ତ କୁମାର ସାହୁଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ପାଳନ କରାଯାଇଛି । ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ଓ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା କାନପୁର ଥାନାର ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ଆଇଆଇସି ଗିରିଜାନନ୍ଦନ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ଉତ୍ତରୀୟ ଓ ପୁଷ୍ପଗୁଚ୍ଛ ପ୍ରଦାନ କରି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ମଞ୍ଚକୁ ସମସ୍ତ ସହଯୋଗ ଯୋଗାଇ ଦେବେ ବୋଲି ଆଇଆଇସି ଶ୍ରୀ ପଟ୍ଟନାୟକ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ । କିଶୋର କୁମାର ସାହୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।



# Dietary Habits in Dinacharya

Dr. U.N.Sahu

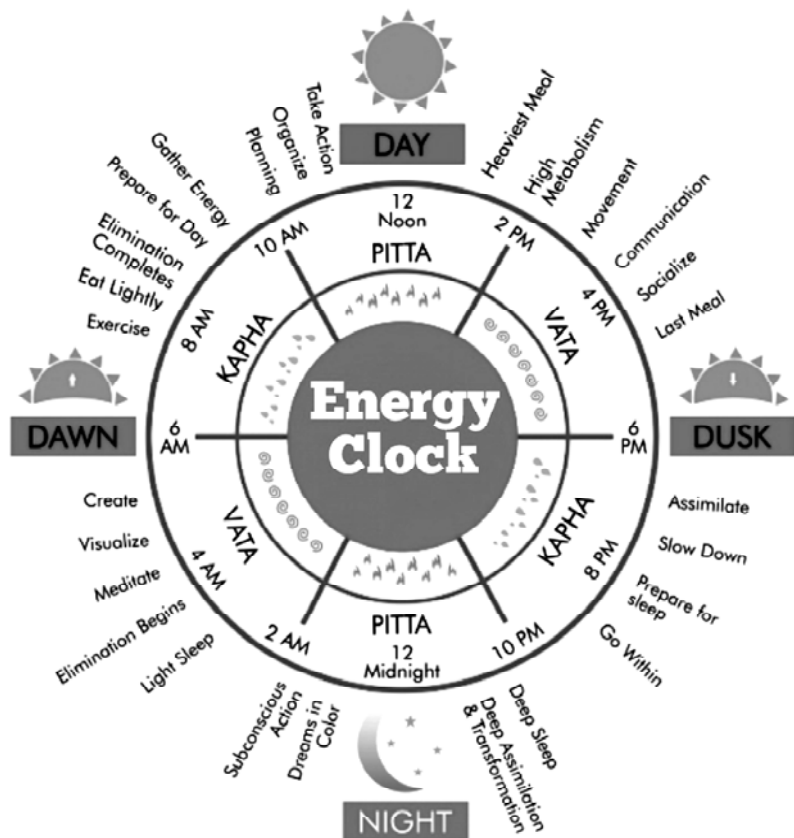
M. : 9438081006

Dinacharya forms an essential part of the science of life. It is linked to how our body and mind function relative to both the surrounding energy and the state of our bodily humors (doshas). If we go against the natural cycle of nature as shown on Dinacharya Energy Clock, we experience imbalance and deterioration of our health.

The concept of the 'energy clock', is that, our levels of energy are in synch with time and there is an optimal time of day for different activities. The closer our daily rhythms are aligned with the rhythm of nature, the closer we are to achieving mind-body balance and wellness. In the energy or doshas Clock, the day is split into six 4-hour periods. Each period is related to a specific dosha and it is repeated twice in a 24 hour period as **Sun Cycle or First**

**Cycle** ( from sunrise to sunset, i.e., 6 AM to 6 PM. ) and **Moon Cycle or Second Cycle** ( from sunset to sunrise, i.e., 6 PM to 6 AM. )

- The rising (dawn) and falling (dusk) of the sun are connected to **Kapha** time - 6AM – 10AM / 6PM – 10 PM
- The peak of the day (midday) and the peak of the night (midnight) are related to **Pitta** time - 10AM – 2PM/ 10PM – 2AM .



- The transition between night and day and between dusk and dawn is related to **Vata** time - 2AM – 6AM / 2PM – 6PM

To maintain balance, it is recommended that the dietary habits along with daily life style should suit one's dominant dosha as mention below :

**Vata Dosha** - It is characterized by the energy of movement and is connected to physiological processes including breathing, muscular contraction, and heartbeat. An imbalance in the Vata dosha can lead to constipation, fear, and other digestive problems.

**Vata time** - Morning 2 AM to 6 AM

- After 2 AM, our sleep gets lighter and our body starts to prepare itself for the elimination process.
- Brahma muhurta, 96 minutes before sunrise, is the best time to wake up. Brahma means knowledge and this is the time to seek knowledge.
- This is the auspicious and sacred time, the best time to meditate, visualize, and create.
- It is also the ideal time to go out for a walk and do yoga.

**Afternoon 2 PM to 6 PM**

- This is a good time for communicating, socializing, and sharing creativity.
- Dusk is also another good time for meditation and exercise.

**Diet to balance the Vata Dosha:**

Consume more protein, fat and warm meals if you have a Vata imbalance. A variety of meats, warm,

creamy liquids, and root vegetables may also be sustaining and grounding. Since this dosha tends to go towards dryness, it's crucial to stay hydrated.

**Pitta Dosha** - It is associated with fire and is said to govern the endocrine, metabolic, and digestive systems,” People who are mostly Pitta might have a medium build, frequently experience coldness, and have oily skin. They are frequently active, driven, and high achievers. Additionally, a Pitta imbalance can cause rashes and skin irritation, as well as rage, overwork, and fatigue.

**Pitta time** - This period is the most productive part of the day.

**Day 10 AM – 2 PM**

- This is the time when our digestive fire starts to grow, and it peaks at 12 PM.
- Pitta time is for planning, taking action, and organizing.
- Schedule your most physical or analytical tasks during the Pitta daylight hours.

**Night 10 PM – 2 AM**

- This is the time that we should spend in bed so that the body can repair itself. Levels of relaxing hormones such as serotonin and melatonin start to gradually fall from 10 PM onwards.
- This is the time when our mind is in a subconscious state, and when we experience colorful dreams.

**Diet to balance the Pitta Dosha :**

Pitta types are naturally warm and intense, and their diet should focus on cooling, refreshing, and hydrating foods.



They should favor fresh fruits, leafy greens, and foods with astringent or bitter tastes, while reducing spicy, oily, and sour foods.

**Kapha Dosha** - Earth and water are connected to the Kapha Dosha. It is a calming energy that is said to keep the immune system strong and provide the body with water. A Kapha imbalance can cause resentment, sluggishness, and weight gain.

**Kapha time** - This period is a perfect time for self-care rituals.

#### **Morning 6 AM – 10 AM**

- We should be awake in the Kapha hours so as to draw prana (life force) into the body.
- Aim to complete elimination in the Kapha hour.
- It is time to move very slowly by performing gentle warming exercises.

#### **Evening 6 PM – 10 PM**

- This is the hour to slow down and assimilate your energy.
- It is a time that you should devote to your family and your loved ones.
- Prepare your body for it to go within (get grounded), and prepare to enter a rest and repair mode.
- A warm oil massage also adds to a feeling of heaviness that will relax your body and senses, and help you achieve deep rest.
- Turn off your screens and reach for a relaxing book before 9:00 PM at the latest.

#### **Diet to balance the Kapha Dosha:**

People with a Kapha-dominant constitution should avoid oily meals and dense, heavy carbohydrates like pasta and rice. Instead, they should choose a lot of fresh fruits and vegetables as well as bitter, astringent foods.

#### **Conclusion :**

In India, where the climate varies significantly from region to region, adapting dietary habits based on the prevailing season is essential for maintaining optimal health. It is recommended to consume foods that complement the climate and balance the doshas.

Avoiding unhealthy and improper food combinations that may lead to the formation of toxins (ama) in the body. For instance, consuming milk and fruits together or mixing hot and cold foods is discouraged.

#### **Fasting and Detoxification:**

Periodic fasting, known as Vrat or Upavasa, is an integral part of Dinacharya in India. Fasting allows the body to detoxify, rest, and rejuvenate. Different religious and cultural occasions have specific fasting practices, such as Navratri, Ekadashi, and Ramadan.

By following these time-honored practices, we can achieve a balanced and healthy lifestyle, promoting physical, mental, and spiritual well-being. Incorporating Dinacharya's dietary habits into our daily routine can lead to a harmonious and sustainable approach to health and nutrition.



# ALONENESS AND LONELINESS

**Basanta Mishra**

M. : 9437000452

During an intellectual meeting of senior citizens at Khandagiri, A question was initiated that “Aloneness “ is a negative approach to life?

The reply given was, aloneness is the objective state of being physically alone, aloneness simply refers to the state of being physically alone or having solitude. It is a neutral term that does not necessarily imply feeling lonely or isolated. Aloneness can be a deliberate choice to seek solitude, allowing for self-reflection, relaxation, and recharging. It can also be seen as an opportunity for personal growth and self-discovery.

Loneliness and aloneness are two terms that are often used interchangeably to express the state of being alone. However, there is a subtle distinction between these two concepts.

Loneliness refers to the subjective experience of emotional or social isolation, typically accompanied by a sense of sadness and longing for companionship. It is the feeling of being disconnected from others or lacking meaningful relationships. Loneliness can be experienced even in the presence of others, highlighting the fact that it is primarily a psychological state. It is a negative emotion that arises when one perceives a discrepancy between desired and actual social connections.

It also refers to the feeling of lacking companionship or social connection. It is a deep emotional state that stems from a perceived discrepancy between one's desired level of social interaction and the actual amount of action experienced. Loneliness is typically associated with a sense of isolation emptiness or sadness. It can occur regardless of whether one is physically alone or in the presence of others.

Aloneness, on the other hand, refers to the state of being willingly or intentionally alone. It is a state of solitude that a person chooses and embraces. Aloneness can be a positive and empowering experience, allowing individuals to reflect, recharge, and find a sense of self-fulfilment. Unlike loneliness, aloneness is not associated with negative emotions or a lack of connection; it can be a choice that promotes self-awareness and personal growth.

In summary, the fundamental difference between loneliness and aloneness lies in the emotional aspect. Loneliness is an unwanted feeling of isolation or disconnection, while aloneness is a deliberate choice to be alone and can be a rewarding and self-nourishing experience. ●●●

# HEALTHY LIFE

**Nanda Kishore Jena**

Rtd. H.M., Puspagiri H.S.

Mob. No. 9777313209

Some Philosopher said "Laugh if you are wise" it means a person who is physically, mentally, spiritually and socially sound can laugh freely. A person who does not laugh must be addicted to medicine. I have read a poem by Robert William Service where the poet says a person who has home and love can dance whole day long. But a man cannot laugh unless until he is care free. One of the best feelings in the world that brings plenty of happiness to life is laughter. Laughing reduces mental stress and increases immune cells. It also improves one's resistance power to fight against infections, diseases and antibodies.

But we people, living in the turmoil of money making world don't find time to laugh. People are over burden with tensions and stress. All these things come from families and from our surroundings.

I have got a lot of friends. Some are fair weather friends But Benu is my best Chum. He is my friend since 1965. Now he is running 73 (Seventy Three). He is very placid, stalwart, lanky, hefty but a little bit stubborn. Unfortunately I had no contact with him for last one year, as I was living in Hyderabad. I was talking to him only by

phone. When I returned from Hyderabad I went to his Baramunda house to meet him. I saw him sitting alone in a melancholic mood. I asked myself what was the matter with him? Without investing anything, I asked him facetiously, "Hello hero! Would you not talk to me and call me to your home?" Again silent. I thought some thing has happened. What I am narrating is not fabricated but a fact. I tried my best to educe the cause of the gust and reduce his plight.

He took me to his room with tearful eyes, walking like a Zombie. But what I collected from him was quite embarrassing. How can his son be so diehard? Benu had no liability in compare to his assets. Benu's Son and his Wife were in lucrative jobs. Benu who had lost his Wife in Covid-19 was upset and needed sympathy, love and affection from his son and daughter in-law to assuage his mental agony. But his Son's nagging attitude, rude behaviour and taunting words sent him to despair and disappointment. I advised him to put up with everything patiently because this is the trend of this so called modern society. Parents are born to give not to get anything.

I invited my friend Benu to my house to spend a few weeks with me for a change. He participated in morning work, yoga and pranayam with me daily. Now he has several friends. He is sharing his feelings, caring others. He is laughing, jumping and dancing with others what are essential in old age. Now he has no mental stress. I have advised him not to disclose his future plan, investment, pension before his son. I have advised him to spend his pension lavishly in nutritious food, clothing, visit new places with his friends and enjoy life. What I have learnt from wellness centre is that a person can maintain good health and stress free, medicine free life if he takes the following medicines which we are not found in medicine stores.

1. Get up early in the morning.
2. Keep meditation for 5/10 minutes.
3. Take two glasses of lukewarm water.
4. Do morning walk with proper dress with like minded persons.
5. Or do yoga and pranayam necessary for one's body (take guides help).

6. Take cellular nutrition or herbal food by guide.
7. Avoid junk food, spicy food and oily food, cold drink.
8. Make friendship with others.
9. Make plan to visit new places every year.
10. Laugh heartily. Because it is the best medicine and let others laugh by telling funny stories.

A slight giggle laughter completely alters the atmosphere and mood of others. Laughter removes pain, stress, conflict, diseases like heart attack, physical and mental tensions. During laughing we in hale oxygen that stimulates our heart, enhances good mood and cures low blood pressure. The ability to laugh frequently is the best way to surmount the problems. Laughter builds relationship. Dear friends laugh and be merry. Don't worry and pass worry. Benu's Son repented of his neglect and took his father home. Now their family runs by Benu's guidance. And neighbours hear laughter everyday.



**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.***



## କିଏ କହେ ମୋତେ ବୁଢ଼ା !

ଶ୍ରୀ ଶକ୍ତି ସ୍ବାଇଁ

ମୋ-୯୯୩୭୧୪୩୦୦୫

କିଏ କହେ ମୋତେ ବୁଢ଼ା !

ମୁଁ କ'ଣ ହାଣ୍ଡିଆ ତାଳ ନା ଖଡ଼ା ?

ମୁଁ ତ ଭୋର ପାଞ୍ଚଟାରୁ ଉଠୁଛି

ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣରେ ଯାଉଛି

ପୂଜା ପାଇଁ ଫୁଲ ତୋଳୁଛି

ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟାମ କରୁଛି

ଲାଫିଙ୍ଗ୍ କ୍ଲବ୍‌ରେ ମେମ୍ବର ହୋଇ ମୁଁ

ଖୁଲିଖୁଲି ହସ ହସୁଛି

ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମନ୍ଦିରକୁ ଯାଇ

ବୁଲୁଛି ଠାକୁର ବେଡ଼ା

କିଏ କହେ ମୋତେ ବୁଢ଼ା ?

ସାଇକେଲ ଚଢ଼ି ହାଟ ବଜାର ମୁଁ କରୁଛି

କାର୍ ଡ୍ରାଇଭିଂ ଚାଲିଛି

ଗଡ଼େଜ କମ୍ପାନୀ ଦୟା କଲା ବୋଲି

ରୁଟି ମୋର କଳା ରହିଛି

ନିଜର ଦାନ୍ତ ନ ହେଲା ପଛକେ

ସୁନା ଦାନ୍ତ ମୋର ଚକ୍‌ଚକ୍ କରୁଛି

ଆଲୋଭେରା ଜେଲ୍ ଆଶୀର୍ବାଦରୁ

ଚିକ୍କଣ ଅଛି ମୋ ଚମଡ଼ା

କିଏ କହେ ମୋତେ ବୁଢ଼ା ?

ନାତିକୁ କହିଛି ଭାଇବୋଲି ମୋତେ ଡାକିବୁ

ତୁ ଆଠ ହେଲେ ମୁଁ ଅଗ୍ନି

ଦେଖ ଦିନ ସାରା ମୁଁ ଡିଆଁ ମାରୁଛି

ତୋ ଦିନ ଯାଏ ପଡ଼ା ଟେବୁଲ୍‌ରେ ବସି

ତୋର ଇଂରେଜୀ ପାଠକୁ

ମୋର ଗୀତା ଭାଗବତ ପଢ଼ା

କିଏ କହେ ମୋତେ ବୁଢ଼ା ?

ଖାଲି ଯତ୍ନ ଚିକେ ମୋତେ ଲୋଡ଼ା

ଖାଲି ଯତ୍ନ ଚିକେ ମୋତେ ଲୋଡ଼ା ।



## 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 ଅନୁବକ୍ଷିତ 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 ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରୋକ୍ଷ ହେଉ କିମ୍ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଅଂଶଦାର ହେବାକୁ ସାଦର ସ୍ୱାଗତ । ପ୍ରତିବଦଳରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଦ୍ରବ୍ୟମାସିକ ପତ୍ରିକା “ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ” ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରେରଣ, Daycare Service, ଲାଏବ୍‌ବେରୀ ଓ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦାନ ସହ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରାଥମିକତା / ରିହାତି ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ ।

ସଭ୍ୟଭୂକ୍ତ 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

## ବୃଦ୍ଧଙ୍କ କ୍ଳୋଧ

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମିଶ୍ର

ମୋ-୯୪୩୯୮୯୯୭୧୧

ବୃଦ୍ଧଙ୍କ ଅପମାନ-----

କମ୍ପାଇ ଦେବ ବଢ଼ିଣ ସିଂହାସନ  
ବେଳ ଥାଉ ଥାଉ ହୋଇ ଯାଅ ସାବଧାନ  
ସହରେ ସହରେ

ଗ୍ରାମରେ ଗ୍ରାମରେ  
ଖୋଲି ଦିଅ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ  
ନିଜ ଘର ପାଖେ ରହିବେ ବୃଦ୍ଧ  
ହେବେ ନାହିଁ ହାନିମାନ ।

ମଠବାଡ଼ି ସବୁ ଚଳୁ କରିଦେଲ  
ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧାଙ୍କ ବସା ଭାଙ୍ଗିଦେଲ  
ସେଇମାନଙ୍କୁତ ଭିକାରି କରିଲ  
ଆଉ କିବା ଅଭିପ୍ରାୟ ?  
ଭାବିଛନ୍ତି ତୁମେ ଶାସନ କରିବ  
ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାଙ୍କୁ କରି କରି ଅସହାୟ ?  
ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ଅନୁରୋଧ କରୁ  
ଆମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ଵ ନିଅ  
ରହିବାକୁ ଦିଅ  
ଖାଇବାକୁ ଦିଅ  
ଔଷଧ ଦିଅ  
ପୁଅଝିଅ ପରି ରଖାଇ ଆମକୁ  
ଆମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ଵ ନିଅ ।

କିଛି ଚାଉଳ ଓ ପାଁଶ ଟଙ୍କାରେ  
କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଛିଣ୍ଡାଇ ଦେଇ  
ଭୋଅଟ ବେଳକୁ ଆମରି  
ପିଣ୍ଡାକୁ ଧାଇଁ  
ଆମ ପାଦ ଛୁଇଁ

ଆମ ଆଶୀର୍ବାଦ ନିଅ  
ଅନେକ ହେଲାଣି  
ବହୁ ସହିଲୁଣି  
ବହୁ ଦେଖିଲୁଣି  
ତୁମ କୁହାର କାନ୍ଦଣା ଲୁହ  
ତୁମେକି ଅନ୍ଧ ଦେଖୁ ପାରୁ ନାହିଁ ?

ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ନୟନୁଁ ଝରୁଛି ବାରି  
କୋଉପୁଅମାନେ ବାପାମାଆନେଇ  
ରଖନ୍ତିପାଖରେ ମାସେ ପାଳିକରି  
କାହାର ଜୀବନ ଅସମୟେ ଯାଏ ଝରି  
ପୁଅବୋହୁଙ୍କର ଗୋଇଠାପାହାର ଖାଇ  
କୋଉ ପୁଅବୋହୁମାନେ  
ଦାଦନଯାଆନ୍ତି ଘରପାଖେ  
ଆମ କାମ ମିଳେ ନାହିଁ  
କିପରି ସେମାନେ ଚଳାଇ ପାରିବେ  
ବାପାମାଆ ସାଥେନେଇ ?

ହେ ରାଜନୀତିଆ ବାଲା ଦେଖାଅନି ଆଉ ଛଇ  
ଭୋଅଟରେ ତୁମ ସଖୀ  
ଚିପି ଦବୁ  
ତୁମ ଖେଳ ସାରି ଦବୁ  
ହେଉ ଥିବ ଘାଙ୍ଗୁ ଘାଙ୍ଗୁ  
ସେବେଲେ ଚିହ୍ନିବ ଯାଇଁ  
ବୁଢ଼ା ବୁଢ଼ୀଙ୍କର କରାମତି  
କେତେ ଥାଇ !!!



# ମେଦ ବହୁଳତା

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଶରୀରରେ ଯେତେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଚର୍ବି ଜମା ହୋଇଯାଏ, ଏହାକୁ ଆମେ ମେଦ ବହୁଳତା ବୋଲି କହୁ। ମେଦବୃଦ୍ଧି ଶରୀରକୁ ଅସୁସ୍ଥ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ଓ ମନରୁ ଚଞ୍ଚଳତା କମିଯାଏ।

ଏହା ବଂଶାନୁଗତ, ନଳିକାବିହାନ ଗ୍ରନ୍ଥି ଯେପରି ଆଇରଏଡ଼, ପିଟୁୟଟାରୀ, ଏଡ୍ରିନାଲ୍ ଗ୍ଲ୍ୟୁକୋ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି, ହରମୋନସ୍ରେ ଅସନ୍ତୁଳନ, ଭୁଲ୍ ଖାଦ୍ୟ ପାନ, ଚର୍ବି ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଆହାର, ଘିଅ, ଭାତ, ଲୁହଣୀ, ଆଳୁ, ମିଠା, ଚିନି କଦଳୀ, ମାଂସ, ବିରି, ବାଦମ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଅଧିକ ଖାଇବା ପରିଶ୍ରମ କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ ନରକିବା, ଦିନରେ ଶୋଇବା, ମାସିକ ଧର୍ମ ନିୟମିତ ନ ହୋଇ କମ୍ ହେବା, ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା, ବେଶୀ ଛଣା ଜିନିଷ ଖାଇବା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ।

ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ମନରୁ ଫୁର୍ତ୍ତି କମିଯାଏ। କାମରେ ଆଳସ୍ୟପଣ, ଅଳ୍ପ କାମକଲେ ଅଧିକ ହାଲିଆ ଲାଗିବା, ଝାଳଗନ୍ଧ ହେବା, ଡାଇବେଟିସ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମାସିକ ଧର୍ମରେ ଅନିୟମିତତା, କିଡ୍‌ନୀ ଏବଂ ମୂତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିକାର, ବାତ ବିକାର ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି, ଗ୍ୟାସ୍, ହରମୋନସ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ।

ଏହି ରୋଗରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ଯଥା:-

୧. ସାଧା, ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ।
୨. ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ କମ୍ ଭୋଜନ।
୩. ଟମାଟ, ଲାଉ, କାକୁଡ଼ି ରସରେ ଲେମ୍ବୁ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବା।
୪. ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲ୍ୟୁସି ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁରସ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ପିଇବା।
୫. ଆଳୁ କମ୍ ଖାଇବା ସହ ସାଲାଡ଼୍ ନିୟମିତ ଖାଇବା।
୬. ଚହ୍ନରେ କଳାଲୁଣ ଓ ଜୁଆଣି ମିଶାଇ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ଭୋଜନ ପରେ ପିଇବା।
୭. ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଘିଅ, ତେଲ, ମଇଦା, ଚିନି ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ନଖାଇବା।
୮. ଚା, ମଦ, କୋଲ୍ଡ୍ରିଙ୍କସ୍ ବେଶୀ ନ ପିଇବା।
୯. ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଲୁଣ ନଖାଇବା।
୧୦. ସକାଳୁ ନିୟମିତ ବୁଲିବାକୁ ଯିବା। ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା।
୧୧. ଯୋଗାସନ, ସାଇକେଲ୍ ଚାଳନା, ନିତ୍ୟ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା।
୧୨. ସପ୍ତାହରେ ଦିନେ ବା ଦୁଇଦିନ କେବଳ ଫଳ ଓ ପରିବା ସୁସ୍ଥ ସେବନ କରି ରହିବା।
୧୩. କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା।
୧୪. ଦିନରେ ନ ଶୋଇବା ଭଲ।
୧୫. ସାରାଦିନ ଆରାମ କରିବା ଅନୁଚିତ୍।
୧୬. ଭୋକରେ ରହି ଡାଏଟିଂ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
୧୭. ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଭୋଜନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।



# ବିଦେଶ ଅନୁଭୂତିର କିଛି ପଦ

ନରେନ୍ଦ୍ର କିଶୋର ମିଶ୍ର

ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବୀ, କଟକ, ମୋ. ୯୪୩୭୦୩୩୭୧୧

ଜୁଲାଇ ମାସର ଏକ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଠାରୁ ଫୋନ୍ ପାଇଲି ଯେଉଁଥିରେ ଗୋଟିଏ ଗୁପ୍ତ ସହିତ ଦୁବାଇ ଯିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କଲେ । ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ସମୟ ନେଇ ତାଙ୍କ କଥାରେ ହିଁ ଭରିଲି ଏବଂ ଏହା ପରେ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ସଜବାଜ । ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ବନ୍ଧୁ ଜଣଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ସେହି ଗୁପ୍ତର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜାଣିବାର ସୁଯୋଗ ନ ଥିଲା । ବନ୍ଧୁ ଜଣକ tour operatorଙ୍କ ନାମ ଓ ନମ୍ବର ଦେଲେ ଯିଏକି ମୋର ପୂର୍ବ ପରିଚିତ ଥିଲେ । ତାଙ୍କ ସହିତ କଥା ହୋଇ ପ୍ରଥମେ ଯିବା ଆସିବା ବିମାନ ଭଡ଼ା ପୈଠ କରିଦେଲି ଏବଂ ତାପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଯାତ୍ରାର ପ୍ରାପ୍ୟ ଦୁଇଟି କିଛିରେ ଦେଇଦେଲି । ସମୁଦାୟ ପାଞ୍ଚ ରାତି ଓ ଛଅ ଦିନ ଦୁବାଇ ଯାତ୍ରା ଆୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ । ଯଥା ସମୟରେ ଗୁରୁ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ କାଗଜପତ୍ର ମିଳିଗଲା, ଯେଉଁଥିରେ ଯିବା ଆସିବା ଟିକେଟ, e-visa, ହୋଟେଲ ରହଣି, ଇନ୍ସୁରାନ୍ସ ଏବଂ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକର ବିବରଣୀ ରହିଥିଲା ।

ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୬ ତାରିଖ ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ବିମାନ ଯୋଗେ ସିଧା ସଳଖ ଦୁବାଇ ଅଭିମୁଖେ । ଯାତ୍ରା ପୂର୍ବଦିନ ମୋତେ ଲାଗିଲା ମୁଁ ବୋଧହୁଏ ଗୋଠଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଯିବି । କିନ୍ତୁ ମନରେ ଦମ୍ଭ କଲି ଯେ ତାହା ଏକ ଅଲଗା ଅନୁଭୂତି ହେବ । ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ ପୂଜା ପାଠ ସାରି ବାହାରିଲି ବିମାନ ବନ୍ଦର ଅଭିମୁଖେ । ସେହିଠାରେ ହିଁ ଅନ୍ୟ ସହଯାତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ଦେଖା ଓ ପରିଚୟ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ।

ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ବିମାନ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ ଓ ଦୁବାଇରେ ପହଞ୍ଚିବା ୪ ଘଣ୍ଟାର ଯାତ୍ରା - ମୋତେ ଏକ ପ୍ରହେଳିକା ଭଳି ଲାଗିଲା । ଦୁବାଇ ବିମାନ ବନ୍ଦରରେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅନ୍ୟପାର୍ଶ୍ୱକୁ ରେଳ ଯୋଗେ ଯାତ୍ରା ଏବଂ ତାହାପରେ ଇମିଗ୍ରେସନ କାର୍ଯ୍ୟ ସାରି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ବସ୍ତରେ ବସିବା ସବୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ ହୋଇଗଲା - ଏହି ଅନୁଭୂତି ଭାରତର ଯେ କୌଣସି ବିମାନବନ୍ଦର ଠାରୁ ଅଲଗା ଥିଲା । ରାତି ୧୧ ଟା ବେଳେ ହୋଟେଲରେ ପହଞ୍ଚିଲୁ ଓ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଇବା ପ୍ୟାକେଟ୍ ସଜଡ଼ା ହୋଇ ରହିଥିଲା । ପୂର୍ବ ଅନୁରୋଧ ଅନୁଯାୟୀ ମୋତେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଫଳ ପ୍ୟାକେଟ୍ ବି ମିଳିଗଲା ।

ଦୁବାଇରେ ପ୍ରଥମ ସକାଳ ଆରମ୍ଭ ହେଲା ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ ପରେ ଦୁବାଇ ସହର ବୁଲିବା । ଆମ ସହିତ ଇଂରାଜୀ ଓ ହିନ୍ଦୀ କହୁଥିବା ଜଣେ ପାକିସ୍ତାନୀ ମହିଳା ଗାଇଡ୍ ଆମ ଗହଣରେ ବସ୍ତରେ ଥାଇ ସବୁ ଜାଗାଗୁଡ଼ିକର ଇତିହାସ ଓ ବିବରଣୀ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଥାଏ । ଦୁବାଇ ସହରର ଦୁଇଟି ଭାଗ - ଗୋଟିଏ ଭାଗ ଯେଉଁଠାରେ ଏକ ବା ଦୁଇ ମହଲା ବିଶିଷ୍ଟ ପୁରାତନ ଗୃହ ସମୂହ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ହେଲା ନୂତନ ସହର ଯେଉଁଠି ପ୍ରଗତି ସୁନ୍ଦର ଚିକ୍କଣ ରାସ୍ତା ସହିତ ନଭେଲ୍ ଅଙ୍ଗାଳିକା ସମୂହ ବିଦ୍ୟମାନ । ସହର ଭ୍ରମଣ ପରେ ମନେ ରେଳ ଯୋଗେ Palm Island ଯାତ୍ରା କଲୁ । ଅପରାହ୍ନରେ ଦୁବାଇ ମଲ୍ ବୁଲୁଥିବା ତଥା ତନ୍ମୁଖରେ ଥିବା ଏକ୍ୱରିଅମ୍ ଓ ସଙ୍ଗୀତ ସହ ଜଳ ଫୁଆରା (musical fountain)ର ଦୃଶ୍ୟ ଉପଭୋଗ କଲୁ । ଏହାପରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ

ବୁର୍ଜ୍ ଖଲିଫା (Burj Khalifa) (୧୨୪/୧୨୫ ତମ ମହଲା) ବୁଲି ଗଲୁ । ସବୁଠାରୁ ଆଖ୍ୟାୟନ କଥା ହେଲା ପ୍ରଥମ ମହଲାରୁ ୧୨୫ ମହଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲିଫ୍ଟରେ ଯାତ୍ରା କେବଳ ୬୦ ସେକେଣ୍ଡ ବା ଏକ ମିନିଟ୍ରେ । ଯଦିଓ ଏକାରିଆମ୍ ଓ ଜଳ ପୁଆରାର ଦୃଶ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଦେଶରେ ଥିବା ସେହିଭଳି ଦୃଶ୍ୟ ଠାରୁ ବିଶେଷ କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନ ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ବୁର୍ଜ୍ ଖଲିଫାର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ମହଲାରୁ ପୃଥିବୀକୁ ଦେଖିବା ନିଶ୍ଚୟ ଏକ ନିଆରା ଆକର୍ଷଣୀୟ ଅନୁଭୂତି ରହିଲା ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଆମେ ବାହାରିଲୁ ଦୁବାଇ ଫ୍ରେମ୍ (Dubai Frame) ଓ Palm Island ବସ୍ ଯୋଗେ ବୁଲିବା ପାଇଁ । ଦୁବାଇ ଫ୍ରେମ୍ ବାହାରି ଦେଖିବା ପାଇଁ ଯେପରି ସୁନା ଛାଇଣା କରା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଯୁକ୍ତ, ସେଠାକାର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଦୃଶ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ । Palm Island ଏକ ସୁଦୃଶ୍ୟ ଜାଗା ଯେଉଁଠାରେ ଦୁବାଇ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ସମୁଦ୍ରରୁ ବାଲି ଉଠାଇ ଏକ ବିରାଟ ସ୍ଥଳଭାଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି, ଯାହାକି ଦେଖିବାକୁ ଠିକ୍ ଏକ ଖଜୁରୀ ଗଛ ପରି । ସେହି ଗଛର ସବୁ ପତ୍ର ଭାଗରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଲୋକମାନଙ୍କର ବାସ ଗୃହ ରହିଛି, ଯାହା ସହିତ ସେମାନଙ୍କ ନିଜର ସମୁଦ୍ର ବେଳାଭୂମି ସଂଲଗ୍ନ ରହିଛି । Palm Islandରେ ଥିବା ପାଲ୍ମ ଟାୱାରର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶିଖର (୬୫ ମହଲା)ରୁ ଏହି ଖଜୁରୀ ଗଛ ପରି ଦେଖା ଯାଉଥିବା ସ୍ଥଳଭାଗର ଚିତ୍ର ବାସ୍ତବିକ୍ ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ । ଉପର ଓଲି ଦୁଇଟି ଜିପ୍ରେ ସମସ୍ତେ ବାହାରିଲୁ ମରୁଭୂମିର ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖିବା ପାଇଁ ଯେଉଁଠିରେ ବାଲି ସ୍ତୁପ ଉପରେ ସଫାରୀ ଜିପ୍ରେ ବିପଜ୍ଜନକ ଗାଡ଼ି ଚାଳନା ଓ ଜଣେ ବା ଦୁଇ ଜଣ ବସି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମୋଟର ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଥିଲା । ଏହାପରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ସମସ୍ତେ ଏକ ମରୁଭୂମି କ୍ୟାମ୍ପ୍ ଯାଇଥିଲୁ । ସେଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନୃତ୍ୟ ଏବଂ fire show ସହିତ ଆମିଷ/ନିରାମିଷ ଭୋଜନ ଓ ପାନୀୟ ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

ତୃତୀୟ ଦିନ ବସ୍ରେ ଗାଇଡ୍ ସହିତ ଆମେ ଯାତ୍ରା କଲୁ ଆବୁଧାବି ସହର ଦେଖିବା ପାଇଁ, ଯାହାକି ଦୁବାଇ ଠାରୁ ୧୮୦ କିଲୋମିଟର ଦୂର - ମାତ୍ର ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା । ସେଠାରେ ଆମେ ଏକ ବଡ଼ ମସଜିଦ୍ (Grand Mosque) ଭ୍ରମଣ କରିଥିଲୁ, ଯାହାର ସୁସ୍ଥାତିସୁସ୍ଥ କାରୁକାର୍ଯ୍ୟ ଦେଖି ସମସ୍ତେ ବିମୋହିତ ହୋଇଗଲୁ । ମସଜିଦ୍‌ଟି ଏକ ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ପରିସରରେ ଅବସ୍ଥିତ ଏବଂ ସେଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ସୌଖିନ ମାର୍ବଲ ପଥର ତଥା ସୁନା, ରୂପା, ମୋତି ଓ ମାଣିକ୍ୟ ଭରି କାରୁକାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରାରୂପ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲା । ମସଜିଦ୍‌ର ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ଅନେକ ସୁନ୍ଦର ସୁନ୍ଦର ଦୋକାନ ବଜାର ଭରି ରହିଛି, ଯେଉଁଠାରେ ବିବିଧ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୋଷାକ ଓ ଘରକରଣା ତଥା ବ୍ୟବହାରୀୟ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଶୋଭା ପାଉଥିଲା । ମସଜିଦ୍‌ରୁ ଫେରି ସେଠାକାର ରାଜା ତଥା ରାଷ୍ଟ୍ରପତିଙ୍କ ବାସଭବନ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁଦୃଶ୍ୟ ସୁଉଚ୍ଚ ଅଫିସ୍‌ଗୃହ ଓ ସୁଦୀର୍ଘ ସମୁଦ୍ର ଜଳ ରାଶି ଦେଖିବା ସହିତ ଆମେ ଯାଇଥିଲୁ Ferrari World । ସେଠାରେ ସବୁଠାରୁ ଲୋଭନୀୟ ସ୍ପୋର୍ଟସ୍ କାର ସବୁ ରହିଛି ଏବଂ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୟସର ମଧ୍ୟ ଦେଖିଲୁ । ଫେରିବା ବାଟରେ Zayed ବନ୍ଦର ଗଲୁ ଓ ତାହାପରେ ଦର୍ଶନ କଲୁ ଏକ ଦିବ୍ୟ ହିନ୍ଦୁ ମନ୍ଦିର ଯାହାକି ଦୁବାଇ ପୂର୍ବରୁ ଯାବେଲ ଅଲି ଠାରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଦୁବାଇ ପରି ଜାଗାରେ ଏଭଳି ଏକ ମନ୍ଦିର ଏବଂ ସେଠାରେ ପୂଜା ପାଉଥିବା ସମସ୍ତ ଦେବାଦେବୀ ତଥା ପୂଜକ, କର୍ମୀ ଓ ପରିଚାଳକମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବିମୋହିତ କରିଥିଲା । ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳକୁ ଆସି ପହଞ୍ଚିଲୁ ମାରିନା କୁଜ୍‌ରେ ଜଳ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ । ସେହି କୁଜ୍‌ରେ ଆମକୁ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ସହିତ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଜଳ ଯାତ୍ରାର ଏକ ଅଭୁତ ଭାବାବେଗ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲା । ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ନୃତ୍ୟ ଗୀତ ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥିଲା ଓ ସବୁଠାରୁ ମଜା କଥା ଥିଲା, ଆମର ଅନୁରୋଧ ଅନୁଯାୟୀ ଦୁବାଇରେ ‘ରଙ୍ଗବତ୍ତି’ ଗୀତ ମଧ୍ୟ ବାଜି ପାରିଲା ।

ତାପର ଦିନ ଆମେ ଗଲୁ ବୁଲିବା ପାଇଁ ଭବିଷ୍ୟତ ସଂଗ୍ରହାଳୟ (Museum of the Future)। ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଏକ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠାରେ ୨୦୭୧ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୃଥିବୀର ଭବିଷ୍ୟତ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି, ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଜୀବନଜୀବିକା ଓ ଗମନାଗମନର ଅଭୁତ ସମାଗମ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲା। ବାସ୍ତବିକ ଦୁବାଇର ଏହି ଅଂଶଟି ଯିଏ ନ ଦେଖିଛି, ତାହାର ଯାତ୍ରା ଅଧୁରା ରହିବା ଭଳି ଆମର ମନେହେଲା। ସେହି ସଂଗ୍ରହାଳୟରେ ମନୁଷ୍ୟ, ଜୀବ ଜନ୍ତୁ, କୀଟ ପତଙ୍ଗ ଏବଂ ତରୁପଲ୍ଲବ ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତଙ୍କ ଅଣୁ ପ୍ରତିଅଣୁର ବିବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରାଞ୍ଜଳଭାବେ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ଏଥି ସଂଲଗ୍ନ ପ୍ରତିଟି ଆଗନ୍ତୁକ ମହାକାଶ ଯାତ୍ରା କରିବାର ଶିହରଣ ମଧ୍ୟ ପାଇ ପାରିବେ ।

ପରିଣତ ବୟସରେ ଦୁବାଇ ଯାତ୍ରା ଅବାସ୍ତବ ମନେ ହେଉ ଥିଲେ ହେଁ, ମୋ ମତରେ ତାହା ଆଦୌ ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଦୁବାଇ ଯାଇ ଫେରିଲା ପରେ ମୋର ହୃଦବୋଧ ହୋଇଛି ଯେ, ମଣିଷ ଯାହା ଚାହିଁବ ତାହା କରିପାରିବ । ଏହି ଉକ୍ତିକୁ ଚରିତାର୍ଥ କରି ଦେଖାଇଛନ୍ତି ସଂଯୁକ୍ତ ଆରବ ରାଷ୍ଟ୍ର ସମୂହ (ୟୁଏଇ) ଜନମାନସ ସେମାନଙ୍କ ଅଭିନବ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ, ଧନର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ଓ ସଂଗଠିତ କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତି ଜଟିଆରେ । ଯେଉଁ ଆଡ଼େ ଆଖି ପକାଇବେ କେବଳ ସୁନାର ମଖମଲ ଝଲସା ଏବଂ ନଭଶୁମ୍ବି ପ୍ରସାଦ । ତାହାଛଡ଼ା ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ରାସ୍ତାଘାଟ, ଶୃଙ୍ଖଳାଯୁକ୍ତ ଗମନାଗମନ ସୁବିଧା ଓ ଭରପୁର ଆନନ୍ଦ - ଆଉ ଅଧିକ କ’ଣ ଦରକାର । ପ୍ରଥମରୁ କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନ ଥିବା ସତ୍ୟମାନେ ଶେଷରେ ଗୋଟିଏ ପରିବାର ଭଳି ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଗଲୁ - ତାହାହିଁ ରହିଲା ସବୁଠାରୁ ସୁଖଦ ଅନୁଭୂତି ।



## 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, ଜୀବନଧାରଣା ଯୋଜନା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଠିକଣାରେ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଡି.ଟି.ପି. କରି ମେଲ୍ [eraindianet@gmail.com](mailto:eraindianet@gmail.com) କିମ୍ବା WhatsApp- ୯୪୩୮୦୮୧୦୦୭ ମାଧ୍ୟମରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ । ● ଲେଖା ପ୍ରକାଶିତ ନହେଲେ ଫେରସ୍ତ କରାଯିବ ନାହିଁ । ● ପତ୍ରିକାକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ପାଠକମାନଙ୍କ ମୂଲ୍ୟବାନ ମତାମତ ସାଦର ସ୍ୱାଗତ । ● ପତ୍ରିକା ପ୍ରତି ଖଣ୍ଡର ମୂଲ୍ୟ ଟ.୨୫.୦୦ ବାର୍ଷିକ ଗ୍ରାହକ ଦେୟ ଟ.୧୦୦.୦୦ 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.

## **List of District Social Security Officer (DSSO) under SSEPD.**

The Social Security and Empowerment of Persons with Disabilities Department (SSEPD) Govt. of Odisha has been working for the overall development of senior citizens including other Persons with Disabilities. It has an elaborate field formation with the District Social Security Officer (DSSO) to assist the Collector in each District and a Sub-divisional Social Security Officer (SSSO) in every sub-division. Besides this, there are Block Social Security Officer (BSSO) at the Block level who assist the Block Administration in implementing the social security programmes.

Following is a detail list of District Social Security Officer (DSSO) under SSEPD for ready reference:

### **DSSO List**

Sl no.	District	DSSO Name	Designation	Mobile No.	Email Id
1	Angul	Narayan Mohapatra	DSSO	9938959285	dssoangul@gmail.com
2	Balasore	Krushna Ch Behera	DSSO	9090149841	dssobalasore@gmail.com
3	Bargarh	Tahir Hussain	DSSO	9178197979	dssobargarh@gmail.com
4	Bhadrak	Pabitra Kumar Das	DSSO	6370253315	dssobhadrak@gmail.com
5	Boudh	Sudhanshu Sekhar Pujhari	DSSO	6370832791	dssoboudh59@gmail.com
6	Bolangir	Madanjit Hota	DSSO	9937535323	dssobolangir15@gmail.com
7	Cuttack	Manoj Kumar Rath	DSSO	9438016579	adswodwcto@gmail.com
8	Deogarh	Sarbeswar Panigrahi	DSSO	9937606233	dssodeo.od@gmail.com
9	Dhenkanal	Suwendu Kumar Khuntia	DSSO	9437331659	dssodhenkanal@gmail.com
10	Gajapati	Santosh Nayak	DSSO	9937989586	ssepdgajapati@gmail.com
11	Ganjam	Kalyani Das	DSSO	8280017431	dssoganjamss@gmail.com
12	Jagatsinghpur	Sunil Kumar Naik	DSSO	8249686388	dssojpspur@gmail.com
13	Jajpur	Rabindranath Behera	DSSO	9437622767	jajpurdssso@gmail.com
14	Jharsuguda	Smt Gopalaxmi Hota	DSSO	9861249477	ssepj.harsuguda@gmail.com
15	Kalahandi	Birendra Kumar Kanhar	DSSO	9938197805	dssokalahandi82@gmail.com
16	Kandhamal	Balaram Sethi	DSSO	9437211982	dssossepdkandhamal@gmail.com
17	Kendrapara	Pravas Das	DSSO	9437644699	dssokendrapara@gmail.com
18	Keonjhar	Biplab Keshari Samantray	DSSO	9437278051	dssokeonjhar@gmail.com
19	Khurda	Rajindra Kisan	DSSO	9937606291	dssokhurda1@gmail.com
20	Koraput	Tarun Tapan Praharaj	DSSO	8328880264	dssossepdkp@gmail.com
21	Malkangiri	Nirmal Dharua	DSSO	9937103154	ssepddwmkg@gmail.com
22	Mayurbhanj	Ranjit Soren	DSSO (I/C)	9861890459	dssomayurbhanj@gmail.com
23	Nabarangpur	Sudhanshu Kumar Patro	DSSO	9437165186	dssonabarangpur@gmail.com
24	Nayagarh	Adipati Kanhar	DSSO	9437112289	dssonayagarh1@gmail.com
25	Nuapada	Narayan Behera	DSSO	9937535270	dssonpd@gmail.com
26	Puri	Subhanshu Kumar Moharana	DSSO	9437394920	dssopuri2016@gmail.com
27	Rayagada	Surendra Gomango	DSSO	9439087792	dssoraya.od@gmail.com
28	Sambalpur	Thabira Kumar Mahananda	DSSO	9437241694	dssosamb.od@gmail.com
29	SONEPUR	Govinda Ballav Sarangi	DSSO	9437223574	adswodwsonepur@gmail.com
30	SUNDARGARH	Ashok Kumar Habdasinh	DSSO	9437248181	dsso.sundargarh@gmail.com



ERA PARIBAR wishes a Special Happy Birthday  
for its members born during October to December.  
May your special day be full of happiness, fun and cheer !

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

**LIST OF MEMBERS (ERA)**

Sl.	Name of the Member	District	Contact No.	Sl.	Name of the Member	District	Contact No.
<b><u>PATRON MEMBER</u></b>				<b><u>LIFE MEMBER</u></b>			
1	Dr. Udaynath Sahoo	Bhubaneswar	9337221866	34	Smt. Kalyani Chakraborty	Bhubaneswar	9439646200
2	Er. Krushna Ch. Sahoo	Bhubaneswar	9437075625	35	Sri Bansidhar Barik	Bhubaneswar	9937006967
3	Er. Rabindranath Behera	Bhubaneswar	8763334064	36	Sri Nishakar Dash	Bhubaneswar	9438623188
4	Er. Basant Kumar Mishra	Bhubaneswar	9437000452	37	Sri Pramod Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437232129
5	Sri Narendra Kishore Mishra	Cuttack	9437033611	38	Smt. Shantilata Dash	Bhubaneswar	9777183643
6	Dr. Tatwamasi Bharadwaj	Bhubaneswar	9178762486	39	Sri Debaprasad Mohanty	Bhubaneswar	9437018611
7	Mr. Sarat Kumar Malu	Bhubaneswar	9337100223	40	Sri Somnath Mishra	Cuttack	9861045976
<b><u>LIFE MEMBER</u></b>				41	Sri Bansidhar Mahakul	Bhubaneswar	8763123884
1	Khandagiri B N Sangha	Bhubaneswar	9437000452	42	Dr. Surendranath Dash	Bhubaneswar	9437011125
2	Sr. Citizens Forum, Laxmisagar	Bhubaneswar	9337221866	43	Sri Nilamani Sahoo	Bhubaneswar	9937399086
3	Indian Oil Retired Off. Assn.	Bhubaneswar	9437002217	44	Sri Pravakar Mishra	Bhubaneswar	9238990556
4	Sr. Citizens Forum, Chakeisiani	Bhubaneswar	9437075625	45	Sri Gangadhar Sahoo	Bhubaneswar	9438421841
5	B N Sangha, Kharlar Rd.	Nawapara	9437076474	46	Mrs. Shailabala Pattnaik	Bhubaneswar	9437287521
6	Kalinga Cardiac Rehab Centre	Bhubaneswar	9090054199	47	Sri Padmanav Parida	Nayagarh	6371994577
7	Kanpur B N Mancha	Cuttack		48	Sri Bhubaneswar Pradhan	Nayagarh	8895303003
8	B N Mancha, Balikhand	Balasore	6370079121	49	Dr. Siba Prasad Behera	Balangir	9437151347
9	Zilla B N Sangha, Rayagada	Rayagada	9437215201	50	Prof. Nimal Ch. Swain	Bhubaneswar	9777968562
10	Sri Subash Chandra Sahoo	Bhubaneswar	9437073555	51	Sri Sithikant Sarangi	Bhubaneswar	9437014724
11	Dr. Srikanta Mohanty	Cuttack	9437337168	52	Sri Parsuram Nayak	Bhubaneswar	8114963130
12	Sri Prafulla Ch. Pattnaik	Berhampur	8763468707	53	Sri Suryanarayan Mohanty	Bhubaneswar	8249568007
13	Sri Prafulla Kumar Mohapatra	Bhubaneswar	8895265933	54	Sri Pravakar Mishra	Balangir	9437194919
14	Dr. Rama Ch. Pradhan	Sambalpur	9437564080	55	Sri Chandrasekhar Patra	Bhubaneswar	9439713963
15	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593	56	Sri Bichitra Kumar Mishra	Bhubaneswar	9674474717
16	Sri Subash Ch Senapati	Aska, Ganjam	9438662036	57	Smt. Gayatri Mishra	Bhubaneswar	9674474717
17	Sri Dharendra Ku Behera	Bhubaneswar	7205781858	58	Sri Jyoti Bhusan Das	Bhubaneswar	9337320509
18	Sri Sarat Ch. Mohanty	Bhubaneswar	9437164946	59	Sri Sarat Kumar Parida	Bhubaneswar	9438429128
19	Sri Satyananda Mohapatra	Bhubaneswar	9439302263	60	Sri Sarat Chandra Mishra	Bhubaneswar	9437503161
20	Sri Sitanath Sahoo	Bhubaneswar	9437002217	61	Dr. Pravakar Pattnaik	Bhubaneswar	7978640872
21	Sri Krushna Prasad Mohanty	Bhubaneswar	9040149351	62	Sri Gopal Ch. Nayak	Balasore	7381061065
22	Sri Dasarathi Sahoo	Bhubaneswar	9437012667	63	Sri Ramakanta Mishra	Bhubaneswar	9937231324
23	Sri Nanda Kishore Jena	Bhubaneswar	9777313209	64	Sri Banka Bihari Rout	Balasore	8093672395
24	Sri Arjuna Kumar Patra	Bhubaneswar	9337522215	65	Sri Abhay Ku. Samantray	Bhubaneswar	9437105118
25	Sri Ramesh Chand Gupta	Bhubaneswar	8260275030	66	Er Arttatan Nayak	Dhenkanal	6370022993
26	Sri Bidyadhar Agarwal	Bhubaneswar	9337703623	67	Sri Dibakar Gochhi	Cuttack	9437032141
27	Dr. Sushil Kumar Nanda	Bhubaneswar	9437196720	68	Sri Keshab Ch. Dash	Cuttack	9437061538
28	Sri T R M Subudhi	Rambha, Gm	6371412898	69	Sri Akhaya Ku Mishra	Bhubaneswar	9437131830
29	Sri Nrusingh Ch Rout	Bhubaneswar	9438134796	70	Sri Ramesh Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437001193
30	Sri Bipin Mansingh	Bhubaneswar	9338200606	71	Smt. Susama Swain	Bhubaneswar	8328885260
31	Sri Pramod Sahoo	Bhubaneswar	9437011087	72	Sri Batakrushna Nayak	Bhubaneswar	9439755300
32	Sri Rajkishore Sahoo	Bhubaneswar	9438363455	73	Sri Sankarnarayan Patra	Bhubaneswar	9437058111
33	Smt. Narayani Chakraborty	Bhubaneswar	9861275171	74	Sri Brajendra Kumar Behera	Cuttack	9437069244

# LIST OF MEMBERS (ERA)

Sl.	Name of the Member	District	Contact No.	Sl.	Name of the Member	District	Contact No.
	<b><u>LIFE MEMBER</u></b>				<b><u>LIFE MEMBER</u></b>		
75	Sri Gokul Mohan Mohanty	Cuttack	9438133308	104	Sri Chandrasekhar Swain	Bhubaneswar	9338010664
76	Sri Ashok Kumar Mohanty	Cuttack	9437164745	105	Sri Rajkishore Samantray	Bhubaneswar	8249672021
77	Sri Chittaranjan Das	Bhubaneswar	9437306782	106	Sri Ramkrishna Patra	Parlakhemundi	8260522044
78	Prof. Paresh Nath Sahu	Bhubaneswar	90786 75970	107	Sri Sadhu Charan Behera	Bhubaneswar	9437482231
79	Sri Kshirendranath Sahoo	Bhubaneswar	9853141517	108	Sri Abhimanyu Das	Bhubaneswar	9178509111
80	Sri E Tejeswar Rao	Ganjam	9437016555	109	Sri Rabi Narayan Sahoo	Bhubaneswar	9937299701
81	Sri T Shibji	Maharashtra	7588700808	110	Sri Pradipta Kishore Pattnaik	Bhubaneswar	9937469703
82	Sri Purna Ch. Panda	Bhubaneswar	9692490909	111	Dr. Kausik Mishra	Bhubaneswar	8260415486
83	Sri Suresh Ch. Das	Bhubaneswar	8984117030	112	Sri Shaila Madhab Jena	Bhubaneswar	9573365078
84	Sri Bikram Nayak	Bhubaneswar	9437134434	113	Sri Bhagaban Sahoo	Bhubaneswar	9437124591
85	Er. Mrutyunjaya Mishra	Bhubaneswar	7848640894	114	Sri Narayan Samal	Bhubaneswar	7008745997
86	Sri Naresh Ku. Mohapatra	Bhubaneswar	9338206814	115	Sri Suchit Kumar Tripathi	Bhubaneswar	7008591799
87	Sri Kalyan Ku. Pati	Bhubaneswar	9437438891	116	Sri Santosh Kumar Swain	Bhubaneswar	9437013489
88	Mrs. Laxmi Suna	Rourkela	8895500557	117	Sri Mihir Kumar Das	Bhubaneswar	9437086749
89	Sri Gadadhar Panda	Bhubaneswar	9437500567	118	Sri Pradipt Kumar Kar	Bhubaneswar	9431378774
90	Sri Adwit Ballabh Pattnaik	Bhubaneswar	9937058154	119	Sri Suprio Basu	Bhubaneswar	9437007387
91	Sri Radhaprasad Tah	Cuttack	8093706730	120	Sri Pratap Kumar Sarangi	Bhubaneswar	9437424344
92	Sri Bimalananda Brahmachari	Bhubaneswar	9583200300	121	Sri Gopal Krishna Kalu	Bhubaneswar	9437083240
93	Col. Sriprakash Pani	Bhubaneswar	9937289194	122	Sri Raghunath Paltasingh	Bhubaneswar	9853357934
94	Sri Subhas Chandra Mishra	Bhubaneswar	9861324270	123	Sri Sakti Swain	Bhubaneswar	9937143005
95	Sri Sarat Kumar Dash	Bhubaneswar	9861014722	124	Sri Jitendra Ku. Patra	Bhubaneswar	9437005417
96	Sri Dhruba Charan Sethi	Bhubaneswar	9439141540	125	Sri Govind Ch. Jena	Bhubaneswar	8249479737
97	Sri Niranjana Kumar Mohanty	Rourkela	7978503619	126	Sri Prafulla Kumar Mishra	Bhubaneswar	9439899711
98	Sri Subash Chandra Pattnaik	Bhubaneswar	8658918058	127	Sri Radhakrushna Ghadei	Bhubaneswar	9861150556
99	Sri Biren Kumar Sahoo	Bhubaneswar	8249546078	128	Sri Ranjan Kumar Sahoo	Bhubaneswar	8895494562
100	Sri Prakash Chandra Baral	Bhubaneswar	9937016315	129	Sri Omprakash Mohanty	Bhubaneswar	9337206852
101	Sri Debadatta Panda	Bhubaneswar	9437306647	130	Sri Biariganjan Tripathy	Bhubaneswar	9937842188
102	Sri Abanikant Pattjoshi	Bhubaneswar	9437300276	131	Sri Bhagaban Sahoo	Bhubaneswar	7978282386
103	Sri Bhagirathi Bhoi	Bhawanipatna	9777050768	132	Sri Gayadhar Kar	Bhubaneswar	9437258981
				133	Gunanidhi Baral	Bhubaneswar	9437282400

**ELDER REACTION ACTIVITIES - era is publishing it's newsletter "Baristha Bani "since last 3 years without intermission .We achieved new milestone toward 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**

*With Best Complement from*

**Duduly Process & Offset**

**Mob. +91 94371 34434**

**10E, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-10**



# OBITUARY

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

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



Deba Prashad Mohanty ,  
Chakeisiani, BBSR. -  
12.08.2023



T.R.M.Subudhi ,  
Rambha, Gm. -  
17.08.2023



ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା  
ଭ୍ରମରଭାସନ ଚିଆ ବରିଷ୍ଠ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଏବଂ ବାଲେଶ୍ଵର  
ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଣ୍ଡଳ ସମ୍ପାଦକ, ଲକ୍ଷ୍ମୀପୁର କେନ୍ଦ୍ରର  
ଡଃ. ଶ୍ରୀମତୀ ଚାନ୍ଦିନୀବେଳେ ତାଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଚାନ୍ଦିନୀ  
ଚାନ୍ଦିନୀ ନିଶ୍ଚୟ ଆତ୍ମା ପୂଜକ ପାତ୍ର ପଦ୍ମରେ ବ୍ୟାପନ  
ହେଉ, ବିନିମ୍ନ ପ୍ରାର୍ଥନା



**Office of ERA**  
Niharika Appartment adjacent to  
overbridge( CTC. Rd.,BBSR. side)



ସ୍ବାଦ ଦିଶାଏତ୍



**PRIME AGRO FOOD PROCESSING (P) LTD.**

**Plot No - 63B, Sector-A, Zone-D, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar, Odisha-751010.**

**Visit Us At : [www.primeodisha.in](http://www.primeodisha.in) \ E-mail : [primeorissa@gmail.com](mailto:primeorissa@gmail.com)**

**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. 25/-**