ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Vol.- II • Issue - III • July - September, 2021

Website : www.eraindia.org.in

Elder Recreation
era
ACTIVITIES
Regd. No. 41081913621/19

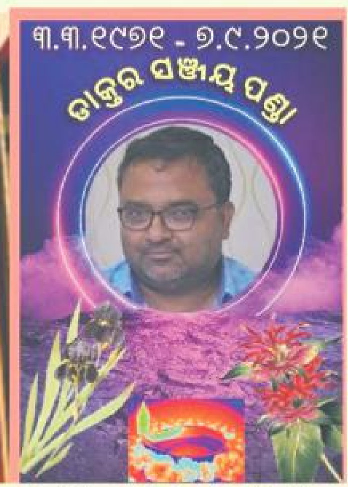
E-mail : eraindianet@gmail.com

Tribute to Family Members of Elder Reaction Activities-era

Jayasri Mishra (27.3.62-29.8.20) Participant in Thailand group tour & wife of Advocate Narendra Kishore Mishra, Advisor – ERA

Wife & only Son of N.K.Jena , Life Member

Wife of P.K.Mohapatra, Editor,Bristha Bani



Amarendra Patnaik
22.01.1945 – 2.03.2021

Padmin Mohapatra
Singapore-Malaysia group tour President, FOSCAO

Participant,Dr.Sanjoy Panda,
Son of Dr.Krupasindhu Panda,

BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

Regn No. 41081913621/19 Under Indian Trusts Act 1882

ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷ | ତୃତୀୟ ସଂଖ୍ୟା | ଜୁଲାଇ - ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୧

ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁ
ମୋ-୯୯୩୭୧୩୨୯୯୨

ପରାମର୍ଶ ଦାତା
ଇଂ. ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର
ମୋ-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨

ପରାମର୍ଶ ଦାତା
ନରେନ୍ଦ୍ର କିଶୋର ମିଶ୍ର
ମୋ-୯୪୩୭୦୩୩୬୧୧

ସମ୍ପାଦକ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ସହସମ୍ପାଦକ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃଷ୍ଣପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି
ମୋ-୭୦୦୮୨୮୫୬୦୩

ପରିଚାଳନା ସମ୍ପାଦକ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୀତାନାଥ ସାହୁ
ମୋ-୯୪୩୭୦୦୨୨୧୭

Ex-Officio Members
ଡା ଉଦୟନାଥ ସାହୁ - ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬
ଇ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ (ସଭାପତି)
ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫
ଡା. ଶିବ ପ୍ରସାଦ ବେହେରା (ଉପସଭାପତି)
ମୋ-୯୪୩୭୧୫୧୩୪୭
ଡା. ସୁଶିଲ କୁମାର ନନ୍ଦ (ଉପସଭାପତି)
ମୋ-୯୪୩୭୧୯୬୭୨୦
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି(କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ)
ମୋ-୭୦୦୮୯୨୭୩୭୨

କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
Elder-Recreation Activities-Era Trust
Niharika Appartment
Under Gr. Floor, Room No.1
Cuttack Road, Bhubaneswar-06
ମୋ-୯୩୩୭୨୨୧୮୬୬
Web : eraindia.org.in
Mail : eraindianet@gmail.com

ସୂଚୀପତ୍ର

1.	ସମ୍ପାଦକୀୟ	2
2.	ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ	3
3.	An Appeal	4
4.	Prevention of Abuse to Senior Citizen	6
5.	ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କୋଭିଡ୍	9
6.	କୋଭିଡ୍ ଅନୁଭୂତିରୁ	13
7.	ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ଘଟଣା	14
8.	ସମ୍ପତ୍ତି ବଡ଼ ବିପତ୍ତି	15
9.	ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଜୀବନ ଚର୍ଚ୍ଚା	18
10.	ପାନୀୟଜଳ	19
11.	ଈଶ୍ୱର କାର୍ମାଧ୍ୟକ୍ଷ, କର୍ମଫଳ ଦାତା	22
12.	କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ	24
13.	List of Members	25
14.	News Flask	28

●●●

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

ସମ୍ପାଦକୀୟ

ଜାତିସଂଘର ସଙ୍କଳ୍ପ ଅନୁଯାୟୀ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅକ୍ଟୋବର ଏକ ତାରିଖଟିକୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସରୂପେ ପାଳନ କରାଯାଉଛି। ଏହି ଦିନଟିକୁ ଆମ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ନିଷ୍ଠାର ସହ ପାଳନ କରିଥାନ୍ତି। ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ସମସ୍ତଙ୍କର ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ କରିବା।

ଏକ ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ୨୦୧୧ ଠାରୁ ୨୦୨୧ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ଆମ ଦେଶର ସାମଗ୍ରିକ ଜନସଂଖ୍ୟା ୧୨.୪ ପ୍ରତିଶତ ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ବେଳେ ବିଗତ ଦୁଇ ଦଶନ୍ଧି ଭିତରେ ବୟସ୍କଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଆଶାତୀତ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି। ଏହାର କାରଣ ଅର୍ଥନୈତିକ ସମାର୍ଥ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର ଉନ୍ନତି ସହ ମୃତ୍ୟୁହାର ହ୍ରାସ ଯୋଗୁ ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରିଛି। ବୟସ୍କଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଯେତେ ବେଶୀ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ, ସେହି ଅନୁପାତରେ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିବ।

ଏ ବର୍ଷ ୩୦ ତମ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ଏବଂ ଏହି ଦିନଟିକୁ ପାଳନ କରିବାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ସବୁ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଡିଜିଟାଲ ସମାନତା ''Digital equality for all ages'' । କାରଣ ସାରା ପୃଥିବୀ ଏ ଦିଗରେ ଯେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ପର ପିଢ଼ି ପାଇଁ ଆଗେଇ ଚାଲିଛି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବେ ବା କାହିଁକି ? ପରନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ ହେୟଜ୍ଞାନ ମନେ କରିବା ଉଚିତ୍ ହେବ ନାହିଁ।

ତେବେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼କଥା ହେଲା, କରୋନା ଡରରେ ଆଜିକାଲି ଡିଜିଟାଲ୍ ଜୀବନ ଭିତରେ ସମସ୍ତେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ଗଲେଣି। କି ବୁଢ଼ା କି ଟୋକା ସମସ୍ତଙ୍କ ହାତରେ ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍ ଶୋଭା ପାଉଛି। ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କାରବାର, ଦୁନିଆର ସବୁକିଛି ଜଣା ଅଜଣା ବିଷୟରେ ଧାରଣା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜିନିଷ ଘରେ ରହି ସୁବିଧାରେ ପାଇ ପାରିବା, ପିଲାମାନଙ୍କର ପାଠପଢ଼ାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଖେଳ, ସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରାୟ ଏହାଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁଛି। କ'ଣ ନାହିଁ ଏହି ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍‌ରେ ? କିନ୍ତୁ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା ଏହାକୁ ଚଳେଇବା ପାଇଁ କିଛି ଜ୍ଞାନକୌଶଳର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ। ଆମ ଦେଶରେ ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରେ ଏହାର ଅଭାବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାହା ଦେଖାଯାଉଛି ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଯୁବପିଢ଼ି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାରେ ସିଦ୍ଧହସ୍ତ। ନାତି, ନାତୁଣୀ, ପୁଅ ବୋହୂ ଏମାନେ ହିଁ ବୃଦ୍ଧ, ବୃଦ୍ଧାଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ଭୂମିକା ନିଭାଉଛନ୍ତି ଯଦିବା ଆଙ୍ଗ କେଇ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଜ୍ଞାନ ଖଟେଇ ଏହାକୁ ଆୟତ୍ତ କରିପାରିଛନ୍ତି।

ପ୍ରକୃତରେ ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠରେ ସାରା ବିଶ୍ୱକୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଅବଦାନ କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ। ଏହି ସତ୍ୟକୁ ଆମକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। କଥାରେ ଅଛି ପୁରୁଣାର ଆଦର ଅତି ମୂଲ୍ୟବାନ୍। 'Old is Gold' । ଯାହା ହେଲେବି ସବୁ ଅସୁବିଧାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆମ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କେନ୍ଦ୍ର (Elder Recreation Activities-ERA) ତରଫରୁ ଏକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ପ୍ରଶାସନିକ ଅଧିକାରୀ ସ୍ମାର୍ଟସିଟି ଭୁବନେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ମଞ୍ଜୁରି ନିମନ୍ତେ ପଠାଇଛନ୍ତି। ଏହି ଯୋଜନାରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କିପରି ଉପଯୁକ୍ତ ତାଲିମ୍ ପାଇ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌କୁ ସହଜରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ, ତାହାରି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ। ଯଦି ଯୋଜନାଟି ସଫଳ ରୂପାୟନ ନିଏ ତେବେ ଅନେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏହାଦ୍ୱାରା ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ। ୩୦ ତମ ବରିଷ୍ଠ ନଗାରିକ ଦିବସରେ ERA ତରଫରୁ ଏ ହେଉଛି ଆପଣମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଛୋଟ ଭେଟି।

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

●●●

ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ...

ବର୍ତ୍ତମାନର ମହାମାରୀ ଆମର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯଥା ଟୁର୍ ଏବଂ ଟ୍ରାଭେଲ୍, ଡେ କେୟାର ଓ ଅନାନ୍ୟ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଇତ୍ୟାଦି କ୍ୟାଲେଣ୍ଡରକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇଛି ଯାହା ଫଳରେ ଆମର ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରୁନାହିଁ । ତେଣୁ ନୂତନ ଉପାୟ ଖୋଜିବାକୁ ପଡୁଛି । ଏହି ସମୟରେ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫଳାଫଳକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ପରସ୍ପର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ରହିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପ୍ରତେକ ରବିବାର ୧୧ଟା ରେ ପ୍ରାୟ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଆଭାସୀ କାର୍ଯକ୍ରମ ଚାଲୁ ରହିଛି । ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ନିଜ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ସହିତ ଘରୁ ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ଇଭେଣ୍ଟ୍ ସହିତ ପରିଚିତ ହୋଇପାରିବା ସହ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିପାରୁଛନ୍ତି ଯାହା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନପ୍ରଣାଳୀ ପାଇଁ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଖୁସିର ମହକ ଖେଳାଇଦେବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସେତୁ ସଦୃଶ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏ ସଙ୍କଟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ପୂର୍ବପରି ଏହାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା - "ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ'' ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ ମାଗଣାରେ ଆଜୀବନ ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟା ମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ ପ୍ରେରଣ କରାଯାଉଛି । ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ମନର ବୋଧଶକ୍ତି ସହ ଇଶ୍ୱରୀୟ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ପାଇଁ ପୁରୀରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ "ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ନିବାସ'' ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧୀନରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ନିରାପଦ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ୱଳ୍ପ ରହଣି ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠିଗତ ଶିବିରର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି । ନିକଟରେ କରୋନା କଟକଣାଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରାଯାଇ ଏହାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଯିବ । ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଆସନ୍ତା ପାର୍ବଣ ଋତୁରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ସମସ୍ତ ମନୋରଞ୍ଜନ ତଥା ସେବାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକୁ ଆଗ୍ରାଧିକାର ଦେବାକୁ ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରହିଛି ।

ନୂତନ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସଭ୍ୟଭୁକ୍ତ ହୋଇ ଏପରି ମହତ୍ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରୋକ୍ଷ ହେଉ କିମ୍ୱା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଭାବେ ଅଂଶୀଦାର ହେବାକୁ ସାଦାର ସ୍ୱାଗତ । ଆମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଅବଗତ ନିମନ୍ତେ ଆମର ୱେବସାଇଟ୍ www.eraindia.org.in ଦେଖିବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ
Mob. 9437075625

●●●

AN APPEAL

With great pleasure, we would like to inform you that the Elder Reaction Activities-era has been serving elderly community with dedication and selfless motivation since last two years with your support & cooperation .

The COVID 19 pandemic is creating a profound shock worldwide which has an impact on our achievement. Any how we are searching for ways to cope with the operational stress for providing some of our objectives as follows :

A. For Individual Membership

1) Supply of our quarterly published magazine "Baristha Bani" at doorstep of members free of cost .

2) Participate in all recreational programs like tour (local, National & foreign), Day care services with library at Cuttack Road, Bhubaneswar.

3) Short term stay (a new concept) under our (ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ନିବାସ) Shikhetra Nivas - Puri by providing luxury furnished AC room accommodation to those who are retired and looking for spending their leisure at SriJaganath Dham .

B. For Senior Citizen Association Membership

In addition to above, following support and guidance will be provided :

1) Formation & registration of new Association.

2) Registration for PAN for Association.

3) Registration of Association under NITI Aayog - DARPAN to generate it's Unique ID which is mandatory to apply for any grants as well as for 12A & 80G IT certificate.

4) Website Construction of Association (Domain registration, construction & hosting with mail id)

Now all our charity activities are running with financial support generated out of interest from fixed deposit created with voluntary donation & membership fees.

We appeal to kindly provide us your positive support becoming its valuable member by contributing one time membership fees which will be utilised for such charity. It is only by coming together and by relying upon support of multihands that we can make this organisation pragmatic and successful. Your participation has

been, and would definitely be, a source of immense inspiration to us.

Here is our bank account for deposit of one time life membership fees of Rs.1000/- (one thousand only both for Individual Membership and Association Membership. Deposit in favour of "ELDER RECREATION ACTIVITIES TRUST "payable at Bhubaneswar with following details : Bank Name - Bank of India, Chakeisiani, Bhubaneswar Branch

SB Account. No.:-513310210000012

IFSC Code:- BKID0005133

MICR Code:- 751013027.

After deposit, please send an intimation to Er.K.C.Sahu (94370 75625) or to S.C.Mohanty, Treasurer (7008927372) with photo copy of bank transaction Id for record.

For details you may visit our website www.eraindia.org.in at page "Join us Membership".

●●●

'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 ।
- 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.

PREVENTION OF ABUSE TO SENIOR CITIZENS

Narendra Kishore Mishra
Senior Advocate, Orissa High Court
Mob. 9437033611
(Extract- Virtual discussion-04.07.2021)

It has been my privilege to get an opportunity to address ERA in the virtual meet at 11.00 am on the 4th July, 2021 on the above subject before the enlightened audience of elderly and senior citizens.

In fact, abuse of any form to the senior citizens is not only unthinkable but also unbearable. It has been the age old practice in India to maintain the peculiar traditional norms and values of the society, while providing care for the elderly members of the family. Over the years, due to disintegration of jointfamily system, a large number of elderly people in the society are found not being properly looked after by their family members. As a result, many elderly persons are forced to spend their later years of life all alone and being exposed to emotional and social neglect coupled with lack of physical and financial support.

Evidently, ageing has become a major social challenge which suggests paying more attention to the care and protection of the elder persons. Earlier, parents in any family have been entitled to seek maintenance from the Magistrate under Section 125(1)(d) of Criminal Procedure Code, 1973, but the same is usually found to be time consuming as well as expensive.

In order to provide a simple, inexpensive and speedy mechanism for the parentsto claim maintenance, Maintenance & Welfare of Parents & Senior Citizens Act was tabled in Parliament in 2007. The 2007 Act has been enacted to provide for (a) appropriate mechanism for providingneed basedmaintenance to Parents and Senior Citizens, (b) providing better medical facilities to Senior Citizens, (c) for institutionalization of suitable mechanism for protection of life and property of elder persons andsetting up old age homes in every District.

In Odisha, the Act provisions became applicable w.e.f. 01.10.2008. Whie any senior citizen unable to

maintain himself is entitled to make an applicationagainst any of his children or any relative in case of being childless,the obligation of the children/ relative is to maintain the senior citizen to lead a normal life provided that the senior citizen is his father and/or mother or he is in possession of the property of such citizen by way of contemplated inheritance.

The Actstipulates the Tribunal to order for monthly maintenance to be given by the children/relative. 90 days' time is given for disposal of such application. In case of failure of children/relative to comply the Order, the Tribunal can take penal action for ensuring the paymentwith levy of fineand imprisonment of the defaulter too.Constitution of Maintenance Tribunal is provided for each Sub-Division, to be presided over by an Officer not below the rank of SDO. The Appellate Tribunal is to be presided over by an Officer not below the rank of District Magistrate. District Social Welfare Officer is designated as the Maintenance Officer.

The Actalso prescribes establishment of Old Age Homes with a view to accommodate minimum 150 senior citizens and to prescribe a Scheme for its management and for their medical care and entertainment. Medical support is to be ensured by the State Government. It includes provision for beds for all senior citizens in Government hospitals or hospitals funded by the Government, separate queues for the senior citizens, treatment of chronic, terminal and degenerative diseases, geriatric patients, etc.

The State Government is mandated to cause protection of life and property of senior citizens by making publicity through public media and intervention of Government Officers including police personnel and members of judicial service, etc. The Collectors are empowered for implementing provisions of the Act. Transfer of property by a senior citizen as gift or otherwise to any children/ relative for providing basic amenities and physical needs is to be declared void by the Tribunal, in case of failure by the children/relative.

The State Government in 2009 made Odisha Maintenance of Parents and Senior Citizen Rules, 2009wherein establishment/appointment of Maintenance Tribunal & Conciliation Officers has been provided. The mode for application for maintenance, its scrutiny and procedure are also prescribed. The Tribunal can order for mutual agreement in case of acceptance of liability bythe opp. parties. The Conciliation Officer has to intervene into the dispute in order to end in settlement so as to be acted upon by the Tribunal. The Rule prescribes the maintenance allowance.

Considering the several constraints faced by the senior citizens, the Govt. has already tabled a Bill for amendment of 2007 Act, but the same has not yet been passed in the Parliament. Once the amendment is approved, the Act will be much more effective. Definition of parents, children and relatives has been strengthened and safety, security and healthcare of senior citizens have been properly taken care of. Upper limit of maintenance will be removed. With the amendment coming into effect, while protection and welfare measures for senior citizens will be effectively ensured, offences and penalties will be made more rigorous.

Evidently, there is least media coverage of the Act with lack of awareness among the parents and senior citizens,which has resulted in several such family situations and ordeals going unheeded and unanswered. Despite provisions being there in the 2007 Act and 2009 Rules, complaints are unable to be finalized in the manner as it is desired. Recently, the Law Courts of the land have come up with harsh comments on the Govt. administration with express directive to give instant relief to the hapless parent or senior citizen, as the case may be. In my view, wherever such issues are noticed, it should be the present day duty of the local Senior Citizen Forum to take up the matter and try to provide appropriate relief to the victim in accordance with law.

●●●

ଆନୁଷ୍ଠାନର 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, ଲାଇବ୍ରେରୀ 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

ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କୋଭିଡ୍

ମୂଳରଚନା : ଡା. ସମ୍ପଦ ଦାସ
ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଆଦିତ୍ୟ ଅଶ୍ୱିନୀ ହସ୍ପିଟାଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମୋ-୯୮୬୧୪୨୭୦୪୨
ଭାଷାରଚନା : ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର

କୋଭିଡ୍ ଯୋଗୁ ମୃତ୍ୟୁ ଯେ କେବଳ ଏକ ନକରାତ୍ମକ କାରଣ ତାହା ନୁହେଁ। ୨୦୧୯ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ମାସରେ ଚାଇନାର ଉହାନ ପ୍ରଦେଶରେ କୋଭିଡ଼ ୧୯ ଦେଖା ଦେଇଥିଲା। ଏହି ରୋଗ ଏତେ ଶୀଘ୍ର ଚାରିଆଡ଼କୁ ଏପରି ଭାବରେ ବ୍ୟାପିଗଲା ଯେ, ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଭଳି ସଂସ୍ଥା ଏହାର ଭୟାବହତାକୁ ଆକଳନ କରିପାରିଲା ନାହିଁ। ସେ ଯାହାଯେଉ, ୧୯୨୦ ଜାନୁୟାରୀରେ ଏହା ଏକ ମାହାମାରୀ ରୋଗ ବୋଲି ପ୍ରକାଶ୍ୟ ଭାବରେ ଘୋଷଣା କଲା। ଗୋଟିଏ ବର୍ଷ ଭିତରେ ସାରା ପୃଥିବୀରେ ୮୫.୬ ମିଲିୟନ୍ ଲୋକ ଏଥିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ୧.୮୫ ମିଲିୟନ୍ ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପ୍ରାଣ ହରାଇଲେ। ୯୫%ରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିଲେ। କେବଳ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ, ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ, କିଡ଼ିନ୍ ରୋଗୀ, ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀ, ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ କମ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ଶିକାର ହୋଇଗଲେ। ଏହି ରୋଗରେ ୧୯ ବର୍ଷଠାରୁ କମ୍ ବୟସ୍କଙ୍କଠାରେ ମୃତ୍ୟୁହାର ଶତକଡ଼ା ୦.୦୨ ଏବଂ ୧୯ ବର୍ଷ ଠାରୁ ୭୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୯.୮ ହାରରେ ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି।

କୋଭିଡ୍-୧୯ର ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଜନିତ ଅସୁବିଧା ଏପରିକି ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଛାତିରେ କଫ ଜମିବା, ଜ୍ୱର, ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା। ଏହା ଲକ୍ଷଣ ବିହୀନଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅତି ସାଂଘାତିକ ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ ଯାହାକି ଜଣେ ରୋଗୀକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବାଠାରୁ ଭେଣ୍ଟିଲେଟର ଏକ୍‌ମୋର ସାହାଯ୍ୟ ନୋବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୧ରେ ସଂକ୍ରମଣ ହାରର ଏକ ଟିପ୍ପଣୀ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା।

ଜ୍ୱର	- ଶତକଡ଼ା ୮୮ ଭାଗ
କଫ ତିଆରି	- ଶତକଡ଼ା ୩୩ ଭାଗ
ଶୁଖିଲା କଫ	- ଶତକଡ଼ା ୬୮ ଭାଗ
ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ	- ଶତକଡ଼ା ୧୯ ଭାଗ
ଅବସନ୍ନତା	- ଶତକଡ଼ା ୩୮ ଭାଗ
ତଣ୍ଟି ବ୍ୟଥା	- ଶତକଡ଼ା ୧୫ ଭାଗ
ମାଂସପେଶି ଯନ୍ତ୍ରଣା	- ଶତକଡ଼ା ୧୫ ଭାଗ

ତେଣୁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧେକ ଭାବେ ସାମାଜିକ ଦୂରତା, ସର୍ବ ସାଧାରଣ ଯାତାୟାତ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ତୁଣ୍ଡି ବାନ୍ଧିବା, ମୁକ୍ତବାୟୁ ପ୍ରଚଳନ ଏବଂ ବାୟୁ ଶୁଦ୍ଧିକରଣ, ହାତ ଧୋଇବା, କାଶିବା, ଏବଂ ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ନିଜର ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା, ପରସ୍ପର ଠାରୁ ଅତି ନ୍ୟୁନରେ ୨ ମିଟର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା, ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗୀଠାରୁ

ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ତଥା ନିଜେ ରୋଗୀ ହୋଇଥିଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଅଲଗା କରି ନେବା ଲାଗି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଲା । କିନ୍ତୁ ଏହି ରୋଗରେ ଏତେ ବେଶୀ ଲୋକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଗଲେ ଯେ, ଉଭୟ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଏବଂ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲା । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ସିକ୍ଲୋରକୁଇନ୍ ଏବଂ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ ଭାବେ ରେମଡେସିଭର ନେବାକୁ ହେଲା ହେଲେ ଏ ଦୁଇଟି ଔଷଧ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଗୀଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବାର କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ ।

ଏବେ ଏହି ରୋଗ ଯେତେ ପୁରୁଣା ହେଉଛି ଏହାରି ଉପରେ ଆମର ଧାରଣା ସେତିକି ସହଜ ହେଉଛି । କୋଭିଡ୍‌ରେ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ଯଦିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଚିନ୍ତାଜନକ, ଏହାର ଅନେକ ନକରାତ୍ମକ ଦିଗ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଅନେକ ରୋଗୀ କୋଭିଡ୍‌ରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହା ପ୍ରାୟ ଚାରି ସପ୍ତାହରୁ ଅଧିକ ରହୁଛି ଯାହାକୁ ଆମେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କୋଭିଡ୍ ବୋଲି କହିଥାଉ ।

ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ହେଉଛି, ସେମାନେ ଅବସନ୍ନତା, ଗଣ୍ଠି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ହେବା, ଛାତି ଧଡ଼ ଧଡ଼ କରିବା, ସ୍ୱାଦ ହରାଇବା କିମ୍ବା ସ୍ୱାଦରେ ଏବଂ ଘ୍ରାଣଶକ୍ତିରେ ଭିନ୍ନତା, ପାକସ୍ଥଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗସମୂହ ତଥା ଅସ୍ଥିରତାରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଉଛନ୍ତି । ଯେହେତୁ ଅଭିଜ୍ଞତାର ଅଭାବ, ଅନେକ ଭାବୁଛନ୍ତି ଏ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରଣା କେତେଦିନ ଧରି ଲାଗିରହିବ ? ଏହାର ନିରାକରଣ ପାଇଁ କ'ଣ ପୁଣି ବିକଳ୍ପ ପନ୍ଥା ଅଛି କି ନାହିଁ ଏବଂ ଏଥିରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାପାଇଁ କିଛି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଚିକିତ୍ସା ଅଛି କି ନାହିଁ ? କି ପ୍ରକାର ଥଇଥାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦରକାର ?

ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କୋଭିଡ୍ ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଖରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି ।

ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ	–	ଶତକଡ଼ା ୧୭ ଭାଗ
ନାଲି ଆଖି	–	ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗ
ଅବସନ୍ନତା	–	ଶତକଡ଼ା ୬ ଭାଗ
ଅଳସୁଆପଣ	–	ଶତକଡ଼ା ୫୩ ଭାଗ
ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା	–	ଶତକଡ଼ା ୬ ଭାଗ
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅନାଗ୍ରହ	–	ଶତକଡ଼ା ୮ ଭାଗ
ତରଳ ଝାଡ଼ା	–	ଶତକଡ଼ା ୩ ଭାଗ
ଚର୍ମ ବିକାର	–	ଶତକଡ଼ା ୭ ଭାଗ
ଗଣ୍ଠିବ୍ୟଥା	–	ଶତକଡ଼ା ୨୭ ଭାଗ
ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା	–	ଶତକଡ଼ା ୯ ଭାଗ
ଆଲର୍ଜିକ୍ ନାକ ପ୍ରବାହ	–	ଶତକଡ଼ା ୧୩ ଭାଗ
ଘ୍ରାଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ କିମ୍ବା ପରିବର୍ତ୍ତନ	–	ଶତକଡ଼ା ୧୫ ଭାଗ
ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ	–	ଶତକଡ଼ା ୧୪ ଭାଗ
ସ୍ୱାଦ ହରାଇବା ବା ସ୍ୱାଦରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ	–	ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗ
ତଣ୍ଟି କାଟିବା	–	ଶତକଡ଼ା ୭ ଭାଗ
କଫ	–	ଶତକଡ଼ା ୧୬ ଭାଗ
ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା	–	ଶତକଡ଼ା ୨୨ ଭାଗ
ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କମିବା	–	ଶତକଡ଼ା ୪୩ ଭାଗ

ଯେଉଁମାନେ ଏଥିରୁ ଭଲହୋଇ ଫେରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା

କୋଭିଡ୍-୧୯ର ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ଦୃଢ଼ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରିବ।

ଏହି ତଥ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଯଥା ଉଭୟ ଡାକ୍ତରଖାନରେ ଚକିତ୍ସିତ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହୋଇ ନଥିବା ରୋଗୀ, ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସେବା ପାଉଥିବା ରୋଗୀ ତଥା ଉଚ୍ଚ ଆୟକାରୀ, ମଧ୍ୟ ଆୟକାରୀ, ଏବଂ ନିମ୍ନ ଆୟକାରୀ ଦେଶ ଭିତରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହେଉଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ସାମିଲ କରିବା ଦରକାର। ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ ବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶର ଜାତୀୟ ବା ସାଂସ୍କୃତିକ ପ୍ରଥା ଏବଂ ଜନସଂଖ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଭିନ୍ନ ଟିପ୍ପଣୀକୁ ମଧ୍ୟ ବିଚାରକୁ ନେବା ଜରୁରୀ।

ପୂର୍ବ ଅନୁମାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କୋଭିଡ଼୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଦେହରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯିବା ହେତୁ ଶରୀରରେ ଏହି ଭୂତାଣୁ ଯେତିକି ଦିନ ରହିବା କଥା ତାଠାରୁ ଅଧିକ ଦିନ ରହିବା ଏବଂ କୋଭିଡ଼୍ ରୋଗର ଭିନ୍ନ ରୂପର ଭୂତାଣୁ ପୁନଃ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ଯଦ୍ୱାରାକି ରୋଗୀଙ୍କ ଭିତରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମାଇବା ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଚାପ, ଚିନ୍ତା, ବିଷାଦ ବଢ଼ାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ ନକରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ହାନି ହୋଇଥାଏ।

ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ ସଂସ୍ଥାର ପୂର୍ବ ଆକଳନ ଅନୁଯାୟୀ ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚାରୋଟି ଲକ୍ଷଣକୁ ସୂଚାଉଛି।

୧. ହୃଦୟ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ନଷ୍ଟ କରିବା।
୨. ପରବର୍ତ୍ତୀ ଲକ୍ଷଣ ସମୂହର ଯତ୍ନ
୩. ପରବର୍ତ୍ତୀ କ୍ଳାନ୍ତିଜନିତ ଲକ୍ଷଣ ସମୂହ
୪. କୋଭିଡ଼୍-୧୯ ଲକ୍ଷଣ ସମୂହର ପୁନରାବୃତ୍ତି।

ଆମ୍ଭେମାନେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପାଇଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିପରି ଭାବରେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କୋଭିଡ଼୍‌ର ଚିକିତ୍ସା ହୋଇ ପାରିବ ତାରି ଉପରେ ଏକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଉଚିତ। ଆମକୁ କିଛିଟା ଯୋଜନା ଆମ ପରିବାର ଏବଂ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯାହାକି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କୋଭିଡ଼୍ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବା ରୋଗୀଙ୍କ ଉପକାରରେ ଲାଗି ପାରିବ।

୧. ଉଭୟ ପରିବାର ଲୋକ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସକ ରୋଗୀର ଅଭିଯୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ମନଯୋଗ ସହ ଶୁଣିବେ।
୨. ଚିକିତ୍ସକ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଅସୁସ୍ଥତା ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବେ ଏବଂ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବେ।
୩. ରୋଗୀମାନେ ଯେତେବେଳେ ଦରକାର ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ ବିଭାଗୀୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁରୀ।
୪. ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ଫେରିବା ପରେ ତାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଲକ୍ଷଣକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବହୁଦିନ ଧରି ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସହ ତାର ଥଇଥାନ ଓ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା।
୫. ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କୋଭିଡ଼୍ ଦ୍ୱାରା ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବେଶୀ ସଂଖ୍ୟାରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ଏବଂ କ୍ଷତିର ଭୟ ରହିଥିବାରୁ ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ଜନ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ଅନେକ ରୋଗୀ ଏହାକୁ ଭୁଲି ଗଲେଣି କିମ୍ବା ହେୟଜ୍ଞାନ ମଣୁଛନ୍ତି । ଏହି ରୋଗର ଯେହେତୁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରୀକ୍ଷା ନାହିଁ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା ନାହିଁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପେଶାଦାରମାନେ ଏପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଅନେକ ରୋଗୀ ଭାବୁଛନ୍ତି ଯେ, ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ଲୋକେ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତର କେହି ହେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ କଷ୍ଟ ଏବଂ ଶରୀରର ଅସୁସ୍ଥତା ପ୍ରତି ଉପକ୍ଷୋ କରୁଛନ୍ତି ଅଥବା ଦୃଷ୍ଟି ଦେଉନାହାନ୍ତି ।

ତେଣୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କୋଭିଡ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗୀଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ତାଙ୍କର ସବୁପ୍ରକାର ଅସୁବିଧାର ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ବିବରଣୀ ଉପରେ ଟିକିନିଖି ନଜର ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତର ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ଚିକିତ୍ସାର ବହୁବିଧ ଦିଗ ରହୁଛି ଯଥା - ଔଷଧ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ, ସାମାଜିକ, ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ।

ଯଦିବା ଏହି ମହାମାରୀରେ ପୀଡ଼ିତ ଦେଶମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିକାକରଣକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଆଯାଉଛି, ତଥାପି ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କୋଭିଡ଼ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଣଦେଖା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କୋଭିଡ଼ରେ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଲଢୁଥିବା ସମସ୍ତ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଏହାର ନିବାରଣ ପାଇଁ ବିହିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

●●●

HELPLINE NUMBER FOR SENIOR CITIZEN

Commissionerate Police for Cuttack & Bhubaneswar	- 8093028100
BMC's doorstep COVID testing services for senior citizens helpline	- 1929
Odisha Sr. Citz. Helpline	- 1090
Odisha Helpline for local residents s tuck in other states (Whatsapp)	- 0674-2392115 / 9438915986
Help Age India Elder Helpline	- 1800-180-1253
National Helpline numberfor Senior Citizen	- 1091, 1291
National Helpline of Ministry of Social Justice & Empowerment	- 14567
Dignity Foundation's PAN INDIA Number	- 18002678780
Golden age helpline by Samaj Kalyan Sansthan	- 1800-180-0060
New Delhi Sr. Citz. Helpline (help related to Covid-19)	- 1077
Mumbai helpline (1090) for senior citizens in distress	- 1090
KOLKATA Senior Citizen Helpline	- 9830088884
CHENNAI (Bharati Seva Sangh) helpline	- 044-35893020
Bengaluru Senior citizens in distress or others who witness an elder being abused Helpline	- 1090 (toll free) or 22943226.
National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS), Bangaluru for psychological support	- 08046110007
Lucknow Sr. Citz. Helpline	- 112

କୋଭିଡ୍ ଅନୁଭୂତିରୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ
Mob. 9437075625

ଏଇ କିଛି ଦିନ ତଳର କଥା । ମୁଁ ଭୋଭିଡ୍-୧୯ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଏକ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନରେ ଚକିତ୍ସିତ ହେଉଥାଏ । ମୋର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭଲ ପାଇଁ ସେଠାରେ ପ୍ରାୟ ୧୫ ଦିନ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା । ଡାକ୍ତରଖାନର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ଔଷଧ ସେବନ ହେତୁ ମୋର କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗଟି ସେହିଠାରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା । ମୋତେ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପଚାରି ଯେତେପ୍ରକାର ଔଷଧ ଖାଇଲି ସେଥିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଉପଶମ ହେଲା ନାହିଁ । କ'ଣ କରିବି ? ଭାରି କଷ୍ଟ ଲାଗୁଥାଏ ।

ଏତିକିବେଳେ ସ୍ୱାମୀ ହରିଦାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନର ପୂର୍ବଭାରତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ତଥା କଷ୍ଟ୍ ଆକାଉଣ୍ଟାଟ୍ ଓ କମ୍ପାନୀ ସେକ୍ରେଟାରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନୀଳମଣି ମହାପାତ୍ର ତା.୧୧/୭/୨୦୨୧ ରିଖରେ ଆଭାସି ମାଧ୍ୟମରେ ସିଦ୍ଧି ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରୁଥିଲେ । ସୌଭାଗ୍ୟବଶତଃ ମୁଁ ତାଙ୍କ ଆଲୋଚନା ଶୁଣିଥଲି । ବୁଡ଼ିଗଲା ଲୋକର ଗୋଡ଼ ତଳକୁ ତଳକୁ ନ୍ୟାୟରେ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ଭିତରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଏ ବିଷୟରେ ତାଙ୍କ ସହ କଥା ହେଲି । ସେ ମହାଶୟ ମୋର ଫଟୋଟି ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ କଲେ । ତାଙ୍କରି କଥା ଅନୁସାରେ ମୋ ଫଟୋଟି ତାଙ୍କ ନିକଟକୁ ପଠାଇଲି । ବଡ଼ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା, ତା ପରିଦିନ ମୋର ଝାଡ଼ା ଯେପରି ଖୋଲାସା ହେବା କଥା ସେହିପରି ହେଲା । ମୋର ଆନନ୍ଦ କହିଲେ ନ ସରେ । ଏପରି ଚିକିତ୍ସାକୁ ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ କେହି ହୁଏତ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରି ନଥାଇ ପାରନ୍ତି । ହେଲେ ଏପରି

ଚିକିତ୍ସାର କିଛିଟା ସତ୍ୟତା ଥିବାର ମୁଁ ମୋର ଅନୁଭବରୁ ଜାଣିପାରୁଛି ।

ଆଜିର ଯୁଗରେ ଅନେକ ଲୋକ ପୁରୁଣା ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଯଥା ଚେରମୂଳିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆୟୁର୍ବେଦ ଔଷଧ, ଝାଡ଼ାପୁଙ୍କା, ହୋମିଓପାଥି, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଆପଣେଇ ଏବଂ ଏହାରି ଉପରେ ଭରସା କରି ଅନେକ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରୁଛନ୍ତି । ଅନେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଏ ବିଷୟରେ ମୁଁ କଥା ହୋଇଛି । ପ୍ରାୟ ଅନେକ ମତ ଦିଅନ୍ତି, ଯେକୌଣସି ଔଷଧ ହେଉ, ଯଦି ସେହି ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି ତେବେ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାର ଆଶାଥାଏ । ଏପରି ମଧ୍ୟ ଭଲ ଡାକ୍ତର ଦେଖିବାକୁ ମିଳନ୍ତି ଯାହାଙ୍କ କଥା ଓ ଆଳାପରେ ହିଁ ଅଧା ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଅତଏବ ସିଦ୍ଧି ଚିକିତ୍ସା ଏପରି ଏକ ଚିକିତ୍ସା ଯାହା ବିନା ଔଷଧରେ ଜଣେ ରୋଗୀକୁ ଭଲ କରିଦେଇ ପାରୁଛି । ଆପଣମାନେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଉପରେବିଶ୍ୱାସ କରି ନିଜ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବକୁ ଥରେ ପରଖି ନିଅନ୍ତୁ ।

●●●

ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ଘଟଣା

ଇଂ. ବସନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର
ଖଣ୍ଡଗିରି ବାରି, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମୋ-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨

ଜଣେବ୍ୟକ୍ତି, ଯିଏ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପରିବାର ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ସଭାରେ ନିଶ୍ଚିତ ଯୋଗଦେଉଥିଲେ । ହଠାତ୍ ବିନା ସୂଚନାରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ । କିଛି ସପ୍ତାହପରେ, ଅତ୍ୟଧିକ ଶୀତରାତିରେ ସେହିଗୋଷ୍ଠୀର ନେତା ତାଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କଲେ । ସେ ଘରେ ଏକାକୀ, ଡ୍ରଇଂ ରୁମ୍ ଭିତରେ ଅଗ୍ନିସ୍ଥାନ ଆଗରେ ବସିଥିବାର ଦେଖିଲେ, ଯେଉଁଠାରେ ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଅଗ୍ନି ଜଳୁଥିଲା । ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ନେତାଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିଥିଲେ ସେଠାରେ ପରିବେଶ, ଶାନ୍ତ, ନୀରବ ଥିଲା । ଦୁଇଜଣ କେବଳ ଅଗ୍ନିସ୍ଥାନରେ କାଠ ଚାରିପାଖରେ ନାଚୁଥିବା ନିଆଁକୁ ଦେଖୁଥିଲେ କିଛି ମିନିଟ୍ ପରେ, ନେତା, ଶବ୍ଦ ନକହି ଅଗ୍ନିସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା କାଠଗୁଡ଼ିକୁ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏକୁ ବାଛିଲେ, ସବୁଠୁ ଏକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଆଲୋକିତ କାଠ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନେଇଗଲେ, ତାପରେ ସେ ପୁଣି ବସିଗଲେ । ଆୟୋଜକ ସବୁକିଛି ପ୍ରତିଧ୍ୟାନ ଦେଉଥିଲେ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଅଗ୍ନିସ୍ଥାନର ନିଆଁ କମିଗଲାଏବଂ ଶୀଘ୍ର ନିଆଁ ଲିଭିଗଲା ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଯାହାର ପୂର୍ବରୁ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ନିଆଁ ଏବଂ ଉତ୍ତାପ ଥିଲା ତାହା କେବଳ କଳା ଏବଂ ମୃତ କାଠ ଖଣ୍ଡ ହୋଇଗଲା । ଅଭିବାଦନ ପରଠାରୁ ବହୁତ କମ୍ ଶବ୍ଦ କୁହାଯାଇଥିଲା । ବିଦାୟ ନେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାପୂର୍ବରୁ, ଆଉ ଗୋଟେ ଅଦରକାରୀ କାଠ ଖଣ୍ଡକୁ ପୁନର୍ବାର ନିଆଁରେ ଗୋଷ୍ଠୀର ନେତା ରଖି ଦେଲେ । ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ, କାଠଖଣ୍ଡରେ ପୁନର୍ବାର ନିଆଁ ଲାଗିଲା । ତାର ଚାରିପାଖରେ ଜଳୁଥିବା କୋଇଲାର ଅଗ୍ନି ଏବଂ ଉତ୍ତାପଦ୍ୱାରା ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧିପାଇଲା । ଯେତେବେଳେ ନେତା ଯିବାପାଇଁ ଦ୍ୱାରରେ ପହଞ୍ଚିଲେ, ହୋଷ୍ଟ କହିଲା: ତୁମର ପରିଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଏବଂ ତୁମର ସୁନ୍ଦର ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ । ମୁଁ ଶୀଘ୍ର ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଫେରିବି ।

ଆମ ଜୀବନରେ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?

ବହୁତ ସରଳ:

କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଠାରୁ ନିଆଁ ଏବଂ ଉତ୍ତାପ ନେଇଥାନ୍ତି । ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ସେମାନେ ନିଆଁର ଏକ ଅଂଶ ।

ଆମେ ସବୁ ମନେରଖିବା ମଧ୍ୟ ଭଲ ଯେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାକୁ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଦାୟୀ ଏବଂ ଆମେ ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏକତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ ଯାହା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରକୃତରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ ଅଟେ । ଗୋଷ୍ଠୀସମ୍ପର୍କ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ । ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟ ଏକ ପରିବାର ଅଟେ ।

ବେଳେବେଳେ ଗୁଡ଼ିଏ ବାର୍ତ୍ତା, ବିବାଦ ଏବଂ ମତଭେଦ ଦ୍ୱାରା ଯଦି ଆମେ ହଇରାଣ ହେଉ । ତାହା ସହିତ ଜୀବନରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ସଂଯୋଗ ହେବା । ଆମେ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଭେଟିବା, ଶିଖିବା, ଧାରଣା ଆଦାନପ୍ରଦାନ କରିବା କିମ୍ବା କେବଳ ଜାଣିବାପାଇଁ ଆମେ ଏକା ନୁହଁ, ଚାଲ ଗୋଷ୍ଠୀ ନିଆଁକୁ ଜୀବନ୍ତ ରଖିବା । ପରିବାର ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ହେବ ।

ସମ୍ପତ୍ତି ବଡ଼ ବିପତ୍ତି

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ଡିଏଲ୍-୫୭, ଭିଏସ୍ଏସ୍ ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୦
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ସ୍ୱର୍ଗତ କବିବର ରାଧାନାଥ ରାୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରଚିତ ତୁଳସୀସ୍ତବକରୁ ଏକ ପଂକ୍ତି ମନେପଡ଼େ। ଯାହାଥିଲା-

"ବରଷାକାଳ ଅଟେ ଉଦ୍ଭିଦ ମିତ୍ର
ମାତ୍ର ପଙ୍କଜ ମଳା ନୋହେ ବିଚିତ୍ର
ଜଳଗହଳ ହେଲା ତା ପକ୍ଷେ ଯମ,
ଅତି ସମ୍ପନ୍ନ କାବୁ ମହା ବିଷମ।"

ସେଦିନ ଥିଲା ଜାନୁୟାରୀ ମାସ ୨୦୨୧ ମସିହା। ସଠିକ୍ ତାରିଖ ମନେ ନାହିଁ। ଅନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ଲାଇଫ୍ ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ ଦେବାକୁ ମୁଁ ଆମ ଅଫିସ୍‌କୁ ଯାଇଥାଏ। ହଠାତ୍ ଦେଖାହେଲା ମୋର ଜଣେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ। ଦୁଇଜଣ ଡେପୁଟି ମ୍ୟାନେଜର ଥିବାବେଳେ ସେ ଚାକିରିରୁ ଅବସର ନେଇଥିଲେ। ଦୁଇବନ୍ଧୁ ଏକା ଅଫିସ୍ ଗୃହରେ ରହି କାମ କରୁଥିଲୁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ କଲୋନୀରେ ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀ ହୋଇ ରହୁଥିଲୁ। ରାତି ପାହିଲେ ସମସ୍ତେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦେଖୁ। ତାଙ୍କ ପରିବାର କହିଲେ ଦୁଇ ପୁଅ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ। ଦୁଇ ପ୍ରାଣୀ ଭାରି ସ୍ନେହୀ, ପୁତ୍ର ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟ ଭାରି ନିରୀହ। କିଛିଦିନ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ଅତିବାହିତ ହେବାପରେ ତା'ର ସ୍ତ୍ରୀଟି ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ଆରପାରିକୁ ଚାଲିଗଲେ। ମା' ଛେଉଣ୍ଡ ପିଲାଦୁଇଟି ସେତେବେଳକୁ ଭାରି ଛୋଟ। ଯାହାହେଉ ପଡ଼ୋଶୀ ଘରର ସ୍ନେହ, ଆଦର ପାଇ ପିଲା ଦୁଇଟି ବଡ଼ ହେବାକୁ ଲାଗିଲେ।

କଥାରେ ଅଛି, ଯେ କାମନା ଉପରେ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି, ସେ ରଙ୍କ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ରାଜା ଏବଂ ଯେ କାମନାର ଦାସ ସେ ବାଦଶାହ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କାଙ୍ଗାଳ । ଏହିପରି ଅନେକ ଉପଦେଶ ଆମ ମହାପୁରୁଷମାନେ ଦେଇଯାଇଛନ୍ତି। ବାସ୍ତବରେ ଜୀବନଟା କ'ଣ ତାହା ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଧା ସମୟ ଚାଲି ଯାଇଥାଏ। ମୋର ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଜୀବନରେ ସେଇଆ ହିଁ ଘଟିଥିଲା। ସେ ସେତେବେଳକୁ ଭଲ ପଇସା କମାଉ ଥାଆନ୍ତି। ଚାକିରି ଦରମା ବ୍ୟତୀତ ସୁଧ କାରବାର, ଜମି କିଣାବିକା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଭାରି ଧୁରନ୍ଧର ଥିଲେ ସେ। ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଜୀବିତ ଥିଲାବେଳେ ତାଙ୍କର ମଝିଆ ଭାଇବୋହୁଙ୍କ ଭଉଣୀଙ୍କ ସହ ତାଙ୍କର ଦେଖାସାକ୍ଷାତ, କଥାବାର୍ତ୍ତା, ଚାହିଁଚାପରା ପ୍ରଭୃତି ଜୋରସୋର୍‌ରେ ଚାଲିଥାଏ। ସେ ଯେହେତୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଗୋଟିଏ ସରକାରୀ ଚାକିରି ପାଇଥିଲେ, ସମୟ ମିଳିଲେ ତାଙ୍କରି ଘରକୁ ବୁଲିବାକୁ ଆସନ୍ତି। କଥା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରଥମ ସ୍ତ୍ରୀ "ମୁଁ ଯଦି ମରିଯାଏ ଏଇଟିକୁ ନିଜର କରି ରଖିନେବ" ବୋଲି ଅନେକ ଥର କହିଥିବାର ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କଠାରୁ ସେତେବେଳେ ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଥିଲା।

ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ତ ଚାଲିଗଲେ, ହେଲେ ଘର ଲୋକ ସାଙ୍ଗକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିବାହ କରିବାକୁ

ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଲେ । ଯେହେତୁ ମଝିଆ ଭାଇର ସେଇ ଶାଳୀଟି ସେତେବେଳକୁ ଅବିବାହିତ ଥିଲା, ସମସ୍ତେ ମିଶି ତାରି ସହିତ ଦ୍ୱିତୀୟ ବିବାହ କରାଇଦେଲେ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଘରୁ ଝିଅଟିକୁ ଆଣିଲେ ସେ ପିଲାଦୁଇଟିଙ୍କର ଭଲ ଦେଖାଶୁଣା କରିବ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରକୃତରେ ସେଇଆ ହେଲାନି । ପିଲାଛୁଆ ନଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଚଳି ଯାଉଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ କିନ୍ତୁ ତାର ଦୁଇଟି ଝିଅ ଜନ୍ମ ହୋଇଗଲେ, ଆଉ ସେ ସେମାନଙ୍କୁ ମୋଟେ ପଚାରିଲା ନାହିଁ ।

ସାଙ୍ଗ ଜୀବନରେ ଝଡ଼ ସେଇଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା । ପ୍ରକୃତରେ ଭଲ ପଡ଼ୋଶୀଟିଏ ଯଦି ମିଳିଗଲା ଅଧା ଦୁଃଖ ଲାଘବ ହୋଇଯାଏ । ତା ପାଇଁ ସେଇଆ ହେଲା । ସେତେବେଳକୁ ପଡ଼ୋଶୀ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର କୌଣସି ପିଲାଛୁଆ ନଥିଲେ । ତେଣୁ ସେ ଦୁଇପ୍ରାଣୀ ପିଲା ଦୁଇଟିଙ୍କର କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନ ହେବା ଲାଗି ସମସ୍ତ ଯତ୍ନ ନେଉଥିଲେ । ଏପରିକି ତାଙ୍କର ସ୍ନେହ ପିଲାଦୁଇଟିଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ବାପା ବୋଉ ବୋଲି ଡାକିବାକୁ ପଛାଉ ନଥିଲେ ।

ବଡ଼ ପୁଅଟି ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକାଲ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଙ୍ଗ୍ କରି ଗୋଟିଏ ବେସରକାରୀ କମ୍ପାନୀରେ ଚାକିରିଟିଏ କରି ଦୁଇ ପଇସା ରୋଜଗାର କରିପାରିଲା । ବାପା ତା' ପାଇଁ ଭଲ ପାତ୍ରୀଟିଏ ଯୋଗାଡ଼ କରି ବାହା କରିଦେଲେ । ସେ ଘରର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦେଖି ସବୁବେଳେ ଦୂରରେ ରହି ଅଲଗା ଚଳିବାକୁ ଲାଗିଲା ।

ସାନ ପୁଅଟି ସାବତ ମାଆର ତାଡ଼ନାରେ ଛଟପଟ ହୋଇ ହୋଇ ପାଠପଢ଼ାରେ ଡୋରି ବାନ୍ଧି ଜଣେ ଅବାଧ ପିଲା ଭାବରେ ନିଜକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଲା । ଏପରିକି ଦିନରାତି ମଦ ପିଇ ରାସ୍ତାରେ ଏତେତେଣେ ବୁଲିବାକୁ ଲାଗିଲା । ନା ଭାଇ, ନା ବାପା, କେହି ତାକୁ ବାଟକୁ ଆଣିପାରିଲେ ନାହିଁ । ଏଇବେଳେରେ ଅନୁତାପ କଲେ ଫଳ କିଛି ମିଳେ ନାହିଁ । କାରଣ କଣା ମଠିଆରେ ପାଣି ଭରିବା ଯାହା ନିଜକୁ ସଂଶୋଧନ ନକରି କେବଳ ଅନୁତାପ କରିବା ସେଇଆ ।

ଅନ୍ୟ କିଛି ବାଟ ନ ପାଇ କାଳେ ପୁଅଟିକୁ ହାତକୁ ଦିହାତ କରିଦେଲେ ସେ ପୁଣି ଭଲବାଟକୁ ଫେରି ଆସିବ ଏଇ ଆଶା ରଖି ଦ୍ୱିତୀୟ ପୁଅକକୁ ବାହା ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧି ଦେଇ ନିଜ ଗାଁରେ ଥଇଥାନ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଲା । ଘରେ ଥିବା ସମ୍ପତ୍ତି ତାର ଚଳିବା ପାଇଁ ଯଦିବା ଯଥେଷ୍ଟ ଥିଲା ତଥାପି ମଝିରେ ମଝିରେ ଟଙ୍କା ପଇସା ନେଇ ବାପ ପୁଅଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଝଗଡ଼ା ହେବାର ଶୁଣିବାକୁ ମିଳୁଥିଲା ।

ଆମେ ଦୁଇଜଣ ଅତି ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ଥାଉ । ଦ୍ୱିତଯରେ ଗୋଟିଏ ଘରେ ବସି କାମକରୁ । ଅଫିସ୍‌ରେ କାମ କଲାବେଳେ ଅତି ଆପଣାର ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ବେଳେବେଳେ ମୋ ପ୍ରତି ତାର ଅସହିଷ୍ଣୁତା ମୁଁ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲି । ଏହାର ଏକମାତ୍ର କାରଣ ହେଲା ଉପରସ୍ତ ଅଫିସରମାଙ୍କର ମୋ ପ୍ରତି ଭଲ ବ୍ୟବହାର, ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମୋର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏଗୁଡ଼ିକ ତା ଆଖିରେ ମୋଟେ ଯାଉନଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏତେ ସେ ଖୋଲା ମଣିଷ ଯେ ଅନେକ ସମୟରେ ମୋ ଆଗରେ ଆସି "ଆରେ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ, ତୋ ବିରୁଦ୍ଧରେ ମୁଁ ଆଜି ଅନେକ କିଛି କହି ଦେଇଛି, ତୁ କିଛି ଭାବିବୁନି" ବୋଲି କହିବାକୁ ମୋଟେ ପଛାଉ ନଥିଲା । ମୁଁ ସବୁ ଶୁଣେ । ନୀରବରେ ରହିଯାଏ । ଭାବେ ସାଙ୍ଗଟେ ତ, ଯାହା କହୁଛି କହୁ ।

କିନ୍ତୁ ପରୋକ୍ଷରେ ମୋ କାମକୁ ସେ ମାନେ ଏବଂ ତାରିଫ୍ ମଧ୍ୟ କରେ।

ସେତେବେଳେ ମୋତେ ଜଣାଥିଲା ତା'ର ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ବିପୁଳ ସମ୍ପଦ ଦିନେ ତା ପାଇଁ ସର୍ବନାଶର କାରଣ ହେବ। ଯେପରିକି ଅତ୍ୟଧିକ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ମରୁଭୂମି ସୃଷ୍ଟିକରେ।

ମୋର ବନ୍ଧୁ ଅଠାବନ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଚାକିରିରୁ ଅବସର ନେଇ କଲୋନୀ ଛାଡ଼ି ନିଜ ଘରକୁ ଚାଲିଗଲେ। ବେଳେବେଳେ ସେ ଅଫିସ୍ ବୁଲି ଆସିଲେ ମୋ ପାଖକୁ ଆସନ୍ତି । ଆମେ ବହୁତ କିଛି ଅଳାପ କରୁ। କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ନିଜ ଘର କଥା କେବେ ସେ ମୋ ଆଗରେ କୁହନ୍ତି ନାହିଁ।

ଏ ଭିତରେ ଦୀର୍ଘ ୨୦ ବର୍ଷ ବିତି ଗଲାଣି। ମୁଁ ବି ଅବସର ନେଇ ତାଙ୍କଠାରୁ ବହୁତ ଦୂରରେ ରହିଆସୁଛି। ସେଦିନ ଯୋଗକୁ ତା'ର ମୋ ସହିତ ବହୁତ ଦିନ ବ୍ୟବଧାନରେ ଦେଖା ହୋଇଗଲା। ପ୍ରଥମ ଦେଖାରେ ତା'ର ପାଟିରୁ ବାହାରି ଆସିଲା "ଆରେ ଭାଇ, ସମ୍ପତ୍ତି ବଡ଼ ବିପତ୍ତି"।

ତାପରେ ଆଖିରୁ ଲୁହ ଦୁଇଧାର ଗଡ଼େଇ ଦେଇ କହିବାକୁ ଲାଗିଲା ଜାଣିଛୁ "ଅବସର ପରେ ମୁଁ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ଘର କରି ପୁରୁଣା ଭୁବନେଶ୍ୱର ପାଖାପାଖି ରହିଲି। ସାନପୁଅଟି ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଦୁଇ ପୁଅକୁ ଛାଡ଼ି କେବେଠୁ ଆରପୁରକୁ ଚାଲିଗଲାଣି। ଦୁଇ ଝିଅଙ୍କୁ ଭଲଘରେ ବାହାଦେଲି, ତଥାପି ମୋର କେତେକ କଥା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଆଖିରେ ଗଲା ନାହିଁ। ଶେଷରେ ସେ ବି ମୋତେ ଛାଡ଼ି ତା'ର ନିଜ ଦୁଇଝିଅ ଏବଂ ଭଉଣୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ରହି ସମୟ କଟେଇବାକୁ ଲାଗିଲା। ମତେ ତ ଖବର ଦେଲାନି, ଶେଷରେ ଝିଅଘରେ ରହିବାବେଳେ ହୃଦ୍‌ଘାତରେ ଆଜକୁ ବର୍ଷେ ପୂର୍ବେ ସେ ବି ଆର ପୁରକୁ ଚାଲିଗଲା। ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବୁଢ଼ାମାଙ୍କଡ଼ ଭଳି ଘରେ ଏକଲା ରହୁଛି। ଏହି ପରିଣତ ବୟସରେ ଏତେତେଣେ ବୁଲି ଖାଉଛି। ଜୀବନରେ ସାତ / ଆଠ ଜାଗା କିଣି ପକେଇ ରଖିଛି। ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଓ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍‌ରେ ଅନେକ କିଛି ପଇସା ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖିବା, ଏଇ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ହାତେଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟସ୍ତ, କାରଣ ମୋ ଅନ୍ତେ ସେଇମାନେ ହିଁ ସବୁ ଉପଭୋଗ କରିବେ। ଦୂରରୁ ଚାହିଁଛନ୍ତି କପରି ମୁଁ ଶୀଘ୍ର ମରେ। ଆଜି ମନେପଡୁଛି ସ୍ୱର୍ଗତ ରାଧାନାଥଙ୍କ ସେଇ ପଦିଏ ଗୀତ "ଅତି ସମ୍ପଦ ବାବୁ ବଡ଼ ବିଷମ।" ଏତିକି କଥାବର୍ତ୍ତା ଭିତରେ ତାର ମନେ ପଡ଼ିଗଲା ନିକଟ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍‌ରେ ରଖିଥିବା ଫିକ୍ସଡ଼ ଡିପୋଜିଟ୍ ଉପରେ। ତରବର ହୋଇ କହିଲା "ମୁଁ ଟିକିଏ ଯାଉଛି ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍। ପରେ ଦେଖା ହେବ"।

ମୁଁ ତା ଠାରୁ ବିଦାୟ ନେଇ ଘରକୁ ଫେରିଲି। ତା ସହିତ ଶେଷ ଦେଖା ହେବାର ମାଟସିଏ ପୂରିନି, ହଠାତ୍ ମୋବାଇଲ୍ କଲ୍‌ଟିଏ ପାଇଲି । ସାଙ୍ଗ ଆଉ ଇହଧାମରେ ନାହିଁ। ସେଦିନ ଥିଲା ଫେବୃୟାରୀ ମାସ ଦୁଇ ତାରିଖ। ଲିଭରଜନିତ କିଛି ଅସୁବିଧା ହେବାରୁ ସେ ଏକ ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିଲା। ଜୀବନ ସଂଗ୍ରାମରେ ଲଢ଼ି ଲଢ଼ି ଶେଷରେ ହାରିଗଲା ସେ।

ମୋ ସହିତ ଶେଷ ଦେଖାରେ ତାର ପଦଟିଏ କଥା "ସମ୍ପତ୍ତି ବଡ଼ ବିପତ୍ତି" ବୋଧହୁଏ ତା ଜୀବନର ଶେଷ ନିଃଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗର ଏକ କାରଣ ଥାଇପାରେ।

●●●

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଚର୍ଚ୍ଚା

ଶ୍ରୀ ଶିତିକାନ୍ତ ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ
ମୋ-୯୪୩୭୦୧୪୭୨୪

ପିଲାଟିଏ ଜନ୍ମ ହେବା ସମୟରେ ଜାଣି ନଥାଏ ସେ କେଉଁଠୁ ଆସିଲା, କଣ ପାଇଁ ତାକୁ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ଜନ୍ମ ନେବାକୁ ହେଲା । ପୂର୍ବ ଜନ୍ମ ଓ ପର ଜନ୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟମଧ୍ୟ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାହିଁ । ତାକୁ କେବଳ ସଂଘର୍ଷ କରି ବଞ୍ଚିବାକୁ ପଡେ । ପ୍ରଥମ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଦୟାରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ହୁଏ । ତାପରେ ସ୍କୁଲ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ହୋମ୍‌ୱାର୍କ, ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ତାଡନା ତଥା ପିତା ମାତାଙ୍କ ତାଗିଦ ସହି ସହି କିଶୋର ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ସଂଘର୍ଷ ଓ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ କଟିଯାଏ । ଯୁବକ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜେ କିଛି ଜୀବିକା ଅର୍ଜନ ପାଇଁ ଚାକିରି କିମ୍ବା ବ୍ୟବସାୟଟିଏ କରି ପାରିବା ବେଳକୁ ତାକୁ ସଂସାରର ବିବାହ ବନ୍ଧନରେ ବାନ୍ଧିଦିଆଯାଏ । ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଜରେ ନିଜର ସ୍ଥିତିକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ମଣିଷଟି ଦିନରାତି ଏକକରି ଉପାର୍ଜନରେ ଲାଗିପଡେ । ସେ ନିଜର ସୁଖ, ସ୍ୱାଛନ୍ଦ୍ୟ ଓ ଆରାମ ସବୁ ଭୁଲିଯାଏ । ମୋଟ୍ ଉପରେ ଜୀବନର ୬୦ ବର୍ଷ ବିତିଗଲା ପରେ ଚାକିରିରୁ ଅବସରନେଇ କିମ୍ବା ବ୍ୟବସାୟରୁ ଅବ୍ୟାହତି ନେଇ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ପାଲଟି ଯାଏ । ସେତେବେଳକୁ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଅବନତି ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ସାରିଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ନିଜର ଜୀବିକା ବାଛିନେଇ କର୍ମ ସଂସ୍ଥାନରେ ଘରଛାଡ଼ି ଚାଲିଯାଆନ୍ତି ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଉପାଧି ପାଇଗଲା ପରେ କେତେକ ଭାବନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ତ ସୁଖର ଦିନ ଶେଷହୋଇ କେବଳ ଦୁଃଖର ସମୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲା । ବାସ୍ତବିକ ମଣିଷର ପ୍ରକୃତ ଉପଭୋଗ କରିବାର ସମୟ ଏହିଠାରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ନିଜର ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀ ଠିକ୍‌ଭାବେ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିଲେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଶେଷ ସମୟ ବହୁତ ସୁଖମୟ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ନିଜର ଜୀବନ କାଳରେ ସଞ୍ଚିତ ଅର୍ଥକୁ ସୁବିନିଯୋଗ କରି ମାସିକ ଓ ବାର୍ଷିକ ଆୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆତ୍ମ ନିଯୁକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରେ । ଦୀର୍ଘ ଦିନର ସଂସାରର ଅନୁଭୂତି ଓ ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଉପଯୋଗ କରି ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷୁଦ୍ର ବ୍ୟବସାୟ ମଧ୍ୟ ଚଲାଇହେବ ଯାହାକି ଆୟରେ କିଛି ପରିମାଣ ଯୋଗ କରିବ ଏବଂ ସମୟ ମଧ୍ୟ ଭଲଭାବରେ କଟିଯିବ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ନିଜ ସମୟର ସୁବିନିଯୋଗ ପୂର୍ବକ ସୁଖ ଶାନ୍ତିର ବାଟ ଫିଟାଇଥାଏ । ପୂରା ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀକୁ ଏପରି କରିବା ଦରକାର ଯେପରି କୌଣସି ସମୟ ବଳକା ରହି ନଯାଏ ଯାହାକି ଖରାପ ଚିନ୍ତା ପାଇଁ ଖୋରାକ ଯୋଗାଇଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀରେ ନିତ୍ୟକର୍ମ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପୂଜାପାଠ, ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟମ ତଥା ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସମୟର ଉପଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର କ୍ଷୁଦ୍ର ବ୍ୟବସାୟ ନିଜ ଘରେ ରହି ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବ । ଅଧିକ ମୁନାଫା ବା ଲାଭର ଆବଶ୍ୟକତା ନକରି ନିଜ ଘରେ ଛୋଟ ଦୋକାନଟିଏ ଖୋଲାଯାଇ ପାରିବ । ତାଛଡା କୌଣସି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ଶିଳ୍ପଟିଏ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିପାରିଲେ ଖୁବ୍‌କମ ପୁଞ୍ଜି ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ପାଖ ଆଖରେ ବିକ୍ରି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିବ । ସୁଯୋଗ ମିଳିଲେ ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ରଶିଳ୍ପ ସମ୍ଭାବନା ଉପରେ ବିଶଦ୍ ଭାବେ ଲାଭ କ୍ଷତି ସହ ବର୍ଣ୍ଣନା ଏହି ପତ୍ରିକାରେ ଲେଖକ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ କରିବେ । KFC ବ୍ରାଣ୍ଡ ଭଳି କମ୍ପାନୀର ମାଲିକ ମଧ୍ୟ ୬୦ ବର୍ଷ ପରେ ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କରି ପୃଥିବୀ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହୋଇ ପାରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏତେ ଅଧିକ ଆଶା ନକରି ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ନିଜର ସମୟ ଉପଯୋଗ କରି ଯେକୌଣସି କ୍ଷୁଦ୍ର ବ୍ୟବସାୟ / ଶିଳ୍ପ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି କିଛି ଆୟ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନିଜର ନିତ୍ୟକର୍ମ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟାମ ସହିତ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟବସାୟରେ କେବଳ କିଞ୍ଚିତ ସମୟ ବିନିଯୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ନିଜର ଛାତ ଉପରେ ଥିବା ଖୋଲା ଜାଗା ତଥା ଘର ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ପରିବା ଚାଷ, ଛତୁ ଚାଷ, ମହୁ ଚାଷ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ମାଛଚାଷ କରି ମଧ୍ୟ ସମୟ ଉପଯୋଗ କରାଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କିଛି ଆୟ କରାଯାଇପାରିବ । ଯଦିଓ ଜନ୍ମହେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ନିଶ୍ଚିତ, କିନ୍ତୁ କେବେ ଆସିବ ତାହା କାହାକୁ ଜଣାନଥାଏ । ସୁତରାଂ ଯେତିକି ଦିନ ଆମ ହାତରେ ରହିଛି ସେହି ଦିନଗୁଡିକୁ କିପରି ଭଲଭାବରେ ବିନିଯୋଗ କରି ଶାନ୍ତି ଓ ସୁଖରେ ଶେଷପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାଳାତିପାତ କରିପାରିବା ତାହାହିଁ ଆମର କାମନା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବହୁତ ସମୟର ଅପଚୟ ହୋଇସାରିଛି ତେଣୁ ଯେଉଁ ଅଳ୍ପସମୟ ଆମ ହାତରେ ଅଛି ତାର ସଦୁପଯୋଗ କରିବା ଏବଂ ସୁଖ ଶାନ୍ତିରେ ଶେଷଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବା । ଏହାହିଁ ଜୀବନର ଶେଷ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ।

●●●

ପାନୀୟଜଳ

ଡ଼ା. ଉଦୟନାଥ ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

ଜଳ ହିଁ ଜୀବନ ଅଟେ । ମଣିଷ ଖାଦ୍ୟ ବିନା ସପ୍ତାହେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ପାରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ବିନା ଦୁଇଦିନରୁ ଅଧିକ ବଞ୍ଚିପାରିବ ନାହିଁ ଯେହେତୁ ମଣିଷ ଶରୀର ୬୦-୭୦% ଜଳରେ ଗଠିତ । ପିଇବାଯୋଗ୍ୟ ଜଳକୁ ଆମେ ପାନୀୟ ଜଳ ବୋଲି କହୁ ଯାହା ପିଇବା କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ନିରାପଦ ଅଟେ । ଲୋକକଥା ଅଛି 'ପାଣି ପିଇବ ଛାଣି, ପଇସା ନେବ ଗଣି'। ତେଣୁ ନିରାପଦଯୋଗ୍ୟ ପାଣି ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାର ଗୁଣବତ୍ତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନିମନ୍ତେ ଭୌତିକ, ଜୈବିକ ଓ ରାସାୟନିକ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତିଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ଭୌତିକ ଗୁଣମଧ୍ୟରେ ତାପମାତ୍ରା, ରଙ୍ଗ, ଆବିଳତା, ଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶୁଦ୍ଧଜଳର ଗନ୍ଧ, ସ୍ୱାଦ ଓ ରଙ୍ଗ ନଥିବାରୁ ଏହା ସ୍ୱଚ୍ଛ ଦେଖାଯାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଦେଖାଗଲେ ମଧ୍ୟ ରାସାୟନିକ କିମ୍ବା ଜୈବିକ ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁ ଭୌତିକ ଗୁଣ ଅବକ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ଯେପରି ଲୌହର ଉପସ୍ଥିତି ଜଳକୁ ରଙ୍ଗଯୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ହାଇଡ୍ରୋଜେନ ସଲଫାଇଡର ଉପସ୍ଥିତି ଜଳରେ ପଚା ଅଣ୍ଡାର ଗନ୍ଧ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗ୍ୟାସ ଓ ଜୈବିକ ଯୌଗିକ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ଜଳରେ ଅପ୍ରିତିକର ସ୍ୱାଦ ଓ ଗନ୍ଧ ସଞ୍ଚାରିତ କରିଥାନ୍ତି । ଜଳର ରାସାୟନିକ ପ୍ରଦୂଷଣ, ମୁଖ୍ୟତ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଏବଂ ଆର୍ସେନିକ୍ ଯାହାର ସେବନ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଜଳରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିଅମ ଓ ମ୍ୟାଗନେସିଅମ ଦ୍ରବୀଭୁତ ହୋଇଥିଲେ ତାହାକୁ ଭାରୀ ଜଳ ବା ହାର୍ଡ୍‌ୱାଟର, (Hard water) କୁହାଯାଏ । ଅଳ୍ପପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିଅମ ଓ ମ୍ୟାଗନେସିଅମ ଆୟନ ଜଳରେ ଥିଲେ ତାହାକୁ ସଫ୍ଟ୍‌ୱାଟର (Soft water) ବା ମୃଦୁ ଜଳ କୁହାଯାଏ । ଜଳର ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ଟି.ଡି.ଏସ. (TDS-Total Dissolved Solid) କିମ୍ବା ମୋଟ ଦ୍ରବୀଭୁତ କଠିନ ପଦାର୍ଥଦ୍ୱାରା ମପାଯାଏ । ଏହା ଜଳରେ ମୋଟ୍ ଦ୍ରବୀଭୁତ ପଦାର୍ଥର ଗାଢତା ଦର୍ଶାଏ । ଜୈବିକ ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁ ଜଳରେ ଉପସ୍ଥିତ ବୀଜାଣୁ ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମଜୀବୀଗୁଡିକ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖା ନଯିବା ଭଳି ଅତିକ୍ଷୁଦ୍ର ହୋଇଥାନ୍ତି । କେତେକ ବୀଜାଣୁ ହାନିକାରକ ହୋଇନଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟଗୁଡିକ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ବ୍ୟୁରୋ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଷ୍ଟାଣ୍ଡାର୍ଡସ (BIS) ଜଳର ନମୁନା ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ BIS 1500-2012 ଅନୁଯାୟୀ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଦୂଷଣର ଗ୍ରହଣୀୟ ସୀମା ଓ ଜଳର ବିକଳ୍ପ ଉତ୍ସର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ଅନୁମତିଯୋଗ୍ୟ ସୀମା ନିମ୍ନଲିଖିତମତେ ବିଭିନ୍ନ ମାନକ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଛନ୍ତି । ଯଦି କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିକଳ୍ପ ଉତ୍ସର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ଅନୁମତିପ୍ରାପ୍ତ ସୀମା ଅଧୀନରେ ସୂଚିତ ସୀମା ଅତିକ୍ରମ କରେ ତେବେ ଜଳର ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିବାକୁ ପଡିବ ।

ଏହାବ୍ୟତୀତ ପାନୀୟଜଳକୁ ପ୍ରଦୂଷଣ କରିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଭୌତିକ, ଜୈବିକ ଓ ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଗ୍ରହଣୀୟସୀମା "BIS 1500-2012'ରେ ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି । ଏପରି ପ୍ରଦୂଷିତଜଳକୁ ପାନୀୟ ଭାବେ ବିଶୋଧନ ପାଇଁ ନାନାଦି ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଜଳ ବିଶୋଧନ ସବୁଠାରୁ ସହଜ ଉପାୟ ହେଉଛି ଏହାକୁ ଫୁଟାଇବା ପରେ ଥଣ୍ଡାକରି ପାନୀୟ ଜଳଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା । ଏହା ଦ୍ୱାରା

ବ୍ୟୁରୋ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆନ୍ ଷ୍ଟାଣ୍ଡାର୍ଡସ (BIS) ଜଳର ନମୁନା ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ BIS ୧୫୦୦-୨୦୧୨

ପରୀକ୍ଷାପରିମାପ (ପାରାମିଟର)	ଗ୍ରହଣୀୟ ସୀମା	ଅନୁମତିଯୋଗ୍ୟ ସୀମା
ଟି.ଡି.ଏସ), ମିଗ୍ରା -ମି.ଗ୍ରା.	୫୦୦	୨୦୦୦
pH (ପି.ଏଚ)	୬.୫ ରୁ ୮.୫	କୌଣସି କୋହଳ ନାହିଁ
Turbidity(ଟର୍ବିଡିଟି / ଗୋଳିଆ)	୧	୫
ମୋଟ କଠିନତା / ହାର୍ଡ୍‌ୱାଟର (CaCo3,ମିଲିଗ୍ରାମ /ଲିଟରପାଣିରେ)	୨୦୦	୬୦୦
E.coli -କୌଣସି୧୦୦ମିଲିମିଟରନମୁନାରେ	ଅନୁପସ୍ଥିତି	ଅନୁପସ୍ଥିତି
ମୋଟ୍ ଲୌହ (ସର୍ବାଧିକ)Fe, mg / ଲିଟର	୦.୩	୦.୩

ଜଳଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ହେବାସହିତ ଏହାର ଖରତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟରେ ଡିକାଣ୍ଟେସନ (Decantation), ଫିଲଟ୍ରେସନ ସହ କ୍ଲୋରିନ (ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡର) ଓ ଆୟୋଡିନ ପ୍ରଭୃତି ମିଶାଯାଇ ବିଶୋଧନ କରାଯାଏ। ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ବିଶୋଧନ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବଜାରରେ ବହୁ ପ୍ରକାରର ଆଧୁନିକ ଜଳ ବିଶୋଧନ ଯନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ଯେପରି RO (Reverse Osmosis) ପ୍ୟୁରି ଫାୟର୍ସରେ ଜଳ ବିଶୋଧକକୁ ଅବାଞ୍ଛିତ ଆୟନ (ion), ଦ୍ରବୀଭୂତ କଠିନ ଏବଂ TDSକୁ ଜଳରୁ ବାହାର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସେହିପରି RO ସହ UV ସଂଯୋଗ ଥିବା ପ୍ୟୁରି ଫାୟର୍ସରେ ଅଲଟ୍ରାଭାଓଲେଟ (UV) ଟ୍ୟୁବ୍‌ରକିରଣଦ୍ୱାରା ଜଳରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁକୁ ମାରିପାରିବ। ଏହାଠାରୁ ଆଉ ଏକ ଉନ୍ନତ ପ୍ୟୁରିଫାୟର୍ସ ହେଉଛି UF - ଅଲଟ୍ରାଫିଲଟ୍ରେସନ୍ (UF-Ultrafiltration) । ବର୍ତ୍ତମାନ ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ବ୍ୟୟସାପେକ୍ଷ ୱାଟର ଆୟନାଇଜରର (Water ionizer) ମେସିନ ବିକ୍ରି ହେଉଛି ଯାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋକେମିକାଲ୍ସ କ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଜଳକୁ ଅମ୍ଳୀୟ ଏବଂ କ୍ଷାରୀୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲଗାକରି ଜଳର ପି.ଏଚ. (pH) ମାନକକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। pH (potential of hydrogen' or 'power of hydrogen') ଜଳରଉଦଜାନ (Hydrogen) ଆୟନର ଗାଢତା ସୂଚିତ କରିଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ୧ ରୁ ୧୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପି.ଏଚ. ମାନକ ପରିସରରେ ୭ ମାନଙ୍କ ନିରପେକ୍ଷ (neutral) , ୭ ରୁ କମ୍ ମଧ୍ୟରେ ପି.ଏଚ ମାନକ ଅମ୍ଳତାକୁ ସୂଚାଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ କି ୭ରୁ ଅଧିକ ପି.ଏଚ ମାନକ କ୍ଷାରୀୟ ରୂପେ ଗଣନା କରାଯାଏ। ଗୋଟିଏ ଜଳଅଣୁ ୨ଟି ଉଦଜାନ ପରମାଣୁ ଓ ଗୋଟିଏ ଅମ୍ଳଜାନ ପରମାଣୁରୁ ତିଆରି। ତେଣୁ ଜଳର ରାସାୟନିକ ସୂତ୍ର ହେଉଛି H2O । ଏହି ମେସିନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଳକୁ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ (H)ଏବଂଅମ୍ଳଜାନ (O) ରୂପେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ଯାହାଫଳରେ ମେସିନର ଆନାଡ (anode - negative) ନିକଟରେ ଅମ୍ଳଯୁକ୍ତ ଜଳ ଓ କ୍ୟାଥୋଡ୍ (cathode - positive) ନିକଟରେ କ୍ଷାରୀୟ ଜଳ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ୧ ରୁ ୬ ପି.ଏଚ. ଯୁକ୍ତ ଅତି ଅମ୍ଳଯୁକ୍ତ ଜଳକୁ ସଫାସଫି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ କରି ୮ ରୁ ୯ ପି.ଏଚ୍ ଯୁକ୍ତ କ୍ଷାରୀୟ ଜଳକୁ ପାନୀୟ ଜଳରୂପେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗି ଦାବି ଆଧାରରେ ମାର୍କେଟ କରାଯାଏ। ଏପରି ଅପ୍ରାକୃତିକ ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରାକୃତିକ ପାନିୟର କ୍ଷାରୀୟ ଗୁଣକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାର ପାନୀୟଗୁଡ଼ିକର pH ସ୍ତରକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାଇ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ।

ପାନୀୟ	pH ସ୍ତର	ପାନୀୟ - ଫଳରସ	pH ସ୍ତର
ନିର୍ମଳ ବର୍ଷା ପାଣି	୫ ରୁ ୫.୫	ପଇଡ଼ ପାଣି	୪.୮ ରୁ ୫.୪
ସାଧାରଣ ବୋତଲ ଜଳ	୬.୫ ରୁ ୭.୫	କମଳା	୩.୬୯ ରୁ ୪.୩୪
କ୍ଷାରୀୟ ବୋତଲ ଜଳ	୮ ରୁ ୯	ଅଙ୍ଗୁର	୩.୦ ରୁ ୩.୭୫
ସମୁଦ୍ର ଜଳ	ପ୍ରାୟ ୮	ସେଓ	୩.୩ ରୁ ୪.୦
ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ	୨.୩	ସପୁରୀ	୩.୨୦ ରୁ ୪.୦
ଚା (Tea)	୪.୯ ରୁ ୫.୫	ଲେମ୍ବୁ	୨.୨ ରୁ ୨.୪
ଗ୍ରିନଚା	୭ ରୁ ୧୦		
ଘୋଳ ଦହି (Yogurt)	୪.୩ ରୁ ୪.୪		

ଆଜିକାଲି ଅପ୍ରାକୃତିକ ଥଣ୍ଡାପାନୀୟ (Soft drink) ପିଇବା ଏକ ଫ୍ୟାସନ ହୋଇଯାଇଛି । ଏପରି ପାନୀୟରେ କାର୍ବୋନିଅମ୍, ଶର୍କରା, ଫସଫେଟ୍ ଏବଂ କୃତିମ ରଙ୍ଗ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଯାହା ଆମ ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ମାତ୍ରାକୁ ବଢାଇ ଦେଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫସ୍‌ଫ୍ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ (Phosphoric acid) ମିଶାଯାଇଥିବାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟ୍ ପରିମାଣକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ହାଡ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ଯଥା ଲୁହା, ଜିଙ୍କ୍, ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାର କ୍ଷମତାକୁ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ କରିପାରେ । ଥଣ୍ଡାପାନୀୟ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ରକ୍ତଚାପ ବଢି ଯାଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଡୋପମାଇନ୍ କ୍ଷରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଖୁସି ଅନୁଭବ ହୁଏ । ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ପାନୀୟ ଜଳର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପାଣି କିପରି ପିଇବାର ଅଛି ଏହି କଥା ଭଲରେ ଜାଣିବା ଦରକାର । କିଛି ଲୋକ ମୁହଁ ଖୋଲି ପାଣିକୁ ଉପରୁ ପକାଇ ପିଅନ୍ତି, ଯଦି ସେମିତି ଗୋଟେ ଥରରେ ପାଣିପିଇ ନିଅନ୍ତି ତେବେ ତିନୋଟି ରୋଗ ହୋଇପାରେ, ପ୍ରଥମେ ଆପେଣ୍ଡିକ୍ସ, ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଲା ହାର୍ଣ୍ଣିଆ ଏବଂ ତୃତୀୟଟି ହେଲା ହାଇଡ୍ରୋସିଲ୍ । ହାର୍ଣ୍ଣିଆ ଅଧିକ ସେହି ଲୋକଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ ଯିଏ ଏକାବେଳେ ପାଣିପିଅନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ଯେ, ପ୍ରାୟ ଆନେକ ଛିଡ଼ାହୋଇ ପାଣି ପିଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ, କାରଣ ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ଆପଣଙ୍କ ତଳ ପେଟର କାନ୍ଥ (wall)କୁ, ଏବଂ ନିକଟସ୍ଥ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହା ଆମ କିଡନୀ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜୀବନରେ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟସ୍ ପାଇଁ ଏକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଅନେକ ଲୋକ କୋଲଡ୍ରିଙ୍କ ଓ ମିନେରାଲୱାଟର ବୋତଲକୁ ଫୋପାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ସେହି ବୋତଲରେ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରି ଫ୍ରିଜରେ ରଖି ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇଥାନ୍ତି । ଏହା କିନ୍ତୁ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁତ ଖରାପ ଅଟେ । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲରେ ଅଧିକ ଦିନ ପାଣି ପିଇବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଲରୁ ଫ୍ଲୋରାଇଡ ଓ ଆର୍ସେନିକ ଭଳି ପଦାର୍ଥ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବୋତଲ କାର୍‌ରେ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଗରମହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ ସେଥିରୁ ଡାୟକ୍ସିନ ନାମକ ଏକ ପଦାର୍ଥ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯାହା କ୍ୟାନସରକୁ ଡାକିଆଣି ଥାଏ । ତେଣୁ ଏସବୁ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

●●●

ଈଶ୍ୱର କାର୍ମାଧ୍ୟକ୍ଷ, କର୍ମଫଳ ଦାତା

ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର

ମୋ-୯୨୩୮୯୯୦୫୫୬

ଜଗତ୍‌କର୍ତ୍ତା ଯିଏ ଏହି ଜଗତକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ମୁନି, ଋଷି, ଜ୍ଞାନୀମାନେ ଈଶ୍ୱର ବୋଲି କହନ୍ତି। ଆଉ ସେହି ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଆମେ କରୁଥିବା କର୍ମର ଫଳ ପାଉ। ଆମେ କରୁଥିବା କର୍ମ ନିର୍ଜୀବ, ତାର ଶକ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ଶକ୍ତି ବା ଚେତନା ଦ୍ୱାରା ଆମେ କର୍ମ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଉ। ସେ ଶକ୍ତି ଈଶ୍ୱର ଦତ୍ତ।

କର୍ମଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ କରିବାକୁ ତିନୋଟି ଜିନିଷର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ଯଥା: କର୍ତ୍ତା, କରଣ ଓ କ୍ରିୟା । ଉଦାହରଣ - କୃଷକଟିଏ ଜମି ଚାଷ କରୁଛି, ସେଥିପାଇଁ ସେ ଲଙ୍ଗଳ ବ୍ୟବହାର କରୁଛି। ଏଠରେ କୃଷକ 'କର୍ତ୍ତା' ଲଙ୍ଗଳ ହେଉଛି 'କରଣ' ଓ ଚାଷ କାମ 'କ୍ରିୟା'। ଏଠି ଆମର ଧାରଣା କୃଷକ କର୍ତ୍ତା ହିସାବରେ ଭଲ କର୍ମ କଲେ, ଉତ୍ତମ ବିହନ, ସାର ବ୍ୟବହାର କଲେ, ଭଲ ଫସଲ ଉତ୍ପାଦନ କରିବ। କିନ୍ତୁ ଏଇ ଧାରଣା ଭୁଲ। କୃଷକ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା କଲେ ବି ଆନବୃଷ୍ଟି, ରୋଗ ପୋକ ଦାଉରୁ ଫସଲ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇପାରେ। ଏଣୁ ସେ ଯେଉଁ ଭଲ ଫଳ ପ୍ରାପ୍ତିର ଆଶା ରଖିଥିଲା, ତାହା ଫଳପ୍ରଦ ହେଲାନାହିଁ। ଏହାର କାରଣ କୃଷକ (ଜୀବ) ସ୍ୱୟଂ, ଦେଶ, କାଳ, ପ୍ରକୃତି ନିୟମ ଇତ୍ୟାଦିର ଅନଭିଜ୍ଞ ଅଟେ। ଏଥିରୁ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ, ଯେ କର୍ମଫଳ ପ୍ରାପ୍ତିପାଇଁ, କର୍ତ୍ତା (କୃଷକ ବା ଜୀବ) କୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଏକ କୌଣସି ଶକ୍ତି ଅଛି ଯାହାକୁ ବେଦାନ୍ତ 'ଈଶ୍ୱର' ନାମରେ ନାମିତ କରିଛି।

'ଈଶ୍ୱର' ଜୀବର କର୍ମ ଅନୁରୂପ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ପକ୍ଷପାତ ବିଚାର ବିନା ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଆମେ (ମନୁଷ୍ୟମାନେ) କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଅଭିମାନୀ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଅହଂକାରର ଅଧୀନ ହୋଇଯାଉଛି, ସ୍ୱାର୍ଥପାଇଁ କର୍ମକରି ଇଷ୍ଟଫଳ ଆଶାକରି ଅନିଷ୍ଟ ଫଳ ପାଇଲେ, ଦୁଃଖୀ ହୋଇଯାଉଛି। ଅନିଷ୍ଟ ଫଳ ପାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟ କ'ଣ କର୍ମ ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ ? ମନୁଷ୍ୟ ମାତ୍ରକେ ସମସ୍ତେ କର୍ମତତ୍ପର ଏଣୁ ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଛନ୍ତି-

ନ ହି କଶ୍ଚିତ୍ କ୍ଷଣମପି ଜାତୁ ତିଷ୍ଠତ୍ୟକର୍ମକୃତ୍।

କାର୍ଯ୍ୟତେ ହ୍ୟବଶଃ କର୍ମ ସର୍ବଃ ପ୍ରକୃତିଜୈର୍ଗୁଣୈଃ ।

ପ୍ରକୃତିର ପରବଶ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତିରୁ ଜାତ ଗୁଣ ହିଁ କର୍ମ କରାଏ। ଏଣୁ ମନୁଷ୍ୟ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ କର୍ମ ନ କରି ରହିପାରେ ନାହିଁ। ପ୍ରକୃତିଜାତ ଗୁଣଦ୍ୱାରା କର୍ମକରି କର୍ମଫଳକୁ ମନୁଷ୍ୟ ଭୋଗକରେ। ଏଣୁ ''ଉପଭୋଗ ପାଇଁ କର୍ମ, କର୍ମଲାଗି ଉପଭୋଗ'' - ଏହା ଏକ ଦୁଃଚକ୍ର। ଏହାକୁ ରମଣ ମହର୍ଷି କହିଛନ୍ତି 'ଏକ ମହାସମୁଦ୍ର' । କାରଣ କର୍ମଫଳ ଇଷ୍ଟ ବା ଅନିଷ୍ଟ, ନିତ୍ୟ ନୁହେଁ, ତାହା ଅନିତ୍ୟ। ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ

କିଣିଲେ, ଆମେ ତାକୁ ଭୋଗ କରି ଖୁସୀ ହେଉଛେ, ସେ ଜିନିଷ ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲେ ଖୁସୀ ବଦଳରେ ଦୁଃଖୀ ହୋଇଯାଉଛେ । ଅନିତ୍ୟ ଫଳ ଆଶାରେ ଦୌଡ଼ି ଦୌଡ଼ି ଆମେ ଆଧାତ୍ମିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ଅସଫଳ ହେଉଛେ । ଫଳ ଆଶା ଦିନକୁ ଦିନ ଅଧିକ ବନ୍ଧନର କାରଣ ହୋଇଯାଉଛି ।

ଯଦି ଆମେ କର୍ମ ତ୍ୟାଗ କରିପାରୁନେ, କର୍ମଫଳ ମଧ୍ୟ (ଇଷ୍ଟ ହେଉ କି ଅନିଷ୍ଟ), ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବା ନାହିଁ । କର୍ମ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଭୟ କରି ନଥାଉ, ଭୟ ଥାଏ କର୍ମଫଳରେ । କାରଣ ଆମେ (ମନୁଷ୍ୟମାନେ) ସବୁବେଳେ ଭଲ ଫଳ ଆଶା କରିଥାଉ । ଛାତ୍ରଟିଏ ବହୁତ ପରିଶ୍ରମ କରୁଛି ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପାଇଁ, ଯଦି ଦ୍ୱିତୀୟ ବା ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲା, ସେ ଦୁଃଖୀ ହୋଇଗଲା । ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବାର ଇଚ୍ଛା ତା ଦୁଃଖର କାରଣ ଫଳପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଉଚିତ୍ କର୍ମ କରିବା ତା'ର ହାତର କଥା, କିନ୍ତୁ ଫଳ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଣୀତ ଅନେକ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ତେଣୁ ମୋତେ ଇଷ୍ଟ (ଶୁଭ) ଫଳ ମିଳିବା ଇଚ୍ଛା କରିବା ଏକ ଦୁରାଗ୍ରହ (ଆସକ୍ତି)ଅଟେ । କର୍ମଫଳ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ହେବାର କାରଣ ଆମେ ନିଜକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରୂପେ କର୍ମର କର୍ତ୍ତା ବୋଲି ଭାବୁ ଯାହାକୁ 'ଅହଂକାର' କୁହାଯାଏ । ଯଦି କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ଅଭିମାନ ବା ଅହଂକାର ତ୍ୟାଗକରି (ନିଷ୍କାମ ଭାବରେ), ଈଶ୍ୱରାର୍ପଣ ବୁଦ୍ଧିରେ କର୍ମ କରିବା, କର୍ମଫଳ ଇଷ୍ଟ ହେଉ ବା ଅନିଷ୍ଟ ହେଉ, ତାହା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରସାଦ ଭାବି ଗ୍ରହଣ କରବା । ତେବେ କର୍ମ ବନ୍ଧନର କାରଣ ହେବ ନାହିଁ କି କର୍ମଫଳ ଆମକୁ ଦୁଃଖ ଦେବ ନାହିଁ ।

ଆମେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ କର୍ମାଧ୍ୟକ୍ଷ ଏବଂ କର୍ମଫଳ ଦାତା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି କର୍ମକଲେ । ଏଇ ଭାବ ଆମ ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହେବ । ନିଷ୍କାମ ଭାବ ଓ ଈଶ୍ୱରାର୍ପଣ ବୁଦ୍ଧିରେ କର୍ମ କରିବା କର୍ମଯୋଗ ଅଟେ ।

●●●

Safe & comfortable short stay & group camp at Puri for senior citizens arranged by Elder Recreation Activities - era under its project " Shrikhetra Nivas

All most all have an ambition to visit Puri Dham for darshan to Lord Sri Jagannath as well as for relaxation at the splendor of golden beach. It is panic for a senior citizen " to arrange accommodation with suitable fooding .Further there is no such facilities for such group of tourist. To overcome this crisis, arrangement has been made by ELDER RECREATION ACTIVITIES –ERA, a charitable organisation to provide suitable accommodation on a central location at SRI KRISHNA GUEST HOUSE in NANDIGHOSH ENCLAVE studio apartments situated at Srilokanath road, Baliapanda , Puri . Sri Jagannath temple, Sri Loknath temple and sea beach are within a radius of about 1.5 k.m.with well connected city bus service .In addition modern amenities like sufficient free parking ,free space for walking & relaxing, " 24 hr. lift service, specious well furnished studio apartment with AC rooms having balcony , 24hr.water supply, intercom & security ,"CCTV Cameras , room supply of food etc. are available. Photos can be seen at our website www.eraindia.org.in "One can enjoy with group of families by availing food as per choice from the attached restaurant. Also Maha Prasad can be supplied.

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ (Constipation)

ସଂଗ୍ରାହକ : ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ସାଧାରଣତଃ ସକାଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଭ୍ୟାସ ମୁତାବକ ଆମେ ମଳତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ଯାଇଥାଉ। ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ଶରୀରରୁ ମଳ ଖଲାସ ନ ହେବାକୁ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ କୁହାଯାଏ। ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଝାଡ଼ା କଠିନ ହୋଇ ଠିକ୍ ସମୟରେ ବହିରାଗତ ନ ହେଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ବୋଲି ଅନେକ ଅଭିଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି। ସ୍ୱାଭାବିକଭାବେ ଦିନକୁ ଦୁଇରୁ ତିନିଥର ଝାଡ଼ା ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ସପ୍ତାହକୁ କାହାର କାହାର ତିନିଥର ହୋଇପାରେ। ଯଦି ତିନି ଦିନରୁ ଅଧିକ ଦିନଧରି ଝାଡ଼ା ନ ହେଲା ଆମେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହୋଇଛି ବୋଲି ଧରିଥାଉ।

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହେବାର କାରଣ:

୧. ପାଣି କମ୍ ପିଇବା

୨. ଖାଦ୍ୟରେ ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାର ପରିମାଣ ବେଶି ରହିବା

୩. ପନିପରିବାର ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟରେ କମ୍ ହେବା

୪. ଅସମୟରେ ଭୋଜନ ଅଭ୍ୟାସ

୫. ଅଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଛଣା ହୋଇଥିବା ମଇଦା ଖାଦ୍ୟ, ଭଲରୂପେ ନ ଚୋବାଇ ବାରମ୍ବାର ଭୋଜନ କରିବା, ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ଡେରିରେ କରିବ।

୬. ଚା, କଫି, ତମାଖୁ, ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍‌ର ଅଧିକ ସେବନ।

୭. ବ୍ୟାୟାମ୍ ଆଦୌ ନ କରିବା, ଚଳପ୍ରଚଳ ନ ହେବା।

୮. ପାରକିନ୍‌ସନସ୍ ରୋଗ ଓ ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗ ଥିଲେ ଅନ୍ତନାଳୀରେ କର୍କଟ ରୋଗ ବା ମାଂସ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଝାଡ଼ା ନିର୍ଗତ ହେବାରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିଲେ, ଥାଇରଏଡ଼୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ଠିକ୍‌ରେ କାମ କରୁନଥିଲେ, ବାତ ରୋଗ ଔଷଧ, ନିଦ ବଟିକା କିମ୍ବା ଲୌହ ବଟିକା ଖାଉଥିଲେ କୋଠକାଠିନ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ।

ଲକ୍ଷଣ :

ପେଟ ଭାରି ଲାଗିବା, ଭୋକ ନ ହେବା, ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍ ହେବା, ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ନ ହେବା, ଝାଡ଼ା ଶୁଖିଲା କଠିନ ଓ କମ୍ ହେବା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଅଣ୍ଟା ଓ ଗୋଡ଼ ବିନ୍ଧିବା, ବାନ୍ତି ବୋଧ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ପଣ, ନିଦ ନ ଆସିବା ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ।

ପ୍ରତିକାର :

୧. ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା।

୨. ପାଣି ଦିନକୁ ଅତିକମ୍‌ରେ ୮-୧୦ ଗ୍ଲାସ୍ ପିଇବା।

୩. ତଟକା ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବା।

୪. ନିୟମିତ ଭାବରେ ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବା।

୫. ମଇଦାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇ ଅଟାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା।

୬. ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ନିୟମିତ ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ଯିବାର ଅଭ୍ୟାସ ରଖନ୍ତୁ। ଝାଡ଼ା ଲାଗିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହି ତାକୁ ରୋକି ଦେବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

୭. ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ ଆମିଷରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଭଲ।

୮. ପନିପରିବା ତରକାରୀ ରାତିରେ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଲାଭଦାୟକ, ଶୋଇବା ସମୟରେ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ପିଅନ୍ତୁ।

୯. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଝାଡ଼ା ହେବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଇପାରନ୍ତି।

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟର ଜଟିଳତା :

୧. ବୃହତ୍ ଅନ୍ତନଳୀରେ ଝାଡ଼ା ବେଶି ସମୟ ରହିଲେ ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ କାରଣ ପରିସ୍ରାନଳୀ ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ।

୨. ମଳଦ୍ୱାର ଫାଟିଯାଇ ଅର୍ଶରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ।

୩. ଝାଡ଼ା ସଫା ନ ହେଲେ ନିଦ ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

୪. କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର ପାଇଁ ନିୟମିତ ଔଷଧ ସେବନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

ଏଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ଆମେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗରୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବା।

●●●

LIST OF MEMBERS (ERA)

Sl.No.	Name of the Member	Place	Contact No.
	PATRON MEMBER		
1	Dr. Udaynath Sahoo	Bhubaneswar	9337221866
2	Er. Krushna . Sahoo	Bhubaneswar	9437075625
3	Er. Rabindranath Behera	Bhubaneswar	8763334064
4	Er. Basant Kumar Mishra	Bhubaneswar	9437000452
5	Sri Narendra Kishore Mishra	Cuttack	9437033611
	LIFE MEMBER		
1	Khandagiri Baristha Nagarik Sangha	Bhubaneswar	9437000452
2	**Senior Citizens Forum, Laxmisagar**	Bhubaneswar	9337221866
3	**Indian Oil Retired Officers Assn.**	Bhubaneswar	9437002217
4	**Senior Citizens Forum, Chakeisiani**	Bhubaneswar	9437075625
5	**Baristha Nagarik Sangha, Khariar Rd.**	Nawapara	9437076474
6	Kalinga Cardiac Rehabilitation Centre	Bhubaneswar	9090054199
7	**Kanpur Baristha Nagarik Mancha**	Cuttack	
8	**Baristha Nagarik Mancha, Balikhand**	Balasore	6370079121
9	Sri Bidyadhar Agarwal	Bhubaneswar	9337703623
10	Sri Bansidhar Barik	Bhubaneswar	9937006967
11	Sri Dhirendra Kumar Behera	Bhubaneswar	7205781858
12	Dr. Siba Prasad Behera	Balangir	9437151347
13	Smt. Narayani Chakraborty	Bhubaneswar	9861275171
14	Smt. Kalyani Chakraborty	Bhubaneswar	9439646200
15	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593
16	Sri Jyoti Bhusan Das	Bhubaneswar	9337320509
17	Sri Nishakar Dash	Bhubaneswar	9438623188
18	Smt. Shantilata Dash	Bhubaneswar	9777183643
19	Dr. Surendranath Dash	Bhubaneswar	9437011125
20	Sri Ramesh Chand Gupta	Bhubaneswar	8260275030
21	Sri Nanda Kishore Jena	Bhubaneswar	9777313209
22	Sri Bansidhar MahaKul	Bhubaneswar	8763123884
23	Sri Bipin Mansingh	Bhubaneswar	9338200606
24	Sri Somnath Mishra	Cuttack	9861045976
25	Sri Pravakar Mishra	Bhubaneswar	9238990556
26	Sri Pravakar Mishra	Balangir	9437194919
27	Sri Bichitra Kumar Mishra	Bhubaneswar	9674474717

28	Smt. Gayatri Mishra	Bhubaneswar	9674474717
29	Sri Sarat Chandra Mishra	Bhubaneswar	9437503161
30	Sri Ramakanta Mishra	Bhubaneswar	9937231324
31	Dr.Srikanta Mohanty	Cuttack	9437337168
32	Sri Sarat Chandra. Mohanty	Bhubaneswar	9437164946
33	Sri Krushna Prasad Mohanty	Bhubaneswar	9040149351
34	Sri Debaprasad Mohanty	Bhubaneswar	9437018611
35	Sri Suryanarayan Mohanty	Bhubaneswar	8249568007
36	Sri Prafulla Kumar Mohapatra	Bhubaneswar	8895265933
37	Sri Satyananda Mohapatra	Bhubaneswar	9439302263
38	Dr. Susil Kumar Nanda	Bhubaneswar	9437196720
39	Sri Parsuram Nayak	Bhubaneswar	8114963130
40	Sri Gopal Chandra. Nayak	Balasore	7381061065
41	Sri Padmanav Parida	Nayagarh	6371994577
42	Sri Sarat Kumar Parida	Bhubaneswar	9438429128
43	Dr. Pravakar Patnaik	Bhubaneswar	7978640872
44	Sri Arjuna Kumar Patra	Bhubaneswar	9337522215
45	Sri Chandrasekhar Patra	Bhubaneswar	9439713963
46	Sri Prafulla Chandra. Pattnaik	Berhampur	8763468707
47	Sri Pramod Chandra. Pattnaik	Bhubaneswar	9437232129
48	Sri Amarendra Pattnaik	Bhubaneswar	9437287521
49	Dr. Rama Chandra. Pradhan	Sambalpur	9437564080
50	Sri Bhubaneswar Pradhan	Nayagarh	8895303003
51	Sri Nrusingh Chandra Rout	Bhubaneswar	9438134796
52	Sri Banka Bihari Rout	Balasore	8093672395
53	Sri Subash Chandra Sahoo	Bhubaneswar	9437073555
54	Sri Sitanath Sahoo	Bhubaneswar	9437002217
55	Sri Dasarathi Sahoo	Bhubaneswar	9437012667
56	Sri Pramod Sahoo	Bhubaneswar	9437011087
57	Sri Rajkishore Sahoo	Bhubaneswar	9438363455
58	Sri Nilamani Sahoo	Bhubaneswar	9937399086
59	Sri Gangadhar Sahoo	Bhubaneswar	9438421841
60	Sri Sithikant Sarangi	Bhubaneswar	9437014724
61	Sri Subash Chandra Senapati	Aska, Ganjam	9438662036
62	Sri T R M Subudhi	Rambha, Ganjam	6371412898
63	Pf. Nimai Charan Swain	Bhubaneswar	9777968562
64	Sri Abhaya Kumar Samantray	Bhubaneswar	9437105118
65	Er Arttatrana Nayak	Dhenkanal	6370022993
66	Sri Dibakar Gochhi	Cuttack	9437032141

●●●

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ, ବାଲିଖଣ୍ଡ, ବାଲେଶ୍ୱର ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣ ଓ ପରିବେଶ ସଚେତନ ତାକାର୍ଯକ୍ରମ ।

ଆବାହକ ବାଙ୍କ ବିହାରୀ ରାଉତ, ସଭାପତି ସନାତନ ବେହେରା, ସମ୍ପାଦକ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ, ପରିଚାଳକ ବାଞ୍ଛାନିଧି ଦେବଦାସ ଓ ଅନାନ୍ୟ ସଭ୍ୟମାନେ ବିଭିନ୍ନପ୍ରକାର ବୃକ୍ଷରୋପଣ ସହ ପରିବେଶକୁ ନିର୍ମଳ କରି ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କ ମଧରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ ।

ବରିଷ୍ଠନାଗରିକ ମଞ୍ଚ, ବାଲିଖଣ୍ଡ, ବାଲେଶ୍ୱର ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍କୁଲଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ମାସ୍କ ବଣ୍ଟନ ସହ କରୋନା ମହାମାରୀ ସମୟରେ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ସଚେତନ କରାଇଥିଲେ ।

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ସିନିୟର ସିଟିଜେନ୍ସ ଫୋରମର ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି ସ୍ୱର୍ଗତ ରାସବିହାରୀ ଦାସଙ୍କ ପ୍ରଥମ ବାର୍ଷିକ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଦିବସ ଅବସରରେ ଫୋରମ୍ ପକ୍ଷରୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳୀ ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଏହି ଅବସରରେ ସ୍ୱର୍ଗତ ଦାସଙ୍କ ଫଟୋଚିତ୍ରରେ ପୁଷ୍ପମାଲ୍ୟ ଅର୍ପଣ କରାଯାଇ ସ୍ମୃତିଚାରଣ କରାଯାଇଥିଲା । କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ସୂର୍ଯ୍ୟକାନ୍ତ ପାତ୍ର, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ସିମାଚଳ ପ୍ରସାଦ ବିଶୋୟୀ, ସମ୍ପାଦକ ଭିଷ୍ମାଚାର୍ଯ୍ୟ ଚୌଧୁରୀ, ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ଡା. ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଚାଉପଟ୍ଟନାଏକ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ପୁଷ୍ପମାଲ୍ୟ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଗୌରାଙ୍ଗପୁର ପଞ୍ଚାୟତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ

ଶତ୍ରୁଘ୍ନ ଦଳବେହେରା, ସଭାପତିଙ୍କ ଗତ ୧୨.୦୮.୨୦୨୧ରେ ହୃଦଘାତରେ ଅକାଳ ବିୟୋଗରେ ଏକ ଶୋକସଭା ଆୟୋଜନ ହୋଇଥିଲା । ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମ୍ପାଦକ ତ୍ରିନାଥ ସେଠୀ ତଥାରଣପୁର ଆଞ୍ଚଳିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ସଭାପତି ବସନ୍ତ କୁମାର ବାରିକ ଓ ଅନାନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ସ୍ୱର୍ଗତ ଦଳବେହେରାଙ୍କ ଆତ୍ମାର ସଦ୍‌ଗତି ପାଇଁ ନୀରବ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଥିଲେ ।

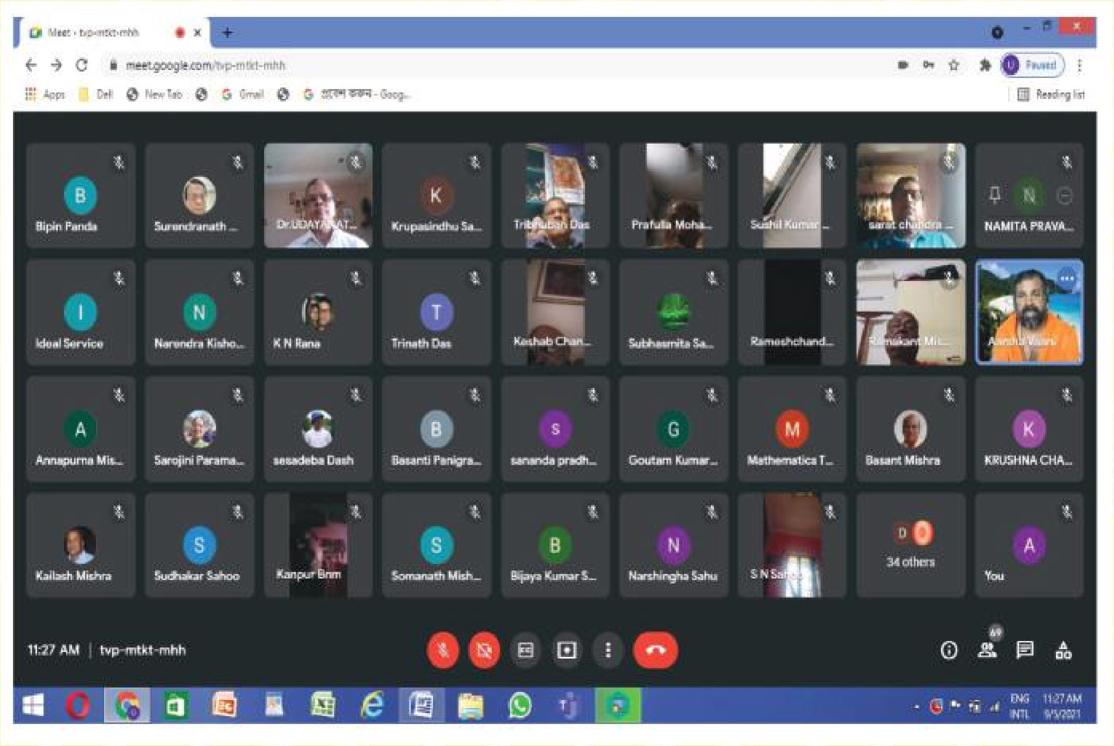
ପେନସନ ଭୋଗୀମାନେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ

ଏକ ପେନସନ ମାମଲାରେ ମାନ୍ୟବର ଗୁଆହାଟି ହାଇକୋର୍ଟର ଜଜ୍‌ମେଣ୍ଟ ସଂଖ୍ୟା - WP (C) 4224/2016 15/03/2018 ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ 08/07/2019 ରେଆଦେଶ ସଂଖ୍ୟା SLP (ସିଭିଲ୍) ଡାଏରୀ 18133/2019ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ପେନ୍‌ସନ୍ ଭୋଗୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ 80 / 90 ତମ ବର୍ଷରେ ପାଇବାକୁଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ପ୍ରାପ୍ୟ 79/89 ବର୍ଷ ପୂରଣ କରିବାପର ତାରିଖିକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ହେବ । ଅର୍ଥାତ୍ ପେନ୍‌ସନ୍‌ର ବର୍ଦ୍ଧିତ ହାରର ଦେୟ 79/89 ବର୍ଷ ପୂରଣ ପରଠାରୁ ଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହୋଇ ପେନ୍‌ସନ୍ ପ୍ରଦାନରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ପେନ୍‌ସନ୍ ସେବା ପୋର୍ଟାଲ ମାଧ୍ୟମରେ ଘରେବସି ସମସ୍ତ ପ୍ରାପ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିହେବ ।

Topic of discussion
May ’21 to September 2021

23.05.2021 - Numerology by Er.Basant Mishra
30.05.2021 - Demo - How to use different features during virtual meet.
06.06.2021 - Lo Shu Grid a fun to calculate one’s own life and personality prediction using his real date of birth by Dr. U. N. Sahu.
07.06.2021 - Health strategies to combat surge of Covid crisis by Dr.Sushant Pradhan (Cardiology) of Utkal Hospital, Bhubaneswar.
13.06.2021 - Topic of discussion on smartphone tricks by Dr.U.N.Sahu
15.06.2021 - Campaigning awareness in virtual modeon World Elder Abuse Awareness Day - 2021 by different Speeker - Sj.Anant Narayan Jena, Honourable MLA,BBSR-central, Sj. Narendra Nath Mishra, Senior Advocate, Odisha High Court, Sj.Krupasindhu Sahoo, Founder President, FOSCAO & Chief Adviser, ERA, along with other Speekers.
21.06.2021 - Webinar INTERNATIONAL DAY OF YOGA to focuses on practising Yoga for physical and mental well-being during pandemic.
27.06.2021 - EECP-(Enhanced External Counter Pulsation) - A cost-effective procedures for blockage in the blood vessels to avoid bypass surgery, Angiography & Angioplasty - by Dr.Debasis Samantroy , Kalinga Cardiac Rehabilitation Center, Bhubaneswar.
04.07.2021 - Focus on different provisions under Maintenance & Welfare of Parents & Senior Citizens Act 2007 along with Orissa Maintenance of Parents and Senior Citizens Rules, 2009 by Sj. Narendra Mishra , senior Advocate , Odisha High Court and Sj. Krupasindhu Sahoo Founder President FOSCAO & Chief Adviser-ERA discussed his experience on implementation of this Rules in Orissa
11.07.2021 - Siddha application (chikischa) for health, peace and healing with rectification & balancing of energy by Mr. Neelmani Mohapatra, Director for Eastern India of Swami Hardas Foundation.
18.07.2021 - Discussion on Income tax & investment opportunities for senior citizens by Kanishka Rath , Senior Advocate of Odisha High Court practicing income tax .
25.07.2021 - Discussion on Mental Health during COVID by Dr. Tophan Pati , Renowned Psychiatric
01.08.2021 - Long Covid Dr.Sampat Dash ,Pulmonologist,Director, Aditya Aswin Hospital, BBSR.
08.08.2021 - ***Ease of banking with wealth management for senior citizen*** Dilip Kumar Jali, Team Lead, SBI Wealth, BBSR. Circle**.**
22.08.2021 - *Cyber Crime Awareness* by Narendra Mahunta, Cyber Inspector, Odisha Police Crime branch.
29.08.2021 - Emergence & Development of Lord SriJaganath (ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଉଦ୍ଭବ ଓ ବିକାଶ) by Prof. Surendranath Das
05.09.2021 - Life Style by Swami Bhagavatananda Saraswati ,Chairman, Vedanta Science Gurukulam , BBSR.
12.09.2021 - *Healthy Aging through Cycle of Life* by Dr. Aparajit Ballabh Dey, Prof of Geriatric AIIMS, Delhi
19.09.2021 - Vedas& Upanishads in human civilization by President’s Award, Pandit Dr. Antaryami Mishra
26.09.2021 - Diet& Nutrition by Prof. Arya Panigrahi, Retd. Professor, Indian Institute of Hotel Management

●●●



VIRTUAL CLUB

The present pandemic has changed our activity calendar i.e. Tours & Travel , Day care etc..**Elder Recreation Activities-era**has partnered to provide a FREE access through this " Virtual Club " to stay connected with one another for reducing isolation and improve health outcomes during this crisis and also participants can be well acquainted with virtual event which is essentially required for healthy lifestyle of senior citizen. We've added some common topics with interaction related to senior citizens. Such discussion in this vertical club is going on every Sunday at 11am onwards as mentioned on page-28.

Vol.- II ○ Issue - III ○ July - September, 2021

PRIME AGRO FOOD PROCESSING PVT. LTD.
Plot No. 63/B, Sector-A, Zone-D,
Mancheswar Ind. Estate, Bhubaneswar

Book Post / Printed Matter

To ....
....
....

With best compliments from :

M/s M B SERVICES
B/24, Chandaka IE,
Bhubaneswar
&
CB-3, Mancheswar IE,
Bhubaneswar
+919437011087 /
+919668091087

If undelivered please return to :

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

Printed & Published by Dr. Udayanath Sahu on behalf of Elder Recreation Activities Trust, LB-58/4, Laxmisagar, Bhubaneswar & Printed at - Duduly Process & Offset, 10 E, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-751010.

Rs. 25/- **Chief Editor - Sj. Prafulla Ku. Mohapatra**