

ବୈଷ୍ଣବୀ ଗାଁ ଚିତ୍ରବିମୋଚନ ଭିତ୍ତିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- IV • Issue - II • RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062 • April-June, 2025

World Elder Abuse Awareness Day - 15.06.2025



Stand for Elders' Rights

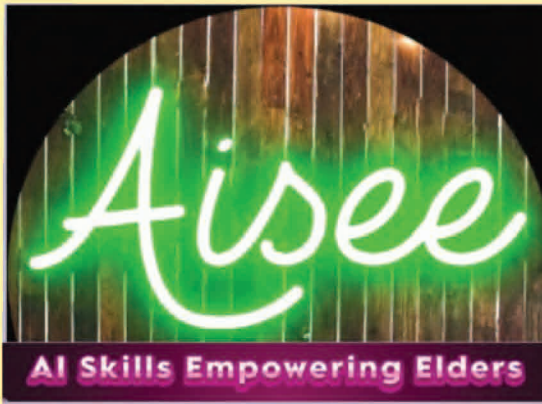
Website : www.eraindia.org.in



E-mail : eraindianet@gmail.com



**New Year, New Beginnings !
Release of Baristha Bani (1st issue of the current year)
on the eve of holy Odia new year - 2025**



*We welcome expert
volunteers to contribute
their skills online for the
benefit of the unskilled
elderly community in
this noble cause.*

Artificial Intelligence (AI) is shaping every corner of our daily lives - from how we communicate, access healthcare, manage finances, to how we engage with the world around us. Yet, many senior citizens often find themselves left out of this transformative journey due to a lack of access or training. To bridge this gap, a unique weekly program titled “Aisee - AI Skills Empowering Elders” is set to commence on every Sunday w.e.f. from coming July 16th on the eve of Artificial Intelligence Appreciation Day. The series will aim to demystify AI as per a wide range of topics as listed at page 10 of this magazine. Let's join hands in embracing this empowering journey, whether you're a seasoned AI user or a newbie.



BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ଚୈତ୍ରାବିକ ପତ୍ରିକା

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

ଚତୁର୍ଥ ବର୍ଷ

ଦ୍ଵିତୀୟ ସଂଖ୍ୟା

ଅପ୍ରେଲ-ଜୁନ୍ ୨୦୨୫

ପରିଚାଳନା ମଣ୍ଡଳୀ	ସୂଚୀପତ୍ର
Chief Advisor Sj. Krupasindhu Sahoo Mob. 9937132992	1. ସମ୍ପାଦକୀୟ 2
Advisor Er. Bsanata Mishra Mob. 9437000452	2. ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ 3
Advisor Advocate Narendra Kishore Mishra Mob. 9437033611	3. Administrative Report 4
Editor Sj. Prafulla Kumar Mohapatra Mob. 8895265933	4. Digital Pathasala Empowering Elders (Series-5) 6
Co-Editor Sj. Krushna P. Mohanty Mob. 7008285603	5. An initiative by Elder Recreation Activities-era 10
Managing Editor Sj. Sitanath Sahoo Mob. 9437002217	6. News Flash 11
Ex-Officio Members Dr. Udayanath Sahu Chairman Mob. 9438081006	7. Association News 15
Er. Krushna Ch. Sahoo (President) Mob. 9437075625	8. Know Your Rights 18
Dr. Shiva Prasad Behera (Vice-President) Mob. 9437151347	9. ମନ୍ତ୍ର ସାଧନା 23
Dr. Sushil Ku. Nanda (Vice-President) Mob. 9437196720	10. ଘରଭଙ୍ଗା ମାଷ୍ଟ 25
Sj. Sarat Chandra Mohanty (Treasurer) Mob. 7008927372	11. ଜୀବର ଦୁଃଖର କାରଣ କ'ଣ 27
OFFICE Elder-Recreation ActivitiesTrust Niharika Appartment Under Gr. Floor, Room No.1 Cuttack Road, Bhubaneswar-06 Mob. 9337221866 Web : eraindia.org.in Mail : eraindianet@gmail.com	12. ଦାରୁଭୂତ ମୁରାରି 28
	13. ମଧୁମେହରେ ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା ଏବଂ ଏହାକୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରିବେ 29
	14. ପାଠୁଆ ପୁଅ 31
	15. Birthday wishes of Era Members for the period from July-Sept. 2025 32

● ● ●

GRATITUDE

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

Names of Donors:

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

Dr.U.N.Sahu
Chairman, ERA

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

ସମ୍ବାଦକୀୟ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର

ମୋ-୮୮ ୯୫ ୨୬୫ ୯୩୩

ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଗଠନରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଭୂମିକା କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ ଯେହେତୁ ବର୍ଷ ପରେ ବର୍ଷ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି। ବିଶ୍ୱର ଆକଳନ ଅନୁସାରେ ୨୦୨୪ରେ ବରିଷ୍ଠଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଥିଲା ୧୪୪ କୋଟି। ଭାରତରେ ଏହି ଜନ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୧୫ କୋଟି। ଏହା ମୋଟ ଜନସଂଖ୍ୟାର ୮.୬%। ୨୦୩୦ ସୁଦ୍ଧା ଏହି ଜନସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୧୯ କୋଟିରେ ପହଞ୍ଚିଯିବ ବୋଲି ଆଶା କରାଯାଉଛି। ଏପରି ହେଲେ ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜନସଂଖ୍ୟାର ୧୨ ରୁ ୧୩%ରେ ପହଞ୍ଚିବ। କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ପରିତାପର ବିଷୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ନାନାପ୍ରକାର ଅଭାବ ଅସୁବିଧା ଦେଇ ଗତି କରୁଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ଉପଲକ୍ଷିକରି ବିଶ୍ୱ ମହାସଭା ୨୦୧୧ ମସିହା ଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଜୁନ ୧୫ ତାରିଖ ଦିନଟିକୁ ବିଶ୍ୱ ବରିଷ୍ଠ ନିର୍ଯାତନା ସଚେତନତା ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ କରି ଆସୁଅଛନ୍ତି। ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ କିପରି ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରି ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ରହି ଏକ ଉନ୍ନତ ତଥା ସମ୍ମାନଜନକ ଜୀବନ ଧାରଣ କରିପାରିବେ ଏହାହିଁ ବିଶ୍ୱ ପାଇଁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟ ବସ୍ତୁ ହୋଇ ରହିଛି।



ଆମ ଦେଶର ପରିସଂଖ୍ୟାନ ମହାଲୟର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୌଖିକ ନିର୍ଯାତନା ୯୩.୩୩ ଭାଗ। ଅବହେଳିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୬୫.୫୮ ଭାଗ। ଭାବପ୍ରବଣ ନିର୍ଯାତନା ୫୨.୭୮ ଭାଗ। ଆର୍ଥିକ ନିର୍ଯାତନା ୨୯.୫୬ ଭାଗ। ପରିତାପର ବିଷୟ ଯେ, ନିଜ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ମାନେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଯାତନାର ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ଅପରାଧୀ ବୋଲି ଦେଖାଉଛନ୍ତି। ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ୨୯ ଭାଗ ପେନ୍ସନ ଭତ୍ତା ପାଉଥିବା ଫଳରେ ଅଧିକାଂଶ ଆର୍ଥିକ ଭାବରେ ଦୁର୍ବଳ ରହୁଛନ୍ତି। ତାପରେ ପୁଣି ଅଧିକାଂଶ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଧୁମେହ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ। ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଏ ହେଉଛି ଏକ ବାହ୍ୟରୂପ। ସେ ଯାହା ହେଉ ଏ ବର୍ଷ ଆମେ ୧୮ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିଛେ। ଏକ ଗଣତନ୍ତ୍ର ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଆମକୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ନିର୍ଯାତନା ତଥା ଶୋଷଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଆମକୁ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ପ୍ରତିବର୍ଷ ପରି ଏ ବର୍ଷର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛି ‘Be bold - age with attitude encourages each one of us to live our later years with courage, confidence and dignity and to stand firmly against ageism and abuse in any form’.

ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଦୃଢ଼ ରହି ଆମର ବାକି ରହିଥିବା ଶେଷ ଦିନଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଶୁଖିଳିତ ଓ ସମ୍ମାନର ସହ କଟାଇଥିବା ସେଥିପାଇଁ ଆମକୁ ଯେଉଁସର ସହ ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଆମ ଓଡ଼ିଶାରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଆଦର କରିବାର ବିଧି ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି। ଏଠାରେ ବୟସ୍କ ସମ୍ମାନ ଦିଆଯାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଭୁ ଜଗନ୍ନାଥ ବଡ଼ ଭାଇ ବଳଭଦ୍ରଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରିଥାନ୍ତି। ବାପା, ମାଆ, ବଡ଼ଭାଇ ଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଓ ଆଦର ଆମ ଓଡ଼ିଆମାନଙ୍କର ପରମ୍ପରାରେ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଛି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ମାର୍ଗଶୀର ମାସ କୃଷ୍ଣ ପକ୍ଷ ଅଷ୍ଟମୀ ତିଥିରେ ଜ୍ୟେଷ୍ଠମାନଙ୍କୁ ବନ୍ଦାପନା ଓ ନବବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ। ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା, ବୈଦେଶିକ ପ୍ରଭାବ, ଏକାନ୍ତବର୍ତ୍ତୀ ପରିବାର ପ୍ରବର୍ତ୍ତନପୂର୍ବକ ଯୌଥ ପରିବାରକୁ ଭାଙ୍ଗିବା ଆମ ପରମ୍ପରାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ବସିଲାଣି। ଆମେ ମନେରଖିବା ଉଚିତ୍, ଆମ ଭଗବାନ ସେମାନଙ୍କର ବାପ ମାଆଙ୍କ ତଳେ ଅଛନ୍ତି। ଆଜି ମଧ୍ୟ ଆମର ଆରାଧ୍ୟ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ତାଙ୍କର ପିତା ମାତା, ପାଳିତ ପିତା ମାତା ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିଥିବା ଇନ୍ଦୁଧ୍ୟୁମ୍ନଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ଷିକ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି।

ଏହି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ପ୍ରତ୍ୟେକ କନିଷ୍ଠ, ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କୁ ଆଦର, ଯତ୍ନ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଯଥୋଚିତ ପ୍ରତିପୋଷଣ ପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ୍।



ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୩୭୦୭୫୬୨୫

ମନରେ ବେଳେ ବେଳେ ଭାବାନ୍ତର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯେପରିକି ମଣିଷ ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ତା'ର ପିଲାଦିନର ସମ୍ପର୍କକୁ ଭୁଲିଯାଏ। ବିବାହ କରିବା ପରେ ସ୍ତ୍ରୀ ସୁଖରେ ମାତି ପିତାମାତାଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହେ। ନିଜର ସନ୍ତାନ ହେବା ପରେ ଭାଇ ଭଉଣୀଙ୍କୁ ଅଣଦେଖା କରେ। ହାତରେ ଦୁଇ ପଇସା ହୋଇଗଲେ ଗରିବଙ୍କୁ ଛୋଟ ନଜରରେ ଦେଖେ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଆସେ, ସେହି ସମୟରେ ଭୁଲି ଯାଇଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମନେ ପକେଇଥାଏ। ଏତିକିବେଳେ ତାର ପୂର୍ବ ସ୍ମୃତି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ। ସମୟର ଗତି ବଡ଼ ବିଚିତ୍ର। ଖୋଜିଲା ବେଳକୁ ଅନେକ ମରି ହଜି ଯାଇଥାଆନ୍ତି। ଆଉବା ଯେଉଁମାନେ ବଞ୍ଚୁ ରହିଥାନ୍ତି, ତାଙ୍କଠାରୁ ଦୂରତାର ପାର୍ଥକ୍ୟ ବହୁତ ଚଢ଼ି ଯାଇଥାଏ। ସେମାନଙ୍କ ନିକଟତର ହେବା ପ୍ରାୟତଃ ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ନାହିଁ। ଶେଷରେ ନିଃସଙ୍ଗ ଜୀବନକୁ ଆପଣେଇବାକୁ ପଡ଼େ।



ଏହି ସମୟରେ ଆମର ମନେପଡେ ପିଲାବେଳର କଥା। ଆମେ ବଢ଼ିଥିବା ନଡ଼ା ଛପର ତିଆରି ମାଟିଘର, ଜେଜେ ବାପା ଏବଂ ଜେଜେମାଆ ଯେ କି ବୁଢ଼ା ଅସୁରୁଣୀ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଭୂତ ପ୍ରେତ ଏବଂ ପରିରାଜକର ରାଜକୁମାରୀ ବିଷୟରେ ଅସରନ୍ତି ଗପ ପେଡ଼ି ଖୋଲି ଦିଅନ୍ତି, ସେ ଗପ ପୁଣି କେବେ ସରନେ। ଆମର ମନେପଡେ ଗାଁ ଦାଣ୍ଡର କିତିକିତି, ବୋହୂଚୋରି, କଉଡ଼ି ଖେଳ ଅଥବା ପିଣ୍ଡାରେ ଗାର କାଟି ବାଘ ଛେଳି ଖେଳ, କାଞ୍ଚିପଟାରେ କଇଁଆ ମଞ୍ଚିର ଗଣତି ଖେଳ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି, ମନେପଡେ ପିଲାବେଳର ମଞ୍ଚି ମଞ୍ଚି ଜଳୁଥିବା ଡିବିରୀ, ଲେଖ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଯାହାର ଆଲୁଅରେ ପାଠ ପଢ଼ା, ଲକ୍ଷ୍ମୀର କାଚ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ରସୁଣା ଅଠାରେ ତାକୁ ଯୋଡ଼ିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା।

ମନେପଡେ ଖାଲି ପାଦରେ ବସ୍ତାନି ଭିତରେ ଖାତା ବହି ଧରି ସ୍କୁଲ ଯିବା, ସ୍କୁଲରେ ପାଠ ନ ଆସିଲେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ ଉତ୍ତମ ମଧ୍ୟମ, ପ୍ରତି ଶନିବାରରେ ସ୍କୁଲ ଘର ମାଟି ଚଟାଣକୁ ଗୋବରରେ ଲିପିବା, ଗାଁ ପୋଖରୀରେ ପହଁରା, ଗାଁ, ପୋଖରୀ ଅଥବା ନଈରେ ପଶି ମାଛ ଧରିବା, ଆହୁରି ଅନେକ। ମନର ଭାବନା ଭିତରକୁ ଅନେକ ପଶି ଆସନ୍ତି କେଉଁଥିରେ ହସଥାଏ ତ ଆଉ କେଉଁଠାରେ ଭାବ। ଆଉଥରେ ପିଲାବେଳକୁ ଫେରିଗଲେ କିପରି ଲାଗନ୍ତା? ହେଲେ ସମୟ କେବେ ପଛକୁ ଫେରେନା। ସ୍ମୃତି ହିଁ ସ୍ମୃତିରେ ରହିଯାଏ।

ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି, ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ନିଜକୁ ସାବଧାନତାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯଦ୍ୱାରାକି ଆମେମାନେ ଆମ ଆଗକୁ ଆସୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆହ୍ୱାନକୁ ସାମନା କରିବାର ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କରି ଆଗକୁ ଚାଲିପାରିବା। ସେ ହୋଇପାରେ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଅଥବା ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି। କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ନିଃସଙ୍ଗତା ଅସହାୟତା ଆର୍ଥିକ ଦୁରାବସ୍ଥାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ସ୍ଥାପନ ପୂର୍ବକ ଏଗୁଡ଼ିକର ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଇନ ପ୍ରଣୟନ ଏବଂ ଏହାର ଉତ୍ତମ ବିନିଯୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଜାରି ରଖୁଛନ୍ତି। ତେବେ ସେ ଯାହା ହେଉ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା କେହି କେବେ ପାଖରୁ ଛଡେଇ ନେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜୀବନକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଜଣେ କବି ଯଥାର୍ଥରେ ଲେଖୁଛନ୍ତି:-

ଷାଠିଏ ସବୁରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜୀବନ ବିଶ୍ରାମ ଏକାନ୍ତ ଚିତ୍ତେ ଗୋଟିଏ କଥା ହିଁ ସବୁରି ମନରେ ପେନସନ୍ ମିଳୁଛି କେତେ।	ସବୁରିରୁ ଅଶୀ ବଳଯିବ ଖସି ବ୍ୟାଧି କବଳିତ ମନ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନକୁ ନିତି ଶୁଣୁଥିବ ଆଉ ଭାଇ କେତେ ଦିନ।	ଅଶିରୁ ଯଦିବା ଅଧିକ ବଞ୍ଚିଲ ଅଲୋଡ଼ା ଆପଣା ଘରେ ହରିନାମ ସାର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ତାର ଅନ୍ତିମ ଯାତ୍ରାର ଦ୍ୱାରେ	ଜନମରୁ ଯୁଦ୍ଧ ଜୀବନଟା ଭାଇ ସଂଘର୍ଷର ମୂଳ ସାକ୍ଷୀ ଥକି ପଡ଼ିବୁନି ପ୍ରଶ୍ନ ଶୁଣୁଥିବୁ ବୁଦ୍ଧିବା ଆଗରୁ ଆଖି।
(୧)	(୨)	(୩)	(୪)



ADMINISTRATIVE REPORT

Elder Recreation Activities (ERA)

For the Period: 1st April 2024 to 31st March 2025

Overview : This comprehensive report presents the achievements and initiatives undertaken by the Elder Recreation Activities Trust (ERA) during the financial year 2024–25. ERA is a registered charitable organization dedicated to enhancing the quality of life for senior citizens through recreational activities, digital literacy, and community engagement.

Present Status : ERA operates from its permanent office at Niharika Apartment, near Satyanagar Overbridge, Cuttack Road, Bhubaneswar. The facility accommodates up to 30 to 35 participants and is well-equipped with furniture, electrical fittings, and washroom facilities.

Membership Update: (as on 31.03.2025):

- Total Members: 144
- Institutional Members: 09
- Patron Members: 08
- Life Members: 127
- Membership Contributions: ₹.220,000 (one-time fees)
- Total Fixed Funds: ₹ 2,60,000 (secured in Fixed Deposit with a nationalized bank)

The interest from this deposit serves as working capital for ERA's ongoing charitable initiatives. So each member plays a vital role in sustaining and expanding ERA's mission.

Legal Status : ERA is a registered entity with the following credentials:

- Registered Trust: No. 41081913621/2019 under Indian Trusts Act, 1882
- NGO Registration: No. OR2020/0264465 under DARPAN (NITI Aayog), Govt. of India
- Ministry Enrollment:
- Ministry of Social Justice and Empowerment – ID: OR/00023031/2020
- Department of Social Security & Empowerment of Persons with Disabilities (Govt. of Odisha) – ID: 111342/2020
- Recognitions:
- Registered with GuideStar India
- Member of All India Senior Citizens' Confederation (AISCCON)
- Recognized by RNI (Reg. No. ODIBIL2022/83062) for publication of quarterly newsletter "Baristha Bani" under the Press and Registration of Books Act, 1867.
- Tax Exemptions: Holds 12A certification and 80G (renewal pending)
- Banking & Digital Presence:
- Bank of India account (Chakeisani Branch)
- PAN and online donation facilities
- Website: www.eraindia.org.in
- Active on social media platforms

Highlights of Activities & Achievements : ERA functions as a vibrant community center promoting dignity, digital empowerment, and social well-being among elders. Key accomplishments include:

- Newsletter “Baristha Bani”, a quarterly newsletter launched in January 2020, regularly shares informative content and updates from senior citizens’ associations across India.
- Digital Awareness Programs:
 - a) Digital Pathasala - A weekly program launched on 2nd December 2023 (World Computer Literacy Day) to empower elders with the knowledge and skills to navigate smartphones proficiently alongwith focusing on use of Artificial Intelligence (AI).
 - b) Cyber Jagrookta Diwas - A monthly awareness program on safeguarding against cyber frauds initiated on 2nd April 2024 and held every 1st Wednesday of every month on occasion Cyber Jagrookta Diwas to educate elders for safe digital habits.
 - c) Annual Safer Internation Day was initiated on the 2nd Tuesday of February each year with an aim to foster a safer and more responsible use of online technology since online has become more crucial than ever.
- **Group Tours:** Domestic and international travel to combat loneliness .Destinations include Thailand, Malaysia, and Singapore (with 44 and 38 participants respectively). Photo gallery available at: www.eraindia.org.in
- Health & Wellness: Weekly free naturopathy and Siddha treatment camp (Sundays, 4–5 PM) at office of ERA.

- Access to a library and reading room
- Virtual Engagement: 80+ online club meetings organized during the pandemic on diverse topics.

Future Plans : ERA aims to expand its charitable services with the following initiatives:

- Personalized support services (assistants, drivers, emergency care) for elders
- NGO consultancy for capacity building and development
- Establishment of a Day-Care Unit with recreational amenities
- Development of a dedicated guest house in Puri for Safe, affordable stay for senior members during visits to Lord Jagannath Temple and Golden Beach
- Nutritious meals, accessibility, security.

Join Us – Be a Part of the Change : ERA invites individuals of all ages to contribute to its welfare initiatives. Digital volunteers are especially encouraged to lend their expertise in outreach and training.

To Join:

Visit: www.eraindia.org.in/join-us

Support Us:

- Donate Online
- Call: +91 9438081006
- Bank Transfer / EFT / Cheque
- Account Name: Elder Recreation Activities Trust
- Bank: Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar
- A/C No.: 513310210000012
- IFSC Code: BKID0005133 (Please avoid cash donations)

CHAIRMAN

www.eraindia.org.in



DIGITAL PATHASALA EMPOWERING ELDERS (Serios-5)

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

Let's dive in the following topics:

How to use smartphone smartly?

Your Android phone comes with numerous settings that are enabled by default, many of which may compromise your privacy, drain your battery, or slow down your device. Some of these settings are unnecessary, and turning them off can greatly improve your phone's performance, security, and battery life. So turn off following settings can enhance your privacy, optimize battery usage, and streamline your user experience and you can use smartphone smartly .

1. Location Access - Lots of Android apps use your location, like for ordering cabs or delivering food. Your phone tracks where you go. Turn off location for apps that don't need it. If an app needs it, only turn it on when using the app.

To stop sharing your location on your phone, find the location icon in the bar (or scroll in some phones), and turn it off. In settings, deny location access to apps you don't want to track you.

2. Contact Access - Even though your phone knows, all the apps installed in that don't need to know the people in your contact list and you should be very careful while installing an app and contact access. Watch out while giving access to contacts to even your social media accounts. So, you can find the option of restricting the contact access in the app permissions, and even while installing you can opt out of the access or restrict it. Taking this small step will not only enhance the security of your data but also improve the privacy of your Android device, aligning with the need to turn off certain Android settings now.

3. Advertisement Personalization - Never let any app or website personalize the advertisements for you. Otherwise, the vicious circle of you talking about a product or service and then seeing their ads throughout the apps and websites will begin and it will become spooky later on. Secure your Android phone using these steps.

So, to avoid or opt out of the situation and secure your Android phone by turning it off, all you need to do is follow the steps.

Step 1. Open Settings > Google > Ads.

Step 2. Tap your Google Account.

Step 3. Go to Data and Privacy > Ad Settings > Ad Personalization.

Step 4. After this, you can check on the data for personalized ads and you can opt out of it.

4. Nearby Device Scanning - You might notice your Phone's Battery Draining So Fast! One of the reasons is your nearby device settings are ON. By turning off this android setting not only you can save your phone from external vulnerabilities, but you can also save battery as well. Your WiFi and Bluetooth feature using these options means that they are causing the fast-draining batteries. So, to avoid this, you are required to follow the following steps and opt out of the scanning- Settings > Location > Wi-Fi scanning and Settings > Location > Bluetooth scanning.

5. Restrict Background Data Usage - Have you allowed apps to use background data or have you checked whether they are using it? It may cause the draining out of the battery very quickly. Although it saves your efforts and time when you need some apps to load or update, meanwhile, it is not good for your battery life. So, it is better to opt out of the feature when you don't require it. To turn off this android setting, you need to follow the following steps

Step 1. Open Settings > Tap Apps.

Step 2. Choose an App > Tap Mobile data & Wi-Fi > Disable Background data.

6. Limit Access to Mic, Camera, and Other Sensors - It feels spooky to imagine that each word you speak, or click on an object on your device can be

traced. But, as mentioned earlier, all these activities are prone to private data leaks and such things have happened in past to many people. So, it's better to allow mic access only if an app requires it and avoid using other sensors on the phone to avoid being vulnerable to biometric data leaks. Keep a tab on which app is using which sensor and why. Consider turning off this data settings on android to protect your privacy and security.

7. Uninstall Useless Apps - How long has it been that you are keeping that app on your phone that you no longer need? Better to uninstall them.

8. Usage and Diagnostic Information - To opt out of the service, you should follow the following steps:

Step 1. Open Settings > Tap Google > Tap the upper-right three-dot menu.

Step 2. Select Usage & diagnostics > Turn it off.

9. Hide Lock Screen Notification- It can get awkward that your phone is lying on the table and your best friend has sent some hilarious for. However, the message is seen by someone whom you never wished to see the text. However, you can actually avoid such terrific situations by turning off the feature that covers the sensitive information on the notification bar.

Step 1. On your Android phone, open Settings > Notifications.

Step 2. Select Lock screen > Toggle off "Show notifications".

On some devices, go to Lock screen settings and choose “Hide content” or a similar option to hide notification details. You can also hide Apps on an Android Phone to prevent your data from unauthorized access.

10. Important Emergency information- As a senior citizen, it's essential to keep emergency information readily available on your smartphone. This can help ensure your safety and well-being in case of an emergency. Many seniors are unaware of how to set up this information on their phones, so we're here to guide you through it.

*** Why is this important?***

- In case of an emergency, first responders and medical personnel can quickly access your vital information, including emergency contacts and medical data even the phone is under lock with passwords protection.
- This can help ensure you receive the best possible care and treatment.

Step-by-Step Guide to Setting Up Emergency Information on Your Phone:

SETTING EMERGENCY CONTACT ON AN ANDROID PHONE

There is a couple of ways to go about setting up ICE information on an Android phone.

Via Contacts App - Some versions of Android may let you add emergency contacts and your medical information

via the Contacts App. Adding medical information and emergency contacts here will then make them accessible via the lock screen for an emergency responder.

Follow these steps:

1. Open Contacts App
2. Tap on profile icon at the top
3. Add your information where necessary and click Save
4. Tap on Medical info and/or Emergency contacts to add relevant data in these sections.

Via Lock Screen - Follow these steps via the lock screen:

1. Swipe your lock screen (do not unlock)
2. Tap Emergency Call
3. Tap the ' + ' icon as instructed to add emergency contacts
.....and/or.....
4. Tap the 'Medical Info' icon to add medical information
5. Unlock the phone as instructed
6. Follow the instructions to add the relevant information (as per the Contacts App instructions).

For iOS Devices

1. **Open the Health app**: Find the Health app on your phone and open it.
2. **Medical ID**: Tap on “Medical ID” and add your medical information, such as allergies, medical conditions, and medications.
3. **Emergency Contacts**: Add emergency contacts by tapping on “Edit” and then “Add Emergency Contact.”

Additional Tips:

- Make sure to update your emergency information regularly.
- Share your emergency contact information with your loved ones.
- Consider using a wearable device or medical alert system that can quickly alert emergency services in case of a fall or other emergency.

By following these 10 simple steps, you can ensure your safety and well-being in case of an emergency. Stay safe and informed!

In conclusion, safeguarding your Android phone requires a few changes. Change these above Android Settings to Prioritize privacy and secure your Android device

N.B. : Remember, customizing your above settings is a proactive way to take control of your device's security and performance. If you haven't adjusted these settings yet, now is the perfect time to do so for a more optimized and secure experience. Here will then make them accessible via the lock screen for an emergency responder.

Follow these steps:

1. Open Contacts App
2. Tap on profile icon at the top
3. Add your information where necessary and click Save
4. Tap on Medical info and/or Emergency contacts to add relevant data in these sections.

Via Lock Screen

Follow these steps via the lock screen:

1. Swipe your lock screen (do not unlock)
2. Tap Emergency Call
3. Tap the ' + ' icon as instructed to add emergency contacts
.....and/or.....
4. Tap the 'Medical Info' icon to add medical information
5. Unlock the phone as instructed
6. Follow the instructions to add the relevant information (as per the Contacts App instructions).

For iOS Devices:

1. *Open the Health app*: Find the Health app on your phone and open it.
2. *Medical ID*: Tap on "Medical ID" and add your medical information, such as allergies, medical conditions, and medications.
3. *Emergency Contacts*: Add emergency contacts by tapping on "Edit" and then "Add Emergency Contact."

Additional Tips:

- Make sure to update your emergency information regularly.
 - Share your emergency contact information with your loved ones.
 - Consider using a wearable device or medical alert system that can quickly alert emergency services in case of a fall or other emergency.
- By following these simple steps, you can ensure your safety and well-being in case of an emergency. Stay safe and informed!



AN INITIATIVE BY ELDER RECREATION ACTIVITIES-ERA

ERA is launching “**Aisee — AI Skills Empowering Elders**” a weekly program designed for senior citizens to learn about Artificial Intelligence (AI) and its applications as per a wide range of topics as listed below. This initiative is designed especially for elders to **see AI with new eyes**, as the Odisha Government has recently implement AI policy-2025.

The word “**Aisee**”, symbolically derived from “I see AI” and literally standing for **AI Skills Empowering Elders**, reflects the vision of helping our seniors become confident, safe, and independent users of modern AI technologies

Key Features :

- ***Weekly Sessions*** : Every Sunday, starting July 16th (Artificial Intelligence Appreciation Day)
- ***Practical Lessons*** : Simple, tailored lessons for senior citizens, including beginners.
- ***Topics*** : As per a wide range of topics as listed.
- ***Goal*** : Demystify AI, promote confidence, and independence in using technology.

Beginner-friendlyTopics :

- **Introduction** - Demystify AI **Some key AI terms required for beginners**
- **Chatbots** for Seniors - (foundation block of AI) : A Beginner's Guide to **Practical Uses of ChatGPT for Seniors.**
- **Talk to AI the right way.** Ask a chatbot a question and you'll get a proper answer (Prompt).

- Magic of Personal Assistant and AI Agents.
- **Writing Skills** : Articles and Blogs, Create Your Resume, Summarize Dense Text, Summarize Videos, Review and Improve Writing.
- **AI in Healthcare - Fitness**, Health Monitoring and Medication Reminders.
- **AI for Communication** - Guidance on using AI-enabled platforms for video calls, translating languages, and sending messages to family and friends.
- **Smart Home Basics** - Enhancing Home Safety and Comfort with AI.
- **AI Companions** - Combating Loneliness with AI Companions.
- **Online Safety and Privacy - Protecting yourself in a world of AI.**
- **AI in Transportation-** Navigating with AI - How AI helps find the best routes, avoids traffic, and suggests nearby places (restaurants, temples, shops).
- **Entertainment through AI** - Exploring Music, Movies, and Games with AI.
- **AI in Finance** - AI Tools for Banking, online banking, payments & fraud detection.
- **Learning New Skills using AI Tools.**
- **AI in Daily Utilities** - Using AI for creating shopping lists, ordering groceries online, and finding recipes.
- Free AI Apps & Tools for elders AND MANY MORE.



NEWS FLASH

Some information on I.T>Returns for Senior Citizens and Super Senior Citizens for AY 2025-26

Conditions for exempting Senior Citizens from filing income tax returns aged 75 years and above u/s.194P of the Income Tax Act, 1961, applicable from 1st April 2021.

- Senior Citizen should be of age 75 years or above
- Senior Citizen should be 'Resident' in the previous year
- Senior Citizen has pension income and interest income only & interest income accrued / earned from the same specified bank in which he is receiving his pension
- The senior citizen will submit a declaration to the specified bank.
- The bank is a 'specified bank' as notified by the Central Government. Such banks will be responsible for the TDS deduction of senior citizens after considering the deductions under Chapter VI-A and rebate under 87A.
- Once the specified bank, as mentioned above, deducts tax for senior citizens above 75 years of age, there will be no requirement to furnish income tax returns by senior citizens.

Tax Regime

- The Finance Act 2024 has amended the provisions of Section 115BAC w.e.f AY 2024-25

to make new tax regime the default tax regime for the assessee being an Individual, HUF, AOP (not being co-operative societies), BOI or Artificial Juridical Person. However, the eligible taxpayers have the option to opt out of new tax regime and choose to be taxed under old tax regime. The old tax regime refers to the system of income tax calculation and slabs that existed before the introduction of the new tax regime. In the old tax regime, taxpayers have the option to claim various tax deductions and exemptions.

- In "non-business cases", option to choose the regime can be exercised every year directly in the ITR to be filed on or before the due date specified under section 139(1).
- In case of eligible taxpayers having income from business and profession, new tax regime is default regime. If assessee wants to opt out of new tax regime, they can furnish Form-10-IEA on or before the due date u/s 139(1) for furnishing the return of income. Also, for the purpose of withdrawal of such option i.e. opting out of old tax regime shall also be done by way of furnishing Form No.10-IEA. However, option to switch to old tax regime and withdraw the

option in any subsequent AY is available only once in lifetime for eligible taxpayers having income from business and profession.

There are certain enhanced / additional benefits for Senior / Super Senior Citizen listed below:

- * Paper filing of Income Tax Return - Super Senior Citizens (aged 80 years or more) have the option to submit their ITR using Form 1 or 4 in offline / paper mode. The e-Filing option also remains available to them.
- * Relief from payment of Advance Tax - As per Section 208, every person whose estimated tax liability for the year is ¹ 10,000 or more, shall pay his tax in advance, in the form of Advance Tax. But, Section 207 gives relief from payment of Advance Tax to a Resident Senior Citizen. Thus, a Resident Senior Citizen, not having any Income from Business or Profession, is not liable to pay Advance Tax.
- * Income tax deduction on interest on bank deposits - Section 80TTB of the Income Tax Act allows tax benefits on interest earned from deposits with banks, post office or co-operative banks. The deduction is allowed for a maximum interest income of up to ¹ 50,000 earned by the Senior Citizen. Both the interest earned on saving deposits and fixed deposits are eligible for deduction under this provision.

- * Also, u/s 194A of the Income Tax Act, no Tax is Deducted at Source (TDS) on interest payment of up to ¹ 50,000 by the bank, post office or co-operative bank to a Senior Citizen. This limit is to be computed for every bank individually.
- * Tax benefits with respect to medical insurance and expenditure - According to Section 80D of the Income Tax Act, Senior Citizens may avail a higher deduction of up to ¹ 50,000 for payment of premium towards medical insurance policy. The limit is ¹ 25,000 in case of Non-Senior Citizens. Further Section 80DDB of the Income Tax Act allows tax deduction on expenses incurred by an individual on himself or a dependent towards the treatment of specific diseases as stated in the act. The maximum deduction amount in case of a senior citizen is ¹ 1 lakh (¹ 40,000 for Non-Senior Citizen taxpayers).

Budget 2025: What's in it for senior citizens?

- * Doubling of tax deduction limit on interest for senior citizens from the current Rs 50,000 to Rs 1 lakh
- * Senior citizens have very old National Savings Scheme accounts. As interest is no longer payable on such accounts, therefore Govt. has proposed to exempt withdrawals

made from NSS by individuals on or after 29th August, 2024. The Govt. has proposed to allow similar Tax treatment to NPS Vatsalya accounts as is available to normal NPS accounts, subject to overall limits

- * Annual limit of Rs 2.4 lakh for TDS on rent hiked to Rs 6 lakh
- * The threshold to collect tax at source (TCS) on remittances under RBI's liberalized Remittance Scheme (LRS) is proposed to be increased from Rs 7 lakh to Rs 10 lakh

Government to bring new national policy on senior citizens

A new national policy on senior citizens is in the draft stages with the Union Ministry of Social Justice and Empowerment. It is focused on how the draft policy should “reflect the demographic realities” of India as it heads into the future. A statement from the Ministry said population projections estimated that 20% of the country would be senior citizens by 2047. According to the government's projections, senior citizens will account for about 12.16% of the country's population in 2026 .It also proposed for institutionalising NGOs and senior citizen associations in policy formulation, implementation, and feedback mechanisms with digital inclusion .

Senior Citizen Welfare Portal
<https://scw.dosje.gov.in> was launched

by the President of India. The portal is envisioned as a comprehensive digital platform aimed at empowering elderly citizens through seamless access to government schemes, healthcare benefits, welfare services, and updates on relevant events. The Ministry of Social Justice and Empowerment is the Nodal Ministry for matters relating to the Senior Citizens. Information on various services i.e. Elderline - National Helpline for Senior Citizens (14567), Free Assisted Living Device - (1800-180-5129), Homes for Senior Citizen (Find the list of Old Age Homes, Senior Citizen Homes, Homes for senior citizens afflicted with Alzheimer's disease/ Dementia), Health Facilities for Senior Citizen, Engagement After 60 (Find suitable employment opportunities at this electronic employment exchange for senior citizens), Geriatric Caregivers (Find the list of professional support & trained Geriatric Caregivers in your area when you need medical help) and many more available in this portal.

ତତ୍କାଳ ଯୋଜନାରେ ରେଲ ଟିକେଟ୍ ପାଇଁ ସଂଶୋଧିତ ଆଦେଶ :

ଭାରତୀୟ ରେଲବାଇ କମ୍ପାନି ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କର୍ପୋରେସନ (IRCTC) / ଏହାର ଆପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ କେବଳ ଆଧାର ପ୍ରମାଣିତ ଉପଭୋକ୍ତାମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ବୁକ୍ କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି ତତ୍କାଳ ଯୋଜନା ୦୧.୦୭.୨୦୨୫ ଠାରୁ ଲାଗୁ ହେବ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ, ଆଧାର ଆଧାରିତ OTP ପ୍ରମାଣୀକରଣ ମଧ୍ୟ ୧୫.୦୭.୨୦୨୫ ଠାରୁ ତତ୍କାଳ ବୁକିଂ ପାଇଁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରାଯିବ ।

ତତ୍କାଳ ଟିକେଟ୍ କେବଳ ଏକ ସିଷ୍ଟମ ଜେନେରେଟର୍ ଓTPର ପ୍ରମାଣୀକରଣ ପରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟରାଇଜଡ୍ PRS ଭାରତୀୟ ରେଳବାଇ / ଅଧିକାରପ୍ରାପ୍ତ ଏଜେଣ୍ଟମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ବୁକିଂ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ ଯାହା ବୁକିଂ ସମୟରେ ଉପଭୋକ୍ତା ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ମୋବାଇଲ୍ ନମ୍ବରରେ ସିଷ୍ଟମ ମାଧ୍ୟମରେ ପଠାଯିବ । ଏହା ମଧ୍ୟ ୧୫.୦୭.୨୦୨୫ ସୁଦ୍ଧା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେବ ।

ଭାରତୀୟ ରେଳବାଇର ପ୍ରାଧିକରଣିତ ଟିକେଟିଂ ଏଜେଣ୍ଟମାନଙ୍କୁ ଏସି ଏବଂ ଅଣ ଏସି ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ

ତତ୍କାଳ ବୁକିଂ ଖୋଲିବାର ପ୍ରଥମ ତିରିଶ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଉଦଘାଟନୀ ଦିନର ତତ୍କାଳ ଟିକେଟ୍ ବୁକ୍ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯିବ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନଙ୍କୁ ବାତାନ୍ତକୂଳିତ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଦିବା ୧୦.୦୦ ଘଣ୍ଟାରୁ ୧୦.୩୦ ଘଣ୍ଟା ଏବଂ ଅଣ-ବାତାନ୍ତକୂଳିତ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଦିବା ୧୧.୦୦ ଘଣ୍ଟାରୁ ୧୧.୩୦ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଦଘାଟନୀ ଦିନର ତତ୍କାଳ ଟିକେଟ୍ ବୁକ୍ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯିବ ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଉପଭୋକ୍ତା ଯେପରି ତତ୍କାଳ ଯୋଜନାର ଲାଭ ପାଇପାରିବେ ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ, ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯାଇଛି ।



ବରିଷ୍ଠବାଣୀ'ର ନିୟମାବଳୀ

● ଏହି ପତ୍ରିକାଟି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ● ଦ୍ରୁତମାସିକ 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 ମେଲ eraindianet@gmail.com କିମ୍ବା WhatsApp-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୭ ମାଧ୍ୟମରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ । ● ଲେଖା ପ୍ରକାଶିତ ନହେଲେ ଫେରସ୍ତ କରାଯିବ ନାହିଁ । ● ପତ୍ରିକାଟିର ସରସ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ପାଠକମାନଙ୍କ ମୂଲ୍ୟବାନ ମତାମତ ସାଦର ସ୍ଵାଗତ । ● ପତ୍ରିକା ପ୍ରତି ଖଣ୍ଡର ମୂଲ୍ୟ ଟ.୨୦.୦୦ ଏବଂ ଆଜୀବନ ଗ୍ରାହକ ଦେୟ ଟ.୧୦୦୦.୦୦ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଇ-ମେଲ ଠିକଣା ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଲେଖି ଧାର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥ ନିମ୍ନ ଜମା ଖାତାରେ (S.B. A/c.) ପଇଠ କରି ତାହାର ନକଲ ଉପରୋକ୍ତ ଇ-ମେଲ କିମ୍ବା WhatsApp ରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

Bank Details : Favour of Elders Recreation Activities Trust
S.B. A/c. No. 513310210000012, IFS Code - BKID0005133,
Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar.

With Best Complement from

Duduly Process & Offset

Mob. +91 94371 34434

10E, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-10

କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ଦ୍ଵିବାର୍ଷିକ ସନ୍ମିଳନୀ ତଥା ନିର୍ବାଚନ, ସଂଘର ସଭାପତି ସର୍ବେଶ୍ଵର ମିଶ୍ରଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ଵରେ ଗତ ୨୦.୪.୨୦୨୫ ତାରିଖରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ସ୍ଵାତି ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମ୍ପାଦକ ଇଂ. ହରିଶଙ୍କର ରାଉତ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ସ୍ଵାଇଁ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଏହାସହ ଜିଲ୍ଲାର ୧୨ଟି ବ୍ଲକ୍ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପଞ୍ଚାୟତରୁ ପ୍ରତିନିଧି ଏହି ସନ୍ମିଳନୀରେ ସାମିଲ ହୋଇଥିଲେ । ଜିଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ସନ୍ମିଳନୀରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ମେଡିକାଲ କଲେଜକୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଇବା, କନ୍ଧମାଳ ଜିଲ୍ଲାର ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀର ଉନ୍ନତିକରଣ, ବ୍ରହ୍ମପୁର ସମ୍ବଲପୁର ରେଳ ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ତ୍ଵରାନ୍ୱିତ କରିବା, ପଞ୍ଚାୟତ, ବ୍ଲକ୍, ଉପଖଣ୍ଡ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲା ସଦର ମହକୁମାରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କେନ୍ଦ୍ର ଖୋଲିବା, ପୁଲିସ ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ପରିଚୟପତ୍ର ବନ୍ଧନ, ମୁନିଗୁଡ଼ାଠାରୁ ଫୁଲବାନୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାତୀୟ ରାଜପଥ ସଂଯୋଗୀକରଣ କରିବା, ଫୁଲବାଣୀରେ ସରକାରୀ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ କଲେଜ ସ୍ଥାପନ, କନ୍ଧମାଳରେ ଜାତୀୟ ସ୍ତରୀୟ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ମହାନଦୀରୁ ପାନୀୟ ଜଳ ଯୋଗାଣକୁ ତ୍ଵରାନ୍ୱିତ କରିବା, ରେଳ ଓ ବିମାନରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ଅତିକମରେ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ରିହାତି, ସରକାରୀ ବସରେ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ରିହାତି ଆଦି ଦାବି ସମ୍ପର୍କରେ ବୈଠକରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ସଂଘର ନିର୍ବାଚନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିଲେ । ସଭାପତି ସର୍ବେଶ୍ଵର ମିଶ୍ର , ଉପସଭାପତି ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ, ମୁନ ଓ ଶିର ମହାପାତ୍ର ଓ ଦାମୋଦର କହ୍ନୁ, ସାଧରଣ ସମ୍ପାଦକ ପଦ୍ମ ଚରଣ

ସାହୁ, ସଂଗଠନ ସମ୍ପାଦକ ଦିଗାମ୍ବର ମହାପାତ୍ର, ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ ସୁବାସ ଚନ୍ଦ୍ର ନାୟକ, ବହି ନାରାୟଣ ପାତ୍ର, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ବେହେରା ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେହିଭଳି କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ସଭ୍ୟଭାବେ ପ୍ରଭାକର ପାଲ, ବସନ୍ତ କୁମାର ଦାଶ, କାମ ବେହେରା, ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ପଣ୍ଡା, ବାଲୁକେଶ୍ଵର ମହାନ୍ତି, ନାରାୟଣ ସାହୁ, ମୁକେଶ୍ଵରି ପ୍ରଧାନ, ସବିତା ପ୍ରହରାଜ, ରସାନନ୍ଦ ମହାନ୍ତି, ପ୍ରତିମା ମିଶ୍ର, କେ. ଦୁଃଖ୍ୟଶ୍ୟାମ ପାତ୍ର, ଚିତ୍ତରଞ୍ଜନ ପାତ୍ର, ସୁବାସ ବେହେରା, ଅଶୋକ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ, ପି. ରାମବାବୁ, କରୁଣାକର ଭୋଇ, ଶାନ୍ତିଲତା ମିଶ୍ର, ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ପାତ୍ର, ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ, ମଞ୍ଜୁଳା ପ୍ରଧାନ, ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଉପଦେଷ୍ଟାମଣ୍ଡଳୀରେ ରବି ନାରାୟଣ ସୁବୁଦ୍ଧି, ରାଜ କିଶୋର ବେହେରା, ବସନ୍ତ କୁମାର ବେହେରା, ବାସୁଦେବ ପ୍ରହରାଜ, ରାଜ କିଶୋର ପାତ୍ର, କାଶୀନାଥ ମହାରଣା, ବ୍ରହ୍ମାନନ୍ଦ ପାଣିଗ୍ରାହୀ ପ୍ରମୁଖ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥିବାବେଳେ ଗଉଣ୍ଡିବଡ଼ି ସଦସ୍ୟଭାବେ ଦିଲୀପ କୁମାର ସାହାଣୀ, ବିପ୍ର ଚରଣ ପାତ୍ର ଓ ଅରୁଣାନ୍ଦ କହ୍ନୁ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଅନୁଗୋଳ ଉପକଣ୍ଠସ୍ଥ ରାଣୀଗୋଡ଼ା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚନ ଗତ ତା.୧୮.୦୫.୨୦୨୫ ରିଖ ରବିବାର ଦିନ ମଞ୍ଚର ବରିଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅରୁଣ କୁମାର ଦାସଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ଵରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଚୟନ କରାଯାଇଛି ।

ସଭାପତି - ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ରାଜ କିଶୋର ଦାସ, ଉପ

ସଭାପତି - ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ଓ ଧନେଶ୍ଵର ସାହୁ,

ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ - ପୁର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସିଂହସାମନ୍ତ, ଯୁଗ୍ମ



ସମ୍ପାଦକ - ଅରୁଣ କୁମାର ଦାସ, ସଂଗଠନ ସମ୍ପାଦକ - ତ୍ରେତାନନ୍ଦ ସାମନ୍ତ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ - ଦାମୋଦରଦାସ, ସାଂସ୍କୃତିକ ସମ୍ପାଦକ - କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ଦେହୁରୀ, ସମାକ୍ଷକ - ଧୃବ ଚରଣ ସାହୁ ଓ କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ଉପଦେଷ୍ଟା - ବସନ୍ତ କୁମାର ଦାସ ଓ ଉତ୍ସବ ବେହେରା । ଏହାବ୍ୟତିତ ନିମ୍ନ ସଭ୍ୟମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କମିଟି ସଦସ୍ୟରୂପେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ହୃଷିକେଶ ସାହୁ, ବିକ୍ରମ କୁମାର ସିଂହସାମନ୍ତ, ପ୍ରମୋଦ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ, ଗୋବିନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସାମନ୍ତ, ଦୁର୍ଗାଚରଣ ସାହୁ, ବାବାଜୀ ସାଶମଲ, ଭଗବାନ ମହାପାତ୍ର, ଗନ୍ଧର୍ବ ବେହେରା, ଶ୍ରୀପତି ମହାପାତ୍ର, ଗୋକୁଳ ଚନ୍ଦ୍ର ସାମନ୍ତ ଏବଂ ସତ୍ୟବାଦୀ ଦାସ । ନବନିର୍ବାଚିତ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ଶପଥଗ୍ରହଣ କରିବାପରେ ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନୟନ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରସ୍ତାବମାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିଲା । ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଯାଇଥିଲା । ଶେଷରେ ବରିଷ୍ଠ ସଦସ୍ୟ ଅରୁଣ କୁମାର ଦାସଙ୍କ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ ପରେ ସଭାପତି ସଭାସାଙ୍ଗ କରିଥିଲେ ।

ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସିଂହସାମନ୍ତ - (ସମ୍ପାଦକ)

ମୋ-୯୯୩୮୦୨୨୫୨୪

ଭୁବନେଶ୍ଵର, ବମିଖାଲସ୍ଥିତ ଅଗ୍ରଣୀ ସିନିୟର ସିଟିଜେନ୍ସ ଫ୍ରେଣ୍ଡସ୍‌ସୋସାଇଟି ଫୋରମ୍ ପକ୍ଷରୁ ୧୩.୦୬.୨୦୨୫ ତାରିଖରେ ଡ୍ଵାର୍ଡ଼ ନମ୍ବର ୩୧ ପରିସରରେ ଏକ ନିଃଶୁଳ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଶିବିର ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ଶିବିରରେ ଆପୋଲୋ

ହର୍ସିଟାଲ ପକ୍ଷରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଚକ୍ଷୁ, ମଧୁମେହ, ରକ୍ତଚାପ, ଇସିଜି, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ୭୨ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇଥିଲେ । ସ୍ଥାନୀୟ କର୍ପୋରେଟର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୁମାରେନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, ଫୋରମର ସଭାପତି ଡା. ସୁଶୀଳ କୁମାର ନନ୍ଦ, ବରିଷ୍ଠ ପରାମର୍ଶଦାତା ଅଦୈତ ଚରଣ ବିଶ୍ଵାଳ, ସମ୍ପାଦକ ଭକ୍ତବନ୍ଧୁ ଦାସ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ଉକ୍ତ ଶିବିରକୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ ।

ସମ୍ବଲପୁର ଜିଲ୍ଲାର କୁଟିଣ୍ଡା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ଧୀରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ମହାନ୍ତିଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ଵରେ ଏକ ବୈଠକ ଗତ ୦୮.୬.୨୦୨୫ରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି । ଏଥିରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଉପଖଣ୍ଡ ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଦୀପ କୁମାର ଦାସ ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥିରୂପେ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ । ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ସ୍ଥାନୀୟ ସହରରେ ଗ୍ରାମିକ୍ ସମସ୍ୟା, ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ଯୁବକମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଅସୁରକ୍ଷିତ ଦୁର୍ଘଟନାବାହନ ଚାଳନା ବିଷୟରେ ଆରକ୍ଷୀ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇଥିଲେ । ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀ ଏହାର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେବା ସହିତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ପୋଲିସ୍ ବିଭାଗପକ୍ଷରୁ ପରିଚୟ ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀ ତୁଳାରାମ ସାହୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିବା ପରେ ସଭାସାଙ୍ଗ ହେଲା ।

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା କବିସୂର୍ଯ୍ୟ ନଗର ଅନ୍ତର୍ଗତ କୋଦଳାସ୍ଥିତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ଏକ ବୈଠକ ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ଏ. ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣ ଦୋରାଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଗତ ୬.୫.୨୦୨୫ ତାରିଖରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ ପରିସରରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଉକ୍ତ ବୈଠକରେ କୋଦଳା ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ପରିଚାଳକ ଲୋରି ମହାପାତ୍ର, ରିଜିଷ୍ଟ୍ରାର ମ୍ୟାନେଜର ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ମହାରଣା ଉପସ୍ଥିତରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ

ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇ ନିମ୍ନ କେତେକ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି ।

୧. ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ତଥା ଭିନ୍ନଶ୍ରମିକ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କାଉନ୍ସିଲ୍ ତତ୍କାଳ ଖୋଲା ଯିବା ନିମନ୍ତେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଗଲା ।
୨. ସଂଘ ନାମରେ ଜଣେ ଆକାଉଣ୍ଟ ଖୋଲାଯିବା କାର୍ଯ୍ୟ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରାଯାଇଥିଲା ।
୩. ଗ୍ରାହକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ବସିବା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥିଲା ।
୪. SBI ର CSR ପ୍ରୋଗ୍ରାମରେ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଯଥା ମେଡିକାଲ, କଲେଜ, ସ୍କୁଲ ଓ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥିଲା ।
୫. ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଉପର ମହଲାରେ ହୋଇଥିବାରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ତଥା ଭିନ୍ନଶ୍ରମିକ ସୁବିଧା ନିମନ୍ତେ ଲିଫ୍ଟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଥିଲା ।
୬. ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ । ପରିଶେଷରେ ଧନ୍ୟବାଦ ସହ ସଭାସାଙ୍ଗ କରାଯାଇଥିଲା ।

ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ କରଞ୍ଜିଆ ଥାନା ପରିସରରେ ଆମ ପୋଲିସ ସମିତି ପକ୍ଷରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହି ବୈଠକରେ ଥାନା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାଳିକ, ସଂଗଠନର ଉପଦେଷ୍ଟା ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଗୋପାଳ ଚନ୍ଦ୍ର ଅଗ୍ରୱାଲ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ଥାନା ଅଧିକାରୀମାନେ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । କରଞ୍ଜିଆ ସହରର ଟ୍ରାଫିକ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପରିମଳ ଓ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇ ଏଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗୃହିତ ହୋଇଥିଲା ।



ସମ୍ପ୍ରତି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ସମୁଦ୍ଧାନ ହେଉଥିବା ସାଇବର ଅପରାଧରୁ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଓ ପଦକ୍ଷେପ ବିଷୟରେ ଥାନା ଅଧିକାରୀ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ । ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ପୋଲିସ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ପରିଚୟ ପତ୍ର ଯୋଗାଇଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେଇଥିଲେ । ଶେଷରେ ବରିଷ୍ଠ ସଭ୍ୟ ଅଭିମନ୍ୟୁ ତ୍ରିପାଠୀ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

Elder Recreation Activities-ERA

ତରଫରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ରେଜିଷ୍ଟାର ଅଫ୍ ନ୍ୟୁଜପେପର (RNI) ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ନିୟମିତ ପ୍ରକାଶପାତ ଆସୁଥିବା ତ୍ରେମାସିକ ପତ୍ରିକା “ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ” ର ତଳିତ ବର୍ଷର ପ୍ରଥମ ସଂଖ୍ୟା (କାନୁଆରୀ-ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୫) ପବିତ୍ର ଓଡ଼ିଆ ନବ ବର୍ଷ ମହାବିଷୁବ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଓ ହନୁମାନ ଜୟନ୍ତୀ ଅବସରରେ ଉନ୍ମୋଚନ ହୋଇଯାଇଛି । ଚକେଇସିହାଶାସ୍ଥିତ ଏକ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଉତ୍ତର ନିର୍ବାଚନ ମଣ୍ଡଳୀର ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରିୟଦର୍ଶୀ ମିଶ୍ର ଓ ଅନ୍ୟ ମାନ୍ୟଗଣ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତରେ ବିଭିନ୍ନ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ଅନୁଷ୍ଠାନର ପୃଷ୍ଠପୋଷକ ସଭ୍ୟ ଡଃ. ରବୀନ୍ଦ୍ର ନାଥ ବେହେରା ଏହା ପରିବାରକୁ ଏକଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ମୁକ୍ତ ହସ୍ତରେ ଦାନ କରିଥିବାରୁ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବେହେରାଙ୍କୁ ଉପତୋକନ ସହ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ୫୫ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଶେଷରେ ପଣା ସଙ୍କ୍ରାନ୍ତିର ବିଶେଷ ପଣାରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆପ୍ୟାୟିତ କରାଯାଇ ଥିଲା ।



KNOW YOUR RIGHTS

LEGAL PROTECTION FOR SENIOR CITIZENS ON THE EVE OF WORLD ELDER ABUSE AWARENESS DAY–15TH JUNE 2025

Narendra Kishore Mishra

Senior Advocate, Cuttack

M : 9437033611

It was a cold evening in January 2018, when I got a call from one of my distant relations needing some professional help for his exclusive family needs. Having fixed up the time for appointment, we had a personal interaction on the issue which was not only shocking, but also very disturbing. The widowed mother-in-law of my said relation (son-in-law) used to stay with him as her two elderly sons (a senior journalist and a senior OAS) used to neglect and torture her in many ways – physically, financially and emotionally as well. After threadbare discussion of the unfortunate situation, suggestion was made for sending separate legal notices to both the sons of the aggrieved mother-in-law followed with raising complaint before the Maintenance Tribunal for due protection under the Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007. The ire of the two sons on getting the legal notice on behalf of their mother

rose to such unimaginable height that it seriously impacted the day-to-day living of my said relation. It so happened that after initial grumblings of the two sons, both were directed to deposit monthly amounts in the Bank account of their mother with intermittent personal appearance and continuance of threat issued by the Tribunal. Ultimately, it so happened that both sons realised their folly besides being exposed in the Society and volunteered to take charge of their mother in their respective houses with appropriate healthcare support till her last breath. The above brings my memory back to the useful legislation in our country, which I want to share for the information of all concerned.

In our Society, the Senior Citizens hold a place of deep respect and value. They are the bearers of wisdom and culture coupled with enormous life experience. In the recent years,

many among them have faced serious challenges—especially those, who are financially dependent on others and emotionally challenged and vulnerable. Unfortunately, disputes in families—especially involving children and close relatives—have led to many elders being neglected, abused or denied their rightful share of love, care, mental and financial support. It is disheartening to note that many Senior Citizens in Odisha despite having worked hard throughout their life, now struggle to maintain themselves. They either have no independent income or are deprived of their property rights due to legal disputes and family rifts. In such situations, awareness about the law protecting them becomes not just helpful, but essential as well.

This leads to understanding the legal backbone of enactment of **Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007**. To address the issues faced by the elderly, the Government of India introduced a significant legislation—the Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007 legislated on 29th December 2007 with a clear purpose to protect the rights of elderly parents and senior citizens and ensure that

they live with dignity besides free from any neglect and exploitation.

Who are covered under the Act?

This Act applies to:

- Parents, whether biological, adoptive or step-parents.
- Senior citizens, i.e., any Indian citizen aged 60 years and above.
- Those who are unable to maintain themselves from their own earnings or property.

It is important to know that the obligation to maintain elderly parents is not just moral—it is legal as well.

What are the Key Provisions of the Act?

- Legal Right to Maintenance:

The Act allows senior citizens or parents to claim maintenance from their adult children (including daughters) or legal heirs. If they fail to provide, the elderly can approach a Maintenance Tribunal for relief.

- Time-bound Process:

The Tribunal is expected to dispose of the application within 90 days of its filing. The process is simple and does not require expensive legal procedures.

- Monthly Maintenance:

The Tribunal can order a monthly maintenance amount upto a maximum of ¹ 10,000/- per month,

considering the needs of the elderly and the financial capacity of their children.

- **Protection of Property:**

If a Senior Citizen transfers property to a relative or heir with the condition that he/she will be taken care of—but that promise is broken—the transfer can be legally declared void.

- **Shelter and Medical Aid:**

The Act ensures provisions for old-age homes, medical support and protection from abuse. It directs the Government to establish adequate Shelters and to ensure adequate Healthcare for the Senior Citizens.

Odisha's Proactive Steps: Rules and State Policy

Odisha has gone a step further by implementing the Act with certain additional safeguards.

1. **Odisha Maintenance of Parents and Senior Citizens Rules, 2009**

These Rules provide detailed procedures for filing maintenance claims, setting up Maintenance Tribunals at sub-divisional levels and appointing Conciliatory Officers to help resolve the disputes amicably.

Some of the features include:

- Simplified forms and local access.
 - Clear timelines for hearings.
 - Ensuring elderly to be heard with dignity and sensitivity.
2. **Odisha State Policy for Senior Citizens, 2016**

This comprehensive Policy aims to:

- Create a supportive environment for the elderly to live independently.
- Set up Senior Citizen Cells in Police Stations to respond swiftly to complaints.
- Promote accessible Healthcare and Welfare Schemes.
- Encourage Social Security Pensions and Community-based Care Models.

Despite all these efforts, a majority of senior citizens are not aware of these legal protections. Many continue to suffer in silence being unaware of the help available to them only just a few steps away.

Why Awareness is Most Crucial !!!

In Odisha, where the senior population is growing steadily, awareness of rights and legal remedies is the key to ensure a dignified old age. We all must remember that:

- Law is on your side. No one has the right to neglect or harass you—especially not your children or heirs.
- You can take legal action. If you are being ill-treated or denied financial support, you can approach the Maintenance Tribunal in your District without fear or shame.
- Property is your asset. Never transfer your home or land unless you're confident that your care will be ensured. You can legally cancel any such transfer, if promises are broken.

What Can You Do?

- **Speak Up:** Don't suffer in silence. If you're facing neglect or abuse, talk to someone you trust or approach your local authorities.
- **Know Your Rights:** Read up about the 2007 Act and the Odisha Rules. Local Legal Services Authorities and NGOs often conduct camps and workshops in such regard.
- **File a Complaint:** You can file complaint seeking maintenance by a simple application to the Maintenance

Tribunal (usually the Sub-Collector's Office) without needing the assistance of a lawyer.

- **Seek Community Support:** Join Senior Citizens' Groups or Clubs. They can provide emotional support, information and even help in legal matters.

Final Thoughts :

Old age should be a time of peace, comfort, leisure, composure and respect and not of worry or neglect. Laws like the Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007 are created to protect the rights of the elderly. The Government of Odisha, through its Rules and Policies, has also ensured that no senior citizen shall be left behind. The Law Courts of the Land have also given due weightage, urgency and priority to any complaint under the 2007 Act to be dealt with strict admonition.

Nonetheless, laws alone are not enough—awareness, action and community support are equally vital. Share this information with others in your community. Let's make sure that every elder or senior citizen in Odisha knows that help is adequately available and that they are never alone.

Let's develop the age with dignity and not fear.

Useful Contacts:

- District Sub-Collector's Office:
For filing maintenance applications.
- State Legal Services Authority (OSLSA): Offers free legal aid.

- Police Senior Citizen Cell (in major police stations)
- Elders Recreation Activities (ERA): A community platform working for the welfare of senior citizens.

*Stay informed. Stay empowered.
BaristhaBani stands tall with you.*



ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ

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

Elder Recreation Activities Trustor

ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତା - **S.B. A/C - 513310210000012 &**
IFSC Code BKID0005133 MICR Code 751013027,
Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar

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.

ମନ୍ତ୍ର ସାଧନା

ସୌଭାଗିନୀ ମହାପାତ୍ର

ମୋ. ୯୯୩୭୨୭୪୬୭୨

ମନ୍ତ୍ର ସାଧନା ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରୁ ସୃଷ୍ଟି। ଏହାର ଅର୍ଥ ଚିନ୍ତନ କରିବା, ଧାରଣା କରିବା ବା ହୃଦ୍‌ବୋଧ କରିବା। ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି-

“ମନଚାତ୍ ଦୟେତ ଇତିମନ୍ତ୍ର।”

ମନନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଯାହା ଦ୍ରାଶ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ରକ୍ଷାକରେ ତାହା ମନ୍ତ୍ର। ଯାହା ଏକାଗ୍ରତା ଆଣିବା ସହିତ ପ୍ରାଣରକ୍ଷା କରି ଅଭିଷ୍ଟ ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରେ ତାହାକୁ ମନ୍ତ୍ର କୁହାଯାଏ। ମନ୍ତ୍ର ଶବ୍ଦକୁ ଭାଙ୍ଗିଦେଲେ ଆମେ ପାଇବା ମନ+ତ୍ର। ‘ତ୍ର’ର ଅର୍ଥ ଯନ୍ତ୍ରଣା କରିବା। ତେଣୁ ମନ୍ତ୍ରର ଅର୍ଥ ଯିଏ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ଆମେ ଯଦି କ୍ରୋଧ, ବିଷାଦ, ଭକ୍ତଷ୍ଟା, ହତାସା, ବିରକ୍ତି ଭାବରେ ଆଇମଧ୍ୟ ମନ୍ତ୍ର କରିବା ବା ମନ୍ତ୍ର ଶୁଣିବା ତାହା ସତତର୍ଥ ଆନନ୍ଦ ବା ଦିବ୍ୟ ଅନୁଭୂତି ଆଡ଼କୁ ଆମକୁ ନେଇ ଯାଇଥାଏ।

ମନ ସବୁବେଳେ ଅସ୍ଥିର ଓ ଚଟିଶାଳ। ବିଷୟ ଲାଳସା, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ସୁଖଦୁଃଖ, ସମସ୍ୟା, ଆକାଂକ୍ଷା, ଇର୍ଷା, ହିଂସା ଏହାକୁ ଆହୁରି ଅସ୍ଥିର କରିଥାଏ। ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଆଣିବା ଏଡ଼େ ସହଜ ନୁହେଁ। ତେବେ ସାଧୁ, ସନ୍ଥ, ଯୋଗୀ, ତ୍ୟାଗୀମାନେ ଏହାକୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି। ନିୟମିତ ମନ୍ତ୍ରଜପ ଆମର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଚେତନା ଶକ୍ତିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଜାଗ୍ରତ କରାଇଥାଏ। ମନର ଆବିଳତାକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଆମର ଚେତନ ଏବଂ ଅବଚେତନ ମନରେ ଏକ ସକରାତ୍ମକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରି ହୋଇ ନଥାଏ। ତେଣୁ ମନରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବନେଇ ଅନେକ ଦୃଢ଼ ଉପୁଜିଥାଏ। ମନରେ ସ୍ଵଚ୍ଛ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସେ-

(୧) ଏହି ମନ୍ତ୍ର କ’ଣ ଆମପାଇଁ ଭୟମୁକ୍ତ?

(୨) ଆମେ ପାଳନ କରୁଥିବା ନିୟମାବଳୀ କ’ଣ ସୁଯ୍ୟାସଂପୂର୍ଣ୍ଣ?

(୩) ଯେଉଁ ପ୍ରଣାଳୀ ମୁଁ ଅବଲମ୍ବନ କରୁଛି ତାହା କ’ଣ ଠିକ୍?

୪) ଯେତେ ସମୟ ଧରି ମନ୍ତ୍ରାଳପ କରୁଛେ ତାହା କ’ଣ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ? ଥରେ ମନ୍ତ୍ରଜପର ଅନୁଭୂତି ଅସିଗଲେ ଏହିସବୁ ଦୃଢ଼ ଆପେ ଆପେ ମନରୁ ଦୂରରଇ ଯାଏ।

ପ୍ରାୟ ତିନିହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଆମର ମୁନିରଷିମାନେ ମନ୍ତ୍ରକୁ ବୈଦିକ ଶାସ୍ତ୍ରରୁ ରଚନା କରିଥିଲେ। ଏହା ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରେ ଥିବାରୁ କେବଳ ପଣ୍ଡିତମାନେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ। ସଂସ୍କୃତ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତର ଦେବଭାଷା ଥିଲା।

ଆମେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସଂସ୍କୃତ ଭାଷାରୁ ଦୂରରଇ ଯିବା ସହିତ ମନ୍ତ୍ରର ମହତ୍ତ୍ଵ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରରଇ ଯାଉଛେ। ମାତ୍ର ରକ୍ଷିମାନେ ମନରୁ ବିଭିନ୍ନ ଧ୍ଵନି, କମ୍ପନ ବା ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟିକରି ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତିର ଜାଗରଣା କରୁଥିଲେ। ମୃତ୍ୟୁପରେ ମଧ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରର ଶକ୍ତି ଆମ ପାଖରେ ରହୁଥିବାରୁ ସାଧୁସନ୍ଥମାନେ ମନ୍ତ୍ର ଏକ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁବୋଲି କହନ୍ତି। ମନ୍ତ୍ର ଆମକୁ ଦିବ୍ୟ ଶକ୍ତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ କରି ରଖୁଥିବାରୁ ସାଧନା ଅନୁଯାୟୀ ଆମ ମନରେ ସତ୍ୟଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ।

ସେହିପରି ଜପ ଦୁଇଟି ଅକ୍ଷରର ମିଳନ - ଜ+ପ। ‘ଜ’ର ଅର୍ଥ ଜନ୍ମ ମରଣ ନାଶକାରକ ଏବଂ ‘ପ’ର ଅର୍ଥ ପାପନାଶକାରକ। ଜନ୍ମ ମରଣର ପାପ ଦୁଃଖକୁ ନାଶ କରିବାକୁ ଜପ କୁହାଯାଏ। ମନ୍ତ୍ରଜପ ଆମ ଦେଶର ସର୍ବାଦୃତ ସଂସ୍କୃତି ଅଟେ। ମାନସିକ ମନ୍ତ୍ରଜପ ପଦ୍ଧତି ଦୀର୍ଘକାଳରୁ ଚାଲିଆସିଛି। ମନ ସହିତ ଶବ୍ଦର ଗଭୀର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି। ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଗାଳିଦେଉ ଆମ ମନରେ କ୍ରୋଧ, ଘୃଣା, ଅଶାନ୍ତି, ଦ୍ଵେଷ ଇତ୍ୟାଦି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ। ସେହିପରି ଆମେ ଯେତେବେଳେ ରାମ, ହରି, ବିଷ୍ଣୁ, କୃଷ୍ଣ ରତ୍ୟାଦି ଶବ୍ଦ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିଥାଉ ସେତେବେଳେ ମନରେ ଶାନ୍ତି, ଉତ୍ସାହ, ସନ୍ତୋଷ, ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ। ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ସମୟରେ

ଆମ ମନରେ ସନ୍ତୋଷ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ।
ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମତରେ ରେଡିଓ ତରଙ୍ଗ ଏକ
ସେକେଣ୍ଡରେ ପୃଥିବୀକୁ ସାତଥର ପରିକ୍ରମା କରିଥାଏ ।
ମାତ୍ର ମନ୍ତ୍ର ଗତି ଏହାଠାରୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ।

ମନ୍ତ୍ର ଜପର ବୈଜ୍ଞାନିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ

ଆମର ସାଧୁସନ୍ଥମାନେ ବିଭିନ୍ନ କର୍ମଶାଳାରେ ଓ
ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରଜପର ପ୍ରଭାବ ଶରୀରର ରକ୍ତଚାପ,
ରକ୍ତଶର୍କରା, ଉଦାସୀନତା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଯେଉଁ ଫଳ
ଦେଉଛି ତାକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ତାଙ୍କର ପ୍ରବଚନ
ମାନଙ୍କରେ ଶ୍ରୋତାଙ୍କୁ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ
କରିଥାନ୍ତି । ରୋଗ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର
ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ବୋଲି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର କିଛି ବୈଜ୍ଞାନିକ
ତାଙ୍କର ମତାମତ ରଖିଛନ୍ତି । ଇଂଲଣ୍ଡର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଡାକ୍ତର
ତାଙ୍କର ବହିରେ ମନ୍ତ୍ର ସାଧନା ଉପରେ ମତଦେଇ ଲେଖିଛନ୍ତି
ଯେ- “ମନ୍ତ୍ରଜପ ବା ସାଧନା ଏକ ଯାଦୁବିଦ୍ୟା ସଦୃଶ୍ୟ” ।
ମନ୍ତ୍ରଜପର ପ୍ରଭାବ ଆମ ଭିତରେ ଏକ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ
ଅଣି ଆମ ଜୀବନ ଏବଂ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟତାକୁ ବିକଶିତ କରେ ।
କେତେକ କୃଷି ବିଜ୍ଞାନୀ ଋଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକବାଜି ଯନ୍ତ୍ର
ଲଗାଇ ମନ୍ତ୍ରଜପ କରିବାରୁ ଶସ୍ୟର ଆକାର ବଢ଼ିବା ସହିତ
ଉତ୍ପାଦନ ବଢ଼ିଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିଲେ । ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଉ
ନଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍ପାଦନ ସହିତ ତୁଳନା କରି ସେମାନେ
ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଥିଲେ । ଚୀନର
କୃଷିବିଜ୍ଞାନୀ ମଧ୍ୟ ଏହି କର୍ମଶାଳାରେ ସମ୍ବୃଦ୍ଧ ଥିଲେ ।
ସେହିପରି ଆମେରିକାର ଜାତୀୟ ଔଷଧୀୟ ଗ୍ରନ୍ଥାଗର,
ମନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭାବ ମଣିଷ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦ ଉପରେ ଯେଉଁ ପ୍ରଭାବ
ପକାଇଛି ତାହା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ରପନୀତ
ହୋଇଥିଲେ ଯେ ମଞ୍ଜିରୁ ବୀଜ ବହାରିବା ଠାରୁ ଶସ୍ୟ
ଉତ୍ପାଦନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେ ପ୍ରକାର ଶବ୍ଦ
ଯଥା ମନ୍ତ୍ର ଉଦ୍ଭିଦ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି ।

ମନ୍ତ୍ରଜପ ଉପରେ ଶାସ୍ତ୍ର ମତ

ଗରୁଡ଼ ପୁରାଣରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଶ୍ରୀହରିଙ୍କ
ନାମଜପ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତହୁଏ । ସେହିପରି
ପଦ୍ମପୁରାଣରେ ଲେଖା ଅଛି ହରିନାମ ଜପକଲେ ସଂସାରରୁ

ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଭାଗବତରେ ଲେଖାଅଛି ସତ୍ୟଯୁଗରେ
ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା, ତ୍ରେତା ଯୁଗରେ ଯଜ୍ଞ
ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଦ୍ୱାପର ଯୁଗରେ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପୂଜାଅର୍ଚ୍ଚନା
ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଫଳମିଳେ, ସେ ସବୁ ଫଳ କଳିଯୁଗରେ
ଭଗବାନଙ୍କ ନାମକାର୍ତ୍ତନ ମାତ୍ରେ ହିଁ ମିଳିଯାଏ ।

ସ୍ୱାମୀ ଶିବାନନ୍ଦଙ୍କ ମତରେ ମନ୍ତ୍ରଯୋଗ ଏକ
ବିଜ୍ଞାନ । ଶୁଦ୍ଧା, ଭକ୍ତି, ପବିତ୍ରତା ସହ ମନ୍ତ୍ରଜପ କଲେ
ସାଧକର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ସୁପ୍ତ ଚେତନାର ଜାଗରଣ
ହୁଏ ଏବଂ ମନ ସିଦ୍ଧିଲାଭ ହୁଏ । କୈଶସି ଏକ ମନ୍ତ୍ରଜପ
ସର୍ବଦା କଲେ ସାଧକ ସେହି ଦେବଦେବୀଙ୍କର ଗୁଣ
ଏବଂ ଶକ୍ତି ଲାଭକରେ । ଗୋଟିଏ ମନ୍ତ୍ରକୁ ପ୍ରତିଦିନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ
ସଂଖ୍ୟାର କପକଲେ ଏହା ରୋଗ ନିବାରକ ଔଷଧପରି
କାର୍ଯ୍ୟକରେ ।

ମନ୍ତ୍ରଜପର ଉପକାରିତା

- (୧) ରକ୍ତକଣିକା ସବୁ ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଦୁଃଖ,
ଚିନ୍ତା, ଭୟ, ଶୋକ, ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ନିୟମିତ
ମନ୍ତ୍ରଜପରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।
- (୨) ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତି, ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରକଟିତ ହୋଇ ବୁଦ୍ଧିର
ବିକାଶ ହୁଏ ।
- (୩) ଶାନ୍ତି ମିଳିବା ସହିତ ଭକ୍ତି ଏବଂ ମୁକ୍ତିର ବାଟ
ଖୋଲିଥାଏ ।
- (୪) ହୃଦୟ ଶୁଦ୍ଧହୋଇ ଆମର ପାପ, ତାପ ସବୁ
ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।
- (୫) ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ସୁପ୍ତ ଚେତନାକୁ ଜାଗ୍ରତ
କରାଇ ଆମକୁ ମହାନ ହେବାରେ ସହାୟତା
କରିଥାଏ ।
- (୬) ପରିଶେଷରେ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ତରଙ୍ଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ
ଅନନ୍ଦ ଏବଂ ଶକ୍ତିର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟିକରେ ।
- (୭) ଅମର ସପ୍ତରତ୍ନ ଏବଂ ପଞ୍ଚକୋଷରେ ପ୍ରଭାବ
ପକାଇ ସାଧନାରେ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଏହା ସହାୟ
କରେ ।

ଡି.ଅଇ.ଏମ୍.-୨୭୦, ଶୈଳଶ୍ରୀ ବିହାର,
ଭୁବନେଶ୍ୱର- ୭୧



ଘରଭଙ୍ଗା ମାଷ୍ଟ

ନନ୍ଦକିଶୋର ଜେନା

ମୋ. ୯୭୭୭୩୧୩୨୦୯

କୁହାଯାଏ ଗୁରୁ, ବ୍ରାହ୍ମଣ, ମାତା ଓ ପିତା, ଏ ଚାରି ମର୍ତ୍ତ୍ୟର ଦେବତା । ଏ କଥା ଶୁଣିଲା ବେଳେ ମନ କୁଣ୍ଢେ ମୋଟ ହୋଇଯାଏ । ମୁଁ ଲୋକଙ୍କ ଓ ସମାଜ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେବତା ସଦୃଶ୍ୟ ତେଣୁ ମୁଁ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ଥିଲି । କି ଭାଗ୍ୟ ଗୁରୁ ହିସାବରେ ମୋର ଛାତି ଫୁଲି ଉଠେ । ସମାଜକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବାକୁ ଭାଷା ମିଳେନାହିଁ । ମନେହୁଏ ମୁଁ ଶିକ୍ଷକ ହୋଇ ଥିବାରୁ ମୋ ଜୀବନ ଧନ୍ୟ । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷିରେ ଗୋଟିଏ ଘଟଣା ମନେପଡ଼େ, ମୁଁ ଜୀବନରେ ବହୁ ମେଧାବୀ ଛାତ୍ର ଦେଖିଛି । ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରରୁ ପ୍ରସଂଶା ମଧ୍ୟ ପାଇଛି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବହୁ ଛାତ୍ର ଉଚ୍ଚ ପଦବୀରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ଅବସର ନେଲେଣି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦେଉଛି ।

ଜନୈକ ପରିବାରରେ ୨ ଭାଇ ୨ ଭଉଣୀ ଥିଲେ । ୨ ଭାଇଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଖୁବ୍ ପରିଶ୍ରମୀ, ମେଧାବୀ, ଆଜ୍ଞାନୁବହ, ନମ୍ର ଛାତ୍ର ଥିଲେ । ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ମୁଁ କିଠିତ ଅର୍ଥ ଦାନ ମଧ୍ୟ କରିଛି, ଫଳରେ ଛାତ୍ର ଜଣଙ୍କ ପରୀକ୍ଷାରେ ସଫଳତାର ସହ ପାହାଚ ପରେ ପାହାଚ ଚଢ଼ିଚାଲିଲା । ମୋର ଉପଦେଶ ଗ୍ରହଣ କରି ଭଲ ଚାକିରା ଟିଏ ମଧ୍ୟ ପାଇଲା । ବାପା ମା ଓ ପରିବାର ଭାଇ ଭଉଣୀମାନେ ମୋତେ ପ୍ରଶଂସାରେ ପୋତି ପକାଇଲେ । ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଲାଗି ମୋ ପୁଅ ଆଜି ମଣିଷ ହୋଇଗଲା । ନିଜକୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଲି । ମୁଁ ମୋର କର୍ତ୍ତବ୍ୟରେ ହେଲା କରିନାହିଁ । ଭଲ ମଣିଷଟିଏ ଗଢ଼ିଛି, ଯେକି ପରିବାର ପୋଷଣରେ କ୍ଷମ ।

ଛାତ୍ରଟି ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶରେ ଏକ କମ୍ପାନୀରେ ଯନ୍ତ୍ର ରୂପେ ଯୋଗଦେଲେ । ମାସେ ୨ ମାସ ଦରମା ଘରକୁ ପଠାଇଲେ । ମୋର ମଧ୍ୟ ମୁହଁ ମିଠା କରାଗଲା । ରାତିରେ ମୋର ଭଲ ନିଦ ହୁଏ ଯେ ମୁଁ ମୋର ଶିକ୍ଷକ ଧର୍ମ ଠିକ୍ ରୂପେ ପାଳନ କରିଛି । ମଣିଷ ରୂପକ ଗଛ ଆଜି ଫୁଲ

ଫଳରେ ଭରା । ପରିବାରର ସ୍ୱପ୍ନ ପୂରଣ ହୋଇଛି । ତିନି ୪ ମାସ ଗଲା ପରେ ଜଣେ ବିଦେଶିନୀ ସହ ଛାତ୍ରଟି କାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଲା । ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧୁତା ଓ ପରେ ପ୍ରେମ ବିବାହରେ ପରିଣତ ହେଲା । ଛାତ୍ରଟି ପରିବାରକୁ ନଜଣାଇ ବାନ୍ଧବୀ ସହ ବିଦେଶ ଚାଲିଗଲେ । ଚିଠି ପତ୍ର ବନ୍ଦ । ବାପା ମା ଭାଇ ଭଉଣୀକୁ ଭୁଲିଗଲେ । ଘରେ ବଢ଼ିଲା ଭଉଣୀର ବିବାହ ସମୟ ଆସିଲା । ମାସିକ ଘର ଖର୍ଚ୍ଚ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଯିବାରୁ ଚଳିବା କଷ୍ଟକର ହେଲା । ସାନଭାଇ ଘର ପାଠପଢ଼ା ଠପ୍ ଓ ଭଉଣୀମାନଙ୍କ ବିବାହ ବାପାଙ୍କ ସ୍ୱସ୍ଥ ଆୟରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଯେଉଁ ପ୍ରଶଂସା ମୁଁ ସାଉଁଟି ଥିଲି ତାହା ଅଭିଶାପରେ ପରିଣତ ହେଲା । ଶଳା ମାଷ୍ଟ ମୋ ପରିବାର ଭାଗି ଦେଲା । ପୁଅଟା କମ୍ ପଢ଼ିଥିଲେ ଗାଁରେ ଆଆନ୍ତା ମୋର ଦେଖାଶୁଣା କରିଥାନ୍ତା, ଭଉଣୀ ବିଭାଘର କରିଥାନ୍ତା । ଶଳା ମାଷ୍ଟ ବୁଦ୍ଧିରେ ପଡ଼ି ଭଲ ପାଠ ପଢ଼ିଲା । ଅଜାତିରେ ବିଭାହେଲା ଆମକୁ ଜଣାଇଲାନାହିଁ । ଏବେ ଯାଇ ମାଇକିନା ସାଙ୍ଗେ ରହୁଛି ବିଦେଶରେ । ଏ ଶଳା ଘର ଭଙ୍ଗା ମାଷ୍ଟ ମୋ ପରିବାରକୁ ଛାରଖାର କରିଦେଲା । ଭଲ ନପଢ଼ିଥିଲେ ଗାଁରେ ରହିଥାନ୍ତା । ଗାଉଁଲି ଝିଅଟିଏ ଆଣିଥାନ୍ତି । ମୋର ଘଷା ମୋଡ଼ା କରିଥାନ୍ତା । ଭାର ବେଭାର ଘରକୁ ଆସିଥାନ୍ତା । ପୁନେଇ ପରବରେ ମୁହଁ ମିଠା ହୋଇଥାନ୍ତା ଓ ସାଇ ପଡ଼ିଶାଙ୍କ ମୁହଁରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତା । ରାଜିହୋଇ ବିଭା ହେବାରୁ ସାହି ପଡ଼ିଶା ଛି ଛାକର କରୁଛନ୍ତି । ଏ ଶଳା ମାଷ୍ଟ ପାଇଁ ହେଲା । ଏହାକୁ ପାନେ ଦେବି ମନେମନେ ଭାବି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମତାଇଛି । ନିଜେ ଯାଇ ମୋ ପୁଅକୁ ଫେରାଇ ଆଣୁ ନଚେତ ତା ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଦେବି । ସବୁଦିନେ ବୋଝ ବୋଝ ଗାଳି ଶୁଣି ମୋତେ ଖାଇବାକୁ ରୁଟିଲା ନାହିଁ । ଡାଇବେଟିସ, ବିପି

ବଟିକା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାଲଗ୍ରେନ ବଢ଼ିଲାଣି । ମୋର ବୟସ ଏବେ ଅଣା ପାଖାପାଖି । ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟାମ ଯୋଗୁଁ ଭଲ ଅଛି । ୬/୭ କି.ମି. ପ୍ରତିଦିନ ଚାଲୁଛି । ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା କଥା ଶୁଣି ମୋ ମୁଣ୍ଡ ଖରାପ । ପ୍ରତିଦିନ ୧୫/୨୦ ଜଣ ବଟିକା ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ମିଶି ସକାଳୁ ଚାଲିବା ଅଭ୍ୟାସ ରଖୁଛି । ଆଜିକାଲି କାହାରିକୁ ବିଶ୍ୱାସ ନାହିଁ କାଲେ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଦେବ କଥା ଶୁଣି ସମସ୍ତଙ୍କ ମଝିରେ ଚାଲୁଛି । ହାତଟାଣ ପାଇଁ କାଳସିଅମ, ଆଇରନ ବଟିକା ଖାଉଛି । ଆଖୁ ଠାରୁ ତଳଯାଏ । ପାହାର ଖାଇଲା ଭଳି ଏକ ମୋଟା କ୍ୟାପଟାଏ ଲଗାଇଛି । ପାଠକ ଭାଇମାନେ କୁହନ୍ତୁ ପାଠ ପଢ଼ାଇ ଭଲ ମଣିଷ ଗଢିବା କ'ଣ ଭୁଲ୍ ? ଏହାର ପରିଣାମ ପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ ? ଶିକ୍ଷକ ନା ସମାଜ ନା ପରିବାର ନା ଛାତ୍ର ? ଆପଣମାନେ ବିଚାର କରନ୍ତୁ । ଲୋକକଥା ଅଛି କୁଟା ଫୋଟକା କରେ ପୋତିପାରେ ନାହିଁ । ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାକୁ ଧରିଲେ ଆଗକୁ ଯାଇ ହେବ ନାହିଁ । ପିତାମାତା ସନ୍ତାନକୁ ଜନ୍ମ ଦିଅନ୍ତି । ଜନ୍ମ ଦେଇ ଦେଲେ ଲୋକାଚାରରେ ସେ ବାପା ମା ହୋଇପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସନ୍ତାନର ମାନ ବର୍ଦ୍ଧନ କରିବା ତାକୁ ସଂସ୍କାରିତ ମଣିଷ କରିବାରେ ଶିକ୍ଷକର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବାପା ମା ଯେ କେବଳ ପିଲାଟିର ଇଛାକୁ ଓ ମାନସିକତାକୁ ବୁଝିଥାନ୍ତି କହିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଯେତେବେଳେ କେହି ଜଣେ ଏ କଥାକୁ ବୁଝିପାରେ ସନ୍ତାନକୁ ଗଢିବାରେ ସହଜ ହୁଏ । ମୋ ଅନୁଭୂତିରୁ ମୁଁ ଶିକ୍ଷା କରିଛି ଯେ ପୁଅ ଝିଅମାନେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିକଟରେ ଯେତେ ଉନ୍ନତ ପିତା ମାତାଙ୍କ ନିକଟରେ ସେତେ ନୁହଁନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଉଦାହରଣ ଅଛି, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସୁବିଧା ନଦେଲେ ସେ ଘଣ୍ଟାଏ ଦୁଇଘଣ୍ଟା କାନ୍ଦିପାରେ ମାତ୍ର ସଂସ୍କାର ନଦେଲେ ସେ ସାରାଜୀବନ କାନ୍ଦିବ । ମୁଁ ଧର୍ମରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ନାହିଁ, କର୍ମରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ସାତାଙ୍କର ରକ୍ଷା କର୍ତ୍ତା ରାମଚନ୍ଦ୍ର, କିନ୍ତୁ ରାବଣ ସାତାଙ୍କୁ ହରଣ ବେଳେ ସେ ନଥିଲେ । ଅଭିମନ୍ୟୁ ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ବୀର କିନ୍ତୁ ଚକ୍ରବ୍ୟୁହରୁ ଉଦ୍ଧାର କଲା ବେଳେ କେହିନଥିଲେ । ରାବଣ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କିନ୍ତୁ ଲଙ୍କା ଜଳିବା ସମୟରେ କେହିନଥିଲେ । ଏଣୁ ପ୍ରକୃତ ସତ୍ୟ

ହେଉଛି ସଂସାରରେ ସମସ୍ତେ ସ୍ୱାର୍ଥର ପଥକ । ସଂସାରରେ ନିଜର ବୋଲି କେହି ନାହିଁ । ଆପଣ ରୋଗରେ ଥରେ ପଡ଼ି ଦେଖନ୍ତୁ । ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିବେ । ଏକ ସପ୍ତାହ ପରେ କାମର, ଦେହର ଆଳ ଦେଖାଇ ଖସିବେ । ପୁଅ ଝିଅମାନେ ବଞ୍ଚୁଥିବା ବେଳେ ଭଲ ଗଣ୍ଡେ ଖାଇବାକୁ ଦେବେ ନାହିଁ । ନିର୍ମାଣ କରିଥିବା ଭଲ ପଲଙ୍କ, ହେଉ ଭଲ ବେତରୁମ୍, ଭଲ ବିଛଣାରେ ଶୋଇବାକୁ ଦେବେ ନାହିଁ । ପିତାମାତାଙ୍କ ମୁଦିଟିଏ ପିନ୍ଧିଥିବା ହାତକୁ ଖୋଜିବେ । ମଲାପରେ ତକିଆ, ବହିଥାକ, ବ୍ୟାଗ, ଟ୍ରଙ୍କ ଖୋଜିବେ, ଟଙ୍କା ସୁନା ପାଇଁ । ଏକାଦଶରେ ଭଲ ଖାଇବାକୁ ଦେବେ । ଭଲ ପାଉଥିବା ବାପା ମାଆଙ୍କ ଆତ୍ମାକୁ ପୁଷ୍ଟର ଛତା ନାମରେ ଘରୁ ତଡ଼ିବେ । କାରଣ ପ୍ରେତ ଘରେ ରହିଲେ ଅଶୁଭ । ଯେଉଁ ବାପା ମା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଣିଷ କଲେ ସେ ପୁଣି ପ୍ରେତ ହେଲେ କିପରି ? ମୋ ମନକୁ ଆସେ ପ୍ରେତ ହେଲେ ଅସୁବିଧା କ'ଣ ? ସେମାନେ ଘରେ ଥିଲେ ଶତ୍ରୁମାନେ ପ୍ରତିଶୋଧ ନେବାକୁ ଡରିବେ ଚୋର ତସର ଚୋରି କରିବାକୁ ଡରିବେ । ତାଙ୍କୁ ତଡ଼ିଦେବା ମାନବିକତା ବିହୀନ କାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ କି ? ବନ୍ଧୁଗଣ ! କର୍ମ ବଡ଼ ଜିନିଷ, କର୍ମ ହିଁ ମଣିଷର ଧର୍ମ । ଯେ ଧର୍ମରକ୍ଷା କରେ, ଧର୍ମ ତାକୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଏଣୁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟରୁ ବିରୁଦ୍ଧ ହେବା ଅନୁଚିତ । ତେଣୁ ସେ ନିଯୁକ୍ତଙ୍କ କଥାକୁ ରାଗ ନକରି ମୁଁ ବୁଝିଗଲି ଯେ ମୁଁ ମୋର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରିଛି, ପୁରସ୍କାରକୁ ଆଶା କରିନାହିଁ । କର୍ମ ଓ ଶ୍ରମ ଅନୁସାରେ ମନୁଷ୍ୟ ଧନ, ଜନ, ବିଦ୍ୟା ବୁଦ୍ଧି ଅର୍ଜନ କରେ । ସେଥିରେ ସମସ୍ତେ ଖୁସି ରହିଲେ ପରମ ସୁଖ ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଏ ସମାଜରେ ଅନ୍ୟର ସୁଖ ଦେଖି ଆମ ମନରେ ନକରାତ୍ମକ ଭାବ ଓ ହିଂସା ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଉପକାର ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଶେଷରେ ନିଯୁକ୍ତରେ ପରିଣତ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ, ସତ୍ୟ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ, ସର୍ବୋପରି ବିବେକାନୁମୋଦିତ ମାନବୀୟ ଧର୍ମ ପାଳନରେ ପରମ ସୁଖ ମିଳିଥାଏ । କେହି ମୋତେ ଘରଭଙ୍ଗା କହିଲେ ସମାଜ କହିବ ନାହିଁ ।



ଜୀବର ଦୁଃଖର କାରଣ କ'ଣ ?

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର

ଫୋ-୯୨୩୮ ୯୯୧୫୫୭

ଜୀବମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବ ମଣିଷ, କାରଣ ସେ ବିଚାର ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ପନ୍ନ। ଅନ୍ୟ ଜୀବମାନଙ୍କୁ ଆୟତ କରିବାର ଜ୍ଞାନ ସେ ହାସଲ କରିଛି। ଏଣୁ ସେ ନିଜକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ କରିପାରେ। ତଥାପି ସେ ବହୁତ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ପାଏ କାହିଁକି ? ଜୀବାତ୍ମା ସ୍ୱରୂପତଃ ତ୍ରିଗୁଣାତୀତ କିନ୍ତୁ ସେ ମାୟାଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛନ୍ନ ଏବଂ ନିଜକୁ ପଦାର୍ଥରୁ ଜାତ ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବୋଲି ଭାବିଥାଏ। ଏହି ଅପବିତ୍ର ଚିନ୍ତା ହେତୁ ଭୂତ ପ୍ରକୃତିର ଅଧୀନ ହୋଇ ସେ ଭୌତିକ ଦୁଃଖର ଶିକାର ହୁଏ।

ମନୁଷ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନ ଇଚ୍ଛା କରିବା, ବିଚାର କରିବା ଏବଂ ଅନୁଭବ କରିବାର କେଉଁ ବିକୃତ ରୂପ ଲାଭ କରିଛି, ତାହା ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପ ନୁହେଁ। ମୌଳିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଜୀବ ଚିନ୍ତାକରିବା, ଇଚ୍ଛା କରିବା ଓ ଅନୁଭବ କରିବା ଶକ୍ତି ରହିତ ନୁହେଁ। ଏଣୁ ଭଗବଦ୍ ଗୀତାରେ କୁହାଯାଇଛି ମାୟାଗ୍ରସ୍ଥ ଜୀବର ପ୍ରକୃତ ଜ୍ଞାନ ଅବିଦ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ ହୋଇଯାଇଛି। ମାୟାଗ୍ରସ୍ଥ ଜୀବର କାମନା ବାସନା ଅବିଦ୍ୟା ବା ଅଜ୍ଞାନତାର ମୂଳ କାରଣ। ‘କାମନା’ ହେଉଛି ଅପ୍ରାପ୍ତ ବସ୍ତୁକୁ ପ୍ରାୟ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ଅନ୍ତଃକରଣରେ ଦବି ହୋଇ ରହିଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ କାମନା ହେଉଛି ‘ବାସନା’, ସ୍ୱହା, ଆସକ୍ତି, ଆଶା, ଲୋଭ ବା ତୃଷ୍ଣା କାମନାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପ। ବସ୍ତୁ ପ୍ରାପ୍ତର ଇଚ୍ଛା ଅଧିକ ତୀବ୍ର ହେଲେ ମନରେ ‘ଯାତନା’ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ। କାମନାରେ ସଂସାରର ମହତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ପାରମାର୍ଥିକ ମାର୍ଗରେ ଏହା ଘୋର ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହୁଏ। ପରିଣାମରେ କାମନା ଜୀବକୁ ଦୁଃଖ ଦିଏ।

ସଂସାରରେ ଭୋଗ କରିବାର କାମନା ଅଜ୍ଞାନମାନଙ୍କୁ ମିତ୍ର ପରି ଜଣାପଡେ। କାରଣ କାମନା

କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭୋଗରେ ସୁଖ ମିଳିବ ବୋଲି ଅଜ୍ଞାନମାନେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଭୋଗ୍ୟବସ୍ତୁ କାମନାଶୂନ୍ୟ ମନକୁ ସୁଖ ଦେଇନଥାଏ ବୋଲି ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି। ଏ କିନ୍ତୁ ପରିଣାମରେ କାମନା ଦୁଃଖ, ସନ୍ତାପ, କାରାଗାର, ନରକ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ। ବିବେକଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି, ସାଧକ କାମନା ରୂପକ ବୈରୀ ପ୍ରତି ସଚେତନ ଥିବା ସ୍ଥଳେ, ଅଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ନୁହଁନ୍ତି।

ମନରେ ଧନର କାମନା ଜାଗ୍ରତ ହେଲେ ସେହି କାମନା ମନକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିଥାଏ। ଧନ ମିଳିଗଲେ କାମନା ଦୂର ହୋଇଯାଏ, ମନ ଆନନ୍ଦ ହୁଏ। ଧନ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁଖରେ ରହିବା କଥା କିନ୍ତୁ ଦେଖାଯାଏ ଧନୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଧନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଦୁଃଖ ହୋଇଯାଏ। ଦୁଃଖର କାରଣ ସେଇ ଧନ। କାରଣ ସେ ଧନ ପାଖରେ ପରାଧୀନ। ଧନର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ସେ ନିଜର ବିଚାର ବୃଦ୍ଧି ହରାଇଥାଏ। କାମ କ୍ରୋଧରେ ବିକାର ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି କାମନା ବିନା ମନୁଷ୍ୟ ଜଡ଼ ପାଲଟିଯାଏ। ଏଣୁ ସେମାନେ ଆଶାପାଶ ଶତେର୍ବିଞ୍ଚଃ କାମକ୍ରୋଧ ପରାୟଣା ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ବିଶ୍ୱାସଘାତକତା, ବେଇମାନେ, ତକାୟତି, ଚୋରୀ ଇତ୍ୟାଦି କରି ଧନ ସଞ୍ଚୟ କରିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟାୟରେ ଅର୍ଜିତ ସମ୍ପଦ ଜମିବାଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦିରେ ଖୁଲାଇ ହୁଏ, ସେମାନେ ବହୁତ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି। ପରିଣାମ ହିଁ ଦୁଃଖ।

ଜୀବ ତ ଦୁଃଖରୁ ନିସ୍ତାର ପାଇବାକୁ ଚାହେଁ, କିନ୍ତୁ କାମ (କାମନା)କୁ ଛାଡ଼ିପାରେ ନାହିଁ। କାମନା ଥିଲେ

ସ୍ୱପ୍ନରେ ମଧ୍ୟ ସୁଖ ମିଳେ ନାହିଁ । ଗୋସ୍ୱାମୀ ତୁଳସୀ
ଦାସଙ୍କ ଭାଷାରେ କାମ ଅଛନ୍ତି ସୁଖ ସପନେ ହୁଁ ନାହିଁ ?
ଭଗବାନ୍ ଗୀତାରେ ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ‘କାମ ରୂପେଣ
କୌତେୟ ଦୁଷ୍ଟରେଣା ନଳେନ ଚ’ । ଅର୍ଥାତ୍ କାମନା
ଅଗ୍ନି ସଦୃଶ ଦୁଷ୍ଟରଣୀୟ । ଅଗ୍ନିରେ ଯେତେ ଘୃତ ଆହୁତି
ଦେବା ଅଗ୍ନି ସେତେ ଅଧିକ ଜଳି ଉଠିବେ । ସେପରି
ଗୋଟିଏ କାମନା ପୂରଣ ହେଲେ ନୂତନ କାମନା ଜାଗ୍ରତ
ହେବ । ଏଣୁ କାମି ଲୋକଠାରେ କାମନାର ଅନ୍ତ
ନାହିଁ ।

ଜଣେ ଗ୍ରନ୍ଥକ ଭାଷାରେ:-

ଚାନ୍ଦ୍ରଗନ୍ଧୀ ଚିନ୍ତମଣି ମନୁଆ ବେପର ଝୁହ
ଜିନକୋ କୁଛନ୍ ଚାହିଏ ସୋ ଗ୍ରାହନ୍ ପତି ସାହ ।
ଅର୍ଥାତ୍ ଆକାଂକ୍ଷା ନାଶ ହୋଇଗଲା ତ ଚିନ୍ତା

ଦୂର ହୋଇଗଲା, ମନ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ହୋଇଗଲା ଯାହାର
କିଛି ଆକାଂକ୍ଷା ନାହିଁ ସେ ତ ରାଜାମାନଙ୍କର ରାଜା ।

ଅତଏବ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ କମନାକାରୀ
ଦୁଃଖୀ ହେବା ଅପେକ୍ଷା, ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ
ହେଲାପରେ ଶାନ୍ତି ଓ ସୁଖରେ ରହିବାନି କାହିଁକି ?

ଏଣୁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଗୀତାପୋଦେଶକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା:-
ବିଦାୟ କାମାନ୍ ଯଃ ସର୍ବାନ୍ ପୂମାଂ ସ୍ମରତି ନିଃସ୍ୱହ ।
ନିର୍ମମୋ ନିରହଙ୍କାର ସ ଶାନ୍ତି ମଧୁ ଗଚ୍ଛତି ।

(ଗୀତା ୨/୭୧)

ଯିଏ ସମସ୍ତ କାମନା ବାସନା ପରିତ୍ୟାଗ କରି
ସ୍ୱହାଶୂନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଜଗତରେ ରୁହନ୍ତି, ଯେ ମମତା
ଓ ଅହଙ୍କାରଶୂନ୍ୟ, ସେ ହିଁ ଶାନ୍ତିରେ ରହନ୍ତି । ଦୁଃଖର
ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଦାରୁଭୂତ ମୂରାରି

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଦାସ

ମୋ. ୮୭୬୩୧୧୫୫୯୭

ଜନ୍ମରୁ ମରଣ-ଏ ‘ଜୀବନ’ କାହିଁ
କେତେ କାଳ କିଏବା କହିବ
ସାଗରର ଜଳ ବାଷ୍ପ ପରି ମେଘ ହୋଇ
ପୃଥିବୀକୁ ଯୁଗେ ଯୁଗେ ଫେରି ଯାଉଥିବ ।
କହିବ କି ବନ୍ଧୁ ଜୀବନଟା ନ ଘାରିଲେ
ବଞ୍ଚିବାର ଇତିହାସ କିଏ ବା ଲେଖିବ
ସହସ୍ରାଂଶୁ ଜ୍ୟୋତି ହୋଇ ସ୍ପଷ୍ଟ ସ୍ୱର୍ଗ ଦେଇ
‘ଭୂସ୍ୱର୍ଗ’ ଆଲୋକିତ କରି ଲେଉଟିବ ।
ସପ୍ତ ରଷି କ୍ରତୁରୁ - ବଶିଷ୍ଠ - ମରିଚୀ
ଅନ୍ତରାକ୍ଷେ ପଚାରନ୍ତି ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ‘ଆମ ପରିଚୟ’
ଜଡ଼ ଠାରୁ ଜୀବ ସ୍ୱର୍ଗରୁ ପାତାଳ
କାହା ସୃଷ୍ଟି, ଯୁଗେ ଯୁଗେ ତିଷ୍ଠି ହୋଇନି ବିଲୟ ।

କୃଷ୍ଣଗର୍ଭ, ପୁଷ୍କରିକାକ୍ଷ, କାଳ ମହାକାଳ
ପାରିବାକି ମାପି ଦୂର କେତେ, ସ୍ୱର୍ଗରୁ ପାତାଳ ?
କେତେ ଶୂନ୍ୟ ମିଶି ମହାଶୂନ୍ୟ ଅଣୁ, ପରମାଣୁ
ପ୍ରଣ ଗଲେ ଯାଏ କେତେ କାଳ ଯାଏ ଏ କାହାର ଝେଲ ?
କ୍ଷୟ ବା ଅକ୍ଷୟ, ଆକର୍ଷଣ, ବିକର୍ଷଣ
କିପରି ଚାଲିଛି, ନାୟକ ନାୟିକା କିଏ ମହାକାଳ ?
ଉତ୍ତର ତ ଶେଷେ ‘ଯାହା ଏକ ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଓ ଅସ୍ପଷ୍ଟଯୁଗେ
ଯୁଗେ କହିଛନ୍ତି, ମାଲିକ ହିଁ ‘ଜ୍ୟୋତି’ ମହାବଳ ।
ସିଏ ବିଦ୍ୟମାନ - କୃମିରୁ କୂର୍ମ, ଜୀବରୁ ନିର୍ଜୀବ
ପୁରୁଷରୁ ସ୍ତ୍ରୀ, କ୍ଳାବ, ପଞ୍ଚଭୂତ, ନାହିଁ ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତୋର
ଘର୍ଷଣରୁ ଜ୍ୟୋତି ଉଷ୍ମ ସୃଷ୍ଟି, କ୍ଷୟରୁ ଅକ୍ଷୟ
ରୂପାନ୍ତର, ନାନା ରୂପେ ନାନାମତେ ସେହି ହିଁ ଈଶ୍ୱର ।

ମଧୁମେହରେ ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା ଏବଂ ଏହାକୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରିବେ

ଡଃ. ଉଦୟନାଥ ସାହୁ

ମୋ : ୯୪୩୮୦୮୧୦୦୭

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମଧୁମେହ, ବିଶେଷକରି ଚାଲିଯି-୨, ବହୁ ପରିମାଣରେ ଦେଖାଯାଉଛି । ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଅନୁସରଣ କରିବା ବିଶେଷକରି ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କୁ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ସ୍ଥିର ରଖିବା, ଜନସ୍ଥିତି ଅସନ୍ତୁଳନ ପରିଚାଳନା କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ଖାଦ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । କେବଳ ଚିନିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ନୁହେଁ ବରଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଚର୍ବି ଏବଂ ଫାଇବର ମଧ୍ୟରେ ଜଟିଳ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବା ଜରୁରୀ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଖାଆନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଆକାରରେ ସରଳ ଚିନି (simple sugar)ରେ ପରିଣତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ଶୋଷିତ ହୁଏ । ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସହିତ ଅଗ୍ନାଶୟ (pancreas)ରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଜନସ୍ଥିତି ନାମକ ଏକ ହରମୋନ୍ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଶର୍କରାକୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଯାହାକି ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସ ଭାବରେ ଉପଯୋଗ ହୋଇ ଶରୀର ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଜନସ୍ଥିତି ଅଭାବରୁ ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ସଞ୍ଚାଳନ ହେଉଥିବା ଶର୍କରା କୋଷ ଗୁଡ଼ିକରେ ଉପଯୋଗ ହୋଇ ନ ପାରିବାରୁ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିପାତ୍ର ମଧୁମେହ ସହ ହୃଦ୍‌ଘାତ, କିଡ଼ନୀ, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି, ସ୍ନାୟୁ ଓ ଚର୍ମଜନିତ ସମସ୍ୟା ଆଦି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ହଜମ ହେବା ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ଶର୍କରା ଶୀଘ୍ର

ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣକୁ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଜନସ୍ଥିତି ଅଭାବରୁ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ମାତ୍ରାଧିକ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଆମକୁ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯାହା ଧୀରେ ଧୀରେ ହଜମ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ଫଳରେ ରକ୍ତଶର୍କରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଉନ୍ନତ କରିପାରିବ ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗର ବିପଦ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରିବ । ଏପରି ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବେଗ ମାପିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ସୂଚନାଙ୍କ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ହଜମ ମାତ୍ରାକୁ ୧୦୦ ଆଧାର କରି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି ଯାହାକୁ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ (Glycemic Index-GI) କୁହାଯାଏ । ଉଚ୍ଚ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ (୭୦+) ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ହଜମ ହୋଇ ଶୋଷିତ ହୁଏ, ଯାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରରେ ଦ୍ରୁତ ବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇଥାଏ । ଅପରପକ୍ଷରେ ୫୬ ରୁ ୬୯ ମିଡିୟମ୍ ଓ ୫୫ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶୋଷିତ ହୁଏ । ତେଣୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ କମ୍ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ସ୍ତରକୁ ନିମ୍ନ କେତେକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଦ୍ୱାରା ହ୍ରାସ କରାଯାଇ ପାରିବ :

- ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣା ଏକ ଅବିଶ୍ୱସନୀୟ ସରଳ କୌଶଳ ପ୍ରକାଶ କରିଛି ଯାହା ଭାତ, ରୁଟି, ଆଳୁ ଏବଂ ପାସ୍ତାପରି ଉଚ୍ଚ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଯୁକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ କେବଳ ଏହାକୁ ଗରମକରି ଓ ପରେ ଥଣ୍ଡାକରି ଖାଇଲେ

ପ୍ରାୟ ୫୦% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗ୍ଲାଇସେମିକ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ହ୍ରାସ ହୋଇପାରିବ । ଯେତେବେଳେ ଭାତ, ଚୁଡ଼ି, ଆଳୁ ପରି ଖାଦ୍ୟକୁ ରନ୍ଧାଯାଏ ଏବଂ ତାପରେ ଥଣ୍ଡା କରାଯାଏ, ଏଥିରେ ଥିବା ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ ଭୌତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ ରିଟ୍ରୋଗ୍ରେଡେସନ (Starch retrogradation) କୁହାଯାଏ । ଫଳସ୍ୱରୂପ, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଶୋଷଣ ଧାର ହୋଇଯାଏ, ଯାହା ଚକ୍ରରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧିକରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ରନ୍ଧା ଭାତକୁ ଅତି କମ୍ରେ ୧୨-୨୪ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ୪°C ରେ ଫ୍ରିଜ୍ରେ ରଖି ପରଦିନ ପୁଣି ଥରେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଷ୍ଟିମ୍ କିମ୍ବା ମାଇକ୍ରୋୱେଭ୍ ଭଳି ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରି ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ପୁନଃ ଗରମକରି ଖାଇଲେ ଏହାର ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ୭୮ ରୁ ୫୪କୁ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ସେହିପରି ଯଦି କୌଣସି ଖାଦ୍ୟକୁ ଟୋଷ୍ଟ କରି ଫ୍ରିଜ୍ରେ ରଖି ପରଦିନ ପୁଣିଥରେ ଟୋଷ୍ଟକରି ଖାଇଲେ ଏହାର ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ୩୦ ରୁ ୪୦% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହ୍ରାସ ପାଇପାରିବ । ଆଳୁ ମଧ୍ୟ ଶର୍କରା-ଅନୁକୂଳ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଅଂଶ ହୋଇପାରେ ଯଦି ଏହାକୁ ଚୋପାସହ ବ୍ୟବଳ କରିବା ପରେ ଉପରୋକ୍ତ ମତେ ଫ୍ରିଜ୍ରେ ରଖି ରାନ୍ଧିବା ଫଳରେ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ହୋଇପାରିବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ କିମ୍ବା ଗଠନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ କରି ମଧୁମେହ ରୋଗୀର ଈଶକିରା ସ୍ତରକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରିପାରିବେ ।

ଉଚ୍ଚ GI (୭୦ କିମ୍ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ) ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ

ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	GI	ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	GI
ଗ୍ଲୁକୋଜ୍	୧୦୦	ତରଭୁଜ	୭୬
କର୍ଷ୍ଟଫ୍ଲୁଇଡ୍	୯୩	କଖାରୁ	୭୫
ମୁଡ଼ି	୯୦	ଗହମଚୁଟି	୭୪
ଆଳୁ (ଭଜା)	୮୭	ନାନ	୭୧
ଚୁଡ଼ି	୮୪	ଟାପିଓକା	୭୦
ପଲିସ୍ ଚାଉଳ	୭୯	ଇଡଲି	୬୦-୭୦
ଆଳୁବ୍ୟଙ୍ଗ	୭୮	ଦୋସା	୫୬-୭୮

- କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ କିଛି ପ୍ରୋଟିନ୍, ଚର୍ବି ଏବଂ ଫାଇବରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ମିଶ୍ରଣ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ହ୍ରାସ କରିପାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ମୁଗତାଲି ଝୁରୁଡ଼ି ଟେଷ୍ଟାକରି ପାରିବେ ଯାହାର GI ମୂଲ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୫୪ । ଏଥିରେ କିଛି ପନିପରିବା ମଧ୍ୟ ଯୋଡ଼ା ଯାଇପାରେ ।
- ଯେଉଁମାନେ ଭାତ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଭାତ ସହ ଦେଶୀ ଘିଅ ମିଶାଇବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶାଇବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଭାତ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ପରେ ଦହି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ନିକଟରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ବିକଶିତ ଶର୍କରା-ଅନୁକୂଳ ଧାନ ଯଥା ‘ପରବ’ ଓ ନମ୍ରତା ଯେଉଁଥିରେ ୫୦ ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ରହିଥିବାରୁ ଏହା ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଉଚିତ ।
- ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଧାନ, ଗହମ, ମକା, ଭଲି ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟର ବିକଳ ହିସାବରେ କିଛି ମିଲେଟ ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟକୁ ଯଥା: ବାଜରା, ମାଣ୍ଡିଆ, କାଙ୍ଗୁ, ସୁଆଁ, ଯଅ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ନିମ୍ନ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ ଆଧାରକରି ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ ଚୟନ କରିପାରିବେ:

ମଧ୍ୟମ GI (୫୬ ରୁ ୬୯ ମଧ୍ୟରେ) ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ :

ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	GI	ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	GI
ସାଗୁଦାନା	୬୭	ଚୁଡ଼ା	୬୦
ସୁଜି	୬୭	ଅମୃତଭଣ୍ଡା	୬୦
ଗହମଅଟାଚୋଟି	୬୨	ପଣସ	୫୫
ଗହମଅଟାପୁରୀ	୫୭	ମାଣ୍ଡିଆ	୫୪

କମ୍ପ GI (୪୦ ରୁ ୫୫ ମଧ୍ୟରେ) ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ :

ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	GI	ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	GI
ବ୍ରାଉନ ଚାଉଳ	୫୫	ମକା	୫୨
ବାସମତୀ ଚାଉଳ	୫୫	କଷାତ (ସାଦା)	୫୨
ଓଟ (ଡବସ୍ପଷ୍ଟ)	୫୫	ଆମ୍ବ	୫୧-୫୫
ବାଜରା	୫୪	ଦେଶୀ ଆଳୁ	୫୧
କନ୍ଦମୂଳ	୫୪	କଦଳୀ (ପାଚିଲା)	୪୭-୫୩
ଡାଲିମ୍ବ	୫୩	ଖଜୁରୀ	୪୪-୫୩
ଅଜୁର	୫୩	ଆପଲରସ (ବିନାମିଠା)	୪୪
କିନୋଆ (Jowar)	୫୩	କମଳା	୪୩

ଅତ୍ୟଧିକ କମ୍ପ GI ମୂଲ୍ୟ (୨୫ ରୁ କମ୍) ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ :

ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	GI	ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	GI
ରାଜମା	୨୪	କାକୁଡ଼ି	୧୫
ସବୁଜ ମଟର	୨୨	ବାଜରା	୧୫
ଭେଣ୍ଡି	୨୦	ଦହି (Yoghurt)	୧୪
ତୁର ଡାଲି (Tur dal)	୧୮	ଚିନା ବାଦାମ	୧୩
କଲରା	୧୮	ବନ୍ଧା କୋବି	୧୦-୧୫
ଗାଜର (କଞ୍ଚା)	୧୬	ଫୁଲକୋବି	୧୦
ସୋୟା ବିନ୍ଦୁ	୧୫-୨୦	ବେସନ	୧୦
ଲାଉ	୧୫	ଛେନା	୦୬
ବ୍ରୋକୋଲି	୧୫		

କମ୍ପ GI ମୂଲ୍ୟ (୨୫ ରୁ ୩୯ ମଧ୍ୟରେ) ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ :

ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	GI	ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	GI
ମୁଗ ଡାଲି	୩୮	ମସୁର ଡାଲି	୩୨-୩୭
ଚମାଚୋ ରସ	୩୮	ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ	୩୨
ଧୋକଲା (Dhokla)	୩୫	ହରଡ ଡାଲି	୨୯
ଅଳସୀ (Flaxseed)	୩୫	କୁଜି ବୁଟ	୨୮
ରାଶି	୩୫	ଆଇସକ୍ରିମ୍ (ଭାନିଲା)	୨୭-୩୭
ସୁର୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି	୩୫	ବାଲି	୨୫
କ୍ଷୀର	୩୩-୩୮	ବେସନ ଲଡୁ	୨୪-୨୯

ଟିପ୍ପଣୀ:

ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବଦା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ବୃତ୍ତିଗତଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ, ବିଶେଷକରି ଯେତେବେଳେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ପରିଚାଳନା କରାଯାଏ ।



ପାଠୁଆ ପୁଅ

ଶକ୍ତି ସ୍ୱାଇଁ

ମୋ. ୯୯୩୭୧୪୩୦୦୫

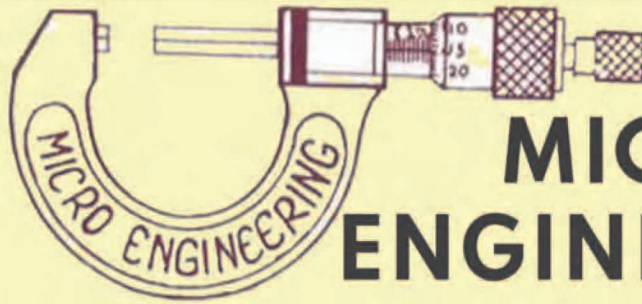
ବାସଲ୍ୟ ମମତା ଫିକା ପଡ଼ିଯାଏ
ପୁଅ ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ
ଆହୁରି ବିପଦ ଘନେଇ ଆସଇ
ବାହାଘର ସରିଗଲେ ।
ହାତକୁ ଦି ହାତ ହୋଇଗଲା ପରେ
କଥା ସରି ସରି ଆସେ
ଜୀବନ ପ୍ରଦୀପ ଲିଭିବା ଆଗରୁ
ଆଶା ମରି ମରି ଆସେ ।
ମନ ଖୋଜୁଥିବ ମିଠା କଥା ପଦେ
ଦେହ ଲୋଡୁଥିବ ସେବା

ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମେ ପଡ଼ି ଭାଲି ହେଉଥିବୁ
ନାତିକୁ ଦେଖନ୍ତି ଅବା ।
ବିଦେଶରେ ଯଦି ପୁଅ ବୋହୂ ଥିବେ
କଥା ଆହୁରି ଜଟିଳ
ଶୁଦ୍ଧି ହେବା ପାଇଁ ଛୁଟି ମିଳିବନି
କାରଣ ତ ମାଳମାଳ ।
ହିମତ୍ ଜୁଟାଇ ବଞ୍ଚିବାକୁ ହେବ
ହରିଲେ ତ ଚଳିବନି !
ଏ ପରା ପାଠୁଆ ପୁଅ କରାମତି
ଭାବି କିଛି ମିଳିବନି ।



Best wishes for Birthday of Era Members for the period from July-Sept. 2025

	Name of the Member		Contact	D O B
J	Sri Sithikant Sarangi	Bhubaneswar	9437014724	02.07.1958
	Sri Narayan Samal	Bhubaneswar	7008745997	03.07.1950
	Mrs. Laxmi Suna	Rourkela	8895500557	05.07.1959
U	Sri Nrusingh Ch Rout	Bhubaneswar	9438134796	06.07.1956
	Sri Naresh Ku. Mohapatra	Bhubaneswar	9338206814	15.07.1961
	Sri Biren Kumar Sahoo	Bhubaneswar	8249546078	17.07.1971
L	Sri Bikram Nayak	Bhubaneswar	9437134434	20.07.1958
	Sri Prafulla Kumar Mishra	Bhubaneswar	9439899711	23.07.1953
	Sri Satyananda Mohapatra	Bhubaneswar	9439302263	24.07.1956
Y	Sri Prafulla Kumar Mohapatra	Bhubaneswar	8895265933	26.07.1945
	Kalinga Cardiac Rehabilitation Centre	Bhubaneswar	9090054199	01.05.2017
	Sri Sarat Kumar Parida	Bhubaneswar	9438429128	08.05.1954
A	Sri Radhakrushna Ghadei	Bhubaneswar	9861150556	08.05.1962
	Sri Batakrushna Nayak	Bhubaneswar	9439755300	14.05.1946
	Sri Pratap Kumar Sarangi	Bhubaneswar	9437424344	17.05.1962
G	Sri Suchit Kumar Tripathi	Bhubaneswar	7008591799	18.05.1957
	Sri Jagat Bihari Dash	Puri	6371847008	25.05.1948
	Prof. Radhanath Mishra	Bhubaneswar	9439339527	01.09.1955
S	Sri Mihir Kumar Das	Bhubaneswar	9437086749	02.09.1954
	Dr. Gandharb Ch. Sahoo	Bhubaneswar	9437051142	08.09.1942
	Sri Pradipt Kumar Kar	Bhubaneswar	9431378774	11.09.1960
E	Sri Dhruba Charan Sethi	Bhubaneswar	9439141540	15.09.1949
	Kanpur Baristha Nagarik Mancha	Cuttack		20.09.2019
	Sri Suprio Basu	Bhubaneswar	9437007387	25.09.1960
P	Dr. Tatwamasi Bharadwaj	Bhubaneswar	9178762486	29.09.1989
T				



MICRO ENGINEERING

STRUCTURAL ENGINEER, FABRICATOR & ERECTOR



Plot-156/A, Sec-A, Zone-B, Indl. Estate,
Mancheswar, Bhubaneswar - 751010

&

Plot No.-60, IID Centre, Khurda-752055

Regd. SSI, NSIC & ISO 9001:2008 Certified Unit

Phone : 0674-2580778

Fax : 0674-2581768

Cell : 9437024758

email : micro_engg55@rediffmail.com



PRIME AGRO
PRIME
FOR PERFECT TASTE!

PRIME AGRO FOOD PROCESSING (P) LTD.
Plot No. 63B, Sector-A, Zone-D, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-751010

Tasty and Delicious
Indian Pickles

FOLLOW US NOW
www.primeodisha.in

Book Post / Printed Matter

To

.....

.....

If undelivered please return to :

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

Published & Printed by Udayanath Sahu on behalf of Elder Recreation Activities Trust, LB-58, Stage-4 Laxmisagar, Bhubaneswar-751006 Odisha. **Printed at** Duduly Process & Offset, 10E, Mancheswar I/E., Bhubaneswar-751010, **Editor**-Prafulla Kumar Mohapatra

Rs. 20/-