

ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନମାନଙ୍କର ଭିତ୍ତିକ ହସ୍ତମାସିକ ପତ୍ରିକା

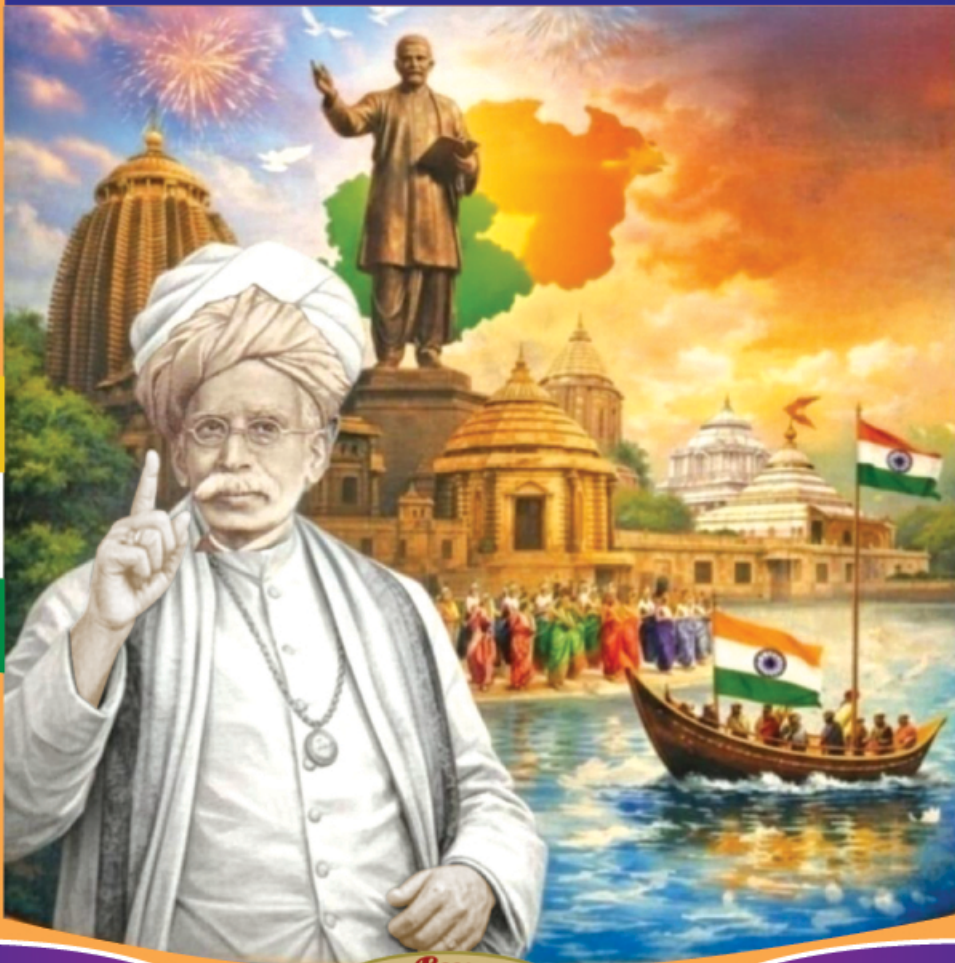
ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- V • Issue - I • RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062 • Jan.-March, 2026

Odisha celebrating 91 years of its formation



Website : www.eraindia.org.in

E-mail : eraindianet@gmail.com



ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘ (AISCCON)ର ୨୩ତମ ଦୁଇ ଦିନିଆ ସମ୍ମିଳନୀ ଫେବୃୟାରୀ ୨୨-୨୩ ତାରିଖ ୨୦୨୨



BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିରବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ହେତୁମାସିକ ପତ୍ରିକା

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

ପଞ୍ଚମ ବର୍ଷ

ପ୍ରଥମ ସଂଖ୍ୟା

ଜାନୁଆରୀ-ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୨

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. News Flash	4
Editor Sj. Prafulla Kumar Mohapatra Mob. 8895265933	4. ଦୀର୍ଘାୟୁର ରହସ୍ୟ : ସୁସ୍ଥ ଓ ସକ୍ରିୟ ଜୀବନର ମନ୍ତ୍ର	9
Co-Editor Sj. Krushna P. Mohanty Mob. 7008285603	5. ଫୁଲରେ ସବୁକିଛି ରଖିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ସଠିକ୍ ସଂରକ୍ଷଣର ପ୍ରଣାଳୀ	12
Managing Editor Sj. Sitanath Sahoo Mob. 9437002217	6. ଆଧୁନିକ ବୋହୂ	14
Ex-Officio Members Dr. Udayanath Sahu Chairman Mob. 9438081006	7. ଅକୁହା କଥା	16
Er. Krushna Ch. Sahoo (President) Mob. 9437075625	8. ବୟୋକ୍ୟେସ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଖୁସି ରହିବାର ୧୦ ସୂତ୍ରା ଉପାୟ	17
Dr. Shiva Prasad Behera (Vice-President) Mob. 9437151347	9. ସ୍ୱଚ୍ଛ ଉତ୍କଳ ଦିବସ-୨୦୨୨	19
Dr. Sushil Ku. Nanda (Vice-President) Mob. 9437196720	10. ଶୂନ୍ୟତାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା	20
Sj. Sarat Chandra Mohanty (Treasurer) Mob. 7008927372	11. ଜୀବନର ଅନୁଚିନ୍ତା	21
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. Meaning of Life	22
	13. Digital Pathasala Empowering Elders (Series-7)	24
	14. Birthday of Era Members for April-June, 2026	31
	15. Form - IV	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
 - Shri Kalakar Sahoo - 9938382863
 - CA. NirmalPatra - 8249173649
 - Prime Agro Food Processing (P) Ltd.-
 - Cloud Edge Technology – 9108130635
 - Micro Engineering – 9437024758

Dr.U.N.Sahu
Chairman, ERA

ସମ୍ପାଦକୀୟ

ପବିତ୍ର ୯୧ତମ ଉତ୍କଳ ଦିବସ ଅବସରରେ—ଗର୍ବ, ଐତିହ୍ୟ ଓ ଦାୟିତ୍ଵର ନୂଆ ଆହ୍ଵାନ

ପ୍ରିୟ ପାଠକବୃନ୍ଦ,

ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏପ୍ରିଲ ମାସର ପ୍ରଥମ ଦିନ ଆମ ପାଇଁ କେବଳ ଏକ ତାରିଖ ନୁହେଁ—ଏହା ଆମର ଗର୍ବ, ଆମର ପରିଚୟ ଓ ଆମର ଐତିହ୍ୟର ପବିତ୍ର ଉତ୍ସବ—ଉତ୍କଳ ଦିବସ । ୧୯୩୬ ମସିହାରେ ଏହି ଦିନରେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ଓ ସଂସ୍କୃତି ଆଧାରରେ ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ପ୍ରାନ୍ତ ଭାବେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟର ଗଠନ ହୋଇଥିଲା । ଏହା ଭାରତର ଇତିହାସରେ ପ୍ରଥମ ଭାଷା ଆଧାରିତ ରାଜ୍ୟ ଗଠନର ଏକ ଉଦାହରଣ ଭାବେ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଛି । ଏହି ପବିତ୍ର ୯୧ତମ ଉତ୍କଳ ଦିବସର ଅବସରରେ, ଆମର ପ୍ରିୟ ତ୍ରେତୀୟକ ପତ୍ରିକା “ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ”ର ଚଳିତ ବର୍ଷର ପ୍ରଥମ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିବାରୁ ଆମେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆନନ୍ଦିତ ଓ ଗର୍ବିତ । ଏହି ସଂଖ୍ୟାର ସମୂହ ପୃଷ୍ଠାର ଚିତ୍ରିତ ଓଡ଼ିଶାର ଗୌରବମୟ ଐତିହ୍ୟ, ସଂସ୍କୃତି, ଜାତୀୟ ଚେତନା ଓ ଆମର ମହାନ ନେତାମାନଙ୍କର ସ୍ମୃତିକୁ ଜୀବନ୍ତ କରିପାରିଛି । ଉତ୍କଳ ଦିବସ କେବଳ ଏକ ଐତିହାସିକ ଦିନ ନୁହେଁ; ଏହା ଆମ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ଓ ସଂଘର୍ଷର ପରିଣତି । ଏହି ଦିନଟି ଆମକୁ ସେଇ ସମୟକୁ ସ୍ମରଣ କରାଏ, ଯେତେବେଳେ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ଓ ସଂସ୍କୃତିକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ମହାନ ବ୍ୟକ୍ତି ତ୍ୟାଗ ଓ ସଂଘର୍ଷ କରିଥିଲେ । ମଧୁସୂଦନ ଦାସ, ଗୋପବନ୍ଧୁ ଦାସ, ଫକୀର ମୋହନ ସେନାପତି ପରି ମହାନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵମାନଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ ଓ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ଫଳରେ ଆମେ ଆଜି ଏକ ସ୍ଵତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶାର ନାଗରିକ ଭାବେ ଗର୍ବ କରିପାରୁଛୁ । ଓଡ଼ିଶା ହେଉଛି ଐତିହ୍ୟର ଏକ ଅଦ୍ୱିତୀୟ ଭଣ୍ଡାର । କୋଶାଳୀ ସୂର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦିରର ଶିଳ୍ପକଳା, ପୁରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଧାମର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମହାତ୍ମ୍ୟ, ଓଡ଼ିଶା ନୃତ୍ୟର ଲାସ୍ୟ ଓ ପଲ୍ଲୀଚିତ୍ରର ସୃଜନଶୀଳତା—ଏହା ସବୁ ଆମ ଗୌରବର ପରିଚୟ । ଉତ୍କଳ ଦିବସ ଆମକୁ ଏହି ସମୃଦ୍ଧ ସଂସ୍କୃତିକୁ ସ୍ମରଣ କରିବା ସହିତ ଏହାକୁ ଆଗାମୀ ପିଢ଼ିଙ୍କ ପାଖକୁ ପହଞ୍ଚାଇବାର ଦାୟିତ୍ଵ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଏ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ “ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ” ପତ୍ରିକାର ଭୂମିକା ବିଶେଷ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ । ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ମନରେ ସେବା ଓ ସଚେତନତାର ପ୍ରସାର ପାଇଁ ଏହି ପତ୍ରିକା ନିରନ୍ତର କାମ କରୁଛି । ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା, ଡିଜିଟାଲ ସଚେତନତା, ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଜ୍ଞାନ, ଆଇନ୍ ସହାୟତା ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ—ଏହି ସବୁ ବିଷୟରେ ଆମେ ସରଳ ଭାଷାରେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରୁଛୁ ।



ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ସମାଜରେ ସକ୍ରିୟ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ଆଜିର ଦିନରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ କେବଳ ଅନୁଭବର ଧାରକ ନୁହଁନ୍ତି—ସେମାନେ ସମାଜର ମୂଳ ଭିତ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ, ଅନୁଭବ ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଆମ ପାଇଁ ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ମାନ ଓ ସୁରକ୍ଷା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । “ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ” ଏହି ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଅଗ୍ରସର କରିବାରେ ଏକ ସେତୁ ଭାବେ କାମ କରୁଛି ।

ଏହି ଅବସରରେ ଆମେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମହତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ମନେ ପକାଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମନେକରୁଛୁ । ସମୟ ବଦଳୁଛି, ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବଦଳୁଛି ଓ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ବିପ୍ଳବ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସୁଛି । ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନର ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ଡିଜିଟାଲ ଜ୍ଞାନ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଯେପରି ଏହି ନୂତନ ଯୁଗରେ ପଛକୁ ନ ପଡ଼ନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ଆମ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅବିଚଳ ରାହିବ । ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ “ସୁରକ୍ଷିତ, ସଚେତନ ଓ ସ୍ଵାଭିମାନ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ।”

ଉତ୍କଳ ଦିବସ ଆମକୁ ଏକତାର ଶିକ୍ଷା ଦିଏ । ଭାଷା, ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରିଚୟ ଆମକୁ ଏକ ସୂତ୍ରରେ ବାନ୍ଧିଥାଏ । ଆଜି ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଗ୍ଲୋବାଲ ଦୁନିଆରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ୁଛୁ, ସେତେବେଳେ ନିଜର ମୂଳକୁ ଭୁଲିଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଆମର ଭାଷା, ପରମ୍ପରା ଓ ସଂସ୍କୃତି ହେଉଛି ଆମର ପରିଚୟ । ଆମେ ଗର୍ବର ସହ କହିପାରୁ—ଓଡ଼ିଶା ଆଜି ଉନ୍ନତର ପଥରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ୁଛି । ଶିକ୍ଷା, କୃଷି, ଶିଳ୍ପ, ପର୍ଯ୍ୟଟନ-ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରାଜ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ପ୍ରଗତି କରୁଛି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଉନ୍ନତି ସହିତ ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ମାନବିକତାକୁ ଅଚ୍ୟୁତ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ପବିତ୍ର ଅବସରରେ ଆମର ସମସ୍ତ ପାଠକ, ସହଯୋଗୀ ଓ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଆମ ହୃଦୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଭେଚ୍ଛା । ଆସନ୍ତୁ, ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଏହି ପବିତ୍ର ଦିନକୁ ଉଦୟୋପନ କରିବା ସହିତ ଓଡ଼ିଶାର ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଭବିଷ୍ୟତ ଗଢ଼ିବାରେ ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ହେବା ।

॥ ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ ! ॥

॥ ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ ॥



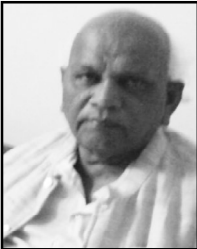
ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର

ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୩୭୦୭୫୬୨୫

କାହିଁ କେବେ ପଢ଼ିଥିଲି, ସେଥିରେ ଏହି ତିନୋଟି କଥା ମନେରଖିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଥିଲା। ପ୍ରଥମଟି ହେଲା ଜ୍ଞାନ ଯେଉଁଠାରେ ବି ମିଳୁ, ଗ୍ରହଣ କର। ଦ୍ୱିତୀୟଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ଜିଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର, ଆଗକୁ ଲାଭବାନ ହେବ। ତୃତୀୟଟି ହେଉଛି ସବୁବେଳେ ନୂଆ ନୂଆ ବନ୍ଧୁ ବନେଇ ଚାଲ, ଜଣାନାହିଁ କିଏ କେତେବେଳେ କାମରେ ଆସିବ। ପ୍ରକୃତରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁଙ୍କର ଉପଦେଶ ପରି ମନକୁ ଆସେ। ବୟସ ସହିତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନଥାଏ। ସବୁ ବୟସରେ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରାଯାଇପାରେ। କାରଣ ଜ୍ଞାନ ହିଁ ସମାଜରେ ମଣିଷକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏପରି ମଣିଷଟିକୁ ଦେଖିଲେ ମଥା ଆପେ ଆପେ ନଇଁଯାଏ। ଜ୍ଞାନରୁ ବୁଦ୍ଧିର ଉଦ୍ରେକ ହୁଏ।



ଜଣେ ପ୍ରବଚକ କହୁଥିଲେ ଏ ସଂସାରେ ବଡ଼ ସମ୍ପତ୍ତି ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧି। ଆପଣଙ୍କ ନିକଟରେ ବୁଦ୍ଧିର ଅଭାବ ଯଦିଲେ ସବୁ ସମୟରେ ଧୋକାଖାଇ ଚାଲିବେ। ଗତ ଲେଖାରେ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ମୁଁ ସମ୍ୟକ୍ ଧାରଣା ଦେଇଥିଲି। ତେବେ ସେ ଯାହା ହେଉ, ନିଜର ଉପସ୍ଥିତ ବୁଦ୍ଧି ବଳରେ କିପରି ଏକ ଛୋଟିଆ ଜୀବ ଠେକୁଆ ସିଂହ କବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ପାରିଥିଲା ଆମେ ପିଲାବେଳେ ପଢ଼ିଛେ। ସିଂହ ଯେତେବେଳେ ଠେକୁଆକୁ ଖାଇବାକୁ ଚିନ୍ତାକଲା, ବିଚରା ଠେକୁଆ ସିଂହଟିକୁ ଏକ କୁଅ ପାଖକୁ ନେଇ ଏହାର ଜଳ ଭିତରେ ଆଉ ଏକ ସିଂହ ରହିଥିବାର ଭ୍ରମ ଦେଖାଇ ପ୍ରକୃତ ସିଂହଟି ରାଗରେ କୁଅ ଭିତରକୁ ଡେଇଁ ପଡ଼ିବାରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରି ପାରିଥିଲା। ତାପରେ ବୁଦ୍ଧି ଖଟେଇବା ପାଇଁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି ‘ବୁଝି ବିଚାରି କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ, ପ୍ରମାଦ ନ ପଡ଼ଇ ଭଲେ’। ମହାଭାରତରେ ପାଣ୍ଡବ ପାଞ୍ଚଭାଇ ଏବଂ ମା’ କୁନ୍ତୀଙ୍କ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏତେ ପରିମାଣରେ ଥିଲା ଯାହା ଫଳରେ କି କୌରବମାନେ ଶହେ ଭାଇ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ହାରି ଗଲେ।

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ବଡ଼ ସୁରକ୍ଷା ହେଉଛି ବିଶ୍ୱାସ। ଦରିଦ୍ର ସୁଦାମା ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଉପରେ ଗଭୀର ବିଶ୍ୱାସ ରଖୁଥିଲେ। ତାକୁ ହିଁ ସମ୍ପର୍କ କରି ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜେ ଓ ନିଜ ପରିବାର ତଥା ସମସ୍ତ ଜନପଦର ମଙ୍ଗଳ କାମନା କରିବା ସହ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର କରୁଣା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲେ। ସେହିପରି ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଉପରେ ଅଗାଧ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଥିଲା। ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅସୁବିଧା ବେଳେ ସେ ନିଜେ ଆସି ସବୁ ସମାଧାନ କରି ଦେଉଥିଲେ।

ତୃତୀୟଟି ହେଉଛି ବନ୍ଧୁ ସୃଷ୍ଟି କରିବା। ପ୍ରକୃତରେ ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟରୁ ବନ୍ଧୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ ଚିହ୍ନିବା, ଦୁଃଖ ସୁଖରେ ଭାଗାଦାର ହେବା, ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନରେ ପରକୁ ନିଜର କରିବା ପ୍ରଭୃତି ହେଉଛି ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ଲକ୍ଷଣ। ସ୍ୱର୍ଗତ ରାମକୃଷ୍ଣ ନନ୍ଦ ଲେଖି ଯାଉଛନ୍ତି ‘ଦୟା ବିନୟ ହେଉ ମୋ ଭୃଷଣ, କାହା ମନେ ମୁଁ ନଦିଏ କଷଣ’, ଜଣେ ଭଲ ବନ୍ଧୁ ପାଖରେ ଦୟା ଓ ବିନୟ ଭାବ ରହିବା ଦରକାର। ଯେଉଁ ବନ୍ଧୁକୁ ତୁମେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛ, ସେ ଯେ ତୁମକୁ ତୁମର ଅସୁବିଧା ବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ଏହା ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭବ ହୋଇନଥାଏ। ଅନ୍ୟ ବନ୍ଧୁ ସେ ଅସୁବିଧାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସନ୍ତି।

ଏ ସମସ୍ତ ସମ୍ଭବ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଆଜି ଏକାଠି ହେଉଛେ ଆମର ସଂଗଠନ ମାଧ୍ୟମରେ। ଯାହା ଜଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ତାହା ସଂଗଠନ ମାଧ୍ୟମରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁଛି। ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆମେ ପାଠାଗାର କରିଛେ। ଏହି ପାଠାଗାରରେ ଅନେକ ଦୁଷ୍ପାପ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉପଲବ୍ଧ। ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ରପତ୍ରିକା ମଧ୍ୟ ମହଜୁଦ ଅଛି। ଏହାସହିତ ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖେଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ଆମ ସଂଗଠନର ଅନେକ ସଭ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏଠାକୁ ଆସି ନିଜର ରୁଚି ଅନୁସାରେ ଭାଗ ନେଉଛନ୍ତି। ପରସ୍ପର ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସଂଗଠନ ଗଢ଼ିଛେ। ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯୋଗୁଁ ଆମେ ନୂତନ ବନ୍ଧୁ ଆପଣେଇ ପାରିଛୁ। ବରିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ମୋର ଅନୁରୋଧ ଆମର ସଙ୍ଗଠନରେ ସାମିଲ ହୁଅନ୍ତୁ। ଦରକାର ସମୟରେ ସବୁପ୍ରକାର ସୁବିଧାର ସୁବିନିଯୋଗ କରନ୍ତୁ।



NEWS FLASH

ଭୁବନେଶ୍ୱରର ରେଳ ଅତିଗୋରିୟମ୍ରେ ୨୩ତମ AISCCON ଦୁଇ ଦିନିଆ (ଫେବୃୟାରୀ ୨୨-୨୩ ତାରିଖ ୨୦୨୨) ସମ୍ମିଳନୀରେ ଗୃହିତ ହୋଇଥିବା ରିଜୋଲ୍ୟୁସନ:

୧. ରେଳ ଟିକେଟ୍ରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ରିହାତି ପୁନଃସ୍ଥାପନ: ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୦ ପୂର୍ବରୁ, ୫୮ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ମହିଳା ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ୫୦% ଏବଂ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ପୁରୁଷ ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ୪୦% ରିହାତି ଭାରତୀୟ ରେଳର ସମସ୍ତ ଶ୍ରେଣୀରେ ଦିଆଯାଉଥିଲା । COVID-19 ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଯାତ୍ରୀକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ୨୦ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୦ରୁ ଏହି ସୁବିଧାକୁ ସ୍ଥଗିତ କରାଯାଇଥିଲା । ରେଳ ସେବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଧାରଣ ହୋଇଥିବାରୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହଟିଯାଇଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ, ଏହି ରିହାତି ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁନଃସ୍ଥାପିତ ହୋଇନାହିଁ, ଯାହା ଲକ୍ଷାଧିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ଅସୁବିଧାରେ ପକାଇଛି । ତେଣୁ, ଏହି ରିହାତିକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ପୁନଃସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ଆମର ଦାବି ।

୨. ପେନ୍ସନ (Pension) :

(a) କର୍ମଚାରୀ ପେନସନ ଯୋଜନା ୧୯୯୫ (Employees' Pension Scheme 1995 - EPS-95) ଭାରତରେ ଏକ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଯୋଜନା, ଯାହା ସଂଗଠିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ମାସିକ ପେନ୍ସନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । EPS-95 ଏକ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ବେଳେ, ଏହା ଅନେକ ବର୍ଷ ଧରି ତୀବ୍ର ଆଇନଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବିତର୍କର ବିଷୟ ହୋଇଆସିଛି । ପେନ୍ସନଭୋଗୀଙ୍କ ଉପରେ ସରୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ହେଉଛି କମ୍ ପେନ୍ସନ ପରିମାଣ । ବର୍ତ୍ତମାନ,

ସର୍ବନିମ୍ନ ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ପେନସନ ମାସିକ ଟ.୧,୦୦୦ ଯାହା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ବହୁତ କମ୍ । ଆମେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କୁ କୋସିଆରୀ କମିଟି, ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟଙ୍କ ସୁପାରିଶ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଅନୁମୋଦନ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ଏବଂ EPS-95 ପେନସନଭୋଗୀଙ୍କୁ ସର୍ବନିମ୍ନ ଟ.୯,୦୦୦ ମାସିକ ପେନ୍ସନ ମଞ୍ଜୁର କରିବାକୁ ଦାବି କରୁଛୁ ।

(b) ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ନ୍ୟାସନାଲ ଓଲଡ୍ ଏଜ୍ ପେନ୍ସନ ସ୍କିମ (Indira Gandhi National Old Age Pension Scheme (IGNOAPS)

ବିଶେଷ ଭାବରେ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଅନୁଯାୟୀ, ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ବୃଦ୍ଧାବୃଦ୍ଧଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ, ଯେଉଁମାନେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୀମାରେଖା ତଳେ ଅଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ୬୦-୬୯ ବର୍ଷ ପାଇଁ ଟ.୨୦୦ ଏବଂ ୮୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟ.୫୦୦ ସହାୟତା ଦିଆଯାଉଛି । ଆମ ଦାବି ହେଉଛି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବୟସ ନିର୍ବିଶେଷରେ ଏହି ସହାୟତା ରାଶି ସର୍ବନିମ୍ନ ୩୫୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା । ଏହା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯିବା ଉଚିତ ଯେ ପ୍ରାୟ ୭୫% ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅସଂଗଠିତ କ୍ଷେତ୍ରରୁ କୌଣସି ପେନ୍ସନ ଲାଭ ବିନା ଅବସର ନେଇଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ନିକଟରେ ଦାବି କରୁଛୁ ଯେ ଆର୍ଥିକ ବିଲ୍ ୨୦୨୫ ଅନୁଯାୟୀ ଅଧିପୂର୍ବିତ ପେନ୍ସନ ନିୟମ ୨୦୨୫ (Validation of Pension Rules)ର ବୈଧତାକୁ ବାତିଲ କରାଯାଉ, ଯାହା ଭାରତୀୟ ସମ୍ବିଧାନର ଧାରା ୧୪ ବିରୁଦ୍ଧ । ଏହି ସମ୍ମିଳନୀ ଏହା ମଧ୍ୟ ଦାବି କରୁଛି ଯେ ୬୯ ଲକ୍ଷ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ପେନସନଭୋଗୀ / ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସ୍ୱାର୍ଥିକ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଅଷ୍ଟମ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ବେତନ କମିଶନରେ ୨୦୨୨ ପୂର୍ବ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତଙ୍କ ପେନସନ ସଂଶୋଧନକୁ ସମ୍ମିଳିତ କରିବା ଏବଂ 'ଅର୍ଥହୀନ ଏବଂ

ଅବଦାନହୀନ ଯୋଜନା' ("Un-funded and non-contributory schemes") ଶିଳ୍ପକୁ ବିଲୋପ କରାଯାଉ ।

୩. ପିତାମାତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ତଥା କଲ୍ୟାଣ ଆଇନ, ୨୦୦୭ (Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007 - MWPSC)ର ସଂଶୋଧନ: MWPSC

ଆଇନ ୨୦୦୭ରେ ସଂଶୋଧନ: ଭାରତର ବୟସ୍କ ଜନସଂଖ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜଗୁଡ଼ିକୁ ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ପିତାମାତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଭରଣପୋଷଣ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ (ସଂଶୋଧନ) ବିଲ୍ (ବିଲ୍ ନମ୍ବର ୩୭୪/୨୦୧୯) ୧୧ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୧୯ରେ ଲୋକସଭାରେ ଆଗତ କରାଯାଇଥିଲା । ଶ୍ରୀମତୀ ରମାଦେବୀଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଏବଂ ସଶକ୍ତିକରଣ ଉପରେ ସ୍ଥାୟୀ କମିଟି ବିଲ୍‌କୁ ଭଲ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ୨୧ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୯ରେ ଏହାର ବ୍ୟାପକ ରିପୋର୍ଟ ଦାଖଲ କରିଥିଲା । କମିଟିର ସୁପାରିଶ ଏବଂ ୧୪୦ ନିୟୁତରୁ ଅଧିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ବର୍ଦ୍ଧିତ ଆଇନଗତ ସୁରକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ସତ୍ତ୍ୱେ, ବିଲ୍ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ସଂସଦରେ ପୁନଃପ୍ରବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ପାସ୍ ପାଇଁ ବିଚାରାଧୀନ ରହିଛି । AISCCON ଭାରତ ସରକାରଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ସଂସଦରେ ପିତାମାତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଭରଣପୋଷଣ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ (ସଂଶୋଧନ) ବିଲ୍ ୨୦୧୯ ପୁନଃପ୍ରବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ଆହ୍ୱାନ କରୁଛି ।

୪. ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ମହାସଂଘ (All India Senior Citizens' Confederation- AISCCON)କୁ ଜାତୀୟ ସଂଗଠନ ଭାବେ ସ୍ୱୀକୃତି: ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ NPOP-1999ର ଧାରା ୯୬ରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ଅନୁଯାୟୀ ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ବରିଷ୍ଠ

ନାଗରିକ ମହାସଂଘ (AISCCON)କୁ ଦେଶରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଜାତୀୟ ସଂଘ ଭାବରେ ମାନ୍ୟତା ଦେବାକୁ ଏବଂ ଜାତୀୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ସ୍ତରୀୟ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ଯୋଗାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଛି । AISCCON ହେଉଛି ଭାରତରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଏକ ଅଣ-ରାଜନୈତିକ ଏବଂ ଅଣ-ସରକାରୀ (NGO) ସର୍ବବୃହତ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱକାରୀ ସଂଗଠନ ଯାହାର ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୩୦ ଲକ୍ଷରୁ ଅଧିକ ସଦସ୍ୟ ଅଛନ୍ତି । NPSCr-2011ର ଧାରା ୩୬ ରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଅଣ-ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସେବାଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯିବ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ସମସ୍ୟାର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରର କ୍ଷମତାକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ସହାୟତା କରାଯିବ ।

୫. ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ପଦକ୍ଷେପ:

(a) **ବୃଦ୍ଧାଗ୍ରମ ସେବା ଉପରୁ 18% GST ପ୍ରତ୍ୟାହାର:** ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ବୃଦ୍ଧାଗ୍ରମ ସେବା ଯେପରିକି ବୃଦ୍ଧାଗ୍ରମ ଏବଂ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଆବାସିକ ଯତ୍ନ ସେବା ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାଗ୍ରମ ଏବଂ ଭିନ୍ନକ୍ଷମଙ୍କ ପାଇଁ ଆବାସ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମାଜିକ ସେବା ଉପରେ 18% GST ଲାଗୁ କରାଯାଉଛି । ଉପରୋକ୍ତ ବୃଦ୍ଧାଗ୍ରମ ସେବା ଉପରୁ GST ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ହଟାଇ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ସେହିପରି, ବୃଦ୍ଧାଗ୍ରମ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାଗ୍ରମ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସାମଗ୍ରୀ ଉପରେ 18% GST ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରାଯିବା ଉଚିତ ।

(b) **ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସ୍ଥାୟୀ ଜମା ଉପରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ:** ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ବହୁତ ରକ୍ଷଣାଶୀଳ ଏବଂ ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟାଙ୍କର ସ୍ଥାୟୀ ଜମା ଭଳି ସୁରକ୍ଷିତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିବେଶ କରନ୍ତି । ଅନେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କର ଜମା ଉପରେ ସୁଧ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଆୟ ନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ୦.୫% ପ୍ରୋତ୍ସାହନକୁ ଅତି କମରେ ୨%

ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇ। ସେହିପରି, ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଜମା ଉପରେ ବୀମା କଭରେଜକୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନର ୫ ଲକ୍ଷରୁ ୨୦ ଲକ୍ଷକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯିବା ଉଚିତ।

୬. ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଜାତୀୟ ନୀତି ୧୯୯୯କୁ ବୈଧ କରିବା:

(a) ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଜାତୀୟ ନୀତି (NPOP), ୧୯୯୯ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ୮୦ ଦଶକରେ ଭିଏନାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ବିଶ୍ୱ ବୟସ୍କ ସମ୍ମିଳନୀ ପରେ ଏବଂ ୧୯୯୧ ମସିହାରେ ସାଧାରଣ ସଭା ଦ୍ୱାରା ଗୃହୀତ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ନୀତି ଅନୁଯାୟୀ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ନୀତି ଗଠନ କରିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପରେ ପ୍ରଣୀତ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ନୀତି ଆର୍ଥିକ / ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଏବଂ ଆଶ୍ରୟ ପାଇଁ ରାଷ୍ଟ୍ର ସହାୟତା ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ, ତଥାପି ଏହା ଆଇନଗତ ସମର୍ଥନ ବିନା ଏକ ନୀତି ହୋଇ ରହିଛି। ତେଣୁ National Policy on Older Persons 1999କୁ କାନୁନିକ ଭିତ୍ତି ଦିଆଯାଉ।

(b) ବୟସ୍କ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ଜାତୀୟ ନୀତି ୨୦୧୧: ସେହିପରି, ବୟସ୍କ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ଜାତୀୟ ନୀତି-NPSCr 2011-1999 ନୀତିକୁ ଅଦ୍ୟତନ କରିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି, ଯାହା ବୟସ୍କଙ୍କ ଉଦ୍‌ଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟାପକ ପଦ୍ଧତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ, ଏହାର ଆଇନଗତ ପବିତ୍ରତା ନାହିଁ। ଏହାର ୧୯୯୯ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ପରି, ୨୦୧୧ ଦଲିଲ୍ ଏକ ନୀତି ଜାଣି, ଆଇନ ନୁହେଁ। ତେଣୁ National Policy for Senior Citizens 2011କୁ ମଧ୍ୟ ବୈଧତା ଦିଆଯାଉ।

୭. ଜାତୀୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ କମିଶନ: ଭାରତ ବୟସ ରିପୋର୍ଟ ୨୦୨୩ ଉଦ୍‌ଘୋଷଣା କରିଛି ଯେ ଭାରତରେ ୨୦୨୨ରେ (୧ ଜୁଲାଇ ସୁଦ୍ଧା) ୬୦ ବର୍ଷ ଏବଂ ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସରେ ୧୪୯ ନିୟୁତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି ଯାହା ଦେଶର ଜନସଂଖ୍ୟାର ପ୍ରାୟ ୧୦.୫

ପ୍ରତିଶତ। ୨୦୫୦ ସୁଦ୍ଧା, ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅଂଶ ଦ୍ୱିଗୁଣିତ ହୋଇ ୨୦.୮ ପ୍ରତିଶତ ହୋଇଯିବ, ଯାହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂଖ୍ୟା ୩୪୭ ନିୟୁତ ହେବ। NPOP-99ର ଧାରା ୯୨ ଅନୁଯାୟୀ କରି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ କେବଳ ଜାତୀୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ସ୍ତରୀୟ କମିଶନ ଗଠନ କରିବାକୁ ଦାବି କରୁଛୁ।

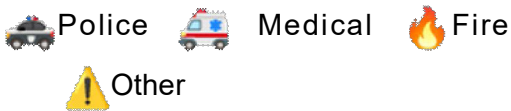
୮. ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ବିଭାଗ:

National Policy for Senior Citizens 2011 (NPSCr-2011)ର କାର୍ଯ୍ୟାନୁୟନ ପ୍ରଣାଳୀ ସୂଚୀରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ Ministry of Social Justice and Empowerment (MOSJE) ଏକ ‘ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ବିଭାଗ’ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ଯାହା ନୀତି ଅନୁଯାୟୀ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ନୋଡାଲ ଏଜେନ୍ଟ ହେବ। ଏକ ଆନ୍ତଃ-ମନ୍ତ୍ରାଳୟ କମିଟି ଜାତୀୟ ନୀତିର କାର୍ଯ୍ୟାନୁୟନ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରିବ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରଗତି ଉପରେ ନଜର ରଖିବ। ନୋଡାଲ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଦ୍ୱାରା ସମନ୍ୱୟ ରହିବ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍‌ଦିଷ୍ଟ ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ଏବଂ ନିୟମିତ ସମୀକ୍ଷା ଦାଖଲ କରିବ। କାର୍ଯ୍ୟାନୁୟନ ପ୍ରଣାଳୀ, ସୂଚୀ-II NPSCr-2011ରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ରାଜ୍ୟ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳଗୁଡ଼ିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ସ୍ଥାପନ କରିବେ। ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘ (AISCCON) NPSCr-2011ରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟାନୁୟନକୁ MOSJEରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ପୃଥକ୍ ବିଭାଗ ଏବଂ NPSCr-2011ରେ ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଏବଂ ଅନୁଯାୟୀ କରି ରାଜ୍ୟ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳଗୁଡ଼ିକରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ସୃଷ୍ଟି କରି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ଦାବି କରୁଛି।

112 India App : ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା Emergency Response Support System (ERSS) ଅଧୀନରେ “112 India App” ତିଆରି କରାଯାଇଛି, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜରୁରୀ ସମୟରେ ପୋଲିସ୍, ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ, ଫାୟାର ସର୍ଭିସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ସହଜରେ ପାଇପାରିବେ। ଏଥି ପାଇଁ ନିଜ ମୋବାଇଲରେ Google Play Storeରୁ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିପାରିବେ। ଏହା ପରେ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରେସନ୍ ପାଇଁ ନିଜର ମୋବାଇଲ ନମ୍ବର ଦିଅନ୍ତୁ, OTP ଦ୍ୱାରା ଭେରିଫାଇ କରନ୍ତୁ, ନାମ, ବୟସ ଓ ଆପକ୍ତାଳୀନ କରନ୍ତୁ, (Emergency Contact) ଭରନ୍ତୁ।

ଜରୁରୀ ସମୟରେ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ?

ଏହି App ଖୋଲିଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବଟନ୍ ଦେଖିବେ:



କେବଳ ଗୋଟିଏ ବଟନ୍ ଦବାଇଲେ:

- * ଆପଣଙ୍କ ଲୋକେସନ୍ ସହିତ SOS ସନ୍ଦେଶ ପଠାଯାଏ
- * ୧୧୨ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ରୁମକୁ କଲ୍ ଯାଏ
- * ଆପଣଙ୍କ emergency contact କୁ ମଧ୍ୟ ସୂଚନା ଯାଏ।

ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ବିଶେଷତା : ମୋବାଇଲ "Power Button" ଡିନିଅର ଦବାଇଲେ Panic Alert ସୂଚାଇ ଦିଏ।

- * “SHOUT” feature – ନିକଟର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ପାଇଁ ସୂଚନା।
- * 24x7 ସେବା (Police, Fire, Ambulance ସବୁ ଏକେ ପ୍ଲାନରେ)।

- * ଆପଣଙ୍କ ଲୋକେସନ୍ ସିଧାସଳଖ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ ରୁମକୁ ପହଞ୍ଚିବ।

ମନେରଖନ୍ତୁ

- * ଏହା କେବଳ ଜରୁରୀ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
- * ଭୁଲ୍ରେ ଆଲର୍ଟ ପଠାଇଲେ ସତେଜ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ
- * ଏହି App ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିପାରେ
- * ଏହି ଆପ୍ ଭାରତର ସମସ୍ତ ୩୬ଟି ରାଜ୍ୟ/କେନ୍ଦ୍ରଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ
- * ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ, <https://112.gov.in/states> ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ:

The Supreme Court of India during 2025-2026 reaffirmed that under the Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007, Tribunals can order the eviction of children or relatives from a senior citizen’s property if they fail to provide maintenance. The Court emphasized that welfare legislation should be broadly interpreted to protect the rights, property, and dignity of elderly parents. • Property Rights (2025): Under Section 23 of the Act, the Supreme Court upheld the right of senior citizens to reclaim property transferred to children if they fail to maintain them, allowing for the cancellation of gift deeds (Urmila Dixit v. Sunil Sharan Dixit).

The Orissa High Court in a significant ruling, has upheld the rights of senior citizens to live with dignity and security. The case, an 86-year-old retired government employee who alleged that

his son had harassed and forcibly evicted him from their ancestral house in Baramunda, Bhubaneswar. A tribunal had earlier ordered the son to vacate the ground floor to allow the father to reside peacefully. Challenging this, the son approached the High Court, arguing that the dispute involved property ownership. However, Justice Ananda Chandra Behera dismissed the plea and upheld the tribunal's order. The Court emphasized that under the Maintenance and Welfare of Parents and Senior

Citizens Act, 2007, the primary objective is to ensure that elderly parents can live with "security and dignity." It clarified that while property disputes may be decided by civil courts, tribunals have the authority to protect senior citizens from harassment and homelessness. Reinforcing a welfare-centric approach, the Court directed that the father be allowed to reside undisturbed, affirming that the dignity and well-being of senior citizens take precedence over inheritance claims.



*Warmest greetings
to the cherished readers of*
BARISTHA BANI.

*As we continue our journey together,
we want to take a moment to express
our deepest gratitude
for your loyal readership
and support.*

With sincere appreciation,

**The Publisher
Baristha Bani**

ଦୀର୍ଘାୟୁର ରହସ୍ୟ : ସୁସ୍ଥ ଓ ସକ୍ରିୟ ଜୀବନର ମନ୍ତ୍ର

ଉଦୟ ନାଥ ସାହୁ

ମୋ.-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୭

ମଣିଷର ଜୀବନରେ ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଶୀର୍ବାଦ ହେଉଛି ଦୀର୍ଘ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ। ଆମେ ଦେଖୁଥାଉ ଯେ କିଛି ଲୋକ ୯୦ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ସକ୍ରିୟ, ସୁସ୍ଥ ଓ ମନୋବଳରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରହନ୍ତି। ସେମାନେ ସ୍ୱୟଂ କାମ କରନ୍ତି, ପରିଶ୍ରମ କରି ଖଟନ୍ତି, ପଢ଼ନ୍ତି, ସମାଜ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ରଖନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କିଛି ଲୋକ ୭୦ କିମ୍ବା ୮୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ନାନା ରୋଗ ଓ ଦୁର୍ବଳତାରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି। ଦୀର୍ଘାୟୁ କେବଳ ଭାଗ୍ୟର କଥା ନୁହେଁ। ଏହା ଆମର ଜୀବନ ଶୈଳୀ, ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ ଆଦତ ସହ ଗଭୀର ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ।

ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ—କାହିଁକି ଏହି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ? ଦୀର୍ଘାୟୁର ରହସ୍ୟ କ’ଣ?

ବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାରେ ଅନେକ କାରଣ ଜଡ଼ିତ ଅଛି। ଏହାକୁ ମୋଟାମୋଟି ଚାରିଟି ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶରେ ବୁଝାଯାଏ—ବଂଶାନୁକ୍ରମ (ଜିନ), ଜୀବନଶୈଳୀ, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବେଶ।

୧. ବଂଶାନୁକ୍ରମ (Genetics) ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଗଠନର ଭୂମିକା :

କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ଶରୀର ଗଠନ ଏମିତି ହୁଏ ଯେ ସେମାନେ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ରଖନ୍ତି। ଯଦି ପରିବାରର ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବଞ୍ଚିଥାନ୍ତି, ତେବେ ସେହି ପ୍ରବୃତ୍ତି ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଇପାରେ।

ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ଆମର ଜୀବନର ପ୍ରାୟ ୨୦-୨୫% ଦୀର୍ଘାୟୁରେ ଜିନର ଭୂମିକା ରହେ। କିନ୍ତୁ ଏହା ମାତ୍ର ଏକ ଅଂଶ। ଅନ୍ୟ ୭୫% ଆମର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଓ ଆଦତ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ତେଣୁ ଜନ୍ମଜାତ ଗୁଣ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯଦି ଜୀବନଶୈଳୀ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ, ଦୀର୍ଘାୟୁ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ।

୨. ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ :

ଦୀର୍ଘାୟୁ ଓ ସୁସ୍ଥତାର ମୂଳ ଆଧାର ହେଉଛି ସଠିକ୍ ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟା।

(କ) ସରଳ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ : ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ତୁମର ଶରୀର ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ତୁମର ଶରୀର ପରି ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଯେପରି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ ସେହିପରି କେବେବି ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟଭାସ୍କର ଅପଡେଟ୍ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ, ତୁମର ପାଚନ, ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ଏବଂ ଅବଶୋଷଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ। ତୁମକୁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ, କମ୍ ଚିନି, ଅଧିକ ପାଣି ଏବଂ କମ୍ ଲୁଣ ଆବଶ୍ୟକ। ତୁମକୁ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ଯାହା ସୁସ୍ଥ କରେ, କେବଳ ପେଟ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ନୁହେଁ। ଅସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଧାରେ ଧାରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଲେ ତାହା ରୋଗକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରେ। ଯେଉଁମାନେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତି ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି। ସବୁଜ ଶାକସବଜି, ଫଳ, ତାଲି, ଶସ୍ୟ, ଅଳ୍ପ ତେଲ ଓ ଅଳ୍ପ ଚିନି ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ। ପୂର୍ବେ ଆମର ପୂର୍ବଜମାନେ ସାଧାରଣ ଓ ଘରୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିଲେ।

ସେହି ସରଳତା ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳ ଶକ୍ତି ଥିଲା ।

(ଖ) ନିୟମିତ ପରିଶ୍ରମ କରି ଖଟିବା (ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା): ଶରୀରକୁ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ଦୀର୍ଘାୟୁର ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ମନ୍ତ୍ର । ଦିନକୁ ୩୦-୪୦ ମିନିଟ୍ ହସିବା ହୃଦୟ, ପେଶୀ ଓ ସନ୍ଧିଗୁଡ଼ିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଏହା ସହିତ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଇତ୍ୟାଦି ଶରୀରରେ ନୂଆ ଶକ୍ତି ଦିଏ । ଅନେକ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲୋକ କହନ୍ତି ଯେ ନିୟମିତ ହସିବା ସେମାନଙ୍କ ଦୀର୍ଘ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳ ରହସ୍ୟ ।

(ଗ) ଯଥେଷ୍ଟ ଭ୍ରମଣ : ନିୟମିତ ଭ୍ରମଣ ଶରୀରକୁ ପୁନରୁଜ୍ଜୀବିତ କରେ । ପ୍ରତିଦିନ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ଶୀତ ଭ୍ରମଣ ଶରୀର ଓ ମନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. ମାନସିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା :

ଦୀର୍ଘ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନରେ ମନର ଭୂମିକା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅନେକ ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି କାମରୁ ଅବସର ପରେ ଅଜାଣତରେ ସେମାନଙ୍କର ମନକୁ ଅବସର ଦେଇଦିଅନ୍ତି । ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ତୁମେ ବିଶ୍ଵାସ କର ଯେ ତୁମେ ବ୍ୟସ୍ତ ନରହି କୌଣସି ନୂତନ କର୍ମ କୁଶଳତା ନଶିଖିବା, ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ତୁମର ସ୍ଵତି ହ୍ରାସ ପାଇବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ରହିବା ପାଇଁ ଅଧ୍ୟୟନ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଦୀର୍ଘାୟୁର ଏକ ମହତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ରହସ୍ୟ ହେଉଛି ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ । ଯେଉଁମାନେ ଜୀବନକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବେ ନେଇଥାନ୍ତି, ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତି, ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକ ସମୟ ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତି ।

ଅଧିକ ଚିନ୍ତା, ଦୁଃଖ, କ୍ରୋଧ ଓ ଏକାକୀତ୍ଵ ଶରୀର ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଏହା ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ଅନ୍ୟ ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା

ବଢ଼ାଇଦିଏ । ତେଣୁ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ, ପ୍ରାର୍ଥନା, ପଢ଼ାଶୁଣା, ସଙ୍ଗୀତ, ଓ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ।

୪. ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଓ ସହଭାଗୀତା :

ମଣିଷ ଏକ ସାମାଜିକ ପ୍ରାଣୀ । ଏକାକୀ ଜୀବନ ମନକୁ ଦୁଃଖୀ କରେ । କିନ୍ତୁ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ ସମାଜ ସହିତ ଯୋଡ଼ିହୋଇ ରହିଲେ ମନ ସଦା ଖୁସି ରହେ । ତେଣୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ସାଧାରଣ ଗୁଣ ଦେଖାଯାଏ । ସେମାନେ ସମାଜ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ରହନ୍ତି । ପରିବାର, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ପଡ଼ୋଶୀ ଓ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହଭାଗୀ ହେବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଯେଉଁମାନେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ସେବା କାର୍ଯ୍ୟ, ପଢ଼ା, ଲେଖା, ବରିତା କାମ, କିମ୍ବା ସମାଜ ସେବାରେ ନିଯୋଜିତ ରହନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ମନ ଓ ଶରୀର ଉଭୟ ସକ୍ରିୟ ରହେ ।

୫. ନିୟମିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଯତ୍ନ :

ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଶରୀରର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଯତ୍ନ ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାର । ଆଜିକାଲି ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାରେ ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିୟମିତ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା, ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତ ଶର୍କରା, କଲେଷ୍ଟେରଲ ଇତ୍ୟାଦି ଯାଞ୍ଚ କରାଇବା ଦ୍ଵାରା ଅନେକ ରୋଗକୁ ଆଗରୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଏହା ସହିତ ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ ଓ ଅନ୍ୟ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଦୀର୍ଘାୟୁ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

୬. ଜୀବନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ (Purpose of Life) :

ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଗୁପ୍ତ ରହସ୍ୟ ହେଉଛି, ଚାକିରି ଶେଷ ହୋଇଯାଇଥାଏ, କେତେକ

କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନେ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି, ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ, ଧୀରେ ଧୀରେ ଯୋଜନା କରିବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତି, ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତି ଏବଂ ଭାବନ୍ତିଯେ ମୋର ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ କିଛି ଦରକାର ନାହିଁ। ଅନେକ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଜୀବନରେ କୌଣସି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କିମ୍ବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖନ୍ତି, ସେମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ସକ୍ରିୟ ଓ ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତି। ସେମାନେ ନୂଆ କିଛି ଶିଖନ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶିଖାନ୍ତି, ସମାଜ ପାଇଁ କାମ କରନ୍ତି କିମ୍ବା ପରିବାରକୁ ସହଯୋଗ କରନ୍ତି। ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ମନକୁ ସଦା ସଚେତନ ଓ ଉତ୍ସାହିତ ରଖେ।

ନିଷ୍ପତ୍ତି :

ସତ କଥା ହେଲା ଦୀର୍ଘାୟୁର ରହସ୍ୟ କୌଣସି ଜାଦୁ ନୁହେଁ। ଦୀର୍ଘାୟୁ କେବଳ ଭାଗ୍ୟ କିମ୍ବା ବଂଶାନୁକ୍ରମ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେନାହିଁ। ଏହା ଆମର ସରଳ ଜୀବନ, ଦୈନନ୍ଦିନ ସୁସ୍ଥ ଆଦତ, ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଓ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ସଂଯୁକ୍ତ ଫଳ। ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ, ନିୟମିତ ପରିଶ୍ରମ କରିବା, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା, ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଓ ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯତ୍ନ ଦୀର୍ଘ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନର ମୂଳ ମନ୍ତ୍ର। ସେହିପରି, ଯଦି ଆମେ ଆଜିଠାରୁ ଭଲ ଆଦତ ଗଢ଼ି ନେବା, ତେବେ ଆମର ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ସୁସ୍ଥ, ସକ୍ରିୟ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିପାରିବା।



ବରିଷ୍ଠବାଣୀ'ର ନିୟମାବଳୀ

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

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

ଫ୍ରିଜ୍ରେ ସବୁକିଛି ରଖିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ସଠିକ୍ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ

ଶ୍ରୀମତୀ ଶୁଭାସିନୀ ସାହୁ

ମୋ.-୯୪୩୮୪୩୦୨୭୮

ଭାରତ ଭଳି ଉଷ୍ଣକଟିବନ୍ଧ୍ୟାୟ ଦେଶରେ ଫ୍ରିଜ୍ ଆମ ରୋଷେଇଘରର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସାଥୀ। ତାପମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ ଫ୍ରିଜ୍ ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ସତେଜ ରଖିବାରେ, ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟକୁ କମାଇବାରେ ଏବଂ ଦୈନିକ କାମକୁ ସହଜ କରିବାରେ ବଡ଼ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ।

କିନ୍ତୁ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ - ସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଫ୍ରିଜ୍ରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ କି ? ଉତ୍ତର ହେଉଛି — ନାହିଁ।

ବିଜ୍ଞାନୀୟ ଭାବେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ପରିବେଶରେ ରଖିଲେ ତାହାର ସ୍ୱାଦ, ପୋଷଣ ଓ ଗୁଣମାନ କମିଯାଏ, କେତେକ ମାମଲାରେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବି ହାନିକାରକ ହୋଇପାରେ। ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା - କେଉଁଠି ଭୁଲ ହେଉଛି, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଫ୍ରିଜ୍ରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, ଏବଂ ସଠିକ୍ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ କ'ଣ।

ଫ୍ରିଜ୍ କିପରି କାମ କରେ ?

ଫ୍ରିଜ୍ ମୂଳ କାମ ହେଉଛି ତାପମାତ୍ରା କମ କରି ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବୃଦ୍ଧିକୁ ଧାର କରିବା। ଥଣ୍ଡା ପରିବେଶରେ ଖାଦ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ସୁରକ୍ଷିତ ରହେ। କିନ୍ତୁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟର ଗଠନ, ରସାୟନିକ ଗୁଣ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକୃତି ଭିନ୍ନ। କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଥଣ୍ଡାରେ ରଖିଲେ ତାହାର ଗଠନ ଓ ସ୍ୱାଦରେ ବିପରୀତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ।

କେଉଁ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଫ୍ରିଜ୍ରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ

୧. **ଆଳୁ (Potatoes) :** ଫ୍ରିଜ୍ରେ ରଖିଲେ ଆଳୁର ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ ଶୀତ ଶର୍କରାକୁ ପରିଣତ ହୁଏ। ଏହା ତାହାର ସ୍ୱାଦକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇଥାଏ ଓ ରାନ୍ଧିବା ବେଳେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ରଙ୍ଗ ହୋଇପାରେ। **ଭଲ ପଦ୍ଧତି:** ଥଣ୍ଡା, ଶୁଖିଲା ଓ ଅନ୍ଧାର ଜାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ।

୨. **ପିଆଜ (Onions) :** ଫ୍ରିଜ୍ରେ ରଖିଲେ ପିଆଜ ନରମ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ରତାର କାରଣରୁ ଫଙ୍ଗସ୍ ହୋଇପାରେ। କଟା ହେଉ, ଭଜା ହେଉ, କିମ୍ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଟା ପିଆଜ ହେଉ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଯତ୍ନ ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ପିଆଜ ଉଷ୍ଣ ଜଳବାୟୁରେ ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ଆହୁରି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, ସତେଜ ରହିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବାୟୁ ସଂଚାଳନ ଆବଶ୍ୟକ। ପିଆଜ ଏବଂ ଆଳୁଗୁଡ଼ିକୁ ପାଖାପାଖି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ପିଆଜର ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ। ଉତ୍ତମକୁ ସତେଜ ରଖିବା ପାଇଁ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣଙ୍କ ରୋଷେଇ ଘରର ପୃଥକ୍ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ, ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଫ୍ରିଜ୍ ବାହାରେ ରଖନ୍ତୁ! କାରଣ ଫ୍ରିଜ୍ରେ ରଖିଲେ ପିଆଜ ନରମ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆର୍ଦ୍ରତାର କାରଣରୁ ଫଙ୍ଗସ୍ ହୋଇପାରେ।

୩. **ଟମାଟୋ (Tomatoes) :** ଫ୍ରିଜ୍ରେ ଥଣ୍ଡା ପରିବେଶ ଟମାଟୋର ପାଚିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବାଧା ଦେଇ ତାହାର ସ୍ୱାଦକୁ କମାଇଦେଇଥାଏ। **ଭଲ ପଦ୍ଧତି:** ରୁମ୍ ତେମ୍ପେରେଚର୍ରେ ରଖନ୍ତୁ।

୪. **କଦଳୀ (Bananas) :** ଫୁଜରେ ରଖିଲେ କଦଳୀର ଛାଲ କଳା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ପାଚିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଳମ୍ବ ହୁଏ । **ଭଲ ପଦ୍ଧତି:** ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ ।

୫. **ରସୁଣ (Garlic) :** ଫୁଜରେ ରଖିଲେ ରସୁଣ ଅଳ୍ପରିଚ ହୋଇଯାଏ ଓ ସ୍ୱାଦ କମିଯାଏ ।

୬. **ମଧୁ (Honey) :** ମହୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ରହେ । ଫୁଜରେ ରଖିଲେ ଏହା କଠିନ ଓ କ୍ରିଷାଳ ହୋଇଯାଏ ।

୭. **ପାଉରୁଟି (Bread) :** ଫୁଜରେ ରଖିଲେ ପାଉରୁଟି ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଯାଏ ଓ କଠିନ ହୋଇଯାଏ ।

୮. **କଫି (Coffee) :** କଫି ଫୁଜରେ ରଖିଲେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ଗନ୍ଧ ଶୋଷଣ କରେ ଓ ତାହାର ସ୍ୱାଦ କମିଯାଏ ।

୯. **ଓଲିଭ ତେଲ (Olive oil) :** ଫୁଜରେ ରଖିଲେ ଏହା ଘନ ଓ ଧୂସର ହୋଇଯାଏ ।

୧୦. **ଗୋଟା ତରଭୁଜ (Whole melons) :** ଗୋଟା ତରଭୁଜକୁ ଫୁଜରେ ରଖିଲେ ସ୍ୱାଦ ଓ ଗୁଣମାନ କମିଯାଏ ।

ଭୁଲ୍ ସଂରକ୍ଷଣରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜନିତ ବିପଦ

ଅନେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଫୁଜରେ ରଖିଲେ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସବୁବେଳେ ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

କେତେକ ବିପଦ: ● ଖାଦ୍ୟର ପୋଷଣ ହ୍ରାସ ● ସ୍ୱାଦ ଓ ଗନ୍ଧର ପରିବର୍ତ୍ତନ ● ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ସୁବିଧା ● ରସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ (ଯେପରିକି ଆଲୁରେ ସୁଗର୍ ବୃଦ୍ଧି) ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଖାଦ୍ୟ ଅପଚୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଜନିତ ରୋଗ ବଢ଼ିଯାଏ ।

କେବେ ଫୁଜ ଆବଶ୍ୟକ ?

ଏହା ସହିତ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ ଯେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଅବଶ୍ୟକ ଫୁଜରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍:

● ଦୁଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ ● ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ● ଫଳ ● ମାଂସ, ମାଛ ● ଖୋଲା ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ ଏହାମାନେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଅଣ୍ଟା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସଠିକ୍ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ କିଛି ସରଳ ପରାମର୍ଶ

- ଫୁଜକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଭରି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ଫୁଜ୍ ର ତାପମାତ୍ରା ୩-୫ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ସିୟସ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲଭାବେ ଢାଙ୍କି କରି ରଖନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଫୁଜରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ ।

ସତେତନତା ହେଉଛି ସୁରକ୍ଷାର ଚାବି :

ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଛୋଟ ଭୁଲ ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣରେ ସଠିକ୍ ଜ୍ଞାନ ନଥିଲେ ଆମେ ଅଜାଣତେ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବିପଦ ଆଡ଼କୁ ଠେଲି ଦେଉଛୁ । ସେହିପରି ଆମେ ଏହା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍- “ସବୁ ଅଣ୍ଟା ଭଲ ନୁହେଁ, ସଠିକ୍ ଅଣ୍ଟା ହିଁ ସୁରକ୍ଷିତ ।”

ଉପସଂହାର :

ଫୁଜ୍ ଆମ ଜୀବନକୁ ସହଜ କରିଛି, କିନ୍ତୁ ତାହାର ସଠିକ୍ ବ୍ୟବହାର ଜଣିବା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ଯାହାକୁ ଫୁଜରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ-ଏହା କେବଳ ସ୍ୱାଦକୁ ନୁହେଁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ଯଦି ସଠିକ୍ ଜ୍ଞାନ ରଖି ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା, ତେବେ ● ଖାଦ୍ୟ ରହିବ ସତେଜ ● ଅପଚୟ କମିବ ● ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହିବ ସୁରକ୍ଷିତ ।



ଆଧୁନିକ ବୋହୂ

ନନ୍ଦକିଶୋର ଜେନା

ମୋ.- ୭୭୭୩୧୩୧୦୯

ଇଞ୍ଜିନିଅର ପୁଅ ପାଇଁ ବାପାମାଆ ମନ ଲୋଭା ବୋହୂଟିଏ ଦୂର ସହରରେ ଠିକ୍ କରି ଦେଇ ଆସିଲେ । ଅପେକ୍ଷା କଲେ ଝିଅ ଘର ତାଙ୍କ ଦୁଆରେ କେବେ ପାଦ ପକାଇବେ । ହଠାତ୍ ଖବର ଆସିଲା । ମାଆ ଝିଅ, ପୁଅ ଘରକୁ ଆସିବେ । କଥାଟା ପୁଅର ବାପା ମାଆଙ୍କୁ କେମିତି କେମିତି ଲାଗିଲା । ପୁଅ କହିଲା ବାପା ଆଜିକାଲି ଚଳିଲାଣି । ମୁଁ ରହୁଥିବା ଆମେରିକାରେ ଏ ପ୍ରଥା ଅଛି । ଝିଅମାନେ ପୁଅ ଘରକୁ ଯାଇ ସବୁକିଛି ବୁଝିସୁଝି ଆସନ୍ତି । କାରଣ ସେମାନେ ବାପଘର ଛାଡି ପୁଅଘରେ ସାରାଜୀବନ ରହିବେ ଏଣୁ ଘର, ବର, ବାଡି ବଗିଚା, ସାଜସଜା ଉପରେ ସେମାନେ ଚିକିନିଷ୍ଟ ଦେଖିଲା ପରେ ରାଜି ହେବେ । ଆମର ଡରିବାର ନାହିଁ । ହଁ କରନ୍ତୁ । ବହୁ ସମୟ ଚିନ୍ତା କଲାପରେ ବାପା ମାଆ ସେମାନଙ୍କୁ ଆସିବାକୁ ଫୋନରେ ଜଣାଇ ଦେଲେ ।



ଝିଅ ମା' କାରରେ ନ ଆସି ବୁଲେଟ୍ ମଟର ବାଇକରେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଗଲେ । ଛୋଟ ଛୋଟ ପୋଷାକ, ସମୁଦୁଣୀ (ଝିଅ ର ମା') ସାଲଖାର ପଞ୍ଜାବା ସହ କଳା ଚଷମା ଓ ହାଇହିଲ୍ ଚପଲରେ ଘରେ ପହଞ୍ଚି, ହାଲୋ ହାଏ ଜଣାଇଲେ । ପୁଅର ଜେଜେବାପା, ଜେଜେ ମା' ଏସବୁ ଦେଖି ଆବାକ୍ । ତାଙ୍କୁ ନମସ୍କାର କରିବା ଦୂରଥାଉ ବର ସଙ୍ଗେ ହ୍ୟାଣ୍ଡସେକ୍ ଓ ହରିଙ୍ଗ୍ ଚାଲିଲା । ପରେ ପୁଅର ବାପା ମା' ଟିକେ ହାତ ଟେକା ସାଲ୍ୟୁଟ୍ ପାଇଲେ । ବିକାଶ ତୁମ ବେତରୁମ୍, ତୁଳ୍ ରୁମ୍,

ବାଥରୁମ୍ ଟିକେ ଦେଖାଅ, ଦେଖ ଏଘରକୁ ଟିକେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର । ସେଣ୍ଟାଲ ଏସି ପ୍ରଥମେ ଲଗାଅ, ବାଥରୁମ୍ରେ ପଞ୍ଜା ଓ ବାଥଟବ୍ ରଖ । ତୁଳ୍ ରୁମ୍ରୁ ଏ ସବୁ ଫଟୋ (ଗାନ୍ଧୀ, ଗୋପବନ୍ଧୁ, ସରୋଜିନୀ ନାଇଡୁ, ନିଉଟନଙ୍କ ଫଟୋ) ଉଠାଇବ ଓ ସେଠାରେ ପପ୍ ସିଙ୍ଗର୍ ଏ.ଆର୍. ରେହମାନ, ଶ୍ରେୟା ଘୋଷାଲ, ସିନେମା ଷ୍ଟାର୍, କାର୍ତ୍ତି ହାସନ୍, କ୍ରିକେଟ୍ ତାରକା ଶୁଭମନ୍, ଗିଲ୍ଙ୍କ ଫଟୋ ଲଗାଇବ । କିଟେନ୍ରେ hot and

cold fridge ସହ ତାଜନିଂ ସେଟ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନକର ଓ Italian carpet ତୁଳ୍ ରୁମ୍ରେ ପକାଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କର । ମୋର ଗୋଟେ special room ଦରକାର । କେତେବେଳେ କେମିତି ମୋର Boy Friend ମାନେ ଆସିପାରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ drinksର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପାଇଁ ଭଲ ଗ୍ଲ୍ୟୁ ଓ ଏକ movable cupboardର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବ । ବାପା ମା' ବୋହୂର smart ଓ ଆଧୁନିକତା ଦେଖୁ ଖୁବ୍ ଖୁସି । ବୋହୂ ବଡ଼ ଘରର ଝିଅ । ରୁଟି ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର । ସାହି ପଢ଼ିଶା ଇର୍ଷ୍ୟାରେ ଜଳିଯିବେ ଓ ତାଙ୍କର ଖାତିର ବଢ଼ିବ । ଏଣୁ ହଁ ମାରିଦେଲେ ।

ବିଭାଘର ଧୁମ୍ ଧାମ୍ରେ ହେଲା । ବୋହୂ ପ୍ରସେସନରେ ନାଟି ନାଟି ପୁଅ ଓ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କୁ ଘରକୁ ପାଛୋଟି ନେଲେ । ଘନଘନ ଫଟୋଉଠା ଓ hand shake ଚାଲିଲା । ମନକୁ

ପାଇଲାଭଳି ଯୁବକଯୁବତୀମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ hugging ମଧ୍ୟ ଚାଲୁଥାଏ । କିଛି ବୟସ୍କଙ୍କ ଆଖିରେ ଏ ଅଲୀକ୍ଷକ ପଣିଆ ରୋଚକର ହେଉ ନଥାଏ । ହେଲେ ଦେଖିବାରେ ଅସୁବିଧା କଣ ? ଏ ପରା ଆଧୁନିକ ଯୁଗ । ଆଜିକା ଡେଜରେ ସବୁ ଚଳିବ । ବୋହୂ ଆସିବା ପରେ ହନିମୁନ୍ ପାଇଁ ପୁଅ ବୋହୂ ଗୋଆ ଚାଲିଗଲେ ଏକ ମାସ ପାଇଁ । ଶୁଣୁର ୨ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଚେକ ଦେଲେ ଓ ଶାଶୁ ମଧ୍ୟ ସଂଚିଥିବା ଅର୍ଥରୁ ୧ଲକ୍ଷ ଭଳି ଦେଇଛନ୍ତି । ପୁଅ ବୋହୂ ହାଏ ବାଏ କହି ବିଦାୟ ନେଲେ । ସେଠାରୁ ଫେରିଲା ପରେ ଘରେ ଖୁଆପିଆ ବନ୍ଦ । ସବୁଦିନ ହୋଟେଲ ଓ କ୍ଲବକୁ ଯିବା ହେଲା । ପୁଅ work from homeରେ ରହିଲେ । ବିଦେଶ ଯିବା ବନ୍ଦ । ମଝିରେ ମଝିରେ boy friend ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଘନ ଘନ ଆସନ୍ତି । କେତେ ବେଳେ ସ୍ୱାମୀ ସଙ୍ଗେ ତ କେତେ ବେଳେ boy friendମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ପାର୍କ ଯିବା ହୁଏ ଚାଉଳ ପାସ ପାଇଁ ।

ଶାଶୁ ଶୁଣୁରଙ୍କ ଆଖିରେ ଏହା ଗଲା ନାହିଁ । ପୁଅ ସ୍ତ୍ରୀ ଘୋଡ଼ାଣିଆ ହୋଇ ସ୍ତ୍ରୀ ମନରେ ଦୁଃଖ ଦେବାକୁ ଚାହିଁଲା ନାହିଁ । ପ୍ରତିବାଦ କରିବାକୁ ସାହସ କଲା ନାହିଁ । ନେଡ଼ିଗୁଡ଼ କହୁଣୀକୁ ବୋହିବାକୁ ଆରମ୍ଭକଲା । ବୋହୂ ପୁଅ ଅଲଗା ରହିବାକୁ ସ୍ଥିର କଲେ । ପ୍ରଥମେ ବୁଡ଼ାବୁଡ଼ାକୁ ଏ ଘରୁ କାଡ଼ । ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲା ବେଳକୁ ମୋର ଭାତ ହଜମ ହେଉନାହିଁ । ଅପରିଷ୍କାର ଚେହେରା ଲୁଗାପିନ୍ଧା ଲୋକଙ୍କ ସ୍ଥାନ ଏଠାରେ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବାକୁ ବୋହୂ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଲା । ଶାଶୁ ଶୁଣୁର ବହୁ ବୁଝାଇବାକୁ ଚାହିଁଲେ । କିନ୍ତୁ ନାଚାର । ସେମାନଙ୍କୁ ଘରୁ ଶୀଘ୍ର କାଢ଼ି ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମକୁ ନିଅ କିମ୍ବା ଅଲଗା ଜାଗାରେ ରଖ । ସେଠାରେ ମୋ ପୋଷା କୁକୁର ରହିବ । ଜେଜେବାପା ଜେଜେମା’ଙ୍କ

କାନକୁ କଥାଗଲା । ବୟସ ଅଧିକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବୁଦ୍ଧି ବିବେକରେ ଉଣା ନାହିଁ । କହିଲେ ବାଃ ବାଃରେ ମୋ ନାତୁଣୀ ବୋହୂ । ଆସିଲା ଦିନ ଠାରୁ ଚା’ କପେ ଦେଇନାହିଁ । ନମସ୍କାର ତ ଦୂରର କଥା । ପୁଣି କୁକୁର ରଖିବୁ ମୋ ଘରେ । ଆମେ ରହିବୁ ବାହାରେ । ଏ ଘର ମୁଁ କରିଛି । ଜମିର ମାଲିକ ମୁଁ । ମୋ ପୁଅ ରଙ୍ଗ ମାରିଛି । ପଙ୍କା କେଜଟା, ପାଇଖାନା କେଜଟା ବସାଇଛି । ଟିଭି ଫ୍ରିଜ୍ କେଜଟା ଲଗାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଏଠାରୁ ହଟାଅ । ମୋର ପୁଅ ବୋହୂ ଯଦି ମୋ କଥାରେ ରାଜି ଏଠାରେ ରହିବେ । ଯଦି ନାତି ଓ ନାତୁଣୀ ବୋହୂ କଥାରେ ସେମାନେ ରାଜି, ସେମାନଙ୍କ ସଂଗେ ରହିପାରନ୍ତି । ଆମର ଆପଣ ନାହିଁ । ଆଜି ସ୍ଥିରକରି କୁହ । କାଲିଠାରୁ ଏ ଘରେ ତୁମମାନଙ୍କର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ । ନିଜ ପୁଅ ବୋହୂ ବାପାର ଗୋଡ଼ ତଳେ ପଡ଼ିଗଲେ । ଆମର ପୁଅ ବୋହୂକୁ ଛାଡ଼ିପାରୁ, ତୁମକୁ ନୁହେଁ । ତୁମେ ଆମର ଦେବତା ଆମ ଭିତରେ ମଣିଷ ପଣିଆ ଅଛି । ଆମେ ତୁମକୁ ମରିବା ଯାଏଁ ଏଠାରେ ରଖିବୁ ଓ ସେବା କରିବୁ ମଧ୍ୟ ।

ନାତୁଣୀ ବୋହୂ ଓ ପତ୍ନୀ ନାତି ଖୁବ୍ ଅନୁତାପ କଲେ । ଭୁଲ୍ ବୁଝିପାରି କ୍ଷମା ମାଗିଲେ କିନ୍ତୁ କ୍ଷମା ମିଳିଲା ନାହିଁ । ଜେଜେବାପା ମୁଁହେଁ ମୁଁହେଁ ଜଣାଇ ଦେଲେ ତୁମେମାନେ କୃତଗ୍ନ ସ୍ୱାର୍ଥପର ଅମଣିଷ ଅସମାଜିକ । ତୁମର ଏଠାରେ ସ୍ଥାନ ନାହିଁ । ତୁମ ଆଧୁନିକତା ତୁମ ପାଖରେ ରଖ । ଆରେ “ବାଘ ଘରେ ମିରିଗ ନାଚ” । ନିଜେ ରୋଜଗାର କରି ଘରକରି ରହିପାର । ଏ ଜମି ଉପରେ ମୋର ଅଧିକାର । ମରିବା ପୂର୍ବରୁ ମୁଁ ସ୍ଥିର କରିବି ଏ ଜମି ଓ ଘର କୌଣସି ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଦେବି କି ମୋ ପୁଅ-ବୋହୂ ନାମରେ କରିବି । ତୁମ ମୁଁହ ଚାହିଁବାର ନାହିଁ ।



ଅନୁହା କଥା

ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର

ମୋ.-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨

ଜୀବନ ଯାତ୍ରା ମଧ୍ୟରେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ତା'ର ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଜ୍ଞାନ, ନିଜର ଉଚ୍ଛା ଶକ୍ତି, ସାକାରାତ୍ମକ ଆଚରଣ ଉପରେ ବିକଶିତ କରିଥାଏ । ଏହି ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ଅନୁଭବ ହିଁ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ । ସଂସାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଲୋଭନ, ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହଁ ବସିଥାଏ । ଏହାକୁ ଏଡ଼ାଇବାର ତ୍ୟାଗ ଶକ୍ତି ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ପରିଚାଳନା ଓ ସଠିକ୍ ରାସ୍ତାରେ ନେଇଯିବା ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସୁଜନର ଅନ୍ୟ ଏକ ଭାବନା ।

ଆଜିର ମଣିଷ ଆଶା ଓ ଆକାଂକ୍ଷାର ମୋହ ମାୟାରେ ପଡ଼ି ସମ୍ମାନ, ପଦ, ସୁବିଧାର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଚେଷ୍ଟିତ କିନ୍ତୁ ଏହି ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ଓ ସଫଳତାର ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ଯୋଗ୍ୟତା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ ନାହିଁ । ଯୋଗ୍ୟତାର ପାତ୍ର ହେବା ପାଇଁ ନିଜର ସ୍ୱପ୍ନିଳ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ବଦଳାଇ ବାହ୍ୟ ସଂସାରରୁ ମନ ହଟାଇ ନିଜ ଭିତରକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ କଲେ ସେ ଜାଣିପାରେ ଅଧିକାର ସାବ୍ୟସ୍ତ କରି ନିଜର ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ନିଷ୍ଠାର ସହ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ସୁଧାରିବାର

ଉତ୍ତର ଦାୟିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ଏକ କର୍ମ । ଶୁଦ୍ଧାନ୍ୱିତ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ସମସ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧତାକୁ ସମାଧି ଦିଏ ।

ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ନୈରାଶ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଚାପରୁ ଦୂରେଇ ରହିପାରି ନେଇ ମନରେ ଖୁସି ଓ ଉତ୍ତୁଲ୍ଲତାର ସ୍ଥିତି ଆସେ । ମନର ସୁସ୍ଥ ଭାବନା ଓ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ।

ବଗିଚାରେ ପ୍ରଥମେ ମଞ୍ଜିଟିଏ ପୋତି ଗଛ ଓ ଫଳର ଆଶା କରିପାରେ । ସେହିଭଳି ଜୀବନକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ପରିଚାଳନା ଓ ସଠିକ୍ ରାସ୍ତାରେ ନେଇ ପାରିବା ଏକ ଯୋଗ୍ୟତା ଇଚ୍ଛାପୂର୍ଣ୍ଣ ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତାର ପ୍ରାପ୍ତି ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ସଫଳତା, ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଭାବପ୍ରବଣତାରୁ ମୁକ୍ତି, ଶାନ୍ତି ଓ ଏକାଗ୍ରତା ଆଣିବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ମଧ୍ୟ ନିୟମିତ ଭାବରେ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ଚାପ ମୁକ୍ତ ନିରୋଗ ଜୀବନ ଓ ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା କ୍ଷଣିକ ଅବସାଦରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ସଂସାରରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଯୋଗୀ ଭଳି ଜୀବନଯାପନ ଦ୍ୱାରା ସବୁ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ।



With Best Complement from

Duduly Process & Offset

Mob. +91 94371 34434

10E, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-10

ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଖୁସି ରହିବାର ୧୦ ସୂତ୍ରୀ ଉପାୟ

ପ୍ରଫେସର ସୁବୋଧ କୁମାର ସାହୁ

ମୋ.-୯୫୫୬୨୬୨୦୮୫

ଦଶ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ମନୁଷ୍ୟର ହାରାହାରି ଜୀବନ ପ୍ରାୟ ୬୩ ବର୍ଷ ଥିଲା । ତାଙ୍କରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଯୋଗୁଁ ଆମର ହାରାହାରି ବୟସ ବଢ଼ି ବର୍ତ୍ତମାନ ୭୦ ବର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିଛି । ଏହି ବୟସରେ କଣ ସବୁ ଘଟିବ କେହି କିଛି କହି ପାରିବେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବୟସରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ୧୦ ଗୋଟି ସୂତ୍ର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଆମେ ସୁସ୍ଥ ରହି ଖୁସିରେ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବା ।

୧. ପୁଷିକର ଖାଦ୍ୟ : ଆମେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ । ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ନୁହେଁ । ଖାଦ୍ୟ ଆମର ଭୋକ ମେଣ୍ଟାଇବା ସହ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍, ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଅଛି । ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷିକାର, ଶ୍ୱେତସାର, ଜୀବସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାରର ରହିବା ଉଚିତ । ଉକ୍ତ ଚରିଗୋଟି ଉପାଦାନ ମୁଖ୍ୟତଃ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ବିଭିନ୍ନ ଶସ୍ୟ, ମାଛ, ମାଂସ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ଆଦିରେ ଭରପୂର ଥାଏ । ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରି ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୀମିତ ରଖିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖୁବ ଭଲ ରହିବ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟରେ ଯେତେ ପୂରା ନଖାଇ କିଛି ଅଂଶ ଖାଲି ରଖିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

୨. ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ : ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ନିର୍ମଳ ପାନୀୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଶୋଷ ହେଉ ବା ନ ହେଉ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିବାର କିଛି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ନେବା ଉଚିତ । ଦୁଷିତ ଜଳ ବହୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର କାରଣ । ତେଣୁ ଫୁଟା ଏବଂ ଉଷ୍ଣ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହିତ ପାଣି ପିଇବା ଅନୁଚିତ । କାରଣ ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ନିର୍ଗତ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ

ଅମ୍ଳ ଲଘୁ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟକୁ ହଜମ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ନେବାର ୩୦ରୁ ୩୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ଦିନକୁ ଅତି କମରେ ଅଢେଇ ଲିଟରରୁ ତିନି ଲିଟର ପାଣି ପିଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହଜମ ହୁଏ ଏବଂ ଆମର ବୃକ୍କ ନୀରୋଗ ହୁଏ । ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଅଣ୍ଡା ପାନୀୟ ଠାରୁ ଯେତେ ଦୂରରେ ରହିବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସେତେ ଭଲ ।

୩. ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ : ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ହେଲେ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଜରୁରୀ । ଶ୍ରମ ବିମୁଖ ହେବା ବହୁ ରୋଗର କାରଣ । ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି କଠିନ ପରିଶ୍ରମ ନକରି ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଚଳନ ପାଇଁ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଦିନକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ୩୦ ରୁ ୩୫ ମିନିଟ୍ ଚଳିବା ଉଚିତ । ଚଳିବା ସହ ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଲି ଯେତେ ଯୋଗ କରାଯାଇ ପାରେ । ଯୋଗ ଦୁଇ ପ୍ରକାର; ଯଥା ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଆସନ । ପ୍ରାଣାୟାମ ହୋଉଛି ଶ୍ୱାସପ୍ରଣାୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଯଥେଷ୍ଟ ଅମ୍ଳଜାନ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ।

ଆସନ ହେଉଛି ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଚଳନ । ପ୍ରାଣାୟାମ ୩୦ ରୁ ୪୦ ମିନିଟ୍ ଏବଂ ଆସନ ୨୫ ରୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରଖିଲେ ଶରୀର ନିରୋଗ ରହି ମଧୁମେହ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହେ ।

୪. କ୍ରୋଧ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ : କ୍ରୋଧ ଶରୀରକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରି ମନକୁ ଅସ୍ଥିର କରେ ଏବଂ ରକ୍ତ ଚାପ ବଢ଼ାଏ । କ୍ରୋଧ ମନରେ ଅଶାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରି ଜୀବନକୁ ଧ୍ୱଂସ ମୁଖକୁ ଟାଣିନିଏ । ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାରେ ନରାଗି ଶାନ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ । କ୍ରୋଧ ଠାରୁ ସର୍ବଦା ଦୂରେଇ ରହିଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ ।

୫. ମନଖୋଲି ହସିବା : ହସିବାକୁ ଏକ ବ୍ୟାୟାମ ସହ ତୁଳନା କରାଯାଇ ପାରେ । ମନଖୋଲି ହସ ମନରୁ ଦୁଃଖ ଦୂରକରେ । ହସ ଦ୍ଵାରା ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁଚାରୁରୂପେ ଚଳନ ହୁଏ । ହୃତ୍ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତ ଚଳନ ହୁଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ଚାପ ସ୍ଥିର ରହେ । ହସଦ୍ଵାରା ଶରୀରର ସ୍ଵାୟତ୍ତ ସମଗ୍ର ଚଳାଚଳ ହୋଇ ମନକୁ ଉତ୍ଫୁଲ୍ଲିତ ରଖେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ହସ ଦ୍ଵାରା ମଣ୍ଡିଷ୍ଟ ସ୍ଵସ୍ଥ ରହେ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରଖର ହୁଏ ।

୬. ସୁନିଦ୍ରା : ନିଦ୍ରା ଶରୀରରୁ ଅବସ ଦୂରକରେ । ଶୋଇଲେ ମନରୁ ସବୁ ଦୁଃଖିନ୍ଦ୍ରା ଦୂର ହୁଏ । ନିଦ୍ରା ଶରୀରକୁ ସତେଜ ରଖେ । ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅସ୍ଥିର ରକ୍ତ ଚାପ ସ୍ଥିର ରହେ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନକୁ ଅତିକମରେ ସାତ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଉଚିତ । ଶୋଇବା ସ୍ଥାନ ନୀରବ ଏବଂ ସୁନ୍ଦର ହେଲେ ନିଦ୍ରା ଭଲ ହୁଏ ।

୭. ନୀରୋଗ ଜୀବନଯାପନ : ରୋଗ ମଣିଷର ବଡ଼ ଶତ୍ରୁ । ରୋଗ ହେଲେ ଜୀବନର ମନରୁ ସବୁ ସୁଖ ଦୂରେଇଯାଏ । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତା କମିଯାଏ । ଶୋଇ ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ କିନ୍ତୁ ନିଦ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ । ଶୋଇ ନପାରିଲେ ଶରୀର ପାତା ହୁଏ, ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ।

ଏଥିପାଇଁ ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ସଠିକ୍ ଔଷଧ, ଠିକ୍ ଅନୁପାତରେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ସମୟରେ ନେବା ଉଚିତ । ରୋଗ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶକୁ ଆପଣେଇବା ଭଲ ।

୮. ଧନଲୋଭ ତ୍ୟାଗ : ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଧନର ଆବଶ୍ୟକତା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଛି । ପାଖରେ ଧନ ଥିଲେ ସମସ୍ତ ଅଭାବ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ । କିନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକ ଠାରୁ ଅଧିକ ଧନ ମନରେ ଭୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଧନ ରୋଜଗାର ପାଇଁ ଅସତ୍ ପଥ ଅବଲମ୍ବନ ନକରି ସାଧୁତା ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ମାତ୍ରାଧିକ ଧନଲୋଭ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର କାରଣ । ଅଧିକ

ଧନ ରୋଜଗାର ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲେ ଶରୀର କ୍ଷୀଣ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଧନ ଥିଲେ ଏହାକୁ ଦୁଃଖୀ ଦରିଦ୍ରଙ୍କୁ ଦାନ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଜନମଙ୍ଗଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇଲେ ଈଶ୍ଵର ଆଶୀର୍ବାଦ କରିବେ ବୋଲି ଭାବିବା ଉଚିତ ।

୯. ପ୍ରକୃତି ସହ ରହିବା : ପ୍ରକୃତିକୁ ଭରପୂର ଉପଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଭଗବାନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ପାହାଡ଼ ପର୍ବତ ଘେରା ସବୁଜିମା ସ୍ଥାନ ପରିଭ୍ରମଣରେ ଗଲେ ମନରୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖ କ୍ଷଣିକ ପାଇଁ ଦୂରହୋଇଯାଏ । ମନରେ ଅନେକ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତ ଆସେ । ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ଶରୀରର ସମସ୍ତ ରୋଗ ବିଷୟ ଭୁଲି ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ନିଜ ପରିବାର କିମ୍ବା ସମବୟସ୍କ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ବିଭିନ୍ନ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ପରିଭ୍ରମଣରେ ଯାଇ ପ୍ରକୃତିକୁଳର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ନିଜ ରାଜ୍ୟ ତଥା ଦେଶର ଧର୍ମସ୍ଥଳାମାନ ଭ୍ରମଣରେ ଗଲେ ମନରେ ଧାର୍ମିକ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟିହୋଇ ମନର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ଏବଂ ଏହା ଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

୧୦. ବର୍ତ୍ତମାନ ସହ ରହିବା : ମଣିଷ ତାର ଜୀବନ କାଳରେ ବାଲ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ଠାରୁ ପ୍ରୈତ୍ଵ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନେକ କିଛି ସୁକର୍ମ ଏବଂ କୁକର୍ମ କରିଥାଏ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ସେହି ସମସ୍ତ ଘଟଣାବଳୀ ମନେପଡ଼େ । ଏହି ସବୁ ଘଟଣା ମନକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଏବଂ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରିଥାଏ । ବିଶେଷ କରି କୁକର୍ମ ମନରେ ଦୁଃଖ ଦିଏ । ଏହି ସବୁ ଘଟଣା ଭାବି ଶରୀର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅଧିକ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବୟସରେ ଭବିଷ୍ୟତରେ କ'ଣ ଘଟିବ କହିହେବ ନାହିଁ । ହୁଏତ ପୁଅ ଝିଅ ଆମ କଥା ବୁଝିବେ କି ନାହିଁ ଭାବନା ଆସେ । ଏହା ଦ୍ଵାରା ଆମେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଉଁ । ତେଣୁ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତୀତ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲି ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ସର୍ବଦା ଆପଣେଇବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ଵାରା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ ଏବଂ ଆମେ ନିରୋଗ ହୋଇ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହେବା ।



ଶୂନ୍ୟତାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା

ଡ. ସୁକାନ୍ତି ମହାନ୍ତି

ମୋ.-୮ ୨୪୯୯୦୪୯୧୪

ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଗାଁରେ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ରହୁଥିଲେ । ସେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ଥିଲେ ଓ ଅବସର ନେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କର ଦୁଇଟି ପୁଅ ଯେଉଁମାନେ କି ବିଦେଶରେ ରହି ପାଠ ପଢ଼ି ବଡ଼ ଚାକିରି କରିଥିଲେ । ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ଆଗରୁ ମରିଯାଇଥିଲେ । ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କ ଏକା ଘରେ ରହୁଥିଲେ ଏବଂ କାମଦାମ ତଥା ରୋଷେଇ କରିବାକୁ ଜଣେ ଲୋକ ରଖିଥିଲେ । ଦିନେ ଦୁଇ ପୁଅ ଘରକୁ ଆସି କହିଲେ - ‘ବାପା ଏ ପୁରୁଣା ଘରଟା ବିକି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣ ଆମ ପାଖକୁ ଆସନ୍ତୁ । ଏଠାରେ ଏକା ଏକା ଏମିତି କେତେ ଦିନ ରହିବେ ? ସହରରେ ସବୁ ସୁବିଧା ଅଛି ।’

ବାପା ଦୁଇ ପୁଅଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଟିକେ ଚାହିଁଲେ ଓ କହିଲେ ‘ଠିକ୍ ଅଛି । ମୁଁ ଯିବି କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଗୋଟିଏ କାମ କର । ତୁମେ ଦୁହେଁ ଗାଁ ଭିତରକୁ ଯାଅ ଏହି ମୁଣାରେ ସବୁ ଭଲ ଜିନିଷ ମାଗି ଆଣ ।’ ଏହା କହି ସେ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ମୁଣା ଦେଲେ ।

ଦୁଇ ପୁଅ ଗାଁ ଭିତରକୁ ଗଲେ । ବଡ଼ ପୁଅ ସମସ୍ତଙ୍କ ଠାରୁ ମାଗିଯାଚି କିଛି ଭଲ ଭଲ ଜିନିଷ ଆଣିଲା କିନ୍ତୁ ସାନ ପୁଅ ଯେଉଁଠିକୁ ଗଲା ସେଇଠି ସମସ୍ତେ ବାପାଙ୍କ କଥା ପଚାରି ପ୍ରଶଂସା କଲେ । ଦୁହେଁ ଫେରି ଆସିଲେ ଏବଂ ବାପାଙ୍କୁ ମୁଣା ଦୁଇଟା ଦେଲେ । ବଡ଼ ପୁଅ ମୁଣା ଓଜନ ଥିଲା ବେଳେ ସାନର ମୁଣା ଖାଲି ଥିଲା ।

ବୃଦ୍ଧ ଜଣକ ସବୁ କଥା ଶୁଣିଲା ପରେ କହିଲେ- ‘ବଡ଼ପୁଅ ଯାହା ଆଣିଛି ତାହା ସମ୍ପତ୍ତି, ଯାହା ଦିନେ

ସରିଯିବ କିନ୍ତୁ ସାନ ପୁଅ ଯାହା ଆଣିଛି ତାହା ସମ୍ମାନ, ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା, ସମ୍ପର୍କ ଯାହା ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ମୁଁ ଅର୍ଜିଛି’ ।

ପୁଅ ଦୁହେଁ ବୁଝିପାରିଲେ ଯେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଶାନ୍ତି କେବଳ ଟଙ୍କା ପଇସା, ସମ୍ପତ୍ତିରେ ନ ଥାଏ ବରଂ ନିଜର ପରିଚୟ ଓ ସ୍ନେହ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶରେ ହିଁ ଥାଏ ।

କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଲା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ତାଙ୍କର ଅତୀତର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ସମ୍ମାନ ହେଉଛି ବଡ଼ ସମ୍ପତ୍ତି । ଜୀବନର ଶେଷ ସମୟରେ ଭୌତିକ ସୁଖ ସୁବିଧା ଅପେକ୍ଷା ମନର ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଅଧିକ ଜରୁରୀ ।

ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ଘର ନୁହେଁ ବରଂ ଭଲ ପରିବେଶ ଓ ସମୟ ହିଁ ଦରକାର ।

ଅନେକ ଭାବନ୍ତି ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ମଣିଷ ଅକାମୀ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ବଟ ବୃକ୍ଷ ସଦୃଶ । ଅନ୍ୟକୁ ଛାଇ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଆନ୍ତି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ହେଉଛି ଅନୁଭୂତିର ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ କଳସ । ସେଇ କଳସରୁ କିଛି କିଛି ଜୀବନରେ କରିଥିବା ସଂଘର୍ଷ ଓ ଅନୁଭୂତି ଅନୁଭବର କଥାକୁ ଯୁବ ପିଢ଼ିକୁ ବାଣ୍ଟିବା ଉଚିତ । କାରଣ ଆଜିର ଯୁବ ପିଢ଼ି ପାଇଁ ସେମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ । ସେମାନଙ୍କର ଗପ, ଶିକ୍ଷା ଉଚିତ ମାର୍ଗ ଦେଖାଇବ ।

ପୁଣି ଅନ୍ୟ ଏକ କଥା ବୃଦ୍ଧମାନେ ନିଜକୁ କେବେ ଏକା ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପରିବାରର ବୋଧ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ ବରଂ ପରିବାରର ମୂଳଦୁଆ । ସେମାନଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ବିନା କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ ।

ଯେଉଁ ଘରେ ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧାଙ୍କ ହସ ଶୁଭେ ସେହି ଘରେ ସ୍ୱୟଂ ଇଶ୍ୱର ବାସ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମୁଖରେ ହସ ପୁଚିଲେ ଘରେ ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧିର ସୁଅ ଛୁଟେ । ସମସ୍ତେ ଏହି ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିବେ । କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ବସ୍ତ୍ର ଓ ଔଷଧ ଦେଇଦେଲେ ହେବନି, ତାଙ୍କୁ ସମୟ ଦେଇ ତାଙ୍କ ସହ ବସି ଖୁସି ଗପ କରିବା ଦରକାର ।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମାନସିକ ଚାପରେ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଘରେ ଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ

ହସ ଖୁସି ପାଇଁ ଗପ କୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖେଳ ଖେଳନ୍ତୁ । ଦରକାର ବେଳେ ବଗିଚା କାମ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ତଥା ଗଛରେ ପାଣି ଦେବା ଇତ୍ୟାଦି କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ମେଳରେ ପାଖରେ ଚିକେ ଚାଲନ୍ତୁ ଓ ଗପସପ କରନ୍ତୁ । ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହ ଜଡ଼ିତ ହୋଇ ଯୋଗଦିଅନ୍ତୁ । ସବୁଠାରୁ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ବନ୍ଧୁ ବହି । ତାକୁ ପାଖରୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏ ସବୁ ଆମ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନିଷ୍ଠ ।



ଜୀବନର ଅନୁଚିନ୍ତା

ଇଂ. ପଦ୍ମନାଭ ପରିଡ଼ା

ମୋ-୯୯୩୮୫୨୨୩୨୫

କ୍ରୋଧ କେବଳ ନିଜର କ୍ଷତି କରାଏ
 ହସ ସମର୍ପକ ସୃଷ୍ଟିରେ ରାସ୍ତା କଢ଼ାଏ ॥
 ଅଭିମାନ ସମ୍ପର୍କକୁ ନିବିଡ଼ କରେ
 ସ୍ନେହରେ ସମ୍ପର୍କ ସଦା ବାନ୍ଧିକି ଧରେ ॥
 ଅହଂକାର ସମ୍ପର୍କକୁ ଦୂରେଇ ରଖେ
 ଜିଦି ସମ୍ପର୍କକୁ ସଦା ଭାଙ୍ଗିବା ଦେଖେ ॥
 ଜୀବନେ ଭଲ ସୁଯୋଗ ହାତୁ ଛାଡ଼ିଲେ
 ଅଶୁଭ ଢାଳି ଦୃଷ୍ଟି ମେଘାଛନ୍ଦୁଟି ଭଲେ ॥
 ଦୃଷ୍ଟି ପରିଷ୍କାରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସୁଯୋଗ
 ଆଉ ହାତଛଡ଼ା ନୁହେଁ ମିଳିବା ଯୋଗ ॥
 କ୍ରୋଧ ମନକୁ ସର୍ବଦା ଅଶାନ୍ତ କରେ
 ତଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଶକ୍ତି ଅପଚୟରେ ॥
 ନିରବତା ସବୁଠାରୁ ଅମୋଘ ଅସ୍ତ୍ର
 ଶରୀର ଆରାମ ପାଏ ମନଟା ଶାନ୍ତ ॥
 ଶାନ୍ତ ସହନଶୀଳତା ଏମିତି ଯନ୍ତ୍ର
 କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇ ସୁଫଳ ପ୍ରାପ୍ତ ॥
 ସତ୍ୟାଗ୍ରହୀ ଜନ ପାଇଁ ଦୁଃଖ ନିମିତ୍ତ
 ମିଥ୍ୟା ସୁଖେ ଥାଇ ସଦା ହୁଏ ବ୍ୟଥୁତ ॥



MEANING OF LIFE

Narendra Kishore Mishra

Senior Advocate

M - 9437033611

Recently one day my mobile rang around 9.00 am in the morning with a call from my close friend Sib, who stays alone, alarming me of being unable to move around due to a fall some days back and he sought for immediate help. His wife has expired 14 years back and the two working daughters stay distantly from Odisha. His only other companion is Leo – a seasoned but terrifying German Shepherd. Sib maintains a life of his own and possesses a prosperous health (more than 90 kg) despite suffering from acute diabetics and related ailments.

I consulted a known Neurologist seeking an appointment. The same being obtained, with much difficulty I took Sib in my car for the needful examination, which lasted almost the entire day including an MRI test. The Doctor advised hospitalisation, which Sib couldn't agree for want of his family support. Ultimately, I had to leave my friend at his house. Just a day after, again Sib called telling me about his inability to get up from bed with signs of one side paralysis. As I was then at a funeral ceremony of a relation, I requested the Doctor to shift Sib to the Hospital for doing the needful. He got immediate medical attention, remained in the ICU and all tests were done. Being ultimately diagnosed with a clot in the head with some bleeding, the Doctor advised immediate brain surgery. There being no other alternative, surgery was

done lasting for about two hours. Sib responded nicely to the post-operative treatment and was discharged home after six days. He is now under strict medical vigil for complete recovery. While Sib was undergoing the above ordeal, I am reminded of the following story of an Old Lady, which is worth emulating for one and all.

She died at 96. But her wall held six secrets for the Life after 70 !!!

When she passed away at the age of 96, her family walked into her quiet room. On one of the walls, they saw something unusual. It was not a photo nor was it a painting. There were six simple sentences written in her own handwriting. Six secret tips, she had lived by after turning 70. These were not medical rules nor they were complicated instructions. They were gentle reminders – words that helped her find peace and meaning in the later years. And today I want to share those six tips with you, because whether you are 60 or 70 or even 80, these words might bring comfort, strength and hope to your own journey in life.

The **First Tip** she wrote was : **WALK SLOWLY BUT WALK EVERY DAY.**

Even when her legs became weak, she held on to the wall and took slow steps down her hallway. She believed that movement – no matter how small – was

life itself. A walk does not need to be long or fast. Just standing and moving your feet and feeling your body alive is enough. Each step is a quiet celebration of still being here.

The **Second Tip** was :**KEEP ONE FRIEND TO TALK TO.**

As she grew older, many friends passed away and her days became quieter. But she always kept in touch with one of her neighbours. Even a short phone call brightened her evenings. She knew that loneliness can weigh heavier than age itself. One voice or one person, who listens is sometimes all we need to feel less alone. You don't need a crowd. You just need one true connection.

The **Third Tip** scripted was :**DON'T COMPLAIN ABOUT THE PAST.**

She had her share of regrets just like we all do, but she chose not to let them control her. Instead of filling her days with bitterness, she focused on the present moment. Complaining would not change what had already happened. What mattered was the day in front of her. She taught herself to let the past rest, so that she could live with more peace today.

The **Fourth tip** written was :**SHARE SOMETHING SMALL EVERYDAY.**

She never had much, but she always gave something. Sometimes it was fruit from her small garden. Other times, it was simply a smile or a kind word. She believed giving – no matter how small – made life lighter. When we share even the simplest of things, we remind ourselves that we are still connected to the others and our lives still have value.

The **Fifth Tip** she left on her wall was :**REST WITHOUT GUILT.**

As her body grew tired, she rested more often. She would nap under her favourite blanket in the afternoon without apologizing. She never felt guilty about needing more rest. She believed that resting was not a waste of life. It was a part of life. As we age, our body asks for peace and it is not weakness to listen. It is wisdom.

And finally, her **Sixth Tip** was :**THANK THE MORNING.**

Everyday when she opened her eyes, she whispered the words, "THANK YOU". It did not matter, if the day was busy or slow and easy or hard. She believed that Gratitude was the secret to keeping her heart young. Each morning was a gift. Each sunrise was proof that life had not finished with her yet.

When her family stood in that room and read those words, they realized that she had left them much more than advice. She had left them a way of living. Six Sentences written on a Wall, but carrying a Lifetime of Wisdom. Her wall may now be empty, but her words remain alive. They remind us that even after 70 or after 80 or even after 90, Life still holds meaning if we chose to walk, connect, forgive, share, rest and give thanks.

If this story has touched your heart, share your thoughts with all you can connect with, because sometimes the smallest words carry the greatest lessons.



DIGITAL PATHASALA EMPOWERING ELDERS (Series-7)

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 AI is being used to scam people & how to protect from such scams using AI Skills:

AI is a double-edged sword – when used wisely, it can greatly improve life, but we must stay alert to its misuse. The cybersecurity landscape in India is evolving rapidly, and the elderly are often prime targets due to their limited familiarity with digital security measures. Protecting elders is not just a necessity but a responsibility that can save them from financial and emotional distress. Unlike traditional scams, some of the latest AI scams include deepfake scams, voice cloning and phishing attacks etc. **Lets's explore the key areas of fraud where AI provides the greatest advantages to cyber criminals.**

1. Deepfake video scams - Deepfake videos are AI-generated videos that might include completely fake people or simulated real people.

- 2. Scammers also might create AI-generated images** to enhance their scams. They could use the images as part of an advertisement or post on social media and link to scam websites in the comments.
- 3. Voice cloning-** Deepfake videos are not the only way to convincingly impersonate someone. Voice cloning schemes, where fraudsters use AI to artificially create "deepfake" voice messages, are gaining in popularity.
- 4. Synthetic identity fraud -** Synthetic fraud is another AI-driven cyber threat, where fraudsters create fake AI-generated information.
- 5. Advanced financial malware -** Using AI to create advanced financial malware is one of the most widely discussed threats in cyber security.
- 6. More dangerous phishing -** It is now widely used in cyber scams.

How to Protect from AI Scams :

- 1. How to know a scammer is calling:** Watch out for these red flags when you receive a call. Example - Being asked to pay money in order to receive a prize or get a job. Pressure to act immediately and use of scare

tactics, (Telling you a loved one is in danger, that your computer has been hacked or threatening arrest if you don't act now.)

2. Before Answering please check:

- International area code that looks local
- Number doesn't match the caller ID name (e.g., says a big company but has a local number)
- Claims to be from a government agency like the Indian Revenue Service (they won't call you out of the blue)
- Caller ID shows "Scam Likely" or "Spam Risk" (your carrier has flagged it as potential spam) . With Truecaller, you can easily identify and block spam calls or SMS and search for unknown numbers.
- You should not answer calls from area codes 268 (Antigua and Barbuda), 284 (British Virgin Islands), 473 (Grenada), 649 (Turks and Caicos), and 876 (Jamaica) due to frequent scam and fraud attempts.
- Identify unknown callers and missed calls with online reverse phone lookup tool as mentioned below which is a quick, easy, and legal way of doing it. <https://www.truecaller.com/reverse-phone-number-lookup>
- Using many free sites as mentioned below for "Who Called Me?" <https://numlooker.com> or <https://findpeoplefast.net> or <https://naam.ai> (Indian site) Just type in a phone number and you might get some details back about who owns.
- You can also use Chatgpt to know who call me <https://chatgpt.com/g/gH5eSKDXWY-who-called-me>
- You can use India's First Fraud Prevention Solution website which is Guarding You & Your Loved Ones Against All Possible Frauds <https://www.quickheal.co.in/quick-heal-antifraud>
- You can use a Self Help AI Tool website where different types of easy-to use tools to protect you from fraud and other online harms. This website is a well-known and highly respected non-profit organization based in the UK. It functions as a public/private sector partnership, supported by the UK Government and law enforcement, to provide free, expert, and impartial advice on how to stay safe online.
- Check if a website is likely to be legitimate or fraudulent by clicking below mentioned website <https://www.getsafeonline.org/checkawebsite/>
- Check a physical location of a business or person genuine? Find out where the street and premises

of a company or person are and what they look like <https://maps.google.co.uk/>

- Check whether your contact details been stolen by cybercriminals? Enter emails ID you want to check & stay protected. Get immediate notifications when your data appears in breaches <https://haveibeenpwned.com>
- Instantly verify if an email is real, active, and deliverable by clicking on <https://mailmeteor.com/email-checker>
- A free Scam Checker, simply send a screenshot you want to check WhatsApp and get an instant analysis. <https://www.getsafeonline.org/asksilver>
- Spot the what's been generated by AI, and what hasn't? Check now clicking this fun tool. <https://sightengine.com/detect-ai-generated-images>

What you should do if you suspect you have inadvertently fallen for a cybercrime attack.

Immediate Actions

1. Stop All Communication with the Attacker

- Cease all interactions immediately
- Do not make any further payments or share additional information
- Block the suspicious phone numbers, emails, or social media accounts

2. Secure Your Accounts

- Banking and Financial Accounts:
 - Call your bank's customer care immediately (use the number on your bank card or official website)
 - Request to freeze or block compromised accounts, cards, or wallets
 - Enable transaction alerts if not already active
 - Change your internet banking passwords, UPI PINs, and ATM PINs
- Email and Social Media:
 - Change passwords for all email and social media accounts
 - Enable two-factor authentication (2FA) wherever possible
 - Review recent login activity and log out of all devices
- Mobile and Computer:
 - Disconnect from the internet if you suspect malware installation
 - Run a full antivirus scan
 - Consider doing a factory reset if malware is confirmed

3. Document Everything

- Take screenshots of all communications, messages, emails, and transaction details
- Note down dates, times, and amounts of suspicious transactions
- Save caller IDs, email addresses, website URLs, and any other relevant information

- Keep records of all account statements showing fraudulent transactions

Reporting the Incident

1. National Cybercrime Reporting Portal

- Visit: www.cybercrime.gov.in or call 1930
- This is the official government portal for reporting cybercrimes
- You can report anonymously or with your details
- Available 24x7 in multiple languages
- File a complaint with all documented evidence

2. Local Police Station

- File an FIR (First Information Report) at your nearest police station
- Cyber crimes fall under the Information Technology Act, 2000
- Request a copy of the FIR for your records
- If local police are unresponsive, approach the Cyber Cell of your state police

3. Financial Fraud Reporting

- For banking fraud: Contact your bank's fraud reporting cell
Website: cms.rbi.org.in
- For UPI fraud: Report through NPCI (National Payments Corporation of India)

- For credit card fraud: Contact your credit card company immediately
- Unified Helpline: Call 155260 for reporting financial cyber fraud

4. Other Reporting Channels

- Reserve Bank of India: File a complaint on RBI's SACHET portal for banking grievances
Website: sachet.rbi.org.in
- TRAI (for telecom fraud): Report via the TRAI SMS service by forwarding the message to 1909 or Website: sancharsaathi.gov.in
- SEBI (for investment fraud): complaints.sebi.gov.in
- Consumer Forum: If applicable, file a consumer complaint

Follow-Up Actions

1. Monitor Your Accounts

- Check all bank statements and transaction histories regularly
- Set up alerts for all transactions
- Review credit reports through CIBIL or other credit bureaus
- Watch for any unauthorized accounts opened in your name

2. Inform Your Contacts

- If your email or social media was compromised, warn your contacts
- Alert them not to open any suspicious messages from your accounts
- This prevents the attack from spreading to others

3. Legal and Documentation

- Keep copies of all complaints filed (cybercrime portal, FIR, bank complaints)
- Follow up regularly on your complaint status
- Note down complaint/FIR numbers for future reference
- Consider consulting a lawyer if significant financial loss has occurred

4. Credit and Identity Protection

- Place a fraud alert on your credit reports
- Consider freezing your credit to prevent new accounts being opened
- Monitor for identity theft indicators

Common Types of Cyber Attacks to Beaware Of

- **Phishing:** Fake emails, messages, or websites designed to steal credentials
- **Vishing:** Phone calls impersonating banks, government officials, or tech support
- **UPI/QR Code Fraud:** Fake payment requests or malicious QR codes
- **Online Shopping Scams:** Fake e-commerce websites or fraudulent sellers
- **Investment Scams:** Promises of high returns through cryptocurrency, stocks, or trading

- **Job Scams:** Fake job offers requesting advance payments
- **Romance Scams:** Fraudsters building relationships to extract money
- **Lottery/Prize Scams:** Fake notifications of winning prizes requiring fees

Important Contact Numbers

- Cybercrime Helpline: 1930
- Financial Fraud Helpline: 155260
- National Consumer Helpline: 1915
- Emergency Services: 112

Remember

Time is critical in cyber fraud cases. The faster you report and act, the higher the chances of recovering your funds and preventing further damage. Do not feel embarrassed about falling for a scam—these attacks are sophisticated and can happen to anyone. Reporting helps protect others and aids law enforcement in tracking down criminals.

Stay vigilant and spread awareness about these evolving cyber threats!

SIR - (Special Intensive Revision)

ଫର୍ମ ନାମରେ ଠକେଇରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇବେ ଜାଣନ୍ତୁ

ଏବେ ଭୋଟର ତାଲିକାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ତନତନ ସଂଶୋଧନ (SIR) ଅଭିଯାନ ଚାଲିଛି । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ, ଭୋଟରମାନଙ୍କୁ ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରିବାକୁ

କୁହାଯାଉଛି । ଭାରତର ନିର୍ବାଚନ କମିସନର - ECI ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ଅଭିଯାନର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ଭୋଟର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଯାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଠିକ୍, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ୍ୟ ଭୋଟରଙ୍କ ନାମ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଏବଂ ଏଥିରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟିକେଟ୍, ନକଲି କିମ୍ବା ଅଯୋଗ୍ୟ ନାମ ରହିବନାହିଁ । ଏହାକୁ ଆଧାର କରି ଏହି ସମୟରେ, ସାଇବର ଠକମାନେ SIR ଆଳରେ ଲୋକଙ୍କୁ ନିଜର ଶିକାର କରୁଛନ୍ତି । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଏପରି ଅନେକ ମାମଲା ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି ଯେଉଁଠାରେ ଭୋଟର ତାଲିକା ଅପଡେଟ୍ କରିବା ନାମରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଠକିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥିଲା । ସାଇବର ଠକମାନେ SIR ନାମରେ ଲୋକଙ୍କୁ ନକଲି ଲିଙ୍କ୍ ଏବଂ APK ଫାଇଲ୍ ପଠାଉଛନ୍ତି । ସେମାନେ ନିର୍ବାଚନ ଅଧିକାରୀ ବୋଲି ପରିଚୟ ଦେଇ ଫୋନ୍ କରନ୍ତି ଏବଂ କୁହନ୍ତି, ‘ଭୋଟର ତାଲିକାରୁ ଆପଣଙ୍କ ନାମ କଟାଯାଇପାରେ, ତୁରନ୍ତ ଏହି ଫର୍ମ ପୂରଣ କରନ୍ତୁ ।’ ଲୋକମାନେ ସେହି ଲିଙ୍କ୍ କିମ୍ବା ଫାଇଲ୍ ଖୋଲିବା ମାତ୍ରେ ଠକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍ ଆକ୍ସେସ୍ ପାଇଯାଆନ୍ତି । ଏହା ପରେ, ସେମାନେ ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟ ଖାଲି କରିବା କିମ୍ବା ଫୋନ୍ରେ ଥିବା ତାଟା ଚୋରି କରିବା ପାଇଁ OTP ମାଗନ୍ତି । ତେଣୁ SIR ଫର୍ମ ନାମରେ ହେଉଥିବା ଠକେଇ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବାକୁ ନିମ୍ନ ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ !

ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ମେସେଜରେ ମିଳିଥିବା ଲିଙ୍କ୍ ନକଲି କି ନାହିଁ ତାହା ଜାଣିବା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ? ଯଦି ମେସେଜରେ ମିଳିଥିବା ଲିଙ୍କ୍ ଆପଣଙ୍କୁ SIR, ଭୋଟର ଯାଞ୍ଚ କିମ୍ବା ସରକାରୀ କାମ ନାମରେ କିଛି ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ତୁରନ୍ତ କ୍ଲିକ୍ କରିବାକୁ କୁହେ, ତେବେ ଏହା ଏକ ଠକେଇ । ନକଲି ଲିଙ୍କ୍ଗୁଡ଼ିକୁ ସାବଧାନତାର ସହ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ସଙ୍କେତ ବୁଝନ୍ତୁ-

- ☞ ଏକ ଅଜଣା ନମ୍ବର/ଡିଏସଏସଏଲକୁ ରୁ ଲିଙ୍କ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି
- ☞ ଲିଙ୍କ୍ରେ ଭୁଲ ସ୍ପେଲିଂ ତୋମେନ୍
- ☞ ମେସେଜରେ ଭୟ କିମ୍ବା ଜରୁରୀତା
- ☞ ଆପଣଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଲିଙ୍କ୍ କ୍ଲିକ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

ଏପରି କୌଣସି ଲିଙ୍କ୍ ଖୋଲନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ଡିଲିଟ୍ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦୟାକରି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ, SIR ପାଇଁ କୌଣସି ସରକାରୀ କଲ୍ ନାହିଁ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ, କେବଳ ଆପଣଙ୍କର ବୁଥ୍ ଲେଉଟ୍ ଅଫିସର (BLO) ଆପଣଙ୍କ ଘରକୁ ସୂଚନା ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ଏକ ସରକାରୀ ନୋଟିସ୍ ଦେବାକୁ ଆସନ୍ତି । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି ଲିଙ୍କ୍ ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରିବାକୁ, APK ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିବାକୁ କିମ୍ବା OTP ସେୟାର କରିବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ ।

ଆସନ୍ତୁ SIRରେ ଆପଣଙ୍କର ଭୋଟର ଆଇଡି ଅପଡେଟ୍ କରିବାର ସଠିକ୍ ଉପାୟ ବିଷୟରେ ବୁଝିବା । ଏଥିପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି ଲିଙ୍କ୍ ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରିବାକୁ, ଇଚକ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିବାକୁ କିମ୍ବା OTP ସେୟାର କରିବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ । BLO ଆପଣଙ୍କ କଲୋନୀ କିମ୍ବା ଓ୍ୱାର୍ଡକୁ ଆସି ଗଣନା ଫର୍ମ (EF) ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି । ଫର୍ମ ନେବା ସମୟରେ, ଆପଣଙ୍କର ଭୋଟର ପରିଚୟ ପତ୍ର ଦେଖାନ୍ତୁ, ଆପଣଙ୍କର ମୋବାଇଲ୍ ନମ୍ବର ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଫର୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ସ୍ୱାକ୍ଷର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରଦତ୍ତ ଫର୍ମଟି ୭୧୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପୂରଣ ଏବଂ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ପଡିବ । ପ୍ରଥମ ସ୍ତରରେ, ଆପଣଙ୍କର ନାମ, ଜନ୍ମ ତାରିଖ, ମୋବାଇଲ୍ ନମ୍ବର ଏବଂ ପିତାମାତା/ପତି/ପତ୍ନୀଙ୍କ ନାମ ପୂରଣ କରନ୍ତୁ । ଆଧାର ଲକ୍ଷ୍ୟାଧୀନ । ଯଦି ଆପଣ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କର ସମ୍ପର୍କୀୟ ୨୦୦୩ ଭୋଟର ତାଲିକାରେ ଥିଲେ, ତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟ/ତୃତୀୟ

ସ୍ତମ୍ଭରେ ସେହି ବିବରଣୀ ପୂରଣ କରନ୍ତୁ। ନଚେତ୍, ଏହାକୁ ଖାଲି ରଖନ୍ତୁ। ପୂରଣ ହୋଇଥିବା ଫର୍ମଟିକୁ BLOକୁ ଫେରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। BLO ଏହାକୁ ସ୍ଥାନ କରିବେ ଏବଂ ECI ଆପ୍ରେ ଅପଡେଟ୍ କରିବେ। ଫର୍ମ ଦାଖଲ କରିବା ପରେ, ପ୍ରଥମ ଡ୍ରାଫ୍ଟ ତାଲିକା ପ୍ରକାଶିତ ହେବା ପରେ ଆପଣଙ୍କ ନାମ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ନାମ ସଠିକ୍ ଦେଖାଯାଉଛି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ଭୋଟର ପରିଚୟ ପତ୍ର ଅପଡେଟ୍ କରାଯାଇଛି। ଯଦି ନାମ ହଜିଯାଇଛି କିମ୍ବା ଭୁଲ ଅଛି, ତେବେ ନିର୍ବାଚନ ପଞ୍ଜୀକରଣ ଅଧିକାରୀ (ERO)ଙ୍କୁ ଯାଇ ସଂଶୋଧନ କିମ୍ବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତି ପାଇଁ ପୁନର୍ବାର ଆବେଦନ କରନ୍ତୁ। ଏଥର, ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇପାରେ।

ଆପଣ ଅନଲାଇନରେ ମଧ୍ୟ ଗଣନା ଫର୍ମ ପୂରଣ କରିପାରିବେ। ଏଥିପାଇଁ ସର୍ତ୍ତ ହେଉଛି ଭୋଟର ତାଲିକା ଏବଂ ଆଧାରରେ ଥିବା ନାମର ସ୍ୱେଲିଂ ମେଲ ଖାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ଆଧାରକୁ ମୋବାଇଲ୍ ନମ୍ବର ସହିତ ଲିଙ୍କ୍ କରାଯିବା ଉଚିତ। ଅନଲାଇନ୍ ଦାଖଲ ସଫଳ ହେବା ମାତ୍ରେ, ଏହା ଡ୍ରାଫ୍ଟ-ଡାଟାବେସରେ ଯାଏ। ଯଦି ଆପଣ ଗଣନା ଫର୍ମ (EF) ପାଇନାହାଁନ୍ତି କିମ୍ବା ଇଖଡ଼ ଆସି ନାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଭୋଟର ହେଲୁଲାଇନ୍ ଆପ୍ (VHA), 1950 ହେଲୁଲାଇନ୍, କିମ୍ବା voters.eci.gov.inରେ ଅଭିଯୋଗ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରନ୍ତୁ। ଆପଣ ସ୍ଥାନୀୟ ERO ସହିତ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ।

ଯଦି ଆପଣ SIR ନାମରେ ଅନଲାଇନ୍ ଠକେଇର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ବିଳମ୍ବ ନକରି କିଛି ତୁରନ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ।

ତୁରନ୍ତ ବ୍ୟାଙ୍କ/ଝାଲେଟ୍ କାର୍ଡ୍ ଏବଂ କାରବାରକୁ ଅବରୋଧ କରନ୍ତୁ।

- ☞ ଗ୍ରାହକ ସେବାକୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ କାର୍ଡ୍, UPI, କିମ୍ବା ନେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କିଂ ସେବା ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ।
- ☞ ଯେକୌଣସି ଅଜଣା ଆପ୍ (ଯେପରିକି SIR.apk) ତୁରନ୍ତ ଅନଇନଷ୍ଟାଲ୍ କରନ୍ତୁ।
- ☞ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଫୋନ୍ ପୁନଃଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଫ୍ୟାକ୍ଟ୍ ରିସେଟ୍ କରନ୍ତୁ।
- ☞ ଇମେଲ୍, ଟେକ୍ସଟ୍, ବ୍ୟାଙ୍କିଂ ଆପ୍ ଏବଂ ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ପାସୱାର୍ଡ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ।
- ☞ ତୁରନ୍ତ ସାଇବର-କ୍ରାଇମ୍ ହେଲୁଲାଇନ୍ ୧୯୩୦ କୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ।
- ☞ cybercrime.gov.inରେ ଏକ ଅନଲାଇନ୍ ଅଭିଯୋଗ ଦାଖଲ କରନ୍ତୁ।
- ☞ ସ୍ତ୍ରୀନସତ୍, କଲ୍ ରେକର୍ଡ୍, ମେସେଜ୍, ଲିଙ୍କ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରମାଣ ଅପଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ।
- ☞ ଆପଣଙ୍କର ନିକଟସ୍ଥ ସାଇବର ପୋଲିସ୍ ଷ୍ଟେସନକୁ ମଧ୍ୟ ରିପୋର୍ଟ କରନ୍ତୁ।

କେବଳ SIR ନାମରେ ହେଉଥିବା ଠକେଇକୁ ଏତାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ସତର୍କତା ହେଉଛି ଏହାକୁ ଏତାଇବାର ସହଜ ଉପାୟ। ମନେରଖନ୍ତୁ, ନିର୍ବାଚନ କମିଶନ କିମ୍ବା BLO କେବେବି କୌଣସି ଲିଙ୍କ୍ ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରିବାକୁ, ଇଚକ ଫାଇଲ୍ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିବାକୁ, ଡ଼ାଉନଲୋଡ୍ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ବ୍ୟାଙ୍କ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତି ନାହିଁ। ସର୍ବଦା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ BLO ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ନିୟୁକ୍ତ କର୍ମଚାରୀ, ସେମାନଙ୍କର ଏକ ସରକାରୀ ପରିଚୟପତ୍ର ଅଛି, ଏବଂ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ ଘର କିମ୍ବା ଅଞ୍ଚଳକୁ ଯାଇ ଗଣନା ଫର୍ମ ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି। ଯେକୌଣସି କଲ୍, ମେସେଜ୍ କିମ୍ବା ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍ ଲିଙ୍କ୍ ର ସତ୍ୟତା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପରେ କେବଳ ଏହାକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ।



Birthday wishes for Era Members for APRIL-JUNE, 2026

Happy Birthday to our Valued Members

	Name of the Member	Contact	D O B	
	Mrs Shailabala Pattnaik	Bhubaneswar	9437287521	01.04.1949
	Sri Ashok Kumar Mohanty	Cuttack	9437164745	01.04.1953
A	Sri Narendra Kishore Mishra	Cuttack	9437033611	01.04.1955
	Er. Krushna Ch. Sahoo	Bhubaneswar	9437075625	02.04.1946
	Sri Abanikanta Pattojoshi	Bhubaneswar	9437300276	02.04.1956
	Sri T R M Subudhi	Rambha, Ganjam	6371412898	03.04.1947
P	Sri Pravakar Mishra	Balangir	9437194919	03.04.1957
	Sri Biariganjan Tripathy	Bhubaneswar	9937842188	04.04.1955
	Sri Chandrasekhar Patra	Bhubaneswar	9439713963	05.04.1948
	Sri M.Amiya	Cuttack	9437177577	05.04.1959
	Sri Omprakash Mohanty	Bhubaneswar	9337206852	06.04.1951
R	Sri Santosh Kumar Swain	Bhubaneswar	9437013489	09.04.1956
	Sri Rabi Narayan Sahoo	Bhubaneswar	9937299701	09.04.1953
	Sri Gokul Mohan Mohanty	Cuttack	9438133308	10.04.1952
	Sri Bhagaban Sahoo	Bhubaneswar	9437124591	12.04.1962
I	Sri Gayadhar Kar	Bhubaneswar	9437285981	14.04.1952
	Sri Bidyadhar Agarwal	Bhubaneswar	9337703623	15.04.1943
	Dr. Sushil Kumar Nanda	Bhubaneswar	9437196720	19.04.1955
	Sri Suresh Ch. Das	Bhubaneswar	8984117030	20.04.1963
L	Sri Pravakar Mishra	Bhubaneswar	9238990556	21.04.1948
	Mr.Sarat Kumar Malu	Bhubaneswar	9337100223	23.04.1959
	Sri Chandrasekhar Swain	Bhubaneswar	9338010664	29.04.1956
	Sri Jitendra Ku. Patra	Bhubaneswar	9437005417	30.04.1950
M	Kalinga Cardiac Rehabilitation Centre	Bhubaneswar	9090054199	01.05.2017
	Sri Sarat Kumar Parida	Bhubaneswar	9438429128	08.05.1954
	Sri Radhakrushna Ghadei	Bhubaneswar	9861150556	08.05.1962
A	Sri Batakrushna Nayak	Bhubaneswar	9439755300	14.05.1946
	Sri Pratap Kumar Sarangi	Bhubaneswar	9437424344	17.05.1962
Y	Sri Suchit Kumar Tripathi	Bhubaneswar	7008591799	18.05.1957
	Sri Jagat Bihari Dash	Puri	6371847008	25.05.1948
J	Sri Subash Chandra Pattnaik	Bhubaneswar	8658918058	05.06.1955
	Sri Somnath Mishra	Cuttack	9861045976	06.06.1959
	Er. Mrutyunjaya Mishra	Bhubaneswar	7848840894	08.06.1959
	Sri Gopal Ch. Nayak	Balasore	7381061065	11.06.1957
U	Sri Bipin Mansingh	Bhubaneswar	9338200606	11.06.1964
	Sri Gopal Krishna Kalu	Bhubaneswar	9437083240	12.06.1965
	Sri Ranjan Kumar Sahoo	Bhubaneswar	8895494562	16.06.1958
	Sri Sankarnarayan Patra	Bhubaneswar	9437058111	17.06.1954
N	Dr. Udaynath Sahoo	Bhubaneswar	9337221866	21.06.1944
	Sri Ramesh Chand Gupta	Bhubaneswar	8260275030	23.06.1957
	Sri Subhas Chandra Mishra	Bhubaneswar	9861324270	26.06.1961
E	Smt. Shantilata Dash	Bhubaneswar	9777183643	28.06.1960
	Col. Sriprakash Pani	Bhubaneswar	9937289194	30.06.1956

FORM - IV

Statement about ownership and other particulars about newspaper.

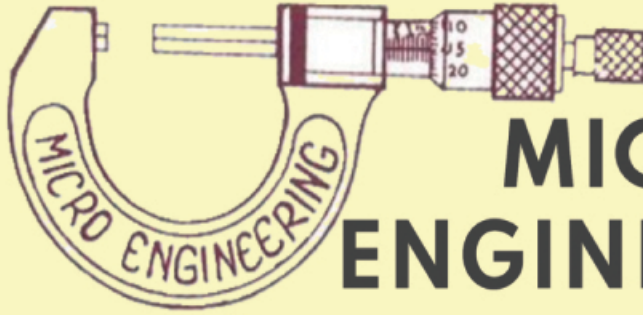
1. Place of publication — BHUBANESWAR
2. Periodicity of its publication — QUARTERLY
3. Printer's Name — DUDULY PROCESS & OFFSET
Nationality — INDIAN
Address — 10E, Mancheswar IND. ESTATE,
BHUBANESWAR - 751010
4. Publisher's Name — UDAYANATH SAHU
Nationality — INDIAN
Address — LB-58, STAGE-4 , LAXMISAGAR,
BHUBANESWAR - 751006
5. Editor's Name — PRAFULLAKUMAR MOHAPATRA
Nationality — INDIAN
Address — DL - 57, VSS NAGAR,
BHUBANESWAR - 751010
6. **Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding More than one per cent of the total capital.**
— ELDERS RECREATION ACTIVITIES TRUST, LB-58, STAGE-4,
LAXMISAGAR, BHUBANESWAR - 751006

I, UDAYANATH SAHU, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Date — 31.03 2026

Signature of Publisher— S/d. UDAYANATH SAHU

PUBLISHER, BARISTHA BANI



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 FOOD PROCESSING (P) LTD.
 Plot No - 63B, Sector-A, Zone-D, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar, Odisha-751010.
 Visit Us At : www.primeodisha.in | E-mail : primeorissa@gmail.com

Book Post / Printed Matter

To

.....

.....

If undelivered please return to :

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

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

Rs. 20/-