

ବୃଦ୍ଧଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନମାନର ଭିତ୍ତିକ ହସ୍ତଶାସ୍ତ୍ର ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- III • Issue - III • RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062 • July-Sept., 2024

International Day of Older Persons



Recognising People & Places

Website : www.eraindia.org.in



E-mail : eraindianet@gmail.com



**Release
of
Baristha
Bani
2nd issue of
2024
on eve of
Car Festival**

International Day of Older Persons



**Recognising the People & Places
That Matter: A Reflection for
International Day of Older Persons
2024**

**Let's take a moment to
recognize the people & places
that hold deep meaning in our
lives.**



BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ହେପାସିକ 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

ତୃତୀୟ ବର୍ଷ

ତୃତୀୟ ସଂଖ୍ୟା

ଜୁଲାଇ-ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୪

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. Digital Pathasala-Empowering Elders (Series-4) 4
Editor Sj. Prafulla Kumar Mohapatra Mob. 8895265933	4. Empowering the Elder Community Through Digital Literacy: A Survey Reflection 9
Co-Editor Sj. Krushna P. Mohanty Mob. 7008285603	5. Get Help during an emergency with your Smartphone 11
Managing Editor Sj. Sitanath Sahoo Mob. 9437002217	6. All About Ayushman Bharat Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (AB PM-JAY) for Senior Citizens Over 70 Years of Age 13
Ex-Officio Members Dr. Udayanath Sahu Chairman Mob. 9438081006	7. Life Certificate by Video Call 16
Er. Krushna Ch. Sahoo (President) Mob. 9437075625	8. Association News 17
Dr. Shiva Prasad Behera (Vice-President) Mob. 9437151347	9. ପିଲାଙ୍କ ଅବହେଳାରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ଆଇନ୍ କିପରି ସୁରକ୍ଷା କରିଥାଏ ଜାଣନ୍ତୁ 18
Dr. Sushil Ku. Nanda (Vice-President) Mob. 9437196720	10. Sugar and a Healthy Life 21
Sj. Sarat Chandra Mohanty (Treasurer) Mob. 7008927372	11. ମାନଭଞ୍ଜନ 23
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. କେତେଦିନକୁ ମନ ବାନ୍ଧିଛୁ ଆଶ୍ଚ 24
	13. ଲୁଣ କିମ୍ବା ଚିନି ସହିତ ଦହି: କେଉଁଟି ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ 26
	14. Birthday of ERA Members 28



Thank You Very Much

- * Sj. Bidyadhar Agarwal - 9337703623
- * Sj. Bikram Nayak - 9437134434
- * Ramesh Chand Gupta - 8260275030
- * Prime Agro Food Processing (P)Ltd. -
- * Micro Engineering - 9437024758
- * JBS Enterprises - 9776499609
- * CA. Nirmal Patra , N P S M & Associates - 82491 73649
- * Advocate Ajay Kumar Tripathi - 70086 83744
- * Cloud Edge Technology - 91081 30635

On behalf of our entire organization, I express my deepest gratitude for your support to our charitable activities benefiting the elderly community.

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

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଅକ୍ଟୋବର ଏକ ତାରିଖ ଦିନଟିକୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ବା International Day for Older Persons ଭାବରେ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ସେମାନଙ୍କର ସମାଜପ୍ରତି ରହିଥିବା ଅବଦାନକୁ ମନେ ପକାଇବା ପାଇଁ ପାଳନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏ ବର୍ଷର ବିଷୟ ରହିଛି “ସ୍ଥାନକୁ” ନେଇ ଯେଉଁଠାରେ ସମସ୍ତେ ଆମକୁ ଚିହ୍ନି ଏବଂ ଆମ ପାଇଁ ସେ ସ୍ଥାନଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି our place recognising the people and places which are important to us.



ଆମେ ସମସ୍ତେ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣୁ ଯେ, ଭାରତ ବର୍ଷ ଏକ ଗ୍ରାମ ବହୁଳ ଦେଶ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକ ଲୋକ ବସବାସ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଆମକୁ ଚିହ୍ନିଥିବା ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଆମର ଜନ୍ମମାଟି, ସେ ଗାଁ ହୋଇପାରେ ଅଥବା ସହର । ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ଆମର କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ଏବଂ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ଆମେ ଯେଉଁଠାରେ ଶେଷ ଜୀବନ କଟାଇଥାଉ । ଏହି ତିନୋଟି ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଆମେ ଗର୍ବକରୁ କାରଣ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ହିଁ ଆମର ପରସ୍ପର ଜଣାଶୁଣା, ଭାବର ବିନିମୟ, ସାହାଯ୍ୟ ସହାନୁଭୂତି, ମିଳିମିଶି କିଛି ଜନହିତକର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଯାଏ ।

ପ୍ରକୃତରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ସମାଜ ପ୍ରତି ଅନେକ ଅବଦାନ ରହିଛି । ତଥାପି ସମାଜରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅକଥନୀୟ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ସହିବାକୁ ପଡୁଛି । ଏହାକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରି ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ୧୯୯୦ ମସିହାଠାରୁ ଏହାର ପ୍ରଚଳନ ଆରମ୍ଭ କରିଛି ।

କହିବାକୁ ଗଲେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ସମାଜର ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ୱରୂପ । ସେମାନେ ପରିବାରର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ବର୍ଷବର୍ଷର ଅଭିଜ୍ଞତା, ବିଚାର କରିବାର ଶକ୍ତି, ସୁଚିନ୍ତିତ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ପରାମର୍ଶ ଜନସମାଜକୁ ବିତରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ପାହାଚ ପରେ ପାହାଚ ଉପରକୁ ଉଠିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏବେ ଦେଖାଯାଉଛି, ଦରିଦ୍ରତା ଏବଂ ନିଃସଙ୍ଗ ଜୀବନ ସେମାନଙ୍କର ସାଥୀ ପାଲଟି ଗଲାଣି । ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଲାଭ ପାଇଥିବା ସେହି ପରପିଢ଼ି ନିଜ ବୃଦ୍ଧ ବାପା ମାଆଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଆମ ସମାଜ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଉପଲକ୍ଷ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ଉଭୟ ସରକାର ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ମିଳିମିଶି ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସାମାଜିକ ନିରାପତ୍ତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ବର୍ତ୍ତମାନର ଯୁବପିଢ଼ି ସେମାନଙ୍କୁ କିପରି ଭଲ ପାଇବାକୁ ହେବ ତାହା ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଥାସମ୍ଭବ ସେମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି କିଛି ସମୟ ବିତାଇବାକୁ ହେବ ତାହା ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଥାସମ୍ଭବ ସେମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି କିଛି ସମୟ ବିତାଇଲେ ତାଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଅନେକ ଜ୍ଞାନ ସାଉଁଟିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆମେ ବଞ୍ଚିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନର ସହ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ନୀତି ଆପଣେଇଲେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସୁନ୍ଦର ସମାଜ ଗଠନ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଏହି ଅବସରରେ ଆମେ ERA ପରିବାର ତଫରୁ ସମସ୍ତ ପାଠକ ପାଠିକାମାନଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାଉଛୁ ।



ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ସ୍ୱଭାବ କବି ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର ତାଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ କାବ୍ୟ କବିତା ମାଧ୍ୟମରେ ଆମକୁ ଅନେକ ଉପଦେଶ ଦେଇଯାଇଛନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି -

“ବସନ ଭୂଷଣ ଆଡ଼ମ୍ବର ଘେନି
ମହତ ନ ହୁଏ ଜନ
ବିବିଧ ରଙ୍ଗର ରଞ୍ଜିତ କାଚ କି
ହୁଏ ହୀରକ ସମାନ ।”



ତେଣୁ ବାହ୍ୟ ଆଡ଼ମ୍ବରରୁ ଲୋକର ମହତପଣିଆ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । ଜଣାପଡ଼େ ତାର କାର୍ଯ୍ୟ ଧାରାରୁ, ଅନ୍ୟପ୍ରତି ତାର ଆଚରଣରୁ । ଏହାର ଗୋଟିଏ ଛୋଟିଆ ଉଦାହରଣ ହେଉଛି ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ପଛେ ଘରେ ନିନ୍ଦାକର, କିନ୍ତୁ ବାହାରେ ପ୍ରଶଂସା କର, ତା ନହେଲେ ଚାହୁଁ ଚାହୁଁ ବନ୍ଧୁକୁ ହରାଇ ବସିବ । ନିଃସଙ୍ଗ ଜୀବନଠାରୁ ବନ୍ଧୁବସ୍ତ୍ର ହୋଇ ରହିବା ଏକ ଉତ୍ତମ ଗୁଣ । ଆମେ ଯେତେ ସବୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଅଛେ, ବୟସଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଜୀବନର ଶେଷ ପାହାଚ ଆଡ଼କୁ ଆଉଜିବାକୁ ଆସିଗଲେଣି । କେବଳ ମନୋବଳକୁ ଦୃଢ଼କରି ଆଗେଇବାକୁ ପଡ଼ୁଛି । ଯେଉଁ ଲୋକଟି ଦିନେ ବୟସବେଳେ ମାଇଲ୍ ମାଇଲ୍ ବାଟ ବିନାଦିକ୍ଷାରେ ଚାଲି ପାରୁଥିଲା, ଆଜି ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ସାମାନ୍ୟ ଜଳଖିଆ ପ୍ଲେଟ୍‌ଟେ ଖାଇବା ପାଇଁ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟ ପିଣ୍ଡା ଉପରକୁ ଚଢ଼ିବା ଏବଂ ଓହ୍ଲାଇବାରେ ଅନ୍ୟର ସାହାର ବିନା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ଜୀବନର ଗତି ତେଣୁ ଏହିପରି । ବଦଳିଯାଇଛି କିଶୋର ଜୀବନର ଚଳ ଚଞ୍ଚଳତା, ଯୌବନର ମାଦକତା ଏବଂ ଦେହର ଦମ୍ଭ ତଥା ମନର ଦୃଢ଼ତା । ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ବି ବାଢ଼ିର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ପାଦେ ଆଗେଇବାକୁ ଡର ଲାଗୁଛି, କାଳେ ଗୋଡ଼ ଖସିଯିବ । ପରିଣତ ବୟସରେ ହାଡ଼ ଥରେ ଭାଙ୍ଗିଲେ ଯୋଡ଼ିହେବା ଭାରି କଷ୍ଟ । ତଥାପି ଆମ ଭିତରେ ଅନେକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ବିନା ବାଧାରେ ସବୁକିଛି ଅସମ୍ଭବକୁ ସମ୍ଭବ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ତ ନିଶ୍ଚୟ, ତଥାପି ବୟସର ଜାଲ ଭିତରୁ ମୁକୁଳିବା କେବେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହି ବୟସରେ ପୂର୍ବରୁ ଦେଖାଇ ହେଉଥିବା ବାହ୍ୟ ଆଡ଼ମ୍ବର, ଅନ୍ୟପ୍ରତି ଆଚରଣ ଓ ଉଚ୍ଚାରଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ଆଣିଲେ ଆଉ ଯେଉଁ କେତେପାଦ ଆଗେଇବାକୁ ଅଛି ତାହା ପୁରାପୁରି ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼ିବ ।

ଆମ ଭିତରେ ଯେଉଁମାନେ ଅନୁଭବୀ ମଣିଷ ଅଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଅନୁଭବକୁ ମନରେ ହେଜି, ରହିଯାଇଥିବା ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟ ପରିବାର ଏବଂ ଲୋକହିତକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିନିଯୋଗ କରିପାରିଲେ ଏକ ମଧୁମୟ ଜୀବନ ବିତେଇ ହେବ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛି ।



DIGITAL PATHASALA -Empowering Elders (Series-4)

This awareness program is continuing on every issue of Baristha 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 Order Food on Zomato: A Step-by-Step Guide for Beginners, Especially Senior Citizens

Ordering food online has become incredibly convenient, and Zomato is one of the most popular platforms to get meals delivered right to your door. Whether you're craving a delicious snack, a complete meal, or a special treat, Zomato makes it easy. Here's a simple, step-by-step guide to help you place your first order, designed especially for senior citizens.

Step 1: Download the ZomatoAppTo begin, you'll need the Zomato app installed on your smartphone. If you don't have it yet, follow these steps:

- Open Google Play Store (for Android phones) or App Store (for iPhones).
- Search for "Zomato" in the search bar at the top.
- Once you see the Zomato app, click "Install" or "Get." The app will

download and install on your phone automatically.

Step 2: Sign Up or Log In

After installing the app:

- Open the Zomato app by tapping the red icon.
- If you're new to Zomato, you'll need to create an account. Tap on "Sign Up" and enter your mobile number, email, and create a password.
- If you already have an account, tap on "Log In" and enter your details.

Step 3: Set Your Delivery Location

Zomato needs to know where to deliver your food, so:

- Allow location access when prompted so the app can automatically detect where you are.
- Alternatively, you can manually enter your address by tapping on the address bar and typing your location.

Step 4: Browse Restaurants or Cuisines

Once you're logged in and your location is set, you can start browsing restaurants and meals:

- Explore different cuisines such as Indian, Chinese, Italian, or even desserts by tapping on the categories.

- Or, you can use the search bar at the top to look for a specific restaurant or dish.
- Zomato will show you a list of options available for delivery at your location.

Step 5: Select a Restaurant and Add Items to Your Cart

When you find a restaurant you like:

- Tap on the restaurant's name to view their menu.
- Browse through the menu and when you find a dish you'd like, tap "Add to Cart" next to the item.
- You can adjust the quantity if you want to order more than one of the same dish.

Step 6: Review Your Cart

Once you've added all the dishes you want:

- Tap the cart icon (usually at the top or bottom right of the screen).
- Check the items you've selected, and make sure everything is correct.
- If everything looks good, tap "Proceed to Checkout."

Step 7: Select Delivery and Payment Options

Now it's time to finalize your order:

- Choose the delivery address if it's not already selected. You can add new addresses here if needed.
- Select your preferred payment method. Zomato offers various payment options:

- Cash on Delivery (COD)- Pay when the food is delivered.
- Credit/Debit Card
- Net Banking
- E-wallets like Paytm, Google Pay, etc.
- Enter payment details if required (e.g., card number, expiry date).
- If you have a promo code, you can apply it on this screen for discounts.

Step 8: Place the Order

Once you've chosen your payment option:

- Tap "Place Order."
- If you're paying online, follow the on-screen instructions to complete the payment process.

Step 9: Track Your Order

After placing your order, you can track its progress in real time:

- Zomato will show you updates on when the restaurant is preparing your food and when the delivery partner is on the way.
- You'll also receive a notification when the food has arrived.

Step 10: Enjoy Your Meal!

Once your food arrives, simply pay the delivery person (if using COD), collect your meal, and enjoy your freshly delivered food from Zomato!

Some Helpful Tips:

- *Save Your Favorite Restaurants:* If you find a restaurant you like, you can

mark it as a favorite to make future orders easier.

- *Use Filters:* If you have specific dietary preferences, such as vegetarian or low-spice, use the filters in the app to find dishes that suit your needs.
- *Customer Support:* If you have any issues with your order, Zomato offers customer support through the app. You can also rate your delivery experience after receiving your order.

Conclusion :

Ordering food on Zomato is a simple process that can make life easier, especially on days when cooking might feel like a hassle. With this guide, senior citizens can confidently use the app to enjoy meals from their favorite restaurants. Happy eating!

Face-Based UPI Payments: A New Era of Secure Transactions for Senior Citizen

In an era where technology continues to evolve at a rapid pace, security remains a paramount concern, especially for senior citizens who are increasingly adopting digital payment methods. The recent introduction of face-based UPI (Unified Payments Interface) payments in India is a significant leap forward in ensuring that transactions are not only quick and convenient but also highly secure. This advanced method leverages facial

recognition technology to authenticate users, providing a layer of security that is difficult to breach.

For senior citizens, who may often find it challenging to remember multiple PINs or passwords, this innovation is a game-changer. With just a simple look at their smartphone, they can now authorize payments securely and effortlessly. This topic will guide you through the step-by-step process of setting up and using face-based UPI payments, ensuring that you can make the most of this secure payment method.

Why Face-Based UPI Payments?

Before diving into the process, it's essential to understand why face-based UPI payments are particularly beneficial for senior citizens:

- *Enhanced Security:* Facial recognition technology is one of the most secure forms of authentication. Unlike PINs or passwords, which can be forgotten or stolen, your face is unique to you, making unauthorized access virtually impossible.
- *Convenience:* No need to remember complex passwords or PINs. Just look at your phone, and your payment is authorized in seconds.
- *Speed:* Transactions are faster, reducing the time spent at checkout counters or online payment gateways.

- *Accessibility:* This method is particularly helpful for seniors who may have difficulty typing or remembering multiple credentials.

Step-by-Step Guide to Setting Up Face-Based UPI Payments

Follow these steps to set up and start using face-based UPI payments:

1. Update Your UPI App

- Ensure that your UPI payment app (such as Google Pay, PhonePe, or BHIM) is updated to the latest version. The facial recognition feature may not be available on older versions.
- Visit the Google Play Store or Apple App Store and check for updates.

2. Enable Facial Recognition

- Open the UPI app and navigate to the 'Settings' or 'Security' section.
- Look for an option that says 'Enable Face ID' or 'Facial Recognition.'
- Follow the on-screen instructions to register your face. This usually involves holding your phone at eye level and slowly turning your head so the app can capture your face from multiple angles.

3. Link Your Bank Account

- If you haven't already, link your bank account to your UPI app. This is necessary for making transactions.
- Enter your bank details and complete the verification process, which may involve entering an OTP (One-Time Password) sent to your registered mobile number.

4. Set Up a Backup Authentication Method

- While facial recognition is highly secure, it's always good to have a backup method, such as a PIN or fingerprint, in case the facial recognition doesn't work (e.g., in low light conditions).
- Set up a backup PIN by following the app's instructions.

5. Make a Face-Based UPI Payment

- When you're ready to make a payment, simply open the UPI app and select the 'Pay' option.
- Enter the amount and the recipient's details as usual.
- When prompted for authentication, position your face in front of the phone's camera. The app will scan your face and, once recognized, will complete the payment.
- You'll receive a confirmation message on your screen and via SMS, ensuring that the transaction was successful.

Troubleshooting Tips

- **Lighting:** Ensure you're in a well-lit area when using facial recognition.
- **Camera Cleanliness:** Keep your phone's camera lens clean for accurate recognition.
- **Regular Updates:** Keep your UPI app and phone's software updated to ensure the latest security features are in place.

Benefits for Senior Citizens

Face-based UPI payments are not just a technological upgrade; they represent a significant step towards making digital payments more inclusive and secure for senior citizens in India. By eliminating the need for remembering multiple passwords and providing a quick and reliable authentication method, this feature enhances both security and ease of use. Additionally, it reduces the risk of fraud, a crucial concern for many elderly users.

This new payment method empowers seniors to embrace digital transactions with confidence, knowing that their

finances are protected by cutting-edge technology.

Conclusion :

The introduction of face-based UPI payments marks a significant milestone in India's digital payment landscape. For senior citizens, this innovation offers a blend of security, convenience, and peace of mind, making digital transactions safer and more accessible than ever before. By following the simple steps outlined above, you can start using this secure payment method today, ensuring that your financial transactions are as safe as they are straightforward. **Embrace the future of secure payments—start using face-based UPI today!**



ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ

ଜୀବନର ଅନ୍ତରାଳୀୟ 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 ମହତ୍ତ୍ୱ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରୋକ୍ଷ ହେଉ କିମ୍ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଅଂଶୀଦାର ହେବାକୁ ସାଦର ସ୍ୱାଗତ । ପ୍ରତିବଦଳରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଦ୍ରୁତମାସିକ ପତ୍ରିକା “ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ” ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରେରଣ, Daycare Service, ଲାଏବ୍‌ବେରୀ 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 Trust

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

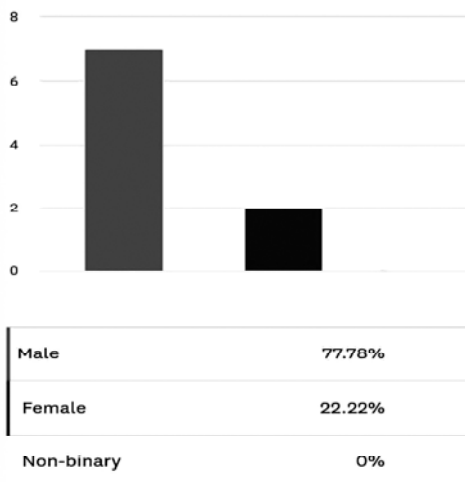
IFSC Code BKID0005133 MICR Code 751013027,

Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar

Empowering the Elder Community Through Digital Literacy: A Survey Reflection

In an era where digital literacy has become as crucial as traditional literacy, empowering the elder community with the necessary skills to navigate the digital world is essential. Recognizing this need, Elders Recreation Activities (ERA) initiated a weekly awareness program focused on digital literacy. Launched on February 11th, 2024, coinciding with World Digital Learning Day, this program concluded successfully on August 18th, 2024, after six months of dedication and commitment. The program's impact was assessed through a survey, gathering insights from the participants—both male and female—across various age groups ranging from 50 to 100 years. The survey revealed that 77.78% of the participants were male, while 22.22% were female.

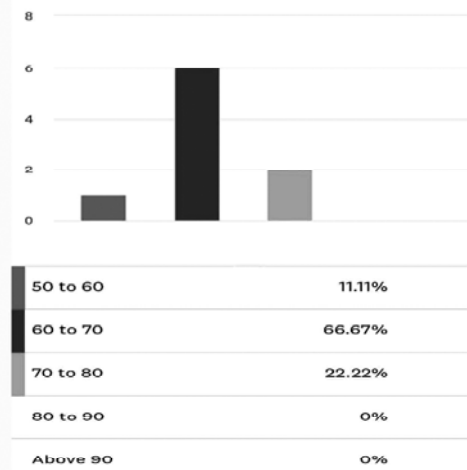
3. What is your gender?



This disparity in gender participation highlights the need for more inclusive outreach to encourage equal participation among all genders.

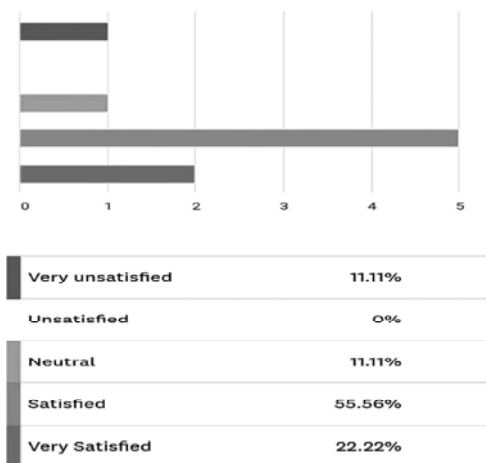
Participants from different age brackets as shown on graph contributed to the survey, offering a diverse perspective on the program's effectiveness.

4. How old are you ?



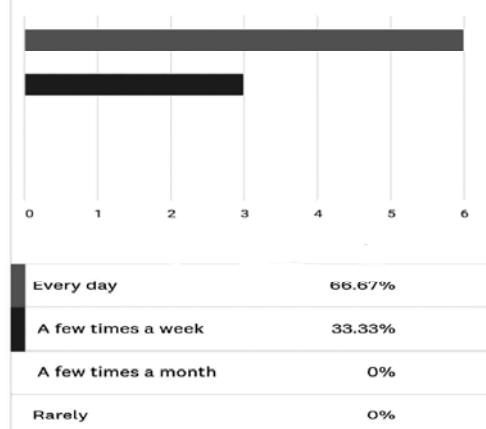
A significant aspect of the survey focused on the participants' satisfaction levels with the Sunday Digital Awareness Program arranged by Elders Recreation Activities-era. The feedback collected as reflected on following graph provided valuable insights into the program's success in meeting the needs of the elder community.

5. Please rate your level of satisfaction on Sunday Digital Awareness Program by ERA



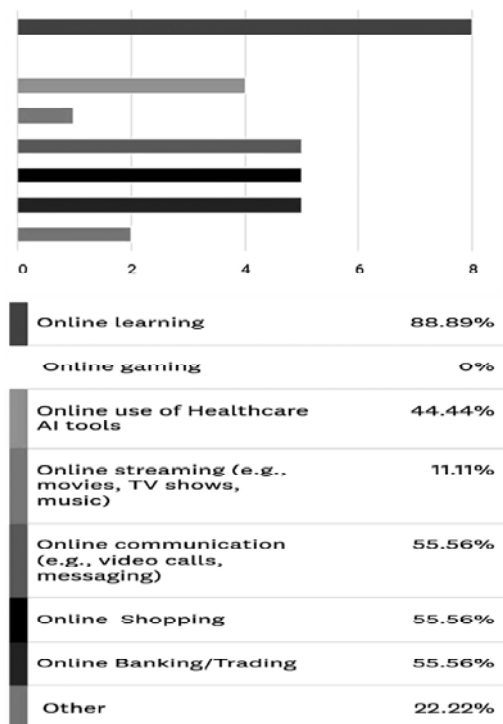
Moreover, the survey included questions about the practical use of digital literacy in daily life. The responses reflected varying levels of comfort and familiarity with digital tools, emphasizing the importance of continued education and support in this area. Following graph reflects on frequency of internet use among Elders in their daily lives.

6. How frequently do you use the internet?



In order to assess the field internet use, senior citizens' social participation is shown on the following graph :

7. In which areas you use digital technologies ?



Conclusion:

The survey results indicate that while the program was effective for those who participated, the overall number of participants was lower than expected. This suggests that many senior citizens are still not well-acquainted with smartphones and the internet. The findings underscore the urgent need for more comprehensive digital literacy programs tailored specifically for the elder community. By enhancing their digital skills, we can help ensure that our senior citizens remain connected, informed, and empowered in the digital age.

As we move forward, let us continue to support and uplift our elders, ensuring that no one is left behind in this rapidly evolving digital landscape.

Get Help during an Emergency with your Smartphone

In today's digital age, smart phones have become indispensable tools, offering seniors an extra layer of safety and security. With the proper awareness and knowledge, elderly individuals can use their smartphones effectively during emergencies, enabling them to receive help faster and maintain independence. Anyone who picks up your phone can find your lock screen message and emergency information even if your phone is locked. ***Here's a step-by-step guide on how senior citizens can use smartphones to stay safe in emergencies:***

1. Set Up Emergency Contacts on Speed Dial
 - **Why:** In a medical emergency or accident, quick access to help can save lives.
 - **How:**
 - Open the Phone
 - Navigate to the "Contacts" section.
 - Select the contact (family members, doctors, or caregivers) and tap on "Add to Favourites" or "Set as Emergency Contact."
 - Once done, you can access these contacts quickly by long-pressing a number on the keypad (usually 1-9).
2. Activate SOS Feature on the Smartphone
 - **Why:** With Emergency SOS, you can quickly and easily call emergency services for help and alert your emergency contacts that

you are experiencing an urgent situation.

- **How:**
 - For Android:
 - Go to Settings > Safety & Emergency or Emergency SOS.
 - Enable Send SOS Messages.
 - Add emergency contacts and set the trigger (e.g., pressing the power button multiple times).
 - For iPhone:
 - Go to Settings > Emergency SOS.
 - Enable Auto Call and add emergency contacts.
 - Now, by pressing the side button five times, an SOS will be sent automatically.
- 3. Install Emergency and Health Apps
 - **Why:** Dedicated apps can assist during medical emergencies by alerting caregivers or nearby help.
 - **How:**
 - Open the app store on your phone (Google Play for Android, App Store for iPhone).
 - Search for apps like 112 India, Senior Safety App, or MySOS.
 - Install the app and complete the setup by adding emergency contacts and health information.
- 4. Utilize Location Sharing for Real-Time Tracking
 - **Why:** If you are in an unknown place or unable to communicate, your family can track your location in real-time.

- **How:**
 - Open Google Maps (Android/iPhone).
 - Tap your profile picture in the top-right corner and choose Location Sharing.
 - Select contacts with whom you want to share your location and set the duration for sharing.
 - Family members will now be able to track your whereabouts, ensuring safety in unfamiliar locations.
5. Enable Voice Assistants for Hands-Free Emergency Actions
- **Why:** In situations where you cannot physically use the phone, voice assistants can help send messages or make calls.
 - **How:**
 - For Android (Google Assistant):
 - Say “Hey Google” or press the home button to activate Google Assistant.
 - Say commands like “Call emergency contact” or “Send SOS message to [name].”
 - For iPhone (Siri):
 - Activate Siri by saying “Hey Siri” or pressing the side button.
 - Use voice commands like “Call emergency contact” or “Share my location.”
6. Install Health and Medical ID Apps
- **Why:** In case of unconsciousness or inability to speak, first responders can access important health information such as medical conditions or allergies.
 - **How:**
 - For Android:
 - Go to Settings > About Phone > Emergency Information.
 - Add details like blood type, allergies, and medications.
 - For iPhone:
 - Open the Health app.
 - Tap Medical ID and fill in your medical details like conditions and emergency contacts.
7. Use Emergency Services Apps like ‘112 India’
- **Why:** This app is specifically designed for Indian citizens to contact emergency services quickly.
 - **How:**
 - Download the 112 India app from the app store.
 - Register by filling in your details.
 - In an emergency, press the SOS button, which automatically alerts emergency services.
8. Keep Phones Fully Charged and Backup Power
- **Why:** A smartphone is only as good as its battery. Keeping it charged ensures it’s available when needed most.
 - **How:**
 - Charge your phone every night.
 - Invest in a power bank or portable charger for backup during emergencies or travel.

Conclusion

Senior citizens in India can significantly improve their safety by familiarizing themselves with the safety features of their smartphones. From setting up emergency contacts to using health apps, these simple steps can make a world of difference in critical moments. Regular practice and guidance from family members can help make using smartphones easier and more effective, ensuring that help is never far away.



All About Ayushman Bharat Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (AB PM-JAY) for Senior Citizens Over 70 Years of Age

Introduction

As India's population ages, the need for accessible and affordable healthcare becomes increasingly critical. Recognizing this, the government has extended the Ayushman Bharat Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (AB PM-JAY) to include senior citizens aged 70 and above. This topic explores all details including benefits, eligibility, and application process for this scheme, specifically tailored for our elderly population.

Here's a look at how this scheme can benefit seniors above 70 years of age.

What is AB PM-JAY?

AB PM-JAY is the world's largest publicly funded health assurance scheme. It provides health coverage of up to ₹ 5 lakh per family per year for secondary and tertiary care hospitalization. Initially aimed at economically disadvantaged families, the scheme has now been expanded to include all senior citizens aged 70 and above, regardless of their income level.

Key Benefits for Senior Citizens Over 70 :

- **Comprehensive Health Coverage:** One of the standout features of AB PM-

JAY is its wide-ranging coverage. For seniors, who often face complex health conditions, this scheme provides coverage for various treatments including surgeries, hospitalization, day care treatments, and post-hospitalization care. Chronic conditions like diabetes, hypertension, or heart diseases, which are common among the elderly, are also covered under this plan.

- **Cashless and Paperless Treatment:** Senior citizens often find it challenging to deal with the paperwork and expenses that come with medical treatment. With AB PM-JAY, patients can avail of cashless treatment across thousands of empaneled hospitals in both public and private sectors, making it convenient and stress-free for older adults.

- **Additional Top-Up:** For those already covered under AB PM-JAY, senior citizens will receive an additional top-up cover of ₹ 5 lakh per year. This top-up is exclusively for them and does not need to be shared with other family members.

- **Wide Network of Hospitals:** Beneficiaries can access healthcare

services from a vast network of empaneled public and private hospitals across India, ensuring they receive timely and quality care.

- **No Age or Income Restrictions:** Unlike the initial phase of AB PM-JAY, this extension removes income and age restrictions, making it universally accessible to all senior citizens aged 70 and above.

- **Preventive and Outpatient Care:** The scheme encourages preventive healthcare services. Senior citizens can access primary health services at Health and Wellness Centers (HWCs) that are part of the Ayushman Bharat initiative. These centers provide outpatient care, medications, and screening for non-communicable diseases, helping elderly individuals maintain their health and catch potential issues early on.

- **Specialized Geriatric Care:** Some hospitals under the AB PM-JAY are equipped to provide specialized geriatric care, focusing on age-related medical conditions. These centers often cater to seniors with chronic ailments, offering them customized treatment and care.

Eligibility Criteria :

To be eligible for the extended benefits under AB PM-JAY, senior citizens must meet the following criteria:

- Must be 70 years of age or older.
- Can be from any socio-economic background.

- Those already availing benefits from other public health insurance schemes (e.g., CGHS, ECHS) can choose to switch to AB PM-JAY6.

Step-by-step guide to obtaining an Ayushman Bharat PMJAY card:

Visit Ayushman Bharat PMJAY official website <https://pmjay.gov.in>

- Check Eligibility:
- Click on the “Am I Eligible” tab.
- Enter your mobile number and the CAPTCHA code.
- Submit the OTP received on your mobile.
- Enter your state and your name, ration card number, household number, or mobile number to check eligibility.

Verification:

- Visit a nearby PMJAY kiosk with your Aadhaar card or ration card for verification.
- Submit Proofs: Make sure you have the following documents ready:

Aadhaar Card, Age Proof (birth certificate or any valid ID showing date of birth), Ration Card, Income Certificate (if applicable), Caste Certificate (if applicable), Residence Proof, Provide necessary family identification proofs at the kiosk.

- Complete Biometric Authentication
At the registration center, your biometric details (fingerprints) will be captured.

This is mandatory for the authentication process.

Obtain e-Card:

- Once verified, you will receive an e-card with a unique AB-PMJAY ID. This card is essential for accessing healthcare benefits under the scheme.

Conclusion:

The extension of AB PM-JAY to include senior citizens aged 70 and above is a significant step towards ensuring that our elderly population receives the healthcare they deserve. With comprehensive coverage, easy accessibility, and no income restrictions, this scheme promises to alleviate the

financial burden of medical expenses for millions of senior citizens across India.

For more information you may contact as follows :

Toll-free number 14555 for any queries about PM- JAY or 1800-111-565

Technical support: You can call 180030003468 for technical support

or

email ayushmanbharat.csc@gmail.com.

You can also visit the grievance portal at <https://grievance.abdm.gov.in> to register grievances.

You can visit official website of PM-JAY at <https://www.pmjay.gov.in>



ବରିଷ୍ଠବାଣୀ'ର ନିୟମାବଳୀ

● ଏହି ପତ୍ରିକାଟି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ● ବୃତ୍ତମାସିକ 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 ସ୍ୱାଗତ । ● ପତ୍ରିକା ପ୍ରତି ଖଣ୍ଡର ମୂଲ୍ୟ ଟ.୨୦.୦୦ ଏବଂ ଆଜୀବନ ଗ୍ରାହକ ଦେୟ ଟ.୧୦୦୦.୦୦ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଇ-ମେଲ ଠିକଣା ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଲେଖି ଧାର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥ ନିମ୍ନ ଜମା ଖାତାରେ (S.B. A/c.) ପଇଠ କରି ତାହାର ନକଲ ଉପରୋକ୍ତ ଇ-ମେଲ କିମ୍ବା WhatsApp ରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

Bank Details : Favour of Elders Recreation Activities Trust

S.B. A/c. No. 513310210000012, IFS Code - BKID0005133,

Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar.

Life Certificate by Video Call

Here's a step-by-step guide to submit your life certificate online through video for pensioners, especially useful for senior citizens:

- 1. Install the Jeevan Pramaan face rd App from Google Play Store or Apple App Store.**
- 2. Register on the App**
 - * Open the app and register yourself if you are a first-time user.
 - * You will need your Aadhaar number, mobile number, and pension-related details.
 - * You will also be required to authenticate using your biometric (fingerprint or iris scan).
- 3. Select the 'Video Call' Option**
 - * After registration, choose the Video KYC or Video Life Certificate option (the name may vary depending on the app version).
 - * Make sure you have a working front camera on your phone/tablet and a good internet connection.
- 4. Schedule a Video Call**
 - * The app will ask you to schedule a video call for verification. Select a convenient date and time slot.
 - * You will receive a notification with the details of your scheduled video call, including the time and the officer who will verify your certificate.
- 5. Prepare for the Video Call**
 - * Make sure you have all necessary documents handy, including your PPO (Pension Payment Order), Aadhaar card, and pensioner's ID.
 - * Ensure that your phone/tablet is charged and the internet connection is stable.
- 6. Participate in the Video Call**
 - * At the scheduled time, log in to the app and join the video call. A government official or authorized agent will be on the other side to verify your identity.
 - * You may be asked to show your face clearly and provide some personal details during the call.
- 7. Submit Your Documents During the Call**
 - * The official may ask you to hold up your ID documents to the camera for verification.
 - * Once your identity is verified, the official will take your digital signature or ask for biometric confirmation through the app.
- 8. Confirmation and Submission**
 - * After successful verification, the official will submit your digital life certificate on your behalf.
 - * You will receive a confirmation message on your registered mobile number and email.
- 9. Track Your Submission**
 - * You can check the status of your submitted life certificate by logging in to the app or visiting the Jeevan Pramaan website (<https://jeevanpramaan.gov.in>).
 - * The certificate will automatically be sent to your pension disbursing agency.

Important Tips:

- * Make sure to update your Aadhaar and pension details before attempting this process.
- * Always keep a backup internet connection in case of issues during the video call.
- * If you are unfamiliar with smartphone apps, seek help from family members or trusted individuals.

This process helps pensioners submit their life certificates from the comfort of their homes, avoiding the need for physical visits to pension offices. ●●●

ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଙ୍ଘମାନଙ୍କ ନୂତନ ସରକାରଙ୍କ ନିକଟରେ ଦାବି ଉପସ୍ଥାପନ:

୧. ସରକାର ରାଜ୍ୟର ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଙ୍ଘମାନଙ୍କୁ “ଅବଦାନ” ଯୋଜନାରେ ଆମ୍ବନିର୍ଭର ହେବା ନିମନ୍ତେ ଟ. ୫୦,୦୦୦/-ର ଅନୁଦାନ ରାଶି ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। ତଦନୁଯାୟୀ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଭିନ୍ନଶ୍ରମ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ (SSEPD) ୩୦ ଗୋଟି ଜିଲ୍ଲାର ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାରୀ (DSSO)କୁ ଚିଠି ନମ୍ବର ୭୫୫୦ ତା. ୦୧.୦୯.୨୦୨୩ରେ ତାଙ୍କ ଜିଲ୍ଲାରେ ଗଠନ ହୋଇ ଥିବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଙ୍ଘର ତାଲିକା ଦେବାସହ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ବିବରଣୀ ଦେବା ନିମନ୍ତେ ଚିଠି କରିଥିଲେ। ମାତ୍ର ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇ ନଥିବାରୁ କୌଣସି ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ରାଶି ମିଳିନାହିଁ। ତେଣୁ ସଂଘମାନଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଅନୁଦାନ ରାଶି ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ।
୨. ରାଜ୍ୟର ପ୍ରତେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଗଠନ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଗୋଷ୍ଠୀ କେନ୍ଦ୍ର ନିର୍ମାଣ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ।
୩. ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ମାସିକ ୩୫୦୦ ଟଙ୍କା ବାର୍ଷିକ୍ୟ ଭତ୍ତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉ।
୪. ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘରୋଇ ହିଂସା, ଜମିବାଡ଼ି ବିବାଦ, ସୁରକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଦୀର୍ଘଦିନ ପଡ଼ିରହିଥିବା ମକଦ୍ଦମାଗୁଡ଼ିକୁ

- ଦ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରି ଫଇସଲା କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ।
୫. ପ୍ରତେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଆୟୁଷ୍ମାନ ଯୋଜନାରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଉ।
୬. ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରା ଯୋଜନାରେ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ବର୍ଗକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଉ।
୭. ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟାର ଦୂରୀକରଣ, ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା, ଚିକିତ୍ସାନୋଦନ ରବ୍ୟବସ୍ଥା, ବାର୍ଷିକ୍ୟ ଭତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି, ଜରାନିବାସର ଉନ୍ନତିକରଣ, ସର୍ବୋପରି ଦେଶର ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠନାଗରିକ ମାତା/ସଂଘର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଯତ୍ନରୋନାହିଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାକୁ ଅନୁରୋଧ।

ରାଣୀଗୋଡ଼ା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ସଭାଗୃହ ଉଦ୍ଘାଟିତ:

ଅନୁଗୋଳ, - ତା. ୧୫.୦୭.୨୦୨୪ରିଖ ପୂର୍ବାହ୍ନ ୧୧ଘଟିକା ସମୟରେ ରାଣୀଗୋଡ଼ା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ନୂତନ ସଭାଗୃହ ଉଦ୍ଘାଟିତ ହୋଇଯାଇଛି। ମଞ୍ଚର ସଭାପତି ପୂର୍ବତନ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଶାସକ ଶ୍ରୀ ରାଜକିଶୋର ଦାସ ଏହି ନୂତନ ସଭାଗୃହ ଉଦ୍ଘାଟନ କରିଥିଲେ। ସ୍ଥାନୀୟ ପୂର୍ବତନ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ବେହେରାଙ୍କ ବିଧାୟକ ପାଣ୍ଠି ଅନୁଦାନରେ ଏହି ସଭାଗୃହ ନିର୍ମାଣ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଉଦ୍ଘାଟନୀ ଉତ୍ସବରେ ଗ୍ରାମେଶ୍ୱରୀ ବଗାଧରଙ୍କ ବିଜେ ପ୍ରତିମା ‘ଆଲମ’କୁ ଅଣାଯାଇ ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନାକରି ସଭାଗୃହକୁ ପବିତ୍ରତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା।

ପିଲାଙ୍କ ଅବହେଳାରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ଆଇନ୍ କିପରି ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ଜାଣନ୍ତୁ

ପିତାମାତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଭରଣପୋଷଣ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ଆଇନ, ୨୦୦୭ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ ଯେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଶିକାର ନହୁଅନ୍ତୁ । ଯଦି ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ସ୍ଵତ୍ତ୍ଵରେ ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିସାରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଯଦି ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପାଳନକରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ଏଭଳି ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଅବୈଧ ହୋଇପାରେ । ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା :

ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମୟରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ଲୋକ ନିଜ ପରିବାର ଓ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିବାରୁ ପିଲାମାନଙ୍କର ମୁକାବିଲା କ୍ଷମତାକୁ ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜି କରାଯାଇଛି । ପିତାମାତା ବୟସ ବଢ଼ିବାସହ ମାନସିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ଖରାପ ହେବାରେ ଲାଗିଛି, ପିତାମାତା ଓ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଆହୁରି ଖରାପ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ବୟସ୍କମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଅବହେଳା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରୁଛନ୍ତି ।

ଅବହେଳା କିମ୍ବା ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର କ'ଣ ?

ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ସର୍ବଦା ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନୁହେଁ । ଏହାର ଏକ ବ୍ୟାପକ ଅର୍ଥ ଅଛି, ଯେଉଁଥିରେ ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ଭାବନାତ୍ମକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ଆର୍ଥିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଏବଂ

ଅବହେଳା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏଥିରେ କୁଖ୍ୟାତ କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ ଉଦାହରଣ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଯେପରିକି ପିଲାମାନେ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ପିତା ମାତାଙ୍କୁ ସମ୍ପତ୍ତି ହସ୍ତାନ୍ତର କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କ ଉପରେ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଏକାକୀ ଏବଂ ଦୁଃଖୀ କରିଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜଘର ଛାଡ଼ିବାକୁ କୁହନ୍ତି । ଏପରି ଅନେକ ଏଭଳି ବିପଦ ସମୟରେ ଆଇନ ମାଧ୍ୟମରେ ପିତାମାତା ଓ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଅଧିକାରକୁ ଆଇନଗତ ଭାବେ ସୁରକ୍ଷାଦେବା ଜରୁରୀ । ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ସୁରକ୍ଷା, କଲ୍ୟାଣ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପିତାମାତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଭରଣପୋଷଣ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ଆଇନ, ୨୦୦୭ ମସିହାରେ ପ୍ରଣୟନ କରାଯାଇଅଛି । ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଓ ସଶକ୍ତୀକରଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ପକ୍ଷରୁ ଏହି ଐତିହାସିକ ଆଇନ ପ୍ରଣୟନ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅଧିନିୟମ ପୁଅ ଓ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କ ଯତ୍ନନେବାକୁ ଏକ ଆଇନଗତ ବାଧ୍ୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ଆଇନଅନୁଯାୟୀ, ପିତା କିମ୍ବା ମାତା ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ନହୁଅନ୍ତୁ, ଜଣେ ପିତାମାତା ଜୈବିକ, ପୋଷ୍ୟ କିମ୍ବା ସାବତ ପିତାମାତା ହୋଇପାରନ୍ତି । ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅର୍ଥ ଭାରତର ଯେକୌଣସି ନାଗରିକ ଯିଏକି ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପହଞ୍ଚି ସାରିଛନ୍ତି । ଏହି ଆଇନଧାରା ୨(ବି) ଅଧୀନରେ “ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ”ର ସଂଜ୍ଞା ପ୍ରଦାନ କରିଛି; ଏଥିରେ ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର, ବାସସ୍ଥାନ

ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ୨୦୧୩ରେ ଏହି ଆଇନରେ ସଂଶୋଧନ ଅନୁଯାୟୀ, ଏହି ଆଇନ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ବିରୋଧରେ ଅଭିଯୋଗ କରିବାକୁ ଅଧିକାର ଦେଇଥିଲା; ପିତା ମାତାଙ୍କୁ ସମର୍ଥନ ନକରିବା ପାଇଁ ପୁଅମାନଙ୍କୁ ଆଇନଗତ ଭାବରେ ଦାୟୀ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ଆଇନରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟଭାବେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ତ୍ୟାଗକରିବା ଏକ ଅପରାଧ ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଅଧିକାର ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତୁ

ଏହି ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏବଂ ଅଭିଭାବକ, ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ରୋଜଗାର କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ମାଲିକାନାରେ ଥିବା ସମ୍ପତ୍ତିରୁ ନିଜକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଅସମର୍ଥ, ସେମାନେ ଏହି ଆଇନର ଧାରା ୫ ଅଧୀନରେ ଏକ ଆବେଦନ କରିପାରିବେ । ଏହି ଆଇନର ଧାରା ୪ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପ୍ରତି ପିଲା ଏବଂ / କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ଦାୟିତ୍ବ ପ୍ରଦାନ କରେ । ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ/ପିତାମାତାଙ୍କୁ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରିବାର ଦାୟିତ୍ବ ସେମାନଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିସ୍ତାରିତ ହୁଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଏକ ସାଧାରଣ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବେ ।

ଏହି ଆଇନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଏକ ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଛି ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ/ଅଭିଭାବକଙ୍କ ପରିତ୍ୟାଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦଣ୍ଡବିଧାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି । ଏହି ଆଇନରେ ଏହା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି ଯେ ପିଲା/ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପିତାମାତା/ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଭରଣପୋଷଣ ବାବଦରେ ମାସିକ ଦଶ ହଜାର ଟଙ୍କା ପ୍ରଦାନ କରିବେ । ବୋହୂ ଓ ଭାଇ ଏଥିରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ, କାରଣ ସେମାନେ ଆଇନର ଧାରା ୨(କ) ଅନୁଯାୟୀ “ସନ୍ତାନ” ପରିସରଭୁକ୍ତ ନୁହଁନ୍ତି ।

ଜଷ୍ଟିସ୍ ଏସ୍ ଏସ୍ ସିନ୍ଦେ ଓ ଜଷ୍ଟିସ୍ ରେବତୀ ମୋହିତେ ତେରେଙ୍କ ନେତୃତ୍ବରେ ଗଠିତ ବମ୍ବେ ହାଇକୋର୍ଟର ଖଣ୍ଡପୀଠ ୨୦୧୯ର ପିଟିସନ୍ ସଂଖ୍ୟା ୩୩୨୩ ଉପରେ ଏହାକୁ ବଜାୟ ରଖିଛନ୍ତି । ଏହି ଆର୍ଥିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବ୍ୟତୀତ ଅସହାୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାସହ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଲବ୍ଧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାରେ ଉନ୍ନତ ଆଣିବା ପାଇଁ ରାଜ୍ୟସରକାରଙ୍କୁ ଏହି ଆଇନରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଅଭିଯୋଗର ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ସମାଧାନ ପାଇଁ ଏହି ଆଇନ ଏକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ କଲ୍ୟାଣ ତ୍ରିବ୍ୟୁତାଳ ମଧ୍ୟ ଗଠନ ହୋଇଛି । ଏହି ଆଇନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ସେମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବେଆଇନ ଏବଂ ଭୁଲି ଉପାୟରେ ଛଡ଼ାଇ ନେବାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥାବର କିମ୍ବା ଅସ୍ଥାବର ସମ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିଛନ୍ତି, ଏହି ସର୍ତ୍ତରେ ଯେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରକାରୀ ସେମାନଙ୍କୁ ମୌଳିକ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇଦେବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାର ଯତ୍ନନେବେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇଛି ଯାହା ଏପରି ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଠକେଇ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଜବରଦଖଲ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଅଯଥା ପ୍ରଭାବରେ ହୋଇଛି ବୋଲି ମନେକରେ । ଏଭଳି ସ୍ଥାନାନ୍ତରକୁ ଅବୈଧ କରାଯାଇ ପାରେ ।

ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଯତ୍ନ ନନେଲେ ଜରିମାନା - ନିକଟରେ ହେମନ୍ତ ଗମନଲାଲ ମେହେଟ୍ଟା ଓ ଅନରଙ୍କ ଏକ ମାମଲା ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଛି । ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ଏବଂ ଓ ଆର ଏସ୍ ରାଜ୍ୟ ବନାମ ହାଇକୋର୍ଟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ କଲ୍ୟାଣ ତ୍ରିବ୍ୟୁତାଳ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ଆଦେଶକୁ ବଜାୟ ରଖିଛନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କପତ୍ନୀଙ୍କୁ ମାସିକ ଦଶହଜାର ଟଙ୍କା ଭରଣପୋଷଣ ଦେବା ଏବଂ ଏକ ଫ୍ଲୁର୍ ଖାଲିକରିବା ଏବଂ ଏହାର ଅଧିକାର ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ୮୮ ବର୍ଷୀୟା ମା'ଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର

କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହି ମାମଲାରେ ହାଇକୋର୍ଟ ଏହା ମଧ୍ୟ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ କିମ୍ବା ପିତାମାତାଙ୍କ ଭରଣପୋଷଣ ଓ ସୁରକ୍ଷା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ପୁଅକୁ ମା'ଙ୍କ ଘରୁ ବାହାର କରାଯାଇପାରିବ ।

ମନ ମୋହନ ସିଂହ ବନାମ ଚଣ୍ଡିଗଡ଼ ଅଣ୍ଡର-ଟେକିଙ୍ଗ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାମଲାରେ ପଞ୍ଜାବ ଓ ହରିୟାଣା ହାଇକୋର୍ଟ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଅଧିକାଂଶ ପିଲାମାନେ ପୈତୃକ ସମ୍ପତ୍ତିରେ ରହିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ପିତାମାତାଙ୍କ ଘରେ ରହିବାର ଅଧିକାର ଅଛି କିନ୍ତୁ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ଅନୁମତି ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହେବା ମାତ୍ରେ ପିଲାମାନେ ଘରୁ ବାହାରିବା ଉଚିତ୍ । ତ୍ରିବ୍ୟୁନାଲ୍ ଦ୍ୱାରା

ଦିଆଯାଇ ଥିବା ଆଦେଶରେ ଯଦି କୌଣସି ପକ୍ଷ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ଆପିଲେଟ୍ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ଦ୍ୱାରସ୍ଥ ହେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଏହି ଆଇନରେ ରହିଛି । ଆବେଦନ କରିବାର ଅଧିକାର ଉଭୟ ପକ୍ଷଙ୍କ ପାଇଁ ବିସ୍ତାରିତ ଏବଂ ଏହା କେବଳ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ ।

ଏହି ଆଇନ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଭବ ଦେଇଛି । ଏହି ଆଇନ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ ଯେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଏକ ଉନ୍ନତ ଜୀବନଶୈଳୀ ପାଇପାରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଶିକାର ହେବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ ।



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

Publisher : BARISTHABANI

*Next issue of
'Baristha Bani'
will be published on
1st January 2025.*

Sugar and a Healthy Life

Dr.Udayanath Sahu

M-9438081006

Sugar, often associated with indulgence, plays a vital role in our daily lives. However, when it comes to maintaining health, especially for the elderly and those with conditions like diabetes, understanding the role of sugar, its proper usage, and healthy alternatives is essential.

1. The Role of Sugar in Health

Sugar is a carbohydrate that provides energy to our body. When consumed in moderation, it fuels our daily activities, supports brain function, and keeps us energized. However, excessive sugar intake can lead to numerous health issues such as obesity, heart disease, and type 2 diabetes. For elderly people, who often have slower metabolisms and are more prone to chronic illnesses, managing sugar intake becomes even more crucial.

2. Proper Method of Sugar Use for Diabetic and Elderly People

For those with diabetes or elderly individuals, it's important to control blood sugar levels to avoid complications. Here are some tips:

- **Portion Control:** Instead of completely avoiding sugar, focus on portion control. Small amounts can be

incorporated into the diet without causing major spikes in blood glucose levels.

- **Combine with Fiber and Protein:** Eating sugar with foods high in fiber and protein slows the absorption of sugar into the bloodstream, helping to maintain stable blood sugar levels.

- **Opt for Natural Sugars:** Natural sugars found in fruits, vegetables, and dairy products are generally better absorbed by the body compared to refined sugars. Include these in your diet instead of processed sweets.

- **Monitor Blood Sugar Levels:** Regular monitoring of blood sugar levels helps in making informed dietary decisions. Adjust your sugar intake based on these readings.

- **Cooking process :** A toxin named Acrylamide produced when foods particularly starch-rich ingredients such as potato heated above 120°C (248°F). This is happening during browning and flavor development in cooked foods like frying , baking, roasting, or toasting. The presence of this toxin raises significant health concerns, particularly regarding its potential carcinogenicity, neurotoxicity, and reproductive toxicity .

3. Recommended Amount of Consumption in Indian Conditions

In India, where sweets are an integral part of the culture, it's essential to be mindful of sugar consumption. The World Health Organization (WHO) recommends that added sugar should not exceed 10% of total daily calorie intake. For an average adult, this translates to about 25 grams (6 teaspoons) of added sugar per day. According to the latest guidelines from the Indian Council of Medical Research (ICMR) and the National Institute of Nutrition (NIN), the recommended daily intake of sugar should not exceed 5% of your total daily caloric intake. However, this amount can be adjusted based on individual health conditions, particularly for elderly people or those with diabetes, who may need to consume even less.

4. Healthy Alternatives to Sugar

Natural sweeteners can be a great alternative to refined sugar, offering various health benefits while still satisfying your sweet tooth. Here are some popular natural sweeteners:

- ***Stevia***: Extracted from the leaves of the ***Stevia rebaudiana*** plant, stevia is a zero-calorie sweetener that is much sweeter than sugar. It may help lower blood pressure and making it ideal for diabetics.

- ***Honey***: A natural sweetener produced by bees, honey contains antioxidants, vitamins, and minerals. It has antibacterial properties and can soothe sore throats

- ***Jaggery (Gur)***: A traditional Indian sweetener, jaggery is less processed than sugar and retains some minerals. However, it should still be consumed in limited quantities.

- ***Fruits***: Using fruit purees or dried fruits as sweeteners can add natural sweetness along with fiber and nutrients.

- ***Choosing diets*** such as whole grains, legumes, and non-starchy vegetables with a lower Glycemic Index (GI) can help maintain stable blood sugar levels, which is particularly beneficial for individuals with diabetes or those looking to manage their weight. On the other hand high-glycemic index foods such as white rice , refined flour ,potatoes and starchy diet can cause rapid spikes in blood sugar levels, which can be problematic for managing diabetes and maintaining a healthy weight.

5. Other Considerations

Reducing sugar intake can be a great step towards a healthier lifestyle. Here are some practical tips to help you cut down on sugar:

- ***Read Labels***: Processed foods often contain hidden sugars. Reading labels carefully can help you avoid unintended sugar intake.

- **Stay Hydrated:** Sometimes, cravings for sweets are actually due to dehydration. Drinking water regularly can help reduce unnecessary sugar consumption.
- **Physical Activity:** Regular exercise helps regulate blood sugar levels and can offset some of the negative effects of sugar consumption.
- **Educate Yourself:** Understanding the difference between natural sugars, added sugars, and artificial sweeteners is key to making healthier choices.

Conclusion

Sugar, when used mindfully, can be part of a healthy diet. However, for elderly people and those with diabetes, it is essential to monitor and limit sugar intake. By choosing healthier alternatives, practicing portion control, and staying informed about the recommended consumption levels, we can enjoy the sweetness of life without compromising our health. Remember, moderation is key to maintaining a balanced and healthy lifestyle.

ମାନଭଞ୍ଜନ

ସତ୍ୟଭାମା ପଟ୍ଟନାୟକ

ମୋ-୯୦୪୦୦୦୧୧୯୩

ବାହୁଡ଼ା ବିଜୟ ସାରି ମହାପ୍ରଭୁ
କରିବେ ନିଳାଦ୍ରୀ ବିଜେ
ମାତା ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ଦ୍ଵାର ନ ଫିଟାନ୍ତି
ମାନ କରିଛନ୍ତି ନିଜେ । ॥୧॥

ନେହୁରା ହୋଇଣ କହନ୍ତି ମାଧବ
ଶୁଣ ଆଗୋ ପ୍ରାଣପ୍ରିୟା
ଖୋଲିଦିଅ ଦ୍ଵାର ଭେଦ ମୁଁ କହିବି
ବୀରେ କର ମୋତେ ଦୟା । ॥୨॥

ଜଗତର ମାତା, ଜଗତର ପିତା
ତ୍ରିଭୁବନେ ତାଙ୍କ ସାର
ଭକ୍ତଙ୍କ ଡେରିରେ ବନ୍ଧା ହୋଇ ଆମେ
ଜନ୍ମ ନେଉ ବାରମ୍ବାର । ॥୩॥

ତୁମେ ପରା ସଖୀ ବାନ୍ଧି ହୋଇଥିଲ
ଶ୍ରୀୟା ଭକ୍ତିର ଡେରିରେ

ଆଜି କିମ୍ପା ମାନ କରଗୋ ମିତଣି
ମୁଁ ପରା ବନ୍ଧା ସେ ଡେରେ । ॥୪॥

ଭକତ ମୋ ହୃଦ ଚନ୍ଦନ ଗୋ ପ୍ରିୟେ
ତୁମେ ମୋର ଗଳା ହାର
କିପରି ତେଜିବି ମୁଁ ତୁମ ଦୁହିଁକୁ
ମୋ ପାଇଁ କେ ନୁହେଁ ପର । ॥୫॥

ତୁମେ ମୋର ପ୍ରିୟା ଚିର ସହଚରୀ
ଚିରନ୍ତନ ସତ୍ୟ ଏହି
ତୁମେ ମୋ ହୃଦୟେ ଅଛ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ
ତୁମ ବିନା ଗତି ନାହିଁ । ॥୬॥

ପଛ କଥା ମନୁ ପାସୋରି ମାନିନୀ
ମୋ କଥାଟି ଥରେ ମାନ
ସବୁ ଦୋଷ ମୋର କ୍ଷମ କ୍ଷମାମୟୀ
କର ଗୋ ମାନଭଞ୍ଜନ । ॥୭॥

କେତେଦିନକୁ ମନ ବାନ୍ଧିଛୁ ଆଶୁ

ନନ୍ଦ କିଶୋର ଜେନା

ମୋ-୯୭୭୭୩୧୩୨୦୯

ଏବେର ଧନୀ ବାବୁ, ପିଲା ବେଳର ଧନିଆ, ଜଣେ ମେଧାବୀ ଛାତ୍ରଥିଲେ । ସଫଳତାର ସହ ଆଇ.ଏ. ଓ ପରେ ବି.ଏ. ପାସ କରି ସି.ଟି. ଓ ପରେ ପରେ ବି.ଏଡ଼. କରି ଶିକ୍ଷକତାକୁ ବାନ୍ଧିନେଲେ । ୩୭ ବର୍ଷ ଚାକିରି କଲାପରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଜମିକିଣି ଘରକରି ରହୁଛନ୍ତି । ପାଞ୍ଚ, ଛଅ ବଖରା ଘର ଭଡ଼ାରେ ଲାଗିଛି । ଘରଭଡ଼ା ପେନ୍ସନ ମିଶି ୬୦/୭୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ହେବ । ତିନି ପୁଅ ଓ ଦୁଇ ଝିଅ ସମସ୍ତେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଚାକିରି । କିଏ ବିଦେଶରେ କିଏ ଦେଶ ଭିତରେ ରୁହନ୍ତି ।

ଧନୀବାବୁ ଖୁବ୍ କୃପଣ । ବାହାର ଭୋଜିଭାତରେ ଆମିଷ ଖାଆନ୍ତି । ଘରେ ନିରାମିଷ । ବେକରେ ତୁଳସିମାଳି ଓ ଚିତା । ରୋଜଗାର ପଇସାରୁ କିଛି ସୁଧ କାରବାର କରନ୍ତି । ସୁଧ ବାବଦକୁ ମାସକୁ ୧୦/୧୨ ହଜାର ଘରକୁ ଆସେ । ଘରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଠାକୁରାଣୀ ଓ ଗଣେଶ ପୂଜା ପାଆନ୍ତି । ଧୂପ ଅଠାଳିଆ duplicate ଝୁଣା, ଚନ୍ଦନ ଲାଗି ଦୁଇ ଠାକୁର ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ଆଖିନାକ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉଖୁଡ଼ା ସହ କଦଳୀ ଭୋଗ ପରେ ଧନୀବାବୁ ଭୋଗକୁ ରୁଟିରେ ଲଗାଇ ଖାଆନ୍ତି । ପରିବା କିଣା ଏକ ବଖତ ବନ୍ଦ । ପ୍ରବଳ ସୁଗାର ହେତୁ ଆଖୁକୁ ଦିଶୁନାହିଁ, ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଗଲାଣି ଗ୍ୟାସ୍ ହେବ ବୋଲି ଡାଲିଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଫା ହେବ ବୋଲି ଫଳ ଏପରିକି କାକୁଡ଼ି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଖୁବ୍ ଭାଗ୍ୟ ଓ ଭଗବାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସୀ । ଧନୀବାବୁ ପେଟକୁ ଭଲ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ କି ନୂଆ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ମନବଳାନ୍ତି ନାହିଁ । ପୁରୁଣା

ଜିନିଷରେ ଭାରି ସଉକ । ପିଲାମାନଙ୍କର ପୁରୁଣା ଗଞ୍ଜି, ସାର୍ଟ, ଜୋତା, ଛତାକୁ ନିଜେ ଚଳେଇ ନିଅନ୍ତି । ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ରହିଲା ପରେ ସେ ମୋ ନଜରକୁ ଆସିଲେ । ତାଙ୍କୁ ଆମ ଚକେଇସିହାଣୀ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ମେମ୍ବର କଲି । ୩ ମାସର ସଭ୍ୟ ଚାନ୍ଦା ଦେଇ ମେମ୍ବର ହେଲେ । ୨ ବର୍ଷ ହେବ ମେମ୍ବର ଫି ଦେଇନାହାନ୍ତି । ମାଗିଲେ କହନ୍ତି ଘର ଭଡ଼ା ମିଳିଲେ ଦେଇଦେବେ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ । ଦାନ୍ତ ନଥିବାରୁ ଯାହାଖାଇଲେ ହଜମ ହେଉନାହିଁ । ଚା ପିଇ ପିଇ ପେଟରେ ଏସିଡ଼ । ବହୁ ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ । କହିଲେ କହନ୍ତି ଏବେ ରାହୁଦଶା ଚାଲିଛି । ବର୍ଷକ ପରେ ବୃହସ୍ପତି ଚଳନ ଖୁବ୍ ଭଲ ହେବ । କିନ୍ତୁ ମାସକୁ ମାସ ବ୍ୟାଙ୍କକୁ ଯାଇ ଟଙ୍କା ରଖିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ । ଦୁର୍ବଳ ଶରୀର, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ ୨ ମାସ ହେଲା ଚାଲିଗଲେ । ବ୍ୟାଙ୍କରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଡିପୋଜିଟ୍ । ପ୍ରଥମେ ଝିଅମାନେ ଏକାଦଶାହ ସମୟରେ ଡକିଆ, ଟ୍ରଙ୍କ, ଆଲମିରା କନ୍ଧି, ସାର୍ଟପକେଟ, ବହି ଖାତା ଦରାଣି କିଛି କିଛି ନେଲେ । ବିଦେଶରେ ଥିବା ପୁଅମାନେ ବ୍ୟାଙ୍କକୁ ଥରେ/ଦୁଇ ଥର ଯାଇ ନିରାଶ ହୋଇ ବିଦେଶ ଫେରିଗଲେ । ଲିଗାଲ ହେୟାର ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ ଆଣ ଦେଖିବା ବୋଲି ବ୍ୟାଙ୍କବାଲା କହନ୍ତି । କେଉଁ ବ୍ୟାଙ୍କରେ କେତେ ଅଛି କେଉଁ କେଉଁ ହେଉଥିବା ଅଛି ପିଲାମାନେ ଜାଣିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଜଣେ ଝିଅ ପାଖରେ ତାଙ୍କର ଡାଇରୀ ଖାତାଟି ମିଳିଛି । ସେଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ଡିପୋଜିଟ୍ ଡାଲିକା ଅଛି । ଅଧେ

ଦେଲେ ଦେଖାଇବ ବୋଲି କହୁଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପୁଅଝିଅମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୩ ଦଳ । ହାତାହାତି ହୋଇ ଥାନା ଓ କୋର୍ଟ କଚେରୀ ଯାଏ ଗଲେଣି । ବୁଡ଼ାଟା ଖାଇଲା ନାହିଁ କି ଖୋଇଲା ନାହିଁ । ମୃତ୍ୟୁ ପୂର୍ବରୁ କାହାକୁ କେମିତି ବାଣ୍ଟି ଦେଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଉଇଲ କରିଦେଇ ଯାଇଥିଲେ ଭଲରେ ଭଲରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଛି ପାଇଥାନ୍ତେ । ଏହା କେବଳ ଧନୀବାରୁଙ୍କ କଥା ନୁହେଁ । ଅବସର ନେଉଥିବା ଶହ ଶହ ଲୋକଙ୍କ କଥା । ଏଣୁ କୁହାଯାଏ Retired persons live poor and die rich ମଲାପରେ ସେ ଟଙ୍କା କିଛି ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ପାଆନ୍ତି କିଛି ହରାନ୍ତି । ପ୍ରତିବର୍ଷ ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟକୁ ହଜାର ହଜାର କୋଟି ଟଙ୍କା ମାହାଲିଆ ଆସେ । ତାର ଦାବାଦାର କେହି ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଆପଣମାନେ ବିଚାର କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପାସ୍ ବହିରେ ୩, ୫, ୧୦ କିମ୍ବା ୧୫ ହଜାର ଟଙ୍କା ଅଛି ସେ ମରିଗଲେ ତାଙ୍କର ପିଲାମାନେ ଯଦି ଉଚ୍ଚ ବେତନ ଧାରୀ କିମ୍ବା ଦୂରରେ ଥାଆନ୍ତି । ସମୟ କିମ୍ବା ଚାକିରି ଛୁଟି ଅଭାବରୁ ବ୍ୟାଙ୍କକୁ ଆସିନପାରି, ଥିବା ଟଙ୍କାକୁ ଦାବି କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତାହା ବ୍ୟାଙ୍କର ହୋଇଯାଏ । ବହୁ FD Mutual Fund, SIP ଦାବାଦାର ଅଭାବରୁ ବ୍ୟାଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ମରିଯିବା ପରେ ପୁଅଝିଅମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନୋମାଳିନ୍ୟ, ସନ୍ଦେହ, କେଶବାସ୍ ଚାଲି ସୁନ୍ଦର ସମ୍ପର୍କ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ବିରାଟ ବିରାଟ ସୁନ୍ଦର ଘର, ଟିଭି, ଏ.ସି, ବାଡ଼ି ବଗିଚା ସବୁ ଶ୍ମଶାନରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

ଏଣୁ ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ମୋର ଅନୁରୋଧ ଚାର୍ବାକଙ୍କ ନୀତି ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ । ଭଲ ଖାଆନ୍ତୁ, ଭଲ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ, ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ମିଶନ୍ତୁ, ହସନ୍ତୁ, ବସନ୍ତୁ ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ । ଆଜିକାଲି ବୈଜ୍ଞାନିକ, ଡାକ୍ତର, ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବହୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରି ଭଲ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ବାହାର କଲେଣି ଯାହାଖାଇ Medicine Free Life Maintain କରାଯାଇ ପାରୁଛି । ବିଭିନ୍ନ ଦୁରାରୋଗ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳୁଛି । ମଧୁମେହ, ରକ୍ତଚାପ, ଅମ୍ଳରୋଗ, ସ୍ନାୟୁଗତ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇପାରୁଛି । ଏହାର ଉଦାହରଣ ମୁଁ ନିଜେ । ଏହାର ସୁଫଳ ପାଇଛି । ବୁଡ଼ା ବେଳେ ଭଲ ରହିପାରିଲେ ତାହାକୁ ମୁଁ success ବୋଲି ଭାବେ । ସେଥିପାଇଁ ଜଣେ ଦାର୍ଶନିକ କହିଛନ୍ତି ।

At the age of 65 success is to live without disease.

At the age of 70 success is not to be burden of anyone.

At the age of 75 success is to have old friends.

At the age of 80 success is to know the way to back home.

At the age of 85 success is not to urinate in pants.

At the age of 90 success is walking without support.

This is life cycle. I think you must agree with me.

ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି :

“କେତେ ଦିନକୁ ମନ ବାନ୍ଧିଛୁ ଆଶୁ

କି ଘେନି ଯିବୁ ତୋର ଛୁଟିଲେ ଘଟ ।



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 Apartment, adjacent to Satyanagar over bridge, Ctc.road, Bhubaneswar. Any interested person can attend free of cost.

ଲୁଣ କିମ୍ବା ଚିନି ସହିତ ଦହି:କେଉଁଟି ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ

ଉଦୟନାଥ ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

ଲୁଣ ଏବଂ ଚିନି ସହିତ ଦହି ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୁଝିବା ଦରକାର ।

ଲୁଣ କିମ୍ବା ଚିନି ସହିତ ଦହି ଚୟନ କରିବା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାଦ ପସନ୍ଦ, ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

ଅନେକ ପରିବାରର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦହିକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ଉପଭୋଗ କରାଯାଏ, ପ୍ରାୟତଃ ଏକ ଚିମୁଟା ଲୁଣ କିମ୍ବା ଚିନିର ଏକ ଚାମୁଚ ସହିତ । ଆପଣ ଏହାକୁ ଭୋଜନର ପରିପୁରକ କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ମିଠା ଲୋଭ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଦହି କେବଳ ସ୍ୱାଦ ଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରଦାନ କରେ କାରଣ ଏହା ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରୀତା ଆଣିଥାଏ । ଲୁଣ କିମ୍ବା ଚିନି ମିଶିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଉପରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ କିପରି ପଡିଥାଏ, ତାହା ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଦହି ଏକ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଧଳା ରଙ୍ଗର, ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଫର୍ମେଣ୍ଟେସନ ମାଧ୍ୟମରେ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଦହିରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ ଭରପୂର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଅନ୍ତନଳୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଭଲ ରଖୁଥିବା ଲାଭଦାୟକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଅଟେ । ପ୍ରକୃତରେ ଏହାର ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ ଅଂଶ ହେତୁ କୋଲେଷ୍ଟଲସ୍ତର ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ଏବଂ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଭାବରେ ଏଲଡିଏଲ (ଖରାପ କୋଲେଷ୍ଟଲ) ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ସତେଜ ଦହିର ନିୟମିତ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ

ଏବଂ ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ (Probiotic) ତତ୍ତ୍ୱ ଯୋଗୁଁ କେତେକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ । ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ, ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ ଅର୍ଜିତ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ଷ୍ଟାମିନାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ । ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ସର ଭରପୂର ଉତ୍ସ ଦହି ପାଚନତନ୍ତ୍ରକୁ ଲାଭଦାୟକ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ମାଇକ୍ରୋ ଫ୍ଲୋରା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଲୁଣ କିମ୍ବା ଚିନି ସହିତ ସେବନ କଲେ, ସ୍ୱାଦ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଉପରେ କିଛି ପ୍ରଭାବ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ ।

ଦହିରେ ଲୁଣ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଏହା ଏକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଦିଗ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଆଦର୍ଶ ସାଥୀରେ ପରିଣତ କରିଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଘରେ ଭାତ, ରୁଟି ସହିତ ଲୁଣଯୁକ୍ତ ଦହି ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ କିମ୍ବା ରାଇତାରେ ମିଶାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଲୁଣ ସ୍ୱାଦ ଠାରୁ ଅଧିକ ଦହିର କ'ଣ କରିଥାଏ ? ଜାଣନ୍ତୁ , ଆମର ବିଶେଷଜ୍ଞ କ'ଣ କହୁଛନ୍ତି:

● **ପାଚନକ୍ରିୟା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ:** ଲୁଣ ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଦହିର ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍ ପ୍ରଭାବକୁ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ । ଏହା ଉତ୍ତମ ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ହାଜୁଟି ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଯେଉଁମାନେ ଖାଇବା ପରେ ହଜମରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ ହୋଇଥାଏ ।

● **ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ ସନ୍ତୁଳନ:** ଲୁଣ ସୋଡିୟମର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉତ୍ସ, ଯାହା ଶରୀରର ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଜରୁରୀ। ଗରମ ଜଳବାୟୁରେ କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ କରିବାପରେ ଏହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ, ଯେଉଁଠାରେ ଆପଣ ଝାଳ ମାଧ୍ୟମରେ ସୋଡିୟମ୍ ହ୍ରାସ କରିପାରନ୍ତି। ଲୁଣ ସହିତ ଦହି ଖାଇଲେ ହଜିଯାଇଥିବା ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍‌କୁ ପୁରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

● **ସ୍ୱାଦ:** ସ୍ୱାଦ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଲୁଣ ସହିତ ଦହି ଏକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଆନନ୍ଦ ଯାହା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟର ପରିପୁରକ ହୋଇପାରେ, ମସଲାଯୁକ୍ତ କିମ୍ବା ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏକ ସତେଜ ସନ୍ତୁଳନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।

ଚିନି ସହ ଦହି : ଯେଉଁମାନେ ମିଠାପ୍ରତି ଆଗ୍ରହୀ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦହିରେ ଚିନି ମିଶାଇଲେ ଏହା ମିଠାଭଳି ଉପଚାରରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଚିନିଯୁକ୍ତ ମିଶ୍ରଣ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଉପରେ କିପରି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ? ଜାଣନ୍ତୁ:

● **ସ୍ୱାଦ:** ଚିନି ଦହିକୁ ମିଠା କରିଥାଏ, ମିଠା ସ୍ୱାଦ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାକୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ କରିଥାଏ।

● **ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି:** ଦହିରେ ଥିବା ଚିନି ରକ୍ତରେ ଥିବା ଶର୍କରାକୁ ତୁରନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ, ଯାହା ଏହାକୁ ଏକ ଦ୍ରୁତଶକ୍ତି ଉତ୍ସରେ ପରିଣତ କରିଥାଏ। ଯଦି ଆପଣ ଶକ୍ତିକମ୍ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଶୀଘ୍ର ସତେଜ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ତେବେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇପାରେ। ତେବେ ଏହା ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଏହି ସତେଜତା ଅସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ଭଳି ରକ୍ତ ଶର୍କରାସ୍ତର

ପରିଚାଳନା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଆଦର୍ଶ ହୋଇନପାରେ।

● **ପାକକ୍ରିୟା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ:** ଚିନି ସିଧାସଳଖ ଦହିରେ ଥିବା ପ୍ରୋବାୟୋଟିକ୍‌କୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସମୟକ୍ରମେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନିସେବନ ଅନ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ଥିବା ଉତ୍ତମ ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧିରେ ଅସନ୍ତୁଳନ ସୃଷ୍ଟିକରିପାରେ। ଅର୍ଥାତ୍ ଚିନି ସହିତ ଦହିଖାଇବା ଠିକ୍ ଥିବାବେଳେ ନିୟମିତ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ପାଚନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ।

● **ପୁଷ୍ଟିକର ବିଚାର - କ୍ୟାଲୋରୀର ମାତ୍ରା:** ଚିନି ସହିତ ଦହିରେ ଶର୍କରା ମିଶିବା କାରଣରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ରହିବ। ଯଦି ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ କ୍ୟାଲୋରୀ ଗ୍ରହଣ ଉପରେ ନଜର ରଖୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଦହିରେ ମିଶାଉଥିବା ଚିନିର ପରିମାଣକୁ ସୀମିତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

● **ଉପଯୁକ୍ତତା:** ଯଦି ଆପଣ କମ୍ ସୋଡିୟମ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅନୁସରଣ କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଲୁଣ ସହିତ ଦହି ସବୁ ଠାରୁ ଭଲ ବିକଳ୍ପ ହୋଇନପାରେ। ଅପରପକ୍ଷେ, ଚିନି ସହିତ ଦହି ମଧୁମେହ ଭଳି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇ ନପାରେ କିମ୍ବା ଏଥିରେ ଶର୍କରା ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇ ନପାରେ।

ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ : “ଆୟୁର୍ବେଦରେ, ଉତ୍ତମ ପାଚନ କ୍ରିୟା ପାଇଁ ଦିନରେ ଲୁଣ ସହିତ ଦହିଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ, ଏବଂ ଚିନି ସହିତ ଦହିକୁ ରାତିରେ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ କାରଣ ଏହା ବଦହଜମ କିମ୍ବା କଫ ଦୋଷ ବଢାଇପାରେ।



Best Wishes for Birthday of Members of ERA for period October-December 2024

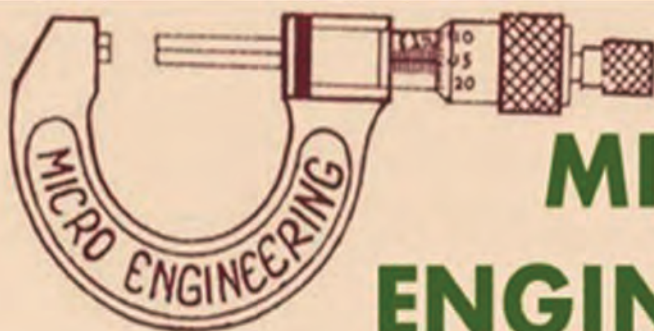
Birthday of ERA Members				
Sl.	Name of the Member		Contact No.	D O B
O C T O B E R	Sri Dasarathi Sahoo	Bhubaneswar	9437012667	01.10.1950
	Sri Gadadhar Panda	Bhubaneswar	9437500567	03.10.1952
	Sri Subash Chandra Sahoo	Bhubaneswar	9437073555	12.10.1958
	Dr. Srikanta Mohanty	Cuttack	9437337168	15.10.1949
	Sri Keshab Ch. Dash	Cuttack	9437061538	22.10.1933
	Er. Rabindranath Behera	Bhubaneswar	8763334064	23.10.1956
	Khandagiri Baristha Nagarik Sangha	Bhubaneswar	9437000452	25.10.2018
	Sri Sarat Chandra Mishra	Bhubaneswar	9437503161	30.10.1953
N O V E M B E R	Sri Chittaranjan Das	Bhubaneswar	9437306782	03.11.1946
	Sri Sitanath Sahoo	Bhubaneswar	9437002217	03.11.1952
	Sri Abhay Ku. Samantray	Bhubaneswar	9437105118	08.11.1960
	Sri Akhaya Ku Mishra	Bhubaneswar	9437131830	10.11.1949
	Sri Bhagaban Sahoo	Bhubaneswar	7978282386	15.11.1954
	Sri Bansidhar Mahakul	Bhubaneswar	8763123884	18.10.1944
	Senior Citizens Forum, Chakeisiani	Bhubaneswar	9437075625	19.11.2014
	Sri Nishakar Dash	Bhubaneswar	9438623188	26.11.1952
	Sri Pramod Sahoo	Bhubaneswar	9437011087	27.11.1966
D E C E M B E R	Indian Oil Retired Officers Assn.	Bhubaneswar	9437002217	01.12.1965
	Sri Sarat Ch. Mohanty	Bhubaneswar	9437164946	03.12.1952
	Sri Arjuna Kumar Patra	Bhubaneswar	9337522215	12.12.1960
	Sri T Shibji	Maharashtra	7588700808	13.12.1956
	Sri Pramod Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437232129	14.12.1945
	Smt. Susama Swain	Bhubaneswar	8328885260	17.12.1951
	Sri Ramakanta Mishra	Bhubaneswar	9937231324	24.12.1954
	Dr. Rama Ch. Pradhan	Sambalpur	9437564080	30.12.1950

With Best Complement from

Duduly Process & Offset

Mob. +91 94371 34434

10E, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-10



MICRO ENGINEERING

**STRUCTURAL ENGINEER,
FABRICATOR & ERECTOR**



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

&

Plot - 60, IID Centre, Khurda - 752055

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

Phone : 0674-2580778

Fax : 0674-2581768

Cell : 9437024758

e-mail - micro_engg55@rediffmail.com

PRIME AGRO
PRIME
FOR PERFECT TASTE!

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

If undelivered please return to :

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

Book Post / Printed Matter

To

.....

.....

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/-