ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- II • Issue - IV • October-December, 2021

Website : www.eraindia.org.in
Elder Recreation era ACTIVITIES Regd. No. 41081913621/19
E-mail : eraindianet@gmail.com

ସିଦ୍ଧ ଚିକିତ୍ସା - ୨୮.୧୦.୨୧

Members of Elders Recreation Activities-era during spiritual visit to Puri

Interactive session on Diabetes awareness on occasion of World Diabetes Day in collaboration with Blue Wheel Hospital, Bhubaneswar

3rd.issue of current year magazine " Baristha Bani" from Elder Recreation Activities-era, Bhubaneswar was unveiled at Shankarachrya Matha,Puri Dham on 1.10.21 on occasion of International Day of Older Persons-21

BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

Regn No. 41081913621/19 Under Indian Trusts Act 1882

ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷ | ଚତୁର୍ଥ ସଂଖ୍ୟା | ଅକ୍ଟୋବର-ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୧

ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁ
ମୋ-୯୯୩୭୧୩୨୯୯୨

ପରାମର୍ଶ ଦାତା
ଇଂ. ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର
ମୋ-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨

ପରାମର୍ଶ ଦାତା
ନରେନ୍ଦ୍ର କିଶୋର ମିଶ୍ର
ମୋ-୯୪୩୭୦୩୩୬୧୧

ସମ୍ପାଦକ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ସହସମ୍ପାଦକ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃଷ୍ଣପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି
ମୋ-୭୦୦୮୨୮୫୬୦୩

ପରିଚାଳନା ସମ୍ପାଦକ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୀତାନାଥ ସାହୁ
ମୋ-୯୪୩୭୦୦୨୨୧୭

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

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

ସୂଚୀପତ୍ର

1.	ସମ୍ପାଦକୀୟ	2
2.	Secretarial Report	3
3.	ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ	6
4.	An Appeal	8
5.	Step by step Guide-how to join Virtual Google Meet	9
6.	List of Members (ERA)	11
7.	Birthday of ERA Members	12
8.	ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଚେତନାର ଉଦ୍ଭବ ଓ ବିକାଶ	13
9.	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗରେ ଯମ ଓ ନିୟମର ଗୁରୁତ୍ୱ	17
10.	ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷାରେ ବରିଷ୍ଠଙ୍କ ଯୋଗଦାନ	20
10.	ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍ ଯାତ୍ରା ଓ ପରିଦର୍ଶନ	22
11.	ବୟସ୍କମାନଙ୍କର କର୍କଟ ରୋଗ	24
12.	An appeal to all Learned Senior Citizens	25
13.	ନିଜ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରୀର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପାୟରେ ଗଣନାକରିବା ପଦ୍ଧତି	26

●●●

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

ସମ୍ପାଦକୀୟ

୨୦୨୧ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ମାସ ଛଅ ତାରିଖ ଆମ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଦ୍ୱିତୀୟ ବାର୍ଷିକ ପୂର୍ତ୍ତି ଉତ୍ସବ। ଏହାର ପଚିଶ ଦିନ ପରେ ନୂଆବର୍ଷ ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ଯାଉଛି। ଏହି ଅବସରରେ ମନେପଡ଼େ ଭୀଷ୍ମଦେବଙ୍କ ଶରଶଯ୍ୟା କାହାଣୀଟି ଯାହାକି ଅତିବଡ଼ି ଜଗନ୍ନାଥ ଦାସଙ୍କ କୃତ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭାଗବତର ପ୍ରଥମ ସ୍କନ୍ଦରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି। ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ବୟସରେ ସେ ଶୟନ କରିଥାନ୍ତି କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରର ଏକ ଶରଶଯ୍ୟା ଉପରେ। ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ, ପଞ୍ଚୁପାଣ୍ଡବ, ବ୍ୟାସଙ୍କ ସହ କେତେକ ମୁନିଋଷି, ରାଜର୍ଷିବର୍ଗ।

ଭୀଷ୍ମଙ୍କୁ ଦେଖି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଏବଂ ପଞ୍ଚୁପାଣ୍ଡବ ପ୍ରଣିପାତ କରନ୍ତେ ସେ ଅଶ୍ରୁ ନେତ୍ରରେ ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷକରି କହିଲେ, "ଯେଉଁ ରାଜବଂଶରେ ରାଜଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ଧର୍ମ ନନ୍ଦନ ଯୁଧିଷ୍ଠିର, ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗଦାଧାରୀ ଭୀମ, ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଧନୁର୍ଧର ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ଷାକର୍ତ୍ତା ସ୍ୱୟଂ ଗୋବିନ୍ଦ ଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କର ଭାଗ୍ୟରେ ସବୁବେଳେ ଦୁଃଖ ଓ ବିପତ୍ତି ଲାଗି ରହିଥିଲା, ଏହାର କାରଣ ହେଉଛି କାଳ। ଯେଣୁ କୁହାଯାଇଛି "କାରଣ-କାଳର ବଶ ଏ ଜଗତ, ପ୍ରାଣୀଏ କାଳର ଆୟତ୍ତ।"

ପଞ୍ଚୁପାଣ୍ଡବଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି କହିଲେ "ତୁମେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ତୁମର ମାମୁ ପୁଅ ଭାଇ ହିସାବରେ ଜ୍ଞାନ କରି ତାଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱରୂପ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଝି ନାହଁ। ଯଥାର୍ଥରେ ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଆଦି ନାରାୟଣ। ମାୟାରେ ସେ ଯାଦବ ବଂଶରେ ଅବତାର ଗ୍ରହଣ କରି ପ୍ରଜାମାନଙ୍କର ଦୁଃଖ ହରଣପୂର୍ବକ ସବୁବେଳେ ଭକ୍ତର ହିତରେ ଥାଆନ୍ତି। ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧରେ ଅସ୍ତ୍ର ନ ଧରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରି ସୁଦ୍ଧା ନିଜର ସଖା ତଥା ଭକ୍ତକୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଯାଇ ମୋ ଆଗରେ ଅସ୍ତ୍ର ଧାରଣ କରିଥିଲେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖ, ମୋର ଜୀବନ ଛାଡ଼ିବାର ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଆଗତ ପ୍ରାୟ। ସେ ଆସି ଶରଶଯ୍ୟା ତଳେ ଉପସ୍ଥିତ ଯେହେତୁ ମୋର ଧ୍ୟାନ ସବୁବେଳେ ତାଙ୍କ ପାଦତଳେ ରହିଛି।"

ଏଥିପାଇଁ ଭାଗବତରେ କୁହାଯାଇଛି-

"ଚକ୍ର ସହିତେ ମହାବାହୁ
ସେ ମୋର ଧ୍ୟାନ ପଥେ ରହୁ।"

ଏତିକିବେଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଉତ୍ତରାୟଣ ଉପସ୍ଥିତି ହୁଅନ୍ତେ, ଗଙ୍ଗାନନ୍ଦନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ଚତୁର୍ଭୁଜ ପ୍ରକାଶକୁ ଦର୍ଶନ କରି ହସହସ ବଦନରେ ଶରୀର ତ୍ୟାଗ ପୂର୍ବକ ଗୋବିନ୍ଦଙ୍କ ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ।

ଅତିବଡ଼ିଙ୍କ ଭାଷାରେ -

"ଦେଖନ୍ତି ସୁର ନରମୁନି
ଗଙ୍ଗା ନନ୍ଦନ ହେଲେ ତୁନି
ଶରୀର ତେଜି ଭାବ ମୋହେ
ପଶିଲେ ଗୋବିନ୍ଦର ଦେହେ ॥"

ଏ ଥିଲା ଗଙ୍ଗା ନନ୍ଦନଙ୍କ ଜୀବନର ଶେଷ ଦୃଶ୍ୟ। ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ସେଇ ଗୋଟିଏ ଇଚ୍ଛା, ଆମକୁ ଭଗବତ୍ ପ୍ରାପ୍ତି ହେଉ। ପ୍ରଭୁ ଦୟାମୟ ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଶେଷ ଜୀବନ ସୁଖମୟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସମସ୍ତେ ପରମ ପ୍ରେମମୟ ଠାକୁରଙ୍କର ଚରଣକମଳକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ତାଙ୍କରି ଶରୀରରେ ଲୀନ ହୋଇ ପରମଗତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ।

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

●●●

SECRETARIAL REPORT

Mr. Sitanath Sahoo
Gen. Secretary , ERA
Mob. 9437002217

Friends,

Two years ago on **6th Decmber'19**, our founding members came together and founded an alliance to form what is known today as the **Elder Reaction Activities-era** and for which we are celebrating ***Founding Anniversary*** on 6th December each year. We'd like to thank all those who have supported us over the years. On this special occasion, we'd like to share the scenario of our organisation which will help reflect look forward with excitement to its promising future.This organisation being a public charitable trust engaged for welfare of senior citizens with a prime objective to provide recreational activities along with supportive services. All functional requirements as mentioned below have been arranged for efficient management :

1. Provision of registered Bye laws with its bank account .
2. Documents required for Income tax rules i.e.PAN,12A for exemption of income tax,80G for exemption of paying tax by Donner.
3. Registration with NITI Aayog (Darpana) as NGO, Ministry of Social Justice and Empowerment dealing sr.citizens on national level, Dept.of Social Security and Empowerment of Persons with Disabilities dealing sr.citizens on State level Department and International Agencies for needful help.

4. Creating global awareness through its website www.eraindia.org.in for relevant information & online transaction , and through its quarterly published newsletter BARISTHA BANI , the title of which was approved by Register , Newspaper of India-RNI.
5. It has its furnished office room located at Niharika appartment, Cuttack road, Bhubaneswar accommodating recreational & library for Daycare activities.

Equipped with all these arrangements It acts as a community centre of the Elders, for the Elders, by the Elders which is the building bridges between 95 registered Members at present. Membership fees so collected is kept as fixed corpus fund and the interest generated from this corpus is utilised for charity activities.Thus all members are involved as contributors for charity.

I would like to focus on the following programmes which have occurred over the past years.

1. It provides recreational activities in its **Day Care Service program** in which during day time the members have opportunity to get out of their residence to receive both mental & social stimulation by participating in various recreational activities, indoor games , reading different types of books available in its library ,common refreshment with snack & tea. But it is temporarily postponed due to corona crisis.

2. During pandemic this organisation created a new way by providing free access through its "VIRTUAL CLUB" on every sunday at 11am with different agenda to stay connected with one another for reducing isolation and improve health outcomes and also participants can be well acquainted with virtual event which is essentially required for healthy lifestyle .

3. Its quarterly published magazine " **BARISTHA BANI** " regularly released & sent to its members free of cost.E-copies of these issues are available on its website www.eraindia.org.in

4. All most all have an ambition to visit Puri Dham for darshan to Lord Sri Jagannath as well as for relaxation at the splendor of golden beach. Arrangement has been made to provide suitable safe comfortable accommodation at Puri under its project " **Sriketra Nivas** . For availing this facilities , please visit our website.

Looking into the future, we expect to include following programmes depending upon intensity of present pandemic :

a) Arrangement of **group tour** to different spiritual places to develop a strong sense of the divine power which can boost strong immune system during pandemic.

b) Provision of package group **foreign tour** for senior citizen guided with professionally sound tour manager is a gift to those who have an ambition to visit foreign countries in their lifetime but unable to get physical & moral support.

c) Provision of periodic free consultancy services on **Naturepathy & Yoga .**

d) **Digital Literacy** has become need of the hour especially for the vunerable elderly population which often leads to them being socially isolated. To coup this acute problem , a working project under the title " Digital literacy tutorial for older people" prepared by this organisation is pending for implementation .

e) In near future it provides **supportive sevice** by providing supply of personal assistants,drivers for needy members,support during any emergency like hospitalization.

You are always welcome to participate in the development of this organisation. For joining us online,please visit our **website / "Join Us Membership" page .**

Your kindness, as well as love, will be the support of these elderly ones.Your noble donation will help us to create a better platform for the neglected and less privileged elderly community. Your contribution in shape of advertisement through our magazine - Baristha Bani will support its regular publication. Once you donate, we will grant the receipt with required certificate for exemption of tax as applicable under 80G Income tax Rules.

Here are the ways you can make a donation:

*Make a donation online at our website www.eraindia.org.in

* Call us at phone number 91+ 9438081006

*Bank Transfers / Electronic Funds Transfer (EFT) / Send a check in favour of ELDER RECREATION ACTIVITIES TRUST payabe at Bhubaneswar with following details:

Bank Name: Bank of India,Chakeisiani Bhubaneswar Branch

SB Account. No.: 513310210000012

SB IFSC Code: BKID0005133

(No cash, please!)

You are also welcome as **Volunteer** to spare your skills especially on digital sector to serve elders.

●●●

HELPLINE NUMBER FOR SENIOR CITIZEN

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

ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ...

ସମସ୍ତେ ଭାବନ୍ତି କ୍ଷମତା ପାଇଗଲେ ମନୁଷ୍ୟର ସମ୍ମାନ ବଢ଼ିଯାଏ । ପ୍ରକୃତରେ କିନ୍ତୁ ତାହା ନୁହେଁ । ସମ୍ମାନ ସେତିକିବେଳେ ବଢ଼େ ଯେତେବେଳେ ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ସେହିପରି କ୍ଷମତା ଲୋଭରୁ ମନରେ ବହୁତ ଅହଂଭାବ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିଯୋଗୁଁ ତାଙ୍କ ନିଜର ଅନେକ ସମସ୍ୟାତ ସୃଷ୍ଟିହୁଏ, ପରନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକର ଅପୂରଣୀୟ କ୍ଷତିହୁଏ ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଆଉ ସଜାଡ଼ି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଏଇ ନିକଟରେ କେତେଜଣ ବରିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ କଥା ହେଉଥିବାର ମୋର କର୍ଣ୍ଣଗୋଚର ହେଲା । ବହୁବର୍ଷତଳେ ଭି.ଏସ୍.ଏସ୍. ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ରହୁଥିବା କେତେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏକାଠି ହୋଇ ଏକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ଗଠନ କରିଥିଲେ । ତାଙ୍କ ଭିତରୁ ଜଣେ ବନ୍ଧୁ ଯେ କି ସବୁ ବିଷୟ ଜାଣନ୍ତି, ସେ କଥା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସେ କହିଲେ “ ଏହି ସଂଘର ସଭାପତି ଏବଂ ଆଉକିଛି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଅକ୍ଳାନ୍ତ ଉଦ୍ୟମଯୋଗୁ ସାରା ଓଡ଼ିଶାରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସଂଘ ଗଢ଼ା ହୋଇଥିଲା । ଏ ସମସ୍ତ ସଂଘକୁ ନେଇ ଏକ ମହାସଂଘ ମଧ୍ୟ ଗଠିତ ହେଲା ।

ବେଶ୍ କିଛିଦିନ ଚାଲିଲା ପରେ ମହାସଂଘର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ନିଜକୁ ଜଣେ ମହାନ୍ ନେତା ବୋଲି ମନେକରି ଇନ୍ଦ୍ରଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ବି ମାନିଲେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ମହାସଂଘ ଭିତରେ ବିଭେଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଦୁଇଟି ମହାସଂଘରେ ପରିଣତ ହେଲା । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ସଂଘ ମହାସଂଘରୁ ମୁହଁ ଫେରାଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମହାସଂଘମାନ ଗଠନ କଲେ । ଯେପରିକି ବରିଷ୍ଠ ମହିଳା ମହାସଂଘ, ବରିଷ୍ଠ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ମହାସଂଘ ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘ, ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘ, ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘ ଓ କଟକର ବରିଷ୍ଠା ନାଗରିକ ମହାସଭା ଇତ୍ୟାଦି ଇଦ୍ୟାଦି ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ଗୋଟିଏ ମହାସଂଘ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନେକ ମହାସଂଘ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରୁ ସରକାରଙ୍କ ନିକଟରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପ୍ରକୃତ ସମସ୍ୟା ସଫଳ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପିତ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ । ଅପରପକ୍ଷରେ ସରକାର ମଧ୍ୟ କୌଣସି ମହାସଂଘକୁ ସେତେଟା ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉନଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ମହାସଂଘର ମୁଖପାତ୍ର ହିସାବରେ ଏକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା “ଅପରାହ୍ନ” ବାହାର କରିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ମାତ୍ର କଳାଧଳାରେ ଏକ ପତ୍ରିକା ପ୍ରକାଶ କରି କିଛି ଅଳ୍ପ ଲୋକଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟିବାପୂର୍ବକ ବାକିସବୁକୁ ଅଳିଆଡବାରେ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଉଥିଲେ । ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରାୟ ଦୁଇବର୍ଷ ଧରି ଚାଲିବା ପରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା । କିଛିବର୍ଷପରେ ୫/୬ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ନାରଗିକ ଯେଉଁମାନେକି

ମହାସଂଘରେ ସକ୍ରିୟ ଭାଗ ନେଉଥିଲେ, ସେମାନେ ମହାସଂଘରୁ କୌଣସି ଅର୍ଥ ନନେଇ ନିଜସ୍ୱ ଚେଷ୍ଟାରେ ସେହି ତୈମାସିକ ପତ୍ରିକା ପ୍ରକାଶ କଲେ । ସେମାନଙ୍କର ଅଦମ୍ୟ ଚେଷ୍ଟାଯୋଗୁ ପତ୍ରିକାଟି ବିନା ପ୍ରତିବନ୍ଧକରେ ଚାରିବର୍ଷକାଳ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ପାରିଲା । ଏହି ପତ୍ରିକାଟି ସାରା ଓଡ଼ିଶାର ପୁରପଲ୍ଲୀ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଓଡ଼ିଶା ବାହାରେ ମଧ୍ୟ ଆଦୃତ ଲାଭ କରିଥିଲା । ହେଲେ ମହାସଂଘର ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକଙ୍କର ଅହଂଭାବ ଯୋଗୁ ସେମାନେ ସ୍ୱତଃ ଏଇ ପତ୍ରିକା ପ୍ରକାଶନରୁ ବିରତ ରହିଗଲେ । ତାପରେ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ନିଜେ ଦୁଇ ବର୍ଷରେ ୨/୩ ଥର ପ୍ରତିକାଟିକୁ ବାହାର କରି ହାତଗଣତି କିଛି ଖଣ୍ଡ ବାଣ୍ଟି ବାକି ସବୁକୁ ଅଳିଆଗଦାରେ ଫିଙ୍ଗି ଦେଲେ । ଏହାର ପ୍ରକାଶନ ଅବସ୍ଥା ଏପରି ଦୟନୀୟ ହେଲା ଯଦ୍ୱାରାକି ମହାସଂଘ ନିଜ ପତ୍ରିକା ବାହାର କରି ନପାରି ଏହାର ସାଧାରଣ ଅଧିବେଶନରେ ଅନ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉନ୍ମୋଚନ କଲେ ଏବଂ ନିଜର ପୁରୁଣା ବହିଗୁଡ଼ିକୁ ସଭ୍ୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବାଣ୍ଟିଲେ ।

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ପତ୍ରିକା ଚଳାଉଥିବା ଉତ୍ସାହୀ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଏ ବାବଦରେ ଆୟବ୍ୟୟର ହିସାବ ନଦେଇଥିବାର ମିଥ୍ୟା ଅଭିଯୋଗ ଆଣି ପ୍ରଚାର ମଧ୍ୟ କରାଗଲା । ତେବେ ସେମାନେ ଯାହା କୁହନ୍ତି ମହାସଂଘକୁ ପତ୍ରିକା ପ୍ରକାଶ ଓ ବିକ୍ରିଜନିତ ଆୟବ୍ୟୟର ସମସ୍ତ ହିସାବ ନିୟମିତ ଦେଇ ଆସୁଥିଲେ ଏବଂ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଇ ଆସିଛନ୍ତି ।

ଏ ସମସ୍ତକୁ ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନ କଲେ ଯାହା ଜଣାପଡୁଛି ନିର୍ବାଚିତ ପ୍ରତିନିଧିମାନେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଉନ୍ନତି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଇ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ କାଦୁଅ ଫିଙ୍ଗାଫିଙ୍ଗିରେ ବ୍ୟସ୍ତ । ଏସବୁ ଆକ୍ଷେପ ଓ ପ୍ରତିଆକ୍ଷେପ ଶୁଣିବା ପରେ ମନେହୁଏ, ଯେପରି ଆଉ କେହି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ବନ୍ଧୁ ସଂଘ ହେଉ ବା ମହାସଂଘ ହେଉ କୌଣସିଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ମନ ବଳାଇବେ ନାହିଁ ।

ଏହାର ଏକମାତ୍ର ସମାଧାନ ହେଉଛି, ନିଜର ଅହଂକାର ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ସେବାରେ ନିଜକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିବା ।

ଏସବୁ ଶୁଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ସବୁ ଗଠନ କରିସାରିଛୁ ଏକ ନୂତନ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ସେ ପୁଣି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଯାହାର ନାମ ରଖିଛୁ "ବରିଷ୍ଠ ନଗରିକ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କେନ୍ଦ୍ର" । ଏଥିରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ପାଠାଗାର, ଖେଳ ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ଡେ କେୟାର କେନ୍ଦ୍ର, ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ପରିଭ୍ରମଣ ଏବଂ ନିଜର ଭାବର ଆଦାନପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ଏକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା ବରିଷ୍ଠବାଣୀ । ଏହି ପତ୍ରିକାଟି ନିୟମିତ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ସହ ଓଡ଼ିଶା ଓ ଓଡ଼ିଶା ବାହାରର ଆଗ୍ରହୀ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ପଠାଇ ଦିଆଯାଉଛି ।

ଅସନ୍ତୁ, ତେବେ ଏହି ନୂତନ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରି ହସଖୁସିରେ ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟଗୁଡ଼ିକୁ କଟେଇ ନେବା ।

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ
Mob. 9437075625

●●●

AN APPEAL

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

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

A. For Individual Membership

1) Supply of our quarterly published magazine "Baristha Bani" at doorstep of members free of cost .
2) Participate in all recreational programs like tour (local, National & foreign), Day care services with library at Cuttack Road, Bhubaneswar.
3) Short term stay (a new concept) under our Shikhetra Nivas - Puri by providing luxury furnished AC room accommodation to those who are retired and looking for spending their leisure at SriJaganath Dham .

B. For Senior Citizen Associations Membership

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

1) Formation & registration of new association.
2) Registration for PAN for association.
3). Registration of association under NITI Aayog - DARPAN to generate it's Unique ID which is mandatory to apply for any grants as well as for 12A & 80G IT certificate.
4) Website Construction of association (Domain registration, construction & hosting with mail id)

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

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

Here is our bank account for deposit of one time life membership fees of ¹ .1000/-(one thousand only both for Individual Membership and Associations Membership.

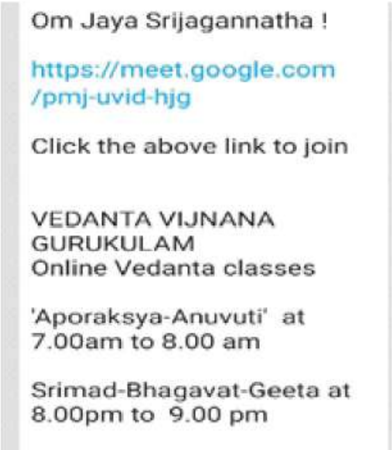
Deposit in favour of " ELDER RECREATION ACTIVITIES TRUST " payabe at Bhubaneswar with following details : Bank Name - Bank of India,Chakeisiani Bhubaneswar Branch SB .Account. No.:-513310210000012
IFSC Code:- BKID0005133
MICR Code:- 751013027.

After deposit, please send a intimation to Er.K.C.Sahu (9437075625) or to S.C.Mohanty, Treasurer (7008927372) with photo copy of bank transaction Id for record.

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

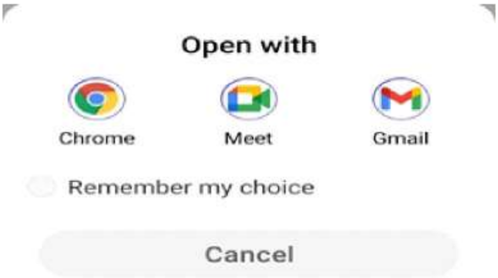
Step by step Guide-how to join virtual Google meet

1. Every virtual meet has a link code that you can use to join the meeting. . as follow :

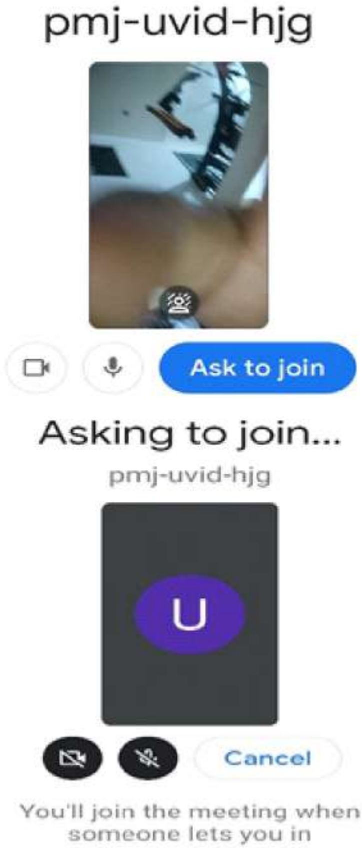


https://meet.google.com/mit-poqn-pjv

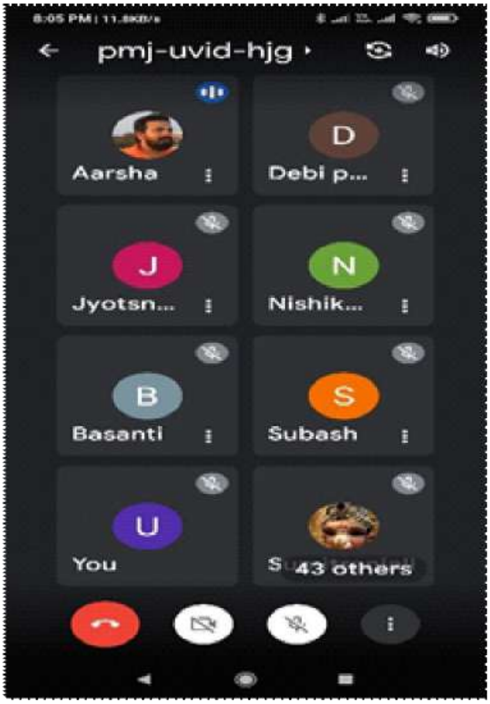
2. When it's time to join the meeting, click the link in the email/whatsapp and the meeting will open in Meet and follow the onscreen prompts to join as follow:
(If you have more than one mail id, then choose the id you want to open)



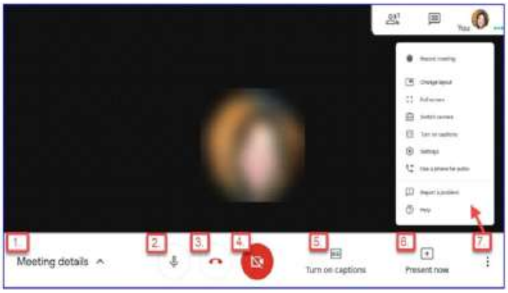
3. . Click the "Join meeting" button when ready. If prompted, click the "Ask to Join the Meeting" button. When the host accepts, the meeting will load. If prompted, allow permission for Meet to use the computer's microphone and camera. It is advisable to mute the audio &video to keep silence during meeting as shown in right image . Mute or unmute your Audio or video as when required.



4. Now join the meeting . When the meeting is over or if you want to leave, click the Leave Call button, which looks like a phone (red colour), to exit.



The More Options button, which looks like three stacked dots to the bottom-right, and adjust audio and video settings as desired.



In the Google Meet menu bar, you can find the buttonsifeatures below (from left to right):

1. Meeting Details and Attachrnents: tind the details information ol your meeting and share files with participants
2. Audio: tum onion your microphone
3. Leave Call: leave the meeting
4. Video: turn ot1.fol'f your carnera
5. Tum on captions: generate automatic closed captions (only you will see the closed captions, other participants need to turn on the captions on their Google Meet to view it].
6. Present now: allow you to share your entire screen or one of your windows to the participants
7. More options: additional features like Reoord meeting, Change layout. Full screen. Turn on captions, Settings, Use a phone for audio. Report a problem, and Help.

LIST OF MEMBERS (ERA)

Sl	Name of the Member		Contact
	PATRON MEMBER		
1	Dr. Udaynath Sahoo	Bhubaneswar	9337221866
2	Er. Krushna . Sahoo	Bhubaneswar	9437075625
3	Er. Rabindranath Behera	Bhubaneswar	8763334064
4	Er. Basant Kumar Mishra	Bhubaneswar	9437000452
5	Sri Narendra Kishore Mishra	Cuttack	9437033611
	LIFE MEMBER		
1	Khandagiri Baristha Nagarik Sangha	Bhubaneswar	9437000452
2	Senior Citizens Forum, Laxmisgr	Bhubaneswar	9337221866
3	Indian Oil Retired Officers Assn.	Bhubaneswar	9437002217
4	Senior Citizens Forum, Chakeisiani	Bhubaneswar	9437075625
5	Baristha Nagarik Sangha, Khariar Rd.	Nawapara	9437076474
6	Kalinga Cardiac Rehab. Centre	Bhubaneswar	9090054199
7	Kanpur Baristha Nagarik Mancha	Cuttack	
8	Baristha Nagarik Mancha, Balikhand	Balasore	6370079121
9	Zilla Baristha Nagarik Sangha	Rayagada	9437215201
10	Sri Bidyadhar Agarwal	Bhubaneswar	9337703623
11	Sri Bansidhar Barik	Bhubaneswar	9937006967
12	Sri Dhirendra Kumar Behera	Bhubaneswar	7205781858
13	Dr. Siba Prasad Behera	Balangir	9437151347
14	Sri Brajendra Kumar Behera	Cuttack	9437069244
15	Smt. Narayani Chakraborty	Bhubaneswar	9861275171
16	Smt. Kalyani Chakraborty	Bhubaneswar	9439646200
17	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593
18	Sri Jyoti Bhusan Das	Bhubaneswar	9337320509
19	Sri Chittaranjan Das	Bhubaneswar	9437306782
20	Sri Suresh Ch. Das	Bhubaneswar	8984117030
21	Sri Nishakar Dash	Bhubaneswar	9438623188
22	Smt. Shantilata Dash	Bhubaneswar	9777183643
23	Sri Keshab Ch. Dash	Cuttack	9437061538
24	Dr. Surendranath Dash	Bhubaneswar	9437011125
25	Sri Ramesh Chand Gupta	Bhubaneswar	8260275030
26	Sri Dibakar Gochhi	Cuttack	9437032141
27	Sri Nanda Kishore Jena	Bhubaneswar	9777313209
28	Sri Bansidhar MahaKul	Bhubaneswar	8763123884
29	Sri Bipin Mansingh	Bhubaneswar	9338200606
30	Sri Somnath Mishra	Cuttack	9861045976
31	Sri Pravakar Mishra	Bhubaneswar	9238990556
32	Sri Pravakar Mishra	Balangir	9437194919
33	Sri Bichitra Kumar Mishra	Bhubaneswar	9674474717
34	Smt. Gayatri Mishra	Bhubaneswar	9674474717
35	Sri Sarat Chandra Mishra	Bhubaneswar	9437503161
36	Sri Ramakanta Mishra	Bhubaneswar	9937231324
37	Sri Akhaya Ku Mishra	Bhubaneswar	9437131830
38	Er. Mrutyunjaya Mishra	Bhubaneswar	7848840894
39	Sri Srikanta Mohanty	Cuttack	9437337168
40	Sri Sarat Chandra. Mohanty	Bhubaneswar	9437164946
41	Sri Krushna Prasad Mohanty	Bhubaneswar	9040149351
42	Sri Debaprasad Mohanty	Bhubaneswar	9437018611
43	Sri Suryanarayan Mohanty	Bhubaneswar	8249568007
44	Sri Gokul Mohan Mohanty	Cuttack	9438133308
45	Sri Ashok Kumar Mohanty	Cuttack	9437164745
47	Sri Satyananda Mohapatra	Bhubaneswar	9439302263
48	Sri Naresh Ku. Mohapatra	Bhubaneswar	9338206814
49	Dr. Susil Kumar Nanda	Bhubaneswar	9437196720
50	Sri Parsuram Nayak	Bhubaneswar	8114963130
51	Sri Gopal Chandra. Nayak	Balasore	7381061065
52	Er Arttatran Nayak	Dhenkanal	6370022993
53	Sri Batakrushna Nayak	Bhubaneswar	9439755300
54	Sri Bikram Nayak	Bhubaneswar	9437134434
55	Sri Padmanav Parida	Nayagarh	6371994577
56	Sri Sarat Kumar Parida	Bhubaneswar	9438429128
57	Sri Purna Ch. Panda	Bhubaneswar	9692490909
58	Dr. Pravakar Patnaik	Bhubaneswar	7978640872
59	Sri Kalyan Ku. Pati	Bhubaneswar	9437438891
60	Sri Arjuna Kumar Patra	Bhubaneswar	9337522215
61	Sri Chandrasekhar Patra	Bhubaneswar	9439713963
62	Sri Sankarnarayan Patra	Bhubaneswar	9437058111
63	Sri Prafulla Chandra. Pattnaik	Berhampur	8763468707
64	Sri Pramod Chandra. Pattnaik	Bhubaneswar	9437232129
65	Sri Ramesh Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437001193
66	Mrs Shailabala Pattnaik	Bhubaneswar	9437287521
67	Sri Rama Chandra. Pradhan	Sambalpur	9437564080
68	Sri Bhubaneswar Pradhan	Nayagarh	8895303003
69	Sri Nrusingh Chandra Rout	Bhubaneswar	9438134796
70	Sri Banka Bihari Rout	Balasore	8093672395
71	Sri E Tejeswar Rao	Ganjam	9437016555
72	Sri Subash Chandra Sahoo	Bhubaneswar	9437073555
73	Sri Sitanath Sahoo	Bhubaneswar	9437002217
74	Sri Dasarathi Sahoo	Bhubaneswar	9437012667
75	Sri Pramod Sahoo	Bhubaneswar	9437011087
76	Sri Rajkishore Sahoo	Bhubaneswar	9438363455
77	Sri Nilamani Sahoo	Bhubaneswar	9937399086
78	Sri Gangadhar Sahoo	Bhubaneswar	9438421841
79	Sri Khirodnath Sahoo	Bhubaneswar	9853141517
80	Prof. Paresh Nath Sahu	Bhubaneswar	90786 75970
81	Sri Abhay Kumar Samantray	Bhubaneswar	9437105118
82	Sri Sithikant Sarangi	Bhubaneswar	9437014724
83	Sri T Shibji	Maharashtra	7588700808
84	Sri Subash Chandra Senapati	Aska, Ganjam	9438662036
85	Sri T R M Subudhi	Rambha, Gm	6371412898
86	Mrs. Laxmi Suna	Rourkela	8895500557
87	Pf. Nimai Charan Swain	Bhubaneswar	9777968562
88	Smt. Susama Swain	Bhubaneswar	8328885260

ERA PARIBAR is wishing our members born during **December to March**
A special happy **Birthday** and a wonderful year ahead!
May your special day be full of happiness, fun and cheer!

Birthday of ERA Members

	Name of the Member	Place	Contact No.	D O B
DECEMBER	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 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
JANUARY	Sri Nilamani Sahoo	Bhubaneswar	9937399086	01.01.1952
	Sri Banka Bihari Rout	Balasore	8093672395	01.01.1954
	Smt. Gayatri Mishra	Bhubaneswar	9674474717	01.01.1961
	Dr.Siba Prasad Behera	Balangir	9437151347	04.01.1956
	Sri Debaprasad Mohanty	Bhubaneswar	9437018611	05.01.1951
	Sri Brajendra Kumar Behera	Cuttack	9437069244	05.01.1953
	Sri Bichitra Kumar Mishra	Bhubaneswar	9674474717	07.01.1959
	Dr.Surendranath Dash	Bhubaneswar	9437011125	11.01.1949
	Sri Parsuram Nayak	Bhubaneswar	8114963130	12.01.1953
	Dr.Pravakar Patnaik	Bhubaneswar	7978640872	16.01.1951
	Sri Gangadhar Sahoo	Bhubaneswar	9438421841	16.01.1947
	Smt. Kalyani Chakraborty	Bhubaneswar	9439646200	16.01.1948
	Sri Dhirendra Ku Behera	Bhubaneswar	7205781858	19.01.1955
	Sri Nanda Kishore Jena	Bhubaneswar	9777313209	22.01.1951
FEBRUARY	Zilla BaristhaNagarik Sangha, Rayagada	Rayagada	9437215201	08.02.2016
	Sri Kshirendranath Sahoo	Bhubaneswar	9853141517	10.02.1953
	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593	11.02.1960
	Sri Krushna Prasad Mohanty	Bhubaneswar	9040149351	15.02.1952
	BaristhaNagarik Mancha, Balikhand	Balasore	6370079121	16.02.2018
MARCH	Sri Rajkishore Sahoo	Bhubaneswar	9438363455	01.03.1963
	Sri Subash Ch Senapati	Aska, Ganjam	9438662036	02.03.1947
	Er. Basant Kumar Mishra	Bhubaneswar	9437000452	03.03.1950
	Sri Jyoti Bhusan Das	Bhubaneswar	9337320509	05.03.1953
	BaristhaNagarik Sangha, Khariar Rd.	Nawapara	9437076474	09.03.2012
	Sri Kalyan Ku. Pati	Bhubaneswar	9437438891	13.03.1958
	Senior Citizens Forum, Laxmisagar	Bhubaneswar	9337221866	16.03.2015
	Sri Purna Ch. Panda	Bhubaneswar	9692490909	20.03.1956

N.B. Please visit our website www.eraindia.org.in (about □/Our Member) to check detail data. Please report to WhatsApp Number +917008927372 of Treasurer-ERAfor any discrepancy.

ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଚେତନାର ଉଦ୍ଭବ ଓ ବିକାଶ

ପ୍ରଫେସର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଦାଶ
ଭି.ଏସ୍.ଏସ୍. ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୋ-୯୪୩୭୦୧୧୧୨୫

ଶ୍ରୀ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିରାଜିତ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଦାରୁ ଦେବତା ରୂପେ ପରିଚିତ । ଦାରୁରେ ବ୍ରହ୍ମତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଯାଇ ସେ ଦାରୁବ୍ରହ୍ମ ଭାବେ ପୂଜିତ । ସେଇ ବ୍ରହ୍ମସ୍ୱରୂପ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଉଦ୍ଭବ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ବେଦ, ଉପନିଷଦ, ଭାଗବତ ଗୀତା, ପୁରାଣ ପ୍ରଭୃତିରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଋକ୍‌ବେଦ ଓ ଅଥର୍ବବେଦରେ ଦାରୁମୂର୍ତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ତାହା ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ପୂର୍ବ ଦାରୁ ରୂପ ବୋଲି ଅନେକ ମତ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

"ଆଦୋ ଯଦ୍ଦାରୁଃ ପ୍ଲବତେ ସିନ୍ଧୋଃପାରେ ଅପୌରୁଷମ୍
ତଦା ରଭସ୍ୱ ଦୁର୍ହଣୋ ତେନ ଗଚ୍ଛ ପରସ୍ତରମ୍ ।"
(ଋଗ୍‌ବେଦ-୧୦ମ ମଣ୍ଡଳ ୧୫୫ ଅଧ୍ୟାୟ ୩ୟ ଶ୍ଳୋକ)

ଭାଷ୍ୟକାର ସାୟଣାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ମତାନୁସାରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୁଦ୍ରରେ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ନାମକ ଦେବତାଙ୍କ ଶରୀର ଜଳ ଉପରେ ଭାସମାନ । ନିର୍ମାଣ ରହିତ ଯୋଗୁ ଅପୌରୁଷେୟ । ଏହି ଦାରୁମୟ ଦେବତାଙ୍କୁ ଉପାସନା କରିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷ୍ଣୁ ଲୋକକୁ ଗମନ କରିଥାନ୍ତି । ଅତଏବ ଏହି କାଷ୍ଠ ବା ଦାରୁ ହିଁ ଦାରୁବ୍ରହ୍ମ । ଏଥିରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୁଏ ଯେ, ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବୈଦିକ ଯୁଗରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ଅନ୍ୟୁନ୍ୟ ଦେଢ଼ହଜାର ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ।

ବେଦ ପରେ ଶ୍ୱେତାଶ୍ୱେତର ଉପନିଷଦ କୈବଲ୍ୟ ଉପନିଷଦ, ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦ ପ୍ରଭୃତିରେ ଯେଉଁ ପୁରୁଷଙ୍କର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି, ସେଥିରୁ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କର ସ୍ୱରୂପ ବିଷୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସୂଚନା ମିଳେ ।

"ଅପାଣିପାଦୋ ଜବନୋ ଗ୍ରହୀତା
ପଶ୍ୟତ୍ୟ ଚକ୍ଷୁଃ ଶଣୋତ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣଃ
ସବେତ୍ତିବେଦ୍ୟଂ ନଚ ତସ୍ୟାସ୍ତି ବେତ୍ତା
ତମାହୁ ରଗ୍ରଂ ପୁରୁଷଂ ମହାନ୍ତମ୍ ।"
ଶ୍ୱେତାଶ୍ୱେତର ଉପନିଷଦ - ୩ୟ ଅଧ୍ୟାୟ ୧୯ ଶ୍ଳୋକ

ଉପନିଷଦ ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ପୁରୁଷ ହେଉଛନ୍ତି ହସ୍ତପଦ ଶୂନ୍ୟ ଅଥଚ ସେ ସର୍ବାଧିକାରୀ । ତାଙ୍କର ଚକ୍ଷୁ ନ ଥାଇ ସେ ସବୁ ଦେଖିପାରନ୍ତି । ତାଙ୍କର କର୍ଣ୍ଣ ନାହିଁ, ଅଥଚ ସେ ସବୁ ଶୁଣିପାରନ୍ତି । ସେ ସର୍ବଜ୍ଞ । କିନ୍ତୁ ସେ ନିଜେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅଜ୍ଞେୟ । ସେଇ ମହାନ୍ ପୁରୁଷ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ନାମରେ ନାମିତ । ସେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ଆରାଧ୍ୟ । ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣତମ, ବିଶ୍ୱର ସ୍ରଷ୍ଟା, ସର୍ବାଧିକାରୀ, ସର୍ବଦର୍ଶୀ, ସର୍ବଶ୍ରୋତା, ସର୍ବଜ୍ଞ ଓ ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ ।

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବତ ଗୀତାରେ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଯୋଗର ବ୍ୟାଖ୍ୟାବେଳେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ କହିଛନ୍ତି-

"ଯସ୍ମାତ୍‌କ୍ଷରମତୀତୋଽହମକ୍ଷରାଦପିବୋତ୍ତମଃ
ଅତୋଽସ୍ମିଲୋକେବେଦେଚ ପ୍ରଥିତଃ ପୁରୁଷୋତ୍ତମମ୍ ।"
(ଗୀତା - ୧୫ ଅଧ୍ୟାୟ ୧୮ ଶ୍ଳୋକ)

ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମୁଁ ଅକ୍ଷର ଅର୍ଥାତ୍ ବିନାଶଶୀଳ ଶରୀର । ମୁଁ ଅକ୍ଷର, ମୁଁ ଅବିନାଶୀ ଚୈତନ୍ୟଠାରୁ ଅତୀତ ଓ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ଏହି ହେତୁ ଲୋକ ସମୂହରେ ଓ ବେଦରେ ମୁଁ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ନାମରେ ଖ୍ୟାତ ।

ସେହି ୧ ଅଧ୍ୟାୟ ୧ମ ଶ୍ଳୋକରେ ଭଗବାନ କହିଛନ୍ତି, ଅଶ୍ୱତ୍‌ଥ ବୃକ୍ଷର ମୂଳ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଦିଗରେ ଅବସ୍ଥିତ ଓ ଏହାର ଶାଖା ସମୂହ ନିମ୍ନ ଆଡ଼କୁ ବିସ୍ତୃତ । ଏହା ବେଦଜ୍ଞମାନେ କହନ୍ତ । ଏହା ଅବନାଶୀ, ବେଦସମୂହ ଏହାର ପତ୍ରସ୍ୱରୁପ । ଯେ ଏହି ଅଶ୍ୱତ୍‌ଥ ବୃକ୍ଷକୁ ଜାଣନ୍ତି ସେ ବେଦବିତ୍ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ସାଧାରଣ ବୃକ୍ଷପରି ନୁହେଁ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ବୈକୁଣ୍ଠରେ ବା ଉପରେ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କଠାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ନିମ୍ନ ଦେଶରେ ବିସ୍ତୃତ । ଏଥିରୁ ଅଶ୍ୱତ୍‌ଥ ବୃକ୍ଷ ବା ଦାରୁ ପୂଜାର ଆଭାସ ମିଳେ ।

ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ଧାମ ବା ଜଗନ୍ନାଥ ଧାମର ବର୍ଣ୍ଣନା ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆମେ ସଂସ୍କୃତ ବାଲ୍ମୀକି ରାମାୟଣରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଥାଉ । ଏହାର ଉତ୍ତରାକାଣ୍ଡରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ଇକ୍ଷ୍ୱାକୁ ବଂଶର ଦେବତା ରୂପେ ପ୍ରତିପାଦନ କରାଯାଇଛି । ଇକ୍ଷ୍ୱାକୁ ବଂଶ ସୂର୍ଯ୍ୟବଂଶ ଭାବେ ପରିଚିତ । ରାବଣର ମୃତ୍ୟୁପରେ ମହାପ୍ରତାପୀ ବିଭୀଷଣ କେଉଁ ସତ୍‌କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ରୀତି ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ପାଇଁ ରାମଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ପଚାରିଥିଲେ, ତାର ଉତ୍ତରରେ ରାମଚନ୍ଦ୍ର କହିଥିଲେ–

" ଆରାଧୟ ଜଗନ୍ନାଥ ମିକ୍ଷ୍ୱାକୁ କୁଳ ଦୈବତମ୍''

ଏହାର ଅର୍ଥ ହେ ବିଭୀଷଣ । ତୁମେ ଇକ୍ଷ୍ୱାକୁ କୁଳ ଦେବତା ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ଆରାଧନା କର । (ବାଲ୍ମୀକି ରାମାୟଣ, ଉତ୍ତରାକାଣ୍ଡ ୧୦୮ ଅଧ୍ୟାୟ - ୨୮ ଶ୍ଳୋକ)

ଏହି ଉକ୍ତିର ସତ୍ୟତା ଏବେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରଚଳିତ । ପୂଜା ବିଧାନରେ ବିଭୀଷଣ ବନ୍ଦାପନା ରୀତି ପ୍ରଚଳିତ । ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିରର ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ ମନ୍ଦିରର ବିମାନ ଶୀର୍ଷରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ, ବଳଭଦ୍ର, ସୁଭଦ୍ରା ପ୍ରସ୍ତର ବିଗ୍ରହ ଉତ୍କୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଛି । ସାଧାରଣତଃ ବିଷ୍ଣୁ ବିଗ୍ରହମାନେ ପୂର୍ବାଭିମୁଖୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଠାରେ ଦକ୍ଷିଣାଭିମୁଖ ହେବାର କାରଣ ଲଙ୍କା ଭାରତର ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଲଙ୍କାର ରାଜା ବିଭୀଷଣ ପ୍ରତ୍ୟହ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଲାଗି ଆସି ସାମାନ୍ୟ ଦୂରରୁ ଏହି ମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରି ଲଙ୍କାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି ବୋଲି ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ।

ସଂସ୍କୃତ ମହାଭାରତ ବନପର୍ବରେ ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କର ତୀର୍ଥାଟନ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ସମୁଦ୍ରକୂଳରେ ଥିବା "ମହାବେଦୀ" ଯାହାକି ଯଜ୍ଞବେଦୀ ବା ରତ୍ନବେଦୀ, ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ ଉପାଖ୍ୟାନ, ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନଙ୍କର ଯଜ୍ଞାନୁଷ୍ଠାନ ଓ ତାଙ୍କର କୀର୍ତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ମତ୍ସ୍ୟ ପୁରାଣ ତୃତୀୟ ଶତାବ୍ଦୀର ଶେଷ ପାଦରେ ରଚିତ ହୋଇଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ଏହି ପୁରାଣରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସଙ୍ଗ ବର୍ଣ୍ଣନା ହୋଇଛି ତାହା ହେଉଛି "ବିମଳା ପୁରୁଷୋତ୍ତମେ", ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରର ଅଧିଷ୍ଠାତ୍ରୀ ଦେବୀ ବିମଳା ।

ପଦ୍ମପୁରାଣ ୫ମ ଶତାବ୍ଦୀ ରଚନା । ଏଥିରେ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ କ୍ଷେତ୍ର, ନୀଳଗିରିର ଅବସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ଭିଲ୍ଲ ବା ଆଦିବାସୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ରୀପୁରୁଷୋତ୍ତମଙ୍କ ପୂଜା ପ୍ରସଙ୍ଗ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ପଦ୍ମପୁରାଣରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଓ ରାମଚନ୍ଦ୍ର ତଥା ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ଓ ସୀତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଭିନ୍ନତା କଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ବ୍ରହ୍ମପୁରାଣ ୯ମ ଶତାବ୍ଦୀରେ ରଚନା କରାଯାଇଥିଲା ।

ଏଥରେ ଇନ୍ଦ୍ରନୀଳ ବିଗ୍ରହର ପୂଜା ହେଉଥିବାର ସୁଚନା ମିଳେ । ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନଙ୍କ ଆଗମନ ପରେ ଏହି ମୂର୍ତ୍ତି ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହେଇଗଲେ । ସେ ପୁଣି ଦାରୁ ରୂପରେ ସମୁଦ୍ରରେ ଭାସିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନଙ୍କୁ ସ୍ୱପ୍ନାଦେଶ ହେବାରୁ ସେହି ଦାରୁ ଅଣାଯାଇ ତ୍ରିମୂର୍ତ୍ତି ଗଠନ କରିବା ବିଷୟ ଏଥିରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ଲାଗି ସେତେବେଳେ ଉତ୍କଳ କଳିଙ୍ଗ ଓ କୋଶଳର ରାଜାମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ବିନ୍ଧ୍ୟ ପର୍ବତରୁ ଶିଳା ଅଣାଯାଇ ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ପୁରାଣ ଯାହାକି ୯ମ ଶତାବ୍ଦୀର ରଚନା, ସେଥିରେ ଭାରତ ମଧ୍ୟରେ ସାତଗୋଟି ମୋକ୍ଷଦାୟକ ତୀର୍ଥସ୍ଥଳ ମଧ୍ୟରେ ପୁରୀ ଅନ୍ୟତମ ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ଯଥା –

"ଅଯୋଧା ମଥୁରା ଗୟା କାଶୀ କାଞ୍ଚି, ଅବନ୍ତୀକା ପୁରୀ ଦ୍ୱାରାବତୀ ଚୈବ ସପ୍ତୈତେ ମୋକ୍ଷଦାୟିକା ।"

(୪ର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ ୪୦ ଶ୍ଳୋକ)

ସେଇ ୯ମ ଶତାବ୍ଦୀରେ କପିଳ ସଂହିତା ମଧ୍ୟ ରଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସଂହିତାରେ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ କ୍ଷେତ୍ରକୁ କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ରାଜା ବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ତଥା ପୁରୁଷୋତ୍ତମ ବା ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ଦେବତାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରାଜା ବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି ।

" ସର୍ବେଷାମପି କ୍ଷେତ୍ରାଣାଂ ରାଜା ଶ୍ରୀପୁରୁଷୋତ୍ତମଃ ସର୍ବେଷାମପି ଦେବାନାଂ ରାଜା ଶ୍ରୀପୁରୁଷୋତ୍ତମଃ ।"

(କପିଳ ସଂହିତା ୫ମ ଅଧ୍ୟାୟ)

ଅର୍ଥାତ୍ ଏଠାରେ କ୍ଷେତ୍ର ଓ କ୍ଷେତ୍ରାଧିପତି ହେଉଛନ୍ତି ଶ୍ରୀପୁରୁଷୋତ୍ତମ ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ୯ମ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଗରୁଡ଼ ପୁରାଣ, ଅଗ୍ନିପୁରାଣ ଓ ନାରଦ ପୁରାଣ ମଧ୍ୟ ରଚିତ ହୋଇଛି । ଏହି ପୁରାଣମାନଙ୍କରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ, ଗୋବିନ୍ଦ, କେଶବ, ଦାମୋଦର, ବିଷ୍ଣୁ, ନାରାୟଣ, ହରି, ବାସୁଦେବ, ନୃସିଂହ, ବାମନ, ତ୍ରିବିକ୍ରମ, ଅନିରୁଦ୍ଧ, ଅନନ୍ତ ଓ ସୁଦର୍ଶନ ଭାବରେ ଅବିହିତ କରାଯାଇଛି ।

ରୁଦ୍ରଯାମଳ ୧୦ମ ଶତାବ୍ଦୀ ରଚନା । ଏଥିରେ ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନାମ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । (ଉତ୍ତର ତନ୍ତ୍ର ୪୪ ଅଧ୍ୟାୟ ୧୧ ଶ୍ଳୋକ / ୪୫ / ୧୧-୧୨) କାଳିକା ପୁରାଣର ରଚନାକାଳ ହେଉଛି ୧୦ମ ଶତାବ୍ଦୀ । ଏଥିରେ ଓଡ଼ିଶାକୁ ତାନ୍ତ୍ରିକ ପୀଠ ଓ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ତନ୍ତ୍ର ଦେବତା ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । (୬୪ ଅଧ୍ୟାୟ) ତନ୍ତ୍ରଯାମଳରେ ଭାରତବର୍ଷ ଉତ୍କଳ ଦେଶରେ ଦାରୁରୂପୀ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ପୂଜିତ ହେବାର ବର୍ଣ୍ଣନା ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି–

ଭାରତେ ଚୋତ୍କଳେ ଦେଶେ ଭୂସ୍ୱର୍ଗେ ପୁରୁଷୋତ୍ତମେ ଦାରୁରୁପୀ ଜଗନ୍ନାଥୋ ଭକ୍ତନାମ ଭୟପ୍ରଦଃ ।

(ସପ୍ତଦଶ ଖଣ୍ଡ)

ଏହାପରେ ୧୩ଦଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ରଚିତ ସ୍କନ୍ଦପୁରାଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ବା ପୁରୀ ଭାରତବର୍ଷରେ ପୁଣ୍ୟତମ କ୍ଷେତ୍ରରୂପେ ପରିଚିତ । ଏଠରେ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ପୂଜାପୂର୍ବରୁ ନୃସିଂହ ପୂଜା ପ୍ରଚଳିତ ଥିଲା । ଏଠାରେ ନୃସିଂହ ଓ ଜଗନ୍ନାଥ ଏକ ବା ଅଭିନ୍ନ ବୋଲି କଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ବିଭିନ୍ନ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ଓ ପୌରାଣିକ ଉପାଖ୍ୟାନ ଅନୁଯାୟୀ ନୃସିଂହ ହେଉଛନ୍ତି ପୁରୁଷୋତ୍ତମ କ୍ଷେତ୍ରର ପ୍ରାଚୀନତମ ଦେବତା । ଲନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନଙ୍କ ପୂଜିତ ମୂର୍ତ୍ତି ନୃସିଂହଙ୍କର

ବହୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ । ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କ ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ଉତ୍ତର ଅନୁସାରେ ସ୍ୱୟଂ ବିଷ୍ଣୁ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୀଳଗିରିଠାରେ ନୀଳମାଧବ ରୂପେ ପୂଜା ପାଇବେ । ଏହି ନୀଳମାଧବ କଳ୍ପବଟ ନିକଟସ୍ଥ ରୋହିଣୀକୁଣ୍ଡର ଉତ୍ତରଦିଗରେ ପୂଜା ପାଉଥିଲେ । ସେ ଶବର ବିଶ୍ୱାବସୁ ଦ୍ୱାରା ଯଦିଚ ପୂଜା ପାଉଥିଲେ, ଅନ୍ୟ କେହି ଏହାକୁ ଦର୍ଶନ କରିପାରି ନ ଥିଲେ । କେବଳ ଦେବତାମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଆସି ତାଙ୍କୁ ପୂଜା କରି ଫେରି ଯାଉଥିଲେ । ଏହି ମାଧବ ମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କର ଚତୁର୍ଭୁଜରେ ଶଙ୍ଖ, ଚକ୍ର, ଗଦା, ପଦ୍ମ ଶୋଭା ପାଉଥିଲା ଯାହାକି ଆୟୁଧମାନଙ୍କର କ୍ରମବିବର୍ତ୍ତନରେ ଆମେ ଦ୍ୱାଦଶ ପ୍ରକାର ମାଧବ ଦେଖିବାକୁ ପାଉ ।

ମାଳବ ଦେଶ ଅବନ୍ତୀ ନଗରର ରାଜା ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ତୃପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଯଜ୍ଞ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଜଣେ ଜଟାଧାରୀ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କଠାରୁ ଖବର ପାଇ ବିଦ୍ୟାପତି ନାମକ ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣଙ୍କୁ ନୀଳମାଧବଙ୍କ ସାନ୍ଧାନରେ ପଠାଇଥିଲେ । ସେ ବିଶ୍ୱାବସୁଙ୍କୁ ଠାବ କଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୂଜିତ ନୀଳମାଧବଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରି ସମସ୍ତ ଖବର ରାଜା ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନଙ୍କୁ ଜଣାଇଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ଅଭିମୁଖେ ଆସିବା, ନୀଳମାଧବ ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ ହେବା ଏବଂ ଦାରୁ ରୂପରେ ସମୁଦ୍ରରେ ଲାଗିବା ସମ୍ବାଦ ସ୍ୱପ୍ନାଦେଶ ମାଧ୍ୟମରେ ଜାଣିବା ପରେ ସେ ସେହି ଦାରୁକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ମୂର୍ତ୍ତି ଗଠନ ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ବି କରାଇଥିଲେ । ରାଜା ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ ମନ୍ଦିର ଓ ବିଗ୍ରହ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ନିମିତ୍ତ ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ରହ୍ମଲୋକକୁ ଯାତ୍ରା ଏବଂ ଏହାରି ଭିତରେ ଗାଲମାଧବଙ୍କର ମନ୍ଦିରରେ ବିଷ୍ଣୁପ୍ରତିମାର ଉପାସନା ତଥା ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ ସହ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ, ରଥଯାତ୍ରାର ପ୍ରଥମ ସୂଚନା, ଗାଲମାଧବଙ୍କୁ ମନ୍ଦିର ପରିଚାଳନା ଭାର ଅର୍ପଣ କରିବା ଏବଂ ଶେଷରେ ରାଜା ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନଙ୍କର ବୈକୁଣ୍ଠପୁର ଗମନ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟ ସ୍କନ୍ଦପୁରାଣରେ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଉତ୍କଳ ରାଜାମାନଙ୍କର ରାଜତ୍ୱକାଳର ଇତିହାସରୁ ଜଣାଯାଏ, ଶୋଭନଦେବଙ୍କ ଶାସନ କାଳରେ ରକ୍ତବାହୁ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଆକ୍ରମଣ କରିବାରୁ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ସୋନପୁରର ଗୋପାଳୀଠାରେ ୧୪୪ ବର୍ଷ ପାତାଳୀ କରାଯାଇଥିଲା । ଯଯାତି କେଶରୀଙ୍କ ସମୟରେ ଆଦି ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ପୁନଃ ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ବିଭିନ୍ନ ସେବା ଓ ଶଙ୍ଖୁଡ଼ି ଭୋଗର ପୁନଃ ପ୍ରଚଳନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହାପରେ ଗଙ୍ଗବଂଶର ରାଜା ଅନଙ୍ଗଭୀମ ଦେବଙ୍କ ସମୟରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ସେବା ପୂଜା ସହିତ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ମହିମା ଓ ମାହାତ୍ମ୍ୟ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପ୍ରଚାରିତ ହୋଇପାରିଥିଲା । ଏହାପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟବଂଶ ଓ ଭୋଇବଂଶର ରାଜାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ନୂତନ ନୀତିକାନ୍ତିର ପ୍ରଚଳନ ହୋଇଥଲା । ଭୋଇବଂଶର ବର୍ତ୍ତମାନର ରାଜା ଦିବ୍ୟସିଂହ ଦେବ (୪ର୍ଥ) ମନ୍ଦିର ପରିଚାଳନା କମିଟିର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ କ୍ରମବିକାଶରେ ସେ ଯେ କେବଳ ନୃସିଂହ ବା ମାଧବ ତାହା ନୁହନ୍ତି, ସେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ, ଶ୍ରୀରାମ, ପତିତପାବନ, ଦଧିବାମନ, ଶବରୀ ନାରାୟଣ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ନାମରେ ପୂଜିତ । ତେଣୁ ସେ ପ୍ରତିମା ନୁହନ୍ତି ବରଂ ଏକ ପ୍ରତୀକ ।

●●●

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗରେ ଯମ ଓ ନିୟମର ଗୁରୁତ୍ୱ

ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର
ମୋ-୯୨୩୮୯୯୦୫୫୬

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ବା ହଠଯୋଗ ମାର୍ଗରେ ଯୋଗକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଏ, ତଦ୍ୱାରା ଚିତ୍ତ (ମନ) ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଏକାଗ୍ର ଓ ସମାହିତ ହୁଏ। ସାଧକ ସେହି ସମାହିତ ଚିତ୍ତଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସୁପ୍ତ କୁଣ୍ଡଳିନୀ ଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତି। ଏହିପରି ଭାବରେ ଏହି ମାର୍ଗରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ମେନୋବିକାଶ ଚିତ୍ତଶୁଦ୍ଧି ଓ କାମନାବାସନାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ଅନନ୍ୟ ଭାବ ଓ ପରମ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ। (ସ୍ୱାମୀ ଚିନ୍ମୟାନନ୍ଦ) ଈଶ୍ୱରପ୍ରାପ୍ତିର ସହାୟତା ପାଇଁ ଯୋଗଦର୍ଶନ ଏକ ଅନୁପମ ଶାସ୍ତ୍ର। ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିର ନିରୋଧକୁ ଯୋଗ ଅଥବା ଈଶ୍ୱର ସାକ୍ଷାତକାର କୁହାଯାଏ। (୧) ଯମ (୨) ନିୟମ (୩) ଆସନ (୪) ପ୍ରାଣାୟାମ (୫) ପ୍ରତ୍ୟାହାର (୬) ଧାରଣା, (୭) ଧ୍ୟାନ ଓ (୯) ସମାଧି ଯୋଗସିଦ୍ଧିର ଆଠଟି ସୋପାନ। ଯାହାକୁ ଯୋଗର ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ବା ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ କୁହାଯାଏ।

ଆଜିକାଲି ଆମ ଦେଶ ଭାରତଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଅନେକ ଦେଶରେ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଅନେକ ଆଶ୍ରମ ଓ ସଂସ୍ଥା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇଛି। ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଛି। ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ମହତ୍ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ଏକାଗ୍ର କରିବା। ଏହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତେ ନିରାମୟ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବେ। କିନ୍ତୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ତୃତୀୟ ଚତୁର୍ଥ ସେପାନ ଯଥା: ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ତାର ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନ ବା ଅଙ୍ଗ (୧) ଯମ (୨) ନିୟମ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଉ ନାହିଁ। ଯମ, ନିୟମର ଉଲ୍ଲେଖ ଯଦି ବା ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଅଛି, ଆମ ଭିତରୁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି, ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ସଂସ୍ଥା ବା ପତଞ୍ଜଳି ଯୋଗ ସଂସ୍ଥାରେ ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିକ୍ଷା କରିଥିବା କିନ୍ତୁ ଯମ ନିୟମ ବିଷୟ ସେମାନେ ଆଲୋଚନା କ୍ୱଚିତ୍ କରିଥାନ୍ତି।

ଏଣୁ ଏଠାରେ ଆମର ଆଲୋଚ୍ୟ ବିଷୟ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗରେ ଯମ, ନିୟମର ଗୁରୁତ୍ୱ । ଯମ ନିୟମର ମାର୍ଗ ଆଚରଣ ସଂହିତା (Code of Conduct) ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ। ଆମ ଶରୀର ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ଯଥା : ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଓ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର (ଯଦିବା ଶାସ୍ତ୍ରରେ କାରଣ ଶରୀର ବିଷୟରେ ଆଦି ଶଙ୍କାରାଚାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଛନ୍ତି) ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ଦୃଶ୍ୟମାନ ଯାହା ଆମେ ଆଖିରେ ଦେଖିପାରୁଛେ, କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଦୃଶ୍ୟମାନ ନୁହେଁ, ତାହା ଆମେ ଅନୁଭବ କରୁଛେ ଯଥା: ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ ଓ ଅହଂକାର। ଉଭୟ ଶରୀରର ମୂଳ ଆମର ଚେତନା ଶକ୍ତି ଯାହାକୁ ପ୍ରାଣ ବା ଜୀବନ କୁହାଯାଏ। ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଚେତନା ଶକ୍ତିକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ବା ଆତ୍ମାନୁଭବ, ଯୋଗ ସାଧନାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ।

ଯୋଗସାଧନାର ଆଠ ଅଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମ ପାଞ୍ଚଟି ଅଂଗକୁ ବହିରଙ୍ଗ ସାଧନା ଓ ଶେଷ ତିନି ଅଂଗକୁ ଅନ୍ତରଂଗ ସାଧନା କୁହାଯାଇଛି । ଯୋଗାଭ୍ୟାସୀ ବହିରଙ୍ଗ ସାଧନାର ସିଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ କଲା ପରେ ହିଁ ଅନ୍ତରଂଗ ସାଧନାରେ ସଫଳ ହୁଏ ।

ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ଯୋଗାଂଗ – ଯମ ଓ ନିୟମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପରେ ଆସନ ସିଦ୍ଧି ଓ ଆସନ ସିଦ୍ଧିରୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ସିଦ୍ଧି ମିଳେ । ପ୍ରାଣାୟାମ ସିଦ୍ଧି ପରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିରୋଧ ବା ପ୍ରତ୍ୟାହାର (ପଞ୍ଚମ ଅଙ୍ଗ) ସିଦ୍ଧି ହୁଏ ।

ବହିରଂଗ ସାଧନାରେ ପ୍ରଥମ ହେଉଛି 'ଯମ' । ଯମର ପାଞ୍ଚଟି ଉପାଂଗ ରହିଛି ଯଥା: (୧) ଅଂହିସା (୨) ସତ୍ୟ (୩) ଅସ୍ତେୟ (୪) ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ (୫) ଅପରିଗ୍ରହ । ଏହି ପାଞ୍ଚ ଉପାଂଗ ବିଷୟ ନିମ୍ନରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ଅଂହିସା – ହିଂସାର ବିପରୀତ ହେଉଛି ଅଂହିସା । ହିଂସା ହେଉଛି ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଦ୍ରୋହ, ଈର୍ଷା, ଅସୂୟା ମନେଭାବ ବା ଆଚରଣ । ଏପରି ଆଚରଣ ନ କରିବା ଅଂହିସା । ଏହା ଜାତି, ଦେଶ, କାଳ, ସମୟ ଭେଦରେ ସର୍ବଦା, ସର୍ବତ୍ର ଓ ଯାବଜ୍ଜୀବନ ପାଳନ କରିବା ବିଧେୟ । ହିଂସା ଓ ଅହିଂସାର ଉଦାହାରଣ ହେଲା – ମୁଁ ଯଦି କହେ – ମୁଁ ମାଛକୁ, ମାରି ଖାଇବି, ଅନ୍ୟକୁ ନୁହେଁ – ଏହା ମୋର ଅହିଂସା, ମୁଁ ପୁଣ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ହିଂସା କରିବି ନାହିଁ – ଅନ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ କରିବି, ମୁଁ ଗୁରୁବାର ବା ଅମାବାସ୍ୟା ତିଥିରେ ହିଂସା କରିବି ନାହିଁ, ଅନ୍ୟ ବାର ଓ ତିଥିରେ କରିବି – ଏହା ମୋର ଅହିଂସା । ମୋର ପ୍ରୟୋଜନ ସିଦ୍ଧି ପାଇଁ ନିୟମ କରିବି, ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ପାଳନ କରିବି ନାହିଁ, ଏହା ମୋର ଅଂହିସା । ଏପରି ଶଠତାକୁ ଶାସ୍ତ୍ରକାର ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଅଂହିସାର ଆଚରଣ ଯୋଗମାର୍ଗରେ ମୂଖ୍ୟ ସହାୟକ ଏବଂ ସତ୍ୟ, ଆସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଅପରିଗ୍ରହର ଭିତ୍ତିଭୂମି । ଅଂହିସା ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ମନରୁ ଅନ୍ୟପ୍ରତି ଶତ୍ରୁତା, ଦୁର୍ଭାବନା, ଦୁଷ୍ପ୍ରବୃତ୍ତି ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ସତ୍ୟ – ବହିରଂଗ ସାଧନର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଙ୍ଗ ହେଉଛି ସତ୍ୟ । ସତ୍ୟର ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥ ଯେପରି ଦେଖୁଛ ବା ଅନୁଭବ କରୁଛ ସେପରି କହିବା ବା ପ୍ରକାଶ କରିବା, ଦେଖିବା, ଅନୁଭବ କରିବା ପରେ ତାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ବା ବଦଳାଇ ପ୍ରକାଶ କରିବା ମିଥ୍ୟା ଅଟେ । ସତ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ, ସ୍ଥିରବୁଦ୍ଧି ଓ ପକ୍ଷପାତ ନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିରେ ଲେଶମାତ୍ର ଛଳ, ପ୍ରବଞ୍ଚ ନଥାଏ । ସତ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ସମୟରେ ଆଉ ଦୁଇଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି – **'ସତ୍ୟଂ ବଦେତ୍ ପ୍ରିୟଂ ବଦେତ୍, ନାବଦେତ୍ ସତ୍ୟ ଅପ୍ରିୟମ୍"** । (୧) ସତ୍ୟ କହିବା ସମୟରେ ବାଣୀ ମଧୁର ହେବା ଉଚିତ ଓ (୨) ଅନ୍ୟର କ୍ଷତି ଯେପରି ନ ହୁଏ । ସତ୍ୟ କହି ଅନ୍ୟର ଉପକାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଶ୍ରୋତାର ଉପକାର ନ ହେବ ବରଂ ମୌନ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଆସ୍ତେୟ– ତୃତୀୟ ଉପାଂଗ 'ଆସ୍ତେୟ' ଅର୍ଥ ଅନ୍ୟର ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଅବୈଧ ଓ ଅନୈତିକ ଉପାୟରେ ଗ୍ରହଣ ନ କରିବା । ସରଳ ଭାଷାରେ 'ଚୋରୀ ନ କରିବା' । ଚୋରୀ, ଧୋକାବାଜି, ବେଇମାନି ବା ଲାଞ୍ଚ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାପ୍ତ ବସ୍ତୁ ମନକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭୋକ୍ତାରମନକୁ ଅଶାନ୍ତ କରିଦିଏ ।

ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ – ମନ, ବଚନ ଓ କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତଥା ମନ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ବିଷୟଲାଳସା ମନ ଓ ଦେହର ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚଳିତ କରିଦିଏ । ପଞ୍ଚ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଯଥା- କର୍ଣ୍ଣ, ତ୍ୱଚା, ଚକ୍ଷୁ, ଜିହ୍ୱା ଓ ନାସିକାର – ବିଷୟ ହେଲା – ଶବ୍ଦ, ସ୍ପର୍ଶ, ରୂପ, ରସ ଓ ଗନ୍ଧ । ମନ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଷୟ ଭୋଗକରେ । ମନକୁ ନିର୍ବିଷୟ କରିବା ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ଅପରିଗ୍ରହ – ଯମର ପଞ୍ଚମ ଉପାଂଗ ହେଉଛି – 'ଅପରିଗ୍ରହ' । ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ବସ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ ନ କରିବା 'ଅପରିଗ୍ରହ' । ବିଷୟ ଭୋଗ ପାଇଁ ସଂଗ୍ରହରେ ମାତି ରହିବା – ପରିଗ୍ରହ ଅଟେ । ଜୀବନ ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର, ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରି ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବା ଅପରିଗ୍ରହ-ଅସାଧାରଣ ଭୋଜନ ପରିଗ୍ରହ, ଦେହକୁ ଆବୃତ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ବସ୍ତ୍ର ଦରକାର – ଅତି ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ମସୃଣ ବସ୍ତ୍ର ଧାରଣ ପରିଗ୍ରହ ଅଟେ । ଅପରିଗ୍ରହ ଦ୍ୱାରା ମନରୁ ମମତ୍ୱ, ଅହଂକାର ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ସରଳ ଓ ପବିତ୍ର ଜୀବନ ପାଇଁ ମନ ବଳେ ଓ ମନରେ ଶାନ୍ତି ମିଳେ । ଏହା ଈଶ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତିରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଏଣୁ ପାତଞ୍ଜଳି ଯୋଗସୂତ୍ରରେ ଅହିଂସାଦି ପାଞ୍ଚ ଯୋଗକୁ ମହାବ୍ରତ କୁହାଯାଏ ।

●●●

ବରିଷ୍ଠବାଣୀ'ର ନିୟମାବଳୀ

- ଏହି ପତ୍ରିକାଟି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।
- ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକାଭାବେ ଏହା ବର୍ଷକୁ ୪ ଥର ଯଥା: ମାର୍ଚ୍ଚ, ଜୁନ୍, ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଓ ଡିସେମ୍ବର ମାସରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ । ତେଣୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଲେଖା ମାର୍ଚ୍ଚ-ଜୁନ୍-ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଓ ଡିସେମ୍ବର ମାସର ୧୫ ତାରିଖ ସୁଦ୍ଧା ପହଞ୍ଚିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଜନିତ ଖବର, ରୋଚକ ତଥ୍ୟ, ଜୀବନଧାରଣ ଯୋଜନା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଠିକଣାରେ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଡି.ଟି.ପି. କରି ମେଲ୍ eraindianet@gmail.com କିମ୍ବା WhatsApp-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬ ମାଧ୍ୟମରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।
- ଲେଖା ପ୍ରକାଶିତ ନହେଲେ ଫେରସ୍ତ କରାଯିବ ନାହିଁ ।
- ପତ୍ରିକାକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ପାଠକମାନଙ୍କ ମୂଲ୍ୟବାନ ମତାମତ ସାଦର ସ୍ୱାଗତ ।
- ପତ୍ରିକା ପ୍ରତି ଖଣ୍ଡର ମୂଲ୍ୟ ଟ.୨୫.୦୦ ବାର୍ଷିକ ଗ୍ରାହକ ଦେୟ ଟ.୧୦୦.୦୦ ଏବଂ ଆଜୀବନ ଗ୍ରାହକ ଦେୟ ଟ.୧୦୦୦.୦୦ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଇ-ମେଲ ଠିକଣା ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଲେଖି ଧାର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥ ନିମ୍ନ ଜମା ଖାତାରେ (S.B. A/c.) ପଇଠ କରି ତାହାର ନକଲ ଉପରୋକ୍ତ ଇ-ମେଲ କିମ୍ବା WhatsApp ରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

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

ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷାରେ ବରିଷ୍ଠଙ୍କ ଯୋଗଦାନ

ଶ୍ରୀ ଶିତିକାନ୍ତ ଷଡଙ୍ଗୀ
ମୋ – ୯୪୩୭୦୧୪୭୨୪

ଏକ ବହୁ ପୁରାତନ କାଳରକଥା : ଜଣେ ଅଶୀତିପର ବୃଦ୍ଧ ଏକ ଆମ୍ବ ଗଛଟିଏ ଲଗାଇ ତାର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବାର ଦେଖି ଜଣେ ପଥିକ ପ୍ରଶ୍ନକରିଥିଲେ "ମହାଶୟ, ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ କଣ ଏହିବୃକ୍ଷ ଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିବ ଏବଂ ଆପଣ ତାହାକୁ ଉପଭୋଗ କରବେ, ଏପରି ଧାରଣା ଆପଣଙ୍କର ରହିଛି ?" । ବୃଦ୍ଧ ଜଣଙ୍କର ଉତ୍ତର ଥିଲା "ମୁଁ ଯେତେସବୁ ଗଛର ସୁସ୍ୱାଦୁ ଫଳ ମନଭରି ଖାଇଛି କାହିଁ ସେ ଗଛତ ମୁଁ ଲଗାଇ ନଥିଲି ଏବଂ ମୋ ଆଗରୁ କେହି ଲଗାଇଦେଇ ଯାଇଥିଲେ" ।ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟହୁଏ ଯେ ବୟସ ସହିତ ଗଛଲଗାଇବାର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ। ଯଦି ଆଜି ଦିନରେ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଆଯିବ ତାହା ହେଲେ ବହୁତ ଲମ୍ବା ଉତ୍ତର ରଖିବାକୁ ପଡିବ । ବୃକ୍ଷ ହେଉଛି ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ପଦ। ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରାୟ ଷାଠିଏ ହଜାର ପ୍ରଜାତିର ଛୋଟବଡ଼ ବୃକ୍ଷଲତା ରହିଛି । ବହୁ ପ୍ରଜାତିର ପଶୁପକ୍ଷୀ, କୀଟପତଙ୍ଗ, ସରୀସୃପ ଓ ଅଣୁଜୀବଙ୍କ ପାଇଁ ବୃକ୍ଷ ହେଉଛି ନିରାପଦ ଆବାସସ୍ଥଳୀ ।ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀର ସ୍ଥଳଭାଗରେ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ୮୦ ପ୍ରତିଶତ ଉଭୟଚର ପ୍ରଜାତି, ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ପକ୍ଷୀ ପ୍ରଜାତି ଓ ୬୮ ପ୍ରତିଶତ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରଜାତି ବୃକ୍ଷରେ ହିଁ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି । ବହୁତ ଗୁଡିଏ ବୃକ୍ଷ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ରହିଲେ ତାହାକୁ ଅରଣ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଅରଣ୍ୟ ହେଉଛି ଜୈବ ବିବିଧତାର ଗନ୍ତାଘର । ଏହା ମୃତ୍ତିକାର ଉର୍ବରତା ରକ୍ଷା, ଜଳ ଧାରଣ କ୍ଷମତାବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ମୃତ୍ତିକା ସଂରକ୍ଷଣରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବୃକ୍ଷର ଏକ ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ବିପୁଳ ପରିମାଣର ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପ ଶୋଷଣକରି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ବାଷ୍ପ ତ୍ୟାଗକରି ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବା । ସେହି ଅମ୍ଳଜାନକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ପ୍ରାଣୀ ଜଗତ ତିଷ୍ଠିରହିଛି । ଯଥାର୍ଥରେ ବୃକ୍ଷକୁ ପରିବେଶର ଫୁସଫୁସ ରୂପେ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଏ । ଆହୁରି ଅନେକ ଗୁଡିଏ ଉପକାର ବୃକ୍ଷରୁହିଁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ବୃଷ୍ଟିର ପରିମାଣ ବୃକ୍ଷର ସଂଖ୍ୟା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା ଓ ମରୁଡି ଆଦି ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ବୃକ୍ଷର ଅବଦାନ ରହିଛି । ଏହାଛଡା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବନୌଷଧି, ଗୃହନିର୍ମାଣ, ଜାଳେଣି କାଠ, ମହୁ ଓ ଝୁଣା ଆଦି ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ବୃକ୍ଷରୁ ମିଳିଥାଏ ।

ରାଷ୍ଟ୍ରସଙ୍ଘ ବିଶ୍ୱଅରଣ୍ୟ ସ୍ଥିତି-୨୦୨୦ ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାଯାଏ ପୃଥିବୀରେ ସମୁଦାୟ ୪୦୬କୋଟି ହେକ୍ଟର ପରିମିତ ଜଙ୍ଗଲ ରହିଛି ।ଏଥିରୁ ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ୨ ପ୍ରତିଶତ ଜଙ୍ଗଲ ରହିଛି ଯାହାକି ଆମର ଜନସଂଖ୍ୟା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବହୁତ ନଗଣ୍ୟ । ସୁତରାଂ ଆମ ଦେଶରେ ବୃକ୍ଷ ରୋପଣକୁ ଅଗ୍ରାଧିକାରଦିଆଯାଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଯୋଜନା କରାଯିବା ସହିତ ମାଗଣାରେ ମଧ୍ୟ ଚାରାବଣ୍ଟନ

କରାଯାଉଛି । ବିଶେଷକରି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କର ଯାହା ବଳକା ସମୟ ରହିଛି, ସେମାନେ ଏହି ଯୋଜନା ଗୁଡ଼ିକର ସହାୟତାରେ ନିଜ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ସଂଗଠନ ମାଧ୍ୟମରେ କିମ୍ବା ଏକୁଟିଆ ଏହି ବୃକ୍ଷରୋପଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆଗେଇ ନେବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକଲେପୃଥିବୀରେ ଅରଣ୍ୟ ସମ୍ପଦର ବୃଦ୍ଧିହେବା ସହିତଭୟାବହ ପ୍ରାକୃତିକବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଯଥା ଉତ୍ତାପବୃଦ୍ଧି, ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ବିଶ୍ୱ ରକ୍ଷାପାଇବ ଏବଂ ଆମର ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢ଼ି ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇପାରିବେ ।

ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉତ୍ସହେଲା ତାପଜ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ । ଆମର ଶକ୍ତିର ଚାହିଦା ଯେପରି ବଢି ଚାଲିଛି ତାପଜ ବିଦ୍ୟୁତକେନ୍ଦ୍ରରୁ ନିର୍ଗତ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବାଷ୍ପ ଆମର ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ପ୍ରଦୂଷିତ କରୁଛି । ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଶକ୍ତି ବିନିଯୋଗ କରି ଅଯଥା ଅପଚୟକୁ ରୋକିବାପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବାସହ ଅଧିକ ସୌରଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଇପାରିଲେ ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବେ । ବିଭିନ୍ନ ଦୁଇଚକିଆ, ତିନିଚକିଆ ଓ ଚାରିଚକିଆ ଯାନରୁ ନିର୍ଗତ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷାକ୍ତବାଷ୍ପ ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ପ୍ରଦୂଷିତ କରୁଛି । ସୁତରାଂ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଯାନର ବ୍ୟବହାର ତଥା ବିକଳ୍ପ ଇନ୍ଧନ ବା ବିଦ୍ୟୁତ ଚାଳିତ ଯାନର ବ୍ୟବହାରପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରିବେ । ବେଆଇନ ଘୋଷିତ ପଲିଥିନ, ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ ତଥା ମେଡିକାଲ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟ ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ କରିଥାଏ । ଏଗୁଡିକର ସୀମିତ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ସଠିକ ଭାବରେ ନଷ୍ଟ କରିବାପାଇଁ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟିହେଲେ କିଛି ପରିମାଣରେ ପ୍ରଦୂଷଣ କମ୍ ହୋଇପାରିବ । ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟବାନ ସମୟତକ ନିଜର ଜୀବିକା ଅର୍ଜନ ତଥା ପରିବାର ନିମନ୍ତେ ବିନିଯୋଗ କରିଥିବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କପାଇଁ ସମାଜ ସେବାରେ ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟତକ ବିନିଯୋଗ କରିପାରିଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆମର ଜୀବନ ସାର୍ଥକ ହୋଇପାରିବ । ଆସନ୍ତୁ ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆମର ଯତ୍‌କିଞ୍ଚିତ ଅବଦାନ କରି ପରିବେଶକୁ ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବା ଯାହାକି ଆମର ଭବିଷ୍ୟତ ବଂଶଧର ମାନଙ୍କର ଜୀବନ ପଥକୁ ସୁଗମ କରିବ ଏବଂ ବିଶ୍ୱ ଏକ ଭୟାବହ ଧ୍ୱଂସ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବ ।

●●●

ଆନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ

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

ସଭ୍ୟଭୁକ୍ତ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ବନ୍ଧୁମାନେ ନିମ୍ନ ଆକାଉଣ୍ଟରେ ସହଯୋଗ ରାଶି ଜମା କିରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ।

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

ବ୍ୟାଙ୍କକ୍ ଯାତ୍ରା ଓ ପରିଦର୍ଶନ

ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର

ମୋ-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨

ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍ ଥାଇଲାଣ୍ଡର ଏକ ସହର ଯାହା ଅନେକ ଜିନିଷକୁ ମନେ ପକାଇଥାଏ, ବୁଦ୍ଧ ମନ୍ଦିରର ଗରମ ମଧୁରତା, ନୋଙ୍ଗନଚ ବଗିଚାର ସାଂସ୍କୃତିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ହାତୀଶୋ'ର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ।

ସହର ବିଷୟରେ ନିମ୍ନରେ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି

ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍ ହେଉଛି ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡର ରାଜଧାନୀ ଏବଂ ଜନବହୁଳ ସହର । ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍‌ର ନାମର ଉତ୍ପତ୍ତି ଅସ୍ପଷ୍ଟ ବାଙ୍ଗ ହେଉଛି ଏକ ଥାଇ ଶବ୍ଦ ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି 'ଏକ ଜଳପ୍ରବାହ ଗାଁ', ଏବଂ ନାମ ହୁଏତ ବାଙ୍ଗକୋରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଇ ପାରେ । କୋ-ଅର୍ଥାତ୍ 'ଦ୍ୱୀପ', ସହରର ଜଳୀୟ ଦୃଶ୍ୟରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତସୂଚିତ କରେ ଯେ ଏହା ବାଙ୍ଗମାକୋକରୁ ଆସିଛି । ମାକୋକ୍ ହେଉଛି ଏଲିଓକାରପସ୍ ହାଇଗ୍ରୋଫିଲସ୍, ଅଲିଭ ପରି ଫଳ ଧାରଣକରୁଥିବା ଏକ ଉଦ୍ଭିଦ ।

"ୱାଟ ଅରୁଣ" ଏହି ଅଞ୍ଚଳର ଏକ ପୁରୁଣା ଇତିହାସ ମନ୍ଦିରଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା । ଯାହାକୁ ପୂର୍ବରୁ ୱାଟମାକୋକ କୁହାଯାଉଥିଲା । ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବରେ, ଏହି ସହରଟି ପାଲି ଏବଂ ସଂସ୍କୃତରୁ ଥୋନବୁରୀ ସି ମହସାମୁତ୍ ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା ଥିଲା, ଆୟୁଥୟା ଇତିହାସ ଅନୁଯାୟୀ, 'ସମୁଦ୍ରକୁ ଅନୁକରଣ କରୁଥିବା ଭଣ୍ଡାର ସହର' ବାଥୋନୁରୀ । ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍ ସମ୍ଭବତ ଏକ ସାଧାରଣ ନାମ ଥିଲା ।

ନୂତନ ରାଜଧାନୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପରେ ମଧ୍ୟ ସହରକୁ ସୂଚାଇବା ପାଇଁ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି । ଏହା ଥାଇରେ ''କୁରୁଙ୍ଗ ଥେ ମହା ନାଖନ୍" ବା କେବଳ ''କୁରୁଙ୍ଗ ଥେପ୍" ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା । ଏହି ସହରଟି ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡର ଚାଓଫ୍ରାୟା ନଦୀ ଡେଲ୍ଟାରେ ୧,୫୬୮.୭ ବର୍ଗ କିଲୋମିଟର (୬୦୫.୭ ବର୍ଗ ମାଇଲ୍) ଦଖଲ କରିଛି ଏବଂ ଏହାର ଆନୁମାନିକ ଜନସଂଖ୍ୟା ୧୦.୫୩୯ ନିୟୁତ ଅଟେ । ୨୦୨୦ରେ ଦେଶର ଜନସଂଖ୍ୟାର ୧୫.୩ ପ୍ରତିଶତ । ୨୦୧୦ ଜନଗଣନାରେ ଚଉଦ ନିୟୁତରୁ ଅଧିକ ଲୋକ (୨୨.୨ ପ୍ରତିଶତ) ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍ ମେଟ୍ରୋପଲିଟାନ୍ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରି ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍‌କୁ ଏକ ଶୀର୍ଷ ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳ/ସହର ଭାବରେ ପରିଣତ କରିଥିଲେ, ଏବଂ ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡର ଅନ୍ୟ ସହରାଞ୍ଚଳ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଜାତୀୟ ଅର୍ଥନୀତି ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥିଲେ ।

ପନ୍ଦର ଶତାବ୍ଦୀରେ ଆୟୁଥୟା ରାଜ୍ୟ ସମୟରେ ବ୍ୟାଙ୍କକ୍ ଏହାର ମୂଳକୁ ଏକ ଏକ ବ୍ୟବସାୟିକ ସହରଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା । ଯାହା ଶେଷରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା ଏବଂ ଦୁଇଟି ରାଜଧାନୀ ସହରରେ ବିକଶିତ ହେଲା : ୧୭୬୮ ମସିହାରେ ଥୋନବୁରୀ ଏବଂ ୧୭୮୨ରେ ରତନାକୋସିନ୍ ।

ସିଆମର ଆଧୁନିକୀକରଣର ମୂଳଅଂଶ ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍ ଥିଲା, ପରେ ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡର ନାମ ହେଲା, ଊନବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଶେଷଭାଗରେ ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡର ନାମକରଣ କରାଯାଇଥିଲା, ଯେହେତୁ ଦେଶ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିଲା । ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଏହି ସହର ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡର ରାଜନୀତିକ ସଂଘର୍ଷର କେନ୍ଦ୍ର ଥିଲା, ଯେହେତୁ ଦେଶ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରାଜତନ୍ତ୍ରକୁ ରଦ୍ଦକରି ସାମ୍ବିଧାନିକ ନିୟମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା । ୧୯୭୨ ମସିହାରେ ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍ ମହାନଗର ନିଗମ ଅଧୀନରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଶାସନିକ କ୍ଷେତ୍ର ଭାବରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଏହି ସହର ୧୯୬୦ ଦଶକରୁ ୧୯୮୦ ଦଶକ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡର ରାଜନୀତି, ଅର୍ଥନୀତି, ଶିକ୍ଷା, ଗଣମାଧ୍ୟମ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ସମାଜ ଉପରେ ଏହାର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ସହିତ ଚାଲୁଛି ।

୨୦୧୭ ର୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗରେ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳ ଭାବରେ ବ୍ୟାଙ୍କକକୁ ଏହି ତାଲିକାରେ ଶୀର୍ଷରେ ରହିଛି ।

ବ୍ୟାଙ୍କକର ବହୁମୁଖୀ ଦୃଶ୍ୟ, ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ସହର ଜୀବନ ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ। ରୟାଲ ପ୍ରାସାଦ ଏବଂ ମନ୍ଦିର ତଥା ଅନେକ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ଏହାର ପ୍ରମୁଖ ଐତିହାସିକ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀ ଗଠନ କରେ । ସପିଂ ଏବଂ ଭୋଜନ ଅଭିଜ୍ଞତା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପସନ୍ଦ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟର ଅଫର ପ୍ରଦାନ କରେ । ସହର ମଧ୍ୟ ଏହାର ଗତିଶୀଳ ନାଇଟ୍ ଲାଇଫ୍ ପାଇଁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ଯଦିଓ ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଦୃଶ୍ୟ ବିଦେଶୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା, ଏହାକୁ ସାଧାରଣତଃ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକ କିମ୍ବା ସରକାର ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ବ୍ୟାଙ୍କକର ଜଣାଶୁଣା ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ରାଣ୍ଡ୍ ପ୍ୟାଲେସ୍ଏବଂ ୱାଟ ଫ୍ରା କାଓ, ୱାଟ ଫୋ ଏବଂ ୱାଟ ଅରୁଣ ସମେତ ପ୍ରମୁଖ ବନ୍ଧ ମନ୍ଦିର ରହିଛି । ଜଏଣ୍ଟି ସିଙ୍ଗିଙ୍ଗ୍ ଏବଂ ଇରୱାନ୍ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ଥାଇ ସଂସ୍କୃତିରେ ହିନ୍ଦୁଧର୍ମର ଗଭୀର ମୂଳପ୍ରଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ଡୁସିଟିସ୍ ପ୍ୟାଲେସ୍‌ରେ ଥିବା ଭିମାନ ମେକ୍‌ମାନସ ବିଶ୍ୱର ସର୍ବବୃହତ୍ ଟେକ୍ ବିଲ୍ଡିଂ ଭାବରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଜିମ୍‌ସମ୍ପସନ୍ ହାଉସ୍ ପାରମ୍ପାରିକ ଥାଇସ୍ଥାପତ୍ୟର ଏକ ଉଦାହରଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରମୁଖ ସଂଗ୍ରହାଳୟରେ ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍ ଜାତୀୟ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ଏବଂ ରୟାଲ ବ୍ୟାରେଜ୍ ଜାତୀୟ ସଂଗ୍ରହାଳୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଚାଓଫ୍ରାୟା ଏବଂ ଥୋନବୁରୀ କେନାଲରେ କ୍ରୁଜ୍ ଏବଂ ଡଙ୍ଗା ଯାତ୍ରା ସହରର କେତେକ ପାରମ୍ପାରିକ ସ୍ଥାପତ୍ୟ ଏବଂ ଜଳପ୍ରପାତରେ ଜୀବନଶୈଳୀ ବିଷୟରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ କରେ ।

ସପିଂସ୍ଥାନଗୁଡିକ, ଯାହା ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଲୋକପ୍ରିୟ, ସପିଂ ସେଣ୍ଟର ଏବଂ ବିଭାଗୀୟ ଷ୍ଟୋରଗୁଡିକଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ସିଆମ୍ ଏବଂ ରାଚା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ଚାଟୁ ଚକ୍ସିକେଣ୍ଡ ମାର୍କେଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ବ୍ୟାଙ୍କିଙ୍ଗର ଏଭଳିକିଛି ବଜାର ମଧ୍ୟରେ ଟେଲିଙ୍ଗଜାନଫ୍ଲୋଟିଂ ମାର୍କେଟ୍ ଅଛି । ୟୋୱାରାଟ୍ ଏହାର ଦୋକାନ ତଥା ଷ୍ଟ୍ରିଟସ୍ ସାଇଡ୍ ଫୁଡ୍ ଷ୍ଟଲ୍ ଏବଂ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟ ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା, ଯାହା ସହରରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । କାଓ ସାନ୍ ରୋଡ୍ ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ପାଇଁ ଏକ ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳଭାବରେ ବହୁପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଥିଲା, ଏହାର ବଜେଟ ରହଣି, ଦୋକାନ ଏବଂ ବାର ସମଗ୍ରବିଶ୍ୱରୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିଥାଏ ।

ବିଦେଶୀ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟତଃ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକରେ ସ୍କାମ, ଓଭର ଚାର୍ଜ ମୂଲ୍ୟନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡ ପରିଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ୬୧୬ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ଭେରେ ୭.୭୯ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକ ଏକ ଘୋଟାଲାର ସମ୍ମୁଖୀନହୋଇଥିବା ରିପୋର୍ଟ କରିଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ରତ୍ନଭଣ୍ଡାର ସ୍କାମ ଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନେ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଅଳଙ୍କାର କିଣିବାକୁ ପ୍ରତାରିତ ହୋଇଥିଲେ।

ସେକ୍ସ ଇଣ୍ଡଷ୍ଟ୍ରିର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଗନ୍ତବ୍ୟସ୍ଥଳ ଭାବରେ ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍ ବିଦେଶରେ ଏକ ଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଛି । ଯଦିଓ ଗଣଦୁଷ୍କର୍ମ ଟେକ୍ନିକାଲ୍ ବେଆଇନ୍ ଏବଂ ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡରେ କ୍ୱଚିତ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥାଏ ଏହା ସାଧାରଣତ ମସାଜ ପାର୍ଲର, ସାଉନା ଏବଂ ଘଣ୍ଟା ହୋଟେଲ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ, ବିଦେଶୀ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ତଥା ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକଙ୍କ ସେବା କରିଥାଏ । ସେକ୍ସ ପର୍ଯ୍ୟଟନର ସ୍ତର ପାଇଁ ବ୍ୟାଙ୍କକକ୍ "ସିନ୍ ସିଟି ଅଫ୍ ଏସିଆ" ଡାକନାମ ହାସଲ କରିଛି ।।

ବ୍ୟାଙ୍କକର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିଶେଷ ସୂଚନା ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପୋଷାକ ଏବଂ ଆସେସୋରିଜ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ ବିକ୍ରୟକରୁଥିବା ରାସ୍ତାଘାଟ ବିକ୍ରେତାମାନଙ୍କର ସର୍ବବ୍ୟାପୀତା । ଆକଳନ କରାଯାଇଛି ଯେ ସହରରେ ୧୦୦,୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ହକର ଥାଇପାରେ। ଯେତେବେଳେ ବିଏମଏ ୨୮୭ ସାଇଟରେ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଛି, ଅନ୍ୟ ୪୦୭ ସାଇଟରେ ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବେଆଇନ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ। ଯଦିଓ ସେମାନେ ପକ୍କାଘର ସ୍ଥାନ ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ପଥଚାରୀଙ୍କ ଯାତାୟାତକୁ ଅବରୋଧ କରନ୍ତି, ସହରର ଅନେକବାସିନ୍ଦା ଏହି ବିକ୍ରେତାମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି, ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବିଏମ୍ଏର ଉଦ୍ୟମ ଅନେକାଂଶରେ ବିଫଳହୋଇଥିଲା ।

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର କର୍କଟ ରୋଗ

ସଂଗ୍ରାହକ : ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବଞ୍ଚିବାର ଜୀବନଶୈଳୀ ବଦଳିଗଲାଣି। ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ଯୋଗୁ ନୂଆ ନୂଆ ଔଷଧର ଆବିଷ୍କାର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିଛି। ବଞ୍ଚିରହିବାର ହାରାହାରି ବୟସ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି। ଆମେ ଯେତେ ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିବା, ସେତେ ବେଶୀ କର୍କଟ ରୋଗ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେବାକୁ ଯାଉଛେ। କାରଣ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦେହରେ କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଜିନ୍ ରହିଥାଏ। ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମର ଜୀବନ ଚଳଣି, ଅନେକ କୁଅଭ୍ୟାସ ଓ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଯୋଗୁଁ ଆମ ଦେହରେ ଥିବା ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ ଭାବେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି। ଏହାକୁ ଆମେ କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି କହିଥାଉ।

ବିକଶିତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ସମୁଦାୟ କର୍କଟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶ ମାନଙ୍କରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛନ୍ତି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି। ଆମ ଦେଶରେ ମୁଖ ଗହ୍ୱର, ପାକସ୍ଥଳୀ ଗର୍ଭାଶୟର ଗୀବା, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ବୃହଦନ୍ତ୍ର, ମୂତ୍ରାଶୟ, ସ୍ତନ ଇତ୍ୟାଦିରେ କର୍କଟ ରୋଗ ଦେଖାଯିବାରୁ ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାନ୍ତି। ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ କାରଣ:-

୧. ବୟସ୍କ ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କର୍କଟ ରୋଗ ଏକ ଅଂଶ ବିଶେଷ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଯେଉଁ ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାମାନ ଆମ ଶରୀରରେ ହୋଇଥାଏ, ସେ ସବୁ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦିଏ, ୨.କୋଷରେ ଥିବା ଡି.ଏନ୍.ଏ.ର ସଦାମିକା ପ୍ରଣାଳୀ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ, ୩. ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିବାକୁ ଲାଗେ।

ଅତଏବ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଆମକୁ ପ୍ରଥମେ ଅବଗତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଏହାଦ୍ୱାରା କର୍କଟ ରୋଗ ଚକିତ୍ସା ସହଜ ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ଜଣେ ଏଥିରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବ। ସବୁଠାରୁ ବଡ଼କଥା ହେଲା, ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ନ ଲୁଚାଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରାଇ ନେବା ଉଚିତ୍।

ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ପ୍ରଥମେ ଆମେ ମୁଖ ଗହ୍ୱର କର୍କଟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା। ମୁଖଗହ୍ୱର କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର କାରଣ:-

୧.ପାନ, ଗୁଟୁଖା, ପାନ ମସଲା ଗୁଡ଼ାଖୁ ଖାଇବା, ୨.ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା।,୩.ହୁକା ଟାଣିବା, ୪.ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟ ସାରର ଅଭାବ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଯିବା, ୫.ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ହରପିସ୍ ଓ ପାପିଲୋମା ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁ।

ଏହା ଜାଣିବେ କିପରି- ୧.ପାଟିରେ ଘା’ ହୋଇ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ନଶୁଖିଲେ, ୨. ପାଟି ଭିତରେ ମାଂସ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଗୋଟାଳିଆ ଭଳି ଲାଗୁଥିଲେ, ୩.ପାଟି କଡ଼ର ଭିତରପଟେ ଧଳା ରଙ୍ଗର ଦାଗ ହୋଇଥିଲେ। ଏହି ଦାଗ ମସୃଣ, ଖଦଖଦଡ଼ିଆ ବା ଭାତୁଡ଼ି ପରି ଯଦି ହୋଇଥାଏ, ୪. ପାଟି ଖୋଲିବାରେ ଅଥବା ଢ଼ୋକିବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ, ୫. ପାଟିରେ ହୋଇଥିବା ଘା’ରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥିଲେ, ୬.କେକ୍‌ରେ ଥିବା ଲିମ୍ଫର ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ବଢ଼ି ଗୋଟାଳିଆ ହୋଇଗଲେ, ୭.ଭୋକ ନ ହେଲେ ଏବଂ ଓଜନ କମିବାକୁ ଲାଗିଲେ।

ପ୍ରତିକାର – ମୁଖଗହ୍ୱର କର୍କଟ ରୋଗ ଥିଲେ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ କିଛି ଜଣା ପଡ଼ିନଥାଏ। ତେବେ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କଥା ହୋଇ ପ୍ରତିକାର କରିପାରିଲେ ରୋଗୀଟି ମୃତ୍ୟୁମୁଖରୁ ବଞ୍ଚିଯାଇପାରିବ।

●●●

An Appeal to all Learned Senior Citizens

As you all know that due to the covid-19 pandemic most people are going through financial problems. Keeping this in mind a covid window has been created by Govt. and children & women will be covered under social security schemes like **Madhu babu Pension Yojana.** Due to this decision now the beneficiaries across the state who have lost their family members due to covid-19 will get financial assistance. In addition senior citizens ,widow of any age, leprosy patient with visible signs of deformity of any age ,PWD of any age , AIDS patient identified by the State / District AIDS Control Society of any age whose annual family income is not more than Rs. 24000/-with permanent resident of Odisha are eligible under this scheme.Chief minister of Odisha has directed the officials to disburse 3 months of advance pension to the beneficiaries of the Madhu Babu Pension Yojana.The rate of present monthly pension is Rs. 500/-for 60 to 79 years of age and Rs. 700/-for 80 years and above . So all Learned Senior Citizens are requested to create awareness to identify needy person in their localities for this charity work. For any other information related to Madhu Babu Pension Yojana please visit the website of Elder Recreation Activities **www.eraindia.org.in** to know on the following topics : **Odisha Madhu Babu Pension Yojana :- *** 1.5 Lakh Beneficiaries To Get Advance Pension * Disbursement Of 3 Month's Advance Pension Due To COVID-19 * Highlights Of Madhu Babu Pension Yojana * Coverage Of People Who Lost Their Family Members Due To COVID-19 * Aadhaar Link with Madhu Babu Pension Yojana * Eligibility Criteria * Types Of Madhu Babu Pension * Pension Amount under Madhu Babu Pension * Pension Amount under Madhu Babu Pension * Documents Required * Procedure to Apply for Madhu Babu Pension Yojana: * Some Important Points Regarding Madhu Babu Pension Yojana * Contact Details:

You can contact:-
HelplineNumber-18003457150
Mob. No. 91 9438081006
E-Mail Id- ssepdsec.od@nic.in

●●●

With Best Complement from
Duduly Process & Offset
Mob. +91 94371 34434
10E, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-10

ନିଜ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରୀର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପାୟରେ ଗଣନାକରିବା ପଦ୍ଧତି

ଡ଼ା. ଉଦୟନାଥ ସାହୁ
ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଘରେ ବସିରହି ଅନେକଙ୍କର ଓଜନ ସହ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିଘଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ମୁଖ୍ୟକାରଣ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ପରିବେଶରେ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକତା କ୍ୟାଲୋରୀଠାରୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରିବା । ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବା, ହ୍ରାସକରିବା କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଇବା ଉଚିତ ତାହା ଜାଣିବା ଜରୁରୀ। ତେବେ ନିଜେନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ଆଧାରକରି ଶରୀରର କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପାୟରେ ଗଣନା କରି କିପରି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଚୟନ କରିପାରିବେ ତାହାର ସରଳ ପଦ୍ଧତି ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା।

* ପ୍ରଥମେ ନିଜର ବଡି ମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ (Body Mass Index-BMI) ଗଣନା ପାଇଁ ଶରୀରର ଉଚ୍ଚତା (ମିଟର) ବର୍ଗକୁ ଶରୀରର ଓଜନ (କିଲୋଗ୍ରାମ୍)ରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ। {BMI = Body wt. in kg÷(Height cm)2}

ଉଦାହରଣ : ଧରନ୍ତୁ ଶରୀର ଓଜନ ୬୦ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଓ ଉଚ୍ଚତା ୧୬୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର, ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଡ଼ି ମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ (Body Mass Index)= ୬୦÷ (୧.୬x୧.୬) କିମ୍ବା ୬୦x୨.୫୬=୨୩.୪୩)

ବି.ଦ୍ର.: ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ୧୮.୫ ରୁ ୨୪.୯ ମଧ୍ୟରେ BMI ସ୍ୱାଭାବିକ । ୧୮.୫ ରୁ କମ୍ BMI ଅଣ୍ଡରୱେଟ୍ (କମଓଜନ) ଏବଂ ୨୪.୯ ରୁ ୩୦ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକ ଓଜନ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

* ଏହାପରେ ନିଜର ବେସାଲ୍ ମେଟାବୋଲିକ୍ ହାର Basal Metabolic Rate (BMR) ଗଣନା କରିବାକୁ ହେବ। BMR ହେଉଛି ଶରୀର ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ସର୍ବନିମ୍ନ ସଂଖ୍ୟା କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା। ଏହାର ଅର୍ଥ ଯଦି ଆପଣ ଦିନସାରା ବିଛଣାରେ

ଶୋଇଥିବେ ଏବଂ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁନାହାଁନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ପୋଷଣ ପାଇଁ ଏହି ପରିମାଣ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦୈନିକ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ। Basal Metabolic Rate (BMR) ଗଣନା ନିମ୍ନ ସୂତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ କରିବାକୁ ହେବ।

ପୁରୁଷମାନଙ୍କପାଇଁ, BMR = ୬୬.୪୭+ (୧୩.୭୫ x ଓଜନ-କିଲୋଗ୍ରାମରେ)+ (୫.୦୦୩ x ଉଚ୍ଚତା -ସେ.ମି.ରେ)- (୬.୭୫୫ x ବୟସ -ବର୍ଷରେ)

{ For men: BMR = 66.47+ (13.75x weight in kg)+ (5.003 x height in cm) - (6.755 x age in years) }

ମହିଳାମାନଙ୍କପାଇଁ, BMR = ୬୫୫.୧+ (୯.୫୬୩ x ଓଜନ-କିଲୋଗ୍ରାମରେ)+ (୧.୮୫୦ x ଉଚ୍ଚତା ସେମି) - (୪.୬୭୬ x ବୟସ-ବର୍ଷରେ)

{For women: BMR = 655.1 + (9.563x weight in kg) + (1.850x height in cm) - (4.676 x age in years)}

* ଶରୀରର ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥା ବ୍ୟତୀତ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ଅନୁଯାଇ ଦରକାର ପଡୁଥିବା ଦୈନିକ

କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଭରଣା ପାଇଁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯାହାକୁ ସକ୍ରିୟ ମେଟାବୋଲିକ୍ ରେଟ୍ କିମ୍ବା Active Metabolic Rate-(AMR) କୁହାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନକାର୍ଯ୍ୟ କଳାପ ସ୍ତରକୁ ଆଧାରକରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟାଦ୍ୱାରା ନିଜର BMRକୁ ଗୁଣନ କରି AMR ଗଣନା କରାଯାଇ ସେହି ଗୁଣିତକ ଫଳ ହେଉଛି ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା। ସାମ୍ପ୍ରତିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ସଂଖ୍ୟା ନିମ୍ନମତେ ୧.୨ ରୁ ୧.୯ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ ।

ଅଳ୍ପ କିମ୍ବା ବିନା ସକ୍ରିୟ ପାଇଁ (Little or no work}: AMR=BMR×1.2

ଅତି ହାଲୁକା ସକ୍ରିୟ (Very light work) : AMR=BMR× 1.375

ହାଲୁକା ସକ୍ରିୟ (Light work) : AMR=BMR× 1.55

ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସକ୍ରିୟ (Moderate Work) : AMR=BMR× 1.65

ଭାରି ସକ୍ରିୟ (Heavy Work) : AMR=BMR× 1.80

ଅତି ଭାରି ସକ୍ରିୟ (Very heavy work) : AMR=BMR× 2.0

* ନିଜର ସାମ୍ପ୍ରତିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁଯାୟୀ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାପରେ କେଉଁକେଉଁ ଖଦ୍ୟରୁ କେତେ ପରିମାଣ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ ଜାଣିବା ଜରୁରୀ। କାରଣ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ସହିତ ଫ୍ୟାଟ୍ ହେଉଛି ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ତିନୋଟି ମୂଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟସାର ଯାହା ବିଭିନ୍ନ ଅନୁପାତରେ ଶକ୍ତି (କ୍ୟାଲୋରୀ) ଯୋଗାଇଥାନ୍ତି। ଯେପରି ଏକ ଗ୍ରାମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୪ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୋଗାଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ଏକଗ୍ରାମ୍ ଚର୍ବି ୯ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୋଗାଏ । ସୁସ୍ଥ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଶରୀରର ୪୫–୬୫% କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ସ, ୨୦-୩୫% ଫ୍ୟାଟ୍ରୁ ଏବଂ ୧୦-୩୫% ପ୍ରୋଟିନରୁ ହେବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷତଃ diabet ମଧୁମେହ, କର୍କଟ, ଅପସ୍ମାର, ଆଲଜାଇମରରୋଗକ୍ଷେତ୍ରରେ 'କିଟୋ ଡାଏଟ୍'(Kito Diet) ସଦୃଶ ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହୋଇପାରିବ। ଏପରି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାରଗୁଡ଼ିକର ଅନୁପାତ(%) ନିର୍ଣ୍ଣୟପରେ , ଏଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟକରିବାକୁ ହେବ।

ଉଦାହରଣ :

ଧରନ୍ତୁ ଦୈନିକ ମୋଟ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି ୨୦୦୦ ଯାହାକି ୫୦% କ୍ୟାଲୋରୀ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ସ, ୨୭% କ୍ୟାଲୋରୀ ପ୍ରୋଟିନ୍ରୁ ଏବଂ ୨୩% ଫ୍ୟାଟ୍ରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବା ଦରକାର। ଏହି ଅନୁସାରେ ୨୦୦୦ **X** ୦.୫ = ୧୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ସ, ୨୦୦୦ **X** ୦.୨୭ = ୫୪୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ୨୦୦୦ **X** ୦.୨୩ =୪୬୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଫ୍ୟାଟ୍ରୁ ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।

ପ୍ରତି ଖାଦ୍ୟସାରରୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣକୁ ତାହାର ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀ ସଂଖ୍ୟାଦ୍ୱାରା ଭାଗ କଲେ ପ୍ରକୃତ ଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣ ଗଣନା କରିହେବ।

ଉଦାହରଣ:

୧. କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ (ପ୍ରତି ଗ୍ରାମରେ ୪ କ୍ୟାଲୋରୀ): ୧୦୦୦ ÷ ୪= ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ

୨. ପ୍ରୋଟିନ୍ (ପ୍ରତିଗ୍ରାମରେ୪କ୍ୟାଲୋରୀ) : ୫୪୦÷୪=୧୩୫ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ

୩. ଫ୍ୟାଟ୍ (ପ୍ରତି ଗ୍ରାମ୍ରେ ୯ କ୍ୟାଲୋରୀ): ୪୬୦÷୯=୫୧ଗ୍ରାମ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ।

ଏହି ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟସାରଗୁଡ଼ିକୁ ଆଧାରକରି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀଗୁଡିକର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିମାଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୋଇପାରିବ।

●●●

Blue Wheel
HOSPITAL
Expertise • Excellence • Care
BLUE WHEEL HOSPITAL
Mancheswar, Bhubaneswar
BLUE WHEEL HOSPITAL
DEPARTMENTS
SPECIALITIES
• Anesthesiology
• Assisted Reproduction
• Cardiology
• Clinical Laboratory
• Critical Care Medicine
• Dermatology
• Dental Sciences
• ENT & Head and Neck Surgery
• Endocrinology & Metabolism
• Gastroenterology & Hepatology
• Gastro-Intestinal (GI) Surgery
• General & Laparoscopic Surgery
• General Medicine
• Geriatric Medicine
• Health Checkup Services
• Imaging & Interventional Radiology
• Immunization Clinic
• Medical Oncology
• Neonatology
• Nephrology
• Neurology
• Neurosurgery
• Obstetrics & Gynecology
• Ophthalmology
• Oral & Maxillofacial Surgery
• Orthopedics
• Pediatrics
• Pain & Palliative Medicine
• Pediatric Surgery
• Plastic & Reconstructive Surgery
• Psychiatry (OPD Only)
• Respiratory Medicine
• Rheumatology
• Surgical Oncology
• Urology
IMAGING
O X-RAY
O CT
O MRI
O CBCT
O ULTRASOUND
O MAMMOGRAPHY
O DEXA SCAN
CLINICAL LABORATORY
O BIO-CHEMISTRY
O MICROBIOLOGY
O PATHOLOGY
PHYSIOTHERAPY
O DIETARY SERVICES
O PULMONARY FUNCTION TEST
O URODYNAMICS & UROFLOWMETRY
NON-INTERVENTIONAL CARDIOLOGY
O ECG
O STRESS TEST (TMT)
O ECHOCARDIOGRAPHY
O HOLTER MONITORING
NEUROPHYSIOLOGY
O EEG
O EMG
O NCV
24X7 SERVICES AVAILABLE
O CARDIAC CATHETERISATION LAB
O EMERGENCY, TRAUMA & CRITICAL CARE SERVICES
O ALS AMBULANCE
O ENDOSCOPY
O DIALYSIS
O ENDOVASCULAR LASER TREATMENT
O PREVENTIVE HEALTH CHECK
O ICU (CARDIAC, MEDICAL & SURGICAL)
O PICU & NICU
EMERGENCY
24 hr
SERVICES
☎ 0674-7196600
www.bluewheelhospital.org
TOLL FREE NO
1800-120-000-079

FURNITURE HOUSE - SINCE 1996
SEEMA
ENTERPRISES
Kurl-on
Nilkamal
Supreme
AEROCOM
ANKUR
FORTUNE FOAM
SLEEPKRAFT
We deal with all wooden furnitures, repairing of all types of old/new almirahs and sofas. Also Exchange all types of furniture.
175/A, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar
Mob: 9937006967, 8763865079, 9777481613, 9938992589
Email: seema.enterpriser@gmail.com, Web : www.seemaenterprisers.com

Vol.- II ○ Issue - IV ○ October-December, 2021

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

If undelivered please return to :

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

Book Post / Printed Matter

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

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

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