ବରିଷ୍ଠଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- I • Issue - II • October-December, 2022

Cheers to the New Year-2023 !

Wishing you an amazing 365 days ahead

ERA opened it's door since last 3 years

Thanks for those who made this journey with us

Website : www.eraindia.org.in E-mail : eraindianet@gmail.com

Elder Recreation era ACTIVITIES

Regd. No. 41081913621/19

Aiming to be a
world class power utility
Committed to:
Generate clean, safe and reliable power
Adopt global best practices and strive for excellence
High standard environment, health, safety practices
Strengthen state power sector and economy
Contribute to national growth
OPGC
Power for Progress
Odisha Power Generation Corporation Ltd.
(A Government Company of the State of Odisha)
7th Floor, Fortune Towers, Bhubaneswar - 751023
www.opgc.co.in

BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ 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

ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ | ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂଖ୍ୟା | ଅକ୍ଟୋବର-ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୨

ପରିଚାଳନା ମଣ୍ଡଳୀ

Chief Advisor
Sj. Krupasindhu Sahoo
Mob. 9937132992

Advisor
Er. Bsanata Mishra
Mob. 9437000452

Advisor
Advocate Narendra Kishore Mishra
Mob. 9437033611

Editor
Sj. Prafulla Kumar Mohapatra
Mob. 8895265933

Co-Editor
Sj. Krushna P. Mohanty
Mob. 7008285603

Managing Editor
Sj. Sitanath Sahoo
Mob. 9437002217

Ex-Officio Members
Dr. Udayanath Sahu
Chairman
Mob. 9438081006

Er. Krushna Ch. Sahoo
(President)
Mob. 9437075625

Dr. Shiva Prasad Behera
(Vice-President)
Mob. 9437151347

Dr. Sushil Ku. Nanda
(Vice-President)
Mob. 9437196720

Sj. Sarat Chandra Mohanty
(Treasurer)
Mob. 7008927372

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

ସୂଚୀପତ୍ର

1.	ସମ୍ପାଦକୀୟ	2
2.	ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ	3
3.	News Flash	4
4.	Associatoin News	9
5.	ଡାଲି	15
6.	ଜେଜେମା'ର ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍ ଦେଖା ଅନୁଭୂତି	17
7.	ନୀତିବାଣୀ	19
8.	ପ୍ରାରବ୍ଧ	20
9.	ନିଃସନ୍ତାନ କର ଭଗବାନ !	23
10.	କର୍ମ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ	26
11.	Birthday of ERA Members	28

●●●

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

ସମ୍ପାଦକୀୟ

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

୨୦୨୨ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ମାସ ୬ ତାରିଖ ଆମ ଅନୁଷ୍ଠାନର ତୃତୀୟ ବର୍ଷ ପୂର୍ତ୍ତି ଦିବସ। ଏହି ତିନି ବର୍ଷ ଭିତରେ କରୋନା କଟକଣାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଯାହା ସମ୍ଭବ ସେ ସବୁକୁ କାର୍ଯକାରୀ କରାଯାଇଛି। ଆମର ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କେବଳ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମସ୍ତ ସକ୍ରିୟ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧା, ସଦିଚ୍ଛା ଓ ସହଯୋଗ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରିଛି। ଅନୁଷ୍ଠାନର ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା "ବରିଷ୍ଠବାଣୀ" ନିୟମିତ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ଆସୁଛି। ପ୍ରତ୍ୟେକ ରବିବାରରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିବା ସିଦ୍ଧଯୋଗ କ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରହିଛି। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଅଶାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପକୃତ ହେଉଛନ୍ତି। କଥାରେ ଅଛି ସହସ୍ର ଯୋଜନ ଯିବା ପାଇଁ ଲକ୍ଷ ରଖିଥିଲେ ଦଶ ଯୋଜନ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ପାଦରେ ଶକ୍ତି ଆସିବ। ଏ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ମନ ଭିତରେ ରଖି ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ଭ୍ରମଣ ତଥା ବିଦେଶ ଭ୍ରମଣ ପାଇଁ ଏବେଠାରୁ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରାଗଲାଣି। ଆସନ୍ତା ଜାନୁୟାରୀ ୨୦୨୩ ମସିହାରେ ଦୁବାଇ ପରିଦର୍ଶନରେ ଯିବାପାଇଁ ଏକ ପ୍ରସ୍ତାବ ରଖାଯାଇଛି। ଯଦି ପାଗ ଅନୁକୂଳ ରହେ, ସବୁକିଛି ସମ୍ଭବପର ହେବ। ଦିନ କେଇଟା ପରେ ନବବର୍ଷ ୨୦୨୩ ଆମେ ସମସ୍ତେ ପାଳନ କରିବା। ସବୁ ସୁଖର ମୂଳ ହେଲା ନିଜକୁ କାର୍ଯ୍ୟରତ କରି ରଖିବା। ସବୁବେଳେ ନିଜ ଅସୁବିଧା କଥା କହି ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ମନକୁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରିବା ବିବେକୀ କାର୍ଯ୍ୟ ନୁହେଁ। ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ ନିଜେ ନିଜକୁ ଖୁସିରେ ରଖି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖୁସିରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା। ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ସଞ୍ଚୟ ଥାଏ ତାହା ପରିଶେଷରେ କ୍ଷୟ ହୁଏ,। ଉନ୍ନତିର ପରିଶେଷରେ ପତନ ଘଟେ। ମିଳନ ଶେଷରେ ବିଚ୍ଛେଦ ଏବଂ ସେହିପରି ଜୀବନର ଅନ୍ତରେ ମରଣ ଆସେ। ଏହାହିଁ ଚିରନ୍ତନ ସତ୍ୟ।

ନୂଆ ବର୍ଷରେ ଆମ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମସ୍ତ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ପରମେଶ୍ୱର ସହାୟ ହୁଅନ୍ତୁ, ସେମାନଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରି ଚଲାପଥକୁ କୁସୁମିତ କରନ୍ତୁ।

●●●

ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ
ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଜୀବନକୁ ସରସ ଓ ସୁନ୍ଦର କରିବାକୁ ହେଲେ ଶୃଙ୍ଖଳା ଜ୍ଞାନକୁ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ୍ । ପିଲାଟି ବେଳୁ ବାପା ମାଆ ପିଲାମାନଙ୍କର ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଦେଖାଯାଉଛି ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଶୃଙ୍ଖଳା ଜ୍ଞାନର ବହୁ ଅଭାବ ରହିଛି । ଯାହାଫଳରେକି ଅନେକ ସମୟରେ ପରସ୍ପର ଭିତରେ କାଦୁଅ ଫିଙ୍ଗାଫିଙ୍ଗି ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣାରେ ପରିଣତ ହୋଇଗଲାଣି । ଭୋଗ, ଆକାଂକ୍ଷା, ଧନ ଲିପ୍ସା ମଣିଷର ବଡ଼ ନିଶା ଅଟେ । ଏହାକୁ ଯେତେ ପୂର୍ଣ୍ଣ କଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା କେବେବି ପୂରଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏହି ନିଛକ ସତ୍ୟକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ମଧ୍ୟ ଧନ ଲିପ୍ସା ପଛରେ ଗୋଡ଼ାଇବାରେ କେବେହେଲ ହେଳା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେଲେ ସେଥିପାଇଁ ଅର୍ଥର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ହୋଇପାରେ । ସାମାଜିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସଂଗୃହିତ ଅର୍ଥ ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାର୍ଥରେ ବିନିଯୋଗ ହୁଏ ତେବେ ଅନ୍ୟମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଡ଼କୁ ଅଙ୍ଗୁଳି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବେ ଏବଂ ସମାଲୋଚନା ବି କରିବେ । କାମ କଲେ ଭୁଲ୍ ହୁଏ । ଯିଏ କାମ କରେନି, ତାର ଭୁଲ୍ ବୋଲି ନଥାଏ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ କାମ ଏପରି କରିବାକୁ ପଡ଼େ ଯେପରି ଅନ୍ୟ ଆଖିରେ ଜଣେ ସଚ୍ଚୋଟ ମଣିଷ ରୂପେ ଗଣାହୋଇ ପାରିବ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଛି, ମନୁଷ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସରଳ ଏବଂ ସିଧା ସ୍ୱଭାବର ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ଜଙ୍ଗଲରେ ଉଠିଥିବା ସିଧା ଓ ସରଳ ବୃକ୍ଷକୁ ପ୍ରଥମେ କାଟିଥାନ୍ତି, ଅଙ୍କାବଙ୍କା ହୋଇଥିବା ବୃକ୍ଷକୁ କେହି ଛୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଅତଏବ ଶୃଙ୍ଖଳା ଜ୍ଞାନ ରହିଲେ ବିଚାର ଶକ୍ତି ଆପେ ଆସିଯାଏ ଏବଂ ଏହି ବିଚାର ଶକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ବହୁବର୍ଷର ସକରାତ୍ମକ ଅଭିଜ୍ଞତା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ବେଳେ ଏଥିପ୍ରତି ସମସ୍ତ ନାଗରିକ ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତର ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ ହୋଇ ପାରିଲାଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

●●●

NEWS FLASH

Submission of Annual Life Certificate

Which is due from October 1st.for age group of 80 years and above and from 1st.Nov.22 for others.Personal appearance of a pensioner will not be required, if the pensioner submits the life certificate form signed by any 'designated official'.Doorstep Services are available to submit life certificate by following ways :

1. Apply through Jeevan Pramaan Portal. To download the application, the pensioner has to provide their e-mail in the online form available at https://jeevanpramaan.gov.in/app/download
2. Doorstep Service for submission of Digital Life Certificate through Postman" For availing a pensioner has to download "Postinfo APP" from Google Play store or to visit website www.ccc.cept.gov.in/covid /request. Pensioners will have to submit their Aadhaar, mobile number, PPO number and pension account details to their area postman and register their fingerprints and will have to pay ¹ 70 for submitting digital life certificates through postman.
3. Doorstep Service can be provided through the alliance comprising 12 Public Sector Banks . This service can be availed through Doorstep Banking (DSii) App. from Google Play store or to visit website https://doorstepbanks.com or https://dsb.imfast.co.in/doorstep/login or Through Toll free Number 18001213721 or 18001037188
4. Through Face Authentication - The face recognition technology will act as the life certificate of the pensioners and ensure continuous receipt of pensions without any hassle.The pensioners have to download the Jeevan Pramaan face application to submit the life certificate through face recognition. The process to download the face application on mobile phones is as follows:Go to the Jeevan Pramaan website and click on the 'Download' option (https://jeevanpramaan.gov.in/package/download).Scroll down the page, enter the email ID, captcha code and click on the 'I agree to download' button.The pensioners will receive the OTP on their email ID. Enter the OTP on the Jeevan Pramaan page and click on the 'Submit' button.

The pensioners will get three options on the next page – 'Download for Windows OS', 'Mobile App Download' and 'Android Mobile Face App Download'.Click on the 'Android Mobile Face App Download' option.The pensioners will receive the link to download the Jeevan Pramaan face app on their email ID.Click on the 'Jeevan Pramaan Installer' link sent in the email, and the face recognition software will download on the mobile phone. Download the Jeevan Pramaan face application on the mobile phone (as provided above).Download the AadhaarFaceRD app from the Google Play Store.The pensioners have to install the Jeevan Pramaan face application from the file downloads on their mobile.Open the Jeevan Pramaan face application and give the necessary permissions. Do the operator authentication and scan the face of the operator to open the application. The operator authentication is a one-time process, and the pensioners themselves can be the operators. Fill in the pensioner details and scan the face of the ensioner. (The pensioners must scan their face in a frontal pose with neutral expression under proper lighting).Click on the 'Submit' button. The pensioners will receive a message on the mobile number with a link for downloading the DLC (Jeevan Pramaan). Requirements for Downloading the Face Recognition App The pensioners must ensure that they have the following requirements to download and use the Jeevan Pramaan face application: Android smartphone version 7.0 and above.Internet connection.Aadhaar number registered with pension disbursing authority.A camera resolution of 5 mp and above.

Supreme Court directs states, UTs to submit information on welfare schemes for elderly (Ref.The Telegraph New Delhi, 06.10.22**.)**

The Supreme Court has directed all States and Union Territories to submit information on welfare schemes for the elderly with respect to pension, old age homes in each district and level of geriatric care.

A bench of Justices Anirudhha Bose and Sudhanshu Dhulia said the report of the States shall also disclose the present status as regards implementation of the Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act.

We direct that schemes operating for the welfare of the elderly with respect of (i) pension for the elderly, (ii) old age homes in each district and (iii) level of geriatric care ought to be produced before us.

Let the respective States and Union Territories furnish the information on their existing schemes on the aforesaid three heads to the advocate-on-record of the Union of India. After

collecting information from all the respective States and the Union Territories within a period of two months, a revised status report shall be filed one month thereafter by the Union of India," the bench said.

The apex court will take up the matter for hearing in January, 2023.

The top court was hearing a plea filed by former Union Law Minister Ashwani Kumar seeking setting up of old age homes with basic healthcare facilities across the country.He had also sought effective implementation of the Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007.

Kumar, in his PIL, had said there was a large number of aged people which has been increasing, with most of them living in poverty, without any roof over their heads or proper clothes.

Booking Indian Railways confirmed ticket in lower berth for Senior Citizens

According to Indian Railways, if there are more than two senior citizens or one senior citizen and other passengers not senior citizen, system will not consider for it . If you book under general quota, seat allotment is done on the basis of availability. Whereas, if you book under Reservation Choice Book only if lower berth is allotted then you will get lower berth.

STEP-BY-STEP GUIDE TO BOOK TICKET ONLINE THROUGH IRCTC WEBSITE:

- Visit the website at irctc.co.in/nget/train-search
- Fill your source and destination stations
- Select journey date and class of coach
- Click on 'Find Trains' option
- A number of options will appear
- Choose the train that suits your requirement
- Click on 'Availability and Fare'
- The berth fare of the particular train along with the number of available seats on a particular date will be displayed
- Click on 'Book Now' if there are seats available
- At this stage, you will be asked to log in to your IRCTC account
- Enter your credentials to login
- Fill in the details of passenger(s) to book the seats
- Pay the fare of the seat(s) to finalise your booking

Compensation to Senior citizen for non-functional AC train (Ref.TOI-Nov.8.22)

A district consumer Commissioner has directed the Ministry of Railways, Central Railway and Indian Railway Catering and Tourism Corporation Ltd(IRCTC),to pay a total compensation of ¹ .50,000/-to a Fort-based Senior citizen who was forced to endure in 42 degrees heat due

to faulty air conditioning in first- class compartment of Allahabad-Mumbai Duranto train

Creation of Senior Citizen Commission by Kerala Govt. This state was one of the earliest states to have introduced an 'Old Age Policy' in 2006 for senior citizens and soon have an exclusive commission to deal with the issues of the elderly people welfare on the model of women, youth and child rights' panels. Further the state Department of Social Justice would take initiative to set up clubs, parks, neighbouring groups and so on exclusively for senior citizens.

Geriatric care centres should be there in all panchayats and nurses having specialist training in their care should be evolved,

Kolkata's Senior Citizens are learning to fight fake news.

For Kolkata's senior citizens, a board is set and the class is ready. People over 60 turn students at the class of a young teacher. At Snehodiya, a living facility for senior citizens, they get rigorous training for two hours on how to curb fake news: which messages to forward to others and which not to spread. What to do when someone sends a video? How to verify if a photo shared by friends is real or fake? The class stresses on critical thinking as a measure to curb the fake news menace in the age of the "infodemic media "

No matter what your age is, **running can be beneficial to our physical and mental health**. P**lenty of older adults are still running marathons**. It is an example from our ERA family where one of member **Dr.R.K.Patra** from Paralakhemandi, Odisha is still participating in marathon at the age of 77 years of his age. Recently he completed 21 km marathon at Chandigarh held on 02.10.2022

Another veteran **Dr.Bibekananda Tripathy** , (nickname as Human Horse/ Running Machine) from Cuttack is a national & international awards holder in marathon running at his age of 76 years.

He is used to run around 200 kms in a week. Both are veterinary doctor in profession.

How to block Paytm, Google Pay and PhonePe accounts ,if your phone is lost - The UPI apps, such as Google Pay, Paytm and PhonePe, are linked to the bank accounts to process transactions.

But, what if you misplaced or lost your phone? You will have to remove or block your UPI accounts. To block your Google Pay or Paytm account, reach out to customer care at 18004190157 / 01204456456, respectively.

For PhonePe, Call 08068727374 or 02268727374 and follow the instructions.

Here is what you should do

Step 1: Reach out to customer care support.

Step 2: Choose the option of a lost phone.

Step 3: Select the option to 'enter a different phone number' and enter the number linked with the account you want to block.

Step 4: Choose the log out from all devices option.

Paytm users can temporarily block their accounts by visiting the official website and reporting fraud. They will have to provide ownership evidence of the account by submitting a debit or credit card statement or SMS. Upon verification, the account will be temporarily blocked.

Here's how to erase data on your phone Android users can find, lock, or erase data through ' android.com/find'. Log on to your Gmail account. Select the smartphone that you lost, if in case many devices are connected to your mail ID, and erase the data.

Apple (iOS) users can use the Find My App to erase phone data.

ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ ସରକାରଙ୍କ ଅତିରିକ୍ତ ପେନସନ୍ - ୬୫,୭୦,୭୫ ବର୍ଷ ବୟସର ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ଓ ଫ୍ୟାମିଲି ପେନସନରମାନଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ଯଥାକ୍ରମେ ୫%,୧୦% ୧୫% ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ସୁପ୍ରିମ କୋର୍ଟ ସୁପାରିଶ କରିଛନ୍ତି। ଯାହା କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ନିକଟରେ ବିଚାରଧୀନ ଅଛି। ଯଦି ତାହା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ, ତେବେ ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମଚାରୀମାନେ ବହୁତ ଲାଭବାନ ହେବେ। ସରକାରଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ସମସ୍ତେ ଚାହିଁ ବସିଛନ୍ତି। ନିକଟରେ ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶ ସରକାରଙ୍କ ସର୍ବଭାରତ ସ୍ତରରେ ଏହା ଉପରେ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷପ ନେଇଛନ୍ତି ଯାହାଦ୍ୱାରା ୬୫,୭୦,୭୫ ବର୍ଷ ବୟସର ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ସରକାରୀ କର୍ମଚାରୀ ଓ ଫ୍ୟାମିଲି ପେନସନରମାନଙ୍କ ପେନସନ୍‌ରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୫%,୧୦% ୧୫% ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଛି । ଏହି ବୃଦ୍ଧି ୦୧.୦୧.୨୦୧୬ ଠାରୁ ପାଇବେ। ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ପେନସନ କେନ୍ଦ୍ରସରକାର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରଦେଶ ସରକାର ଦେଇନାହାଁନ୍ତି ।

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

ASSOCIATION NEWS

Katak Baristha Nagareek Mahasabha, odisha

31 members of this organization who are going to attend 20th Aisccon National conference at Mysuru were felicitated by Mayor Sri Subas Sing,Dr. Krupasindhu Panda.

Paschim Odisha Baristha Nagarik Mahasangha

36 Delegates of Paschim Odisha Baristha Nagarik Mahasangha have attended 20th National Conference of AISCCON on 16th.& 17th.November'22 at Mysore under the guidance of it's General Secretary Mr. Prahalada Mohapatra. It's President Professor

Tahalu Sahu delivered a speech on the topic " Concerns of Rural Senior Citizens " in a technical session held on 16.11.2022.

Senior Citizens Forum, Chakeisiani, Bhubaneswar

World Diabetes Day was organised in Blue Wheel Hospital. Mancheswar, Bhubaneswar on 14th November,22 in collaboration of Senior Citizens Forum, Chakeisiani, BBSR.

Dr Amitabh Mohanty MD Med Diabetologist has delivered a CME (Continuing Medical Education) awareness on Diabetes to the invites in the conference hall and follow up with Hi Tea.A free Diabetes screening package for all the participants was arranged on this occasion.

Health camp Elder Recreation Activities-era. - On the Occasion of World Heart Day, 29th September'22, a free Cardiologist Doctor's consultation along with free RBS & LIPID Profile blood test was arranged at Blue Wheel Hospital, Bhubaneswar in collaboration with Elder Recreation Activities-era. Awareness talk on " Effective management of cholesterol " by Dr S K Narayan Dash MD DM Cardiology was beneficial for Elders.

Agrani Senior Citizens Welfare Forum Bomikhal, Bhubaneswar has organized it's annual "Kartik Habish Ashar" in the premises of Maa Khanduali temple, Saheed Nagar on Friday, dt. 11.11.2022 among it's members with family presided by President Dr.Sushil Kumar Nanda. While welcoming the members along with Chief Guest Hon'ble MLA, BBSR (C)Sj. Ananta Narayan Jena and three corporators of Bomikhal, Saheed Nagar & Nayapalli, Secretary Sri Bhaktabandhu Das narrated the history of this "Habish Ashar". In this occasion Chief Guest Sj.Jena inaugurated the 'New year-2023' calendar of the forum and presented Rosebuds & Identity Cards of the forum to three newly joined members. Responding to the grievances raised by the Working President Sri Adwait Charan Biswal, Treasurer Er. B.K. Jena and Executive Body members like Sri Prasanna Kumar Bhanja & Darpa Narayan Nayak regarding the construction of Day Care center and drains etc in the ward, Sj Jena assured the members to take up the work at the earliest. Finally at the end all participants were served with the Habish Prasad arranged by Sri Kumarendra Mahapatra (Raja) and patronised by Mrs & Mr Abhay Kumar Nayak.

Senior Citizens Association, Nilakanthanagar, Nayapalli Bhubaneswar had observed International day of older persons on 09th October at the BMC community Centre, Unit8 Nayapalli Bhubaneswar.

In this occasion an older couple (Mr & Mrs Narayan Pattanaik) was feliciated. Three corporators Nayapalli i.e ward no 37,38 and 39 were invited and feliciated .All corporators have given assurance to give priority for the grievances of older people and will lookout to solve their problems. Moreover they have given assurance to solve long demand of community center for the association. The meeting was presided by President Sj krupasindhu Sahu and conducted by the Secretary of the association Sri Ramesh Chandra Pattanayak .Vice-president Sj Pradyumn Nayak had given vote of thanks. Meeting was followed by a lunch.

ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ବୟୋବୃଦ୍ଧ ଦିବସ

ବଡ଼ କିମ୍ଭୁତକାର ଅବସ୍ଥାରେ ଚଳିତ ବର୍ଷ ଅନେକ ଜିଲ୍ଲାରେ ପାଳନ ହୋଇଥିବାର ଖବର ମିଳିଛି। ସବୁଠାରୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କ୍ଷୋଭର ବିଷୟ ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଦୁଇ ମହାସଂଘର ବିବାଦ ଯୋଗୁଁ ସରକାର ସବୁ ବର୍ଷ ପରି ଏ ବର୍ଷ ପାଳନ କଲେ ନାହିଁ ଯାହାଫଳରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଏହି ସମାରୋହରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଲେ। ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଉପରେ ସମୀକ୍ଷା କରିବାର ବେଳଆସିଛି। ଗତ ଜୁଲାଇ ୨୪ ତାରିଖ ଦିନ ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘ ସମ୍ବଲପୁର ଠାରେ ଗୋଟିଏ ବୈଠକର ଆୟୋଜନ କରିଥିଲା। ସେଥିରେ ସାମିଲ ହେବାପାଇଁ ଦୁଇ ମହାସଂଘ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କ ସହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଡକାଯାଇଥିଲା। ସେଠି କଥା ହେଲା ଯେ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ମହାସଂଘର ଅଯୋଗ୍ୟପଣିଆ ଯୋଗୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ରାଜ୍ୟରେ ଅନେକ ମହାସଂଘ ଏବଂ ଜିଲ୍ଲାସ୍ତରରେ ମିନି ମହାସଂଘ ଗଠନ ହୋଇଗଲାଣି । ଏମାନେ ଏକାଠି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ । ଏଣୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏକାଠିକରି ଗୋଟିଏ ସମନ୍ୱୟ କମିଟି କରାଯାଉ। ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହା ଉତ୍ତମ ପ୍ରସ୍ତାବ ଥିଲା। ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଆଲୋଚନା କରାଯିବା ନିମନ୍ତେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ରେ ଡଃ. ପି. କେ. ଦାସଙ୍କ ଆବାହକତ୍ୱରେ ମିଟିଂ ଡକାଯାଉ। ତିନି ମାସ ହୋଇଗଲା କିଛି ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଗଲା ନାହିଁ। ଏବେ କ'ଣ କରାଯିବ କିପରି ରାଜ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ ମଜବୁତ ହେବ ଆପଣମାନେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ।

ଝାରସୁଗୁଡା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ

ଗତ ୮.୮.୨୦୨୨ ତାରିଖରେ ସଂଘର ସଭାପତି ବାଳଗୋବିନ୍ଦ ମିଶ୍ରଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଏହାର ୧୫ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉତ୍ସବ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏଥିରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ମାନୀୟ ନବ କିଶୋର ଦାସ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି, ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ବେଲପାହାଡ ଟାଟାକ୍ରୋସାକୀ ହସ୍ପିଟାଲ୍ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ଡା. ଟି.କେ. ଦାଶ, ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଭାବେ ଜିଲାପାଳ ସରୋଜ କୁମାର ସାମଲ, ଅତିରିକ୍ତ ଏସ୍‌ପି ଲମ୍ବୋଦର ବୁଡା, ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘ ସଭାପତି ଟହଲୁ ସାହୁ, ସଂଘ ସମ୍ପାଦକ ତୁଳାରାମ ପଟେଲ ପ୍ରମୁଖ ମଞ୍ଚାସୀନ ଥିଲେ। ଆଗାମୀ ଦିନରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ବିନା ଝାରସୁଗୁଡାର ବିକାଶ ଅସମ୍ଭବ ବୋଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରୀ ନବ କିଶୋର ଦାସ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ। ସେ କହିଥିଲେ, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ

ସରକାର ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱଦେଇ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା ପ୍ରଣୟନ କରିଛନ୍ତି। ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସଂଘର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପାଇଁ ଜିଲା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ଜମି ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ। ଏନେଇ ଜିଲାପାଳଙ୍କ ନିକଟରେ ସଂଘ ଆବେଦନ କରିବା ପାଇଁ ମନ୍ତ୍ରୀ ଦାସ କହିଛନ୍ତି। ସଙ୍ଘ ଉପସଭାପତି ନରହରି ପଟେଲ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନା କରିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ। ଏଥିରେ ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଦାସ ବରିଷ୍ଠ ଡାକ୍ତର ଶଖାରାମ ଦୁବେ ଓ ବାୟୋଟେକ୍ନୋଲୋଜି ଓଜେଇଇରେ ରାଜ୍ୟ ଟପ୍ପର ହୋଇଥିବା ଝାରସୁଗୁଡା ପୁରୁଣା ବସ୍ତିର ଛାତ୍ରୀ ଶୁଭଶ୍ରୀ ହୋତାଙ୍କୁ ଉତ୍ତୋରୀୟ ପ୍ରଦାନ କରି ଝାରସୁଗୁଡା ସମ୍ମାନରେ ସମ୍ମାନିତ କରିଥିଲେ। କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସଂଘର ଶତାଧିକ ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷ ସଦସ୍ୟା ସଦସ୍ୟ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ ।

ଲାଂଜିପଲ୍ଲୀ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ (ବ୍ରହ୍ମପୁର)

ହସ, ଯୋଗ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଧନ୍ୱନ୍ତରୀ ଜୟନ୍ତୀ ଉପଲକ୍ଷେ କେନ୍ଦ୍ର ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଭାସ୍କର ପାଢ଼ୀଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଏବଂ ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚିକିତ୍ସା କାର୍ଯାଳୟ, ବ୍ରହ୍ମପୁର ସହଯୋଗରେ ତା୨୩-୧୦-୨୨ରିଖ ଦିନ ଲାଞ୍ଜିପଲ୍ଲୀସ୍ଥ ଦିବ୍ୟ ଜୀବନ ସଂଘ ପରିସରରେ ସକାଳ ଘ.୭-୧୦ଷ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମାଗଣା ଆୟୁର୍ବେଦିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିବିର ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମର ନବମ ସାଧାରଣ ଅଧିବେଶନ ତଥା ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ପାଳନ

ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ଡ଼ା. ଉଦୟନାଥ ସାହୁଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଚଳିତ ବର୍ଷର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ପାଳନର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ "ବୟସ୍କ ମହିଳାମାନଙ୍କ ନମନୀୟତା ଓ ସମାଜପ୍ରତି ଅବଦାନ" ଉପରେ ବିଶଦ ଆଲୋକପାତ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆସନ୍ତା ୨ ବର୍ଷ ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାନର ୧୧ ଜଣ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୫ଜଣ ମହିଳାଙ୍କ ସହ ନିମ୍ନରୂପେ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚିତ କରାଯାଇଛି। ଏକାକି ରହୁଥିବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସମନ୍ଧୀୟ ସହାୟତା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥା ପକ୍ଷରୁ ନିମ୍ନମତେ ସେବା ଉପଲବ୍ଧ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି।

୧. ପୋଲିସ ବିଭାଗ ପକ୍ଷରୁ ପରିଚୟ ପତ୍ର ପାଇଁ ସଭା ସ୍ଥଳରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଅନଲାଇନ୍‌ରେ ଦରଖାସ୍ତ ଓ ତୁରନ୍ତ ପ୍ରାପ୍ତ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥିଲା। ଅନ୍ୟମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ୯୯୩୭୧୫୨୫୨୮ ଫୋନ୍‌ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ଉକ୍ତ ପରିଚୟପତ୍ର ପାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଉଛି।

୨. ସ୍ଥାନୀୟ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଘରେ ବିନା ପିଆଜ ରସୁଣ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇଦେବାକୁ ଏକ ସଂସ୍ଥା ସହିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ଆଗ୍ରହୀ ବନ୍ଧୁମାନେ ନିଜର ପରିଚୟ ଦେଇ ୯୩୩୭୪୭୩୦୬୯ ଫୋନ୍‌ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ଖାଇବା ମଗାଇ ପାରିବେ।

୩. ମହାମାରୀ ପରେ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ପାଇଁ ଅମ୍ଳୀୟ/ କ୍ଷାରୀୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପାନୀୟ

Newly elected Office Bearers at 9th.G.B.meeting of Sr.C.Forum Laxmisagar,BBSR

ଜଳ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଏପରି ଜଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରଣ ପାଇଁ ଲକ୍ଷାଧିକ ଟଙ୍କାରେ ଆୟନାଇଜର ମେସିନ୍ କିଣିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବ ହେଉନଥିବାରୁ ଭାରତର ଏକ ଅଗ୍ରଣୀ ସଂସ୍ଥା (ENAGIC)ର ସ୍ଥାନୀୟ ବିତରକଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଏପରି ଜଳ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ଯୋଗାଣ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ଏଥିପାଇଁ ୬୩୭୦୩୯୩୭୯୬ ଫୋନ୍ ନମ୍ବରରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଉଛି।

୪. ଥାଇରୋକେୟାର (Thyrocare) ହେଉଛି ଭାରତର ଏକ ଅଗ୍ରଣୀ ନିଦାନ କେନ୍ଦ୍ର। ସ୍ଥାନୀୟ କଟକ ରୋଡ୍‌ରେ ଅବସ୍ଥିତ ଏହାର ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଲାବୋରେଟୋରୀରେ ୫୦% ରିହାତି ସହିତ ଘରୁ ରକ୍ତ ସଂଗ୍ରହ ଓ ମେଡ଼ିସିନ ବିଶେଷଜ୍ଞ ସହିତ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ୮୦୧୮୧୪୯୧୯୦ ଫୋନ୍‌ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଉଛି।

୫. R & R SERVICES-ଏହି ସଂସ୍ଥା ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକାଲ୍, ପାଣି ପାଇପ୍ ଓ ଅନାନ୍ୟ ଘରୋଇ ମରାମତି ପାଇଁ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ନିର୍ଧାର୍ଯ୍ୟ ପାରିଶ୍ରମିକରେ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି। ଯୋଗାଯୋଗ ପାଇଁ ଏହାର ଟୋଲ୍ ଫ୍ରି ହେଲ୍ପଲାଇନ ନମ୍ବର ୧୮୦୦୮୯୧୧୯୩୫ କିମ୍ବା ଶୁଳ୍କ ଯୁକ୍ତ ୬୩୭୧୧୯୭୪୨୭ WhatsAppରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ। (www.rrservicesodisha.com)

୬. ଲୋକାଲ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ - ଏହି ସଂସ୍ଥା ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରିବ ଯେଉଁଥିରେ ତୁରନ୍ତ ଫୋନ୍‌ରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କଥା ହୋଇପାରିବେ ଏବଂ ଏହାପରେ ଏହାର ନିଜସ୍ୱ କ୍ରିଟିକାଲ କେୟାର (CCU ଏବଂ ଆଇସିୟୁ) ସଜ୍ଜିତ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସରେ ଚାହୁଁଥିବା ହସ୍ପିଟାଲକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ହୋଇପାରିବେ। ଯୋଗାଯୋଗ ପାଇଁ ଏହାର ଟୋଲ୍ ଫ୍ରି ହେଲ୍ପଲାଇନ ନମ୍ବର ୧୮୦୦୫୪୭୪୦୦୧ କୁ ଫୋନ୍ କରିପାରିବେ। (www.localambulance.com)

୭. ସ୍ୱର୍ଗଯାତ୍ରା (ଅନ୍ତିମ ସଂସ୍କାରକାରୀ)- ଏହି ସଂସ୍ଥା ଫ୍ରିଜର୍ ବାକ୍ସ, ଶବ ବାହାକ ଗାଡ଼ି ସହ ଶବ ଦାହ, ଶ୍ରାଦ୍ଧ କ୍ରିୟା, ଦଶ କର୍ମ, ମୃତ୍ୟୁ ବାର୍ଷିକୀ, ଅସ୍ଥି ବିସର୍ଜନ, ଗୟା ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଇତ୍ୟାଦି କର୍ମ କର୍ମାଣି ଯୋଗାଇଥାଏ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନ୍ତିମ ସଂସ୍କାରର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯୋଗାଯୋଗ ପାଇଁ ଏହାର ଟୋଲ୍ ଫ୍ରି ହେଲ୍ପଲାଇନ ନମ୍ବର +୯୧ ୯୯୩୭୨୫୫୯୧୨ କିମ୍ବା ଶୁଳ୍କ ଯୁକ୍ତ ୯୪୩୭୫୦୫୫୬୦ ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ। (www.swargayatra.com)

୮. ଏକାକୀ ରହୁଥିବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ସ୍ଥାନୀୟ Sen CiCare ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ସହାୟତା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। WhatsAap ୮୮୯୫୦୭୭୭୪୬ ନମ୍ବରରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ।

୯. ଉପୋରକ୍ତ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମର ସଭାପତି ଡ଼ା. ଉଦୟନାଥ ସାହୁଙ୍କ WhatsAap ୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬ ନମ୍ବରରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ।

ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲା ବିଜୁ ପଟ୍ଟନାୟକ ସିନିୟର ସିଟିଜେନ ଫୋରମ୍ ପକ୍ଷରୁ ମାନ୍ୟବର ବ୍ରହ୍ମପୁର ସାଂସଦ ଶ୍ରୀ ଚନ୍ଦ୍ର ଶେଖର ସାହୁଙ୍କୁ ଫୋରମ୍‌ର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଓ ଦାବୀ ଉପରେ ମାନ୍ୟବର ରେଳମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏକ ସ୍ମାରକପତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ମୁଖ୍ୟତଃ ବ୍ରହ୍ମପୁର ରେଳଷ୍ଟେସନ୍‌ର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଓ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ରେଳଯାତ୍ରା ରିହାତି ଉପରେ ବିଚାର କରିବା ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମପୁର ମହାନଗର ନିଗମର ସମସ୍ତ ୱାର୍ଡ଼ରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଚିତ୍ତ ବିନୋଦନ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ

ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଇଥିଲା । ଆଜିର ଏହି ସାକ୍ଷାତ ଆଲୋଚନା ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ସୂର୍ଯ୍ୟ କାନ୍ତ ପାତ୍ର, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀ ସୀମାଞ୍ଚଳ ପ୍ରସାଦ ବିଶୋୟୀ, ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀ ଭୀଷ୍ମ ଭୀଷ୍ମାଚାର୍ଜ ଚୌଧୁରୀ ଓ ଶ୍ରୀ ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ତ୍ରିପାଠୀ ଯୋଗଦାନ କରିଥିଲେ ।

ସାଶ୍ୱତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ସାଧାରଣ ଅଧିବେସନ ସହ ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚନ ଗତ ୧୦.୨୦୨୨ ତାରିଖରେ ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିଜୟ କୁମାର ଦାସଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ଆସନ୍ତା ୩ବର୍ଷ ପାଇଁ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ସଭାପତି- ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିଜୟ କୁମାର ଦାସ, ଉପସଭାପତି - ଡା. ହେମନ୍ତ କୁମାର ଦାସ , ସଚିବ- ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା , ଉପସଚିବ- ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ରବିନ୍ଦ୍ର ନାଥ ବେହେରା, କୋଷାଧକ୍ଷ- ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୈଳାସ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀ ସଦସ୍ୟ : ଶ୍ରୀମତୀ ବୀଣା ମହାପାତ୍ର, ଶ୍ରୀମତୀ ବିନୋଦିନୀ ପାତ୍ର, ଡା. ଅଭୟ କୁମାର ବେହେରା, ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ପଣ୍ଡା ଓ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶଶିକାନ୍ତ ଜେନା, ଉପଦେଷ୍ଟା: ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଦେବରାଜ ବେହେରା ଓ ଡା.ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ମହାପାତ୍ର ।

ସାଶ୍ୱତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ର ମାସିକ ଆସାର ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ କିଟ୍ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ବିଜୟ ଦାସଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ବିଶିଷ୍ଟ ପ୍ରଶାସକ ସ୍ୱର୍ଗତ ଅବସର ବେଉରିଆଙ୍କ ଆତ୍ମାର ସଦ୍‌ଗତି କାମନା କରିବା ନିମନ୍ତେ ନୀରବ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥିଲା । ବିଶିଷ୍ଟ ଲେଖକ ତଥା ଦାର୍ଶନିକ ଡ. ଆଦିତ୍ୟ କୁମାର ମହାନ୍ତି ବକ୍ତାଭାବେ ଯୋଗଦେଇ "ମଣିଷ ଜୀବନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ'' ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ସମ୍ପାଦକ ପ୍ରକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ମାସିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ । ଉପସଭାପତି ଡ. ହେମନ୍ତ କୁମାର ଦାସ ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ରାସାୟନିକ ବିଜ୍ଞାନକୁ ଓଡ଼ିଆରେ ଅନୁବାଦ କରି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜ୍ଞାପନ କରାଯାଇଥିଲା ।

●●●

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.

ଡାଲି

ଡାକ୍ତର ଉଦୟନାଥ ସାହୁ

ମୋ-୯୮୩୮୦୮୧୦୦୬

ଡାଲି, ମଟର, ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଛୁଇଁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥଗୁଡିକ ଭାରତୀୟ ରୋଷେଇର ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଂଶ, ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଫାଇବର ସହ ଫୋଲେଟ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ଆଇରନ୍ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଅଧିକ ଥିବା ହେତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ପ୍ରୋଟିନ୍ର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ ଯୋଗୁ ଶାକାହାରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ମାଂସ ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବିକଳ୍ପ ହୋଇପାରେ । ନିମ୍ନବର୍ଣ୍ଣିତ ଡାଲିରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ର ଉତ୍ସ ଓ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଖାଇବାକୁ ପଡିବ ।

ବିନା ଚୋପା ଡାଲି (de-husked)	ପ୍ରୋଟିନ %
ହରଡ଼ (Arhar Dall-Red gram)	୨୫
ମୁଗ (Green gram)	୨୪
ଚଣା ଡାଲି (Bengal gram)	୧୭
ବିରି ଡାଲି (Black gram)	୨୫
କୋଳଥ (Horse gram)	୨୨
ମସୁର (Masoor dal)	୨୪
ରାଜମା (Kedney bean)	୨୨
ସୋୟାବଡି (Saya chank)	୫୩

ସୋୟାବିନ୍ରୁ ତେଲ ନିଷ୍କାସନ ପରେ ସୋୟାବଡି ତିଆରି ହୁଏ ଏବଂ ମାତ୍ର ୨୫୦ ଗ୍ରାମ ଉକ୍ତ ବଡିରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ର ପରିମାଣ ୩ ଲିଟର କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ୧ କିଲୋଗ୍ରାମ ମଟନ୍ କିମ୍ବା ୨୪ଟି ଅଣ୍ଡାରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ସହିତ ସମାନ । ସୋୟା ପ୍ରୋଟିନ୍ର ଗୁଣ ମଧ୍ୟ କ୍ଷୀର ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ଭଳି ପ୍ରାଣୀଜ ପ୍ରୋଟିନର ଗୁଣବତ୍ତା ସହିତ ସମାନ । କମ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ସହ ଗ୍ଲାଇସେମିକ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ (Glymex Index-GI) ସାଧାରଣତଃ ୧୦ ରୁ ୪୦ ମଧ୍ୟରେ ଥିବାରୁ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ଶକ୍ତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟାଧିକ ଡାଲି ଖାଇବା ଯୋଗୁ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଏ ।

- ବହୁ ପରିମାଣର ଦୁଷ୍ପଚ୍ୟ (indigestable) କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓ ଫାଇବର (fibre) ଥିବା ଯୋଗୁଁ ପେଟର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଆବରଣକୁ ଆଘାତ କରି ଗ୍ୟାସ୍ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।
- ଏଥିରେ ଫାଇଟିକ୍ ଏସିଡ୍, କିମ୍ବା ଫାଇଟେଟ୍ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବାରୁ ଆଇରନ୍, ଜିଙ୍କ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲସିୟମର ଅବଶୋଷଣରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଫଳରେ ଏହାର ଏକ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ କିଡନୀରୁ ଫିଲଟର ନ ହୋଇପାରି ରକ୍ତରେ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ (uric acid)ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା 'ଳରେ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ବାତ (gout) ଦେଖାଯାଏ । ହରଡ଼ ଡାଲିରେ ଆଣ୍ଥୋସିୟାନିନ (anthocyanin) ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ଥିବା ହେତୁ ୟୁରିକ୍

ଏସିଡ୍ ସ୍ତରକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

- ବିଦେଶରୁ ଆମଦାନୀ ହେଉଥିବା କେତେକ ଡାଲିର ବ୍ୟବହାର ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଫୁଡ୍ ସେଫ୍ଟି ଆଣ୍ଡ ଷ୍ଟାଣ୍ଡାର୍ଡସ୍ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ (FSSAI) ଲୋକଙ୍କୁ ଚେତାବନୀ ଦେଇଛି। କାରଣ ଆଧୁନିକ ଚାଷପ୍ରଣାଳୀରେ ଅନାବନା ଘାସ ବୃଦ୍ଧି ନିଷେଧ ପାଇଁ ଗ୍ଲାଇଫୋସେଟ୍ (Glyphosate) ପରି ବିଷାକ୍ତ ପେଷ୍ଟିସାଇଡ୍ ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ହେବା ଯୋଗୁଁ ତାହାର କିଛି ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ଉକ୍ତ ଡାଲିଗୁଡ଼ିକରେ ଅତ୍ୟଧିକ ରହୁଥିବାରୁ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇନଥାଏ।
- ଖେସାରୀ ଡ଼ାଲିରେ ବି-ଅକ୍ସାଲିଲ୍-ଆମିନୋ ଏଲ୍-ଆଲାନାଇନ୍ (BOAA) ନାମକ ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ ଯାହା

ମଣିଷର ତଳ ଅଙ୍ଗର ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗ (lathyrism-ଲାଥିରିଜିମ୍) ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବାରୁ ଏହାର ବ୍ୟବହାରକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଅଛି।

ତେଣୁ ଡ଼ାଲିର ପୁଷ୍ଟିକର ସ୍ଥିତିକୁ ଆପଣାଇବାକୁ ହେଲେ ଏହାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ସୁସ୍ଥ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡିବ।

- ଫାଇଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆଣ୍ଟି-ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ହ୍ରାସ ଏବଂ ହଜମ କ୍ରିୟା ସହଜ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଡାଲିକୁ ଭିଜାଇବାର ମହତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଜାଣି ନାହାଁନ୍ତି ।ଯେତେବେଳେ

ଡାଲକୁ କିଛି ସମୟ ଭିଜାଇ ଦିଅନ୍ତି, ସେଥିରେ ଥିବା ଫାଇଟେଜ୍ ନାମକ ଏକ ଏନଜାଇମ୍ ହ୍ରାସ ପାଏ ଯାହା ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଆଇରନ୍, ଏବଂ ଜିଙ୍କ୍ ପରି ପୋଷକଗୁଡ଼ିକର ଅବଶୋଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବହୁତ ସରଳ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବହୁ ପରିମାଣର ଦୁଷ୍ପଚ୍ୟ (indigestable) କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓ ଫାଇବର (fibre)କୁ ହଜମ ଯୋଗ୍ୟ କରି ଗ୍ୟାସ ଉତ୍ପାଦନ କରୁଥିବା ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥକୁ ଭିଜାଇବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ । ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଭିଜୁଥିବା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- ରନ୍ଧନ ସମୟରେ ଡାଲି ରୁ ନିର୍ଗତ ଫେଣକୁ ବାହାର କରିବା ଫଳରେ ଅନେକ ହଜମ କ୍ରିୟା ସହଜ ହୋଇଥାଏ।

ବୃକକ୍ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ ଡାଲିଗୁଡ଼ିକୁ ରାତିସାରା ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖିବା ପରେ ପାଣିରୁ ଛାଣି ତା'ପରେ ରାନ୍ଧିବା ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ରୋଗୀମାନେ ସୀମିତ ପରିମାଣରେ ଡାଲି ଖାଇଲେ ଭଲ ।

●●●

ଜେଜେମା'ର ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍ ଦେଖା ଅନୁଭୂତି

ନନ୍ଦକିଶୋର ଜେନା

ମୋ. ନଂ.- ୯୭୭୭୩୧୩୨୦୯

ଜେଜେମା ଓ ନାତୁଣୀ ଖୁବ୍ ସାଙ୍ଗ । ସାଙ୍ଗହୋଇ, ଶୋଇବା, ଖାଇବା, ଉଠିବା, ବସିବା, ପ୍ରାୟ ସମାନ । ଉଭୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷୀର ନୀର ସଂପର୍କ କେବଳ ବୟସରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ । ଜେଜେମାକୁ ୮୦ ବର୍ଷ ନାତୁଣୀ ୯ମ ଶ୍ରେଣୀର ଛାତ୍ରୀ ବୟସ ୧୪ । ରାତିରେ ବୁଢୀ ନାତୁଣୀକୁ ପରିରାଇଜ କଥା, ଅଙ୍ଗେ ଲିଭାଇଥିବା କଥା, ଭୂତ ପ୍ରେତ ଚିର୍‌ଗୁଣୀ କଥା ଶୋଇଲା ବେଳେ କହେ କିପରି ଗୁଣିଆ ଭୂତ ପ୍ରେତଙ୍କୁ ଏଗଛ ସେଗଛ କରନ୍ତି । କିପରି ରାତିରେ ଡାକନ୍ତି । ତା ସମୟରେ ଥରେ ଖୁଦୁରୁକୁଣୀ ଓଷା ପୂର୍ବ ରାତ୍ରିରେ କିପରି ଭୂତ ଫୁଲ ତୋଳିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଡାକିଲା । ଓ ଫୁଲ କେତେ ପ୍ରକାର ତୋଳି ଦେଇଥିଲା । ସେହିପରି ରାଣୀଆ ବାପାକୁ କିପରି ଭୂତ ଡାକିନେଇ ନଈରେ ମାଡି ଦେଇଥିଲା । ଏପରି ଅନେକ କଥା ବୁଢୀ କହିଚାଲେ କିନ୍ତୁ ନାତୁଣୀ ଅଧେ ଶୁଣୁଶୁଣୁ ତାକୁ ନିଦ ଲାଗିଯାଏ । ଏଣୁ ବୁଢୀ ନାତୁଣୀକୁ କୁହେ କାହାକୁ ରାତିରେ ଡାକିବାକୁ କଥା ଦେବୁନାହିଁ । ଭୂତ ଆସି ଡାକି ନେଇଯିବ । ଦିନରେ ବୁଢୀର ବୋହୁ ସ୍କୁଲକୁ ଯାଏ, ପୁଅ ବ୍ୟାଙ୍କରେ ଚାକିରୀ । ଏଣୁ ଏକମାତ୍ର ନାତୁଣୀ ବୁଢୀ ପାଖରେ ୯ଟା ଯାଏ ରହେ ତା ପରେ ସ୍କୁଲକୁ ଯାଏ ତାର ପ୍ରିୟ ସାଂଗ ମୋବାଇଲ ଫୋନ । ଅଜିକାଲି ଛୁଆମାନଙ୍କର ହେତୁ ପାଇଲା ଠାରୁ ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ । ପିଲାମାନେ ମୋବାଇଲ ଦେଖୁଦେଖୁ ଖାଇବା ପିଇବା ଭୁଲିଯାଉଛନ୍ତି । ପାଠପଢା ମଧ୍ୟ ମୋବାଇଲ ଗୁଗୁଲରୁ ମିଳିଯାଉଛି । ଆଖି ଖରାପ ହେଉ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁ ଚିନ୍ତା ନାହିଁ ।

ଦିନକର କଥା । ବୁଢୀର ବୋହୁ ଘରେ ନଥାଏ । ବାହାରେ ଲୁଗାପଟା ଶୁଖୁଥାଏ । ହଠାତ୍ ଘଡଘଡି ମାରି ବର୍ଷା ମାଡ଼ିଆସିଲା । ବୁଢୀ ଗେହ୍ଲି ଗେହ୍ଲି କୁଆଡେ ଗଲୁ ବୋଲି ଡାକ ଛାଡିଲା ନାତୁଣୀ ମୋବାଇଲ ଦେଖିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ, ଶୁଣୁଛି କିଏ । ସବୁ ଭାସି ଯାଉ ମୋବାଇଲ ସିନ ମଜା ଛାଡେ କିଏ ? ବୁଢୀ ବିରକ୍ତ ହେବାରୁ ନାତୁଣୀ ବୁଢୀକୁ ମୋବାଇଲ ଦେଇ ଲୁଗା ତୋଳିବାକୁ ଗଲା ବୁଢୀର ମୋବାଇଲ ଧରିବା ପ୍ରଥମ । କଣ ତା ଭିତରେ ଅଛି ଜାଣିବାକୁ ବୁଢୀ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କଲା । ମୋତେ ଟିକେ ଶିଖେଇଦେ ମୁଁ ଦେଖୁଥାଏ । ଯା ଲୁଗା ତୋଳିପକା । ନାତୁଣୀ କହିଲା ତଳକୁ ମାରିବୁ ଚିତ୍ର ଆସିବ । ବୁଢୀର କୌତୁହଳ କହିଲେ ନସରେ । ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗ ର ମଣିଷ, ଦୃଶ୍ୟ, ବୁଢୀକୁ ଅଥୟ କରିପକାଇଲା । ଯାହା TVରେ ଦେଖେ ତାହା ଏହା ଭିତରେ ଅଛି । ତାପରେ ତଳକୁ ତଳକୁ ଦେଖୁଦେଖୁ ବୁଢୀ ନଜରରେ ପଡିଲା ଝିଅ, ବୋହୁ ମାନଙ୍କର ଫୁଙ୍ଗୁଳା ଦେହ, ପିନ୍ଧା ପୋଷାକ ଛିଃ ଛିଃ ଅଲାଜୁକି ଗୁଡାଙ୍କର ବାପା ମା ନାହାନ୍ତି ? ସେମାନେକଣ ତାଙ୍କୁ ତାଗିଦ କରୁନାହାନ୍ତି । ଦେହ ମୁଣ୍ଡରେ ଲୁଗାନାହିଁ, ଛାତି ଅଧା ଫୁଙ୍ଗୁଳା, ଦେଶ କୁଆଡେ ଯାଉଛି ? ତାପରେ ବୁଢୀର ଆଖି

ପଡିଲା ଗୋଆ ସି ବିଚର ଦୃଶ୍ୟ ଉପରେ। ଆରେ ଏ ଗୋରା ଗୋରା ଲୋକଗୁଡାକ ଏଠି ବାଲି ଉପରେ ଶୋଇଛନ୍ତି କାହିଁକି ? ଏ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଗୁଡାକ କ'ଣ ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ କନା ଗୁଡାଇ ହୋଇଛନ୍ତି। ସେ ମନେ ମନେ ଭାବିଲା ବୋଧହୁଏ ଏମାନଙ୍କର ଘର ଦ୍ୱାର ନାହିଁ, ଗରିବ ଭିକାରୀ ହୋଇଥିବେ ସମୁଦ୍ର କୂଳେ ଶୀତ କାକରରେ ଗଡୁଛନ୍ତି। ନାତୁଣୀ ଆସି ପହଞ୍ଚିଲା ବୁଢୀ ପଚାରିଲା ଏ ଗୋରା ଗୋରା ଲୋକଗୁଡା ସମୁଦ୍ର ବାଲିରେ ଅଧାଲଙ୍ଗଳା ହୋଇ ଶୋଇଛନ୍ତି କାହିଁକି। ତାଙ୍କର କ'ଣ ପିଲାଛୁଆ ନାହାନ୍ତି। ଏମାନେ କ'ଣ ଯାଯାବର। ନାତୁଣୀ କହିଲା ଏମାନେ ବଡଲୋକ। ବିଦେଶୀ ଏମାନେ। ଏଠାରେ ହନିମୁନ୍ କଟାଉଛନ୍ତି। ସେ କ'ଣ ବୁଢୀ ପଚାରିଲା ନାତୁଣୀ ବୁଢୀକୁ ହନିମୁନ୍ କ'ଣ ବୁଝାଇଲା। ବୁଢୀ କହିଲା ଏମାନଙ୍କ ପାଲରେ ପଡନା। ଏମାନେ ବାଣିଜ୍ୟ କରିବାକୁ ଆସି ଆମକୁ ୨୦୦ ବର୍ଷ ଶାସନକଲେ। ପୁଣି ଲଙ୍ଗଳା ଫେସନରେ ଆମ ସମାଜକୁ ଖାଇବେ। ଛିଃ ଛିଃ ଅଲାଜୁକି ତୁ ଏଇଆ ଦେଖୁଛୁ, ତମକୁ ଲାଜ ସରମ ମାଡୁନାହିଁ। ସେଇଠୁ ଦେଖ୍ ଆଣ୍ଠୁ ଖଣ୍ଡିଆ, କାନ୍ଧ ଖଣ୍ଡିଆ ସାର୍ଟ ପ୍ୟାଣ୍ଟ ପିନ୍ଧୁଛ ? ଆଲୋ ମୋର ସାତ ସାତଟା ଛୁଆ। ତୋ ଜେଜକୁ ମୁଁ ତୋ ବାପା ଏକୋଇସିଆରେ ଦେଖିଲି। ସେ ମୋତେ କେବେ ଦେଖିଛନ୍ତି, ମୁଁ ଜାଣିନାହିଁ। ଆମେ କ'ଣ ମଣିଷ ନୋହୁଁ। ଆମ ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ଲୁଗା ଭିତରେ ଲୁଚିକି ଥିଲା। ତମେ ଗୁଡା ଆଜିକାଲି ଲାଜକଣ ଭୁଲିଗଲ। ଯେଉଁ ଟୋକା ତୋ ସାଙ୍ଗରେ ଆସିଥିଲା। କ'ଣ କହୁଥିଲୁ ବୟ ଫେରଣ୍ଡା। ଫେରଣ୍ଡା ତ ଅଣ୍ଡିରା ବିଲୁଆକୁ କହନ୍ତି। ଅଧରାତିରେ ଭୁକେ, ଅବଶ୍ୟ ତା ବାଳକଟାରୁ ଓ ବେଶ ପୋଷାକରୁ ଠିକ୍ ବିଲୁଆ ଭଳି ଦିଶୁଥିଲା। ନାତୁଣୀ ତା ବୟଫ୍ରେଣ୍ଡ ବିରୁଦ୍ଧ କଥା ଶୁଣି ସାପ ପରି ଗର୍ଜନ କଲା। ତାଗିଦ୍ କରି କହିଲା ଆଉଥରେ ତା ବିରୁଦ୍ଧରେ କହିବୁ ନାହିଁ। ହେଉ ଠିକ୍ ଅଛି, ତୋ ବାପା ବୋଉ ଆସନ୍ତୁ ମୁଁ ତାଙ୍କୁ କହି ତୋର ବିଭାଘର ଶୀଘ୍ର କରିଦେବି। ଜେଜେମା ମୁଁ କେବେବି ବିବାହ କରିବି ନାହିଁ। ଲିଭିଂ ରିଲେସନରେ ରହିବି। ସେଟା କ'ଣ ? ଆମେ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ, ଗୋଟିଏ ଘରେ ରହିବୁ। ପିଲା ଆମର ଦରକାର ନାହିଁ। ଆମେ ଲାଇଫ୍ ଏନ୍‌ଜୟ କରିବୁ। ବେଦୀ ଦରକାର ପଡିବ ନାହିଁ ବାଜା, ବାଣ, ଭୋଜିର ଆବଶ୍ୟକ ପଡିବ ନାହିଁ। ବାପା ଖର୍ଚ୍ଚରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବେ। ନୋ ଟେନ୍‌ସନ୍, ତମକୁ ଆଉ ଭଲବାଟ ଦିଶୁନାହିଁ। ମରିବ, ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବ, ବାପା ମାଙ୍କୁ କୋର୍ଟ କଚେରୀକୁ ଟାଣିବ। କଳିଯୁଗର ଶେଷ ସମୟ ଆସିଗଲା। ଜାତି ଗୋତ୍ର ଭୁଲିଗଲ। ଆମ ବେଳେ ଶୁଣିଥିଲି ମଣିଷ ବଣରେ ଲଙ୍ଗଳା ହୋଇ ରହୁଥିଲା। ଏବେ କ'ଣ ହୋଇଛି ଜାଣେ ନାହିଁ। ପୁଣି ଥରେ ମଣିଷମାନେ ଆଗାମୀ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଲଙ୍ଗଳା ହୋଇ ବୁଲିବେ। ଚାଖଣ୍ଡକିଆ ପୋଷାକ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି। କିଛିଦିନ ଚାଲିବ। ନାରୀ ଧର୍ଷଣ ବଢିବ। ଅବୈଧ / ଜାରଜ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହେବେ। ସମାଜ ଧ୍ୱଂସ ପାଇବ। ମା' ଏକଥା ମନେରଖିଥା। ଜେଜେମା ଠିକ୍ ନା ଭୁଲ୍ କହିଥିଲା। ମା ତୋ କଥା ଶୁଣୁଛି କିଏ ? ତୁ ଏ ସମାଜକୁ ବଦଳାଇ ପାରିବୁ ନାହିଁ। ନିଜକୁ ଚେଞ୍ଜ୍‌କର । ନ ହେଲେ ଏକ ଘରିକିଆ ହେବୁ।

●●●

ନୀତିବାଣୀ

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଭାକର ବୈଆଲୁ (ଡାକ ଭାଇ)

ମୋ. ନଂ.- ୯୭୭୬୪୧୫୮୫୭

ଷାଠିଏ ଟପିଲେ ଉପଦେଶ ଦେବ ଆଦେଶ କରିବ ନାହିଁ,
ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାଳରେ ବାର ଧକା ଦେବେ କାହାକୁ କହିବେ ଜାଇ ।
ଅବୋଧ ମନକୁ ବୋଧ ଦେବା ପାଇ ମନବୋଧ ଚଉତିଶା,
କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ ଛାଡି ଚାଲି ହେବ ନାହିଁ ଲୋକହସା।
ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସିଲେ କାଳର ପ୍ରଭାବ ମଣିଷକୁ ଜଣାପଡେ,
ଭାଗବତ ଚର୍ଚ୍ଚା ଗୀତା ଅଧ୍ୟୟନ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରୁ ରକ୍ଷାକରେ।
ଧର୍ମ ବାସସ୍ଥାନ ଅଟଇ ବିବେକ ଅଧର୍ମର ସ୍ଥାନ ମନ
ବିବେକ ଆଦେଶ ମାନି ଯେ ଚଳନ୍ତି ପ୍ରକୃତରେ ଭାଗ୍ୟବାନ ।
ଅନୁଚିତ କର୍ମ କରିବନି କେବେ ବଳବାନ୍ ସଙ୍ଗେ ଦମ୍ଭ,
ସ୍ୱଜନ ବିରୋଧ ନାରୀକୁ ବିଶ୍ୱାସ ଏହା କଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଧ୍ରୁବ ।
ଧନ ଦେଇ ଲୋଭି କରିବୁ ଆୟତ୍ତ କ୍ରୋଧୀକୁ ବିନୟ କହି,
କପଟ ବଚନେ ମୂର୍ଖକୁ ତୋଷିବୁ ପଣ୍ଡିତଙ୍କୁ ସତ କହି ।
ରାଧାକୃଷ୍ଣ ପ୍ରେମ ଅନାବିଳ ସ୍ନେହ ପ୍ରୀତି ଭାବ ସେଠି ନାହିଁ,
କଳିର ମଣିଷ କାମ କ୍ରୋଧେ ବଶ କୁନଜରେ ଦେଖୁଥାଇ।
ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ନିରାମିଷ ଖାଅ ଆମିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ,
ହାତକୁ ଚିକ୍କଣ ପାଟିକୁ ସୁଆଦ ପେଟକୁ ବିପଦ ସେଇ।
ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପୂଜନ୍ତି ଦେବତାମାନଙ୍କୁ ରାଜସିକ ରାକ୍ଷସଙ୍କୁ,
ତାମସିକ ପୂଜେ ଭୂତ ଓ ପ୍ରେତଙ୍କୁ ନିଷ୍କାମୀ ପୂଜେ ବ୍ରହ୍ମକୁ ।
ଭୀକାରି ବୁଝେନା ରାଜାର ପୌରୁଷ ଶିଶୁ ଜାଣେ ନାହିଁ ରତି
ବନ୍ଧ୍ୟା ଜାଣେ ନାହିଁ ପ୍ରସବ ବେଦନା ତାପସ ବୁଝେନା ପ୍ରୀତି।
ଗଛ, ପତ୍ର, ଚେର, ଫଳମୂଳ ଖାଇ ବଞ୍ଚିଥିଲେ ମୁନି ଋଷି,
ବ୍ରହ୍ମକୁ ସଞ୍ଚିତ କରିପାରିଲେନି ନାରୀ ମାୟା ଦେଲା ଗ୍ରାସି ।
ଶକ୍ତି ଗଲେ ଚୋର ସାଧୁ କଥା କହେ ଅତ୍ୟାଚାରୀ ବୁଢ଼ା ତପି
ରୋଗ ହେଲେ ଦେହେ ଭକ୍ତି କରେ ନର ନାସ୍ତିକ ବିପଦେ ଜପି
ଅଧର୍ମୀ ସହିତେ ଧର୍ମ ପାଳିବୁନି ପାଳିଲେ ପାଇବୁ ଧୋକା,
କପଟୀ ସହିତ କପଟ ନ କଲେ ନିଜେ ହେବୁ ହଟହଙ୍ଗା।
ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ଯିଏ ପ୍ରଭୁ ଭାବୁଥାନ୍ତି ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତି ନାହି,
ଦିନରାତି ଯିଏ ଧନ ପଛେ ଧାଏଁ ଦୁଃଖୀ ପରାଧୀନ ସେହି।
ଧନୀ ଲୋକଙ୍କର ଯେତେ ଧନ ଥିଲେ ମାଗୁଥାନ୍ତି ପ୍ରଭୁ ଆଉ,
ଆତ୍ମଜ୍ଞାନୀ ଜ୍ଞାନ ବିତରଣ କରେ ଧନ ଦେଲେ କହେ ଥାଉ।
ସବୁ ପ୍ରବଚନ ଈଶ୍ୱର ବଚନ ଗୀତା ଭାଗବତ ବାଣୀ,
ନିଜସ୍ୱ ବଚନ ଅଟେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ପାରିବେ ତାହା ବଖାଣି।
ବିଦ୍ୟାପରି ବନ୍ଧୁ ସଂସାରେ ନାହାଁନ୍ତି ରୋଗଠାରୁ ଶତ୍ରୁ ନାହିଁ,
ପୁଅ ସ୍ନେହ ଠାରୁ ଆଉ ସ୍ନେହ ନାହିଁ ଦଇବ ବଳ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହୋଇ।
କାନ୍ଦିକାନ୍ଦି ଜନ୍ମ ହେଲୁରେ କୁମର ଅଭିଯୋଗରେ ବଞ୍ଚିଲୁ,
ଅଢ଼େଇ ଦିନର ଦୁଃଖସୁଖ ଭୋଗି ଅନୁତାପ କରି ମଲୁ। ●●●

ପ୍ରାରବ୍ଧ

ଆଡଭୋକେଟ ନରେନ୍ଦ୍ର କିଶୋର ମିଶ୍ର
ମୋ. ୯୪୩୭୦୩୩୬୧୧

ଜଣେ ଭକ୍ତ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ନାମ ଯଜ୍ଞରେ ନିଜ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରୁଥିଲେ । ଶେଷରେ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ବିଛଣା ଧରି ନେଲେ । ଶୌଚ, ସ୍ନାନ ଆଦି ସମୟରେ ସେ ନିଜ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କୁ ଡାକୁଥିଲେ । ଧିରେ ଧିରେ ସନ୍ତାନ ମାନେ ମଧ୍ୟ ପରସ୍ପର ଆଳ କରି ଆସିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ । ବେଳେ ବେଳେ ତାଙ୍କୁ ସେଇ ଅପରିଷ୍କାର ବିଛଣାରେ ରାତି କଟାଇବାକୁ ପଡୁଥିଲା। ଦିନେ ରାତିରେ ଏକ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଘଟଣା ଘଟିଲା । ସେ ଆକୁଳ କଣ୍ଠରେ ପୁଅ ନାମ ଧରି ଡାକ ଛାଡିଲେ। ସଂଗେ ସଂଗେ ଜଣେ ବାଳକ କୋମଳ ହାତରେ ତାଙ୍କୁ ଧରି ନେଇ ନିବୃତ୍ତି କରାଇ, ବିଛଣା ପରିଷ୍କାର କରି ଶୋଇ ପକାଇଲା ।

ଧିରେ ଧୀରେ ଏହି କ୍ରିୟା ନିତିଦିନିଆ ହୋଇଗଲା। ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କୁ ସନ୍ଦେହ ହେଲା । ଆଗେ ତ ଡ଼ାକ ଛାଡିଲେ ସମସ୍ତ ଘରଲୋକ ନ ଶୁଣିବାର ଛଳନା କରୁଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ଇଏ କିଏ ? ଡାକିଲା ମାତ୍ରେ ହାଜର । ଏହା ଭାବି ପିଲାଟିର କୋମଳ ହାତକୁ ଧରି ପରିଚୟ ପଚାରିଲେ ।

ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଏକ ଅଲୌକିକ ଆଭା ଅନ୍ଧକାର ଗୃହରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେଲା। ସମ୍ମୁଖରେ ବାଳକ ରୂପୀ ଭଗବାନ କୃଷ୍ଣ ବଂଶୀ ଧରି ଦଣ୍ଡାୟମାନ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ବିଳମ୍ବ ହେଲା ନାହିଁ । ଚକ୍ଷୁରୁ ଧାର ଧାର ଲୋତକ ବହି ଯାଉ ଥାଏ । ରୁଦ୍ଧ କଣ୍ଠ ରେ କହିଲେ, "ମୁଁ କେତେ ବଡ ପାପୀ । ମୋର ନିବୃତ୍ତି ଆପଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଇଲି । ହେ ପ୍ରଭୁ, ଯଦି ଆପଣ ମୋ ଉପରେ ଏତେ ପ୍ରସନ୍ନ, ମୋତେ ମୁକ୍ତି କାହିଁକି ଦେଉ ନାହାନ୍ତି ?" ପ୍ରଭୁ କହିଲେ, "ଯାହା ତୁମେ ଭୋଗୁଛ, ତାହା ତୁମର ପ୍ରାରବ୍ଧ । ତୁମେ ମୋର ଜଣେ ପରମ ସାଧକ । ଦିବାନିଶି ମୋ ନାମ ଜପ କରୁଛ । ମୁଁ ତୁମକୁ ଛାଡ଼ିବି କିପରି ? ତେଣୁ ମୁଁ ତୁମ ପ୍ରାରବ୍ଧ ମଧ୍ୟ ତୁମର ସତ ସାଧନା କାରଣରୁ କଟାଉଛି ।"

ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ, "କ'ଣ ମୋର ପ୍ରାରବ୍ଧ ତୁମ କରୁଣାଠାରୁ ଉପରେ ? କଣ ତୁମ କୃପା ମୋ ପ୍ରାରବ୍ଧକୁ ଶେଷ କରି ପାରିବନି ?

ପ୍ରଭୁ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, "ମୋ କୃପା ସର୍ବୋପରି। ଅବଶ୍ୟ ମୁଁ ପ୍ରାରବ୍ଧ କାଟି ପାରବି ତୁମର ଏଇ ଜନ୍ମରେ । କିନ୍ତୁ ପୁଣି ତୁମକୁ ଏଇ ପ୍ରାରବ୍ଧ ଭୋଗିବାକୁ ପୁନଃ ଜନ୍ମ ନେବାକୁ ପଡିବ। ଏହାହିଁ କର୍ମର ନିୟମ । ଏଇ କାରଣରୁ ''ପୁନରପି ଜନମ ପୁନରପି ମରଣ'' ହୋଇଥାଏ । ଯେହେତୁ ତୁମେ ମୋର ପରମ ଭକ୍ତ, ତୁମର ଏଇ ପ୍ରାରବ୍ଧ ମୁଁ ସ୍ୱୟଂ ନିଜ ହାତରେ କଟାଇ ତୁମକୁ ଜନ୍ମମୃତ୍ୟୁର ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବାକୁ ଚାହେଁ ।"

ପ୍ରାରବ୍ଧ ତିନି ପ୍ରକାର :

ଧୀର :

କେବଳ ନାମ ଜପିଲେ ଏହା କଟି ଯାଏ । ନାମର ମହିମା ଏତେ ପ୍ରବଳ ଯେ ଖାଲି ରାମ ରାମ ଜପି ଦସ୍ୟୁ ରତ୍ନାକର ଆଦିକବି ବାଲ୍ମୀକିରେ ପରିଣତ ହେଲେ।

ତୀବ୍ର :

ଶ୍ରଦ୍ଧା ବିଶ୍ୱାସ ସହ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ କଲେ, ଏହା କଟିଯାଏ । ଭାଗବତରେ ଅଛି, ଧୂନ୍ଧୁଂକାରୀ ଏକ ଦୁଷ୍ଟ ଓ ମହାପାପୀ ଥିଲା । ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମଧ ପ୍ରେତ ଯୋନିରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଉ ନ ଥିଲା । ସେ ଅଦୃଶ୍ୟ ଭାବେ ସତସଙ୍ଗ ମଧରେ ବସି ପ୍ରକାଣ୍ଡ ବିଦ୍ୱାନ ଗୋକର୍ଣ୍ଣଙ୍କ ଠାରୁ ଭାଗବତ ଶୁଣି ସଦଗତି ପ୍ରାପ୍ତ କଲା।

ତୀବ୍ରତମଞ୍ଚ : ସଂସ୍କୃତ ଭାଗବତ ରେ ଅଛି,

ଅବଶ୍ୟମଏବଂ ଭୁକ୍ତାବ୍ୟମ
କୃତଂ କର୍ମ ଶୁଭା ଶୁଭମ,
ନ କ୍ଷୟତେ ପୂର୍ବ କର୍ମ
କଟି କଳ୍ପେ ସତେ ରବୀହକ୍ଷ

ପୂର୍ବ କୃତ କର୍ମ ଶୁଭ ହେଉ ବା ଅଶୁଭ ଏ ଜନ୍ମ ହେଉ ବା ପର ଜନ୍ମ, ଏଥିରୁ ତିଳେ ମାତ୍ର ଉଣା ହେବ ନାହିଁ, ଅବଶ୍ୟ ଭୋଗିବାକୁ ପଡିବ, କିନ୍ତୁ ଶ୍ରଦ୍ଧା ବିଶ୍ୱାସ ସହ ଯେ ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଶରଣାଗତ ହୁଏ, ପ୍ରଭୁ ସ୍ୱୟଂ ସାଙ୍ଗରେ ରହି ଏହାର ତୀବ୍ରତାରେ ଉପଶମ ଆଣନ୍ତି ।

ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧ ଶେଷ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଭୀଷ୍ମ ଶର ଶଯ୍ୟାରେ ପଡି ମୃତ୍ୟୁକୁ ଅପେକ୍ଷା କରୁଥାନ୍ତି। ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉତ୍ତରାୟଣ ହେଲେ। ଇଛାମୃତ୍ୟୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ସେ ସଦଗତି ପାଉ ନ ଥାନ୍ତି । ସେହି ସମୟରେ ଭଗବାନ କୃଷ୍ଣ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିଲେ । ଭୀଷ୍ମ ତାଙ୍କୁ ଦେଖି ପଚାରିଲେ, "ହେ ତ୍ରିକାଳ ଦର୍ଶୀ ମଧୁସୂଦନ, ମୁଁ ଜାଣିପାରୁନି ମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ଇଛା କରି, ପାପ ରହିତ ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ, ମୁଁ କାହିଁକି ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରି ପାରୁନି, ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଏ ତୀର ମୁନରେ ଦାରୁଣ କଷ୍ଟ ପାଉଛି।" ଭଗବାନ କହିଲେ, "ତୁମେ ତୁମର ପୂର୍ବଜନ୍ମର କର୍ମ ଭୋଗ କରୁଛ, ତୁମର କିଛି ମନେ ପଡୁନି ।" ଭୀଷ୍ମ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଲେ ଓ କହିଲେ, "ମୁଁ ମୋ ପୂର୍ବ ଜନ୍ମରେ ଏପରି କୌଣସି କର୍ମ କରିଥିବା ଦେଖି ପାରୁନି ।" ପ୍ରଭୂ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, "ତୁମେ ତୁମର ୧୦୧ ଜନ୍ମ ପଛକୁ ଯାଅ । ସେହି ଜନ୍ମରେ ତୁମେ ଏକ ଯୁବରାଜ ଥିଲ । ଶିକାର ପାଇଁ ବନସ୍ତରେ ଭ୍ରମଣ କରୁଥିବା ସମୟରେ ତୁମ ରଥ ସମ୍ମୁଖରେ ଏକ ସର୍ପ ଦେଖି ଅଶ୍ୱ ଅଟକି ଯାଇଥିଲା । ତୁମେ ସେଇ ସର୍ପକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେବା ପାଇଁ ଆଦେଶ ଦେଲ । ସର୍ପ ଅନେକ ଦିନ କାଳ ଗୋଟିଏ କଣ୍ଟା ବଣରେ ପଡି, କଣ୍ଟାରେ କ୍ଷତବିକ୍ଷତ ହୋଇ ଶେଷରେ ପ୍ରାଣତ୍ୟାଗ କଲା । କିନ୍ତୁ ତୁମର ବିଗତ ଶହେ ଜନ୍ମର ପୁଣ୍ୟ ଫଳ ଏତେ ପ୍ରବଳ ଥିଲା ଯେ ସେଇ କର୍ମଫଳ ଫଳିତ ହୋଇ ପାରିଲାନି ।" ଭୀଷ୍ମ ପ୍ରଶ୍ନ କଲେ, ପୁଣି ଏ ଜନ୍ମରେ କାହିଁକି ? ଭଗବାନ କହିଲେ, "ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ବସ୍ତ୍ରହରଣକୁ ତୁମେ ଅଟକାଇବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ଥିଲ। କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଜାଣି ଶୁଣି ମଥା ପାତି ଦେଲ । ଏଇ ଭୁଲ୍ ତୁମର ଶହେ ବର୍ଷର ପୂଣ୍ୟ ଫଳ ଧୋଇ ଦେଲା ଓ ଶେଷରେ ପାପକୁ ଫଳିତ ହେବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମିଳିଗଲା । ଏବେ ତୁମେ ତୁମର ପ୍ରାରବ୍ଧ ଭୋଗ ଭୋଗି ସାରିଛ । ଏଥର ମୋକ୍ଷ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଅ ।

ବାସ୍ତବତଃ, ଆମକୁ ଆମ ପ୍ରାରବ୍ଧ ଭୋଗରୁ କେହି ରକ୍ଷା କରି ପାରିବେ ନାହିଁ। ତେଣୁ ତୁଳସୀଦାସ କହିଛନ୍ତି,

ପ୍ରାରବ୍ଧ ପହଲେ ରଚା, ପିଛେ ରଚା ଶରୀର
ତୁଳସୀ ଚିନ୍ତା କ୍ୟୋଂ କରେ, ଭଜିଲେ ଶ୍ରୀ ରଘୁବୀର।

ଅପରପକ୍ଷରେ ଯେଉଁ ତଥାକଥିତ ପ୍ରଗତିବାଦୀ ପ୍ରାରବ୍ଧରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ କହନ୍ତି, ''ଭସ୍ମ ଭୂତସ୍ୟ ଜୀବସ୍ୟ ପୁନରାଗମନ କୁତଃ", ପୁଣି

''ଯାବତ୍ ଜୀବେତ୍ ସୁଖଂ ଭବେତ୍, ଋଣଂ କୃତ୍ୱା ଘୃତଂ ପିବେତ୍", ସେମାନଙ୍କ କଥା ଅଲଗା ।

ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସ ଯେତେବେଳେ କ୍ୟାନସର ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଦାରୁଣ କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରୁଥିଲେ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କର କେତେଜଣ ଶିଷ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରି କହିଲେ, "ହେ ଗୁରୁଦେବ ! ଆପଣ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ଜଗଜ୍ଜନନୀ ମା'ଙ୍କୁ ଯଦି ଏ କଷ୍ଟରୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବାକୁ ନିବେଦନ କରନ୍ତେ, ତେବେ ମା' ନିଶ୍ଚୟ ଆରୋଗ୍ୟ କରିଦିଅନ୍ତେ ।" ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କର ଏ ନିବେଦନକୁ ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ଗ୍ରହଣ କଲେ ନାହିଁ ଓ ଏ ଜନ୍ମରେ ନିଜର ପ୍ରାରବ୍ଧ ଭୋଗ କରି ଜନ୍ମମୃତ୍ୟୁରୁ ନିଜକୁ ଚିରଦିନ ପାଇଁ ମୁକ୍ତ କରି ଅନ୍ତ କାଳରେ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ସହିତ ବିଲୀନ ହେବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କଲେ ଏବଂ ପ୍ରାରବ୍ଧ ଜନିତ ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ରୋଗ ଜନିତ ଦୁଃଖ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ପସନ୍ଦ କଲେ ।

ପ୍ରାରବ୍ଧ ବିଷୟରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର କଥା ଅଛି । କଂସ ମହାରାଜଙ୍କ ନିଧନ ପରେ ଯେତେବେଳେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ବନ୍ଦୀଶାଳାକୁ ଯାଇ ପିତା ବସୁଦେବ ଓ ମାତା ଦେବକୀଙ୍କୁ ବନ୍ଧନ ମୁକ୍ତ କଲେ, ସେତେବେଳେ ମା' ଦେବକୀ ପୁତ୍ର ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, "ଧନରେ, ତୁ ହେଉଛୁ ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନ, ଆମେ ଦୁହେଁ ତୋର ପିତାମାତା । ଆମେ କି ପାପ କରିଥିଲୁ ଯେ ଆମକୁ ତୁ ଚଉଦ ବର୍ଷ ଏ ବନ୍ଦୀଶାଳାରେ ରଖି ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଦେଲୁ ?" ସେତେବେଳେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ, "ମା, ମୁଁ କି ପାପ କରିଥିଲି ଯେ ତୁମେ ମତେ ପୂର୍ବ ଜନ୍ମରେ (ରାମାବତାରରେ) ଚଉଦ ବର୍ଷ ବନକୁ ପଠାଇଥିଲ ?" ଦେବକୀ ଚମକି ପଡି କହିଲେ," ମୁଁ – ମୁଁ ତତେ ଚଉଦ ବର୍ଷ ବନକୁ ପଠାଇଥିଲି ?" "ହଁ ମା', ତୁମେ ଥିଲ କୈକେୟୀ ଓ ପିତା ବସୁଦେବ ଥିଲେ ଦଶରଥ । ତୁମେ ଦୁହେଁ ମୋତେ ଚଉଦ ବର୍ଷ ବନକୁ ପଠାଇଥିଲ, ଆଉ ସେହି ଚଉଦ ବର୍ଷ ତୁମ ଦୁହିଁଙ୍କୁ ଏ କାରାଗାରର କଷ୍ଟ ଭୋଗିବାକୁ ପଡିଲା ।" ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱରରେ ଦେବକୀ ପ୍ରଶ୍ନକଲେ, "ଆଉ କୌଶଲ୍ୟା ?" ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଲେ "ସେ ହେଉଛନ୍ତି ଏ ଜନ୍ମରେ ଯଶୋଦା ।" ଦେବକୀ ନୀରବ ହୋଇଗଲେ ।

ନିରପେକ୍ଷ ବିଚାରବନ୍ତ ଭଗବାନ ବି, ନିଜ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ପ୍ରାରବ୍ଧରୁ ରକ୍ଷା କରି ପାରି ନଥିଲେ,ଏ କଥାଟି ତାର ଜ୍ୱଳନ୍ତ ପ୍ରମାଣ । ଆମେ ତ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ । ଆଜି ଆମେ ଯେତେ ଯାହା ଦୁଃଖ କିମ୍ବା ସୁଖ ପାଉଛେ ତାହା ଆମ ପ୍ରାରବ୍ଧର ଫଳ । ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହ ତାକୁ ପାର ହେବା ପାଇଁ ସାରା ଜୀବନ ସ୍ୱ'ଧର୍ମ ପାଳନ ପୂର୍ବକ ପ୍ରୟାସ କରି ଚାଲିବା ଉଚିତ ।

ଭାଗବତରେ କୁହାଯାଇଛି,

ସ୍ୱଧର୍ମେ କଲେ ସ୍ୱର୍ଗବାସ ।
ଅଧର୍ମେ ନରକେ ପ୍ରବେଶ ।।

ଭାଗ୍ୟ ଭରସାରେ ନବସି କର୍ମ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଓଁ ନମୋ ଭଗବତେ ବସୁଦେବାୟ ।

●●●

ATTENTION

Sidha chikischha / Naturopathy consultancy is operating in every Sunday at 4 pm to 6pm at office of the Elder Recreation Activities-era located at Niharika Appartment, adjacent to Satyanagar over bridge, Ctc.road, Bhubaneswar. Any interested person can attend free of cost.

ନିଃସନ୍ତାନ କର ଭଗବାନ !

ଅଧ୍ୟାପକ ନିରଞ୍ଜନ ପାଢ଼ୀ

ମୋ-୮୮୯୫୬୨୪୧୦୫

ମୋତେ ସହଳ ନୁହେଁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଏମିତି ଏକ ବର ମାଗିବା । ଶିଶୁ ସନ୍ତାନର ନାଲି ନାଲି ଟିକି ଓଠରୁ ଝରି ପଡୁଥିବା 'ବାପା' ଡାକ ଶୁଣିବାରେ ପିତୃତ୍ୱ ଯେମିତି ଅନିର୍ବଚନୀୟ ଆନନ୍ଦରେ ଉଲ୍ଲସିତ ହୋଇ ଉଠେ, ସେଠି ସନ୍ତାନ ପ୍ରାପ୍ତିର ସୁଖକର ଅନୁଭବଠୁଁ ମୁହଁ ମୋଡ଼ି ନେବା କେବେ କାହାପାଇଁ ସହଜ ହୋଇ ପାରେନା । ଅକଳନ ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବୁଡ଼ି ରହିଥିବା ଧନପତି ହେଉ କି ଅଭିଶପ୍ତ ଅଭାବ ଭିତରେ ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା କାଙ୍ଗାଳ ଭିକାରୀ, ସନ୍ତାନଟିଏ ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପ୍ରାଣ ସବୁବେଳେ ଆତୁର । ନିଃସନ୍ତାନ ହେବାର ଦୁଃଖ ସଭିଙ୍କୁ ସମ ପରିମାଣରେ ହନ୍ତସନ୍ତ କରେ । ବହୁବିଧ ବ୍ରତ ଉପବାସ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶିବଲିଙ୍ଗ ଉପରେ ଶତ ସହସ୍ର ଜଳକୁମ୍ଭ ଢାଳିବାର ବୈଦିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ, ପୁଣି ପ୍ରାଚୀନ ଚେରମୂଳିକା ଠାରୁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟରେ, ସବୁଆଡ଼େ ଉଦ୍‌ଜୀବିତ ହେଉଥାଏ ଅନ୍ତରର ଚିରଈପ୍‌ସିତ ଅଭିଳାଷ; ସନ୍ତାନପ୍ରାପ୍ତିର ଗୌରବମୟ ମୁଗ୍ଧ ଅନୁଭବ । ସଂସାରର ସବୁକିଛି ଥାଇ ମଧ୍ୟ ବାପା ବୋଲାଇବାର ମହାର୍ଘ ଅବସରରୁ ବଂଚିତ ହୋଇ କେହି କେବେ ନିଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ ମନେକରି ପାରେନା । ଅପୂର୍ଣ୍ଣ, ଅଭିଶପ୍ତ ମନେହୁଏ ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତ । ଅତଏବ, ସନ୍ତାନଟିଏ ଜନ୍ମ ଦେବାର ସାର୍ଥକତା ଯେଉଁଠି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବନର ବାଞ୍ଛିତ ବରଦାନ, ସେଠି ନିଃସନ୍ତାନ କରିବାକୁ ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କେବେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ମନର ପରିଚୟ ହୋଇ ନ ପାରେ ।

ତଥାପି ଦିନେ ଏଇ ମୁଲକରେ ରାଜା ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନ ନିଜ ବଂଶରେ କେହି ନ ରହନ୍ତୁ ବୋଲି ଏକ ବିଚିତ୍ର ବର ମାଗି ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ତଟସ୍ଥ କରି ଦେଇଥିଲେ । ନିଜ ଜୀବଦ୍ଦଶାର ସକଳ ସାଧନାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ସେ ଯେଉଁ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ, ତାହାକୁ ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉତ୍ତରଣ ପାଇଁ ସମର୍ପିତ କରି ସେ ନିଜ ବଂଶନାଶର କାମନା କରିଥିଲେ । ଏ ପ୍ରକାର ପ୍ରାର୍ଥନା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଧ୍ୱନିତ ହୋଇଥିଲା ନିଜ ବଂଶର ଉତ୍ତର ଦାୟାଦଙ୍କ ସମ୍ଭାବିତ ଅହଂକାର ବିରୋଧରେ ସମୁଚିତ ସମାଧାନ । ବଂଶରେ କେହି ବଞ୍ଚି ରହିବେ ନା ମନ୍ଦିରକୁ ନିଜର ପୈତୃକ ସମ୍ପତ୍ତି କହି ବଡ଼ିମା ଦେଖାଇବେ ! ଜାଗତିକ କଲ୍ୟାଣର ଓଁକାର ଧ୍ୱନି ଉଚ୍ଚାରଣ କରୁଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନମାନେ କେବଳ ଏହିଭଳି ଅନନ୍ୟ ଆତ୍ମତ୍ୟାଗର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରନ୍ତି ।

ମାତ୍ର ଇନ୍ଦ୍ରମଣି ବାବୁତ ସେ ଇନ୍ଦ୍ରଦ୍ୟୁମ୍ନଙ୍କ ପରି ନୁହଁନ୍ତି । ସେ କୌଣସି ମନ୍ଦିର ଗଢ଼ିଛନ୍ତି ନା ଐଶ୍ୱରୀକ ବରପ୍ରାପ୍ତିର ସୁଯୋଗ ପାଇଛନ୍ତି । ତଥାପି କାହିଁକି ତାଙ୍କର ଏ ପ୍ରାର୍ଥନା 'ଯଦି ଏ ଜନ୍ମରେ କିଛି ପୁଣ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରିଥାଏ ତେବେ ପରଜନ୍ମରେ ନିଃସନ୍ତାନ କର ମୋତେ ପ୍ରଭୁ !

ଏ ଇନ୍ଦ୍ରମଣି ରହନ୍ତି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ । ଏକା ଏକା ବିପତ୍ନୀକ ଜୀବନ ବିତାଉଥିବା ଏହି ଅଶୀତିପର ବୟସ୍କ ବୃଦ୍ଧ ଚାରି ପୁଅର ଜନକ, ଚାରି ବୋହୂଙ୍କ ଶ୍ୱଶୁର ଓ ସାତ ଜଣ ନାତି ନାତୁଣୀଙ୍କ ଜେଜେ । ରାଜଧାନୀର ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ଇଲାକାରେ ଆକାଶକୁ ମୁଣ୍ଡ ଟେକି ଛିଡ଼ାହୋଇଥିବା ଏକ ସୁରମ୍ୟ ଚତୁସ୍ଥଳ

ପ୍ରାସାଦର ଗର୍ବିତ ମାଲିକ ସେ। ଚାରିପୁଅଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ତିନିଜଣ ଉଚ୍ଚ ପଦରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ଥାଇ ନିଜ ନିଜର ସଂସାର ସହ ବାହାରେ ଅବସ୍ଥାପିତ। କେବଳ ସାନପୁଅ ବୋହୂ ଦୁହେଁ ବୃତ୍ତି ଦାୟରେ ବାପା ନାମକ ବୋଝକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ବୋହି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପଡ଼ି ରହିଛନ୍ତି ସିନା, ବଦଳି ହୋଇ ଅନ୍ୟ କେଉଁଠିକୁ ଚାଲିଯିବାକୁ ନେଇ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ଝଗଡ଼ା। ଇନ୍ଦ୍ରମଣି ବୁଝନ୍ତି ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ଅଶାନ୍ତିର ମୂଳ କାରଣ ସେ ନିଜେ। ଅନ୍ୟ ତିନିପୁଅ ନିଜ ନିଜର ସଂସାର ନେଇ ଚାଲି ଯାଇଥିଲା ବେଳେ ବୁଢ଼ାବାପାର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ପାଇଁ ସାନପୁଅ କ'ଣ ଏକା ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲା । ସାନ ବୋହୂଙ୍କର ଏ ଯୁକ୍ତିକୁ ଶ୍ୱଶୁର ଗ୍ରହଣ କରି ନେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ କରନ୍ତେ ବା କଣ ! ସଂସାରରୁ ଅବସର ନେଇ ଚାଲିଯିବା ତ ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛାଧୀନ ନୁହେଁ !

ଅଥଚ ଦିନେ ଇନ୍ଦ୍ରମଣିଙ୍କ ସଂସାର ପୂରି ଉଠିଥିଲା। ପତ୍ନୀ, ପୁତ୍ର, ପରିବାର ଓ ପଦବୀକୁ ନେଇ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତାର କୋଳାହଳରେ ମୁଖରିତ ହୋଇ ଉଠୁଥିଲା ଚାରିପାଖର ପରିବେଶ। ସୁଖର ବର୍ତ୍ତମାନଟି ସହିତ ଗଢି ଉଠିଥିବା ଯାବତୀୟ ସମୃଦ୍ଧିର ସ୍ୱପ୍ନମୟ ଭବିଷ୍ୟତ। ପୁଅ ଚାରିଜଣଙ୍କ ପାଇଁ ଚାରି ମହଲା କୋଠାଘର। ପୁଅମାନେ ନିଜ ନିଜର ସଂସାର ବାଛି ପାଖରେ ରହିବେ। ନାତି ନାତୁଣୀଙ୍କ କୋଳାହଳରେ ଭୁଲି ହୋଇଯିବ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଯନ୍ତ୍ରଣା । ଅଥଚ କେତେ ଶୀଘ୍ର ଅପମୃତ୍ୟୁ ନ ଘଟିଲା ଏ ସବୁ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱପ୍ନର ! ପୁଅ ତିନିହେଁ ସେମାନଙ୍କ ଭାଗର କୋଠାକୁ ଭଡ଼ା ଦେଇ ଯିଏ ଯା ବାଟରେ ଚାଲିଗଲେ। ନିଜ ଆଖି ଆଗରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥିବା ସମ୍ପର୍କର ଏ ସଂକଟକୁ ସହି ନ ପାରି ମାଆ ତାଙ୍କର ମୁହଁ ଫେରାଇ ଆରପାରିକୁ ଚାଲିଗଲା । ଆଜି ସେ ଏକା ଏକା । ପାଖରେ ଥିବା ଏକମାତ୍ର ନାତିଟିର ସଙ୍ଗ ଲାଭ କରିବା ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଅସହଜ । ପଢ଼ାପଢ଼ି ବ୍ୟାହତ ହେବ ବୋଲି ଜେଜେଙ୍କ ସହ ବେଶୀ ନ ମିଶିବା ପାଇଁ ତା ମାଆର କଠୋର କଟକଣା। ସଂସାର ସୁଖରସ୍ୱରୂପ ସବୁ ଯଦି ଏମିତି, ତେବେ ନିଃସନ୍ତାନ ହେବାଠୁଁ ବଳି ବଡ଼ ସୌଭାଗ୍ୟ ଆଉ କିଛ ନାହିଁ । ଏହାଥିଲା ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ନିକଟରେ ଇନ୍ଦ୍ରମଣିଙ୍କ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଚ୍ଚାରଣ।

ଇନ୍ଦ୍ରମଣିଙ୍କ କାହାଣୀ ଭଳି ଚନ୍ଦ୍ରମଣିଙ୍କର। ଗୋଟିଏ ବୋଲି ଆଶ୍ରୟ ସ୍ଥଳ, ଗୋଟିଏ ବୋଲି ଏକୋଇର ବଳା ବିଶିକେଶନ। ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଏକମାତ୍ର ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ, ଗୋଟିଏ ବୋଲି ବାରାଣାସୀ। ତା' ଜନ୍ମ ପରଠୁଁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚନ୍ଦ୍ରମଣି ଓ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏମିତି ଗୋଟିଏ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବି ବିତିନାହିଁ, ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ହୃଦୟ ପୁଅ ପାଇ ନ କାନ୍ଦିଛି । ଶିବ ସେବା କରି ତାକୁ ଲାଭ କରିଥିବା ବାପା ମା ଦୁହିଁଙ୍କ ପାଇଁ ତା ପତ୍ନୀ ଥିଲା ନିଜ ଝିଅ ଠାରୁ ଆହୁରି ନିଜର। ଅଥଚ ସ୍ତ୍ରୀର ଇଚ୍ଛାକୁ ନିଜର ଦୀକ୍ଷା ମାନୁଥିବା ପତ୍ନୀ ପରାୟଣ ପୁଅ ପାଖରେ ଏବେ ବାପା ମା ଦୁହେଁ ଅବାଞ୍ଛିତ ଅତିଥି । ଯେତେଶୀଘ୍ର ସେମାନଙ୍କୁ ଠାରୁ ମୁକ୍ତିମିଳିବ, ସେତେ ମଙ୍ଗଳ ।

ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କର ଏପରି ଆଚରଣ ଦେଖି ଦିନେ ଚରମ ଅଭିମାନରେ ଘର ଛାଡ଼ି ଚାଲିଗଲେ ଚନ୍ଦ୍ରମଣି । ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ପୁତ୍ର ଜନ୍ମ ଦେଇଥିବା ପିତାର ଆଉ ଦ୍ୱିତୀୟ ଆଶ୍ରୟ କାହିଁ ଯେ ! ସୁତରାଂ ନିଜ ଅଭାଗିନୀ ପତ୍ନୀର ଅସହାୟତା ଉପଲବ୍ଧ କରି ସେ ଲେଉଟି ଆସିଲେ ତିନିଦିନ ପରେ । କେହି ତାଙ୍କୁ ସଙ୍ଖୋଳିଲେ ନାହିଁ କି ତାଙ୍କ ଫେରି ଆସିବାରେ ଖୁସି ହେଲେ ନାହିଁ । କେବଳ ବୃଦ୍ଧା ପତ୍ନୀଙ୍କ ଆଖି ଲୁହ ମଧ୍ୟରେ ସେ ଦେଖୁଥିଲେ ସଂସାରର ବିଚିତ୍ର ବିଚାରକୁ । ଚିହ୍ନୁଥିଲେ ରଙ୍ଗ ବଦଳାଇ ଦେଇଥିବା ପ୍ରାଚୀନ ସଂସ୍କାରର ନବ୍ୟ ସଂସ୍କରଣକୁ । ଅଥଚ କିଛିଦିନ ପରେ ଦିନେ ବୋହୂଙ୍କ ପାଳିତ କୁକୁରଟି କେଉଁଆଡ଼େ

ଚାଲିଗଲା ଯେ ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ଦୁନିଆ ଅନ୍ଧାରରେ ବୁଡ଼ିଗଲା ଯେମିତି । ଘରେ ରନ୍ଧାବଢ଼ା ଖିଆପିଆ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା । ଜଗତଯାକର ସବୁ କାରୁଣ୍ୟ ଅଜାଡ଼ି ପଡ଼ିଲା କୁକୁରଟିର ଅବର୍ତ୍ତମାନରେ । ଦୁଇଦିନ ପରେ ଶ୍ୱାନପ୍ରବରଙ୍କ ଅଚାନକ ଆବିର୍ଭାବ ପୁଣି ପରିବାର ପାଇଁ ହସ ଫେରାଇ ଆଣିଲା । ପରମ ଆବେଗରେ କୁକୁରଟିକୁ ଛାତିରେ ଜାକି ରଖି ବୋହୂ ଚୁମା ଦେଉଥିବା ଦେଖି ଚନ୍ଦ୍ରମଣି ସ୍ୱଗତୋକ୍ତି କରୁଥିଲେ ''ଏ ଜନ୍ମ ତ ନିଷ୍ଫଳ ହୋଇଗଲା । ପର ଜନ୍ମରେ ଏମିତି କୁକୁରଟିଏ ହୋଇ ଜନ୍ମ ନିଅନ୍ତି ହେଲେ ।"

ଇନ୍ଦ୍ରମଣି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରମଣିମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଏ ସଂସାରରେ କେତେ କେଜାଣି, ଏମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କିନ୍ତୁ ଅଙ୍କରେ ଗଣିହେବ ନାହିଁ । ଏମାନେ ନିଜ ପାଇଁ ବଞ୍ଚନ୍ତି, ନିଜ ପତ୍ନୀ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନିଜର ସଂସାର ମନେକରି ବାପା ମା ଭାଇ ଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ବିସ୍ମୃତିର ଅତଳ ଗର୍ଭରେ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି । ନିଜ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ସଡ଼କରେ ଆଗକୁ ମାଡ଼ି ଯାଉଥିବାବେଳେ ରହି ରହି ଏମାନଙ୍କ କର୍ଣ୍ଣପଟରେ ପ୍ରତିଧ୍ୱନିତ ହେଉଥାଏ ପ୍ରାଚୀନ ପ୍ରବାଦର ତୀବ୍ର ଏକ ଚେତାବନୀ, "ତୋ ବେଳକାଳ ଆସୁଛି" । ତଥାପି ଏମାନଙ୍କ ବିବେକରେ ଚୈତନ୍ୟ ଉଦୟ ହୁଏନା କି ଗତି ମନ୍ଥର ହୋଇଯାଏନା । ଏମାନେ ସେମିତି ଦୌଡ଼ି ଚାଲିଥାନ୍ତି, ଜୀବନର ନିଷ୍ଠୁରତମ ସତ୍ୟଟିକୁ ସାମନା କରିବା ଯାଏଁ ।

ପିତାପୁତ୍ର ସମ୍ପର୍କର ଏ ବିଭ୍ରାଟ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ଆଉ ଜଣେ ନିଃସନ୍ତାନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିଆରା ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଇନ୍ଦ୍ରମଣି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରମଣିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅନୁଶୀଳନର ଅପେକ୍ଷା ରଖେ । ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କର ବରିଷ୍ଠ ଅଫିସର ପଦରୁ ଅବସର ନେଇ ପତ୍ନୀଙ୍କ ସହ ଅପୁତ୍ରିକ ଜୀବନ ବଞ୍ଚୁଥିବା ମୋହନବାବୁ ଅତୀତରେ ଢେର ବାହୁନିଥିଲେ ନୀରବରେ, ପିତାଟିଏ ହୋଇ ନ ପାରିବା ଦୁଃଖରେ । ଏକ ଅଭିଶପ୍ତ ଅପୁତ୍ରିକ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେତେବେଳେ ଆଶ୍ରୟହୀନ ଭବିଷ୍ୟତର ରୂପ ନେଇ ତାଙ୍କ ଆଖି ଆଗରେ ଛିଡ଼ା ହେଉଥିଲା, ସେ ନିଜକୁ ଭାରି ଅସହାୟ ମନେ କରୁଥିଲେ । ମାତ୍ର ଯୋଗୀ ଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଦୀକ୍ଷା ଓ ଦର୍ଶନରେ ଅଭିମନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ସେ ନିଜ ଭିତରେ ଆବିଷ୍କାର କଲେ ଏକ ଅଭିନବ ପିତୃତ୍ୱ । ନିଜ ପତ୍ନୀ ଗର୍ଭରୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ସନ୍ତାନର ପିତା ବୋଲାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେ ସୃଷ୍ଟିର ପିତୃହୀନ ସନ୍ତାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ପିତୃତ୍ୱ ଅଜାଡ଼ି ଦେଲେ । ଅନାଥଙ୍କ ପାଇଁ ନାଥ ପାଲଟିଗଲେ, ନିରାଶ୍ରୟଙ୍କ ପାଇଁ ଆଶ୍ରୟ । ବହୁ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟରେ ପଣ୍ଡିଚେରୀରେ ଘରଟିଏ ତୋଳି ତାକୁ ସମର୍ପି ଦେଲେ ବାସହୀନ ଲୋକଙ୍କ ସେବାରେ । ନିଜ ଚାରିପୁଅଙ୍କ ପାଇଁ ଚାରି ତାଲା ବିଶିଷ୍ଟ କୋଠା ଗଢ଼ିଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରମଣି ବାବୁଙ୍କ ପିତୃତ୍ୱ ଏବେ ବିଳାପ କରୁଥିଲା ବେଳେ ନିଃସନ୍ତାନ ମୋହନ ବାବୁଙ୍କ ଓଠ କଡ଼ରୁ ଉକୁଟି ଆସୁଛି ସଫଳ ପିତୃତ୍ୱର ଆନନ୍ଦ । ନିଜ ଜନ୍ମିତ ସନ୍ତାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଷ୍ଠୁରଭାବେ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାତ ନ ହେବାର ଆନନ୍ଦ । ସାରା ସଂସାରକୁ ନିଜର କରି ନେବାର ଆନନ୍ଦ ।

ନିଜ ନିଜର ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ଅବହେଳାର ଶୀକାର ହୋଇ ଦାରୁଣ ଅସହାୟତାର ବୋଝ ମୁଣ୍ଡାଇ ଶ୍ମଶାନର ଶେଷ ଯାତ୍ରାକୁ ଅପେକ୍ଷା କରୁଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରମଣି ଓ ଚନ୍ଦ୍ରମଣିମାନେ ତାଙ୍କ ଦୁର୍ବିସହ ଯାତ୍ରାପଥରେ ଯଦି କେବେ ମୋହନବାବୁଙ୍କୁ ଭେଟନ୍ତେ, ତେବେଯାଇ ଜନ୍ମରେ ତାଙ୍କପରି ନିଃସନ୍ତାନ କରିବାକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରନ୍ତେ ନିଶ୍ଚୟ !

ପ୍ରଜ୍ଞା ନିଳୟ, ପ୍ଲଟ୍ ନଂ.୨୨୯୩/୨୯୦୩
ବିଦ୍ୟାପତି ନଗର, ଚକେଇସିହାଣୀ, ମଞ୍ଚେଶ୍ୱର
ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୧୦

●●●

କର୍ମ ଓ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ବିଦ୍ୟାଧର ଅଗ୍ରୱାଲ
ମୋ-୯୩୩୭୨୦୩୬୨୩

ପରମେଶ୍ୱର ମାନବଜାତି ପାଇଁ ଚାରୋଟି ସ୍ତର ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଶୈଶବ, କୈଶୋର, ଯୌବନ ଏବଂ ପ୍ରୌଢ଼ ଅବସ୍ଥା। ପ୍ରକୃତରେ ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରଥମ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥାଏ। ଏହି ସମୟରୁ ସଂଯମ ବା ଶୃଙ୍ଖଳା ଜ୍ଞାନର ଶିକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ସଂଯମ ଫଳରେ ଆୟୁ ବଳ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଓ ସଂଯମ ଆଚରଣ ଦ୍ୱାରା କର୍ମରେ ସିଦ୍ଧି ଏବଂ ଯଶ ମିଳିଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି। କୁମ୍ଭାର ମାଟିହାଣ୍ଡିଟିଏ ଗଢ଼ିଲାବେଳେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାଟି ଚୟନ କରେ। ମାଟିରୁ ଗୋଡ଼ି ପ୍ରଭୃତି ଅଦରକାରୀ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାହାର କରିଦିଏ। ତାପରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜଳ ଦେଇ ଚକଟେ। ଚକରେ ବୁଲାଇ ମୂଳପିଣ୍ଡ ତିଆରି କରେ। ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତିର ମାଟି ପାତ୍ର ନିର୍ମାଣ କରେ। ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତିର ମାଟି ପାତ୍ର ନିର୍ମାଣ କରେ।

ସେହିପରି ମୂଳ ପିଣ୍ଡ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିପରି ଉପଯୁକ୍ତ ଦାୟଦଟିଏ ଏ ପୃଥିବୀରେ ପାଦ ଦେବ, ସମସ୍ତ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ପିତାମାତା ଚିନ୍ତା କରିଥାନ୍ତି। ଚାଣକ୍ୟ କହିଛନ୍ତି, ଗୋଟିଏ ଚନ୍ଦ୍ର ଆମର ଦରକାର ଯେ କି ତାର ସୁଶୀତଳ କିରଣ ଦ୍ୱରା ସାରା ପୃଥିବୀବାସୀଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରିପାରୁଥିବ। କୋଟି କୋଟି ନକ୍ଷତ୍ର ଆକାଶରେ ଯଦିବା ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ମିଞ୍ଜିମିଞ୍ଜି ଆଲୋକ ଆମର କୌଣସି ଉପକାରରେ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ। ତେଣୁ ଗୋଟିଏ ଚନ୍ଦ୍ର ଆମ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରନ୍ତୁ ଚନ୍ଦ୍ର ବ୍ୟତୀତ ତାରଗଣ କିଛି ନୁହଁନ୍ତି। କଥାରେ ଅଛି ମାଆ ବାପ ହେଉଛନ୍ତି ପିଲାର ବାଲ୍ୟ ଶିକ୍ଷକ, ପ୍ରଥମ ଶୃଙ୍ଖଳା ଜ୍ଞାନ ତାଙ୍କଠାରୁ ମିଳିଥାଏ। ଏହି ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ସଂଯମ ଜ୍ଞାନକୁ ଆହରଣ କରି ପିଲାଟି ପ୍ରଥମେ ନିଜ ପରିବାର, ପରେ ପଡ଼ୋଶୀ, ଏବଂ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଏହାର ପରିସୀମା ବୃଦ୍ଧିପାଇ ସାରା ବିଶ୍ୱକୁ ମଧ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ।

ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ସମାଜିକ ପ୍ରାଣୀ, ସମାଜରେ ତାର ଜନ୍ମ, ସମାଜରେ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ, ସେଇ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ପୂର୍ବକ ପରିବାର ପ୍ରତିପୋଷଣ ଓ ସମାଜ ସେବାରେ ନିଜକୁ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ, ଏ ହେଉଛି ଆଗକୁ ଆଗକୁ ଯିବାର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ସେପାନ।

ତେଣୁ ଶୈଶବ ପରେ ଯେତେବେଳେ କୁମାର ଓ ଯୌବନ ଅବସ୍ଥା ଆସେ, ସେହି ସମୟରେ ବିଦ୍ୟା ଅର୍ଜନ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। କାରଣ ଏହି ସମୟ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ, ଜ୍ଞାନ ବିତରଣ ଏବଂ ଜୀବନ ଜୀବିକା ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ମୂଳ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଭୁଲି ଅନେକ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ବାଟ ହୁଡ଼ି ଅବାଟରେ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି। ଏଥିଯୋଗୁଁ ବାଟରେ ଝୁଣ୍ଟି କ୍ଷତ ବିକ୍ଷତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟଭ୍ରଷ୍ଟ ହୁଏ। ଥରେ ବାଟ ହୁଡ଼ିଲେ, ସେ ବାଟ ଆଉ ଖୋଜି ମିଳେନି ଏବଂ ପରେ ପସ୍ତେଇବାକୁ ପଡ଼େ। ଏହି ସମୟ ଜୀବନର ପ୍ରକୃତ ସମୟ, ଯେତେବେଳେ ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ସଂଯମ ଜ୍ଞାନ ଆମକୁ ଠିକ୍ ବାଟରେ ଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦିଏ। ଜୀବନକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ନଗଢ଼ି ଯଦି ଆମେ କାମିନୀ କାଞ୍ଚନ ପଛରେ ଗୋଡ଼ାଉ, ନର୍କ ଭୋଗ ଦଶା ମିଳେ। ନଜକୁ ଉପଯୁକ୍ତ କରି ସାରିବା ପରେ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ହୋଇ ସାଥୀଟିଏ ବାଛିବାରେ କାହାର କିଛି ଆପତ୍ତି ନଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ ପିତାମାତା ହେଉଛନ୍ତି ଆମର ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ। କାରଣ ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି କାହାପାଇଁ କିପରି

ପାତ୍ର ବା ପାତ୍ରୀର ଆବଶ୍ୟକତା କେଉଁମାନର ଦରକାର। ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର ଚୟନ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଧୋକାରେ ପରିଣତ ହେଉଛି। ଅବଶ୍ୟ ପିତାମାତାଙ୍କର ଚୟନରେ ଯେ ଅସୁବିଧା ନ ହେଉଛି ତାହା ନହେଁ। ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା ଆପୋଷ ସମାଧାନ ବା Adjustment । ପୂର୍ବର ଯୌଥ ପରିବାର ପ୍ରାୟତଃ ଆଉ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁନି ଯେଉଁଥିରେ କି ସମୂହ ଭାଗିଦାରୀ ପ୍ରତି ଗୃହର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଥିଲେ। ତଥାପି ଝିଅଟିଏ ପରଘରକୁ ବୋହୂ ହୋଇ ଗଲେ, ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସମଭାବ, ଜ୍ଞାତି କୁଟୁମ୍ବ ପରିଜନମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସାହାଯ୍ୟ ମନେବୃତ୍ତି ରହିବା ଦରକାର। ଏ ହେଉଛି ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବୈବାହିକ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ତ୍ୟାଗରେ ଭୋଗଥାଏ। ଯେଉଁଠି ତ୍ୟାଗ ନାହିଁ ସେ ସ୍ଥାନରେ ଭୋଗ ନଥାଏ।

ତା'ପରେ ଆସିଯାଏ ନିଜେ ବାପା ମାଆ ହୋଇ ପିଲାମାନଙ୍କର ମୂଳଦୁଆ ଗଢ଼ି ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମଣିଷଟିଏ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା । ଏଠାରେ ନିଜେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିଥିବା ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ସଂଯମ ଜ୍ଞାନ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସେଇବାଟରେ ନେବାରେ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗାଇବା। ସବୁ ନାଗରିକ ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ସମାଜ ଗଠନ ହୋଇପାରିବ, ରାଷ୍ଟ୍ର ନିର୍ମାଣରେ ଏହା ସହଯୋଗୀ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ। ତା'ପରେ ଆସେ ପ୍ରୌଢ଼ ଅବସ୍ଥା । କଥାରେ ଅଛି ଆମେ ଅନ୍ୟପାଇଁ ଯାହା କରିଥିବା, ସେହି ସବୁ ଆମ ପାଇଁ ଥୁଆ ହୋଇ ରହିଥିବ। ଆମେ ଆମ ବାପ ମାଆ, ଭାଇ ବନ୍ଧୁ କୁଟୁମ୍ବମାନଙ୍କୁ ଯେପରି ଦେଖିବା, ତାଙ୍କଠାରୁ ସେହିପରି ଆଦର ପାଇବା। ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ଆମ ପିଲାମାନେ ଆମ ଅଲକ୍ଷ୍ୟରେ ସେ ସବୁକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥାଆନ୍ତି। ତେଣୁ ଆଲୋ ସଖୀ, ଆପଣା ମହତ ଆପେ ରଖି ନ୍ୟାୟରେ, ଆମେ ଚାଲୁଥିଲେ, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ବିଶେଷ କିଛି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ ବୋଲି ମନରେ ଆଶା ବାନ୍ଧିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ଏଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବେଳଥାଉଁ ସଜାଡ଼ି ହୋଇଥଲେ ସେମାନଙ୍କର ପରିଣତ ବୟସରେ ବିଶେଷ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ।

●●●

AN APPEAL

Elders Recreation Activities (ERA)

Quarterly Magazine "**Barishtha Bani**" (Free to Members)

1. Patron Member – Rs. 10,000/- 2. Life Member – Rs. 1,000/-

Application Form for Individual/ Association

1. Name : ______________________________
2. Detail Postal address : ______________________________
3. Mobile/ WhatsApp No. ______________________________
4. Date of Birth : ______________ Blood Group : ______________
5. Amount Paid : Rs. ______________ (Paid through Bank Transfer)

To be deposited in favour of Elders Recreation Activities Trust SB A/C No. **513310210000012**
IFSC Code- **BKID0005133**, Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar

Above details with copy of Bank Receipt may be sent to Sri K C Sahoo, WhatsApp No. 943775625 / 7008927372

Birthday of ERA Members				
Sl.	Name of the Member		Contact No.	D O B
J	Sri Nilamani Sahoo	Bhubaneswar	9937399086	01.01.1952
	Sri Banka Bihari Rout	Balasore	8093672395	01.01.1954
A	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
N	Sri Brajendra Kumar Behera	Cuttack	9437069244	05.01.1953
	Sri Bichitra Kumar Mishra	Bhubaneswar	9674474717	07.01.1959
U	Dr. Surendranath Dash	Bhubaneswar	9437011125	11.01.1949
	Sri Parsuram Nayak	Bhubaneswar	8114963130	12.01.1953
A	Dr. Pravakar Patnaik	Bhubaneswar	7978640872	16.01.1951
	Sri Gangadhar Sahoo	Bhubaneswar	9438421841	16.01.1947
	Smt. Kalyani Chakraborty	Bhubaneswar	9439646200	16.01.1948
R	Sri Dhirendra Ku Behera	Bhubaneswar	7205781858	19.01.1955
	Sri Nanda Kishore Jena	Bhubaneswar	9777313209	22.01.1951
Y	Sri Radhaprasad Tah	Cuttack	8093706730	23.01.1955
F	Sri Sarat Kumar Dash	Bhubaneswar	9861014722	01.02.1959
E	Sri Adwit Ballahbh Pattnaik	Bhubaneswar	9937058154	05.02.1948
B	Sri Niranjan Kumar Mohanty	Rourkela	7978503619	08.02.1952
	Zilla Baristha Nagarik Sangha	Rayagada	9437215201	08.02.2016
R	Sri Kshirendranath Sahoo	Bhubaneswar	9853141517	10.02.1953
U	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593	11.02.1960
A	Sri Bansidhar Barik	Bhubaneswar	9937006967	12.02.1960
	Sri Krushna Prasad Mohanty	Bhubaneswar	9040149351	15.02.1952
R	Baristha Nagarik Mancha, Balikhand	Balasore	6370079121	16.02.2018
Y	Sri Bimalananda Brahmachari	Bhubaneswar	9583200300	22.02.1955
M	Sri Rajkishore Sahoo	Bhubaneswar	9438363455	01.03.1963
	Prof. Paresh Nath Sahu	Bhubaneswar	9078675970	01.03.1948
A	Sri Subash Ch Senapati	Aska, Ganjam	9438662036	02.03.1947
	Er. Basant Kumar Mishra	Bhubaneswar	9437000452	03.03.1950
	Sri Bhagirathi Bhoi	Bhawanipatna	9777050768	03.03.1954
R	Sri Jyoti Bhusan Das	Bhubaneswar	9337320509	05.03.1953
	Baristha Nagarik Sangha, Khariar Rd.	Nawapara	9437076474	09.03.2012
C	Sri Debadutta Panda	Bhubaneswar	9437306647	11.03.1960
	Sri Kalyan Ku. Pati	Bhubaneswar	9437438891	13.03.1958
	Senior Citizens Forum, Laxmisagar	Bhubaneswar	9337221866	16.03.2015
H	Sri Purna Ch. Panda	Bhubaneswar	9692490909	20.03.1956

ଆନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ

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

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

Elder Recreation Activities Trustର

ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତା **- S.B. A/C - 51331021000012 &**

IFSC Code BKID0005133 MICR Code 751013027,

Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar

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

Vol.- I Issue - II October-December, 2022

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

Book Post / Printed Matter

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

If undelivered please return to :
Elder Recreation Activities-ERA
Er. K.C. Sahoo,
Plot - 4785, Chakeisiani,
Bhubaneswar-751010

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

Rs. 25/-