ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- IV • Issue - I • RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062 • Jan. - March, 2025

Website : www.eraindia.org.in

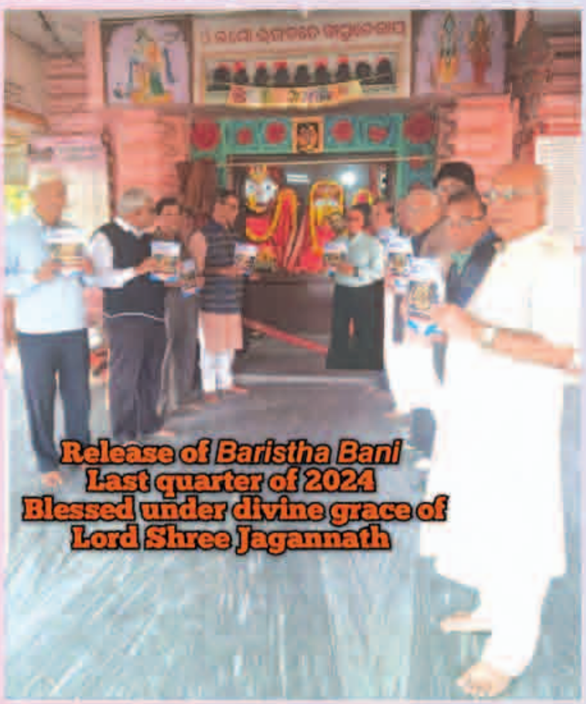
Elder Recreation era ACTIVITIES

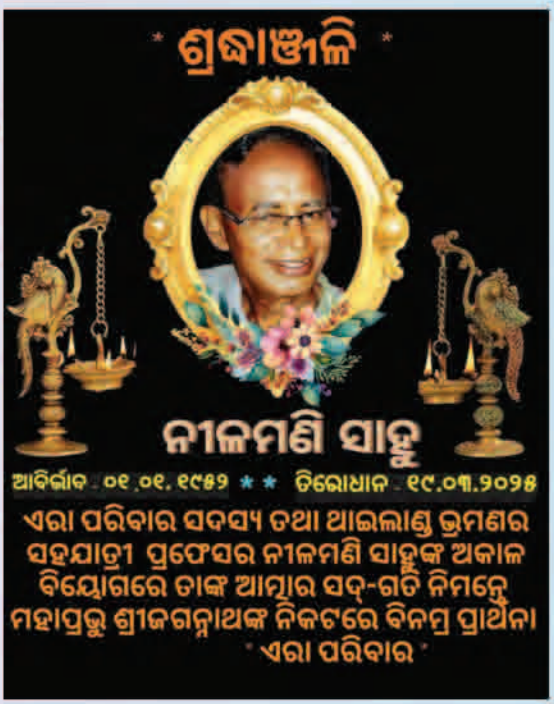
E-mail : eraindianet@gmail.com

ବଦାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଇଂ. ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ବେହେରା

Er.Rabindranath Behera

ଜଗତସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ ଢିଙ୍କିପୁର ଗ୍ରାମ (ତିର୍ତ୍ତୋଲ)ର ସାହିତ୍ୟାନୁରାଗୀ, ବଦାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ରବୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର ବେହେରା ERA ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବା ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ ପ୍ରକାଶନ ନିମନ୍ତେ Rs.100000/- (ଏକ ଲକ୍ଷ) ଟଙ୍କା ମୁକ୍ତ ହସ୍ତରେ ଦାନ କରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କର ଉଦାର ମନୋଭାବ ପାଇଁ ERAର ସମସ୍ତ ସଭ୍ୟ ସଭ୍ୟାବୃନ୍ଦ ତାଙ୍କୁ ଅଶେଷ ଧନ୍ୟବାଦ ଜ୍ଞାପନ କରୁଛନ୍ତି। ସମ୍ପୃକ୍ତ ମହାଶୟଙ୍କର ଜୀବନୀ ୩୨ ପୃଷ୍ଠାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି।





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

ଚତୁର୍ଥ ବର୍ଷ   ପ୍ରଥମ ସଂଖ୍ୟା   ଜାନୁୟାରୀ-ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୫

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.	Association News	4
4.	ଆମେ ଓଡ଼ିଆ	6
5.	National News	7
6.	ବରିଷ୍ଠଙ୍କ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରା	8
7.	କର୍ମଦାନ	10
8.	ଆମ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ	12
9.	ସ୍ୱଭାବ ଓ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ	14
10.	ସତ୍ୟର ବିଳାପ	16
11.	ରୋମନ୍ଥନ ଶାଶୂମା'ଙ୍କ ପରିଭାଷା	17
12.	ସିଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନ	20
13.	ମାଂସାହାରୀ ଆହାରରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱ ଶାକାହାରୀମାନେ କିପରି ପୂରଣ କରିବେ	23
14.	Poor Senior Citizens' Rich Habits	26
15.	One Life	27
16.	Guidelines for submission of IT returns for Senior Citizens for F.Y. 2024-25	28
17.	Birthday wishes of Era Members for period of April-June 2025	31
18.	ବଦାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଇଂ. ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ବେହେରାଙ୍କ ଜୀବନୀ	32
19.	Form - IV	32

●●●

GRATITUDE

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

Names of Donors:

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

Dr.U.N.Sahu
Chairman, ERA

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

ସମ୍ପାଦକୀୟ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଯେପରି ଆମ ନିଜର ଜନ୍ମ ତାରିଖକୁ ମନେ ରଖିଛେ, ସେହିପରି ଆମ ରାଜ୍ୟ ଉତ୍କଳ ବା ଓଡ଼ିଶାର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଜନ୍ମ ତାରିଖ ରହିଛି। ତାହା ହେଉଛି ୧୯୩୬ ମସିହା ଏପ୍ରିଲ୍ ଏକ ତାରିଖ। କାରଣ ଏହି ଦିନ ଆମ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରାଜ୍ୟରେ ପରିଣତ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହାପୂର୍ବରୁ ଆମ ରାଜ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟ ସହ ମିଶି ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ହରାଇ ବସିଥିଲା ଏବଂ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶାସିତ ହେଉଥିଲା। ଇତିହାସରୁ ଜଣାଯାଏ ୧୫୫୧ ମସିହାରେ ଓଡ଼ିଶାର ଶେଷ ସ୍ୱାଧୀନ ରାଜା ତେଲେଙ୍ଗା ମକୁନ୍ଦଦେବ ଗୋହିରି ଟିକିରି ଯୁଦ୍ଧରେ ପରାସ୍ତ ହୋଇ ନିହତ ହେବାପରେ ଏହି ରାଜ୍ୟ ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷ ଧରି ଆଫଗାନ, ମୋଗଲ, ମହରହଟ୍ଟା ଓ ଶେଷରେ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶାସିତ ହୋଇ ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ହରାଇ ବସିଥିଲା।

ଏପରି ଏକ ସମୟ ଆସିଲା, ଏହି ଓଡ଼ିଶା ଏବଂ ଏହାର ଭାଷା ଓଡ଼ିଆକୁ ଭଲ ପାଉଥିବା କିଛି ବରପୁତ୍ରମାନେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଗଠନ ପାଇଁ ଅଣ୍ଟାଭିଡ଼ି ଆଗକୁ ଆସିଲେ। ୧୯୦୨ ମସିହାରେ ଉତ୍କଳ ଗୌରବ ମଧୁସୂଦନ ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉତ୍କଳ ପ୍ରଦେଶ ଗଠନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ରଖିଥିଲେ। ୧୯୦୩ ମସିହାରେ ଏହାର ପ୍ରଥମ ବୈଠକ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା। ଏଥିରେ ୬୨ ଜଣ ସ୍ଥାୟୀ ସଭ୍ୟ ଥିଲେ। ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଉତ୍କଳ ଗୌରବ ମଧୁସୂଦନ ଦାସ, ଉତ୍କଳମଣି ପଣ୍ଡିତ ଗୋପବନ୍ଧୁ ଦାସ, ମହାରାଜା କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଗଜପତି, ଭକ୍ତକବି ମଧୁସୂଦନ ରାଓ, ପଣ୍ଡିତ ନୀଳକଣ୍ଠ ଦାସ, ବ୍ୟାସକବି ଫକିର ମୋହନ ସେନାପତି, ସ୍ୱଭାବ କବି ଗଙ୍ଗାଧର ମେହେର, ଭୁବନାନନ୍ଦ ଦାସ, କବିବର ରାଧାନାଥ ରାଏ ପ୍ରଭୃତି ଅନ୍ୟତମ। ସେହିମାନଙ୍କ ଅକ୍ଲାନ୍ତ ଉଦ୍ୟମ ଫଳରେ ସେତେବେଳର ଇଂରେଜ ଶାସକ ଆମ ରାଜ୍ୟକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରାଜ୍ୟରୂପେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ। କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଏହି ରାଜ୍ୟକୁ ଏକ ଭାଷାଭିତ୍ତିକ ରାଜ୍ୟରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ଆମ ରାଜ୍ୟ ହେଉଛି ଭାରତବର୍ଷର ଏକାଦଶ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦେଶ।

ଏହାରି ଭିତରେ ପ୍ରାୟ ଅଣାନବେ ବର୍ଷ ବିତିଗଲାଣି। ଆମରି ଓଡ଼ିଶାକୁ ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ରାଜ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ବାଚିତ ପ୍ରତିନିଧିମାନେ କାର୍ଯ୍ୟକରି ଚାଲିଛନ୍ତି। ଆମ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାର ଇତିହାସ ଏବଂ ଏହାର ସାହିତ୍ୟିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ପୂର୍ବକ ପ୍ରଥମ ଆର୍ଯ୍ୟଭାଷା ଭାବରେ ଓଡ଼ିଆ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ମାନ୍ୟତା ଲାଭ କରିଛି। ଆମ ରାଜ୍ୟର କଳା, ସଂସ୍କୃତି, ଶିକ୍ଷା, ସାହିତ୍ୟ, ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରିବେଶ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ତୁଳନାରେ କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ। ଏ ଜାତିର ଆରାଧ୍ୟ ଦେବତା ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ନେଇ ଆମେ ଗର୍ବକରୁ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ତାଙ୍କ ପାଦତଳେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିଥାଉ :

"ଜଗନ୍ନାଥ ହେ କିଛି ମାଗୁନାହିଁ ମୁଁ ତୋତେ
ଧନ ମାଗୁନାହିଁ ଜନ ମାଗୁନାହିଁ ମାଗୁଛି ଶରଧା ବାଲିରୁ ହାତେ ।"

ତଥାପି ଆମ ରାଜ୍ୟକୁ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଏକ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ରାଜ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ହେବ। ଏଥିପାଇଁ ରାଜ୍ୟବାସୀମାନଙ୍କର ସମୂହ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା, ଆନ୍ତରିକତା, ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଜୀବନ ଏବଂ ନିଜ ମାତୃଭୂମିର ସେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ବରିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁମାନେ ନୌକାର ମଙ୍ଗ ଧରାଳି ଭଳି ଆଗକୁ ଆସିଲେ ଆମ ରାଜ୍ୟର ଅଚିରେ ଉନ୍ନତି ସାଧିତ ହୋଇ ପାରିବ।

●●●

ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଇଂରାଜୀରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରବାଦ ଅଛି Beautiful people are not always good but good people are always beautiful । ଏଇଥିପାଇଁ ସମାଜରେ ଭଲ ମଣିଷଟିଏ ପାଇବା କଷ୍ଟକର । ଅଳ୍ପ କିଛି ଦିନର କଥା । ବାପର ଗୋଟିଏ ବୋଲି ପୁଅ । ତାର ମା' ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ କୌଣସି ଏକ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ପରେ ଘରକୁ ଫେରିଥାଏ । ପୁଅର ଏକା ଜିଦ୍, ତାର ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ ହେବ । ନଚେତ ତାକୁ ଟ.୫୦୦/- ରୁ ଟ. ୧୦୦୦/- ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଲେ ସେ ତା'ର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ନେଇ ହୋଟେଲରେ ଏକ ପାର୍ଟି ଦେବ । ଘରେ ଅର୍ଥର ଅଭାବ । ପୁଅର ବୟସ ୧୫ରୁ କମ୍ । ଆଧୁନିକ ଚଳଣି ଏପରି ହୋଇଗଲାଣି ଯେ ବାଧ୍ୟହୋଇ ବାପ ପୁଅର କଥା ରଖେ । ପରେ ପରେ ହୋଲି ପର୍ବ, ଏକ ପଣାର ଆସର, କରିବାକୁ ହେବ । ସବୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଚାନ୍ଦା । କିଏ ଚିନି, କିଏ ଦହି, କିଏ ଫଳ ଏମିତି ସବୁ ଏକାଠି କରି ପଣା ତିଆରି ହେବ । ଏ ପୁଅର ଭାଗରେ ଫଳ ପଡ଼େ । ଘରେ ମା' ପାଇଁ ଆସିଥିବା ଫଳ ପୁଅ ନେଇଯାଏ । ଅଭାବ ଘରେ ମା'ର ତାଗିଦ୍ ଫଳ ନ ନେବା ପାଇଁ । ସେ ଖାଇବ କ'ଣ ? ହେଲେ ତା କଥା ଶୁଣିବାର ନାହିଁ । ପୁଅର ମା' ଉପରେ ନାଲି ଆଖି । "ରହ, ଦେଖିବୁ । ତୁ ତୋର ଶାଶୁକୁ (ଅର୍ଥାତ୍ ନିଜର ଜେଜେ ମାଆ) ଏଠାରେ ଥିଲା ବେଳେ ବାପାଙ୍କ ଅଗରେ ଚୁଗୁଲି କରି ଯେତେ କଷ୍ଟ ଦେଇଛୁ, ମୁଁ ସବୁ ଦେଖିଛି ଓ ଶୁଣିଛି । ତୁ ଯେବେ ଶାଶୁ ହେବୁ, ମୁଁ ବି ତୋତେ ସେଇ ଅବସ୍ଥା କରିବି ।" ଆଜିକାଲି ଛୋଟ ଛୁଆମାନେ ପିଲା ବୟସରୁ ଘରର ସମସ୍ତଙ୍କର ଚାଲିଚଳନ ବ୍ୟବହାରକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ନିଜକୁ ସେହି ପ୍ରକାର ସଜେଇ ନେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସତ୍ୟ ଯେ, ଆମର ବ୍ୟବହାର ବାପ ମାଆ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯେପରି ହେବ ଆମର ବୃଦ୍ଧ ଅବସ୍ଥା ବେଳକୁ କନିଷ୍ଠମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସେହିପରି ବ୍ୟବହାର ପାଇବା । ଶେଷ ଅବସ୍ଥା ବେଳକୁ ବାଡ଼େଇ ଛାଟି ହେଲେ କୌଣସି ଅଲଗା ଫଳ ମିଳିବ ନାହିଁ । ଏ ପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତି ଆମେ ଅଙ୍ଗେ ନିଭେଇ ସାରିଲେଣି କିମ୍ବା ଆଗକୁ ତାହା ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଗୋଟିଏ ପଟେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ ପଦପଦବୀରେ ଅବସ୍ଥାପିତ କରାଉଥିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟପଟେ ତାଙ୍କଠାରୁ ନିଜେ ଚାହୁଁଥିବା ସେବା ପାଇବା ଏ ଦୁଇଟି ଏକ ସାଙ୍ଗରେ ମିଳେ ନାହିଁ ବା ଯଦି ମିଳେ good people are always beautiful ପରି ଅନୁଭବ ହୁଏ ।

ଆଜିକାଲି ଭଲ ବାପଟିଏ ହେବା ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକଙ୍କ ଭାଗ୍ୟରେ ମିଳେ । ବାପା ମାଆଙ୍କ ସେବାରେ ତ୍ରୁଟି ହେଲେ ପୁଅ ଭଲ ନୁହେଁ ବୋଲି ଦୁର୍ନାମ ମୁଣ୍ଡେଇବାକୁ ପଡ଼େ । ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀର ସବୁ ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ନକରିପାରିଲେ ସ୍ୱାମୀ ଖରାପ ବୋଲି ଚାରିଆଡ଼େ ଡେଙ୍ଗୁରାବାଜେ । ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ କରି ନପାରିଲେ ବାପାଟା ନିହାତି ଖରାପ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଜୀବନ ସାରା ସମସ୍ତଙ୍କ ନିକଟରେ ଭଲ ଅଭିନୟ କରୁକରୁ ନିଜ ପାଇଁ ସମୟ ଆଉ ବଞ୍ଚି ନଥାଏ । ଏ ହେଉଛି ବାପର ଜୀବନ । ତେବେ ଏ ସମସ୍ତ ଆଶା ପୂରଣର ପଛରେ ଲୁଚି ରହିଛି ଅର୍ଥ । ହାତରେ ଯଦି ଅର୍ଥ ଅଛି ସବୁକିଛି ପ୍ରାୟତଃ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଧନ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ସେହି ପ୍ରକାର ସୁସଜ୍ଜିତ ମନଟିଏ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ । ଯଦି ସେତେକ ନାହିଁ ସବୁକିଛି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଆମେ ସମସ୍ତେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ପଦ ଅଳଙ୍କୃତ କରି ସାରିଲେଣି । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ଗଲେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଭାବରେ ଛାତି ଫୁଲେଇ ଅନେକ ଉପଦେଶ ଦେଉଛେ । ଆମ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟାୟର ପ୍ରତିବାଦ କରୁଛେ, ସମାଜରେ ଆମର ସୁରକ୍ଷା ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ପାଖରେ ଦାବି ଉପସ୍ଥାପନା କରୁଛେ, ହେଲେ ଆମ ହାତରେ ଗଢ଼ିଥିବା ଆମ ପରିବାରକୁ ଆମେ ସଜାଡ଼ି ପାରି ନାହେଁ । ଯଦ୍ଦ୍ୱାରାକି ତାର କୁପରିମାଣ ଆମକୁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡୁଛି । ଆସନ୍ତୁ ତେବେ, ଆମେ ସମାଜକୁ ଏକ ବାର୍ତ୍ତା ଦେବା, ଆମ ପୂର୍ବ ପିଢ଼ିର ଆଚରଣ ଏପରି ହେବା ଦରକାର ଯେପରିକି ସେମାନେ ଆମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସି ଦୁଃଖ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଯେପରି ଭୋଗ ନକରନ୍ତି । ଏ ସବୁର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଆମେ ଗଢ଼ିଛୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଅନୁଷ୍ଠାନ Elder Recreation Activities Trust (Era) । ଯେଉଁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣମାନଙ୍କର ସୁଚିନ୍ତିତ ମତାମତ ଦେଇପାରିବେ ଏବଂ ନିଜେ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନର ସକ୍ରିୟ ସଭ୍ୟ ହିସାବରେ କିଛି କରିପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ହାତରେ ମିଶି ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ପୁଣି ନୂତନ ଆଶା ନେଇ ଗଢ଼ିଉଠୁ ଏହା ହିଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଧ୍ୟେୟ ହେଉ ।

●●●

ASSOCIATION NEWS

Release of Baristha Bani – with the divine blessings of Lord Shree Jagannath. This 4th Edition (Oct–Dec 2024) which was released with the divine blessings of Lord Shree Jagannath. , continues to serve as a platform for sharing experiences, wisdom, and inspiring stories from our senior community. We extend our heartfelt gratitude to all contributors, readers, and well-wishers for their unwavering support in making BaristhaBani a cherished voice of elderhood.May this issue bring knowledge, joy, and a sense of belonging to all!

Attention - Senior Citizen Associations !

The Indian government has made mandatorily to link DARPAN ID" (Digital Advancement of Rural Post-Office for a New India) in all bank accounts of all NGOs / Nonprofit Organizations under the PMLAAct. This move highlights the growing need for KYC compliance for NGOs. This is also mandatory in the situation where the applicant organisation receives or intends to receive any grant or assistance from either the Central Government or state Government. So please submit your 'DARPAN ID' for your Senior citizen Association /NPO to your home/nearest branch to avoid uninterrupted banking services.

ଅଗ୍ରଣୀ ସିନିୟର ସିଟିଜେନ୍ ଓୟେଲଫେୟାର ଫୋରମ୍, ବମିଖାଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର–ନୂତନ ଗୃହ ପ୍ରବେଶ

ଗତ ୦୬.୦୩.୨୦୨୫ରେ ୱାର୍ଡ ନଂ.୩୧ ପାଇଁ ନବନିର୍ମିତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ତୃତୀୟ ମହଲାରେ କର୍ପୋରେଟର ଶ୍ରୀ କୁମାରେନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର (ରାଜାବାବୁ), ଫୋରମର ସଭାପତି ସୁଶୀଳ କୁମାର ନନ୍ଦ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅଦ୍ୱୈତ ଚରଣ ବିଶ୍ୱାଳ, ଉପସଭାପତି ବଙ୍କିମ ଚନ୍ଦ୍ର ତୋଳା, ସମ୍ପାଦକ ଭକ୍ତବନ୍ଧୁ ଦାସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ଗୃହ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ପୂଜା ଓ ହୋମ ପରେ ଗୃହ ପ୍ରବେଶ କରିଥିଲେ। ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଲିଫ୍‌ଟ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ ଥିବାରୁ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଉପରକୁ ଉଠିବା କଷ୍ଟକର ହେବ, ତେଣୁ ତଳ ମହଲା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ ହେବ ବୋଲି ମତପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା। ପରିଶେଷରେ ଉପସ୍ଥିତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକବୃନ୍ଦ ତଥା ଗଣ୍ୟମାନ୍ୟ ଅତିଥିମାନେ ପ୍ରସାଦ ସେବନ କରିଥିଲେ।

ନୂଆବର୍ଷ ଅବସରରେ ଫୋରମ୍ ତରଫରୁ ଏକ ପାରିବାରିକ ବଣଭୋଜି କଟକ ଜିଲ୍ଲା ମଙ୍ଗୁଳି ପାଖରେ ରେଭେନ୍ସା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଜଣେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଫେସର ଡଃ ମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ମହାନ୍ତିଙ୍କ 'ସତସ୍ୱପ୍ନ' ରିସର୍ଟରେ ଜାନୁୟାରୀ ୨୯ ତାରିଖ ଦିନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଅଛି। ଏହି ବଣଭୋଜିରେ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟବୃନ୍ଦ

'ସତସ୍ୱପ୍ନ'ର ମନୋରମ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୃଶ୍ୟ ସହ ବଣଭୋଜି ଉପଭୋଗ କରିଥିଲେ। ଫୋରମ୍‌ର ଆଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଶେଷତଃ ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ସୁଦୃଢ ନିମନ୍ତେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିଲା।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମ୍, ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ସଚେତନତା କର୍ମଶାଳା –

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା, ତେଣୁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ହତାଶ, ଜୀବନକୁ ମୂଲ୍ୟହୀନ ଅନୁଭବ କରିବା, ନିଦ୍ରା, ଶାରୀରିକ ଓଜନ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ସୂଚାଇ ପାରେ। ଏକ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସର୍ଭେ ଦର୍ଶାଉଛି ଯେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହାରାହାରି ୨୦.୫% ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରୋଗୀ ଅଛନ୍ତି। ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ୧୦ ଜଣ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ୨ ଜଣ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସହାୟତା ପାଉଛନ୍ତି। ତେଣୁ ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ଧ୍ୟାନଦେବା ବିଶେଷତଃ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମ, ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ହେଲ୍ପପେଜ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ସହଯୋଗରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ସଚେତନତା, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ, ପ୍ରତିରୋଧ ପଦ୍ଧତି, ଡିମେନ୍ସିଆ, ଡିପ୍ରେସନ, ଚିନ୍ତା, ମୁଡ୍ଡିଜ ଅର୍ଡର, ଏକାକିତା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ସଚେତନ ପାଇଁ ୧୯.୦୩.୨୦୨୫ ତାରିଖରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ଷ୍ଟେଜ୍-୪, କମ୍ୟୁନିଟି ହଲ୍‌ଠାରେ ଏକ ନିଃଶୁଳ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଶାଳା ହୋଇଯାଇଛି। ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ହେଲ୍ପଏଜ୍ ଇଣ୍ଡିଆର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର ନିବେଦିତା ମହାନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କର ସହଯୋଗୀବୃନ୍ଦ, ଏବଂ ଫୋରମ୍‌ର ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ। ଏହି ସଚେତନତା କର୍ମଶାଳାରେ ୫୦ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଶେଷରେ ହେଲ୍ପଏଜ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ତରଫରୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆପ୍ୟାୟିତ କରାଯାଇଥିଲା।

ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଇନଗତ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ –

ଗତ ୧୩.୩.୨୦୨୫ ତାରିଖରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଅଧିକାର ନିମନ୍ତେ ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର କମିସନରେଟ୍ ପୋଲିସ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ନୂତନ ଆଇନଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଉପରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଶୁଭଲଗ୍ନ କଲ୍ୟାଣମଣ୍ଡପ ରେ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବୈଠକରେ ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ଥାନା ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପି. ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦର ରାଓ, ସହକାରୀ ଆୟୁକ୍ତ ଓ ସୂଚନା ଅଧିକାରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିଭୁତି ଭୂଷଣ ମହାପାତ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଣୀତ ବିଭିନ୍ନ ଆଇନ୍ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ପରିବାରଠାରୁ ନିର୍ଯାତନାର ଶିକାର ହେଉଥିବା କିମ୍ବା ଅବହେଳିତ ହେଉଥିବା, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯିବ ବୋଲି କମିଶନରେଟ୍ ପୋଲିସ୍ ପକ୍ଷରୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଏହି ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ଥାନୀୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଗଠନର ୬୦ରୁ ଅଧିକ ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟା ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ।

ମୟୂରଭଞ୍ଜ ଜିଲ୍ଲା ସମୂହ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚନ – ଗତ ୨.୩.୨୦୨୫ ତାରିଖରେ ଆଗାମୀ ତିନିବର୍ଷ ପାଇଁ ସଂଘର ନିମ୍ନ ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି।

ସଭାପତିଭାବେ ପ୍ରଦୀପ୍ତ କିଶୋର ପଣ୍ଡା, ଉପସଭାପତି ମେଜର ରବୀନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପରିଡ଼ା, ଯୋଗେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପଣ୍ଡା, ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ସୁନୀଲ କୁମାର ଦାଶ ଓ ଅନିତା ସାହୁ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି। ସେହିପରି ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଡ଼କ୍ଟର ଶ୍ୟାମସୁନ୍ଦର ଦାସ, ସମ୍ପାଦକ ଘାସିରାମ ମହାନ୍ତ, ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ରବୀନ୍ଦ୍ର ନାଥ ମିଶ୍ର, ଉପେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ପୁହାଣ, ନିରୋଜ କୁମାର ପଣ୍ଡା ଏବଂ ସହଯୋଗୀ ସମ୍ପାଦକ ରତ୍ନାକର ପାତ୍ର, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ହେମନ୍ତ କୁମାର ଦାଶ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି। ସଂଘର ଭବିଷ୍ୟତ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗୃହିତ ହୋଇଥିଲା । ଆସନ୍ତା ବାର୍ଷିକ ସମ୍ମିଳନୀ ଝାରପୋଖରିଆରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବ ବୋଲି ବୈଠକରେ ସର୍ବସମ୍ମତମତେ ସ୍ଥିରୀକୃତ ହୋଇଛି ।

ଆଞ୍ଚଳିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସମିତି, ବାମରା-ବାମରା ବ୍ଲକ୍ ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ରାମପଞ୍ଚାୟତ ଅଞ୍ଚଳର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଏକ ସାଧାରଣ ବୈଠକ କେଛୁପାଣିସ୍ଥିତ ଅଡିଟୋରିୟମ୍ (ସଭାଗୃହ) ଠାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଏହି ବୈଠକରେ କୁଚିଣ୍ଡା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ଉପଦେଷ୍ଟା ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସାନ୍ତାନୁ ସାହୁ, ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଜୟପ୍ରକାଶ ଗୁପ୍ତା, ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଧିରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ମହାନ୍ତି ଏବଂ ସଂପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ତୁଳାରାମ ସାହୁ ଯୋଗଦେଇ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ। ବିଭିନ୍ନ ଆଲୋଚନା ଶେଷରେ ସର୍ବସମ୍ମତିକ୍ରମେ ଏକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ଗଠନ ପାଇଁ ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଯୋଗବିହାରି ପରିଡ଼ା, ସଂପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅବନୀ କୁମାର ସାହୁ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅଭିମନ୍ୟୁ ସାହୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କମିଟି ଗଠନ କରାଗଲା।

ଆମ୍ଭେ ଓଡିଆ

ଇଂ. ତପନ କୁମାର ପାତ୍ର

ବେଲେଶ୍ୱର ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦ, ବେଲତଳ

ଉତ୍କଳ ରାଜ୍ୟେ ଜନ୍ମ ଆମର
ଆମେ ଅଟୁରେ ଓଡ଼ିଆ ପୁଅ।
ଜନନୀ ନୁହେଁ ସେ ମା'ମାଟି ପରି
ତାପରି କିଏ ସେ ହେବରେ କୁହ।
ନିଃସର୍ଗ ପ୍ରଦତ୍ତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ଭାର
ପ୍ରକୃତି ଚିତ୍ରିତ ଶୋଭାର ଭଣ୍ଡାର ।
ଭୂଗର୍ଭେ ଭରି ରଖିଛି ରତ୍ନ ବିଭୋର
ଉନ୍ନତ ଯା' ଶିର ଧରିତ୍ରୀ ବକ୍ଷର।
କଳକଳ ନିନାଦିନୀ ଶିଖର ତଟିନୀ
ପଦଧୌତ କରେ ହୋଇ ଆହ୍ଲାଦିନୀ।
ବିପଣୀ ମାଳିନୀ ଉତ୍କଳ ନଗରୀ
ନୌବାଣିଜ୍ୟ ରୂପେ ଖ୍ୟାତି ଅଛି ଭରି।

ଏ ମାଟିରେ ଜନ୍ମିଛନ୍ତି କେତେ ସୁର ବୀର
କୀର୍ତ୍ତି ଗାଥା ରଚିଛନ୍ତି ନିଜ ମାଆ ମାଟିର।
ଉତ୍କଳ ଭାଷା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ପାଇଁ
ବିଦେଶରେ ଲବି କରିଥିଲେ ଯାଇଁ।
ସେହି ବରପୁତ୍ର ପାରଳା ମହାରାଜା
ନିଜର ଭାଷାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଦେଇ।
ଇତିହାସ ଘୋଷେ ଆଜି ଅତୀତ ଗୌରବ
ଅମ୍ଳାନ ରଖ ଓଡିଆର ସ୍ୱାଭିମାନ ଏ ମାଟିର ମାନବ।
ଗୁଣିଜନ କୋଳେ ଧରି ଏ ମାଟି ଗର୍ବିତା
ଜନ୍ମଭୂମି ପଦେ ନତରହୁ ମୋର ଏ ମଥା।
ଜନନୀ ଜନ୍ମଭୂମିଶ୍ଚ ସ୍ୱର୍ଗାଦପି ଗରିୟସୀ
ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ।

●●●

NATIONAL NEWS

* **Gift deed can be quashed if kids neglect parents: Supreme Court.**

  Emphasising need to protect interests of senior citizens, many of whom are ignored by their children and left to fend for themselves once they hand over property by executing a gift deed, Supreme Court held that such deeds signed by parents could be quashed under Maintenance and Welfare of the Parents and Senior Citizens Act if the children fail to take care of them. The transfer of property would be declared null and void, court said.

* **Kolkata Police recently launched a 'Stop, Drop & Inform' campaign to tackle cyber frauds that target senior citizens.**

  According to police, the focus of the campaign is to raise awareness amongst senior citizens about the frauds; protecting the elderly from fraudsters and improve response, detection, and recovery when a fraud does take place.The first 'STOP' of the campaign denotes stopping before responding in any form to unknown calls. The second word, 'DROP', denotes dropping out of any conversation that veers to being suspicious and even switch off the phone if required. 'INFORM' will mean calling the police immediately.

* **The Shri Mata Vaishno Devi Shrine Board (SMVDSB) announced a dedicated helicopter quota for senior citizens** w.e.f. 1st February '25 and specially-abled pilgrims at the famous shrine atop Trikuta hills in Reasi district of Jammu and Kashmir.A similar quota was introduced for battery car bookings also. Additionally, free tea 'LangarSeva' has been introduced in the Yatra.

* **Kerala has become the first state in India to pass a law creating a commission as Kerala State Senior Citizens Commission Bill on 19th March '25. for senior citizens .**This new commission would focus on protecting the rights, welfare, and rehabilitation of the elderly.

●●●

ବରିଷ୍ଠଙ୍କ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରା

ନନ୍ଦକିଶୋର ଜେନା
ମୋ. ୯୭୭୭୩୧୩୨୦୯

ବିଶେଷ କରି ବୁଢା ବୟସରେ ସମସ୍ତେ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରା କରିବାକୁ ମନ ବଳେଇଥାନ୍ତି, ଯଦି ପେନ୍‌ସନ ମିଳୁଥିବ କାହାରି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡେନାହିଁ। ଯଦି ପେନ୍‌ସନ ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ଅଧୀନରେ ଥିବ ହାତବଢେଇ ମାଗିବାକୁ ହେବ। ଯଦି ପେନ୍‌ସନ ନାହିଁ ତାହାଲେ ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ପାଖରେ ମୁହଁ ନେଫେଡ଼େଇ ତୀର୍ଥ ଯାତ୍ରା ଓ ବାଟଖର୍ଚ୍ଚ ହାସଲ କରିବାକୁ ପଡେ। ତୀର୍ଥକୁ ଗଲାବେଳେ ମନ ହକର ହକର ଓ ତୀର୍ଥରୁ ଫେରିଲେ ଶରୀର ପୀଡା, ବାନ୍ତି, ଗୋଡ ଦରଜ ଥଣ୍ଡା କାଶ ଜ୍ୱର ଇତ୍ୟାଦି। ଧର୍ମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କାହିଁକି ଭୋଗନ୍ତି ମୁଁ ଜାଣିପାରେନା ପୁଣି ଗାଡି ଆକ୍ସିଡେଣ୍ଟ ସେଥିରେ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କିଛି ଲୋକ ଜୀବନ ହାରୁଛନ୍ତି। ବିଶେଷକରି ତୀର୍ଥ ଯାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ବିପଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି। ମୋର ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ବନ୍ଧୁ ଚିତା ଚୈତନ୍ୟ, ଗେରୁଆ, ଅରୁଆଖିଆ ସବୁଦିନେ ଏବେ ଶିବାଳୟ ଭ୍ରମଣରେ ଯାଇ ଗୋଡ ଭାଙ୍ଗି ବେଡ୍‌ରେ ପଡିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କର ୩/୪ ଜଣ ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସେଇ ଦଶା। ସେଥିରେ ଦୁଃଖ କରିବାର ନାହିଁ। ସେ କହନ୍ତି 'କରି କରାଉ ଥାଏ ମୁହିଁ ମୋ ବିନୁ ଅନ୍ୟ ଗତି ନାହିଁ।' ଧନ୍ୟ ଆମ ଶାସ୍ତ୍ରକାରମାନେ ପାଖକୁ ପାଖ ସଜାଇ ରଖିଛନ୍ତି, ଦୁଃଖକୁ ଶୀଘ୍ର ଲାଘବ କରିବା ପାଇଁ। ସବୁ ସେ ଉପର ବାଲାର ହାତ, ଆମେ ନିମିତ୍ତ ମାତ୍ର। କି ସୁନ୍ଦର ଯୁକ୍ତି, ମାନିବାକୁ ପଡିବ। ଯଦିଓ ଗୋଡ ଅପରେସନ ପାଇଁ ମାତ୍ର ୩ ଲକ୍ଷ ୨୪ ହଜାର ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଛି। କିନ୍ତୁ ଠାକୁର ବଞ୍ଚେଇ ଦେଲେ।

ଚଳିତ ବର୍ଷ ଫେବୃୟାରୀ ମାସରେ ମହାକୁମ୍ଭ ପଡିଲା। ଶାସ୍ତ୍ରକାର ଓ ପଣ୍ଡିତମାନେ କହନ୍ତି ୧୪୪ ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ପଡିଥିଲା। ଯାହା ହେଉ ମାନିବାକୁ ପଡିବ। ମୃତ ବାପା ମା' କେତେ ବର୍ଷ ହେଲା ଗଲେଣି ମନେ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ କୁମ୍ଭମେଳା ୧୪୪ ବର୍ଷ ତଳେ ପଡିଥିଲା। ମନେ ଅଛି ଓ ସମସ୍ତେ ବିନାଯୁକ୍ତି ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ମାନିଗଲେ ଓ ପାଗଳ ଭଳି ଧର୍ମ କରିବାକୁ ପ୍ରୟାଗ ଚାଲିଲେ। ଟ.୪୫୦୦ ଉଡାଜାହାଜ ଭଡା ୨୫ ହଜାର ହେଲା, ଲଜିଂ ୧୦୦୦ଟଙ୍କା ଜାଗାରେ ୫୦୦୦ଟଙ୍କା ହେଲା, ମିଲ୍ ୧୦୦ ସ୍ଥାନରେ ୫୦୦ ଦେବାକୁ ପଡିଲା। ଅବଶ୍ୟ ଧର୍ମ କଲେ ସେ କଷ୍ଟ ଭୁଲିଯାଇ ହେବ। କିନ୍ତୁ ଧର୍ମ କରିବାକୁ ଯାଇ ଦଳାଚକଟାରେ ଜୀବନ ହାରିବା କେତେ ଦୂର ଠିକ୍ ଆପଣ ଜାଣିଥିବେ କି ନାହିଁ। ୧୯୫୪ ମସିହାରେ ଆହ୍ଲାବାଦ ଏବେକାର ପ୍ରୟାଗରାଜରେ କୁମ୍ଭ ମେଳାରେ ୫୦୦ ରୁ ୮୦୦ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିଲେ। ନାଇଜେରିଆର ପୋର୍ଟହାଟ କୋଟ ଚର୍ଚ୍ଚରେ ୨୦୨୨ ମେ ୨୮ରେ ୩୧ ଜଣ ମରିଥିଲେ। ୨୦୦୫ ଜାନୁୟାରୀ ମାସରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ମନ୍ଦାରଦେବୀ ମନ୍ଦିରରେ ଦଳାଚକଟାରେ ୨୬୫ ଜଣ ମରିଥିଲେ ୨୦୦୮ ଅଗଷ୍ଟ ମାସରେ ହିମାଚଳ ପ୍ରଦେଶର ନୈନାଦେବୀ ମନ୍ଦିରରେ ଦଳାଚକଟାରେ ୧୪୫ ଜଣ ମରିଥିଲେ। ୨୦୧୩ ଅକ୍ଟୋବର ମାସରେ ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ରତ୍ନାଗଡ ମନ୍ଦିରରେ ୧୧୫ ଜଣ, ୨୦୨୨ ଜାନୁୟାରୀ ମାସରେ ବୈଷ୍ଣୋଦେବୀ ମନ୍ଦିରରେ ୧୨ ଜଣ, ୨୦୨୪ ଜୁଲାଇ ମାସରେ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶର ହାତ୍ରାଶ ଜିଲ୍ଲା ଏକ ମନ୍ଦିରରେ ୧୨୧ ଜଣ ୨୦୧୫ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୪ରେ ମକାମଦିନାରେ ୨୦୦୦ ଜଣ ଦଳାଚକଟାରେ ମରିଥିଲେ। ଏବେ ୨୦୨୫ ଫେବୃୟାରୀରେ ପ୍ରୟାଗରାଜରେ ସରକାରୀ ହିସାବରେ ୩୦ ଜଣ ଓ ଦିଲ୍ଲୀ ରେଳ ଷ୍ଟେସନରେ ୧୮ ଜଣ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଛନ୍ତି। କେତେକ ଧର୍ମାନ୍ଧ ଭାଗ୍ୟବାଦୀ ଏହାକୁ ମୋକ୍ଷ ବୋଲି କହୁଛନ୍ତି।

ମୋକ୍ଷ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ? ମୁଁ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଝିନାହିଁ ଇଂରାଜୀରେ ଏହାକୁ Salvation ବା ମୁକ୍ତି କହନ୍ତି। ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧ ଏହାର ପ୍ରବକ୍ତା, ସେ କହୁଥିଲେ, ସଂସାର ଦୁଃଖପୂର୍ଣ୍ଣ, କାମନା ଦୁଃଖର କାରଣ, କାମନାର ବିନାଶରେ ଦୁଃଖର ବିନାଶ ଓ ଦୁଃଖର ବିନାଶରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିର୍ବାଣ ବା ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ଯେ ମଲା ସେ କିପରି ମୋକ୍ଷ ଅନୁଭବ କଲା ମୁଁ ଜାଣିପାରୁନାହିଁ। ବଞ୍ଚିଥିବା ଲୋକେ ସାହିପଡିଶା ମାନେ ମରିଥିବା ଲୋକର ପରିବାରକୁ ଶାନ୍ତ୍ୱନା ଦେଇ ଏ ଶସ୍ତା କଥା କହିଥାନ୍ତି। କେହି ଜଣେ ଏହାର ଅର୍ଥ ବୁଝିନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ମା' କିମ୍ବା ବାପା ଅସମୟରେ ଦଳାଚକଟାରେ ମଲା ତା ପରିବାରର ଦାୟିତ୍ୱ ଏ ମୋକ୍ଷ କଥା କହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନେବେ କି ? ତା'ର ବିଧବା ସ୍ତ୍ରୀ, କିପରି ତା'ର ପୁଅ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ମଣିଷ କରିବ। ଯାହାର ବାପା ମା' ଚାଲିଗଲେ ସେ ଘରର ପୁଅ କିମ୍ବା ଝିଅ କିପରି ଚଳିବେ ଓ ମଣିଷ ହେବେ ? ଆମେ ଦେଖଣାହାରୀ ମୋକ୍ଷ କଥା କହିପାରୁ। ମୋକ୍ଷ ମୁଁ ଯାହା ବୁଝେ ତାହା ମନ ବା ଚେତନାର ଅବସ୍ଥା, କିମ୍ବା Free from mental tension. ଏ ଉପରେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରୁଥିବା ପଣ୍ଡିତ ବିଭିନ୍ନ ମନଗଢା ଉଦାହରଣ ଦେଇ ବାହା ବାହା ନିଅନ୍ତି। ଏହା ପାଇଲେ କ'ଣ ମିଳିବ ନ ପାଇଲେ କ'ଣ ହେବ। ଦେଖାଯାଏ କୁମ୍ଭରେ ବୁଡ ପକାଇଲେ, ରଥଚକ ତଳେ ମଲେ କିମ୍ବା ଦଳାଚକଟାରେ ମଲେ ବିଭିନ୍ନ ପୂଜା ପର୍ବାଣୀ, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଆଦିରେ ଗାଡି ଚଢିଯାଉ ବା ପୋଡିହୋଇ ମଲେ ମୋକ୍ଷ ମିଳେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଯେତେ ଦଳାଚକଟାରେ ଲୋକ ମରିଛନ୍ତି ସବୁ ତୀର୍ଥ ସ୍ଥାନରେ ହିଁ ଘଟିଛି କେବଳ ଲୋକମାନଙ୍କର ଧର୍ମ ପ୍ରତି ପାଗଳାମୀ ପାଇଁ ପୂଣ୍ୟ କରିବା ନାମରେ ଆମେ ପାପ କରି ଚାଲିଛୁ। ପାପ ଧୋଇ ପୂଣ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପାପନାଶିନୀ ଗଙ୍ଗାକୁ ମଳ ମୂତ୍ରରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ପ୍ରଦୂଷିତ କଲୁ। NGT report ଅନୁସାରେ ଗଙ୍ଗା ଯମୁନା ସବୁଠୁ ପ୍ରଦୂଷିତ ନଦୀ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ। ବହୁ ବିବାହିତ ପୁଅ ବୋହୂମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧ ବାପାମାଆଙ୍କୁ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମରେ ଛାଡିଯାଇ ଗଙ୍ଗାଜଳରେ ବୁଡ ପକାଇବାକୁ ଯାଇଥିବାର ପ୍ରମାଣ ଖବର କାଗଜ T.V. ସମ୍ବାଦରୁ ଜଣାପଡିଲାଣି। କେତେକ ଲମ୍ପଟ ପୁରୁଷ ଏକାଧିକ ସ୍ତ୍ରୀ ରଖି ପ୍ରଥମ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ମହାକୁମ୍ଭ ଦେଖାଇବା ସ୍ଥାନରେ ହତ୍ୟାକରିବା ଘଟଣା ଖବର କାଗଜ ଓ ମୋବାଇଲରେ ଭାଇରାଲ ହେଲାଣି। କିଛି ଚତୁର ଯୁବକ ଫୋନ୍ ପେ ମାଧ୍ୟମରେ ଜଣ ପ୍ରତି ହଜାରେ ଟଙ୍କା ଲେଖାଏଁ ଆଦାୟ କରି ଡିଜିଟାଲ ସ୍ନାନ କରିବାକୁ କହି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଲୁଟିଛନ୍ତି ଏବଂ ଧରାପଡି ଏବେ ଜେଲ୍‌ରେ। ପୃଥିବୀର ଛୋଟ ଛୋଟ ଦେଶ ବିଜ୍ଞାନକୁ ଆୟୁଧ କରି ଆଗେଇ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ଧର୍ମ ପଛରେ ଗୋଡାଇ ଆମେ ଅଧର୍ମ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଚାଲିଛୁ ଫଳରେ ଆମ ଦେଶରେ ଧନୀ ଦରିଦ୍ରର ପାର୍ଥକ୍ୟ ବଢି ବଢି ଚାଲିଛି। ମୁଣ୍ଡ ପିଛା ଆୟ କମୁଛି ଋଣ ବଢି ବଢି ଚାଲିଛି। ଆମ ଦେଶରେ ଧର୍ମ ନାମରେ ରାଜନୀତି। ବିଭିନ୍ନ ରାଜନୈତିକ ଦଳ ଭୋଟ ନିଶାରେ ମନ୍ଦିର, ମସ୍‌ଜିଦ, ଚର୍ଚ୍ଚ ପାଇଁ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଛନ୍ତି। ବେରୋଜଗାରୀକୁ କାମ ଦେଉ ନାହାଁନ୍ତି। କଳକାରଖାନା ଖୋଲିବା ନା ଧରୁନାହାଁନ୍ତି। ଯେଉଁ କଳକାରଖାନା ବନ୍ଦ ଅଛି ଖୋଲା ଯାଉନାହିଁ। ଲୋକମାନଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ପରିବର୍ତ୍ତନ ନକରି ଅଯଥାରେ ମଠ, ମନ୍ଦିର, ମସଜିଦରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରାଯାଇଛି। ନିରକ୍ଷର, ଅଜ୍ଞ ଓ ଶିକ୍ଷିତ ମୂର୍ଖମାନେ ସେଥିରେ ମାତିଛନ୍ତି। କିଛି ବଡବଡିଆ ଫିଲ୍ମଷ୍ଟାର, ଧନୀ ବ୍ୟବସାୟୀ ମାଗଣାରେ ମେଳାମାନଙ୍କରେ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ କୋଟି କୋଟି ଟଙ୍କା ଆୟ କର ଫାଙ୍କୁଛନ୍ତି। ସାଧାରଣ ଲୋକ କେବେ ବୁଝିବେ ପ୍ରିୟ ବରିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁଗଣ ପ୍ରଥମେ ବୟସକୁ ଦେଖ ଓ ଯାତାୟତରେ ସୁବିଧା ଦେଖି ତୀର୍ଥ ଯାତ୍ରାକର। ଧର୍ମ କରିବାକୁ ଯାଇ ପ୍ରାଣ ଦିଅନା ଓ ପରିବାରକୁ ଭସାଇଦିଅନା।

●●●

କର୍ମଦାନ

ନରେନ୍ଦ୍ର କିଶୋର ମିଶ୍ର
ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜୀବୀ, ଓଡ଼ିଶା ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ, କଟକ
ମୋ-୯୪୩୭୦୩୩୬୧୧

ଦାନ ଦେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ଧନ ନାହିଁତ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। ହୋମଯଜ୍ଞ କରିବାକୁ ହେଲେ ଧନ ନାହିଁତ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। ପଂକ୍ତିଭୋଜନ କରାଇବା ପାଇଁ ଧନ ନାହିଁତ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। କେଉଁ ଅଭୁକ୍ତକୁ ଖାଦ୍ୟଦେବା ପାଇଁ ଧନ ନାହିଁତ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଯାହା ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣଙ୍କୁ କହୁଛି, ଯଦି ଆପଣ କରିପାରିବେ, ତେବେ ଈଶ୍ୱର ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରସନ୍ନ ହୋଇଯିବେ।

ଏକ ସମୟର କଥା, ଗୋଟିଏ ଗରିବ ମହିଳା ବସ୍‌ରେ ଚଢ଼ିଲା। ତାର ଲୁଗା ପୁରୁଣା ଓ ଚିରାଫଟା ଥିଲା, ବାଳ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ଥିଲା ଏବଂ ଶରୀର ବହୁତ ସ୍ୱଳ୍ପକ୍ଷମ ଥିଲା। ଯେମିତି ତାକୁ ବସିବାକୁ ଏକ ସିଟ୍ ମିଳିଲା, ସେ ଚୁପଚାପ୍ ଯାଇ ସେଠି ବସିଗଲା। କିଛି ସମୟ ପରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ବସ୍ ଷ୍ଟପେଜ୍‌ରୁ ଏକ ବୃଦ୍ଧା ମହିଳା ବସ୍‌ରେ ଚଢ଼ିଲେ। ସେହି ଗରିବ ମହିଳା ଡେରି ନକରି ନିଜର ସିଟ୍‌ଟିକୁ ବୃଦ୍ଧାମହିଳାଙ୍କୁ ଦେଇଦେଲା ଓ ନିଜେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଗଲା। ଯେତେବେଳେ ବୃଦ୍ଧା ମହିଳା ନିଜର ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ଓହ୍ଲାଇଗଲେ, ଗରିବ ମହିଳା ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ଯାଇ ବସିଗଲା। କିଛି ସମୟପରେ ଏକ ସାନ ଝିଅପିଲା ବସ୍‌ରେ ଚଢ଼ିଲା ଓ ଠିଆହୋଇ ରହିଲା। ପିଲାଟିକୁ ଠିଆ ହୋଇରହିବାର ଦେଖି ଗରିବ ମହିଳା ନିଜର ସିଟ୍ ଦେଇଦେଲା ଓ ନିଜେ ଠିଆ ହୋଇଗଲା। ଝିଅଟି ନିଜ ଷ୍ଟପେଜ୍‌ରେ ଓହ୍ଲାଇ ଯିବାପରେ ମହିଳା ଜଣକ ପୁନଶ୍ଚ ନିଜ ସିଟ୍‌ରେ ବସିପଡ଼ିଲା। ଏହାପରେ ଏକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ବସ୍‌ରେ ଚଢ଼ିବା ଦେଖି ଗରିବ ମହିଳା ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ନିଜର ସିଟ୍ ଦେଇଦେଲା ଓ ନିଜେ ପାଖରେ ଠିଆହୋଇ ରହିଲା। ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଓହ୍ଲାଇବା ପରେ ସେ ପୁଣି ନିଜ ସିଟ୍‌ରେ ବସିପଡ଼ିଲା। କିଛି ସମୟ ପରେ ଆଉଜଣେ ସାମାନ୍ୟ ମହିଳା ବସ୍‌ରେ ଚଢ଼ିଲେ। ସେ ବୃଦ୍ଧ, ପିଲା ବା ଗର୍ଭବତୀ ନଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ପୂରାପୂରି ସୁସ୍ଥ ଥିଲେ। ତଥାପି ଗରିବ ମହିଳା ନିଜର ସିଟ୍ ଛାଡ଼ିଦେଇ ସେହି ଆଗନ୍ତୁକ ମହିଳାଙ୍କୁ ସେଠାରେ ବସାଇ ଦେଇ ପାଖରେ ଠିଆହୋଇ ରହିଲା।

ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ବସ୍‌ରେ ବସିଥିବା ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟାପିକା ମହିଳା ବହୁତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଚକିତ ହେଲେ ଏବଂ ଭାବିଲେ – ବୟସରେ ବୃଦ୍ଧ, ପିଲା ଓ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ସିଟ୍ ଛାଡ଼ିବା କିଛିଟା ବୁଝି ହେଉଛି, କିନ୍ତୁ ଏକ ସାମାନ୍ୟ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ତଥା ବାରମ୍ବାର ସିଟ୍ ଛାଡ଼ିବାର କାରଣ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ? ବସ୍‌ଟି ଶେଷ ଷ୍ଟପେଜ୍‌ରେ ପହଁଚିବା ସମୟରେ ଅଧ୍ୟାପିକା ଜଣକ ଗରିବ ମହିଳାକୁ ପଚାରିଲେ, 'ଭଉଣୀ, ମୁଁ ଦେଖୁଥିଲି ଯେ ତୁମେ ବାରମ୍ବାର ନିଜର ସିଟ୍ ଅନ୍ୟକୁ ଦେଇଦେଉଥିଲ। ତୁମରତ ନିଜ ସିଟ୍‌ରେ ବସିବାର ଅଧିକାରଅଛି, ତେବେ ତୁମେ କାହିଁକି ବାରବାର ଠିଆ ହୋଇ ଯାଉଥିଲ ? ଗରିବ ମହିଳା ସ୍ମିତହାସ୍ୟ ହସି କହିଲା, "ମ୍ୟାଡ଼ାମ୍, ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଘରେ ବାସନ ମଜାମଜି କରେ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରେ ଓ ଝାଡୁପୋଛା ମଧ୍ୟ କରେ। ମୋ ପାଖରେ ଅଧିକ ଧନ ନାହିଁ ଯେ ମୁଁ କାହାକୁ ଦାନ ଦେଇପାରିବି, ପଂକ୍ତିଭୋଜନ କରାଇ ପାରିବି, ହୋମଯଜ୍ଞ କରିପାରିବି ବା କୌଣସି ଭିକାରୀକୁ ଭୋଜନ

ଦେଇପାରିବି। କିନ୍ତୁ ମୋ ପାଖରେ ମୋର କର୍ମଅଛି ଏବଂ ମୋ କର୍ମରୁ କିଛି ଦାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ମାତ୍ର କରୁଛି।” ଗରିବ ମହିଳାଟି ପୁଣି କହିଲା, “ମୋର ସତ୍କର୍ମ ହିଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା ମୋର ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ବାଲାନ୍ସ ବଢ଼ାଉଛି। ଏହି କର୍ମ କରିବା ହେତୁ ମୋର ପରିବାର ସୁଖ ଶାନ୍ତିରେ ଅଛନ୍ତି, ମୋର ପିଲାମାନେ ଭଲ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ମୋର ସ୍ୱାମୀ କର୍ମଠ ଓ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଅଟନ୍ତି। ଆମର ପାଖରେ ବହୁତ ଅଧିକ କିଛି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଯାହାକିଛି ଅଛି, ସେଥିରେ ଆମେ ବହୁତ ଖୁସିଅଛୁ। ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ଆଖପାଖକୁ ଅନାଏ, ମୁଁ ଦେଖିବାକୁ ପାଏ ଯେ, ଲୋକମାନେ କେତେ ଦୁଃଖିଅଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ମୋର ଭଲକର୍ମ ଯୋଗୁଁ ଦୁଃଖ ମୋ ଜୀବନରେ ଆସିନାହିଁ।”

ସେହି ମହିଳାଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ଅଧ୍ୟାପିକାଙ୍କ ଚକ୍ଷୁ ଅଶ୍ରୁପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲା। ସେ କହିଲେ, “ମୁଁ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରୁଛି, ପରନ୍ତୁ ଆଜି ପ୍ରକୃତ ଶିକ୍ଷାତ ତୁମେ ମୋତେ ଦେଇଅଛ। ଆଜିଠାରୁ ତମେ ମୋର ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଅଟ। ତୁମକୁ ଅନେକ ଅନେକ ଧନ୍ୟବାଦ।”

ଏହି କାହାଣୀରୁ ଆମକୁ ଏହି ଶିକ୍ଷା ମିଳୁଛି କି, ସେବା କରିବା ପାଇଁ ଧନର ଆବଶ୍ୟକତା ହୁଏ ନାହିଁ। ଆମେ ଆମର ଛୋଟଛୋଟ କର୍ମଦ୍ୱାରା ହିଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା। କୌଣସି ବୟୋବୃଦ୍ଧଙ୍କୁ ରାସ୍ତାପାର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, କିଛି ଆଶାୟୀ ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ଦେବା, ସ୍ନେହ ଆଦର ପ୍ରେମ ସହିତ କାହାକୁ ଇଷତ୍ ହାସ୍ୟ ଦର୍ଶାଇବା- ଏସବୁ କର୍ମଦାନ ଅଟେ। ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଖୁସି ଆଣିଥାଉ, ସେହି ଖୁସି ପୁଣି ଆମ ଜୀବନକୁ ମଧ୍ୟ ଫେରି ଆସିଥାଏ।।

ଆମର ଜେଜେବାପା କହୁଥିଲେ – ନିଜର ଭଲ ସମୟରେ ଖରାପ ସମୟ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ଏବଂ ଖରାପ ସମୟରେ ଭଲ ସମୟର ଅପେକ୍ଷା କର। ଯେତେବେଳେ ଭଲ ସମୟ ଚାଲୁଛି, ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏତେ ସାହାଯ୍ୟ କର ଯେ କେବେହେଲେ ବି ଖରାପ ସମୟ ଆସିବ ନାହିଁ।

EMERGENCY HELPLINE

14567 - Toll-free helpline for senior citizens - provide information & resolve all kinds of problems.
112 - Single number for all Emergency needs related to Police, Fire service, Health, Disaster and any other times of Distress
0172-6619000.(esanjeevaniopd[at]cdac[dot]in) to contact eSanjeevani , the National Telemedicine Service of Govt.of India to enable remote doctor consultations.
1990 - Senior Citizen Helpline
108 and 104 - Provide critical care and emergency medical assistance to those in need.
1091 and 181 - Women Helpline
1906 – LPG Leak Helpline
1912 – Electricity Helpline
9337295142 – Snake Helpline
100 –Police
1930 – Cyber crimeHelpline
102 , 108 -Ambulance Helpline
• SevaAmbulance , Capital Hospital : **9337205798 , 7008221183**
• Municipality Hospital : **0674-2415237**
• Red Cross : **0674-402005, 2402389**

ଆମ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ବିଦ୍ୟାଧର ଅଗ୍ରୱାଲ
ମୋ. ୯୩୩୭୭୦୩୬୨୩

ଉତ୍କଳମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁ ଦାସ ଗାଇଥିଲେ -

"ମଣିଷ ଜୀବନ ନୁହଁଇ କେବଳ
ବର୍ଷ, ମାସ, ଦିନ, ଦଣ୍ଡ
କର୍ମେ ଜୀଏଁ ନର କର୍ମ ଏକା ତାର
ଜୀବନର ମାନଦଣ୍ଡ।"

ଏଣୁ ଏ ସମାଜ ଓ ପରିବାରକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ, ସରଳ, ସୁନ୍ଦରଭାବେ ଗଢ଼ିବାକୁ ହେଲେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏଣୁ ମୋର ବରିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ ବୟସକୁ ପଛରେ ପକାଇ ପରିବାରକୁ ସଠିକ୍ ମାର୍ଗରେ ଆଗେଇ ନେବାକୁ ଅଣ୍ଟା ଭିଡ଼ନ୍ତୁ।

ଆମ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଲା ଆମ ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ କିପରି ସୁଖ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ରହିବା। ସେ ବିଷୟରେ ମାସର ଗୋଟେ ରବିବାର ଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟାରେ ପରିବାରର ସବୁ ସଦସ୍ୟମାନେ ଏକାଠି ହୋଇ ଉପରୋକ୍ତ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା, ଆଲୋଚନାରେ କହିବା ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟାରୁ ୮ଟା ଯେମିତି ହେଲେ ବି ସମୟ ବାହାର କରିବା । ପ୍ରଥମ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଯିଏ ଆମକୁ ସଂସାରକୁ ପଠାଇଛନ୍ତି ତାଙ୍କର ଗୁଣଗାନ କୀର୍ତ୍ତନ କରିବା, ବାକି ୪୦ ମିନିଟ୍ ଆମେ ପରିବାରେ ସମସ୍ତେ ସୁଖସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟରେ କିପରି ରହିବା ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା। ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଲାଭ କ୍ଷତି ହିସାବ କରିବା। ଭଗବାନ ପାନ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି। ଆମେ ଦୁଇ ପ୍ରହରରେ ଓ ରାତିରେ ଯଦି ଇଚ୍ଛା ହେବ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏ ଖାଲି ପାନ ପତ୍ର ଚୋବାଇ ଖାଇବା। ଆମେ ଚାହିଁଲେ ପାନପତ୍ରରେ ଅଦା, ଧନିଆ, ଚାଉଳ, ଲବଙ୍ଗ ଗୋଟେ, ଗୁଜୁରାତି ଗୋଟେ ପକାଇ ପାରିବା। ଖଇର, ଚୂନ, ଗୁଣ୍ଡି, ପାନମସଲା ଆଦୌ ପକାଇବା ନାହିଁ। ଏସବୁର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନସର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହୁଛି। ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିଲେ ତାରଧୂଆଁ ଛାତିରେ ଯାଇ ଜମିଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଟି.ବି. ବେମାର ଆଶଙ୍କା ରହୁଛି। ଗଞ୍ଜାଇ ଟାଣିଲେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଧରୁଛି। ମଦ, ବ୍ରାଉନ୍‌ସୁଗାର, ଚରସ୍, ଓକେନ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଲିଭର ନଷ୍ଟ ହେଉଛି। ଏବେ ସମସ୍ତେ କୁହନ୍ତୁ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ଆମର ଶରୀର ନଷ୍ଟ ହେବା ଛଡ଼ା ଲାଭ କିଛି ନାହିଁ।

ଭଗବାନ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଅନ୍ନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି (ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରୀ ଇତ୍ୟାଦି) ଯେଉଁଟାକି ଆମେମାନେ ହଜମ କରିପାରିବା। ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ବାଘ, ବିଲେଇ ଆଦିଙ୍କ ପାଇଁ ତିଆରି କରିଛନ୍ତି। ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ସେମାନଙ୍କର ମୁନିଆ ଦାନ୍ତ ଅଛି। ତାଙ୍କର ପାକସ୍ଥଳୀ ଆମମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଭିନ୍ନ ଅଟେ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ହଜମ କରିପାରିବେ। ବାଘ, ବିଲେଇ ଏମାନେ ଜିଭରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତି। ଆମର ପାକସ୍ଥଳୀ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ ତିଆରି ହୋଇ ନାହିଁ। ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଯେଉଁମାନେ୍ କରନ୍ତି, ତେଲ, ଘିଅର ଅନ୍ନ ସେମାନେ ଅଳ୍ପ ଟିକେ ଖାଇପାରିବେ। ଯେଉଁମାନେ ବସିକି କାମ କରନ୍ତି ସେମାନେ ତେଲ ମସଲା ଘିଅ ଆଦି ହଜମ କରିପାରିବେ ନାହିଁ।

ଆୟର ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଯେମିତି ହେଲେ ସଞ୍ଚୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ୧୦୦୦ରେ ୧୦୦, ଏକ ଲକ୍ଷରେ ୧୦ ହଜାର ମାସିକ ଆୟରୁ ସଞ୍ଚୟ କରିବା। ଆମେ ଭାବିନେବା ଲକ୍ଷ ପରିବର୍ତ୍ତେ ୯୦ ହଜାର ଆୟ ହେଉଛି। କୌଣସି ବିପତ୍ତି ପଡ଼ିଲେ ବା ଅସୁବିଧା ସମୟରେ ଆମେ ଏହାକୁ କାମରେ ଲଗାଇ ପାରିବା। ନିଜ ପାଇଁ ଘର ତୋଳିବା କିମ୍ବା ବାହାଘରରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ଆଗରୁ ପଇସା ରଖି ପଛରେ କରିବା କଥା, କରଜ କରି ଏସବୁ କରିବା ନିଷେଧ।

ମୋର ନିଜସ୍ୱ ମତ ଯଦି ଝିଅର ବାହାଘର ବା ବୋହୂଟି ଆଣିବା ତାହେଲେ ଆମର ସମାସ୍କନ୍ଦ ହେବା ଉଚିତ, କାରଣ ଝିଅକୁ ଧନୀ ଘରେ ଦେଲେ ତାକୁ ସମସ୍ତେ ଗରିବ ଝିଅ ବୋଲି ଭାବିବେ। ଆଉ ଧନୀ ଘରୁ ବୋହୂ ଆଣିଲେ ସେଠି ସେ ଚଳିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବ। ଆମ୍ଭେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଘରର ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହିବାର ଅଛି ଯେ ଯେଉଁମାନେ ବୟସରେ ଅଧିକ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସାନମାନେ ପାଦଛୁଇଁ ଆଶୀର୍ବାଦ ଭିକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଆମ ଠାରୁ ବୟସରେ ସାନମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା, ହେ ଭଗବାନ ଆମ୍ଭର ସାନ ଭାଇ, ଭଉଣୀମାନଙ୍କୁ ସୁଖ ସମୃଦ୍ଧିରୂପୀ ସାଗରରେ ଭସାଇ ଦେବାକୁ ବିନତୀ କରୁଛୁ।

●●●

ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ

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

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

Elder Recreation Activities Trustର

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

IFSC Code BKID0005133 MICR Code 751013027,

Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar

ସ୍ୱଭାବ ଓ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର
ମୋ. ୯୩୮୯୯୦୫୫୬

ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ସ୍ୱଭାବ ଅନୁସାରେ କର୍ମ କରିଥାଏ କିମ୍ବା ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ସମ୍ମାନର ସହ ମାନି କର୍ମ କରିଥାଏ। ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାରରେ ମଧ୍ୟ ତାହା ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ। ପ୍ରଥମେ ସ୍ୱଭାବ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା – ସ୍ୱଭାବ ହେଉଛି ଆମର ପ୍ରକୃତି। ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର (୧) ରାଗଦ୍ୱେଷ ଯୁକ୍ତ ଓ (୨) ରାଗଦ୍ୱେଷ ରହିତ। କୌଣସି ସଭାରେ ବକ୍ତୃତା ଶୁଣିବାକୁ ବହୁତ ଲୋକ ଜମା ହୋଇଛନ୍ତି – କେତେ ଜଣଙ୍କୁ ବକ୍ତୃତା ଭଲ ଲାଗିଲାନି, ସଭାସ୍ଥଳୀ ଛାଡ଼ି ପଳାଇଥିଲେ। ଅର୍ଥାତ୍ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଦ୍ୱେଷଭାବ ଜାତ ହେଲା, ତେଣୁ ପଳାଇଥିଲେ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବକ୍ତୃତାଦି ଭଲ ଲାଗିଲା। ସେମାନେ ରାଗ ପୂର୍ବକ ଶୁଣିଲେ, ରାଗ ବା ଆସକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହୋଇ ସେମାନେ ବକ୍ତୃତା ଶୁଣିଲେ। ଅନ୍ୟକେତେ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ବକ୍ତୃତା ଶୁଣି, କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହେଲା ନାହିଁ। ନିର୍ବିକାର ହୋଇ କେବଳ ଶୁଣିଲେ, ସେମାନେ ରାଗ-ଦ୍ୱେଷ ରହିତ ସ୍ୱଭାବର ବ୍ୟକ୍ତି।

ସେହିପରି ସତ୍‌ଶାସ୍ତ୍ର ଯଥା ଗୀତା, ଭାଗବତ, ରାମାୟଣ, ଉପନିଷଦ ପ୍ରଭୃତି ପଢ଼ି, ସେଥିରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ ଯେଉଁମାନେ କର୍ମ କରନ୍ତି, ତାହା ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁରୂପ କର୍ମକରିବା କୁହାଯାଏ। ଏପରିକି କହିବା, ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ଶୁଙ୍ଘିବା ଓ ସ୍ପର୍ଶକରିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସ୍ୱଭାବ ବା ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁସାରେ କରିଥାଏ। ଏ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯେଉଁଠି ରାଗ ଦ୍ୱେଷ ରହିଲା, ତାହା ଦୋଷାବହ ଅଟେ। ଦୋଷାବହ କାର୍ଯ୍ୟ ଆମକୁ ବନ୍ଧନରେ ପକାଇ ଦିଏ। ଅପରପକ୍ଷରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁସାରେ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଉଦ୍ଧାରକାରକ ହୁଏ। ଆମକୁ କର୍ମ ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତକରେ ଏବଂ ଆମର ସ୍ୱଭାବକୁ ଶୁଦ୍ଧକରେ।

ସମସ୍ତ କ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିଲେ ବି ଅଜ୍ଞାନ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ସହ ନିଜର ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ୱୀକାରକରି ନିଜକୁ କର୍ତ୍ତା ମନେକରେ। ଏଣୁ ଗୀତରେ ଭଗବାନ କହୁଛନ୍ତି :

ପ୍ରକୃତେଃ କ୍ରିୟାମାଣାନି ଗୁଣୈଃ କର୍ମାଣି ସର୍ବଶଃ
ଅହଂକାର ବିମୂଢ଼ାତ୍ମା କର୍ତ୍ତାହମିତି ମନ୍ୟତେ।

(ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ, ୨୭)

ମନୁଷ୍ୟ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ କର୍ମ ତା'ର ପ୍ରକୃତିର ଗୁଣମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୁଏ। କିନ୍ତୁ ଅହଂକାର ବିମୋହିତ ମନୁଷ୍ୟ 'ମୁଁ' ସବୁ କରୁଛି ବୋଲି ମନେକରେ। ଅହଙ୍କାର ଅନ୍ତଃକରଣର ଏକ ବୃତ୍ତି। ସ୍ୱୟଂ (ସ୍ୱରୂପ) ସେହି ବୃତ୍ତିର ଜ୍ଞାତା। କିନ୍ତୁ ଭ୍ରମବଶତଃ ସ୍ୱୟଂକୁ ବୃତ୍ତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ କରି ନିଜର ସ୍ୱରୂପ ମାନିବାରୁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ବିମୂଢ଼ାତ୍ମା ଅବା ଅଜ୍ଞାନୀ କୁହାଯାଏ।

ଧନ, ସମ୍ପଦ, ପଦ, ପଦବୀ ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧ ମାନୁଥିବାରୁ ମନୁଷ୍ୟମନରେ ରାଗ ଦ୍ୱେଷ ଜାତ ହୁଏ ଓ ପରିଣାମରେ ତାହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ଜନ୍ମମରଣ ଚକ୍ରରେ ପକାଏ। (ପୁନରପି ଜନନଂ ପୁନରପି ମରଣଂ, ପୁନରପି ଜନନୀ ଜଠରେ ଶୟନଂ)।

ଯଦିବା ଜ୍ଞାନୀ ମହାପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରକୃତି ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେ ପ୍ରକୃତିର ବଶୀଭୂତ ନୁହନ୍ତି ଓ

ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁସାରେ କର୍ମ କରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତି (ସ୍ୱଭାବ) ଅନୁସାରେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ଇଂରାଜୀ ନ ଆସୁଥିବା ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଇଂରାଜୀରେ କହିବାକୁ ଯଦି କୁହାଯାଏ, ସେ କ'ଣ କରିବେ, ତାଙ୍କୁ ଯେଉଁ ଭାଷା ଜଣା ସେ ଭାଷାରେ ହିଁ କହିବେ। ଏହା ହେଲା ତାଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ।

ଭଗବାନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତିକୁ ବଶୀଭୂତ କରି ଯେଉଁ ଯୋନିରେ ଅବତାର ନିଅନ୍ତି, ସେ ଯୋନିର ସ୍ୱଭାବ ଅନୁସାରେ କର୍ମ କରନ୍ତି। ରାମ, କୃଷ୍ଣ ରୂପେ ଭଗବାନ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ଧାରଣ କରେ, ସେହିପରି ମତ୍ସ୍ୟ, କଚ୍ଛପ, ବରାହ, ନୃସିଂହ ଇତ୍ୟାଦି ଅବତାର ଧାରଣ କରି, ସେହି ଶରୀର ଅନୁସାରେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକରେ। ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟକରିବା କଥା ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ଯୋନି ଅନୁସାରେ ସ୍ୱଭାବ ଭିନ୍ନ, କିନ୍ତୁ ପରବଶତା ନ ଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଅଜ୍ଞାନୀ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱଭାବଗତ ଭିନ୍ନତା ଓ ପରବଶତା ଉତ୍ପନ୍ନ ଥାଏ। ଏଣୁ ଭଗବାନ ଗୀତାରେ କହିଛନ୍ତି–

ପ୍ରକୃତି ଯାନ୍ତି ଭୂତାନି ନିଗ୍ରହଃ କିଂ କରିଷ୍ୟତି।

ମନୁଷ୍ୟର କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକୃତି ଅନୁସାରେ ହେବା ସ୍ୱଭାବିକ, ଏ ବିଷୟରେ ନିଗ୍ରହ କରି କାମ କରିବ ନାହିଁ। ସ୍ୱଭାବ ଶୁଦ୍ଧ ଥିଲେ ଶୁଭକର୍ମ ହେବ, ତାହା ମଙ୍ଗଳକାରକ। ସ୍ୱଭାବ ଶୁଦ୍ଧ ନ ଥିଲେ, ଅଶୁଭ କର୍ମ ହେବ, ତାହା କ୍ଷତିକାରକ।

●●●

ବରିଷ୍ଠବାଣୀ'ର ନିୟମାବଳୀ

● ଏହି ପତ୍ରିକାଟି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ● ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକାଭାବେ ଏହା ବର୍ଷକୁ ୪ ଥର ଯଥା: ମାର୍ଚ୍ଚ, ଜୁନ୍, ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଓ ଡିସେମ୍ବର ମାସରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ। ତେଣୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଲେଖା ମାର୍ଚ୍ଚ-ଜୁନ୍-ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଓ ଡିସେମ୍ବର ମାସର ୧୫ ତାରିଖ ସୁଦ୍ଧା ପହଞ୍ଚିବା ଆବଶ୍ୟକ। ● ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଜନିତ ଖବର, ରୋଚକ ତଥ୍ୟ, ଜୀବନଧାରଣ ଯୋଜନା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଠିକଣାରେ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଡି.ଟି.ପି. କରି ମେଲ୍ eraindianet@gmail.com କିମ୍ବା WhatsApp-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬ ମାଧ୍ୟମରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ। ● ଲେଖା ପ୍ରକାଶିତ ନହେଲେ ଫେରସ୍ତ କରାଯିବ ନାହିଁ। ● ପତ୍ରିକାଟିର ସରସ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ପାଠକମାନଙ୍କ ମୂଲ୍ୟବାନ ମତାମତ ସାଦର ସ୍ୱାଗତ। ● ପତ୍ରିକା ପ୍ରତି ଖଣ୍ଡର ମୂଲ୍ୟ ଟ.୨୦.୦୦ ଏବଂ ଆଜୀବନ ଗ୍ରାହକ ଦେୟ ଟ.୧୦୦୦.୦୦ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ଇ-ମେଲ ଠିକଣା ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଲେଖି ଧାର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥ ନିମ୍ନ ଜମା ଖାତାରେ (S.B. A/c.) 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. 51331021000012, IFS Code - BKID0005133,
Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar.

ସତ୍ୟର ବିଳାପ

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ଦାଶ
ମୋ. ୮୭୬୩୧୧୫୫୯୭

ସୂତାବନ୍ଧା ବେଲୁନ୍‌ଟି ଝୁଲି ବୁଲୁଥିଲା, ଆକାଶରେ ପବନ ପରଷେ
ଛନ୍ଦି ହୋଇ ଛିଣ୍ଡିଗଲା, ଘୂରି ବୁଲୁଥିଲା, ଖସିବାକୁ ତଳକୁ ବିରସେ।

ଖୋଜୁଥିଲା, ନିଜ ସ୍ଥାନ, ସ୍ଥଳ, ଜଳ, ମରୁ ବଣ ବଣା ତ ହୋଇଛି
ଭିକାରୀର ମାନ ଅଭିମାନ, କିଛି ଅଛି ? ଭିକ ଯାହା ନିର୍ମାଲ୍ୟରୁ ବଳିଛି।

ଗରିବର ଗୁହାରୀରେ କେତେ ମୂଳଚାଲ, ତା ମୂଳର ମୂଲ୍ୟ କିଏ ବା ବୁଝୁଛି ?
ଖଟିବା ଟା, ଭାଗ୍ୟଲେଖା, ହଟିନାହିଁ ପାଇବାକୁ ନ୍ୟାଯ୍ୟ ପାଇଁ ତ ଯୁଝୁଛି।

ଜଣା ଅଜଣାରେ ବେଲୁନ୍ ପଡ଼ିଲେ, ଫୁଟିଯାଉ ତା କାମ କରିଛି
କିଛି କ୍ଷଣ ଆକାଶ ଦେଖୁଛି, ଆନନ୍ଦେ ବୁଲିଛି, ତା କାମ ସାରିଛି।

ତା ଭାଗ୍ୟ ଡୋରି, କାହା ହାତେ ଥିଲା ବନ୍ଧା ମୁକ୍ତ ହେଲା, ଠିକ୍ ହେଲା
ସବୁ ଭୁଲି, ଭଲମନ୍ଦ, ଭାଗ୍ୟ ହତଭାଗ୍ୟ ହାରଜିତ କରେ କଲାବାଲା ।

ବେଲୁନ କି ଦେଖୁଥିଲା ନିଜ ଜନ୍ମ ନା ଦେଖିବ ମୃତ୍ୟୁ ଉଡ଼ିବା ତ ? ତା' ଜୀବନ
ଛିଣ୍ଡି ତଳେ ପଡି, ପିଲାଙ୍କ ହାତରେ ଯଦି ହୁଏ ଖେଳା ତା ପାଇଁ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସୁମନ।

କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରେ କୌରବଙ୍କ ଯୁଦ୍ଧ ଆବାହନ, ପାଣ୍ଡବଙ୍କ ଅର୍ଦ୍ଧକାର ଅସ୍ୱୀକାର
ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ସାରଥୀ ସାଜିବା ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ ଯୁଦ୍ଧର

ସବୁ ଦୁଃଖସୁଖ, ପାପପୁଣ୍ୟ, ବିବେକ କି ମନ ନିର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ ବା ଦ୍ୱନ୍ଦ
ମାନ ଅପମାନ, କଳା ଧଳା ମିଶିଗଲେ, ଜଗା ବଳିଆଙ୍କ ଛାନ୍ଦ।

ହାଟସାରି-ଫେରିବାର ବେଳ, ବାଟଟାରେ ହିସାବ ପତର, କେତେ ଗଲା ବା ରହିଲା
ସରୁ ବାଟ, ସଞ୍ଜ ହୋଇଲାଣି, ରାତି ହେବ, ସ୍ୱପ୍ନ ତ ଦେଖିବା, କିନ୍ତୁ କିଛି ରହିଗଲା।

ବେଙ୍ଗ କୁହେ ବେଙ୍ଗୁଲୀ ଲୋ ଏ ପୃଥିବୀ ଘଡିଘଡି ଆନ
ନ ଫୁଲଲୋ ତୁ ବେଲୁନ୍ ପରି ସାରୁଗଛ ମୂଳ ମନେ ଆଣ।

●●●

ରୋମନ୍ଥନ ଶାଶୂମା'ଙ୍କ ପରିଭାଷା

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅକ୍ଷୟ ମିଶ୍ର
ମୋ. ୭୮୯୪୩୦୯୯୩୬

ଜୀବନ ଏକ ରଙ୍ଗମଞ୍ଚ । ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ଅନେକ କଳାକାର ଏଠାକୁ ଆସନ୍ତି ଏବଂ ଅଭିନୟ ଶେଷ ହୋଇଗଲେ ନିଜ ନିଜ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଯାଆନ୍ତି ହୁଏତ ମୋ ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱର୍ଗତା ପ୍ରତିମା ମିଶ୍ର ତା'ର ଅଭିନୟ ଶେଷ ହୋଇଯିବା ପରେ ଆମ ପାଖରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇଛନ୍ତି ବହୁଦୂରକୁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରୁ କି ଫେରିବା ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତା'ର ଅଭିନୟର ଗୋଟିଏ ଲେଖା ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ ସାଇତି ରଖିଛି । ଏହାର ଶୀର୍ଷକ ହେଉଛି ''ରୋମନ୍ଥନ ଶାଶୂମା'ଙ୍କ ପରିଭାଷା'' । ଏଥିରେ ତା'ର ଅନ୍ତରର ଅନ୍ତିମତମ ପ୍ରଦେଶରୁ କଥା ମୋର ମନକୁ ସବୁବେଳେ ବିଚଳିତ କରିଦିଏ, ଯେବେ ଥରେ ତା'ର ଲେଖା ଉପରେ ମୋର ନଜର ପଡ଼ିଯାଏ । ଏବେ ଭାବିଲି ଲେଖାଟିକୁ ନିଜ ପାଖରେ ସାଇତି ନରଖି ଲୋକଲୋଚନକୁ ନେଲେ କିପରି ହୁଅନ୍ତା ? ଏହି ଦୁନିଆ ସବୁବେଳେ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ । ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯଦି କେହି ଏହାର ଆନ୍ତରିକଭରା ପରିଭାଷାକୁ ବୁଝିନିଏ, ମୋର ତା'ପାଇଁ ସ୍ନେହଭରା ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ହୋଇ ରହିବ । ତା'ର ସେହି ଲେଖାଟି ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ।

''ମନେ ପଡିଯାଉଛି ବୟାଳିଶି ବର୍ଷ ତଳର କଥା...

ବାପାଙ୍କ ଠାରୁ ଖବର ପାଇ ରମାଦେବୀ ହଷ୍ଟେଲରୁ ମୋ ଘର ଭୁବନକୁ ଆସିବାକୁ ହେଲା, କାରଣ ଜଣା ନଥିଲା । ସେତେବେଳେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଶାଶୂମା' ମୋତେ ଦେଖିବାକୁ ଯାଇଥିଲେ ତାଙ୍କର ଏକମାତ୍ର ଜ୍ୱାଇଁଙ୍କ ସହ । ମୋର ଓଠ ଧରି କହିଥିଲେ, ''ମା' ରେ ! ମୋର କିଛି ଦରକାର ନାହିଁ । କାହାର ସିନା ଦୁଇଟି ଆଖି; ମୋ'ର କିନ୍ତୁ ଚାରୋଟି ଆଖି । ମୋ'ର ପୁଅ ଚାରୋଟି; ଆଖି ଭଳି । ତୁ ମୋର ବଡ଼ ବୋହୂ, ମୋର ସ୍ୱାମୀ ନଅ ବର୍ଷ ଆଗରୁ ସ୍ୱର୍ଗବାସ କରିଛନ୍ତି, ତୁ ମୋର ନୟନପିତୁଳା ମୋ ଘରେ ଝଗଡା-ଝାଟିର ପାଦ ପଡିବନି ଯେମିତି । କଥା ଦେ ମତେ, ସୁନା-ବୋହୂ ହୋଇ ରହିବୁ ଓ ଚଳିବୁ ମଧ୍ୟ । ସେଇଥିରେ ମୁଁ ସବୁ ପାଇଗଲି, ବୋଲି ଭାବିବି ।" ନିର୍ବିକାର ଭାବରେ ଶୁଣି ଯାଉଥିଲି ମୁଁ; ମୋର କୌଣସି ମତାମତ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ସର୍ବସମ୍ମୁଖରେ, ଆମରି ଘରେ, ମୋତେ ତାଙ୍କର ପୁତ୍ରବଧୂ ବୋଲି ଜଣାଇ ଦେଇଥିଲେ ।

ସେତେବେଳେ କେତେ ବା ବୟସ ହୋଇଥିଲା ମୋର ! ଏଇ ଉଣେଇଶ ପୂରି କୋଡିଏ ଚାଲିଥିଲା । ସେଇ ଅପରିପକ୍ୱ ବୟସରେ ଶାଶୂଙ୍କ କଥାଗୁଡିକ ମୋ ମନରେ ନୁହେଁ, ହୃଦୟରେ ରେଖାଙ୍କିତ ହୋଇ ରହିଯାଇଥିଲା, ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଛି ମଧ୍ୟ ।

ବିଭାଘର ଦିନ ହିଁ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଦେଖିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥିଲା, ନିକଟରୁ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ । ବିଭାଘରର ଚତୁର୍ଥୀ ଦିନପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଭଲଭାବରେ ଦେଖିବାର ସୁଯୋଗ ନଥିଲା, କଥାବାର୍ତ୍ତା ତ ବହୁ ଦୂରର କଥା । ଶାଶୂ ଘରେ ପାଦ ଦେଲା ଦିନଠୁ ଶାଶୂଙ୍କର ସେଇ ବିଶ୍ୱାସର ବାଣୀଗୁଡିକ ସବୁ ସମୟରେ ମୋ କାନରେ ପ୍ରତିଧ୍ୱନିତ ହେଉଥାଏ । ସତେ ଯେମିତି ସେଗୁଡିକ କଥା ତ ନ ଥିଲା, ଥିଲା ମୋ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ରେଖାଟିଏ; ଯାହାକୁ ମୁଁ କେବେ ଡେଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ତ ଦୂରର କଥା, ସେ ବିଷୟରେ ଭାବୁ ବି ନ ଥିଲି । ଆଉ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେହିଘର ପାଲଟି ଯାଇଥିଲା ମୋର ପ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ର ଓ ସେହି ଘରହୋଇଗଲା ମୋର ତୀର୍ଥସ୍ଥଳୀ ।

ବାପା ମା'ଙ୍କର ଛଅଟି କନ୍ୟା ସନ୍ତାନ୍ତ ମଧ୍ୟରୁ ମୁଁ ଥିଲି ପଞ୍ଚମ କିନ୍ତୁ ମୋ ବାପାଙ୍କର ମୁଁ ଥିଲି ସବୁଠାରୁ ଅଲିଅଳ ସନ୍ତାନ, ପତି । ବିଭାଘର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଁ କେବେ ରୋଷେଇ ଘରକୁ ଯାଇନଥିଲି, ବାପା କିମ୍ବା ମା' ମଧ୍ୟ ତା'ର ସୁଯୋଗ ମୋତେ ଦେଇନଥିଲେ, ତେଣୁ ଚୁଲି କିପରି ଲଗାଯାଏ ତାହା ମୁଁ ବିଭାଘର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାଣି ନଥିଲି ।

ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜରେ ମୋର ଜୀବନ କଟିଥିଲା ହଷ୍ଟେଲରେ। ବାପା (ମଧୁସୁଦନ ମିଶ୍ର) ମୋତେ କହିଥିଲେ "ପତି ମୋର ନା ରଖିବୁ, ମଧୁ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ, ମଧୁ ବିନା କୌଣସି ପୂଜାକାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ସବୁ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ। ମୁଁ ସ୍ୱର୍ଗକୁ ଗଲେ ମଧ ତୁ ମୋ ହୃଦୟରେ ରହିବୁ।"

ଶାଶୂ ମୋର ଚଳଣୀ ଦେଖି ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି। ଘର କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିଲେ ଶାଶୂ ମୋ' ପ୍ରତି ଦୟାଶୀଳା ହୋଇଯାନ୍ତି। ନିଜେ ମୋ ପାଇଁ ବାଢ଼ି ଦେଇ କୁହନ୍ତି, "କେତେ ଆଉ କାମ କରିବୁ, ଆ ଆଗ ଖାଇଦେ । ମୁହଁ ଶୁଖି କଳା ପଡିଗଲାଣି।"

କାମ ଭିତରେ ମୁଁ ଖାଇବା ପିଇବା ସବୁ ଭୁଲିଯାଏ। ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ ମୋ ଝିଅ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ମୋ ସ୍ୱାମୀ ଓ ମୁଁ କଳ୍ପନାତୀତ ଖୁସି ହୋଇଥିଲୁ କିନ୍ତୁ ମୋ ଶାଶୂ ନୁହଁନ୍ତି ! ସମୟର ଚକ୍ରରେ କିନ୍ତୁ ସେହି ନାତୁଣୀ ଥିଲା ତାଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରିୟ, ତାଙ୍କର ଶେଷ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ। ଆମ ଘର ପାଖରେ ମାଉସୀ ଶାଶୂଙ୍କ ଘର, ମୋ ଶାଶୂଙ୍କ ବଡ ଭଉଣୀ। କେଜାଣି କାହିଁକି ମୋ ଉପରେ ତାଙ୍କର ଅଶେଷ ସ୍ନେହ ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାଥିଲା। ତାଙ୍କ ସହିତ ଥିବା ମୋର ଆନ୍ତରିକତାକୁ ଏହି ଜନ୍ମରେ କସ୍ମିନ୍‌କାଳେ ଭୁଲି ପାରିବି ନାହିଁ କିମ୍ବା ପରିଶୋଧ କରିପାରିବି ନାହିଁ।

ଘର କାମରେ ଯଥା ସାଧ୍ୟ ରିହାତି ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରି, ମୋ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ କହୁଥିଲେ ! ମଝିରେ ମଝିରେ ତାକୁ ଟିକେ ବାହାରକୁ ନେଇଯା। ପିଲାଟା ଖାଲି କାମ କରୁଛି, ଆଉ ଘରେ ବସିଛି। ତା'ର ବି ଗୋଟେ ମନ ଅଛି।"

ମୋ ଝିଅ ଦଶମାସ ବୟସରୁ କଥା କହୁଥିଲା। "ମୋର ଦୁଇଟା ମା, ଗୋଟେ ମା (ମୋ ଶାଶୂଙ୍କୁ) ଓ ଆଉଗୋଟେ ପ୍ରତିମା (ମୁଁ); ତାର ବିଭାଘର ପରେ ମୋତେ ଏବେ ମମି ଡାକୁଛି।"

ଘାତ ପ୍ରତିଘାତ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଦିଅରଙ୍କ ବିଭାଘର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଛି, ସମସ୍ତେ କୁଶଳରେ ରହିଛନ୍ତି।

ଶାଶୂଙ୍କ ସମ୍ବେଦନା ଭରା କଥାରେ ଭିଜିଯାଏ ମୁଁ । ଦୁଇପଦ ମଧୁର କଥା, ଟିକେ ପ୍ରଶଂସା; ସେତିକି ପାଇଲେ, ନିଜକୁ କୃତାର୍ଥ ମଣେ; ଆଉ ଜୀବନକୁ ଧନ୍ୟ ଭାବେ ଏବଂ ଶାଶୂଙ୍କ ଭରସା ଜିତି ଥିବାରୁ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ପାଏ। ସେଇଟା ହିଁ ତ ନାରୀ ଜୀବନର ସାର୍ଥକତା ! ଦୀର୍ଘ ସମୟର ଚକ୍ରରେ, ମୋର ଶାଶୂମା, କେବେ ମୋର 'ମାଆ' ହୋଇଗଲେ ତାହାକୁ ଏବେ ମୁଁ ସାଉଁଟୁଛି !!

ବିବାହର ଚାରିବର୍ଷ ପରେ ମୋ ପୁଅର ଜନ୍ମ କଟକରେ। ଏକ ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଆହତ ହୋଇଥିଲି, ଆଉ ମା' ହୋଇ ପାରିବିକି ନାହିଁ ସନ୍ଦେହରେ ଥିଲି । ସେହି ରାଜରାଜେଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପା । ନାତି ହୋଇଛି ବୋଲି ମୋ ଶାଶୂମା'ଙ୍କ ପାଦତଳେ ଲାଗୁନଥିଲା। ପୁରୋହିତଙ୍କୁ ଡକାଯାଇ ଗ୍ରାମ ଦେବକୀଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗ୍ରାମର ରାଜେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିର, ଅଳ୍ପ ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ ଗୋଧନେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିର ଓ ବିରଜା ମନ୍ଦିରରେ ପୂଜାପାଠ ଓ ଚଣ୍ଡୀପଠା କରାଗଲା।

ମାଆଙ୍କ ଆଦେଶାନୁସାରେ ବାହାରେ ଅଳ୍ପ ଦିନର ରହଣି ପରେ ମୋର ତୀର୍ଥସ୍ଥଳୀ, ଗ୍ରାମ ସପନପୁରକୁ ଆସିବାକୁ ହେଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାବୁଛି, ମୁଁ ଯଦି ମୋ ଶାଶୂମାଙ୍କ ସହ ଗ୍ରାମରେ ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ବିତାଇ ନଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ମୋର ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ନିରର୍ଥକ ହୋଇ ଯାଇଥାଆନ୍ତା। ଗାଁଆରେ ରହଣି ମଧ୍ୟରେ ମୋର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଗ୍ରାମ ଅଭିଜ୍ଞତା ପାଇଁ ମୋ ଶାଶୂମା ହିଁ ଏକମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ। ଅବଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ଏବେମଧ ମୋ ଗାଆଁ ମାଟିର ବାସ୍ନା ମୋ ହୃଦୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ ଓ କବଳିତ କରୁଅଛି।

ମୋ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉନ୍ନତ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମୋର ଶାଶୂଙ୍କ ଅକୁଣ୍ଠିତ ଅବଦାନ ଓ ଆଶୀର୍ବାଦ ରହିଅଛି, ଏହାକୁ ମୁଁ ଏବଂ ମୋ ପରିବାରର କେହି କସ୍ମିନ୍‌କାଳେ ଅସ୍ୱୀକାର କରିପାରିବେ ନାହିଁ।

ତାଙ୍କର ବଡ ପୁତ୍ରକୁ ମାତ୍ର କୋଡିଏ ବର୍ଷ ବୟସ ହୋଇଥିବାବେଳେ ମୋ ଶଶୁରଙ୍କର କାଳେ ଅକାଳ ବିୟୋଗ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ଦାରୁଣ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସମୟରେ ଜଣେ ଅପାଠୁଆ ବିଧବା ଗୃହିଣୀ ଭାଙ୍ଗିନଯାଇ, ଦୃଢ଼ମନା,

ଉଚ୍ଚସଂକଳ୍ପ ତଥା କଠୋର ଅନୁଶାସନ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉଚିତ ରାସ୍ତାରେ ଠିଆ କରାଇ ପାରିଛନ୍ତି ଏହା ସଦାସର୍ବଦା ପ୍ରଣିଧାନଯୋଗ୍ୟ।

ସେଥିଲେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୃଢମନା ଓ ଅନୁଶାସନବର୍ତ୍ତୀ, ସପନପୁର ଗ୍ରାମର ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରିୟ 'ଗୋଷିମା'। ରାତିରେ ନଅଟା ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କର ପୁଅ ଘରେ ନପହଞ୍ଚିଲେ ରୋଷେଇ ଘରେ ତାଲାପକାଇ ଚାବିକାଠିକୁ ନିଜ ତକିଆତଳେ ରଖିବାର ବହୁ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମୋ ନଜରରେ ଅଛି। ବହୁତ ଜିଦ୍‌ଖୋର ଥିଲେ କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ନାତୁଣୀବଧୂ ଲିସା ପାଖରେ ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ଜିଦ୍ ତରଳି ଯାଉଥିଲା।

ମୋ ବିଭାଘରର କୋଡିଏ ବର୍ଷପରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ, ତାଙ୍କୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରାଗଲା ଏବଂ ଶେଷ ଦିବସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ସେଠାରେ ରହୁଥିଲେ। ତାଙ୍କର ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଗ୍ରାମ ସପନପୁରକୁ ଯିବାଆସିବା କରିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା ଥିଲା। ତାଙ୍କ ସହିତ କଥା ହେବାପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦରକାର। ଏପରିକି କେହି ନଥିଲେ ବଡ଼ପାଟିରେ କାହାସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହେଉଥିଲେ।

ଏହି ଦୀର୍ଘ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟ, ସାନ ଭଉଣୀ ଓ ବଡ ଭଉଣୀ ତଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ତିନି ପୁତୁରା ଏବଂ ନିଜର ଏକମାତ୍ର ଜ୍ୱାଇଁକୁ ମଧ୍ୟ ହରାଇଥିଲେ। ମୁଁ ଭାବେ ସେ ତ୍ରିକାଳଦର୍ଶୀ ଥିଲେ, ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ବାଦ ତାଙ୍କୁ ନଜଣାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଜାଣି ପାରୁଥିଲେ। ମୋର ଏକମାତ୍ର ନଣନ୍ଦ ଜୋଇଁଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଖବର ତାଙ୍କୁ ଜଣାଇ ଦିଆଯାଇ ନଥିଲା କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର ଅଳ୍ପ ସମୟ ପରେ ଗୌରୀକୁ କହିଲେ ପିତାମ୍ବର ଚାଲିଗଲା। ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଇ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ପୂର୍ଣ ମୁକ ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ। ଠିକ୍ ସେହିପରି ତାଙ୍କର ବଡ ପୁତୁରାର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମୋତେ କହିଲେ, "ସୋମନାଥ ବୋଧେ ଚାଲିଗଲା । ବିଧିର ବିଧାନ କେ କରିବ ଆନ।"

ମୋର ପିଲାମାନଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତର ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ, ଅନିଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ମୋତେ ମୋର ଶାଶୂମାଙ୍କୁ ସ୍ୱଳ୍ପସମୟ ପାଇଁ ଛାଡ଼ିକରି ଦିଲ୍ଲୀକୁ ଯିବାକୁ ହେଲା। ସେହି ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟରେ ସେ ତାଙ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରିୟ ବଡ଼ ମଝିଆଁ ପୁତ୍ର ପାଖରେ ଅବସ୍ଥାନ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ସେ ତାଙ୍କର ଆଶାତୀତ ସେବା ତଥା ଯତ୍ନ ନେଉଥିଲେ।

ମୁଁ ବାହାରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସଦାସର୍ବଦା ଅଡିଓ କିମ୍ବା ଭିଡିଓ ମାଧ୍ୟମରେ ବାର୍ତ୍ତାଆଳାପ କରୁଥିଲି । ହଠାତ୍ ଦିନେ ମୋତେ ଭିଡିଓ ବାର୍ତ୍ତାଆଳାପ ବେଳେ କହିଲେ "କଣ ! ମୁଁ ମରିଗଲାପରେ ତୁ ଆସିବୁ?"। ଏହାର କିଛିଦିନ ପରେ, ହଟାତ୍ ପ୍ରାୟ ରାତ୍ରୀ ୧୧-୧୨ଟା ମଧ୍ୟରେ ଖବର ପାଇଲି ମା ରାଜଧାନୀ ଡାକ୍ତରଖାନରେ ଆଡ଼ମିସନ୍ ହୋଇଛନ୍ତି। କରୋନା ମହାମାରୀରେ, ଏତେ ରାତିରେ ଏକାକୀ ଆସିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇନଥିଲା। ତାପରଦିନ ସିଧା ସଳଖ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏରୋଡ୍ରମରୁ ରାଜଧାନୀ ଡାକ୍ତରଖାନରେ ପହଁଞ୍ଚିଲି। ମୋତେ ଦେଖି ଖୁବ୍ ଖୁସି ହୋଇଗଲେ, ମୋତେ କୁଣ୍ଢାଇ ପକାଇଲେ। କଥାବାର୍ତ୍ତା କରୁଥିଲେ ଶେଷ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଶେଷ ସମୟରେ କେବଳ ମୁଁ ମୋର ସ୍ୱାମୀ ଓ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଥିଲେ, ଚେୟାରରେ ବସିଥିଲେ। ପିନ୍ଧିଥିବା ପୁରୁଣା ନାଇଟିଟିକୁ ବଦଳାଇ ନୂଆଟିକୁ ପିନ୍ଧାଇବା ପରେ, ହଠାତ୍ ତାଙ୍କ ପୁଅକୁ କୁଣ୍ଢାଇ ଧରିଲେ; ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ହୋଇଗଲା। ବାସ୍ ପ୍ରାଣବାୟୁ ଚାଲିଗଲା। ମୁଁ ବାକ୍ୟଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥିଲି। ସେହି ଅବସ୍ଥା ବର୍ତ୍ତମାନ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ମୋର କଳ୍ପନା ବାହାରେ ଏବଂ ମୋ ପାଇଁ ବହୁ କଷ୍ଟକର । ମୋ ସହ ତାଙ୍କର ବୟାଳିଶ ବର୍ଷର ସଂଯୋଗ ପରିସମାପ୍ତି ଘଟିଲା ଠିକ୍ ଯେପରି ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା, ୧୯୭୯ରେ।

ମୁଁ ଡାକ୍ତରଖାନରେ ଲୁହଭରା କଣ୍ଠରେ ପାଟିରେ ଲୁଗାଦେଇ କାନ୍ଦୁଥିଲି, ଠିକ୍ ସେହିପରି ଯେପରି ବାହାଘର ସମୟରେ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲି, ବାପଘରକୁ ଛାଡି ଶାଶୂଘରକୁ ଆସିବାବେଳେ।''

●●●

ସିଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନ

ନୀଳମଣି ମହାପାତ୍ର
ମୋ. ୯୪୩୭୦୦୧୮୨୩

ସିଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯୁଗର ସବୁଠାରୁ ସହଜ, ସରଳ, ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଏବଂ ନିଃଶୁଳ୍କ ପଦ୍ଧତି ଅଟେ। ଏକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାର କିଛି ସାଧନା ଲବ୍ଧ ଜ୍ଞାନ ବା ଶକ୍ତି ନାହିଁ, ସେ ସିଦ୍ଧ ଶକ୍ତିପାତ ଗ୍ରହଣ କରିବାର କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର କଲ୍ୟାଣ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇଥାଏ ଏବଂ ଅସାଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମାଧାନ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ। ସିଦ୍ଧ ହେଉଛି ପରମ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଐଶ୍ୱରୀୟ ଶକ୍ତି। ଏହି ଶକ୍ତିରେ କେବଳ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ କଲ୍ୟାଣ ହିଁ ହୋଇଥାଏ। ବିଶ୍ୱର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି, ପ୍ରାଣୀ ଏବଂ ବୃକ୍ଷଲତାଙ୍କର ନିଜ ନିଜର ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ର ଅଛି। ଅନେକ ଶକ୍ତିର ମିଶ୍ରଣ, ସମନ୍ୱୟ, ସମାବେଶ ଓ ସନ୍ତୁଳନରେ ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ର ଗଠିତ ହୋଇଅଛି। ଶକ୍ତିପୁଞ୍ଜ ସନ୍ତୁଳନ ହୋଇ ରହିଲେ ଶରୀର ଆରୋଗ୍ୟ ରୁହେ। ଶକ୍ତି ପୁଞ୍ଜରେ ସକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ନକରାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ପ୍ରବାହ କମ୍ ବା ବେଶୀ ହୋଇ ତାହା ଅସନ୍ତୁଳିତ ହେଲେ ଶରୀରରେ ତାହା ରୋଗ ଆକାରରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ। ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ସିଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ଅଧିକ ଶକ୍ତିକୁ କମ୍ ବା କମ୍ ଶକ୍ତିକୁ ଅଧିକ କରି ସମତୁଲ କରୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଏବଂ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ। ଏହା ଏକ ବିନା ଔଷଧୀୟ ଚିକିତ୍ସା। ଯେକୌଣସି ସାଧ୍ୟ ବା ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ କରାଯାଇପାରେ। ଏଥିରେ ରୋଗର କାରଣ ନିରୂପଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ। କେବଳ ରୋଗର ଅବସ୍ଥିତି ଜାଣିବା ପର ପୀଡ଼ା ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ଥାନରେ ଚିକିତ୍ସା ଦେଲେ ରୋଗୀ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଶମ ପାଇଥାଏ।

ସିଦ୍ଧ ଶକ୍ତିର ବିଶେଷତ୍ୱ

୧. ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅତି ସହଜ ଓ ସରଳ ହୋଇଥିବାରୁ ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ଅପାଠୁଆ ଲୋକ ମାତ୍ର ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେଇ ଏହି ଶକ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିଥାଏ।

୨. ଏହାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ମାଗଣା ଦିଆଯାଇଥାଏ।

୩. ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ି ନ ଥାଏ।

୪. ରୋଗ ନିରୂପଣ ପାଇଁ ପରକ୍ଷା ବା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ି ନ ଥାଏ

୫. ଏହାର କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନାହିଁ ବରଂ ଏଲୋପାଥିର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏଥିରେ ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ।

୬. ଚିକିତ୍ସାର ଫଳାଫଳ ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ମିଳିଥାଏ।

୭. ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ସହିତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ଅତିସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ତରର ଚିକିତ୍ସା ହେଉଥିବାରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ସ୍ଥିର ଅଟେ।

୮. ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ କାହାର ଅନିଷ୍ଟ କରି ହେବ ନାହିଁ।

ଏହି ପଦ୍ଧତି ସର୍ବାଧୁନିକ, ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଏବଂ ଯୁଗୋପଯୋଗୀ ଅଟେ। ଏଥିରେ କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନୁହେ, ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିହେବ। ଜାତି, ଧର୍ମ, ବର୍ଣ୍ଣ ଓ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ରହି ଏହି ପଦ୍ଧତି ମାନବ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ। ଏହା ଏକ ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ସେବା

ହୋଇଥିବାରୁ ଚିକିତ୍ସା ଦେଇ କେହି କିଛି ଦାନ ଗ୍ରହଣ କରିନଥାନ୍ତି। ତେବେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ଯାତାୟାତ ଖର୍ଚ୍ଚ ଏବଂ ବ୍ୟବହୃତ ପଦାର୍ଥର ଦାମ ଦେବାକୁ ହୁଏ। ଶକ୍ତିର ଉପଚାର ପାଇଁ ଶୁଦ୍ଧ- ଅଶୁଦ୍ଧ, ମାସିକ ଋତୁ, ଛୁତିକିଆ -ମୂର୍ତ୍ତିକୀୟା, ଆମିଷ -ନିରାମିଷ, ଗାଧୁଆ-ଅଗାଧୁଆ, ସ୍ଥାନ-କାଳ-ପାତ୍ରର ବିଚାର ନାହିଁ। ଏହି ଶକ୍ତିର ଉପଚାର ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶତ୍ରୁ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମନାକରାଯାଏନାହିଁ। ଏଥିରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ କୃଷି, ବ୍ୟବସାୟ, ବାସ୍ତୁ, ମସ୍ତିକ ବିକାଶ, ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଶକ୍ତି ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ହୋଇଥିବା ଦରକାର।

ସିଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନ ହେଉଛି ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବାର ବିଜ୍ଞାନ। ସିଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନ ସାଧାରଣ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଶକ୍ତି ନିୟମ ଆଧାରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ଯଥା:-

୧. ବିଶ୍ୱର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘଟଣା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଦାୟୀ। ବିନା ଶକ୍ତିରେ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ।

୨. ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କିମ୍ବା ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଫର୍ମରୁ ଅନ୍ୟ ଫର୍ମକୁ କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକ ଫର୍ମରେ ରୂପାନ୍ତର କରାଯାଇପାରିବ।

୩. ଶକ୍ତିକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଏବଂ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରିବ।

୪. ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥର ନିଜସ୍ୱ ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ର ଅଛି।

୫. ଶକ୍ତିପୁଞ୍ଜ ନିଜକୁ ନିଜେ ସନ୍ତୁଳିତ କରିପାରେ।

ଅନେକ ଶକ୍ତିର ମିଶ୍ରଣ, ସମନ୍ୱୟ, ସମାବେଶ ଓ ସନ୍ତୁଳନରେ ଶକ୍ତିପୁଞ୍ଜ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ଶକ୍ତିର କ୍ରିୟା, ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ଘର୍ଷଣ ଏବଂ ମିଳନରେ ଶକ୍ତିପୁଞ୍ଜ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ହୁଏ। ଏହି ଶକ୍ତିପୁଞ୍ଜରେ ଶରୀର ବାହାର ଏବଂ ଭିତର ଶକ୍ତିମାନ କାର୍ଯ୍ୟକରି ଏହାକୁ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିଥାଏ। ଯଦି ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ର 'ସକରାତ୍ମକ', ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ପଦାର୍ଥ ସୁସ୍ଥ, ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅଗ୍ରଗତି କରିପାରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ। ଯଦି ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ର 'ନକାରାତ୍ମକ' ବା ଅସନ୍ତୁଳିତ ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗ, ବ୍ୟାଧି, ଅଶାନ୍ତି, କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ବାଧା, ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ। ଏହି 'ନକାରାତ୍ମକତା' ମୁଖ୍ୟତ ଏକ ବା ଏକାଧିକ ଶକ୍ତିର ବ୍ୟତିକ୍ରମ (ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ) ହେତୁ ହୋଇଥାଏ। ସିଦ୍ଧ ପଦ୍ଧତିରେ ଆମେ ଚାହୁଁଥିବା ଫଳାଫଳ ପାଇବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ର ସଂଶୋଧନ କରୁ। ଏହା ସ୍ଥୁଳ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଏବଂ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ତରରେ କାମ କରିଥାଏ।

ସିଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନର କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ-ସିଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନ ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ଅନୁଗ୍ରହ ଶକ୍ତି ଉପରେ ଆଧାରିତ, ଯାହା ମାନବିକତାର କଲ୍ୟାଣ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ। ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷର ତପସ୍ୟା ପରେ ପୁଣେର ସ୍ୱମୀ ହରଦାସଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ ହୋଇଥିବା ଏହି ଶକ୍ତିର ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିତ୍ତିଭୂମି, ଅଛି ଯାହା ମାନବ ଶରୀର ଭିତରେ ଏବଂ ଚାରିପାଖରେ ଗତିଶୀଳ ଥିବା ଶକ୍ତିକୁ ଘେରି ରହିଥାଏ।

୧. **ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶକ୍ତି:** ଶରୀରର ନିଜସ୍ୱ କ୍ରିୟା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କିଛି ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରେ।

୨. **ବାହ୍ୟ ଶକ୍ତି:** ଘରର ବାସ୍ତୁ ଶକ୍ତି, ଗ୍ରହ ନକ୍ଷତ୍ର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁର ଶକ୍ତି ଆମ ପରିସର ଓ ପରିବେଶ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ।

୩. ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୂଚାଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ଅସନ୍ତୁଳନ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ସିଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରଣାଳୀ ଏହି ସନ୍ତୁଳନକୁ ପୁନଃ ସ୍ଥାପିତ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଥାଏ, ସକରାତ୍ମକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ।

ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି:

ସିଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନ ଉଭୟ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଏବଂ ପରୋକ୍ଷ ପଦ୍ଧତିକୁ ନିୟୋଜିତ କରେ:

୧. ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଣାଳୀ: ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗୀର ଶରୀର ଉପରେ ହାତ ବୁଲାଇବା ସ୍ପର୍ଶ ଥେରାପି ଦେଇଥାନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତିପୁଞ୍ଜ ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ। ସାମାଜିକ ବିଚାର ହେତୁ ପୁରୁଷ ଚିକିତ୍ସକ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି, ଏବଂ ମହିଳା ଚିକିତ୍ସକ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି, ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ନିୟମ ଲାଗୁ ନୁହେଁ।

୨. ପରୋକ୍ଷ ପଦ୍ଧତି: ରୋଗୀମାନେ ସିଦ୍ଧଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗ ନକରି ବିଭିନ୍ନ ସିଦ୍ଧ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। ସଂକଳ୍ପିତ ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟମାନ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଉଭୟ ପଦ୍ଧତିକୁ ମିଶାଇଲେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଫଳାଫଳ ମିଳିଥାଏ।

ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ : ସିଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ, ସାଧାରଣତ ପ୍ରାୟ ଏକ ଘଣ୍ଟାରୁ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ଲାଗେ, ତା'ପରେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇଥାଏ। ସମୟକ୍ରମେ ଅଭ୍ୟାସକାରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପାରଦର୍ଶିତାକୁ ଗଭୀର କରିପାରିବେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଜୀବନ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ପରିଚାଳନା କରିପାରିବେ। ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ପୁନଃ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେଇ ଅଭ୍ୟାସକାରୀମାନେ ଆରୋଗ୍ୟ ପ୍ରଦାନକାରୀ ଶକ୍ତି ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ରୁହନ୍ତି।

ସିଦ୍ଧାନ୍ତ: ସିଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନ ଆରୋଗ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ସାମଗ୍ରିକ, ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ ପ୍ରଦାନ କରେ ଯାହା ପୃଷ୍ଠଭୂମି ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ଅଟେ। ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରୟୋଗ ଉପରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଏହାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ସାଧନରୂପେ ପ୍ରତିପାଦନ କରିଥାଏ। ସ୍ୱାମୀ ହରଦାସ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍ ଏହି ଜ୍ଞାନ ବିସ୍ତାର କରିବାରେ ଲାଗିଛି, ଯାହା ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଲୋକଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ, ଅଧିକ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଯାପନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

●●●

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.

ମାଂସାହାରୀ ଆହାରରେ ଥିବା ପୃଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱ ଶାକାହାରୀମାନେ କିପରି ପୂରଣ କରିବେ

ଡଃ. ଉଦୟନାଥସାହୁ
ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

ଅନେକ ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଏକ ମାଂସାହାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରେ ଯାହା ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟରୁ ପାଇବା କଷ୍ଟକର। ତଥାପି, ସଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରି ନିରାମିଷ ଭୋଜୀମାନେ ପରିପୂରକ ପୋଷକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ପୂରଣ କରିପାରିବେ। କିପରି ?

୧. ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଉତ୍ସ : ମାଛ, ମାଂସଯୁକ୍ତ ଆହାରକୁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷତଃ ମାଂସାହାରୀମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉତ୍ସ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରିଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ନିରାମିଷାଶୀମାନେ ନିମ୍ନ ଖାଦ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇପାରିବେ:

- **ସୋୟାଉତ୍ପାଦ (Soy Products)** : ସୋୟାପନିର (Tofu), ସୋୟାବଡ଼ି (Soy Chunks) ସୋୟାବଡ଼ି କେବଳ ମାଂସର ବିକଳ୍ପ ନୁହେଁ ବରଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସାରଣୀ ଅନୁଯାୟୀ ଆପଣଙ୍କୁ ଚିକେନ୍ କିମ୍ବା ମଟନ୍ ତୁଳନାରେ ଶସ୍ତାରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାଏ:

ତାଜା ମଟନ୍ ଓ ସୋୟାବଡ଼ି ମଧ୍ୟରେ ତୁଳନାତ୍ମକ ପୃଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱ

ପୃଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱ ଗ୍ରାମରେ	ତାଜାମଟନ୍ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ସୋୟାବଡ଼ି- ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଆଦ୍ରତା (Moisture)	୭୪-୭୬	୦୮
ପ୍ରୋଟିନ୍	୨୧-୨୨	୫୨
ଚର୍ବି(Fat)	୨.୬,	୦.୫
ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଚର୍ବି	୦.୮	୦
ଫାଇବର (Fibre)	୦	୧୩
କ୍ୟାଲୋରି	୧୨୨	୩୪୫
ମୂଲ୍ୟ(Cost)	୭୦/-ଟଙ୍କା	୫ଟଙ୍କା

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସୋୟାବିନ୍‌ରେ ଆଇସୋଫ୍ଲାଭୋନ୍ସ (isoflavones) ନାମକ ବିଶେଷ ଉପାଦାନ ଅଛି ଯାହା ମଧୁମେହ ଏବଂ ହୃଦୟରୋଗର ଆଶଙ୍କା କମାଇବା ପାଇଁ ବହୁତ ଭଲ।

- **ଡାଲିଜାତୀୟ :** ମସୁର ଡାଲି, ଚଣା, କଳା ବିନ୍ସ ଏବଂ କିଡନି ବିନ୍ସ
- କ୍ଷୀର, ଦହି, ପନିର
- ବାଦାମ (Almonds), ଅଖରୋଟ୍ (walnuts), ନଣ୍ଡାବଗୁଲି (Chia seeds), ଅଳସୀ (flaxseeds)
- **ଶସ୍ୟଜାତୀୟ :** ଜଅ (oats), ଗହମ, କିନୋଆ (Quinoa)

୨. ଓମେଗା-୩ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଉତ୍ସ (Omega-3 fatty acids) : ଓମେଗା-୩ ହେଉଛି 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଚର୍ବି' ଯାହା ହୃଦୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବଜାୟ ରଖେ। ଏହା ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍ (triglyceride) ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଯାହା ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ର ବିପଦକୁ ଏଡାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ।

ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଓମେଗା-୩ ଶରୀର ନିଜେ ଉତ୍ପାଦନ କରିପାରିବ ନାହିଁ। ତେଣୁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ପୁଷ୍ଟିକର ପଦାର୍ଥ, ଅର୍ଥାତ୍ ଆପଣ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ। ତିନିପ୍ରକାରର ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଖାଦ୍ୟରୁ ଉତ୍ପାଦନ ହୋଇଥାଏ।

- EPA (Eicosatetraenoic Acid) ଆଇକୋସାଟେଟ୍ରେନୋଇକ୍ ଏସିଡ୍ ହେଉଛି ମାଛରେ ମିଳୁଥିବା ଏକ ସାମୁଦ୍ରିକ ଓମେଗା-୩। EPA ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ ଉକ୍ତ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ, ରକ୍ତବାହୀନଳୀ ବନ୍ଦହେବା ଏବଂ ପ୍ଲେଟଲେଟ୍ ଏକତ୍ରୀକରଣକୁ ରୋକିଥାଏ, ଯାହାହୃଦରୋଗ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ର ସମସ୍ତ ବିପଦକାରକ। ଏହାସହିତ, ଏହା ଅଷ୍ଟିଓଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ (osteoarthritis) ଏବଂ ରିଉମାଟଏଡ୍ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ (rheumatoid arthritis) ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂରକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।
- DHA (ଡୋକୋସାହେକ୍ସାଏନୋଇକ୍ ଏସିଡ୍) ମଧ୍ୟ ମାଛରେ ମିଳୁଥିବା ଏକ ସାମୁଦ୍ରିକ ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ DHA ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଆଖିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟତା ବିକାଶରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣକରେ।
- ALA (ଆଲଫା-ଲିନୋଲେନିକ୍‌ଏସିଡ୍) ହେଉଛି ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡର ଏକ ଉଦ୍ଭିଦ ଉତ୍ସ। ନିରାମିଷ ଭୋଜୀମାନେ ଏହାକୁ କିମ୍ବା ଅନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ମିଳୁଥିବା ଏକ ସାମୁଦ୍ରିକ ଶୈବାଳ ତେଲ (Algal oil) କିମ୍ବା କାନୋଲା (canola oils) ଖାଇ ଓମେଗା-୩ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିପାରିବେ। ଏହାବ୍ୟତୀତ ଅଳସୀ ମଞ୍ଜି (Flax seeds), ଚିଆ ମଞ୍ଜି (Chia seeds), ଓ୍ୱାଲ୍‌ନଟ୍ (Walnuts), ସୋୟାବିନ୍ (Soyabea), ଖଡା ଓ ପୋଇ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ।

୩. କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍-ଡି ଉତ୍ସ : ଦୁଗ୍ଧ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍-ଡି ପାଇଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ। ଏହାବ୍ୟତିତ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ପ୍ରର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣ ଭିଟାମିନ୍-ଡି ମିଳିପାରିବ।

୪. ଜିଙ୍କ୍ ଏବଂ ସେଲେନିୟମ୍ ପ୍ରାୟତଃ ମାଂସରେ ମିଳୁଥିବାରୁ, ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ଶସ୍ୟ, ଡାଲି, କଖାରୁ ମଞ୍ଜି ଓ କାଜୁ (ଜିଙ୍କ୍ ଭରପୂର)ରୁ ମିଳିପାରିବ।

୫. ଲୌହସାର (Iron): ଖାଦ୍ୟଗତ ଲୌହସାର ଦୁଇଟି ରୂପରେ ମିଳିଥାଏ, ହେମ (heme iron)ଏବଂ ଅଣ-ହେମ (non-heme) ଲୌହ। ମୁଖ୍ୟତଃ ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ଏବଂ ମାଛରେ ଥିବା ହେମ-ଲୌହ ଭଲ ଭାବରେ ଶୋଷିତ ହୁଏ। ଉଦ୍ଭିଦଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଲୌହ ଅଧିକାଂଶ ଅଣ-ହେମ ଲୌହ ଯାହାକି ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଶୋଷିତ ହୁଏ। ନିରାମିଷ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, କଲାଲ - ଏକ ପ୍ରକାର କୁଞ୍ଚୁକୁଞ୍ଚିଆ କୋବିପତ୍ର ଶାଗ (Kale), ମସୁର ଓ ବିନ୍ସଡାଲି, କଖାରୁ ମଞ୍ଜି ଖାଇ ଉକ୍ତ ଲୌହସାରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିପାରିବେ। ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଲୌହସାର ଶୋଷଣକୁ ବୃଦ୍ଧିକରିବା ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍-C ଉତ୍ସ ଯେପରିକି ସାଇଟ୍ରସ୍ ଫଳ (citrus fruits), ଗୋଲମରିଚ କିମ୍ବା ଟମାଟୋ ଖାଇ ପାରିବେ।

୬. ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧୨ (Vitamin B12): ଭିଟାମିନ୍ B12 ସ୍ନାୟୁକାର୍ଯ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା, DNA ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ଏବଂ ଲୋହିତ ରକ୍ତ କୋଷ ଗଠନ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୁଷ୍ଟିକର ଭିଟାମିନ୍। ଯାହାଫଳରେ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଅମ୍ଳଜାନକୁ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ ବହନ କରିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଏବଂ

ଥକ୍କାପଣ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାଭଳି ଲକ୍ଷଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଯେହେତୁ B12 ମୁଖ୍ୟତଃ ପ୍ରାଣୀଜାତ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଳିଥାଏ, ନିରାମିଷ ଭୋଜୀକାରୀମାନେ, ବିଶେଷକରି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଏହାର ଅଭାବକୁ ରୋକିବା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା ଉଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦୈନିକ ଭିଟାମିନ୍ B12 ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି ୨.୪ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ (mcg) । ନିରାମିଷ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ B12 ସ୍ତରକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନପ୍ରଦତ୍ତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡିକରେ ଥିବା ଉକ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ସ୍ତରକୁ ଆଧାରକରି ଆହାରରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ପଡିବ ।

ଗାଈକ୍ଷୀର-1.2 to1.4 mcg per 250ml, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ (କ୍ଷୀର, ଦହି)-1 to 2mcg. per 200ml

କଟେଜ୍‌ପନିର - 0.5 to 1.2 mcg.per 100grm. ଉଦ୍ଭିଦ-ଆଧାରିତ କ୍ଷୀର (ସୋୟା, ବାଦାମ, ଓଟ୍)- 1.5 to 3 mcg. per 200ml, ଛତୁ (ବଟନ୍)- 0.2–0.4 mcg.per 100gms., ଶୁଖିଲା ସାମୁଦ୍ରିକ ଶୈବାଳ (Nori)-1 to 2 mcg. per 100 gms., କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଯଥା: ସେଓ, କଦଳୀ, ଜାମୁକୋଳି, ଫରମେଣ୍ଟେଡ ଖାଦ୍ୟ (ଦହି, ଇଡିଲି, ଦୋଷା), ଭିଟାମିନ୍ C-ଯୁକ୍ତଖାଦ୍ୟ (ଆମଳା, ପିଜୁଳି, କମଳା, ଲେମ୍ବୁ), ଲୌହଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ (ପାଳଙ୍ଗ, ବିଟ୍) ପ୍ରଭୃତି ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ B12 ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅବଶୋଷଣକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ଉପସଂହାର :

ଉଦ୍ଭିଦଭିତ୍ତିକ ସୁସ୍ଥ ମକ୍ ମାଂସ (Mock meat) କିମ୍ବା ଭେଗାନ୍ ମାଂସ ମୁଖ୍ୟତଃ ସୋୟା, ପଣସ, ଗହମରୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଗ୍ଲୁଟେନ୍ (Wheat protein Gluten), ମଟର / ମସୁର / ମୁଗ /ଚଣା ପ୍ରଭୃତି ଡାଲିରୁ ଉଦ୍ଧୃତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଶିଉଳି (Fungi) ଭଳି ମାଇକୋପ୍ରୋଟିନ୍, ଇଷ୍ଟ ଏବଂ ଛତୁଭଳି ସାମଗ୍ରୀରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହି ମକ୍ ମାଂସ ଅନ୍‌ଲାଇନ ମାର୍କେଟରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରିବେ ଯାହା ପ୍ରାଣୀଜ ମାଛ / ମାଂସର ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ଲୋକପ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧିପାଇଛି । ଯେପରିକି ବିରାଟ କୋହଲି ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ୨୦୧୮ମସିହାରୁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି । ବିରାଟ ମାଂସାହାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଛାଡିବା ପଛରେ କାରଣ ଥିଲା ସର୍ଭାଇକାଲ୍ (cervical) ମେରୁଦଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା; ଏବଂ ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଉତ୍ପାଦନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ, ସେ ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଅଂଶଭାବରେ ନିରା ମାଂସାଶୀ ହୋଇଗଲେ । HardikHimanshu Pandya – ପାଣ୍ଡ୍ୟା ନାମରେ ଜଣାଶୁଣା ଏହି ଦୁଃସାହସିକ ଭାରତୀୟ କ୍ରିକେଟର ଥରେ ମାଂସପ୍ରେମୀ ଥିଲେ କିନ୍ତୁ ପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଚିନ୍ତା ଯୋଗୁଁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ । ଏବେ, ଆପଣ ଦେଖି ପାରିବେ ଯେ ତାଙ୍କର ଏକ ପତଳା, ମାଂସପେଶୀ ଶରୀର ଅଛି, ଯାହା ତାଙ୍କୁ ମ୍ୟାଚ୍ ବିଜୟୀ ଇନିଂସ ଖେଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ଏକ ନିରାମାଂସାଶୀ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି । କେବଳ ଜଣେ ଅଭିନେତା ଏବଂ ପ୍ରଯୋଜକ ନୁହଁନ୍ତି, ଅକ୍ଷୟ ଜଣେ ମାର୍ଶାଲ୍ ଆର୍ଟିଷ୍ଟ ଏବଂ ଫିଟନେସ୍ ପ୍ରେମୀ ମଧ୍ୟ ଯିଏ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ତାଙ୍କ ଶାରୀରିକ ଗଠନ ପ୍ରଶଂସକମାନଙ୍କୁ ଅନୁପ୍ରାଣିତ କରିଆସୁଛନ୍ତି । ଏପରି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିରାମିଷାଶୀ ଜୀବନଶୈଳୀ ଆଧାରରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନଦେଇ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟରକଥା ନୁହେଁକି ? ତେଣୁ ଆପଣ ବି ଉତ୍ତମ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରି, ଏକ ସୁଚିନ୍ତିତ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ, ଆପଣ ମାଂସାହାରୀ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଳୁଥିବା ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୁଷ୍ଟିକର ପଦାର୍ଥଗୁଡିକ ପୂରଣ କରିପାରିବେ ଏବଂ ମାଂସାହାରୀ ଆହାର ଉପରେ ନିର୍ଭର ନକରି ଉଦ୍ଭିଦ-ଆଧାରିତ ଖାଦ୍ୟ ସହ ସୁସ୍ଥ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ । ●●●

POOR SENIOR CITIZENS' RICH HABITS

Raghunath Palatasingh

M. 9853357934

A poor Senior Citizen usually refers to an elderly person who faces financial hardship, lacks sufficient food , shelter, health care or social support and often struggles to maintain a decent standard of living.

A poor Senior Citizen's "rich habits "are not about material wealth, but about cultivating a mindset and practices that lead to a richer, more fulfilling life, despite limited financial resources.

Here are some practices/rich habits often found in Senior Citizens who may not have much wealth but they embody richness in other ways.

- They actively appreciate life's simple pleasures such as warmth of the morning sun, the taste of a home-cooked meal, or laughter of the grand children. On the whole they appreciate the small joys in life.
- They focus on needs rather than wants and often reuse, repurpose and mend cloths instead of replacing them.
- They invest in meaningful connections, value relationship and maintain social bonds with neighbours, family, friends and the community. These bonds create and provide strong support system to them.
- They find contentment in living simply, choosing needs over wants, making thoughtful decisions and cherishing what they already have.
- They take joy in mentoring and sharing knowledge with younger generations.
- They maintain curiosity and thirst for knowledge, engaging in reading, story telling or even picking up new skills or hobbies.
- They adopt habits like walking, gardening, yoga and meditation to maintain their mental and physical well-being. These simple rituals bring balance and serenity to their lives.
- They often draw strength from spiritual practices, prayer or meditation which provide inner peace and perspective in challenging times.
- They find joy in creativity. It may be gardening, knitting, crafting, singing or story telling. Creative expressions allow them to channel their inner richness in to something tangible.
- They live through challenges and develop the ability to adapt and find contentment in the face of adversity.

These habits show that true wealth lies in attitude, choices, relationships and can bring fulfilment, joy and a sense of abundance to a poor Senior Citizen's life, despite their financial limitations.

●●●

ONE LIFE

Basanta Mishra
Mob.9437000452

Soul lands on earth riding over waves of life.
Pain, suffering, pleasure in a destined body
Journey on waves full of fantasies out of darkness
Bloomed like SUN at dawn with your blessings.

It's a stable platform calm and serene.
Exotic words of love under the blue sky.
walk on feet less roads. Moves with a feeling of
Master of fate, Captain of soul you lord Jagannath.

Time is Time, Its nothing but parts of life.
My competitor of life, no one, It's me only
Journey on waves is not a suffering or joy.
Simply a ride blessed by you lord Jagannath,

Enjoyed the time, outstrip as per your desire.
view the day's journey at the end of the day,
wrong or right a divine perception of floating

Yesterday lost, Today the best done yesterday.
Tomorrow is far brillianceas the effort made.
Make every attempt to live a life with humbleness.
Cool feelings, humility comes with wisdom.to exist.

Help me to develop, respect with faith and trust,
to have constant crave attitude within shelf,
for you lord Jagannath with love and affection
Life is a journey, of courage and confidence.

An opportunity to belief a psychological process.
Distress disturbs the existence of pride in nature.
Bless me Oh, creator of universe lord Jagannath
Remove tears in silence &bestow happiness.

●●●

Guidelines for submission of IT returns for Senior Citizens for F.Y. 2024-25

Chandra Sekhar Patra

Mob. 7978994018

As the financial year 2024-25 approaches, it's essential for senior citizens to understand the rules and benefits associated with filing Income Tax Returns (ITR). This guide provides detailed information to assist in the process.

1. Definition of Senior and Super Senior Citizens:

- **Senior Citizen:** An individual resident aged 60 years or above but below 80 years at any time during the financial year.
- **Super Senior Citizen:** An individual resident aged 80 years or above at any time during the financial year.

2. Income Tax Slabs for F.Y. 2024-25:

1. The income tax rates for Senior and Super senior citizens under the old Tax Regime are as follows:

Senior Citizens (60 to below 80 years):

- Up to ₹ 3,00,000: Nil
- ₹ 3,00,001 to ₹ 5,00,000: 5%
- ₹ 5,00,001 to ₹ 10,00,000: 20%
- Above ₹ 10,00,000: 30%

Super Senior Citizens (80 years and above):

- Up to ₹ 5,00,000: Nil
- ₹ 5,00,001 to ₹ 10,00,000: 20%
- Above ₹ 10,00,000: 30%

The income tax rates for all category of citizens under the new Tax Regime are as follows:

- Up to ₹ 3,00,000: Nil
- ₹ 3,00,001 to ₹ 6,00,000: 5%
- ₹ 6,00,001 to ₹ 9,00,000: 10%
- ₹ 9,00,001 to ₹ 12,00,000: 15%
- ₹ 12,00,001 to ₹ 15,00,000: 20%
- More than ₹ 15,00,000: 30%

3. Exemption from Filing ITR:

Senior citizens aged 75 years and above are exempted from filing ITR if they meet the following conditions:

- The individual is a resident senior citizen aged 75 years or above.
- They have only pension and interest income, with interest earned from the same bank where the pension is received.
- A declaration is submitted to the specified bank.
- The bank has deducted the applicable Tax Deducted at Source (TDS) after considering eligible deductions and rebates.

Once these conditions are satisfied, there is no requirement to file an ITR.

4. **Deductions and Benefits Available:**

- Interest Income: A deduction of up to ₹ 50,000 per annum is available on interest income from savings accounts, fixed deposits, and post office deposits under Section 80TTB.
- Health Insurance Premiums: Premiums paid for health insurance are eligible for a deduction of up to ₹ 50,000 under Section 80D.
- Medical Treatment for Specified Diseases: Expenses incurred for the treatment of specified diseases can be claimed up to ₹ 1,00,000 under Section 80DDB.
- Standard Deduction on Pension: A standard deduction of ₹ 50,000 is available on pension income Tax Concept.

5. **Advance Tax and TDS:** Senior citizens without income from business or profession are exempt from paying advance tax. They need to pay self-assessment tax on total income after accounting for TDS and deductions.

6. **Applicable ITR Forms:**

- **ITR 1 (Sahaj):** For individuals with income from salary/pension, one house property, and other sources (excluding lottery winnings and racehorses) with total income up to ₹ 50 lakh.
- **ITR 2:** For individuals with income from salary/pension, multiple house properties, capital gains, and other sources without business or professional income.

7. **Filing Process:**

- **Online Filing:** Visit the Income Tax Department's official website and use the e-filing portal.
- **Offline Filing:** Super senior citizens (80 years and above) have the option to file returns in paper form.

8. **Important Dates:**

- Due Date for Filing ITR: Typically, July 31st of the assessment year. For FY 2024-25, the due date would be July 31, 2025.

9. **Precautions:**

- **Form 15H:** If total income is below the taxable limit, submit Form 15H to the bank to prevent TDS deduction on interest income.

10. **New vs. Old Tax Regimes for FY 2024-25 :** The old tax regime allows for numerous deductions but at higher tax rates, while the new regime offers lower tax rates with fewer deductions. An individual with non-business income can switch between the new and old tax regimes every year. The taxpayers may make decisions under Section 139(1) of the Income-tax Act .

Here’s a quick comparison to help taxpayers make decision.

Feature	New Tax Regime (FY 2024-25)	Old Tax Regime
Basic Exemption Limit	¹ 3 lakh	¹ 2.5 lakh
Rebate (Under Sec.87A)	Income up to ¹ 7 lakh tax-free	Income up to ¹ 5 lakh tax-free
Standard Deduction	¹ 75,000	¹ 50,000
Tax Slabs	Lower rates but fewer exemptions	Higher rates but with deductions & exemptions
Deductions & Exemptions	Not available (except NPS employer contribution, EPF interest, and a few others)	Available (e.g., 80C, 80D, HRA, LTA, etc.)
Best Suited For	Those who don’t claim many deductions	Those with high tax-saving investments & expenses
Which One Should You Choose? If—	• Have minimal tax-saving investments or expenses. • Prefer a simplified tax structure with lower rates.	Claim deductions under 80C (PPF, EPF, LIC, etc.), 80D (health insurance), HRA, or home loan interest. • Total tax liability is lower after applying these deductions.

*The above guidelines are illustrative but not exhaustive. Before taking the final decision, advice from your own tax consultant may be taken.

●●●

With Best Complement from

Duduly Process & Offset

Mob. +91 94371 34434

10E, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-10

Best wishes for Birthday of Era Members for the period of April-June 2025

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

ବଦାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଇଂ. ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ବେହେରାଙ୍କର ଜୀବନୀ

(ସମ୍ମୁଖ ପୃଷ୍ଠା ଭିତର ପାଖରୁ କ୍ରମଶଃ...)

ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁର ଜିଲ୍ଲା ଅନ୍ତର୍ଗତ, ଗ୍ରାମ-ଡିଜିପୁର, ପୋଷ୍ଟ-ଶଙ୍ଖେଶ୍ୱର, ତିର୍ତ୍ତୋଲରେ ଇଂ. ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ବେହେରାଙ୍କ ତା.୨୩-୧୦-୧୯୫୮ରେ ଜନ୍ମ । ୧୯୭୪ ମସିହାରେ ଏମ.ଏସ୍. ଏକାଡେମୀରୁ ମାଟ୍ରିକ୍ ପାସ୍ କରି କଟକ ଇଞ୍ଜିନୟରିଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ୧୯୭୮ରେ ପାସ୍ କଲାପରେ ବୁର୍ଲାରେ ତା.୧୨-୦୩-୭୯ରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିଭାଗରେ କନିଷ୍ଠ ଯନ୍ତ୍ରୀଭାବେ ଯୋଗଦେଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପ୍ରମୋସନ ପାଇ CESCOରେ ସହକାରୀ ଯନ୍ତ୍ରୀରୂପେ ଅବସ୍ଥାପିତ ହେଲେ। ତା. ୩୧-୧୦-୨୦୧୬ ମସିହାରେ ସୂଚାରୁରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରି ସମସ୍ତ ଅବସରକାଳୀନ ଭତ୍ତା ସହିତ ଚାକିରିରୁ ଅବସର ନେଲେ। ଭଗବାନଙ୍କ କୃପାରୁ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ରବୀନ୍ଦ୍ରବାବୁ ଦୁଇପୁତ୍ର ଓ ଏକ ପୁତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ତାଙ୍କର ସୁଖର ସଂସାର। ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ପୁଅ ଓ ଗୋଟିଏ ଝିଅ ବିବାହିତ। ସେ ERAର ଜଣେ ସ୍ଥାୟୀ ସଭ୍ୟ। ଏରାଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ବରିଷ୍ଠବାଣୀର ଭବିଷ୍ୟତ ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ଉନ୍ନତିକଳ୍ପେ ଏକ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ଦାନକରି ନିଜର ବଦାନ୍ୟତାର ପ୍ରମାଣ ଦେଇଛନ୍ତି। ଏହି ବଦାନ୍ୟତା ପାଇଁ ERA ତାଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାଙ୍କର ଦୀର୍ଘ, ସୁସ୍ଥ, ନିରାମୟ ଜୀବନ କାମନା କରୁଛି।

FORM - IV

Statement about ownership and other particulars about newspaper.

1.	**Place of publication**	— BHUBANESWAR
2.	**Periodicity of its publication**	— QURTERLY
3.	**Printer's Name**	— DUDULY PROCESS & OFFSET
	Nationality	— INDIAN
	Address	— 10E, Mancheswar IND. ESTATE , BHUBANESWAR - 751010
4.	**Publisher's Name**	— UDAYANATH SAHU
	Nationality	— INDIAN
	Address	— LB-58, STAGE-4 , LAXMISAGAR , BHUBANESWAR - 751006
5.	**Editor's Name**	— PRAFULLA KUMAR MOHAPATRA
	Nationality	— INDIAN
	Address	— DL - 57 ,VSS NAGAR, BHUBANESWAR - 751010

6. **Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding More than one per cent of the total capital**. — ELDERS RECREATION ACTIVITIES TRUST, LB-58, STAGE-4, LAXMISAGAR, BHUBANESWAR - 751006

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

Date — 01.03 2025

Signature of Publisher— S/d. UDAYANATH SAHU

PUBLISHER , BARISTHA BANI

MICRO ENGINEERING

STRUCTURAL ENGINEER, FABRICATOR & ERECTOR

Plot-156/A, Sec-A, Zone-B, Indl. Estate,
Mancheswar, Bhubaneswar - 751010
&
Plot No.-60, IID Centre, Khurda-752055

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

Phone : 0674-2580778
Fax : 0674-2581768
Cell : 9437024758
email : micro_engg55@rediffmail.com

Vol.- IV Issue - I Jan. - March, 2025 RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062

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. 20/-