

ବେସରକାରୀ ଚାଲି ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ହସ୍ୟମାସିକ ପତ୍ରିକା

**ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ**

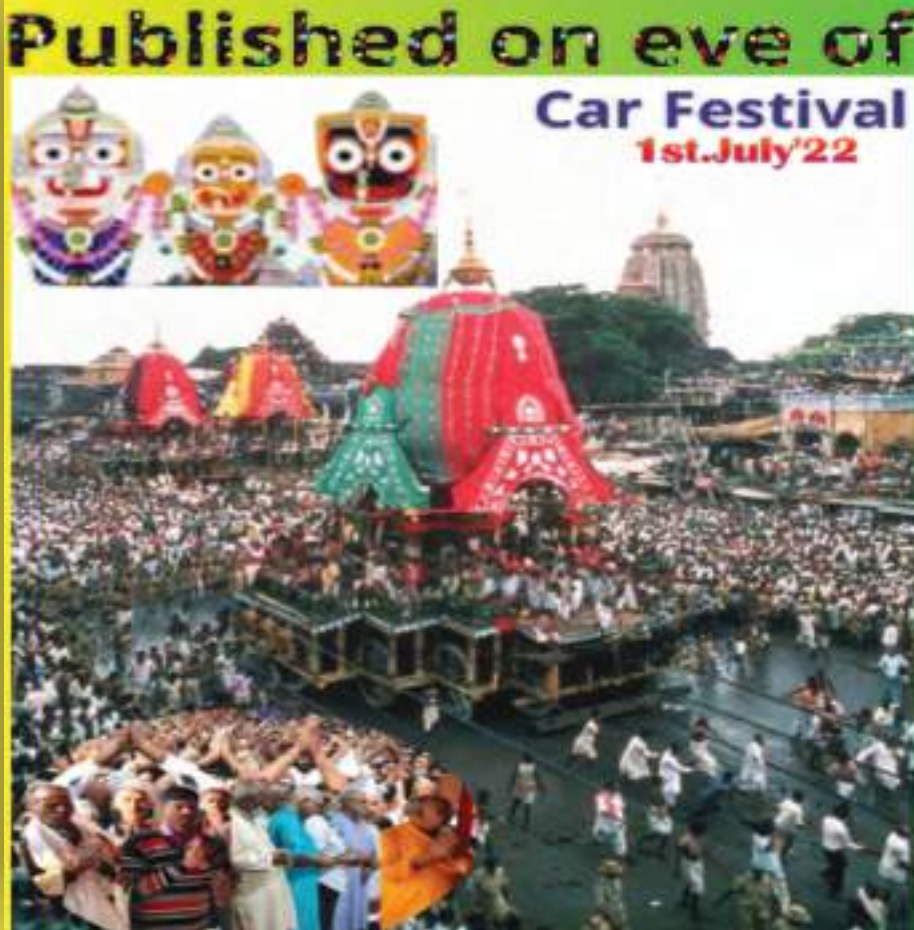
**BARISTHA BANI**

**Newsletter of Elders Recreation Activities Trust**

Vol.- III

Issue - II

April-June, 2022



Website : [www.eraindia.org.in](http://www.eraindia.org.in)

E-mail : [eraindianet@gmail.com](mailto:eraindianet@gmail.com)





Krupasindhu Sahoo  
Founder President  
of FOSCAO  
being felicitated by  
Ekamra Barishtha Nagarika Sangha  
with Ekamra Sanman  
in presence of Mayor, BMC, Bhubaneswar





## BARISTHA BANI

ବୟସ୍ସମାଜ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତୈସାରିକ ପତ୍ରିକା

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

ତୃତୀୟ ବର୍ଷ

ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂଖ୍ୟା

ଅପ୍ରେଲ-ଜୁନ୍ ୨୦୨୨

ପରିଚାଳନା ମଣ୍ଡଳୀ	ସୂଚୀପତ୍ର
<u>ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା</u>	
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁ ମୋ-୯୯୩୭୧୩୨୯୯୨	1. ସମ୍ପାଦକୀୟ 2
<u>ପରାମର୍ଶ ଦାତା</u>	
ଇଂ. ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର ମୋ-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨	2. ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ 3
<u>ପରାମର୍ଶ ଦାତା</u>	
ଆଡ଼ଭୋକେଟ୍ ନରେନ୍ଦ୍ର କିଶୋର ମିଶ୍ର ମୋ-୯୪୩୭୦୩୩୨୧୧	3. List of Members (ERA) 4
<u>ସମ୍ପାଦକ</u>	
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩	4. Birthday wishes of ERA Members 5
<u>ସହସମ୍ପାଦକ</u>	
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃଷ୍ଣପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି ମୋ-୭୦୦୮୨୮୫୬୦୩	5. News Flash 6
<u>ପରିଚାଳନା ସମ୍ପାଦକ</u>	
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୀତାନାଥ ସାହୁ ମୋ-୯୪୩୭୦୦୨୨୧୭	6. Food Trcks 13
<u>Ex-Officio Members</u>	
ଡା. ଉଦୟନାଥ ସାହୁ - ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୭	7. Life after death 15
ଇ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ (ସଭାପତି) ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫	8. ଗୁରୁଦୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା 19
ଡା. ଶିବ ପ୍ରସାଦ ବେହେରା (ଉପସଭାପତି) ମୋ-୯୪୩୭୧୫୧୩୪୭	9. ବାପା 21
ଡା. ସୁଶିଳ କୁମାର ନନ୍ଦ (ଉପସଭାପତି) ମୋ-୯୪୩୭୧୯୬୭୨୦	10. ଗୀତାରେ ଆହାର ମହିମା 22
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି (କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ) ମୋ-୭୦୦୮୯୨୭୩୭୨	11. ଅଦୃଶ୍ୟ ଆଶୀର୍ବାଦ 24
<u>କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ</u>	
Elder-Recreation Activities-Era Trust Niharika Apartment Under Gr. Floor, Room No.1 Cuttack Road, Bhubaneswar-06 ମୋ-୯୩୩୭୨୨୧୮୬୬	12. ପାରକିନସନ୍ ରୋଗ 26
Web : eraindia.org.in Mail : eraindianet@gmail.com	13. ଶାଗ 27





## ସମ୍ପାଦକୀୟ

ଆସନ୍ତା ଆଷାଢ଼ ଶୁକ୍ଳପକ୍ଷ ଦ୍ଵିତୀୟା ଜୁଲାଇ ମାସ ୧ ତାରିଖ ଦିନ ବିଶ୍ଵ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ରଥଯାତ୍ରା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ କ୍ଷେତ୍ର ଆଦି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର । ଦୀର୍ଘ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପରେ ଭକ୍ତ ଓ ଭଗବାନଙ୍କର ବଡ଼ଦାଣ୍ଡରେ ମିଳନର ଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରକୃତରେ ଭାଷାରେ ତ ପ୍ରକାଶିତ କରିହେବ ନାହିଁ, ବରଂ ଭକ୍ତର ମନର ଆବେଗ, କଣ୍ଠରୁ ଛଳ ଛଳ ନୟନରୁ ନିର୍ଗତ ଆଶ୍ରୁଧାର, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ହସ୍ତ ପ୍ରସାରଣପୂର୍ବକ ‘ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ’ ଡାକ ଗଗନ ପବନକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ମୁଖରିତ କରିବ । ସେ ଆମ କାଳିଆ ସାଆନ୍ତ, ବଳିୟାର ଭୁଜ, ଚକା ନୟନ, କଳାକାନ୍ଥ, କଳାମାଣିକ, ନୀଳମଣି ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଜଗତର ନାଥ ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ । ଆଜି ତାଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଭକ୍ତ ସାଲବେଗ, ବନ୍ଧୁ ମହାନ୍ତି, ଦାସିଆ ବାଉରି, ବଳରାମ ଦାସ ପ୍ରଭୃତି ଏହି ଇହଧାମରେ ନାହାନ୍ତି, ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ପରି ଅନେକ ଅନେକ ଭକ୍ତ ବଡ଼ ଦାଣ୍ଡରେ ଶ୍ରୀଛାମୁଙ୍କ ମୁଖ ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ରୁଣ୍ଡ ଯେ ହୋଇ ନ ଥିବେ ତାହା କହିବା କଷ୍ଟକର । ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତିରେ ନିଜକୁ ହଜେଇ ଦେଇଥିବା ଅଗଣିତ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଖରାବର୍ଷାକୁ ଖାତିରି ନ କରି ରଥ ଦଉଡ଼ିର ସ୍ଵର୍ଗଜନିତ ଅପାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବାର ଅଭିଳାଷ ନେଇ ବଡ଼ ଦାଣ୍ଡକୁ ଯେ ଓହ୍ଲାଇ ନ ଥିବେ ତାହା ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ଯେଉଁ ଅପାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ ହୁଏ, ତାହା କେବଳ ଅନୁଭବୀ ହିଁ ବୁଝି ପାରନ୍ତି । ତାଛଡ଼ା ଅନେକ ଭକ୍ତ ଯେଉଁମାନେ ଶ୍ରୀଜିଉଙ୍କୁ ମନ୍ଦିର ଭିତରେ ଦର୍ଶନ କରିବାର ସୁଯୋଗରୁ ବଞ୍ଚିତ ଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଦେଶ ବିଦେଶ କୋଣ ଅନୁକୋଣରୁ ଛୁଟି ଆସନ୍ତି ଏହି ଦିନ କେଜଟିକୁ ହାତଛଡ଼ା ନ କରିବା ପାଇଁ । କାରଣ ବଡ଼ ଦାଣ୍ଡରେ ରଥ ଉପରେ ତାଙ୍କର ବାମନ ରୂପ ଦର୍ଶନ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ପାପକୁ ଧୋଇ ନେଇଥାଏ । ଆଜିକାଲିର ଦୁନିଆଁରେ ଆମଭଳି ଅନେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ପୁରୀକୁ ଯାଇ ରଥଯାତ୍ରା ସ୍ଵଚକ୍ଷୁରେ ଦେଖିବାର ଅଭିଳାଷ ଥିଲେ ବି ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ବଞ୍ଚିତ ମଧ୍ୟ ହେଉଥିବେ । ତଥାପି ଭଗବାନଙ୍କର ଆମ ପାଇଁ ବଡ଼ ଅପୂର୍ବ ଅବଦାନ ଦୂର ପ୍ରସାରଣ ମଧ୍ୟମ, ଯାହାକି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭକ୍ତ ସେଇ କାଳିଆ ସାଆନ୍ତଙ୍କର ଶ୍ରୀମୁଖ ଦର୍ଶନ ଘରେ ବସି କରିପାରୁଛନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମୁଖରୁ ବାହାରି ଆସୁଥିବା ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ କୋଟିଏ ଜଣାଣରୁ ଗୋଟିଏ ଯେପରି -



“ମଣିମା ଶୁଣିମା ହେଉ ଗରିବ ଡାକ

ନିରକ୍ଷ ଜନକୁ ରଖ ପଙ୍କଜ ମୁଖ

କୃପା ସାଗର କାହିଁକି ମୋ ବେଳକୁ ଗଲ ସୁଖି

ଜାଣିଲି ମୋ କର୍ମ ବାଙ୍କ, ନୋହେ ସଳଖ ।”

ଆସନ୍ତୁ ତେବେ, ଆମେ ସମସ୍ତେ ତାଙ୍କ ମହାବାହୁ ଛାୟାକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ନିଜର ପ୍ରଣତି ଜଣାଇବା ଏବଂ ତାଙ୍କର କୃପାଦୃଷ୍ଟି ଭିକ୍ଷା କରିବା । ହଁ, ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା । ଏବେକି ପ୍ରବଳ ଠେଲାଠେଲା ଭିତରେ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମନ୍ଦିର ଭିତରେ କଳାଠାକୁରଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଭୟକରେ । କାରଣ ଦର୍ଶନଠାରୁ ଭିତର ଭୟ ତା ମନକୁ ସବୁବେଳେ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରୁଥାଏ । ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଏହି ଛୋଟିଆ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରି ଆୟମାନଙ୍କର ସହଜ ଦର୍ଶନ ଲାଗି ଦୃଷ୍ଟିଦେବେ ବୋଲି ଅନୁରୋଧ ଜଣାଉଛୁ ।

“ଜୟଜଗନ୍ନାଥ”

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର

ମୋ-୮୮ ୯୫ ୨୬୫୯୩୩



## ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ...

ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ସାମାଜିକ ପ୍ରାଣୀ। ସମାଜରେ ତାର ଜନ୍ମ, ପ୍ରଗତି ଏବଂ ଶେଷରେ ବିଲୟ। ବଞ୍ଚିବାର ଅଭିଳାଷ ନେଇ ସମସ୍ତେ ଆଗକୁ ବଢ଼ି ଚାଲନ୍ତି। ଋଣିବା ଭିତରେ ଆସେ ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ। କେତେକ ସାମାଜିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ମାଧ୍ୟମରେ, କେତେକ ରାଜନୈତିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ମାଧ୍ୟମରେ, ଆଉ କେତେକ ଶିକ୍ଷା ତଥା ସେବା ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିବାକୁ ସର୍ବଦା ଧାବମାନ। ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିବାର ପଛୁ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର। କିଏ ନିଜ ଜ୍ଞାନ ବଳରେ, କିଏ ଖୋସାମଦ ବଳରେ, କିଏ ଅର୍ଥ ବଳରେ ଆଉ ପୁଣି କିଏ କୁଟନୀତି ବଳରେ ବଳିୟାନ ହେବାକୁ ବଡ଼ ଡର ହୁଅନ୍ତି। ସେଥିରେ ପୁଣି ଋଣେ କଙ୍କଡ଼ା ଗୋଡ଼ ଟଣାଟଣି ବ୍ୟାପାର। ଏ ସବୁର ଉଦାହରଣ ଆମ ପାଖରେ କିଛି କମ୍ ନାହିଁ।



ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କୌଣସି ଏକ କ୍ଲବ୍, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ଅଥବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ କଥା ଚିନ୍ତା କରାଯାଉ। ପ୍ରଥମେ କେତେକ ସମାଜବାପନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗଢ଼ାଯାଏ। ଏଥିରେ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ମାନ୍ୟତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଭିନ୍ନ ପଦପଦବୀରେ ଅବସ୍ଥାପିତ କରାଯାଏ ଯଦିବା ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମସ୍ତ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କର ସମାନ ଅଧିକାର ଥାଏ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପଦପଦବୀରେ ଥିବା ଅଧିକାରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକାର ନେଇ ଦୃଢ଼ ଉପୁଜେ। କାରଣ ଦୁଇଟି, ପ୍ରଥମ ଅର୍ଥଜନିତ, ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରତିପତି ଜନିତ। ଯେଉଁମାନେ ଥରେ ପଦପଦବୀରେ ରହିବାର ସ୍ୱାଦ ଋଣି ସାରିଥାନ୍ତି ସେମାନେ ସେ ଚୌକି ଛାଡ଼ିବାକୁ ମୋଟେ ରାଜି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଯଦି କିଛି ଅଦଳବଦଳ ହେଲା, କିମ୍ବା ମତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଆସେ, ତେବେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଅର୍ଦ୍ଧଦୃଢ଼। ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ବିଭାଜନ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ତା ପରେ ଗଢ଼ି ଉଠେ ଏକରୁ ଅନେକ ଅନୁଷ୍ଠାନ। ଘର ଭିତରେ ଭାଇ ଭାଗ ପରି, ଏହି ସବୁ ଭିତରେ ଅନେକ ଉଦ୍‌ଗଲୋକ ବଳିପଡ଼ନ୍ତି। କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ସମାଜର ଉନ୍ନତି ପ୍ରତି କିଛି କରିବାର ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଧକ୍କା ପହଞ୍ଚେ। “ଚୋର ମା କାନ୍ଦେନି ଯଦି କାନ୍ଦେ ଦୁଆର ଦେଇ।” ଏହାଦ୍ୱାରା ମୂଳ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଯେଉଁ ଚିନ୍ତାଧାରା ନେଇ ଗଠନ କରାଯାଇଥାଏ ସେ ସବୁ ଚୁଲିକି ଯାଏ। ଋଣେ କେବଳ ପରସ୍ପର ପ୍ରତି କାଦୁଅ ଫୋପଡ଼ା ଫୋପଡ଼ି। ଅନୁଷ୍ଠାନ ବ୍ୟକ୍ତି କୈନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇଯାଏ। ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ସମାଜବାପନ ବ୍ୟକ୍ତି ସମୂହ ଏଥିରୁ ମୁହଁ ଫେରାଇ ନିଅନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି, ଅନୁଷ୍ଠାନ ଏବଂ ଶେଷରେ ସମାଜର ଅପୂରଣୀୟ କ୍ଷତି ହୁଏ ଯାହାପାଇଁ ଅହଂକାରୀ ବା ଅର୍ଥଲୋଭୀ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଦାୟୀ କରାଯାଇଥାଏ। ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ସତ୍ କର୍ମରେ ଲିପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗଠନ କରି ସମାଜର ଉନ୍ନତିରେ ଲାଗିପଡ଼ନ୍ତି। ମାତ୍ର ଅସୁଯା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ କୁସା ରଚନା କରିବାକୁ ବି ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ। ଏମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଧରାପକାଇବା ହେଉଛି ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ।

ତେବେ ସେ ଯାହାହେଉ, ଏ ସବୁରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ରହି ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକୁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଭାବନାକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ତଳାଇ ପାରିଲେ ସମାଜର ମଙ୍ଗଳ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ।

ଡଃ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

Mob. 9437075625

## LIST OF MEMBERS (ERA)

Sl.	Name of the Member	Address	Contact	Sl.	Name of the Member	Address	Contact
<b>PATRON MEMBER</b>				<b>LIFE MEMBER</b>			
1	Dr. Udaynath Sahoo	Bhubaneswar	9337221866	31	Sri Pramod Sahoo	Bhubaneswar	9437011087
2	Er. Krushna Ch. Sahoo	Bhubaneswar	9437075625	32	Sri Rajkishore Sahoo	Bhubaneswar	9438363455
3	Er. Rabindranath Behera	Bhubaneswar	8763334064	33	Smt. Narayani Chakraborty	Bhubaneswar	9861275171
4	Er. Basant Kumar Mishra	Bhubaneswar	9437000452	34	Smt. Kalyani Chakraborty	Bhubaneswar	9439646200
5	Sri Narendra Kishore Mishra	Cuttack	9437033611	35	Sri Bansidhar Barik	Bhubaneswar	9937006967
6	Dr Tatwamasi Bharadwas	Bhubaneswar	9930170058	36	Sri Nishakar Dash	Bhubaneswar	9438623188
<b>LIFE MEMBER</b>				37	Sri Pramod Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437232129
1	Khandagiri B N Sangha	Bhubaneswar	9437000452	38	Smt. Shantilata Dash	Bhubaneswar	9777183643
2	Sr Citizen Forum, Laxmisagar	Bhubaneswar	9337221866	39	Sri Debaprasad Mohanty	Bhubaneswar	9437018611
3	Indian Oil Retired Offs. Assn.	Bhubaneswar	9437002217	40	Sri Somnath Mishra	Cuttack	9861045976
4	Sr Citizen Forum, Chakesiani	Bhubaneswar	9437075625	41	Sri Bansidhar Mahakul	Bhubaneswar	8763123884
5	B N Sangha, Khariar Rd.	Nawapara	9437076474	42	Dr. Surendranath Dash	Bhubaneswar	9437011125
6	Kalinga Cardiac Reh. Centre	Bhubaneswar	9090054199	43	Sri Nilamani Sahoo	Bhubaneswar	9937399086
7	Kanpur B N Mancha	Cuttack		44	Sri Pravakar Mishra	Bhubaneswar	9238990556
8	B N Mancha, Balikhand	Balasore	6370079121	45	Sri Gangadhar Sahoo	Bhubaneswar	9438421841
9	Zilla B N Sangha, Rayagada	Rayagada	9437215201	46	Mrs. Shailabala Pattnaik	Bhubaneswar	9437287521
10	Sri Subash Chandra Sahoo	Bhubaneswar	9437073555	47	Sri Padmanav Parida	Nayagarh	6371994577
11	Dr. Srikantha Mohanty	Cuttack	9437337168	48	Sri Bhubaneswar Pradhan	Nayagarh	8895303003
12	Sri Prafulla Ch. Pattnaik	Berhampur	8763468707	49	Dr. Silpa Prasad Behera	Balangir	9437151347
13	Sri Prafulla Kumar Mohapatra	Bhubaneswar	8895265933	50	Prof. Nimai Ch. Swain	Bhubaneswar	9777968562
14	Dr. Rama Ch. Pradhan	Sambalpur	9437564080	51	Sri Sithikant Sarangi	Bhubaneswar	9437014724
15	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593	52	Sri Parsuram Nayak	Bhubaneswar	8114963130
16	Sri Subash Ch Senapati	Aska, Ganjam	9438662036	53	Sri Suryanarayan Mohanty	Bhubaneswar	8249568007
17	Sri Dharendra Ku Behera	Bhubaneswar	7205781858	54	Sri Pravakar Mishra	Balangir	9437194919
18	Sri Sarat Ch. Mohanty	Bhubaneswar	9437164946	55	Sri Chandrasekhar Patra	Bhubaneswar	9439713963
19	Sri Satyananda Mohapatra	Bhubaneswar	9439302263	56	Sri Bichitra Kumar Mishra	Bhubaneswar	9674474717
20	Sri Sitanath Sahoo	Bhubaneswar	9437002217	57	Smt. Gayatri Mishra	Bhubaneswar	9674474717
21	Sri Krushna Prasad Mohanty	Bhubaneswar	9040149351	58	Sri Jyoti Bhusan Das	Bhubaneswar	9337320509
22	Sri Dasarathi Sahoo	Bhubaneswar	9437012667	59	Sri Sarat Kumar Parida	Bhubaneswar	9438429128
23	Sri Nanda Kishore Jena	Bhubaneswar	9777313209	60	Sri Sarat Chandra Mishra	Bhubaneswar	9437503161
24	Sri Arjuna Kumar Patra	Bhubaneswar	9337522215	61	Dr. Pravakar Pattnaik	Bhubaneswar	7978640872
25	Sri Ramesh Chand Gupta	Bhubaneswar	8260275030	62	Sri Gopal Ch. Nayak	Balasore	7381061065
26	Sri Bidyadhar Agarwal	Bhubaneswar	9337703623	63	Sri Ramakanta Mishra	Bhubaneswar	9937231324
27	Dr. Susil Ku Nanda	Bhubaneswar	9437196720	64	Sri Banka Bihari Rout	Balasore	8093672395
28	Sri T R M Subudhi	Rambha, Gm	6371412898	65	Sri Abhay Ku. Samantray	Bhubaneswar	9437105118
29	Sri Nrusingh Ch Rout	Bhubaneswar	9438134796	66	Er Arttatan Nayak	Dhenkanal	6370022993
30	Sri Bipin Mansingh	Bhubaneswar	9338200606	67	Sri Dibakar Gochhi	Cuttack	9437032141

Sl.	Name of the Member	Address	Contact	Sl.	Name of the Member	Address	Contact
<b>LIFE MEMBER</b>				<b>LIFE MEMBER</b>			
68	Sri Keshab Ch. Dash	Cuttack	9437061538	86	Sri Naresh Ku. Mohapatra	Bhubaneswar	9338206814
69	Sri Akhaya Ku Mishra	Bhubaneswar	9437131830	87	Sri Kalyan Ku. Pati	Bhubaneswar	9437438891
70	Sri Ramesh Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437001193	88	Mrs. Laxmi Suna	Rourkela	8895500557
71	Smt. Susama Swain	Bhubaneswar	8328885260	89	Sri Gadadhar Panda	Bhubaneswar	9437500567
72	Sri Batakrushna Nayak	Bhubaneswar	9439755300	90	Sri Adwit Ballabh Pattnaik	Bhubaneswar	9937058154
73	Sri Sankarnarayan Patra	Bhubaneswar	9437058111	91	Sri Radhaprasad Tah	Cuttack	8093706730
74	Sri Brajendra Ku. Behera	Cuttack	9437069244	92	Sri Bimalananda Brahmachari	Bhubaneswar	9583200300
75	Sri Gokul Mohan Mohanty	Cuttack	9438133308	93	Col. Sriprakash Pani	Bhubaneswar	9937289194
76	Sri Ashok Kumar Mohanty	Cuttack	9437164745	94	Sri Subhas Chandra Mishra	Bhubaneswar	9861324270
77	Sri Chittaranjan Das	Bhubaneswar	9437306782	95	Sri Sarat Kumar Dash	Bhubaneswar	9861014722
78	Prof. Paresh Nath Sahu	Bhubaneswar	90786 75970	96	Sri Dhruva Charan Sethi	Bhubaneswar	9439141540
79	Sri Kshirendranath Sahoo	Bhubaneswar	9853141517	97	Sri Nirajan Kumar Mohanty	Rourkela	7978503619
80	Sri E Tejeswar Rao	Ganjam	9437016555	98	Sri Subash Chandra Pattnaik	Bhubaneswar	8658918058
81	Sri T Shibji	Maharashtra	7588700808	99	Sri Biren Kumar Sahoo	Bhubaneswar	8249546078
82	Sri Purna Ch. Panda	Bhubaneswar	9692490909	100	Sri Prakash Chandra Baral	Bhubaneswar	9937016315
83	Sri Suresh Ch. Das	Bhubaneswar	8984117030	101	Sri Debadatta Panda	Bhubaneswar	9437306647
84	Sri Bikram Nayak	Bhubaneswar	9437134434	102	Sri Abanikant Pattjoshi	Bhubaneswar	9437300276
85	Er. Mrutyunjaya Mishra	Bhubaneswar	7848840894	103	Sri Bhagirathi Bhoi	Bhawanipatna	9777050768

<b>Birthday of ERA Members</b>				
Sl.	Name of the Member		Contact No.	D O B
<b>J U L Y</b>	Sri Sithikant Sarangi	Bhubaneswar	9437014724	02.07.1958
	Mrs. Laxmi Suna	Rourkela	8895500557	05.07.1959
	Sri Nrusingh Ch Rout	Bhubaneswar	9438134796	06.07.1956
	Sri Naresh Ku. Mohapatra	Bhubaneswar	9338206814	15.07.1961
	Sri Biren Kumar Sahoo	Bhubaneswar	8249546078	17.07.1971
	Sri Bikram Nayak	Bhubaneswar	9437134434	20.07.1958
	Sri Satyananda Mohapatra	Bhubaneswar	9439302263	24.07.1956
<b>Y</b>	Sri Prafulla Kumar Mohapatra	Bhubaneswar	8895265933	26.07.1945
<b>A</b>	Smt. Narayani Chakraborty	Bhubaneswar	9861275171	17.08.1945
<b>U</b>	Sri Suryanarayan Mohanty	Bhubaneswar	8249568007	20.08.1959
<b>G</b>	Sri Batakrushna Nayak	Bhubaneswar	9439755300	14.05.1946
<b>S</b>	Kanpur Baristha Nagarik Mancha	Cuttack		20.09.2019
<b>E P</b>	Dr Tatwamasi Bharadwaj	Bhubaneswar	9930170058	29.09.1989

## NEWS FLASH

### **Message circulated by Elder Recreation Activities – ERA on eve of WEAAD**

Today (15.06.2022 ) is World Elder Abuse Awareness Day (WEAAD) which is annually observed on 15th. June , launched since June 15, 2006. It can be defined as “a single, or repeated act, or lack of appropriate action, occurring within any relationship where there is an expectation of trust which causes harm or distress to an older person”.

So this day aims to draw attention to the impact of elder abuse. It also highlights how the abuse is perpetuated and what can be done to combat it.

The theme for WEAAD-2022 is - **“Building Strong Support for Elders.”**

In our state the Support for Elders is not adequate and most of such provisions are not functioning. One can gaze from one example cited below :

In CHAPTER- VI of Orissa Maintenance of Parents and Senior Citizens Rules- 2009 , following provisions are provided for Protection of Life and Property of Senior Citizens which is an important agenda to protect elder abuse i.e.

Action plan for the protection of life and property of senior citizens .

- (1) The Superintendent of Police, and in the case of cities having a Police Commissioner, such Police Commissioner shall take all necessary steps, subject to such guidelines as the State Government may issue from time to time, for the protection of life and property of senior citizens.
- (2) Without prejudice to the generality of sub-rule (1), —
  - (i) each police station shall maintain an up-to-date list of senior citizens living within its jurisdiction, especially those who are living by themselves (i.e. without there being any member in their household who is not a senior citizen);
  - (ii) a representative of the police station together, as far as possible, with a social worker or volunteer, shall visit such senior citizens at regular intervals of at least twice a month, and shall, in addition, visit them as quickly as possible on receipt of a request of assistance from them, and only;
  - (iii) Complain/problems of senior citizens shall be promptly attended to, by the local Police;
  - (iv) One or more Volunteers' Committee(s) shall be formed for



each Police Station which shall ensure regular contact between the senior citizens, especially those living by themselves, on the one hand, and the police and the district administration on the other;

- (v) The Superintendent of Police or, as the case may be, the Police Commissioner shall cause to be publicised widely in the media and through the Police Stations, at regular intervals the steps taken for the protection of life and property of senior citizens;
- (vi) Each Police Station shall maintain a separate register containing all important particulars relating to offences committed against senior citizens, in such form as the State Government may, by order, specify;
- (vii) The register referred to in clause (vi) shall be kept available for public inspection, and every officer inspecting a Police Station shall invariably review the status as reflected in the register;
- (viii) The Police Station shall send a monthly report of such crimes to the Superintendent of Police by 10th day of every month. And many more .....

So think about provisions for adequate supports to elders on this crucial day of WEAAD

## **AN APPEAL**

### **Protest Day on 1st.October'22 on the eve of International Day of Older Persons (IDOP).**

In Executive Committee meeting of AISCCON held on 05/06/2022 it was suggested to organise Protest Day on 1.10.2022 to make government and public aware of the grievances of senior citizens. Because elderly in our country are marginalized and ignored. Our representations to the authorities are often not even acknowledged. The historic judgment by the Supreme Court of 13th December 2018 stands unimplemented. Since it will be difficult for AISCCON to organise a protest at Delhi, it was suggested that all senior citizen organisations should organize peaceful agitation on 01.10.2022 Wide media publicity should be given to our protest. That day should be declared as a protest day. We should wear black badges on that day. Silent procession should be made to the administrative head in the city, town or village. Memorandum containing national and local demands should be handed over to the official in triplicate. In the afternoon a public meeting is to be organized to which the press reporters will be invited. Copy of the memorandum should be sent to PMO and MOSJE. If the protest is organized in the entire country on the same day, it will be effective.

## AISCCON National Conference at Mysore in Karnataka

In the Executive Committee meeting held at Secunderabad on 5/6/2022, it was proposed to hold the next AISCCON National Conference at Mysore in Karnataka, on 16th. & 17th. November'22, hosted by Karnataka Senior Citizens Association. The Delegate Fee is Rs.2000/- for delegates and Rs.2500/- for Distinguished Delegates.

Delegates interested to attend from Odisha (in group) may contact :

**Secretary General AISCCON Or K.C. Sahoo, President, ERA**

***Elder Recreation Activities – ERA has got affiliation from All India Senior Citizen Confederation ( AISCCON ) on 05.05.2022 and the President of ERA Er. K.C.Sahoo (Mob. 9437075625) nominated as Central Council Member of AISCCON.***

**ଡାଏଲ୍ ୧୧୨- ଜରୁରୀକାଳୀନ ସହାୟତା ପାଇଁ (Emergency Response Support System - ERSS)**

ଓଡ଼ିଶାରେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବା ଭିଡିଭୁମି ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଏବଂ ପୋଲିସ ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ୧୦୬ଟି ଜରୁରୀକାଳୀନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯାନକୁ (ରଞ୍ଜିତକ୍ଷତ୍ରରତ୍ନ ଉପକ୍ରମ ଉପକ୍ରମ ଉପକ୍ରମ)



- ରଜଠ) ଓଡ଼ିଶାର ୩୪ ଟି ଜିଲ୍ଲା ମୁଖ୍ୟାଳୟରେ ମୁଦୟନ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ସୁବିଧା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଫୋନ୍‌ରୁ ୧୧୨ ଡାଏଲ୍ କରନ୍ତୁ । ପୂର୍ବରୁ ପୋଲିସ ସହାୟତା ପାଇଁ ୧୦୦, ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ (ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ) ସେବା ପାଇଁ ୧୦୮, ଅଗ୍ନି ନିରାକଣ ପାଇଁ ୧୦୧ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଅଭିଯୋଗ ପାଇଁ ୧୦୯୦ କୁ ଫୋନ୍ କରିବା ବଦଳରେ କେବଳ ୧୧୨ କୁ ଫୋନ୍ କରିବାକୁ ହେବ । ତେଣୁ ଏହି ଫୋନ୍ (୧୧୨) ହେଉଛି ପୋଲିସ୍, ଅଗ୍ନିଶମ ଏବଂ ମହିଳା ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ନମ୍ବରର ଏକୀକରଣ । ଏହା ସମସ୍ତ ଫୋନ୍‌ରେ ମାରଣ କାମ କରେ ।

**SACRED ( Senior Abled Citizens for Reemployment in Dignity ) for Senior Citizen Employment Portal-Job Exchange online Registration.**

Process for online registration in SACRED Portal Registration

The first step is to go to the Portal [www.sacred.dosje.gov.in](http://www.sacred.dosje.gov.in)

“Register” is a button that can be accessed immediately from the home page by clicking on the “Register” button, The registration form will appear on your screen when you’ve completed the next

page's "senior citizen" portion. Afterward, you'll need to fill out the form with your name, email address, phone number, password, state, city, work experience, skills, and more. Upload the necessary files in the requested size and format, as per the instructions. Press the "Submit" button at the bottom of the page to complete the process.

Anyone, any firm, any company, or any agency can use the services of elderly citizens for tasks where experience can naturally surpass the hiring and training of new employees.

## Elderly in India 2021

Report Published by Ministry of Statistics & Programme Implementation (MOSPI) The 2020 National Commission on Population report estimates that there will be nearly 138 million elderly persons in India in 2021, comprising of 67 million males and 71

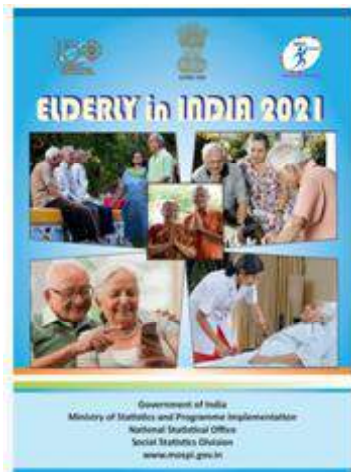
million females. The growth rate of the elderly population is higher than that of the general population. The next seven

years will see India emerge as the most populous country in the world with the current senior citizen population of 138 million expected to reach nearly 300+ million, constituting 20 per cent of the population.

For details regarding any recent data on Elderly population in India, please visit [www.mospi.gov.in/elderly](http://www.mospi.gov.in/elderly).

## Nabarangpur Barista Nagarik sangha

It's Annual picnic programme was held at Resort of Sidhi Bhairavi Kalyan Mandap, Nabarangpur on 13.4.2022. About 120 members participated out of 200. Dr. Radhanath Behera President of the association presided the meeting. Sri. Sadasiba Pradhani, M.L.A & Newly elected Chairman of Nabarangpur Municipality Sri Kunu Nayak were the Hon'ble Guests. Sri. B.R.M. PATNAIK, Gen. secretary gave introduction speech and all about the inconvenience of the Sr. Citizens



regarding medical facilities, land for office of the Sr.Citizen association , road and traffic control etc.The Hon'ble MLA & Chairman assured to look into it with the help of the administration. Vice President Sri Chandra Kumar Acharya , Advisor Sri Umasankar Tripathi ,Sri Laxmikant Mishra and others were present.

### Baristha Nagarik Mahasangha, Sambalpur



Discussion with DIG, POLICE,Sambalpur on 03.06.22 on problems of Baristha Nagarik Mahasangha..Prof Tahalu Sahu, President, Prahallad Mahapatra, Secretary General, Sadananda Sonebarsha & Prafulla Hota,Vice-Presidents, Kedar Mishra, Treasurer, Rakshyakari Bisi, Adviser, Pramod kumar Jhankar, President, Zilla Baristha Nagarik Sangha, Bargarh and others joined on discussion. DIG is standing in the centre.

### Zilla Baristha Nagarik Sangha, Bargarh

Observation of World Elders Abuse Awareness Day at Buddha Hall, Tapovan, Bargarh on 15<sup>th</sup> June 2022.



### ମଧୁସୂଦନ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ, ନୟାହାଟ, ଗୋପ ର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ

ନୟାହାଟସ୍ଥିତ ବାବା ଆଶୁଶୁକଳମଣି ପୀଠ ରେ ମଞ୍ଚର ସଭାପତି ଡା. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ମିଶ୍ର ଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ବ ରେ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ନିମନ୍ତ୍ରିତ ଅତିଥି ଭାବରେ ପୁରୀ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସଭାପତି ଡା. କାର୍ତ୍ତିକ କୁମାର ଦାଶ, ଜିଲ୍ଲା ସାଂଗଠନିକ ସଂପାଦକ କୃପାସିନ୍ଧୁ ରାଉତ, ଦେବେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଦାଶ,ଶଙ୍କର ବାରିକ ଓ

ସ୍ଥାନୀୟ ପୋଲିସ ଅଧିକାରୀ ବାବୁଲି ପ୍ରଧାନ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସାଧାରଣ ସଂପାଦକ କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ ଅତିଥିମାନଙ୍କ ପରିଚୟ କରିବା ସହିତ ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ । ବରିଷ୍ଠ ସଭ୍ୟ ଭ୍ରମରବର ଓଝା, ମଧୁସୂଦନ ରାୟ, ସୁରେନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ବିଟି ଓ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ବାରିକ ଉକ୍ତ ମଞ୍ଚର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ସମ୍ୟକ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ମଞ୍ଚାସୀନ ଅତିଥିମାନେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସରକାରୀ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସହିତ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ବରିଷ୍ଠ ସଭ୍ୟ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ବିଟି ଅନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ଗୃହ ଯୋଗାଇ ଦେବାକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଶେଷରେ ହରିହର ସ୍ୱାଇଁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ ପୂର୍ବକ ମନ୍ଦିର ପ୍ରସାଦ ସେବନ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ ।

## ବ୍ରହ୍ମପୁରର ଲାଞ୍ଜିପଲ୍ଲୀସ୍ଥ ବରିଷ୍ଠନାଗରିକ ମଠର ୧୦ତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ

ମଠର ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଡଃଭାସ୍କର ପାଢ଼ୀଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଦିବ୍ୟଜୀବନସଂଘ ପରିସରରେ ଗତ ୩-୪-୨୨ ତାରିଖରେ ମହାସମାରୋହରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ମଠର ସଂପାଦକ ଶ୍ରୀ ବିଶ୍ୱନାଥ ପାଢ଼ୀ ସଭାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରି ଅତିଥିମାନଙ୍କୁ ମଠ ଉପରକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲେ । ମଠର ଉପସଭାପତି ଶ୍ରୀ ଜୟରାମ ସ୍ୱାଇଁ ଅତିଥି ପରିଚୟ ଦେବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନୀତ କରିଥିଲେ । ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ବ୍ରହ୍ମପୁରର ବରିଷ୍ଠ ଆଇନଜିବୀ ଡଃ ସୁଧାଂଶୁ ପତି

ଦେଶରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ କରାଯାଇଥିବା ଆଇନ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ପୂଜ୍ୟ ପୂଜା ଉପରେ ଗୁରୁଭାରୋପ କରିଥିଲେ । ବ୍ରହ୍ମପୁର ସହର ଉପକଣ୍ଠସ୍ଥ ମହୁଡାଫର୍ମାସ୍ପୁଟିକଲ୍ଲୁ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରଫେସର ଡଃ ସତ୍ୟେଶ କୁମାର ଦାସ ପରିଣତ ବୟସରେ ବରିଷ୍ଠମାନେ ମାନସିକ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷାକରି ସମାଜରେ କିପରି ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ଓ ଆନନ୍ଦରେ ବଞ୍ଚିରହିପାରିବେ ତାହାରି ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ସମ୍ମାନୀତ ଅତିଥି ଭାବେ ଯୋଗଦେଇଥିବା ବିଶିଷ୍ଟ ହୋମିଓପାଥ ଡାକ୍ତର ଡଃ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ସତପଥୀ ଉପସ୍ଥିତ ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ସଭ୍ୟଙ୍କୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ରୋଗର କାରଣ ଓ ତହାର ନିରାକରଣ ଉପରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅବଗତ କରାଇଥିଲେ । ପ୍ରଫେସର ଡଃ ପାଢ଼ୀ ତାଙ୍କର ସଭାପତିଙ୍କ ଭାଷଣରେ ବରିଷ୍ଠଙ୍କ ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା, ଆହାରବିହାର, ମାନସିକ ଦୁଃଖିତା ଦୂର ପାଇଁ ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ, ହସର ଉପକାରିତା ଉପରେ ଅବଗତ କରାଇବାସହ ଅବଶିଷ୍ଟ ଜୀବନ ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ସୁସ୍ଥରେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ମଠର କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀ ଶିବରାମ ପାଣିଗ୍ରାହି ବାର୍ଷିକ ଆୟବ୍ୟୟ ର ହିସାବ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ପରିଶେଷରେ ମଠର ସହସଂପାଦକ ଇଂ ଅପୁର୍ବ ପଟ୍ଟନାୟକ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ମଠପରିଚାଳନା ଓ ଫୋଟ ଉତ୍ତୋଳନରେ ସହାୟକ କରିଥିଲେ ସଂଘର ସଦସ୍ୟ ତଥା ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଅବସର ପ୍ରାପ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରପ୍ରଚାରକ ଅଫିସର ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟବାଦୀ ମହାରଣା ଏବଂ ଆକାଶବାହିନୀର ସେବାନିବୃତ୍ତ ସର୍ଜିଷ୍ଟ ଶ୍ରୀ ରମେଶଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି । ସଂଘର ପ୍ରାୟ ଦୁଇଶହ ସଭ୍ୟ



ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସଭା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସାଫଳ୍ୟ ମଣ୍ଡିତ କରିଥିଲେ ।

### ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ପରିଷଦ, ଚକେଇସିଆଣି

ନୂତନ ନିର୍ବାଚିତ ମେଣ୍ଡର ସୁଲୋଚନା ଦାସ, ୫ ନଂ. ଓଡ଼ିଆ କର୍ପୋରେଟର ମିନୁଶ୍ରୀ ଖୁଣ୍ଟିଆ, ଉତ୍ତର ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ରାଉତଙ୍କ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନା ଉତ୍ସବରେ ପରିଷଦ ତରଫରୁ ସରକାରଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସଭାପତି ଇ. କୃଷ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ବିଭିନ୍ନ ଦାବି ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ବିଶେଷତଃ ବର୍ଷାଦିନ ପୂର୍ବରୁ ନାଳ ନିର୍ମାଣ, ସ୍ଵେଚ୍ଛେ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ର ଘାଟ ମରାମତି ଉପରେ

ଗୁରୁତ୍ଵ ଦେବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ଅନୁଷ୍ଠାନ ର ନିଜସ୍ଵ ଅର୍ଥସ ଗୃହ ନିମନ୍ତେ ଜମି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଯଥା ଶୀଘ୍ର ସରକାରୀ ସ୍ଵୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ । ସା. ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୀତାନାଥ ସାହୁ, ଚକେଇସିଆଣି ଦୁର୍ଗା ପୂଜା କମିଟିର ସଭାପତି ଚୈତନ୍ୟ ଦାସ, ଗ୍ରାମ କମିଟିର ସଭାପତି ପୀତବାସ ରାଉତ, ସମ୍ପାଦକ ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସ୍ଵାଇଁ, ସମାଜସେବୀ ଅନୁପ କୁମାର ଖୁଣ୍ଟିଆ ଓ ୧୦ ନଂ. ଓଡ଼ିଆ କର୍ପୋରେଟର ସେକ୍ ନୂର ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ । କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି ଓ ଅନାମ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ ।



## **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

# FOOD TRICKS

## Food combinations

Usually combine two or more food items to get nutrition and make your dish tasty. However, there are some food items that must be eaten separately from health point of view. It is a concept based on the idea that certain foods pair well, while others do not. Food combining are mostly based on two factors.

The first is that, because foods are digested at different speeds, combining a fast-digesting food with a slow-digesting food causes a “traffic jam” in your digestive tract, leading to negative effects on health and digestion. The second belief is that different foods require different enzymes to be broken down and that these enzymes work at varying pH levels in gut — levels of acidic, alkaline, or neutral.

The idea is that if two foods require different pH levels, our body cannot properly digest both at the same time. So improper combining of foods causes toxins to build up and leads to negative health consequences such as digestive distress and disease.

**Here is a list of food combinations that are harmful for your health and you must avoid.**

- \* **Eating Tomato and Cucumber together** is commonly used in salads which can lead to acid-forming in body after eating. Tomatoes have more

vitamin C than an orange but cucumbers do have an enzyme that interfere vitamin C absorption. Cucumber is easy to digest and is very light on the stomach, while tomatoes need more time to ferment. In the long run, they could also reduce your metabolic rate.

- \* **Never have acidic/sub acidic with sweet fruits** - Try not to mix acidic fruits, such as grapefruits and strawberries, or sub-acidic foods such as apples, pomegranates and peaches, with sweet fruits, such as bananas and raisins for a better digestion. However, you can mix acidic with sub-acidic fruits. For a similar reason, you should not mix guavas and bananas.

- \* **Milk and lemon or any citrus fruit together**, the milk coagulates which can lead to gas and heartburn.

- \* **Eating fish and all types of meat with milk** could lead to digestive problems and even heaviness. Milk has a cooling effect while on the other hand, fish/meat has a heating effect, combination of which creates an imbalance that can lead to chemical changes in the body.

- \* **Milk is not compatible with fruits, melons, sour fruits, and bananas.** It should not be consumed with salty items such as samosa/paratha/khichadi. This can cause burning sensation in the stomach.
- \* **Milk makes tea acidic.** Tea has potent antioxidants catechins and epicatechins, but adding milk cuts down the amount of these antioxidants
- \* **Foods that are loaded with Iron rich foods aren't compatible with tea.** This is because tea contains tannins and oxalates which block the absorption of iron from iron-loaded foods.
- \* **Turmeric & foods that contain turmeric should be avoided while drinking tea** as this too can cause stomach problems like gas, acidity or constipation.

- \* **Two high protein foods eat together is harmful.** Eat light protein first and then high one.
- \* **Pizza & coke combination is not good for your health.** Avoid drinking a cold drink with a cheesy food as the combination can lead to difficulty in absorption. It can cause discomfort and stomach ache.
- \* **Pizza with Soda & fizzy drink** are also not good. The carbs in the pizza along with proteins and starch take up a lot of your body's energy for digestion. In addition to this, the sugar in the soda slows down digestion and other stomach processes.
- \* **Apple Juice and Allergy Medicines** The nectar from apples affects the absorption of the allergy medicine in the bloodstream. This causes the medicine to become up to 70% less effective,



## ଆନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ

ଜୀବନର ଅସ୍ତରାମୀ ଯାତ୍ରା ସ୍ରୋତରେ ଦିଗହରା, ନିଃସଙ୍ଗ ଓ ଅସମର୍ଥ ବୟସ୍କ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଏହି ଆନୁଷ୍ଠାନ 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 ଆନୁଷ୍ଠାନରେ ଆଜ୍ଞାବନ 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 ଅଂଶଦାର ହେବାକୁ ସାଦର ସ୍ୱାଗତ । ପ୍ରତିବଦଳରେ ଆନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶିତ ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକା “ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ” ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରେରଣ, Daycare Service, ଲାଲବେରୀ ଓ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦାନ ସହ ଆନୁଷ୍ଠାନର 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 - 513310210000012 &  
IFSC Code BKID0005133 MICR Code 751013027, Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar

# LIFE AFTER DEATH

**Advocate Narendra Kishore Mishra**

**Mob. 9437033611**

What happens after Death ?  
What is Death ? Is Death painful? Is there Life after Death ? Where do we go after Death ? How does rebirth happen?

Such questions relate to the most feared event of our life, but they mostly fill our mind, especially when any of our near or dear ones die. We very often feel that suddenly the relationship is broken abruptly and wish that there could be a connection again. In this quest, our journey to find answers to the above questions begin ...

So, what happens after Death ? Death is actually a very interesting process !!!

Death results in disconnection of the earth sole Chakras. Approximately 4 to 5 hours before death, the earth sole Chakras located below the feet get detached, symbolizing disconnection from the earth plane !!!

To elaborate, few hours before an individual dies, his feet turn cold. When the actual time to depart arrives, it is said that Yama, the God of Death appears to guide the soul.

## **The Astral Cord**

Death severs the astral cord, which is the connection of the Soul to the Body. Once this cord is cut, the Soul becomes free of the Body and moves up and out of the Body. The Soul being attached to the physical Body during a person's lifetime, it refuses to leave and tries to get into the Body again and stay in it. We observe this as a very subtle or slight movement of the face, hand or leg even after the person has died.

The Soul is unable to accept that it is dead. There is still a feeling of being alive. Since the Astral Cord has been severed, the Soul cannot stay here and is pushed upwards from out of the Body. There is a pull from the above ... a magnetic pull to go up.

## **End of the Physical Body**

At this stage the Soul hears many voices, all at the same time. These are the thoughts of all the individuals present in the room. The Soul on its part talks to his loved ones like he always did and shouts out "I am not dead". But alas, nobody hears him. Slowly and steadily, the Soul realizes that it is dead and there

is no way back at this stage. The Soul is floating approx. at 12 feet or at the height of the ceiling of the room seeing and hearing everything happening around. Generally, the Soul floats around the Body till it is cremated. So, the next time if you see a Body being carried for cremation, please be informed that the Soul is also a part of the procession seeing, hearing and witnessing everything and everyone.

### **Detachment from the Body**

Once the cremation is complete, the Soul is convinced that the main essence of its survival on earth is lost and the Body it occupied for so many years, has merged into the five elements. The Soul experiences complete freedom, as the boundaries it had while being in the Body are gone and it can travel anywhere by mere thought. For seven days, the Soul moves around places of interest like its favourite morning walk, garden, office, etc. If the Soul is possessive of money, it will just stay near his cupboard and if it is possessive of children, it will just be in their room, clinging on to them. By the end of the 7th day, the Soul says bye to his family and moves further upwards to the periphery of the earth plane to cross over to the other side.

### **The Tunnel**

There is a big tunnel which the Soul has to cross before reaching the

Astral Plane. Hence it is said that the first 12 days after Death are extremely crucial. We have to carry out the rituals correctly and pray and ask for forgiveness from the Soul so that it does not carry negative emotions like anger and hatred, etc. at least towards the near and dear ones. All the rituals, prayers and positive energy act like food for the Soul, which will help in its onward journey. At the end of the tunnel, there is a huge bright light signifying the entry into the Astral world.

### **Meeting the Ancestors**

On 11<sup>th</sup>/12<sup>th</sup> day, the Hindus conduct havan, prayers and rituals through which, the Soul is united with its ancestors, close friends, relatives and the guides. All the ancestors who have earlier passed away, welcome the Soul to the upper plane and they greet and hug them exactly like we do here on seeing our family members after a long time. The Soul then along with its guides are taken for a thorough life review of the life just completed on earth in the presence of the **\*Great Karmic Board\***. It is here in the pure light that the whole past life of the Soul is viewed !!!

### **\*Life Review\***

There is no judge, there is no God here. The Soul judges himself, the way he judged others in his lifetime. He asks for revenge for people who troubled him



in that life, he experiences guilt for all wrongdoings he did to people and asks for self-punishment to learn that lesson. Since the Soul is not bound by the Body and the ego, the final Judgment becomes the basis of the next lifetime.

Based on this, a complete life structure is created by the Soul himself, called the blue print. All the incidents to be faced, all problems to be faced, all challenges to be overcome are written in this Agreement.

In fact, the Soul chooses all minute details like age, person and circumstances for all incidents to be experienced. For example, an individual had severe headache in his present birth, nothing helped him, even no medicines nor any way out. In a session of past life regression, he saw himself killing his neighbour in a previous birth by smashing his head with a huge stone. In the Life Review when he saw this, he became very guilty and asked for the same pain to be experienced by him by way of a never-ending headache in this life.

### **\*Blue Print\***

This is the way we judge ourselves and in guilt, ask for punishment. The amount of guilt in the Soul decides the severity of the punishment and level of suffering. Hence, forgiveness is very vital. We must forgive and seek forgiveness !!!

Clear your thoughts and emotions, as we carry them forward to the other side too. Once this Review is done and our Blue Print for the next life is formed, then there is a cooling period.

### **\*The Re-birth\***

We are born depending on what we have asked for in the Agreement. The cooling off period also depends on our urgency to evolve.

We choose our parents and enter the mother's womb either at the time of egg formation or during the 4th-5th month or sometimes even at the last moment, just before the birth.

The Universe is so perfect and so beautifully designed that the time and place of birth constitute our horoscope, which actually is a blue print of this life. Most of us think that our stars are bad and we are unlucky. But in actuality, they just mirror our Agreement.

Once we are reborn, for around 40 days the baby remembers its past life and laughs & cries by itself without anyone forcing it to. The memory of the past life is completely cut after this and we experience life as though we did not exist in the past.

### **\*The Agreement Starts\***

It's here that we are completely in the earth plane and the contract comes into full effect. We then blame God/people for our difficult situations and even

curse God for giving us such a difficult life ...So, the next time before pointing to the Divine, please understand that our circumstances are just helping us to complete and honour our Agreement, which is fully and effectively written by us. Whatever we have asked for and pre-decided is exactly what we receive !!!

Friends, relatives, foes, parents, spouses – all have been selected by us in the Blue Print and come in our lives based on this Agreement. They are just playing their parts and are merely actors in this film written, produced and directed by us !!!

### **\*Do the Dead need Healing/ Prayers/Protection ?\***

The dead always need serious healing and prayers for a variety of reasons, the most important one being ... To be free and not again earthbound that is, stuck in the earth plane and unable to leave.

There are many reasons for the Soul to be earthbound like unfinished business, excessive grief, trauma on death, sudden death, fear of moving on to the astral plane, guilt, one of the most important being improper finishing of the last rites and rituals.

The Soul feels that it needs a little more time to wait and finish before moving on. This keeps him hovering on

the earth plane. But time is limited and it is very very important that they cross over within 12 days to their astral plane of existence, as the entry to the Astral World closes a few days after this.

Earthbound Souls lead a very miserable existence as they are neither in their actual plane nor in a body to lead an earthly life. They may not be negative or harmful, but they are stuck and miserable. Hence, healing and prayers are of utmost importance during this period so that the departed Soul crosses over to the designated Astral Plane peacefully.

Prayers by the whole family is very vital to help the Dead to cross over. The protection of the Soul to help it reach its destination in the Astral World is achieved through prayers.

Please do not take Death lightly ... Now more than ever most Souls are stuck on the earth plane due to lack of belief and family neglect.

Finally, for someone who has lost a near and dear one, don't feel sad. We never die, we live on. Death does not end anything, it is just a little break before we meet again.

(This article has been extracted from and based upon ...\*The Garuda Puran\* besides other matters concerning the subject)



# ଗୁରୁଦୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା

ଶ୍ରୀ ନୀଳମଣି ମହାପାତ୍ର

ମୋ-୯୪୩୭୦୦୧୮୨୩

ପୁରାତନ ଏବଂ ମଧ୍ୟଯୁଗରେ ହିନ୍ଦୁଧର୍ମରେ ମଣିଷର ଜୀବନ କାଳକୁ ଋତୁଗତି ଆଶ୍ରମରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରଥମଟି ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ଆଶ୍ରମ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଆମେ ଗୁରୁକୁଳରେ ବିଦ୍ୟାଧ୍ୟୟନରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ସହିତ, କଠୋର ପରିଶ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବାର କଳା ଶିଖିଥାଉ । ଦ୍ଵିତୀୟଟି ଗୃହସ୍ଥାଶ୍ରମ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଆମେ ବିବାହ ବନ୍ଧନରେ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନରେ ମନ ଦେଉ ଏବଂ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ସହିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଚରିତ୍ର ଗଠନରେ ସମୟ ଦେଉ । ତୃତୀୟ ଆଶ୍ରମଟି ହେଉଛି ବାନପ୍ରସ୍ଥ । ଏହି ସମୟରେ ଆମେ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ଅବସର ନେବା ସହିତ ସାଂସାରିକ ଜଞ୍ଜାଳ, ଉପଭୋଗ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହି ସମାଜ ସେବାରେ ମନ ଦେଉ । ଚତୁର୍ଥ ଆଶ୍ରମଟି ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ । ଏହି ସମୟରେ ଆମେ ସଂସାର ତ୍ୟାଗ କରୁ, ବିଷୟବସ୍ତୁରୁ ଦୂରେଇ ରହୁ, କାହା ପ୍ରତି କିଛି ଦାୟିତ୍ଵ ନେଇ ନ ଥାଉ ଏବଂ କୌଣସି ଆଶା, ଆକାଞ୍ଛା ରଖି ନ ଥାଉ । ଯଦିଓ ପ୍ରତିଟି ଆଶ୍ରମ ସମୟକୁ ସମାନ ଭାବେ ୨୫ ବର୍ଷ ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି । ସାଂପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତି, ପରିବେଶ, ଅବସର ବୟସ ସୀମା ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଏହି ସମୟ ସୀମାକୁ ଆମେ ସଂଶୋଧନ କରିପାରିବା ।

ଏହି ଋତୁଗତି ସମୟ ପରିଧି ମଧ୍ୟରୁ ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଏବଂ ସନ୍ନ୍ୟାସ ଆଶ୍ରମ ସମୟରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତି ସହିତ ଈଶ୍ଵର ସତ୍ତାର ମିଳନରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜୀବନରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତି

ପାଇଁ ଗୁରୁଦୀକ୍ଷାର ଭୂମିକା ଅତି ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ । ଗୁରୁଦୀକ୍ଷା ନେବା ପରେ ତାଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ମାର୍ଗ ଅନୁଯାୟୀ ସାଧନା, ମନ୍ତ୍ରଜପ, ପୂଜା, ଅଭିଷେକ, ଦାନ, ଧର୍ମ ଇତ୍ୟାଦି କରିବା ଦ୍ଵାରା ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ମଣିଷ ଜୀବନର ସାର୍ଥକତା ପାଇଁ ଏହା ହିଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ମାର୍ଗ ଅଟେ । ଗୁରୁ ଅର୍ଥ କ’ଣ ? ‘ଗୁ’ର ଅର୍ଥ ଅକ୍ଷକାର ଏବଂ ‘ରୁ’ର ଅର୍ଥ ଦୂର କରିବା । ଯିଏ ଆମ ଜୀବନରୁ ଅକ୍ଷକାର ଦୂରକରି ଜ୍ଞାନର ଆଲୋକ ଦେଇଥାନ୍ତି ସେ ହିଁ ଗୁରୁ । ମାୟା ମୋହ ବନ୍ଧନରେ ପଡ଼ି ଆତ୍ମା ଦିଗହରା ହୋଇ ପଡ଼ିଥାଏ, ଗୁରୁ ସିଏ ଯିଏ କେଉଁଠୁ ଆସିଛି, କୁଆଡ଼େ ଯିବ, ଏହି ଜ୍ଞାନ ବିଭିନ୍ନ ଉଦାହରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଦେଇ ପ୍ରକୃତ ମାର୍ଗ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି । ଗୁରୁଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥ ହେଉଛି ବିଶାଳ, ଓଜନିଆ ବିଶିଷ୍ଟ ବା ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଈଶ୍ଵରଙ୍କ ଆସନ ଦିଆଯାଇଛି, ବିଶ୍ଵାସ କରାଯାଏ ଯେ ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟଙ୍କ ପାପ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ନାଶ କରନ୍ତି, ପାପରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଅନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥୂଳ ବିଶେଷରେ ଶକ୍ତିପାତ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଷ୍ୟଙ୍କୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରାନ୍ତି ।

ଗୁରୁଦୀକ୍ଷା କ’ଣ ? ଏହା ଗୁରୁ ଏବଂ ଶିଷ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ରାଜିନାମା ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଷ୍ୟ ଗୁରୁଙ୍କୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ତାଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ମାର୍ଗରେ ଅନୁପ୍ରାଣିତ ହେବାକୁ ସଂକଳ୍ପ ନିଏ ଏବଂ ଗୁରୁଙ୍କ ନିଦେଶକୁ ପାଳନ କରେ । ସେହିପରି ଦୀକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟଙ୍କର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ଵ ନେଇଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଜଣକର ଅନ୍ତଃଦୃଷ୍ଟି ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ବା ମନରେ ପବିତ୍ର

ଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ସେ ଗୁରୁଦୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ।

**ମନ୍ତ୍ର ଦୀକ୍ଷା :** ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟକୁ କିଛି ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି ନିୟମିତ ସେହି ମନ୍ତ୍ରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତିରେ ଜପ କରିବା ଦ୍ଵାରା ତାହା ଆତ୍ମ ଅନ୍ତଃନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚେତନା ଶକ୍ତିକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଜାଗ୍ରତ କରାଇଥାଏ । ମନର ଆବିଳତାକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଆତ୍ମର ଚେତନ ଏବଂ ଅବଚେତନ ମନରେ ଏକ ସକରାତ୍ମକ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହି ଗୁରୁ ଦୀକ୍ଷାର ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ରହିଛି । ଏଥିରେ କ୍ରିୟା ସାଧନା ଏବଂ ଉପାସନା ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଶବ୍ଦ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଶକ୍ତି ବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ । ସାଧନା ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା ଶିଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ଅନୁଭୂତି ଦେବା ସହିତ ସମାଧିସ୍ଥ କରାଇଥାଏ । ଯେତେ ମନ୍ତ୍ର ଅଛି ସବୁଠାରୁ ଦୀକ୍ଷାମନ୍ତ୍ର ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ । ଗୁରୁଙ୍କ ଭୂମିକା ନିଜ ଅଧ୍ୟବସାୟ ବଳରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରଗତି କରିବାକୁ ଆତ୍ମକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ଗୁରୁଙ୍କ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ ଯୋଗୁଁ ଆତ୍ମେ ଭୁଲ ତ୍ରୁଟିକୁ ସୁଧାରି ଉଚିତ ମାର୍ଗରେ ଯାଇ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ଏହି ପ୍ରଗତି ହାସଲ କରିପାରିଥାଉ । ସେଥିପାଇଁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଅଛି- “ମହାଜନୟେଶ୍ଵ ଗତଃମ ପଞ୍ଚା” ଅର୍ଥାତ୍ ଗୁରୁଜନ ଓ ଦିବ୍ୟପୁରୁଷଙ୍କ ପଥ ଅନୁସରଣ କର । ଗୁରୁଦୀକ୍ଷା ବିନା ଜୀବନ ଜୀବନ ନୁହେଁ ଏବଂ ଜୀବନର ଅନ୍ତିମ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ବିନା ଗୁରୁରେ ଜଣେ ନିଜର ବିଦ୍ୟା, ବୁଦ୍ଧି, ଅଧ୍ୟୟନ, ସଂକଳ୍ପ, ନିଷ୍ଠା ବଳରେ ବର୍ଷକୁ ୧% ହାରରେ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ୫୦% ଅଗ୍ରଗତି କରିପାରେ, ମାତ୍ର ଜଣେ ଦୀକ୍ଷା ନେଇ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାଧନା ଜାରି ରଖିଲେ ବର୍ଷକୁ ୩୦% ହାରରେ ଅଗ୍ରଗତି କରି ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ ୮୦-୧୦୦% ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଗ୍ରଗତି କରିପାରେ । ଆତ୍ମର

ଜୀବନ ଡଙ୍ଗାକୁ ଗୁରୁ ରୂପୀ ଜାହାଜରେ ବାନ୍ଧିଦେବା ଫଳରେ ଆତ୍ମେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଭବସାଗର ଅତିକ୍ରମ କରିଥାଉ ।

**ଗୁରୁ ଇତିହାସ :** ଆତ୍ମ ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ପାରିଥିବା ବିଶିଷ୍ଟ ଗୁରୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସ, ଯୋଗାନନ୍ଦ, ଆଦି ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ, ସଦ୍ଗୁରୁ ଧନେଶ୍ଵର, ନିଗମାନନ୍ଦ, ଅନୁକୁଳ ଚନ୍ଦ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ । ସେହିପରି ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖିତ ଗୁରୁମାନେ ହେଲେ ମାର୍କଣ୍ଡେୟ, ଗୋରକ୍ଷନାଥ, ରାମାନୁଜ, ମଣ୍ଡଭା, ଅଭନାହଗୁପ୍ତ, ବ୍ୟାସ, ବଶିଷ୍ଠ, ଭରଦ୍ଵାଜ, ପରାସର, ବିଶ୍ଵାମିତ୍ର, ଅଷ୍ଟବକ୍ର, ଆରୁଣି ଇତ୍ୟାଦି । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରବଚନ ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଦେଇ ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟକୁ ମାୟା ଜଗତରୁ ମୋହମୁକ୍ତ କରାଇ ଉପଯୁକ୍ତ ସାଧନା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଗତି କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ସହିତ ଜୀବନରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ପାଖରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନ୍ତି ।

### ଉପଯୁକ୍ତ ଗୁରୁ ଖୋଜିବା କେମିତି

ଭଗବାନ ଗୁରୁ ରୂପରେ ଆତ୍ମ ଜୀବନରେ ଅବତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଆତ୍ମର ସ୍ଥିତି ବା ସାଧନା ଅନୁଯାୟୀ ଆତ୍ମକୁ ଗୁରୁ ମିଳିଥାନ୍ତି । ଗୁରୁଙ୍କୁ ଖୋଜିବା ବା ବାଛିବା ଶିଷ୍ୟର ଅଧିକାର ଭିତରେ ନ ଥାଏ । କାରଣ ଶିଷ୍ୟ ସେ ସ୍ଥଳକୁ ପହଞ୍ଚି ପାରି ନ ଥାଏ-ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ଆତ୍ମେ ଗୁରୁଙ୍କର ଶରଣାପନ୍ନ ହେବା ଦରକାର । ମାତ୍ର କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ କୌଣସି ଗୁରୁଙ୍କର ନିନ୍ଦା କରିବା ବର୍ଜନୀୟ । ଆତ୍ମେ ବିନା ପାଠପଢ଼ି ପାସ୍ କରିବାକୁ ବା ବିନା ପରିଶ୍ରମରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଧନ ପ୍ରାପ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ମୀ କରି ଗୁରୁଙ୍କର ଶରଣାପନ୍ନ ହେଲେ ନିଷ୍ଠୁର ଠକାମୀର ଶିକାର ହେବା ।

ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଆତ୍ମର ଯୋଗ୍ୟତା ଅନୁସାରେ ଆତ୍ମକୁ ଯେଉଁ ଗୁରୁ ମିଳୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ଶରଣରେ ଯାଇ ଆତ୍ମର ଅନ୍ତରାତ୍ମାକୁ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ।

# ବାପା

ଶ୍ରୀ ନନ୍ଦ କିଶୋର ଜେନା  
ଫୋନ୍ - ୯୭୭୭୩୧୩୨୦୯

ବାପା ଶବ୍ଦଟି ଦୁଇ ଅକ୍ଷର ମାତ୍ର, କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅର୍ଥ ଅନେକ। ବାପା ମା' ଠାରୁ ବଡ଼। ମା' ଗୋଟିଏ ଅକ୍ଷର। ବାପା ଦୁଇ ଅକ୍ଷର। ମା' “ମାଟି”, ବାପା “ବାୟୁ ଓ ପାଣି”। ବାୟୁ ଓ ପାଣି ବିନା ମାଟି କିଛି କରିପାରିବେ ନାହିଁ। ଯେଉଁ ବାପା ଏଭଳି କାମ କରିପାରେ ସେ କିନ୍ତୁ ଜୀବନରେ ପାନେ ପାଇଥାଏ। ଏପରି କେହି ବାପା ନାହାନ୍ତି ଯେକି ପାନେ ପାଇ ନାହାନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ସେ ବାପା ବା ..... ପା। ଏକ ବାବଦରେ ମୁଁ ଛୋଟିଆ ଗପଟିଏ ଲେଖିଛି। ଜଣେ ଅଳ୍ପ ଶିକ୍ଷିତ ବାପାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ପୁଅ ଥିଲା। ପିଲାବେଳୁ ବାପା ମା' ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଲଗାଇ ତାକୁ ମଣିଷ କଲେ। ପୁଅଟି ବି.ଏ ପାସ୍ କଲା ଓ ଏକାଧିକ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ସେକ୍ରେଟେରୀଏଟରେ ସରକାରୀ ଚାକିରାଟିଏ ପାଇଲା। ବାପା ମା'ଙ୍କ ଆନନ୍ଦ କହିଲେ ନସରେ। ଦେବା ଦେବୀଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ପୂଜା କଲେ ଓ ଭୋଗରାଗ ଦେଇ ସବୁଷ୍ଟି କରାଇଲେ। ପୁଅ ଭଡ଼ାଘରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ରହିଲା। ଯିବାଦିନ ବାପା କାନ୍ଧରେ ଚାଉଳ ଅଖା, ହାତରେ ପରିବା, ପୁଅର ଲୁଗାପଟା ଧରି ପୁଅ ସହିତ ପାଖ ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡକୁ ଆସିଲେ। ବସ୍ରେ ନିଜେ କୁଲି ହୋଇ ସବୁ ଲୋଡ଼ କଲେ ଓ ପୁଅକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ କରି କହିଲେ- “ସାବଧାନରେ ଚଳିବୁଁ ଚିଠି ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ସପ୍ତାହକୁ ଦେଉଥିବୁ।” ପୁଅ ହିଁ ମାରି ବାପାକୁ ନମସ୍କାର କରି ପାଦଧୂଳି ନେଇ ବିଦାୟ ନେଲେ। ବାପା ମଝିରେ ମଝିରେ ଗାଁ ଫଳ ପନିପରିବା, ଚାଷ ଜିନିଷ ପୁଅ ପାଖକୁ ନେଇ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଯାଏ। ଖୁସିରେ କିଛି ଦିନ ଚାଲିଲା। ସୁଯୋଗ୍ୟ ରୂପବତୀ, ଗୁଣବତୀ, କୁଳିନ ଝିଅଟିଏ ଯୋଗାଡ଼ କରି ପୁଅକୁ ବାହା ଦେଲେ। ଦୁଇ ତିନିମାସ ବୋହୂ, ଶାଶୁ, ଶ୍ୱଶୁରଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ସେବା କଲା। ଶାଶୁ, ଶ୍ୱଶୁର, ବୋହୂ ଉପରେ କୃତ କୃତ ଅର୍ପାତ ଖୁବ୍ ଖୁସି, ମନଲାଖି ବୋହୂ ପାଇଛନ୍ତି।

୨/୩ ମାସ ପରେ ପୁଅର ଅଭିଯୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲା। ବାପା ହୋଟେଲ ଖାଦ୍ୟ ଦେହରେ ଯାଉନାହିଁ ପେଟ ଗ୍ୟାସ, ଝାଡ଼ା ପରିଶ୍ରା ଠିକ୍ ହେଉନାହିଁ। ବାପା, ମା' ଏକଥା ଶୁଣି ହତାସ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ। ପୁଅ କ'ଣ ଚାହୁଁଛି ବୋଲି ପଚାରିଲେ। ପୁଅ କହିଲା ତୁମ ବୋହୂକୁ ଏଠାରେ ଛାଡ଼। ମୁଁ ଘର ରୋଷେଇ ଖାଇଲେ ପେଟ ଗ୍ୟାସ ହେବନାହିଁ। ପଇସା ବଞ୍ଚେ ବଞ୍ଚିବ। ମୁଁ ଅଧିକ ପଇସା ଘରକୁ ଦେଇପାରିବି। ବାପା ଚିକେ ଭାବିଲେ ଓ ପୁଅ କଥାରେ ରାଜି ହୋଇଗଲେ। କାରଣ ଗୋଟିଏ ପୁଅ ସେ ଖୁସିରେ ରହିଲେ ତାଙ୍କର ଖୁସୀ।

ଭଲ ବାର ଦେଖି ଯିବା ଠିକ୍ ହେଲା। ପୁଅ, ବୋହୂ, ଡାଲି, ଚାଉଳ, ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଧରି ବାପା ବସଷ୍ଟାଣ୍ଡକୁ ବାହାରିଲେ। ବସ୍ରେ ନିଜେ ଲୋଡ଼ କଲେ, ବସ୍ ହର୍ଷ ଦେଲା। ପୁଅ ବୋହୂ ବାପାଙ୍କୁ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣାମାତ କରି ଲୁହଭରା ଆଖିରେ ବିଦାୟ ନେଲେ। ବାପା ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ଟୋପା ଲୁହ ଗଡ଼ାଇ ଦେଲେ। ପୁଅ ବସ୍ ଉତରୁ କହିଲା ବା.....ପା। ଅର୍ପାତ ବାପା ପାନେ ପା। ଏହା ସେ ପୁଅର ନୁହେଁ ସବୁ ପୁଅ ବୋହୂମାନେ ବାପା ଓ ମା ମାନଙ୍କୁ ପାନେ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଯାହା ଅଜାଗା ଘା ଭଳି ଦେଖି ହୁଏନାହିଁ କି ଦେଖାଇ ହୁଏନାହିଁ। କେବଳ ଲୁହ ପିଇ ମନକୁ ବୁଝାଇ ଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ ଯେ ଏହା ମୋର ଭାଗ୍ୟ କିମ୍ବା ପୂର୍ବ ଜନ୍ମର କର୍ମଫଳ। ମୋର ବହୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଭାଇମାନେ ଏହି ଅଙ୍ଗ ଲିଭା କଥା ଅଙ୍ଗେ ଲିଭାଇଥିବେ। ଏହା ଏବେ ଅଛି ଆଗରୁ ନଥିଲା ତାହା ନୁହେଁ। ଏହା ଯୁଗେ ଯୁଗେ ଅଛି। ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ଜନ୍ମିତ ଓ ପାଳିତ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ପାନେ ଦେଇ ଦ୍ୱାରିକା ପୁରୀକୁ ଚାଲିଯାଇ ଅଷ୍ଟ ପାଟବଂଶୀମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ସମୟ ବିତାଇଥିଲେ। ତାଙ୍କର କଲା କର୍ମର ଫଳ ମଧ୍ୟ ସେ ପାଇଥିଲେ। ସବୁ ଜାଣିପାରୁଥିବା ସବୁ କରିପାରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଛାର ଜଣେ ଶବର ଶରାଘାତରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥିଲେ। ବନ୍ଧୁଗଣ ଜୀବନ ଏକ ଆହ୍ୱାନ। ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିଲେ ଆଉ ଦୁଃଖ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବନି।





# ଗୀତାରେ ଆହାର ମହିମା

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର  
ମୋ-୯୨୩୮୯୯୦୫୫୭

ସଂସାରରେ କୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ଆହାର ବା ଖାଦ୍ୟ ବିନା ଦେହ ଧାରଣ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରାଣୀ ମାତ୍ରକେ ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ପ୍ରାଣୀ ଶରୀରର ସୁରକ୍ଷା, ଶକ୍ତି ଓ ବିକାଶ ଆହାର ଦ୍ଵାରା ସମ୍ଭବ । ଯେହେତୁ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଏବଂ ଈଶ୍ଵର ମନୁଷ୍ୟକୁ ବିବେକ ଓ ବୁଦ୍ଧି ରୂପକ ସାଧନ ଦେଇଛନ୍ତି, ସେ ଚିନ୍ତା ଓ ଚେତନା ଶକ୍ତିରେ ସମୃଦ୍ଧ । ସେ ତା’ର ଆହାରକୁ ତିନୋଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରିଅଛି, ଯଥା:- ସାତ୍ତ୍ଵିକ, ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ । ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ସ୍କୁଳ ଶରୀରକୁ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ କୁହାଯାଏ । କାରଣ ମଣିଷ ଖାଉଥିବା ଅନ୍ନରୁ ସ୍କୁଳ ଶରୀର ବିକାଶ ହୁଏ । ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭାଗବତ ଗୀତାରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅନ୍ନର ଉତ୍ପତ୍ତି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଯାଇ କହିଛନ୍ତି-

“ଅନ୍ନାତ୍ ଭବନ୍ତି ଭୂତାନ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତାତ୍ ଅନ୍ନସମ୍ଭବଃ  
ଯଜ୍ଞାତ୍ ଭବନ୍ତି ପର୍ଜନ୍ୟୋ ଯଜ୍ଞଃ କର୍ମସମୁଦ୍ଭବ ।।”

(ଗୀତା-୩-୧୪)

ସମଗ୍ର ପ୍ରାଣୀ ଅନ୍ନରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଅନ୍ତି । ଅନ୍ନ ବର୍ଷାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ବର୍ଷା ଯଜ୍ଞର ପ୍ରଭାବରୁ ହୁଏ ଏବଂ ଯଜ୍ଞ ବିହିତ କର୍ମ ଦ୍ଵାରା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ଅନ୍ନ ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ଵ (କ୍ଷିର, ଆୟୁ, ତେଜ, ମରୁତ ଓ ବ୍ୟୋମ) ରୁ ଗଠିତ । ସେଥିରେ ଆୟୁ ବା ଜଳର ଭୂମିକା ମୁଖ୍ୟ । ଏହି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ଵରେ ଗଠିତ ଅନ୍ନ ଆହାର ହେତୁ, ଆମ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ଵରେ ଗଢ଼ା । ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ଵରେ ଗଠିତ ଅନ୍ନରୁ ଶରୀର ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ଵ

ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ଵରେ ମରୁତର ଭୂମିକା ମୁଖ୍ୟ । ଏଣୁ ଆମ ଶରୀରକୁ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ନ ଯେପରି ମଣିଷର ଆହାର, ମାଟି ପୋକର ମାଟି ଏବଂ ପତ୍ର ପୋକର ପତ୍ର ସେହିପରି ସେମାନଙ୍କର ଆହାର । ସେଥିରୁ ସେମାନେ ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ଵ ପାଇ ଜୀବିତ ରହନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ବାଛିଥାଏ କିଏ ଅଧିକ ଲବଣଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତ କିଏ ଅଧିକ ମିଠା, ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦ କରିଥାଏ । ଆଜିକାଲି ପ୍ୟାକେଟ୍ ତ ତବାରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଥିବା Processed Food ଖାଇବାକୁ ଅନେକ ପସନ୍ଦ କଲେଣି, ଯାହା ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ହେତୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ହିନ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଵାଦିଷ୍ଟ ହେତୁ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇ ଥାଏ । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵର ଆବଶ୍ୟକତା ବୟସ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶଳତା ତଥା ରତୁ ଅନୁସାରେ ବଦଳିଥାଏ । ମଣିଷ ଯେହେତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷତ୍ରରେ ତା’ର ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରୟୋଗ କରେ ଏଣୁ ତା’ର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା ବିଷୟରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତାରେ କହିଛନ୍ତି-

“ଯୁକ୍ତାହାର ବିହାରସ୍ୟ ଯୁକ୍ତଚେଷ୍ଟସ୍ୟ କର୍ମସୁ  
ଯୁକ୍ତସ୍ଵପ୍ନା ନବୋଧସ୍ୟ ଯୋଗୋ ଭବତି ଦୁଃଖହା ।।”

(ଗୀତା-୬-୧୭)

ଅର୍ଥାତ୍ ଯୋଗସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୁଃଖ ବିନାଶ ହୁଏ । ଯୋଗ ସିଦ୍ଧ ହେବା ପାଇଁ ସେ ଯଥୋଚିତ

ଆହାର କରିଥାଏ, ବିହାର ବା ଝଲବୁଲ, କର୍ମରେ ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା, ଯଥୋଚିତ ଶୟନ ଓ ଜାଗରଣ କରିଥାଏ । ମଣିଷକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଖାନପାନ କରିଥାନ୍ତି । କେବଳ ମନୁଷ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ପ୍ରଲୋଭନ ହେତୁ ସେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇ ପିଇ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଏ ।

ଗୀତାରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଶ୍ଳୋକରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଛନ୍ତି-

“ନାତ୍ୟଗ୍ନତସ୍ତୁ ଯୋଗୋଽସ୍ତି ନ ଚୈକାନ୍ତ ମନଶ୍ଚତଃ ।  
ନ ଝତି ସ୍ବପ୍ନଶୀଳସ୍ୟ ଜାଗ୍ରତୋ ନୈନଚାର୍ଜୁନ ॥”

(ଗୀତା ୬/୧୬)

ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ବାରା ଯୋଗ ସିଦ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ, ଯେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଏ କିମ୍ବା

ମୋଟେ ଖାଏ ନାହିଁ, ଯିଏ ବହୁତ ସମୟ ଶୋଇଥାଏ । କିମ୍ବା ମୋଟ ଶୁଏ ନାହିଁ । ସଦାବେଳେ ଜାଗ୍ରତ ରହିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ଭୋଜନ ହେତୁ ମଣିଷ ଅଳସୁଆ ହୁଏ । ଅଧିକ ସମୟ ଶୋଇବାରେ ବିତାଏ । ମୋଟେ ନ ଖାଇବା ଏବଂ ସଦା ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ, ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ରୋଗର କାରଣ ହୁଏ । ଆହାର କଲାପରେ ମଣିଷ ପେଟକୁ ଭୂଲିଯିବା ଉଚିତ । ପେଟର ଚିନ୍ତା ମଣିଷ କରିଥାଏ ଯେତେବେଳେ ସେ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିଦିଏ ବା କମ୍ ଭୋଜନ କରିଥାଏ । ଏଣୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର କଲେ ପେଟ ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ପଡ଼ି ନଥାଏ ଏବଂ ଶରୀର ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

“ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖୀନ ସର୍ବେସନ୍ତୁ ନିରାମୟା”

## 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 ମେଲ [eraindianet@gmail.com](mailto: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.

# ଅଦୃଶ୍ୟ ଆଶୀର୍ବାଦ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର

ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ପ୍ରାୟ ୭୬ ବର୍ଷର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିଏ । ଗାଁରୁ ଆସି ସହରରେ ସାନପୁଅ ପାଖରେ ଅଛନ୍ତି । ସକାଳ ପାଇଲେ ପାଖ ବେହେରା ଘରୁ କ୍ଷୀର ଆଣିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନହେଲେ ନାତି ଖାଇବ କ’ଣ ? ବୁଢ଼ୀ ମନରେ ଭାରି ଚିନ୍ତା । ସକାଳୁ ଉଠି ଲସରପସର ହୋଇ ଗୋରୁ ଗୁହାଳ ପାଖକୁ ଦଉଡ଼ୁଥାଏ ।

ଦିନେ ସେ ସାନପୁଅ ପାଖକୁ ଏକା ଏକା ଚାଲି ଆସିଥିଲେ । ଏଠି ପୁଅ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହୁଥିବାରୁ ତାକୁ ଗଣ୍ଠେ ଫୁଟେଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବାକୁ କେହି ନଥିଲେ । ପୁଅର ଏପରି ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥା ମାଆ ପାଇଁ ବଡ଼ ଅସହ୍ୟ ଥିଲା । ସମୟ ବଦଳି ଯାଇଛି । ପୁଅର ମନଲାଖି ବୋହୂଟିଏ ବି ମିଳିଯାଇଛି । ତା ପୁଣି ମାଆଙ୍କ ଇଚ୍ଛାରେ ।

ବାହାଘର ପରେ ବୋହୁ ଏବେ ଘରେ । ସକାଳୁ ଉଠି ଶାଶୁଙ୍କ ସେବା କରିବାରେ କେବେ ହେଲା କରେନି । ନୂଆ ବୋହୂର ବ୍ୟବହାରରେ ମା ମନ ଭାରି ଖୁସି । ବାଃ, କି ସୁନ୍ଦର ସଂସାର । ମାସେ ଗଲା, ଦୁଇମାସ, ଏହିପରି ବର୍ଷ ଗୋଟିଏ ବୋହୁ କୋଳରେ ଭଗବାନ ପୁଅଟିଏ ଦେଇଦେଲେ । ବୁଢ଼ୀର ହାତ ଅଟକିବ ବା କିପରି ? ନାତିକୁ ତେଲ ହଳଦୀ ଲଗାଇ ଦେବାଠୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଖାଇବାକୁ ଦେବାରେ ସେ କେବେ ହେଲା କରୁ ନଥିଲେ ।

ସବୁଦିନ ପରି ବୁଢ଼ୀ ଆଜି ବାହାରିଛି କ୍ଷୀର ଆଣିବାକୁ । ମନରେ ସରସ ନାହିଁ । ବେହେରା ଘରେ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଖାଣ୍ଟି କ୍ଷୀର ନେବା ପାଇଁ ଲୋକ ସବୁ ହାଉଯାଉ । ବେହେରା କ୍ଷୀର ଦୁହିଁବତ, ସମସ୍ତେ ନିଜ ଚାହିଦା ମୁତାବକ କ୍ଷୀର ବାଲିରୁ ବିନା ପାଣିମିଶା କ୍ଷୀର

ନେଇ ଚାଲିଯିବେ । ଏତିକି କାମ ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ସମବୟସ୍କ ବୟସ୍କାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କଥାବାର୍ତ୍ତାର ଆସର ଜମେ ।



ତେବେ ଆଜି ବୁଢ଼ୀଟା ମୁହଁ ଶୁଖେଇ ବସିଛି କାହିଁକି ? ପଚାରିଲେ ଦୁଃଖୀଶ୍ୟାମ ବାବୁ । ଅବସର ନେବା ପରେ ତାଙ୍କର ବି ସବୁଦିନ କ୍ଷୀର ନେବାକୁ ପଡ଼ୁଛି ସେଇ ଏକା ଜାଗାରୁ । ଦୁହେଁ ମିଶି ସବୁଦିନ କଥା ହୁଅନ୍ତି । ବୁଢ଼ୀଟି କହିଲା “କ’ଣ କରିବି ? କାଲିଠୁ କିଛି ଖାଇନି । ଦୁଇଦିନ ହେଲା ବୋହୁ ଚା ଚିକିଏ ବି ଦେଇନି । ପୁଅ ପାଖରେ ଏକା ଜିଦ୍ ତା ନିଜର ବୋଉ ଆସିବ ଏବଂ ମୁଁ ଏଠାରୁ ବିଦା ହୋଇଯିବି ।” “ଯେଉଁ ପୁଅ ମୋତେ ଏତେ ଭଲ ପାଉଥିଲା, ସେ ବି ତା କଥାରେ ରାଜି । ମୁଁ ଏବେ ଯିବି କୁଆଡ଼େ ? ସ୍ବାମୀ ମୋ କଥା ବୁଝେନି ବୋଲି ମୁଁ ପୁଅ ପାଖରେ ରହୁଥିଲି । କେଉଁ ମଠ ବା କାହା ଘରେ ରହିବାକୁ ଚିକିଏ ବୁଝି ଦିଅନ୍ତନି ।” ଦୁଃଖୀଶ୍ୟାମ ବାବୁ ଚିକିଏ, ଅପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ମନେ ମନେ ଭାବିଲେ ଏଇ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି ଆଗରୁ ନିଜର ପୁଅ ବୋହୁ ଓ ଘର ବିଷୟରେ କେତେ ଭଲ କଥା କହୁଥିଲା । ଆଜି ପୁଣି ଏ କି କଥା ? କହିଲି, ମ୍ୟାଡାମ୍, ପୁଅ ବୋହୁଙ୍କ ମନ ଏତେ ଶୀଘ୍ର ବଦଳିଗଲା କିପରି ? ସଂସାରର ସମସ୍ତ ସୁଖ ଦୁଃଖ ଘରର ଭାତ ହାଣ୍ଡିପରି । ଭାତ ହାଣ୍ଡିରୁ ଯେପରି ସମସ୍ତେ ବାଣ୍ଟିକୁଣ୍ଡି ଖାଇବା ଉଚିତ, ସେହିପରି ସୁଖଦୁଃଖକୁ ଏକାଠି ସହିନେବା ଦରକାର ।

ସ୍ରୀ ଲୋକଟି ନିଜ କାନିପଣନ୍ତରେ ମୁହଁକୁ ଥରେ ପୋଛି ନେଇ କହିଲେ, ଆଜ୍ଞା, “ମୋତେ ଆସି ୭୦ ପରେ ବୟସ ହେଲାଣି। ଆମ ଘର ଚଳଣିରେ ଏପରି ହତସ୍ତ ହେବା ମୁଁ କେବେ ଦେଖି ନଥିଲି। ବରଂ ନିଜେ ନଖାଇବୁ ପଛକେ, ଅନ୍ୟକୁ ବାଡ଼ିଦେଇ ଆମେ ବହୁତ ଖୁସି ଅନୁଭବ କରୁ।” ଦୁଃଖୀଶ୍ୟାମକୁ ବୁଢ଼ାର ଭାବାବେଗକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବାକୁ ନଦେଇ କହିଲେ, ଶୁଣନ୍ତୁ, ମଠର ଅବସ୍ଥା ଏହାଠାରୁ ଆହୁରି ଖରାପ। ସେକଥା ନ କହିଲେ ଭଲ। ପରଘରେ ରହି କାମ ଗେଟେଇବାଠାରୁ ନିଜଘରେ ନିଜ କାମକୁ ଦେଖିବା ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ। ଆପଣତ କହୁଥିଲେ, ଆପଣଙ୍କ ରହିବା ପାଇଁ ଘର ଖଣ୍ଡିଏ, ଘର ପଛପଟେ ଫସଲ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ବାଡ଼ି ବଗିଚା ଏବଂ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ଭଡ଼ା, ଶସ୍ତାରେ ଚାଉଳ ଗହମ ଇତ୍ୟାଦି ମିଳୁଛି। ଆପଣତ ଏହି ବୟସରେ ବେଶ୍ ସମ୍ପତ୍ତି ଜଣାପଡ଼ୁଛନ୍ତି। ମୋ କଥା ମାନି ଗାଁକୁ ଫେରି ଯାଆନ୍ତୁ। କିଏ ପଚାରିଲେ ପଚାରୁ, ନ ହେଲେ ନାହିଁ। ଆପଣ ନିଜ ସ୍ବାଧୀନତାରେ ନିଜେ ରୋଷେଇ କରି ଗଣ୍ଡେ ଖାଇତ ପାରିବେ। ତା’ଛଡ଼ା, ଆପଣ ଜଣେ ଚାଷୀ ଘରର ସ୍ରୀ, ବାଡ଼ିରେ ପରିବା କିଛିଟା ଲଗେଇଦେଲେ ଆପଣଙ୍କ ଗୁଜୁରାଣ ମେଣ୍ଟିଯିବ। ବାକି ସମୟତକ ନିଜ ଗାଁରେ କଟେଇ ଦିଅନ୍ତୁନା। ଦେଖିବେ, ସବୁ ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ହୋଇଯିବ। ପୁଅ ବୋହୁ ଏବେ ସେମାନଙ୍କ କଥା ବୁଝନ୍ତୁ। ସେତେବେଳକୁ ବେହେରା କ୍ଷୀର ନେବାକୁ ଡାକିଲାଣି। ଦୁଇଜଣଯାକ କ୍ଷୀର ଧରି ଯେଉଁ ରାସ୍ତା ଧରିଲୁ।

ପରଦିନଠାରୁ ବୁଢ଼ୀଟି ଆଉ ଗଉଡ଼ଘରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲାନି। ଦୁଃଖୀଶ୍ୟାମବାବୁ ବଡ଼ ଚିନ୍ତାରେ ପଡ଼ିଗଲେ। ସେ ସ୍ରୀ ଲୋକଟି ଗଲା କୁଆଡ଼େ ? କିଛି ଅଘଟଣ ଘଟେଇ ଦେଇନିତ ? ପଚାରି ବୁଝୁ ବୁଝୁ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ, ବୁଢ଼ୀଟି କାହାକୁ କିଛି ନ କହି ଏକା ମୁହଁ ହୋଇ ନିଜ ଘରକୁ ଫେରି ଯାଇଛି। ପୁଅ ବୋହୁ ବାହାରେ କହିଚାଲିଛନ୍ତି “ବୋଉ ଆମର ପର ଶିକ୍ଷାରେ ପଡ଼ି ଆମକୁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଗଲା।”

ଯାସ୍ତ ଛଅ ମାସ ପରେ ଦିନେ ଦୁଃଖୀଶ୍ୟାମ ବାବୁ ବୁଢ଼ୀ ଆଗରୁ ରହୁଥିବା ରାସ୍ତା ଦେଇ ନିଜ କାମରେ ଚାଲିଯାଉଛନ୍ତି। ଦେଖିଲେ, ସେଇ ବୁଢ଼ୀଟି ଦୁଇଟି ଅଖା ବସ୍ତାରେ ଦୁଇବସ୍ତା ପରିବା ଧରି ଅଟୋରୁ ଓହ୍ଲାଇଛନ୍ତି। ଦୁଃଖୀଶ୍ୟାମ ବାବୁଙ୍କୁ ଦେଖିଦେଇ ବୁଢ଼ୀଟି ଓଲଟି ହୋଇ ଟକିଏ ହସିଦେଲା, ଆଉ କହିଲା, “ଆଜ୍ଞା ମୁଁ ଭାରି ଭଲରେ ଅଛି। ମୋର ସବୁ ଅସୁବିଧା ଦୂର ହୋଇଯାଇଛି। ଆପଣଙ୍କୁ କୋଟି କୋଟି ଦଣ୍ଡବତ। ଯାହାହେଉ ମୋତେ ଭଲ ବାଟଟିଏ ବତେଇ ଦେଲେ। ଆସିଛି, ପୁଅ ଘର ବୁଲିଦେଇ ଦୁଇଦିନ ପରେ ଫେରିଯିବି।”

ଦୁଃଖୀଶ୍ୟାମ ବାବୁ ବଡ଼ ଆଶୀର୍ବାଦଟିଏ ଦେଇ କହିଲେ “ମା ଲୋ, ମୁଁ ବା କିଏ ? ସେଇ ଈଶ୍ବର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼, ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ୍ । ସେ ହିଁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଚଳିବାର ବାଟ ଅନ୍ୟଦ୍ୱାରା ବେତେଇ ଥାନ୍ତି। ସବୁବେଳେ ତାଙ୍କରି ଧ୍ୟାନ କରୁଥାଅ। ଯାଉଛି, ଭଗବାନ ତୁମର ମଙ୍ଗଳ କରନ୍ତୁ।”



*With Best Complement from*

**Duduly Process & Offset**

**Mob. +91 94371 34434**

**10E, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-10**

# ପାରକିନସନ୍ ରୋଗ

ସଂଗ୍ରାହକ : ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଏହା ଏକ ସ୍ନାୟୁଜନିତ ରୋଗ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଠାରେ ପାରକିନସନ୍ସ ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ ।

ଏହାର କାରଣ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଜଣା ନ ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ନିମ୍ନ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇ ପାରେ ।

୧. ଜିନ୍ ଜନିତ ।
୨. ଇନ୍‌ପୁଏଞ୍ଜା ଓ ସନ୍ତ୍ରୀକ୍ଷରେ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ପରେ ଏହା ହୋଇଥାଏ ।
୩. ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂଘାତ ପରେ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡରେ ବାରମ୍ବାର ଆଘାତ ଲାଗିଲେ ଏହି ରୋଗ ବି ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।
୪. ନିଶା ଔଷଧ (ହିରୋଇନ୍) ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ।
୫. ପୋକମରା ଔଷଧ ସହ ବାରମ୍ବାର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ।

## ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ -

ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ହାଲିଆ ଲାଗିବା, ଗୋଡ଼ ହାତ ବିକ୍ଷିପା ।

- ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ସହ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି କମିଯିବା ।
- ହାତ ଲେଖାର ଆକାର ଛୋଟ ହୋଇଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଦେଇ ନ ଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାରକିନସନ୍ସ ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଏହି ନିମ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

୧. ହାତ ଥରିବା, ଝଲିବା କିମ୍ବା ବିଶ୍ରାମ ନେବା ସମୟରେ ହାତ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ଥରିବା, କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କର ଗୋଡ଼, ଓଠ ଓ ଜିଭ ମଧ୍ୟ ଥରିଥାଏ ।

୨. ହାତର ସ୍ପଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେବା, ଯେପରି କି ସାର୍ଟରେ ବୋତାମ ଲଗାଇବା । ଶୀଘ୍ର ଲେଖିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ କରି ନ ପାରିବା ।

୩. ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହେବାରୁ ଅନେକ ସବୁବେଳେ ଆଗକୁ ନଇଁବା ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ରହିଥାନ୍ତି ।

ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ରୋଗୀଟିର ମୁହଁରେ ଭାବର କୌଣସି ଆଭାସ ନ ଥାଏ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଅସ୍ବଚ୍ ଓ ଶୀଘ୍ର କଥା କହିଥାନ୍ତି । ଚାଲିବାର ଆରମ୍ଭରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଝଲିଥାନ୍ତି ଏବଂ ତାପରେ ଦୌଡ଼ିବା ପରି ଝଲନ୍ତି । ଝଲିବା ବେଳେ ହାତ ହଲି ନ ଥାଏ । ବେଶୀ ସମୟ ଠିଆ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇ ପଡ଼ିଯାଇଥାନ୍ତି । ଦେହରୁ ହଠାତ୍ ଝାଳ ବାହାରେ ଏବଂ ବେଳେ ବେଳେ ରୋଗୀର ଅଜାଣତରେ ଲୁଗାରେ ପରିସ୍ରା ହୋଇଯାଏ । ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାଦି ଆସିଯାଏ ।

## ରୋଗର ପ୍ରତିକାର :-

୧. ସ୍ନାୟୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ।

୨. ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ରୋଗୀ ପ୍ରତି ସେବା ଓ ଯତ୍ନ ନେବାର ମନୋଭାବ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. ନିୟମିତ କିଛି ବାଟ ଝଲିବା କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୪. ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାଦରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ଯେ କୌଣସି ମନପସନ୍ଦ କାମ କରିବା ।

୫. ସୁଷମ ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଠିକ୍ ସମୟ ମୁତାବକ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ।

୬. ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁ କୋଷକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖିବା ପାଇଁ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରିବା । କିଛି ଜିନିଷ ସେମାନଙ୍କୁ ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ତେନ୍ତୁ ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଭୂମିକା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ମନେହୁଏ ।



# ଶାଗ (Leaf Veg.)

ଡାକ୍ତର ଉଦୟନାଥ ସାହୁ  
ମୋ-୯୮୩୮୦୮୧୦୦୭

ଭାତ , ଡାଲି ଓ ତରକାରୀ ସହ ଶାଗ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର । କାରଣ ଭାତ କିମ୍ବା ଚାଉଳ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଡାଲିରୁ ପ୍ରୋଟିନ ଏବଂ ତରକାରୀ ଓ ଶାଗରୁ ତନ୍ତୁ ସହ ବିଭିନ୍ନ ଭିଟାମିନ ଓ ଖଣିଜସାର ମିଳିଥାଏ । ଅନେକ ପରିବାରର ଭାତଥାଳି ଚାରିପଟେ ସଜଡା ଯାଉଥିବା ଡାଲି, ତରକାରୀ ଓ ଶାଗ ଆଦି ଉଭାନ ହୋଇ ସାରିଥିବାବେଳେ ଶାକାହାରୀ ଭୋଜନ ଉପରେ ନିର୍ଭରକରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବଡ଼ କଷ୍ଟକର ସମୟ ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଉଅଛି । ଗୋଟିଏ ତରକାରୀରେ ଭାତ ଖାଇବାକୁ ନିମ୍ନମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରମାନେ ନିଜକୁ ଅଭ୍ୟସ୍ତ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି । ଶାତଳ ଭଣ୍ଡାର ସଂରକ୍ଷିତ, ରାସାୟନିକ ସାର ଓ କୀଟନାଶକଯୁକ୍ତ ହାଇବ୍ରିଡ୍ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି ହେତୁ ଅନେକ ଏଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁନାହାନ୍ତି । ଯେହେତୁ



ଏହାକୁ ପୁରାମାତ୍ରାରେ ପ୍ରତ୍ୟାଖାନ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ତଥାପି କେତେକ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଦୈନିକ ଆହାରରେ କେତେକ ରତୁକାଳୀନ ସ୍ଥାନୀୟ ପରିବା ଓ ଶାଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ରାସାୟନିକ ସାର ଓ କୀଟନାଶକଯୁକ୍ତ ହାଇବ୍ରିଡ୍ ହୋଇ ନଥିବ । କଞ୍ଚାକଦଳୀ, ଏହାର ଭଣ୍ଡା ଓ ମଞ୍ଜି, ବାଉଁଶକରଡି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଖାରୁ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ତାଜାଶାଗ ବିଶେଷତଃ ସଜନା ଶାଗ ପରି ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ଚୟନ କରିପାରିବେ ।

ଶାଗ କେବଳ ଏକ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ, ଏହା ଓଡ଼ିଶାର ପରମ୍ପରାର ଏକ ଅବିଚ୍ଛେଦ୍ୟ ଅଂଗ । ଯେପରି ଝିଅବାହାଘର ପରେ ଚତୁର୍ଥୀ ବେଳକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶାଗ ଭାର ବାପ ଘରୁ ଆସିଥାଏ । ବୋହୂଟି ଶାଗ ରନ୍ଧନକରି, ଶାଶୁଘରର ଇଷ୍ଟଦେବତା (ଇଶାନେଶ୍ୱର)ଙ୍କ ପାଖରେ ଶାଗଭୋଗ ଲଗାଇ ଆଶୀର୍ବାଦ ପାଏ । ବୋହୂର ଶାଗ ରାନ୍ଧିଶାରୁ ଶାଶୁଘର ଲୋକେ ତା'ର ରାନ୍ଧିଶାଶିଳା ଓଦକ୍ଷତା ଠଉର କରନ୍ତି । ଶାଗ ମଧ୍ୟ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ମହାପ୍ରସାଦରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ ଶାଗ



ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ପ୍ରଥା ରହିଛି । କଥିତ ଅଛି ଭକ୍ତବିଦୁରର ଶାଗଭଜା ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନର ରାଜସିକ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଠାରୁ ଅଧିକ ପ୍ରିୟଥିଲା । ତେବେ ଶାଗର ପରମ୍ପରା ସହ ଏହାର

ପୌଷ୍ଟିକତା ବିଶେଷକରି ବିଭିନ୍ନ ଖଣିଜସାର ଓ ଭିଟାମିନଗୁଡ଼ିକ ଭରପୁର ଥାଏ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଥିବାରୁ ଟାଇପ୍-୨ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସକରିପାରେ ।

ବିଭିନ୍ନ ରତୁରେ କୋଶଳା, ଖଡା, ପୋଇ, ସଜନା, ମେଥି, ଲେଉଟିଆ, ପାଳଙ୍ଗ, ସୋରିଷପତ୍ର, ବଥୁଆ , ବରଡା, ଚଣା, କଖାରୁପତ୍ର, ସୁନୁସୁନିଆ, ଅଗସ୍ତି, ପୁରୁଣି , କଳମ, କାନସିରି, ସାରୁ ଓ ପିତାଶାଗ ପ୍ରଭୃତି ଶତାଧିକ କିସମର ଶାଗ ଉପଲବ୍ଧ ସ୍ଥଳେ

ସାଧାରଣତଃ ବହୁଳଭାବରେ ଆଦୃତ ହେଉଥିବା ନିମ୍ନ କେତେକ ଶାଗଗୁଡ଼ିକର ପୌଷ୍ଟିକତା ସହ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉପକାରିତା ଉପରେ ସମ୍ୟକ୍ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉ । କୋଶଳା, ଖଡା, ଲେଉଟିଆ -ଏହାକୁ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ହୋଇନଥାଏ । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସମସ୍ୟା, ରକ୍ତକୁ ସଫାକରିବା କେଶ ଧଳାହେବା, ରକ୍ତ ଅଭାବ ଓ ମାଂସପେଶୀକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଜ୍ୱର ଓ ହୃଦୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅନେକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ସାମ୍ପ୍ରତିକ ଗବେଷଣାରୁ ଉପଲବ୍ଧ ଯେ ଖଡା ଶାଗର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରଜାତିରେ ଥିବା ରାସାୟନିକପଦାର୍ଥ ସମୂହର ଆର୍ବିପ୍ରୋଲିଫେରଟିଭ୍ ଗୁଣ କ୍ୟାନସର କୋଷକୁ ନଷ୍ଟକରିବାର ଦକ୍ଷତା ରହିଛି । ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗରେ ଥିବା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣ ଆଇରନ ଶରୀରର ରକ୍ତ ଅଭାବକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏଥିରେ କିଛି ଏମିତି ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିଥାଏ ଯାହା ମହିଳାଙ୍କର ଓଭାରି କ୍ୟାନସର ୪୦% କମ୍ କରିଥାଏ । ମେଥି ଶାଗରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫାଇବର, ଭିଟାମିନ୍ C, ପୋଟାସିୟମ୍, ଆଇରନ, ଫୋଲିକ୍‌ଏସିଡ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଓ କପର ଭଳି ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ ଯାହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ ପାଚନକ୍ରିୟାରେ ସମସ୍ୟା ରହିଥାଏ ସେମାନେ ମେଥି ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହି ଶାଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ଲୁକୋଲେଷ୍ଟେଲର ମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ବଥୁଆ ଶାଗ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା କିଡନୀରେ ହେଉଥିବା ଷ୍ଟୋନ୍ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ପେଟ ଦରଜ ଓ କୋଷ୍ଟକାଠିନ୍ୟ ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । କଳମ ଶାଗରେ ଭିଟାମିନ୍-A ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥିବାରୁ ଚକ୍ଷୁ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ ଅଟେ । ସଜନା ଶାଗ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । କରୋନା ସମୟରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ଏଥିରେ ଭରିରହିଛି ଅନେକ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ । ଏହାର ପତ୍ର ଓ

ଛୁଇଁରେ ଚମକାରୀ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଫାଇଦା ଲାଭି ରହିଛି । ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ଖଣିଜତତ୍ତ୍ୱ ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଶକ୍ତିର ଗନ୍ତାଘର ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ସଜନାରେ ପ୍ରାୟ ୪୬ ପ୍ରକାରର ଆର୍ବିଅକ୍ସିଡେସ୍ ଓ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ରହିଥାଏ । ଓଡ଼ିଶାରେ ଗାଁଗହଳି ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ମହାନଗରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଜନାଶାଗ ଓ ଛୁଇଁର ଆଦର ଅଧିକ । ଏଥିରେ କ୍ଲୋରୋଜେନିକ୍ ଏସିଡ୍ ଥାଏ, ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାପରେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ । ପତ୍ରରେ ଫାଇଟୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ ଭରପୂର ଥିବାରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ । ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣ ସହିତ ଲଢ଼ିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ୧୦୦ଗ୍ରାମ୍ ସଜନା ପତ୍ରରୁ ମିଳୁଥିବା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ୫ ଗ୍ଲାସ୍ କ୍ଷୀରେ ଥିବା କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ସହ ସମାନ । କମଳା / ଲେମ୍ବୁଠାରୁ ୭ ଗୁଣ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍- ସି ଏଇ ଶାଗରେ ମହଜୁଦ । ଦୈନିକ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ସଜନାଶାଗ ଖାଇଲେ ଆମ ପାଚନ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ସପ୍ତାହରେ ୨ ଥର ସଜନା ଶାଗ ଖାଇଲେ ଭିଟାମିନ୍- ଏ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ । କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ଏହି ଶାଗର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ହୃଦୟାତର ଆଶଙ୍କା କମ୍ କରୁଥିବାର ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତ ଦେଇଥାନ୍ତି । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସଜନା ଶାଗ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ଯକୃତକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିବା ସହ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ପୁରୁଷଙ୍କ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ । ଏଥିରେ ଥିବା ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଶରୀର ଗଠନକ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସଜନା ଶାଗ ଏବଂ ଛୁଇଁ ସାଧାରଣତଃ ଅତି ଶସ୍ତା ଏବଂ ସହଜରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରବାଡ଼ିରେ ବିନା ରାସାୟନିକ ସାର ଓ କୀଟନାଶକ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ମିଳିଯାଇଥାଏ । ସହରୀ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଇବାପାଇଁ ସଜନାର ଶୁଖିଲା ପତ୍ର ପାଉଡର କିମ୍ବା ଟାବଲେଟ୍ ଅନୁଲୋଚନରୁ ଅର୍ଡର ଦେଇ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରିବେ ଯାହାକୁ ରୁଟି, ଡାଲି କିମ୍ବା ସୁପ୍ ସହ ଖାଇ ହେବ ।





Sr.Ctr.Forum,VSDNagar,Bhubaneswar observed World Sr.CE's Abuse Awareness day at nearest Leprosy colony on 15.6.2022



Yogabhyasa by members of Sr.Ctr.Forum,Laxminagar



International Day of Yoga 2022, is celebrated at Sankalp Senior Secondary School by Chairman Sri E.T.Rao,a life member of ERA

## 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, Chakeisani Branch, Bhubaneswar

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





**PRIME AGRO FOOD PROCESSING PVT. LTD.**

Plot No. 63/B, Sector-A, Zone-D,  
Mancheswar Ind. Estate, Bhubaneswar

**Book Post / Printed Matter**

To .....

.....

.....

**If undelivered please return to :**

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

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

Rs. 25/-

Chief Editor - Sj. Prafulla Ku. Mohapatra