ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Vol.- I • Issue - I & II • Jan. - March & April - June 2020

Escape & Breathe Air in New Places

www.eraindia.org.in

Elder Recreation
era
ACTIVITIES
Regd.No.41081913622/19

E-mail : eraindianet@gmail.com

Awareness cum get- together before starting group foreign tour

Departure from BBSR. airport for foreign tour

Journy from Singapore to Bangkok by road.

Participants in a dinner party

BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

Regn No. 41081913622/19 Under Indian Trusts Act 1882

ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ | ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂଖ୍ୟା | ଜାନୁୟାରୀ-ମାର୍ଚ୍ଚ ଓ ଏପ୍ରିଲ-ଜୁନ୍ ୨୦୨୦

_ପରାମର୍ଶ ଦାତା_

ଇଂ. ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର

ମୋ-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨

_ସମ୍ପାଦକ_

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଭୁମାର ମହାପାତ୍ର

ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ସହସମ୍ପାଦକ

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃଷ୍ଣପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି

ମୋ-୭୦୦୮୨୮୫୬୦୩

_ପରିଚାଳନା ସମ୍ପାଦକ_

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଆଶୁତୋଷ ମିଶ୍ର

ମୋ-୯୪୩୭୪୫୨୦୦୭

Ex-Officio Members

ଡା ଉଦୟନାଥ ସାହୁ - ଅଧକ୍ଷ

ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

ଇ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ (ସଭାପତି)

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଡା. ଶିବ ପ୍ରସାଦ ବେହେରା (ଉପସଭାପତି)

ମୋ-୯୪୩୭୧୫୧୩୪୭

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି(କୋଷାଧକ୍ଷ)

ମୋ-୯୪୩୭୧୬୪୯୪୮

କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ

Elder-Recreation Activities-Era Trust
Niharika Appartment
Under Graound Room No.1
Cuttack Road, Bhubaneswar-06
ମୋ-୭୯୭୮୪୦୯୯୮୪
Web : eraindia.org.in
Mail : eraindianet@gmail.com

ସୂଚୀପତ୍ର

୧.	ସମ୍ପାଦକୀୟ	2
୨	ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ...	3
୩.	ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ କିଛି ତଥ୍ୟ	4
୪.	ଦଳଗତ ଭ୍ରମଣର ଉପକାରିତା	12
୫.	ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବାପାମାଆଙ୍କର କିପରି ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର	13
୬.	ସଙ୍ଗଲାଭ	15
୭.	ନିଜ ଅନୁଭୂତି କାମ୍ବୋଡ଼ିଆ ଭ୍ରମଣ	17
୮.	ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସମାଜରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ	20
୯.	କେତେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଆମର ଖାଦ୍ୟ	22
୧୦.	ଏସିଡିଟି (ACIDITY)	25
୧୧.	Artificial Sweeteners (Sugar-Free)	26
୧୨.	Emergency Phones	29
୧୩.	'ବରିଷ୍ଠବାଣୀ'ର ନିୟମାବଳୀ	31

ପାଠକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା

ବରିଷ୍ଠବାଣୀର ପ୍ରଥମ ସଂଖ୍ୟା ଗତ ମାର୍ଚ୍ଚ ୩୦ ତାରିଖରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଶେଷ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅବସରରେ କୋଭିଡ୍-୧୯ ସଂକ୍ରମଣଜନିତ ତାଲାବନ୍ଦ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ତାହା ପ୍ରକାଶ ପାଇ ପାରିନଥିଲା। ତେଣୁ ଜୁନ୍ ମାସ ଶେଷ ସପ୍ତାହରେ ୨ୟ ତ୍ରୟମାସିକ ସଂଖ୍ୟାର ପ୍ରକାଶିତ ହେବାକୁ ଥିବାରୁ ଏହା ସହିତ ଏକତ୍ର ଏକ ଯୁଗ୍ମ ସଂଖ୍ୟା ରୂପେ ପ୍ରକାଶ କରୁଛୁ। ତେଣୁ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ଦୁଃଖିତ।

ପରିଚାଳନା ସମ୍ପାଦକ

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

ସମ୍ପାଦକୀୟ

ଶୁଭ ଅଭିନନ୍ଦନ। ଆପଣମାନେ ଜାଣି ଖୁସି ହେବେ ଯେ, ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ପାଇଁ ''ବୟସ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଅନୁଷ୍ଠାନ'' ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥ ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗଠାରେ ଗଠନ କରାଯାଇଛି ଯାହାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ଓଠରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧମରେ ହସଟିଏ ଫୁଟାଇବା। ଏଥି ସହିତ ''ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ'' ନାମରେ ଏକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି ଯାହାର ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରଥମ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ।

କଥାରେ ଅଛି, ଯେଉଁ ଲୋକ ଯେ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଯଦି ଚିତ୍ତକୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରଖିପାରେ ସେ ଜଗତକୁ ବହୁତ କିଛି ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ। ବାସ୍ତବରେ ପଣ୍ଡିତ ଜବାହର ଲାଲ୍ ନେହେରୁ ଥରେ କହିଥିଲେ ''ଏ ବନାନୀ କେତେ ଘଞ୍ଚ, ମଞ୍ଜୁଳ, ତମସାଚ୍ଛନ୍ନ, କିନ୍ତୁ ମୋତେ ଯେ କରିବାକୁ ହେବ ପଣ। ନିଦ୍ରା ବୁକୁରେ ହଜିବାର ଆଗୁ ମୋତେ ଚାଲିବାକୁ ହେବ ମାଇଲ୍ ମାଇଲ୍ ଧରି।'' ମୃତ୍ୟୁ ଯେ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ଏହା ସତ୍ୟ। ତା'ରି ଭିତରେ ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପୂର୍ବକ ନିଜେ ହସି ଅନ୍ୟକୁ ହସାଇ ପାରିଲେ ଜୀବନର ଗତି ରସମୟ ହୋଇଥାଏ।

ଅନେକ ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବିନିଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଚତୁର୍ଥ ଅବସ୍ଥା ଆସି ପହଞ୍ଚିଗଲାଣି। ସମସ୍ତେ ପ୍ରାୟ ମୃତ୍ୟୁର ଦ୍ୱାର ଦେଶରେ ଦଣ୍ଡାୟମାନ। ଅତଏବ ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମଣି ଶେଷ ସମୟକୁ ଅପେକ୍ଷା କରି ରହିଥାନ୍ତି। ଏ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ମନରୁ ସବୁ ସମୟ ପାଇଁ ପୋଛି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଯଥାର୍ଥରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ତରକୁ ଖୋଜିଲେ ଦେଖିବେ ତାହାର କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ରହିଛି। ଉତ୍ସାହ ବିନା ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିପ୍ରକାଶ ହୁଏ ନାହିଁ। ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କେତେବେଳେ ପିଲାବେଳୁ, କେତେବେଳେ ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଥବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ। ଶେଷ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତକୁ ଭଲରେ କଟେଇ ପାରିଲେ ମନସ୍ତାପ ଭଳି ନରକ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ।

ତେବେ ଆସନ୍ତୁ, ଆମେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ନିଜକୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ ମନେ ନ କରି ଏହିଭଳି ଅନୁଷ୍ଠାନ ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜେ ନିଜକୁ, ନିଜ ପରିବାରକୁ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ସମାଜକୁ ଏପରି ବାର୍ତ୍ତା ଦେଇଯିବା ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିବ।

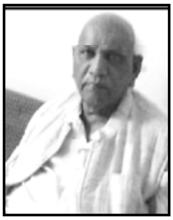
ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ - ୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ...

ଶାରିରୀକ ତଥା ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାକୁ ଲକ୍ଷରେ ରଖି ସଂଗଠିତ ପରିବେଶରେ ଅବକାଶ ସମୟକୁ ବିଶେଷତଃ ପରିଣତ ବୟସରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧମରେ ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଉପାଦେୟ ସେବା ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ଉକ୍ତ ସଂଗଠନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ। ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଚଳିତ ନିମ୍ନକେତେକ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକୁ ଆର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର ହୋଇଛି।

୧. ଡେ-କେୟାର (Day-care) - ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ସମୟ ବିତାଉଥିବା ବୟସ୍କମାନେ ମାନସିକ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ବିରକ୍ତି ଭାବ ସହ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ ଯୋଗୁଁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଅନ୍ତତଃ ଦିନବେଳେ ନିଃସଙ୍ଗତାରୁ ବାହାରି ଅନୁଷ୍ଠାନର ଡେ-କେୟାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ସହ ବିଭିନ୍ନ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯଥା: ଶିକ୍ଷଣୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆଲୋଚନା, ଖେଳ, ଯୋଗ, ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ପରିଭ୍ରମଣ ସହ ସମୂହ ଭୋଜନ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଡ଼ିକର ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ। ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ ଭୁବନେଶ୍ୱରର କଟକ ରୋଡ୍‌ରେ ଏପରି ଡେ-କେୟାର କେନ୍ଦ୍ର ଖୋଲାଯାଇଛି। ଇଚ୍ଛୁକ ପଞ୍ଜିକୃତ ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟାମାନେ ଏହାର ସୁଯୋଗ ନେଇପାରିବେ। ଭବିଷ୍ୟତରେ ନୂତନ କେନ୍ଦ୍ର ଖୋଲାଯିବାକୁ ଯୋଜନା ଅଛି।

୨. ଦଳଗତ ଭ୍ରମଣ - ପରିଣତ ବୟସରେ ଅନେକଙ୍କ ଶାରିରୀକ ତଥା ମାନସିକ ଦକ୍ଷତା ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦଳଗତ ମନୋବଳ ଯୋଗୁଁ ରାଜ୍ୟ ତଥା ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳ ସହ ବିଦେଶ ଭ୍ରମଣର କ୍ଳାନ୍ତିକୁ ଅକ୍ଳେଶରେ ଅତିକ୍ରମ କରିପାରନ୍ତି। ଏପରି ଦଳଗତ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳ ଭ୍ରମଣ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତ



ବିନୋଦନ ଓ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହାକୁ ଲକ୍ଷରେ ରଖି ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ଟୁରିଷ୍ଟି ଗାଇଡ୍‌ଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଭ୍ରମଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଛି। ଏହା ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଦଳଗତ ବିଦେଶ ଭ୍ରମଣ ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ରହିଛି।

୩. ପିକ୍‌ନିକ୍ - ପ୍ରକୃତିର ମନୋରମ ପରିବେଶରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ ବଣଭୋଜି ସହ ବଭିନ୍ନ ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ ବା ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଗ୍ରହଣରେ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଛି।

୪. ଅସମର୍ଥ ମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା - ଶାରିରୀକ ତଥା ମାନସିକ ଅସମର୍ଥ ଉତ୍ସାହୀ ସଭ୍ୟା/ସଭ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ, ବିବାହ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଘରୋଇ ସମାବେଶର ଆୟୋଜନ ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଛି।

୫. ଏପରି ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକୁ ଆଗେଇ ନେବା ପାଇଁ ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟାମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ଏକାନ୍ତ କାମ୍ୟ।

କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁ

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ କିଛି ତଥ୍ୟ

୨୦୧୯ - ୨୦୨୦ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଷ ପାଇଁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ନିମିତ୍ତ ଆୟକର ନିୟମରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ରିହାତି–

୧. ୬୦ ବର୍ଷରୁ ୮୦ ବର୍ଷ ବୟସ ଭିତରେ ଥିବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ବର୍ଷକୁ ୩ ଲକ୍ଷ ଏବଂ ୮୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ବର୍ଷକୁ ୫ ଲକ୍ଷ ଆୟ ଉପରେ କୌଣସି ଆୟକର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ।

୨. ଆୟକର ଧାରା ୮୦ ଟି.ଟି.ବି. ଅନୁସାରେ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ କିମ୍ବା ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍‌ରେ ରଖା ଯାଇଥିବା ଧନ ରାଶି ଉପରେ ମିଳୁଥିବା ସୁଧ ଯଦି ବାର୍ଷିକ ଟ. ୫୦,୦୦୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ତା ଉପରେ କୌଣସି ଆୟକର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ।

୩. କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗ ପାଇଁ ଟ.୫୦,୦୦୦ ଚିକିତ୍ସା ଖର୍ଚ୍ଚ ଉପରେ କୌଣସି ଆୟକର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଞ୍ଚୟ ଯୋଜନା

ଏହା ଏକ ସରକାରୀ ସହାୟକ ସଞ୍ଚୟ ଯୋଜନା ଯାହାକି ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଟେ। ଏହି ସଞ୍ଚୟ ଯୋଜନା ସରକାରୀ କିମ୍ବା ବେସରକାରୀ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଅଥବା ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍‌ର ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ଲାଗି ଜମା ରାଶି ଉପରେ ବାର୍ଷିକ ଶତକଡ଼ା ଟ. ୭.୪ ପ୍ରତିଶତ ହାରରେ ସୁଧ ମିଳିବ। ଏହି ଜମା ରାଶି ପରବର୍ତ୍ତୀ ତିନିବର୍ଷ ପାଇଁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇ ପାରିବ। ଉପରୋକ୍ତ ସୁଧହାର ବେଳେ ବେଳେ ବଦଳାଯାଇ ପାରିବ। ଏହି ସୁଧର ପରିମାଣ ପ୍ରତି ତିନି ମାସରେ ଥରେ ଜମା ହିସାବ ଖାତରେ ଜମା କରାଯାଏ। ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଞ୍ଚୟ ଯୋଜନାରେ ଅନ୍ୟୁନ ଏକ ହଜାର ଟଙ୍କା ଏବଂ ସର୍ବାଧିକ ପନ୍ଦରଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଖାଯାଇ ପାରିବ। ଏହା ଉପରେ ଆୟକର ରିହାତିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି।

ଯଦି ସମୟସୀମା ପୂର୍ବରୁ ଜମାରାଶି ଉଠାଇବାକୁ ଦରକାର ପଡ଼େ ତେବେ ପ୍ରଥମ ଦୁଇବର୍ଷ ଭିତରେ କ୍ଷତି ଭରଣା ବାବଦରକୁ ଜମାରାଶିର ଶତକଡ଼ା ୧.୫ ପ୍ରତିଶତ ହାରରେ କଟାଯାଇ ବାକି ସବୁ ଅର୍ଥ ଫେରସ୍ତ କରାଯିବ। ଦୁଇବର୍ଷ ପରେ ହୋଇଥିଲେ ଏହି ହାର ୧.୫% ପରିବର୍ତ୍ତେ ଶତକଡ଼ା ୧ ପ୍ରତିଶତ ହାରରେ କଟାଯିବ।

ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଭୟବନ୍ଧନ ଯୋଜନା

ଏହି ଯୋଜନା ଜୀବନ ବୀମା କର୍ପୋରେସନ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ।

ଏହି ଯୋଜନାରେ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏକହଜାର ଟଙ୍କାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପନ୍ଦରଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜମା ରଖି ପାରିବେ। ଏହାର ସମୟସୀମା ୩୧ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୩ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିକଟରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି।

ଏଥିପାଇଁ ଜମାରାଶି ଉପରେ ବାର୍ଷିକ ଶତକଡ଼ା ୭.୪ ପ୍ରତିଶତ ହାରରେ 'ପେନ୍‌ସନ୍' ଦଶବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମିଳିବ। ଉପକୃତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାକୁ କିପରି ଆପଣେଇବେ ତାହା ସେ ନିଜେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

କରିବେ। ସେ ଯଦି ସମୟସୀମା ପୂର୍ବର ମରିଯାଆନ୍ତି ତେବେ ଜମାରାଶି ତାଙ୍କଦ୍ୱାରା ମନୋନୀତି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହିସାବ ଖାତରେ ପଇଠ ଦିଆଯିବ। ଏହି ଜମା ଟଙ୍କା ପାଇଁ ଆୟକର ରିହାତିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ।

ସେ କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ସ୍ତ୍ରୀ ଯଦି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ଜମାରାଶିରୁ ଶତକଡ଼ା ଦୁଇଭାଗ କଟାଯାଇ ବାକି ଟଙ୍କା ତାଙ୍କୁ ଫେରସ୍ତ ମିଳିପାରିବ।

ବରିଷ୍ଠ ପେନ୍‌ସନ୍ ବୀମା ଯୋଜନା

ଏହି ଯୋଜନା ମଧ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜୀବନ ବୀମା କର୍ପୋରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ।

ଏଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ଏହି ଯୋଜନାରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଜମାରାଶି ୧୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଉଠାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ। ଯଦି ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତି ଦୁରାରୋଗ୍ୟ ବ୍ୟାଧିରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଜମାରାଶି ଉଠାଣର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି । ଏହି ଯୋଜନାରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଅର୍ଥ ଉପରେ ଆୟକର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ। ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏହି ଯୋଜନାରେ ଜାମା ରଖି ମାସିକ ତ୍ରୈମାସିକ ଷଡ଼୍‌ମାସିକ ଏବଂ ବାର୍ଷିକ ହାରରେ ପେନ୍‌ସନ୍ ନେଇପାରିବେ।

ଉପରୋକ୍ତ ଦୁଇ ଯୋଜନା ବିଷୟରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଜୀବନବୀମା ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ମିଳିପାରିବ।

ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଭାଗ୍ୟଶ୍ରୀ ଯୋଜନା

ଏହି ଯୋଜନା କେବଳ ସେଇ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଯେଉଁମାନେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୀମାରେଖା ତଳେ ରହିଛନ୍ତି। ଏମାନେ ସମସ୍ତେ ବି.ପି.ଏଲ୍. ପତ୍ରିକାଧାରୀ ହେବା ଜରୁରୀ। ଯଦି ସେମାନେ ଅଳ୍ପଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସହାୟତା ଉପକରଣ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ଯୋଗାଇ ଦେବେ, ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରରେ ଜିଲ୍ଲା ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ଭାବରେ ରଖି ଏକ କମିଟି ଗଠନ କରାଯାଇଛି। ଏହି କମିଟି ସହାୟତା ଉପକରଣ ପାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ। ଚାଲିବା ପାଇଁ ବାଡ଼ି, ଶ୍ରବଣଯନ୍ତ୍ର, ଚକଲଗା ଚୌକି, କୃତ୍ରିମ ଦାନ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗ୍ୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ମାଗଣାରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯିବ।

ଇନ୍ଦିରାଗାନ୍ଧୀ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ବରିଷ୍ଠ ପେନ୍‌ସନ୍ ଯୋଜନା

ଏହା ଏକ ସରାକରୀ ଯୋଜନା ଯାହା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ, ବିଧବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଏବଂ ଚଳିପାରୁନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଏଥିପାଇଁ ମାସିକ ପେନ୍‌ସନ୍ ପାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ଏହି ଯୋଜନା ପାଇଁ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ଅର୍ଥ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ।

ପରିବହନ ଏବଂ ରାଜପଥ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ : ରାଜ୍ୟ ସରକାରୀ ବସ୍‌ରେ ଆଗ ଧାଡ଼ିରେ ଦୁଇଟି ସ୍ଥାନ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇଛି। କେତେକ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ବରିଷ୍ଠ ନଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସରକାରୀ ଉଦ୍ୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ବସ୍ ଗୁଡ଼ିକରେ ରିହାତି ଦରରେ ଯିବା ଆସିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି।

ଦୂର ସଞ୍ଚାର ବିଭାଗ

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଅଭିଯୋଗ କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କ ଟେଲିଫୋନ୍ ସଂଯୋଗ ନେଇ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ବିଭାଗୀୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ନଜରକୁ ଅଣାଗଲେ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଭିତ୍ତିରେ ପଞ୍ଜିକରଣ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ କରିବା ସହ ଅଭିଯୋଗ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରଖାଯାଇଛି।

ରେଳ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ

ଭାରତୀୟ ରେଳ ବିଭାଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମେଲ୍ ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍ (ରାଜଧାନୀ, ଶତାବ୍ଦୀ, ଜନ ଶତାବ୍ଦୀ ସହିତ) ରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରିହାତିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି। ଏହି ରିହାତି ପାଇବା ପାଇଁ ପୁରୁଷ ହୋଇଥିଲେ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀ ହୋଇଥିଲେ ୫୮ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହେବା ଦରକାର। ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୪୦% ରିହାତି ଥିବାବେଳେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୫୦% ରଖାଯାଇଛି। ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହୋଇ ଟିକେଟ୍ କାଟିବା/ବୁକିଂ କରିବା ତଥା ଟିକେଟ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଛି। ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନେ ଚଳନକ୍ଷମ ନଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚକଲଗା ଗାଡ଼ିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରେଳ ଜଙ୍କ୍‌ସନ୍ ଜିଲ୍ଲା ସଦରମହକୁମା ତଥା ପ୍ରଧାନ ରେଳ ଷ୍ଟେସନରେ ଉପଲବ୍ଧ। ଏବେ ବିକଳାଙ୍ଗ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବଗି, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶୌଚାଳୟ ଇତ୍ୟାଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି।

ବେସାମରିକ ବିମାନ ଚଳାଚଳ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ

ଅନେକ ବିମାନ ସଂସ୍ଥା ଦେଶ ଭିତରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଉଡ଼ାଣ ନିମନ୍ତେ ସାଧାରଣ ଇକୋନମି ଶ୍ରେଣୀରେ ୫୦% ରିହାତିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି। ଏହି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ହୋଇଥିବେ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ସର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି।

ଖାଉଟି ବ୍ୟାପାର, ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସାଧାରଣ ବଣ୍ଟନ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ

ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୀମାରେଖା ତଳେ ରହିଥିବା ସମସ୍ତ ପରିବାର ଯାହାଙ୍କ ଭିତରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ରହିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ପାଇଁ ମାସିକ ୩୫ କିଲୋ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି। ଏଥିପାଇଁ ଚାଉଳ କେ.ଜି. ୩ ଟଙ୍କା ଏବଂ ଗହମ କେ.ଜି ୨ ଟଙ୍କା ହିସାବରେ ଦିଆଯାଏ। ବି.ପି.ଏଲ୍. ପରିସରଭୁକ୍ତ ୬ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଭିତ୍ତିରେ ମିଳିବାର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ଅଟନ୍ତି।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଜ୍ୟ ଏବଂ କେନ୍ଦ୍ର ଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲାଗୁ କରାଯାଇଥିବା ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା ସ୍କିମ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପେନ୍‌ସନ୍‌ରୁ ବଞ୍ଚିତ ଥିବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କୁ ଜଣପିଛା ମାସିକ ୧୦ କିଲୋ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ମାଗଣାରେ ଯୋଗାଇଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କୁ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଥିବା ରେସନ କାର୍ଡ଼ଧାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଭିତ୍ତିରେ ଉଚିତ ଦର ଦୋକାନରୁ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଦେବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ

ଦେଶର ନ୍ୟାୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବାକି ପଡ଼ିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ମକଦ୍ଦମାରେ ଫଇସଲା ଅଗ୍ରାଧିକାର ଭିତ୍ତିରେ ଶୀଘ୍ର ଶେଷ କରିବା ପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛି।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପେନ୍‌ସନ୍ ଯୋଜନାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଜ୍ୟ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ଶାସିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ହାରରେ ପେନ୍‌ସନ୍ ଦିଆଯାଉଛି।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଅଗ୍ରାଧିକାର

ଏଥିପାଇଁ ପାଞ୍ଚପ୍ରକାର ନିୟମ ରହିଛି। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :-

୧. ସ୍ୱାଧୀନତା – ପ୍ରତ୍ୟେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଜଳ, ବାସସ୍ଥାନ, ପୋଷାକ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ନିଜର ରୋଜଗାର ମୁତାବକ ହେବା

ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ପରିବାର ଏବଂ ସାମାଜିକ ସହାୟତା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁକାମ କରିବାର ସୁବିଧା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟକିଛି ଉପାୟରେ ରୋଜଗାର କରିବାର ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବ ।

୨. ସହଯୋଗ - ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମାଜରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିବା ଏବଂ ସାମାଜର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସହାୟକ ହେବା ଦରକାର ଯାହା କି ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ଲୋକଙ୍କର ଉପକାରରେ ଆସି ପାରିବ ।

୩. ଯତ୍ନ - ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବେ ଯେପରିକି ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ, ଶାରିରୀକ ଏବଂ ଭାବାବେଗକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

୪. ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ - ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମସ୍ତ ସୁବିଧାର ଉପଯୋଗ କରି ଶିକ୍ଷା, ସଂସ୍କୃତି, ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଏବଂ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଆଦି ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ କରିବା ଉଚିତ ।

୫. ସମ୍ମାନ-ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମ୍ମାନର ସହ ବଞ୍ଚିବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନଙ୍କର ନିରାପତ୍ତା ତଥା ସେମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ, ଶାରିରୀକ ଅତ୍ୟାଚାରରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଜରୁରୀ ।

ଭାରତରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକାରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇଛି

ସମ୍ବିଧାନର ଦଫା ୪୧ - ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକର କାମ କରିବାର ଅଧିକାର, ବିଦ୍ୟା ଆହରଣ କରିବାର ଅଧିକାର ଏବଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସରକାରୀ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବାର ଅଧିକାର ରହିବ । ରାଜ୍ୟ ସରକାର ରାଜ୍ୟର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କାମ ପାଇନଥିବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ ସୁବିଧା ଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗାଇ ଦେବେ ।

ଦଫା-୪୬ - ରାଜ୍ୟ ସରକାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ସାମଜରେ ଥିବା ଦୁର୍ବଳ ଶ୍ରେଣୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଲୋକମାନଙ୍କର ପାଠପଢ଼ା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଅର୍ଥନୈତିକ ଉନ୍ନତି ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ସାମଜରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଯେପରି ଉଚିତ ନ୍ୟାୟ ମିଳେ ସେଥିପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ସେ ଯାହାହେଉ ପଛକେ ଯଦି ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସମ୍ବିଧାନରେ ପ୍ରଣୀତ ଅଧିକାର କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହୁଏ, ସେ ନ୍ୟାୟାଳୟର ଆଶ୍ରୟ ନେଇ ପାରିବେ ।

ପିତାମାତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଭରଣପୋଷଣ ଓ କଲ୍ୟାଣ (ସଂଶୋଧନ) ବିଧେୟକ, ୨୦୧୯

ପିତାମାତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ-ମାନଙ୍କର ଭରଣପୋଷଣ ଓ କଲ୍ୟାଣ ଅଧିନିୟମ ୨୦୦୭ ଉପରେ ଏକ (ସଂଶୋଧନ) ବିଧେୟକ ୨୦୧୯ ଡିସେମ୍ବର ମାସ ୧୧ ତାରିଖରେ ମାନ୍ୟବର ମନ୍ତ୍ରୀ, ସାମାଜିକ ନ୍ୟାୟ ଏବଂ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ଲୋକସଭାରେ ଆଗତ କରାଯାଇଥିଲା ଯାହାକି ସ୍ୱୀକୃତି ଲାଭ କରିଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ସଂଶୋଧନଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ କରାଗଲା ।

ସଂଜ୍ଞା :

୨୦୦୭ ଅଧିନିୟମରେ ''ସନ୍ତାନ'' କହିଲେ ପୁତ୍ର, କନ୍ୟା, ନାତି ନାତୁଣୀଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ନାବାଳକକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ । ଏହା ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇ ସାବତପିଲାମାନେ, ପୋଷ୍ୟ

ସନ୍ତାନ, ଆଇନାନୁମୋଦିତ ପିଲାମାନେ ଏବଂ ନାବାଳକମାନଙ୍କର ବିଧିସମ୍ମତ ଅଭିଭାବକ ମାନଙ୍କୁ ''ସନ୍ତାନ'' ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି।

ପୁନଶ୍ଚ ଅଧିନିୟମ ନାବାଳକଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ପୁତ୍ରହୀନ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ''ସମ୍ପର୍କୀୟ'' ଯେ କି ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁପରେ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ସୂତ୍ରରେ ତାଙ୍କ ସମ୍ପତ୍ତି ପାଇ ପାରୁଥିବେ ସେ ମଧ୍ୟ ବିଧି ସମ୍ମତ ଦାୟାଦ ହୋଇପାରିବେ। ଜଣେ ନାବାଳକଙ୍କ ତରଫରୁ ତାଙ୍କର ଆଇନାନୁମୋଦିତ ଅଭିଭାବକମାନେ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରି ପାରିବେ ବୋଲି ୨୦୧୯ ବିଧେୟକରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି।

୨୦୦୭ ଅଧିନିୟମରେ ''ପିତାମାତା''ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ପିତା କିମ୍ବା ମାତା ଜନ୍ମିତ ଅଥବା ପୋଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ, ସାବତ ବାପା, ସାବତ ମାଆ ଏପରି ହୋଇ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବାପ କିମ୍ବା ମାଆ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅଟନ୍ତି। ସଂଶୋଧନ ବିଧେୟକରେ ଏହାର ପରିସରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇ ଶାଶୁ, ଶ୍ୱଶୁର, ଜେଜେବାପା ଓ ଜେଜେ ମାଆଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ''ପିତାମାତା'' ହିସାବରେ ସାମିଲ କରାଯାଇଛି।

୨୦୦୭ ଅଧିନିୟମ ଅନୁସାରେ ''ଭରଣ ପୋଷଣ''ର ଅର୍ଥ ଖାଦ୍ୟ, ପୋଷାକ, ବାସଗୃହ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା। ସେହିପରି ''କଲ୍ୟାଣ''ର ଅର୍ଥ ଖାଦ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଇ ଦେବା।

ସଂଶୋଧନ ବିଧେୟକ ଅନୁସାରେ:

(କ) ''ଭରଣ ପୋଷଣ'' ଭିତରେ ପିତାମାତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ, ନିରାପତ୍ତା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ପିତାମାତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଭରଣପୋଷଣ ଓ କଲ୍ୟାଣ (ସଂଶୋଧନ) ବିଧେୟକ ୨୦୧୯ ଆଣିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ସେମାନେ ମର୍ଯ୍ୟାଦାର ସହିତ ଜୀବନ ବିତାଇବା ।

(ଖ) ସେମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଗୃହ, ବସ୍ତ୍ର, ନିରାପତ୍ତା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁବିଧା ଯୋଗାଇ ଦେବା ଯାହାକି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅଥବା ପିତାମାତାଙ୍କ ଶାରିରୀକ ତଥା ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ।

ଭରଣ ପୋଷଣ ପାଇଁ ଆଦେଶ

ଅଧିନିୟମରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ଯେ, ରାଜ୍ୟ ସରକାରମାନେ ଭରଣପୋଷଣ ଟ୍ରିବୁନାଲଗୁଡ଼ିକ ଗଠନ କରିବେ ଯେ କି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏବଂ ପିତାମାତାଙ୍କର ଭରଣ ପୋଷଣ ରାଶି/ଅର୍ଥ କେତେ ହେବ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବେ। ଏହି ଟ୍ରିବୁନାଲଗୁଡ଼ିକ ପିଲାମାନେ ଏବଂ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ମାସିକ ସର୍ବାଧିକ ଦଶହଜାର ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାଶି/ଅର୍ଥ ବାପାମାଆ ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଆଦେଶ ଦେଇ ପାରିବେ। ସଂଶୋଧନ ବିଧେୟକରେ ଏହି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସୀମାକୁ ଉଠାଇ ଦିଆଯାଇଛି। ତେବେ ଟ୍ରିବୁନାଲଗୁଡ଼ିକ ଭରଣପୋଷଣ ଅର୍ଥ କେତେ ହେବ ତାହା ଉପରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପୂର୍ବରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାରକୁ ନେବେ।

(କ) ବିରଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅଥବା ପିତାମାତାଙ୍କ ଜୀବନଧାରଣର ମାନ, ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ରୋଜଗାର।

(ଖ) ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ରୋଜଗାର।

ଅଧିନିୟମରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି ଯେ, ଭରଣପୋଷଣ ନିମିତ୍ତ ରାଶି/ଅର୍ଥ

ଆଦେଶନାମାର ତିରିଶ ଦିନ ଭିତରେ ପଇଠ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । କିନ୍ତୁ ସଂଶୋଧନ ବିଧେୟକ ଏହି ସମୟ ସୀମାକୁ ତିରିଶ ଦିନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପନ୍ଦର ଦିନକୁ କମାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ପୁନର୍ବିଚାର :

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ କିମ୍ବା ପିତାମାତା ଟ୍ରିବୁନାଲ ଦେଇଥିବା ରାୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ପୁନର୍ବିଚାର ପାଇଁ ଆବେଦନ କରିପାରିବେ ବୋଲି ମୂଳ ଅଧିନିୟମରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଛି । ସଂଶୋଧନ ବିଧେୟକ ଅନୁସାରେ ପିଲାମାନେ କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଟ୍ରିବୁନାଲର ରାୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ପୁନର୍ବିଚାର ପାଇଁ ଆବେଦନ କରିପାରିବେ ।

ବେଆଇନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଦଣ୍ଡବିଧାନ

ଅସୁରକ୍ଷିତ ଅବସ୍ଥାରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ କିମ୍ବା ପିତାମାତଙ୍କୁ ପରିତ୍ୟାଗ କଲେ ସାବ୍ୟସ୍ତ ଦୋଷୀଙ୍କୁ ଅତି ବେଶୀରେ ତିନିମାସ ସଜା କିମ୍ବା ପାଞ୍ଚହଜାର ଟଙ୍କା ଜୋରିମାନା ଅଥବା ଉଭୟ ଦ୍ୱାରା ଦଣ୍ଡିତ ହେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମୂଳ ଅଧିନିୟମରେ ରହିଛି । ସଂଶୋଧନ ବିଧେୟକ ଅନୁସାରେ ଏହି ତିନିସମାସର ସଜାକୁ ବଢ଼ାଇ, ତିନିମାସରୁ ଛ'ମାସ ମଧ୍ୟରେ କିମ୍ବା ଜୋରିମାନା ଦଶହଜାର ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଥବା ଉଭୟ ଦଣ୍ଡରେ ଦଣ୍ଡିତ କରାଯାଇପାରିବ ।

ସଂଶୋଧନ ବିଧେୟକରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ଯେ, ଯଦି ପିଲାମାନେ କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କୀୟମାନେ ଟ୍ରିବୁନାଲଦ୍ୱାରା ନିଷ୍ପତ୍ତି କରାଯାଇଥିବା ଭରଣ ପୋଷଣ ଆଦେଶକୁ ଅବମାନନା କରନ୍ତି, ତେବେ ଟ୍ରିବୁନାଲ ସେମାନଙ୍କ ନାମରେ ପରବାନା (ୱାରେଣ୍ଟ) ପ୍ରେରଣ କରି ଭରଣ ପୋଷଣ ରାଶି/ଅର୍ଥ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକଭାବେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଆଦାୟ କରିପାରିବେ । ପରବାନା ଜାରି କରି ସାରିବା ପରେ ଯଦି ଜୋରିମାନା ଅନାଦେୟ ରହେ ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସର୍ବାଧିକ ଏକମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜେଲ୍ ଦଣ୍ଡ କିମ୍ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଦାୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାହାକି ପ୍ରଥମେ ଆସିବ, ସେହିଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଭରଣପୋଷଣ ଅଧିକାରୀ

ମୂଳ ଅଧିନିୟମରେ ଭରଣ ପୋଷଣ ଅଧିକାରୀ, ପିତାମାତା ଯଦି ଚାହାନ୍ତି ତାଙ୍କ ତରଫରୁ ସେ ଟ୍ରିବୁନାଲରେ କାର୍ଯ୍ୟବିଧି ସମୟରେ ପ୍ରତିନିଧୀତ୍ୱ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ସଂଶୋଧନ ବିଧେୟକ ଅନୁସାରେ ଭରଣ ପୋଷଣ ଅଧିକାରୀ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବେ:-

(୧) ଯେପରି ଭରଣପୋଷଣ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଆଦେଶ ଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଅଛି ।

(୨) ସେ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ତରଫରୁ ମଧ୍ୟସ୍ଥତା ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

ଯତ୍ନ ନିବାସ (କେୟାର ହୋମସ୍) ସ୍ଥାପନ

ମୂଳ ଅଧିନିୟମରେ ରାଜ୍ୟସରକାର ଜରା ନିବାଶ ସ୍ଥାପନ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ସଂଶୋଧନ ବିଧେୟକରେ ଏହାକୁ ହଟାଇ ଦିଆଯାଇ ଏହାରି ସ୍ଥାନରେ ସରକାର କିମ୍ବା ବେସରକାରୀ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯତ୍ନ ନିବାସ (କେୟାର ହୋମସ୍) ସ୍ଥାପନ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଛି । ଏହି ନିବାସଗୁଡ଼ିକ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିରୀକୃତ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ନିକଟରେ ପଞ୍ଜିକରଣ ହେବା ଦରକାର । କେନ୍ଦ୍ର ସରକାର ଏହାର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସର୍ବନିମ୍ନ ମାନଦଣ୍ଡ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବେ, ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଖାଦ୍ୟର ମାନ କିପରି ରହିବ, ନିବାସଗୁଡ଼ିକର ଭିତ୍ତିଭୂମି କିପରି ହେବ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ କିପରି ନିଆଯାଇ ପାରିବ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

ମୂଳ ଅଧିନିୟମରେ ବରିଷ୍ଠ ନଗାରିକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ଅନେକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରଖାଯାଇଛି ଯଥା: ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧାଡ଼ିର ବ୍ୟବସ୍ଥା, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶଯ୍ୟା, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜନିତ ଚିକିତ୍ସା ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି।

ସଂଶୋଧନ ବିଧେୟକରେ ଏହି ସମସ୍ତ ସୁବିଧା ଉଭୟ ସରକାରୀ ଏବଂ ବେସରକାରୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟମାନଙ୍କରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ। ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁ ପରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଶାରିରୀକ ଅକ୍ଷମ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଜ ଗୃହ ଭିତରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ସୁବିଧା ମାଗଣାରେ ଦିଆଯିବ।

ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ କଲ୍ୟାଣମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ

ସଂଶୋଧନ ବିଧେୟକ ଅନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥାନାରେ ଜଣେ ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀ (ସହାୟକ ଉପ ନିରୀକ୍ଷକଙ୍କ ଠାରୁ କମ୍ ପାହ୍ୟାର ହୋଇ ନଥିବେ) ରହିବେ ଯେ କି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏବଂ ପିତାମାତାମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ବିଷୟ ବୁଝାବୁଝି କରିବେ। ରାଜ୍ୟ ସରକାରମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିଲ୍ଲାରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୋଲିସ୍ ୟୁନିଟ୍ ଗଠନ କରିବେ। ଏହି ୟୁନିଟ୍ ଜଣେ ପୋଲିସ୍ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେବ ଯେ କି ଆରକ୍ଷୀ ଉପ-ଅଧିକ୍ଷକଙ୍କ ପଦବୀଠାରୁ କମ୍ ହେବ ନାହିଁ।

୧୫.୦୭.୨୦୨୦ ରେ ବିଶ୍ୱ ବରିଷ୍ଠ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ସଚେତନତା ଦିବସ ଅବସରରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥ ବୟସ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଅନଲାଇନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଏକ ଆଲୋଚନା ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ । ଏହା ଶାରୀରିକ, ମୁଖଗତ, ଆର୍ଥିକ, ସାମାଜିକ, ଯୌନ ସମ୍ପର୍କୀୟ କିମ୍ବା ପ୍ରଶାସନିକ ଅବହେଳା ଯୋଗୁ ହୋଇପାରେ । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (WHO) ର ବାଖ୍ୟା ଅନୁଯାଇ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ଏକାକୀତା (loneliness) ଜନିତ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଧରାଯିବ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ମହାମାରୀର ଲକ୍‌ଡାଉନ୍ ଏବଂ ବନ୍ଦ ସମୟରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଘରେ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଉଛନ୍ତି ଫଳରେ ନିଜ ଘରେ ଏକୁଟିଆ ରହୁଥିବା ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧାମାନେ ଏକାକୀତା (loneliness) ଅନୁଭବ କରିବାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧୋପତନ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଏହା ଅନୁମେୟ-

୧. ଏକାକୀତା ଜଣେ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ବିରକ୍ତ, ଉଦାସୀନ ଏବଂ ଆତ୍ମ-କେନ୍ଦ୍ରିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅକାଳମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ୨୬% ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

୨. ଏକାକୀତା ବୟସ୍କଙ୍କୁ ବୟସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଲୋପକାରୀ ଅଟେ।

୩. ଏକାକୀରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ କର୍ଟିସୋଲ୍ ଏବଂ ନୋରପାଇନ୍‌ଫ୍ରିନ୍ ପରି ଷ୍ଟ୍ରେସ୍ ହରମୋନ୍ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ନିଦ୍ରାହୀନତା, ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିଘଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧୋପତନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

୪. ଏକାକୀତା ଯୋଗୁଁ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ଡିମେନ୍ସିଆ ଏବଂ ଆଲଜାଇମର ଭଳି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ।

ଏଣୁ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (WHO)ର ବାଖ୍ୟା ଅନୁଯାୟୀ ଏକାକୀତାକୁ ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କୁ

ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ସଦୃଶ ବିବେଚନା କରି ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ବିହିତ ନୀତି ପ୍ରଣୟନ ସହ ଜରୁରୀ ସୁରକ୍ଷିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଅବସର ସମୟରେ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କରିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନଟି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ଅନୁବନ୍ଧିତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଆସୁଅଛି । ଅତୀତରେ ଆପଣମାନଙ୍କ ପରି ଉତ୍ସାହୀ ସହଯୋଗୀମାନଙ୍କ ପ୍ରେରଣାରେ ଗୋଷ୍ଠିଗତ ଭାବେ ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡ , ସିଙ୍ଗାପୁର ଓ ମାଲେସିଆ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳ ଭ୍ରମଣ ଉପଭୋଗ କରିଥିଲେ । ଚଳିତବର୍ଷ ମାର୍ଚ୍ଚ ୮ରୁ ୧୪ ତାରିଖ ମଧ୍ୟ ଦୁବାଇ ଓ ପାର୍ଶ୍ୱବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳ ଭ୍ରମଣର ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିଲା କିନ୍ତୁ ଏହାର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ସଙ୍କଟ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁ ସହଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ନିରାଶ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥିଲା ।

ଏହି ସମସ୍ୟାର ଅବସାନ ପରେ ଆମର ଇପ୍ସିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହେବୁ । ଆଶାକରୁ ଆସନ୍ତା ପାର୍ବଣ ଋତୁରେ ଯଦି ଅନୁକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ହୁଏ ତେବେ ନିକଟସ୍ଥ କୌଣସି ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳରେ ଏକତ୍ର ହୋଇ ଅତୀତର ସ୍ନେହ ଭାବକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଇବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛୁ । ନିକଟ ଭବଷ୍ୟତରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର କଟକ ରୋଡ ସ୍ଥିତ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ Day-Care, Online Smartphone Tutorial ପରି କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଛି । ଆଶଳକରୁ ଆପଣମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ପରିଚାଳନା ମଣ୍ଡଳୀ,

Elders Recreation Activities- ERA

Understanding the logic behind the sequencing in PAN characters

The first 5 characters are always alphabets, followed by 4 numeric digits and ending again with an alphabet. If your PAN contains the letter 'O' or the numeric '0' (zero), then it is common to get confused between the two. Knowing the pattern of laying out of number and digits will solve your confusion.

Out of the first five characters, the first three characters represent the alphabetic series running from AAA to ZZZ.

The fourth character of PAN card tells who are you in the eyes of the income tax department. For all individual taxpayers, the fourth letter is also "P".

"P" stands for Individual
"C" stands for Company
"H" stands for Hindu Undivided Family (HUF)
"A" stands for Association of Persons (AOP)
"B" stands for Body of Individuals (BOI)
"G" stands for Government Agency
"J" stands for Artificial Juridical Person
"L" stands for Local Authority
"F" stands for Firm/ Limited Liability Partnership
"T" stands for Trust

The fifth character of your PAN tells the first character of your surname. For example, if your last name or surname is Singh then the fifth character would be "S". In case of non-individual PAN card holders, the fifth character represents the first character of PAN holder's name.

The next four characters are sequential numbers running from 0001 to 9999.

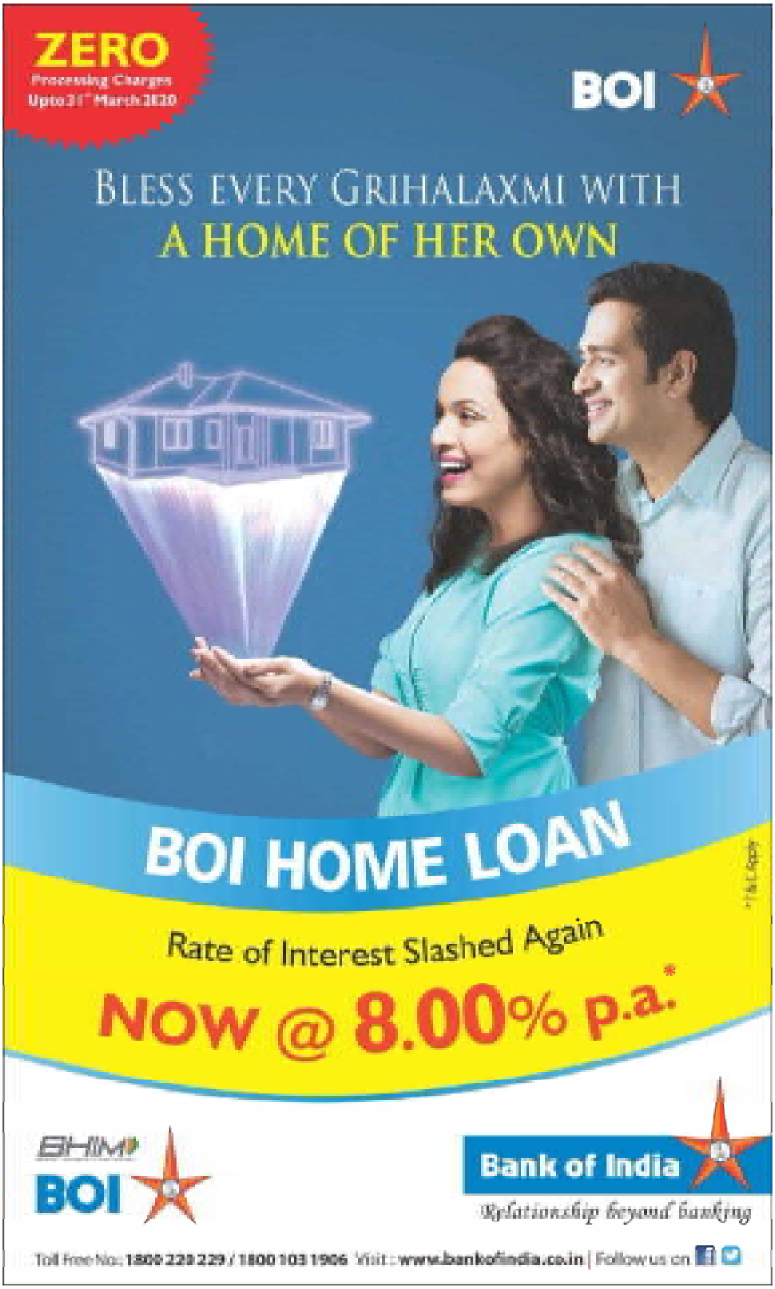
The last character of your PAN is always an alphabet.

ଦଳଗତ ଭ୍ରମଣର ଉପକାରିତା

ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ପାଇଁ ଭ୍ରମଣର ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ପରିଣତ ବୟସରେ ଦଳଗତ ଭ୍ରମଣରେ ଅଧିକତର ଆରାମ ଓ ଆନନ୍ଦ ମିଳୁଥିବାରୁ ଅଧିକାଂଶ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏପରି ଭ୍ରମଣକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି।

ଅତୀତରେ ଏପରି ଦଳଗତ ଭ୍ରମଣରେ ଥାଇଲାଣ୍ଡକୁ ୪୪ ଜଣ ଓ ସିଙ୍ଗାପୁର-ମାଲେସିଆକୁ ୩୮ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଅନୁଭତିରୁ ଏହା ଅନୁମେୟ। ଚଳିତ ବର୍ଷ ଦୁବାଇ ଭ୍ରମଣପାଇଁ ଯୋଜନା ହୋଇଥିଲା। ମାତ୍ର କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ସଂକଟ ଯୋଗୁଁ ଏହା ସ୍ଥଗିତ ରଖାଯାଇଛି। ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏପରି ଦଳଗତ ଭ୍ରମଣ ପାଇଁ ଦରକାରୀ ଟିକଟ, ହୋଟେଲ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଭିସା, ଅଭିଜ୍ଞ ଗାଇଡ୍‌ଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ବିଭିନ୍ନ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ପରିଭ୍ରମଣ, ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ଭ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ଯୋଗାଡ଼ କରିବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ। ଦଳଗତ ଭ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ପୃଷ୍ଠା ୧୬ ଦେଖନ୍ତୁ...



ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବାପାମାଆଙ୍କର କିପରି ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର

ଜୀବନରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ। ଦିନ ଆସିବ ଆମେ ସମସ୍ତେ ବୃଦ୍ଧ ଅଥବା ବୃଦ୍ଧା ହେବା। ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ୭୧ ଭାଗ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସେମାନଙ୍କର ପରବାର, ପିଲାପିଲି ଅଥବା ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉପେକ୍ଷିତ ହେଉଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ସହ କଥା ନ ହେବା, ତାଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜକୁ ଅପମାନିତ ମନେ କରୁଛନ୍ତି। ଯାହା ଅନୁଭବ କରାଯାଇଛି, ପରିବାର ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ଅପମାନିତ ବୋଧ କରିଥାନ୍ତି। ଏହା ମଧ୍ୟ ନଜରକୁ ଆସିଛି ଯେ, ଜୀବନର ଶେଷ ଭାଗରେ ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ଭଗ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାଧି ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ, ମାନସିକ ଚାପ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ସେମାନେ ସାହାରାବିନା ଦୁଃଖ ଭୋଗ କରନ୍ତି।

ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ପିଲାମାନେ ବାପାମାଆଙ୍କର ଦେଖାଶୁଣା ଆଦି କରନ୍ତି ନାହିଁ। କାମରୁ ଘରକୁ ଫେରି ଗଣ୍ଡିଏ ଖାଇ ବାପାମାଅଙ୍କ ଆଡ଼େ ନ ଚାହିଁ ଚାଲି ଯାଆନ୍ତି। ତେଣୁ ବାପମାଆମାନେ ପିଲାର ଏ ପ୍ରକାର ଆଚରଣରେ ନିଜକୁ ଅବହେଳିତ ହେବା ପରି ଭାବନ୍ତି। ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ କାମ କରୁଥିବା ''ହେଲ୍ପେଜ୍ ଇଣ୍ଡିଆ'' ଏକ ସଦ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜାଣି ପାରିଛନ୍ତି ଯେ, ପୁଅ ବୋହୂ ସେମାନଙ୍କର ବୟସ୍କ ବାପମାଆଙ୍କୁ ଅଣହେଳାରେ ରଖିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଟିକିଏ ମଧ୍ୟ ଦେଉ ନାହାନ୍ତି। ଭାବନ୍ତୁ ଥରେ, ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ପାଠପଢ଼ାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସମସ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ଏଇ ବାପ ମାଆମାନେ ନେଇଥଲେ ଏବଂ ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରାଇଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କର ଶେଷ ଅବସ୍ଥା ଯଦି ଏପରି ହୁଏ, ତେବେ ଏହାଠାରୁ ବଳି ଦୁଃଖ ଦାୟକ ଆଉ କ'ଣ ଥାଇପାରେ।

ଏହାଠାରୁ ବଡ଼ ଦୁଃଖ, ସେମାନେ ତାଙ୍କର ପୁଅଝିଅ ଓ ବୋହୂମାନଙ୍କଠାରୁ ଅପମାନଜନକ କଥା ତଥା ଧିକ୍କାର ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟ ଶୁଣୁଛନ୍ତି। କେବଳ ଯେ ମୁହଁରେ କହୁଛନ୍ତି ତାହା ନୁହେଁ, ତାଙ୍କ ଉପରେ ହାତ ଉଠାଇବାକୁ ପଛାଇ ନାହାନ୍ତି। ଆମ ଦେଶରେ ଏସବୁ କେତେ ଲଜ୍ଜାକର କଥା, ଥରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ତ ? ଯାହା ହିସାବ କରାଯାଇଛି ବାପାମାଆଙ୍କୁ ଗାଳିଗୁଲଜ ଇତ୍ୟାଦି କରୁଥିବା ବୋହୂମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୩୧ ଭାଗ ଏବଂ ପୁଅମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୫୯ ଭାଗ। ଏଠାରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି, ଆପଣମାନଙ୍କ ଘରେ ଆପଣମାନଙ୍କ ବାପ ମାଆଙ୍କୁ କ'ଣ ଏପରି କଷଣ ଦିଆଯଉଛି ? ଏଥିପାଇଁ କିଛି ଭାବନ୍ତୁ।

ସାଧାରଣତଃ ବେଳେବେଳେ ପିଲମାନେ ଏହାର ଫଳାଫଳ କ'ଣ ହେବ ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିନଥାନ୍ତି। ଆପଣମାନେ ଅନୁଭବ କରିପାରୁଥିବେକି, ବାପାମାଆଙ୍କ ପ୍ରତି ଅବଜ୍ଞାସୂଚକ କଥା ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଅପମାନିକତ ମନେକରନ୍ତି। ସେ ଯାହା ହେଉ ପଛକେ ଯଦି କେହି ବାପାମାଆଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଙ୍ଗୁଳି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଖାଇବା

ପିଇବାରେ ଅଣହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ତଥା ସେମାନଙ୍କର ଜମି ଏବଂ ସଞ୍ଚିତ ଅର୍ଥକୁ ହଡ଼ପ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ ତେବେ ପିତା ମାତା ଓ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଭରଣପୋଷଣ ଓ କଲ୍ୟାଣ ଅଧିନିୟମ ୨୦୦୭ ଅନୁଯାୟୀ ଦଣ୍ଡିତ ହେବେ । ଆଇନ୍ ଅନୁଯାୟୀ ଅଦାଲତଦ୍ୱାରା ଜେଲ୍ ଭୋଗିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିବ ।

ବାପମାଆଙ୍କୁ ହନ୍ତସନ୍ତ କରିବା ପଛରେ ପିଲମାନଙ୍କର, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କ'ଣ ଥାଇପାରେ ? ବାପମାଆମାନେ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରି ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ, ସେମାନଙ୍କ ଏପରି ଦୟନୀୟ ଅବସ୍ଥାର କାରଣ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କୁ ହନ୍ତସନ୍ତ କରୁଥିବା ପିଲମାନଙ୍କ ଉପରେ ସେମାନଙ୍କର ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭରଶୀଳତା, ଆର୍ଥିକ ଦୂରାବସ୍ଥା ହେତୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଖେ ମାଡ଼ି ଗୁଞ୍ଜି ହୋଇ ରହିବା, ତଥା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସାମାଜିକ ଚଳଣି । ଏହା ପ୍ରକୃତରେ ଦୁଃଖଦାୟକ । ପିତାମାତାମାନେ ସେମାନଙ୍କ ରୋଜଗାରକୁ ପିଲାମାନଙ୍କର ସୁଖସମୃଦ୍ଧି ତଥା ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ଶିକ୍ଷାଦେଇ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ କରାଇବାରେ ସଫଳ ହୋଇଥିବା ବେଳେ, ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନେ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ସେଇ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅପମାନ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ, ବାପ ମାଆମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କରାଯାଉଥିବା ନିଷ୍ଠୁର ଆଚରଣ ନିଜର ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ କିମ୍ବା ପୋଲିସ୍ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୫୯ ଭାଗ ବାପମାଆ ଏହାକୁ ନିଜର ପାରିବାରିକ ଘଟଣା ବୋଲି ଭାବି ନିରବରେ ସବୁ ସହି ଯାଆନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର ଲଜ୍ଜାକର ଅବସ୍ଥା ଆଉ ଆମ ସମାଜରେ କେତେଦିନ ଚାଲିବ ? ଆଜିର ଯୁବକ ଶ୍ରେଣୀ ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କ ଉପରେ ହେଉଥିବା ଅମାନୁଷିକ କାର୍ଯ୍ୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ନେତୃତ୍ୱ ନେବା ଦରକାର । ସେମାନେ କଷ୍ଟ ସ୍ୱୀକାର କରି ଥରେ ଦେଖିବଲେ ଜାଣି ପାରିବେ ଯେ, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ନିରବରେ ସବୁ ଜାତନା କିପରି ସହି ରହିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ଅକୁହା ଏବଂ ବହୁଳ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟିତ ଅତ୍ୟଚାର ବାହାରକୁ ଆସିବା ଦରକାର; ଯାହା ଫଳରେକି ଆଜିର ଯୁବକ ଶ୍ରେଣୀ ସଂଘବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଏ ପ୍ରକାର ଅନ୍ୟାୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ି ଆମ ସମାଜରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଚଳିତ ଥିବା ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ଏବଂ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପୂର୍ବକ ନିଜକୁ ଗର୍ବିତ ମନେ କରିବେ ।

ଆମ ଜୀବନରେ ଆମେ ଅନେକ ଶ୍ରେଣୀର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଛେ । ମନେପଡ଼େ ଛୋଟ ପିଲାବେଳର କଥା । ଆମେ ଚାଟ୍ ଖାଉଥିଲାବେଳେ ଜଣେ ବୟସ୍କ ଚାଟ୍ ବିକାଳିକୁ ଯେବେ ଆମ ଟିକିଏ ଦିଅ ବୋଲି ମାଗେ, ସେ ପିଲା ବୋଲି ଭାବି ଅଧିକ ଟିକିଏ ଦେବାକୁ ପଛାଇ ନଥାଏ । ବାପମାଆ, ଖୁଡ଼ି କକେଇ ମାମୁ ମାଇଁ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ କଥା ଛାଡ଼ । ଏମାନେତ ଆମର ଅତି ନିଜର ଏବଂ ଆମକୁ କୋଳେଇ କାଖେଇ ଅଳିଝଳି ବୁଝି ଛୋଟରୁ ବଡ଼ କରିଛନ୍ତି । ସେଇ ପିଲାବେଳକୁ ଭାବି ଏବେ ସେଇ ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କ ବିକଳ ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ଆଖିରୁ ଲୁହ ଝରିଯାଏ । ପିଲାବେଳେ ସେମାନେ ଆମର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମର ପାଳି । ଏତିକିବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଅଣହେଳା ନକରି ତାଙ୍କର ସମସ୍ତପ୍ରକାର ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ତେଣୁ କୌଣସି ଅବହେଳିତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ନିରବ ଦର୍ଶକ ହୋଇ ରହନ୍ତୁନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସ । ଆଜିର ଯୁବପିଢ଼ିକୁ ଏ ହେଉଛି ଆମ ତରଫରୁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବାର୍ତ୍ତା ।

ସଙ୍ଗଲାଭ

ଆମ ଘର ଆଗର ପାର୍କ । ଛୋଟିଆ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଭାରି ସୁନ୍ଦର । ସକାଳ ଓ ସଞ୍ଜରେ ପିଲାଠାରୁ ବୁଢ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଆସି, କିଏ ଖେଳେ, କିଏ ବସେ, ଆଉ କିଏ ପୁଣି ଚାଲିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହନ୍ତି । ସବୁଦିନ ସକାଳୁ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଏବଂ ସଞ୍ଜରେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପାର୍କରେ କଟେଇବାକୁ ଅନେକ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ।

ଦିନକର ଘଟଣା । ଆମେ ଦୁଇ ବନ୍ଧୁ ସେଇ ପାର୍କକୁ ଯାଇ କିଛି ସମୟ କଟେଇବାକୁ ସ୍ଥିର କଲୁ । ପାର୍କରେ ଯାଇ ଦେଖିଲୁ ସବୁ ବେଞ୍ଚ ଲୋକରେ ଭରପୁର । ଯୋଗକୁ ଗୋଟିଏ ବେଞ୍ଚରୁ ଦୁଇଜଣ ଉଠି ଯିବାରୁ ଆମେ ସେଇ ଯାଗାରେ ବସି ପଡ଼ିଲୁ । ସେଇ ବେଞ୍ଚିଟିରେ ଚାରିଜଣ ବସିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଜାଗା ଥିଲା । ଆମ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁଇଜଣ ସେଠାରେ ବି କିଛି ଗପସପରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିଲେ । ଆମକୁ ଦେଖି ଟିକିଏ ଚୁପ୍ ହୋଇଗଲେ । ଆମେ ଦୁହେଁ ଯେତେବେଳେ ଗପ ଆରମ୍ଭ କଲୁ ସେ ଦୁହେଁ ଆମ ଆଡ଼କୁ ନ ଚାହିଁ ଗପ ଶୁଣିବା ପାଇଁ କାନ ଡେରି ଥାଆନ୍ତି ।

ସୁଖୀ ପରିବାର କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ, ଏ ଥିଲା ଆମ କଥାବାର୍ତ୍ତାର ବିଷୟ ବସ୍ତୁ । ସହଜେତ ଆମେ ଦୁଇ ବନ୍ଧୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଶ୍ରେଣୀର । ସେ ସ୍ୱାମୀସ୍ତ୍ରୀ ଦୁଇଜଣ ମଧ୍ୟ ହାରାହାରି ଆମରି ବୟସର ହେବେ ।

ମୋର ବନ୍ଧୁଜଣଙ୍କ କଥା ଆରମ୍ଭ କରି କହିଲେ, ପ୍ରକୃତରେ ସୁଖୀ ପରିବାର କହିଲେ, ରହିବା ପାଇଁ ଘରଟିଏ, ଚଳିବା ପାଇଁ ପେନ୍‌ସନ୍ କିମ୍ବା ସେହିପରି ରୋଜଗାର ଏବଂ ଗପସପରେ ସମୟ କଟାଇବା ପାଇଁ ନିଜର ଅନୁରକ୍ତା ସ୍ତ୍ରୀ ଅଥବା ଜଣେ ବିଶ୍ୱାସୀ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକ । ମୁଁ କହିଲି ଏତିକିରେ ସିମୀତ ହେଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ନିଜର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ପାଇଁ କିଛି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଯଦି ନିଜ ପାଖରେ ଅର୍ଥର ଅଭବ ନ ଥାଏ ତେବେ ଦେଶ ବିଦେଶ ପରିଭ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ଦରକାର । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ସାମାଜିକ ସଂସ୍ଥା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ସେବା କରିବା ପାଇଁ ଆଗେଇ ଆସିଲେଣି । ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟପେୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ, ବିବାହ, ବ୍ରତ, ଶୁଦ୍ଧିକ୍ରିୟା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅନେକ କିଛି ସମ୍ଭବ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ନିଜର ଅଣ୍ଟା ଯଦି ଟାଣ ଅଛି, ସବୁ କିଛି ସମ୍ଭବ । ବନ୍ଧୁ ମୋ ଠାରୁ କଥାକୁ ଛଡ଼ାଇ ନେଇ କହିଲେ ''ମୋର ସମୁଦୀ ତଠାତ୍ ପକ୍ଷାଘାତ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଗଲେ । ତାଙ୍କର ସେବା କରିବା ପାଇଁ ଘର ଲୋକେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନ ହେବାରୁ ଏକ ଘରୋଇ ସଂସ୍ଥାରୁ ଝିଅ ପିଲାଟିଏ ଆଣିଛନ୍ତି ଯେ କି ନର୍ସିଂ ଟ୍ରେନିଂ ନେଇଛି । ସେ ପିଲାଟି ସମୁଦୀଙ୍କର ଏତେ ସୁନ୍ଦରଭାବରେ ସେବା କରୁଛି ଯେ, ସମସ୍ତେ ତା ଉପରେ ଭାରି ଖୁସୀ । ତେଣୁ ତାଙ୍କ ଘର ଲୋକଙ୍କର ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଦ ଆଉ ପ୍ରାୟ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ଯାହା ହେଉ ସେ ପିଲାଟିର ସେବା ଦ୍ୱାରା ମୋର ସମୁଦୀଙ୍କର ଅବସ୍ଥା ଅନେକାଂଶରେ ସୁଧୁରିବାରେ ଲାଗିଛି ।

ଏତିକି ବେଳେ ମୋର ମନେ ପଡ଼ିଲା ଆମକୁ ମିଳିଥିବା ଖଣ୍ଡିଏ ହଳଦିଆ ଲିଫ୍‌ଲେଟ୍ ଉପରେ । ମୁଁ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ କହିଲେ, ଏବେ ଯେଉଁ ନୂଆ ସଂସ୍ଥାଟିଏ ଖୋଲିଛି ସେ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଧାରଣା ଥିବ ।

ସେ ଯଦିବା ସେଇ କାଗଜଟିକୁ ପଢ଼ିଥିଲେ, ତାଙ୍କର ମନରୁ ସବୁ ପାସୋରି ଯାଇଥିଲା। ମୁଁ ମନେ ପକେଇଦେଇ କହିଲି, ସେ ସଂସ୍ଥାଟିର ନାଆଁଟି ପରା ''ବୟସ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଅନୁଷ୍ଠାନ''। ସେମାନେ 'ଡେ କେୟାର' ମାଧ୍ୟମରେ ବରିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ ଭାବର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ, ବିଭିନ୍ନ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ନିମିତ୍ତ ଆୟୋଜିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆଲୋଚନା, ଖେଳ, ଯୋଗ, ବିଭିନ୍ନ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ପରିଭ୍ରମଣ, ସମୂହ ଭୋଜନ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦିର ଆୟୋଜନ ମଧ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି। ବରିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁମାନେ ଯଦି ଚାହିବେ ସେମାନଙ୍କର ନିଜର ଜନ୍ମଦିନ, ବିବାହ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ, ବିଭିନ୍ନ ଘରୋଇ ସମାବେଶ, ଜରୁରୀକାଳୀନ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସହାୟତା, ପୁରୀଧାମରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ସୁରକ୍ଷିତ ରହଣିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ତଥା ବିଦେଶ ଭ୍ରମଣର ଆୟୋଜନ କରାଯାଉଛି। ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ଆହୁରି କେତେକଣ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁଛନ୍ତି। ତେଣୁ ସେହି ସଂସ୍ଥା ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କଲେ ଅନେକ କିଛି ନୂଆତଥ୍ୟ ମିଳିପାରିବ।

ଆମ ପାଖରେ ବସିଥିବା ସେଇ ସ୍ୱାମୀସ୍ତ୍ରୀ ଦୁଇଜଣ ଆମ ଅଲକ୍ଷରେ ସବୁ ଶୁଣୁଥିଲେ। ଆମ ନିକଟକୁ ଟିକିଏ ଘୁଞ୍ଚିଆସି ପଚାରିଲେ, ଆପଣମାନେ କଥା ହେଉଥିବା ସଂସ୍ଥାର କର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କୁ ଜାଣନ୍ତି ? ଆମକୁ ଟିକିଏ ସେମାନଙ୍କର ଠିକଣା ଦେବେ ? ଆମର କେହି ଆତ୍ମୀୟ ଆମ ପାଖରେ ରହୁନାହାନ୍ତି। ଆମେ ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଛୁ। ଭାବୁଛୁ ଏଇ ସଂସ୍ଥା ହିଁ ଆମର କିଛି ଦରକାରେ ଆସିପାରେ। ମୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ କହିଲି, ଯେହେତୁ ସଂସ୍ଥାଟି ନୂଆକରି ଗଢ଼ା ହୋଇଛି, ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଉପରେ ମୋର ବେଶୀ କିଛି ଧାରଣା ନାହିଁ। ଆପଣମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ନଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ।

ସେତେବେଳେକୁ ଆମର ସମୟ ସରି ଆସିଥିଲା। ଆମେ ଦୁହେଁ ଫେରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଆମର ଘର ଠିକଣା ଦେଇ କେତେବେଳେ ସୁବିଧା ହେଲେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଘରକୁ ଆସି ଚା ଟିକିଏ ପିଇ ଯିବେ ବୋଲି ନିମନ୍ତ୍ରଣ ଜଣାଇ ତାଙ୍କଠାରୁ ବିଦାୟ ନେଲୁ। ସେ ଦୁହେଁ ଯୋଡ଼ହସ୍ତରେ ଆମକୁ ନମସ୍କାର ଜଣାଇ ପାର୍କରୁ ବିଦାୟ ନେଉଥିଲେ।

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ଡି.ଏଲ୍-୫୭, ଭିଏସ୍ଏସ୍ ନଗର
ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ପୃଷ୍ଠା ୧୨ର ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ...... **ଦଳଗତ ଭ୍ରମଣର.....**

ଭ୍ରମଣ ଖର୍ଚ୍ଚ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ପରିଣତ ବୟସରେ ଏକାକି ଯାତ୍ରା ନ କରି ଦଳଗତ ଭ୍ରମଣରେ ସାମିଲ ହୋଇ ଯାତ୍ରା କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ପରିବାରବର୍ଗ ଚିନ୍ତା ମୁକ୍ତ ରହିଥାନ୍ତି। ଭାଷାଗତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ କେତେକ ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସୁହାଇଥାଏ। କାରଣ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ବିଦେଶରେ ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହ କରିହୁଏ। ସମବୟସ୍କ ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ସହ ଦଳଗତ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ବଳ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ। ବିପଦ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ସହଯାତ୍ରୀଙ୍କ ଠାରୁ ସହଯୋଗ ମିଳିଥାଏ। ଏପରି ଭ୍ରମଣରେ ନୂତନ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଜୀବନରେ ସାମିଲ ହୋଇଥାନ୍ତି ଯାହା ଫଳରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସୁଖଶାନ୍ତିରେ ଜୀବନ କଟିଥାଏ।

ନିଜ ଅନୁଭୂତି କାମ୍ବୋଡ଼ିଆ ଭ୍ରମଣ

ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ବୁଲିଯିବା ହେଉଛି ଏକ ନିଶା। ଏହି ନିଶାର କିଛି ନା କିଛି ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି। ଯେପରି ପ୍ରକୃତିର ଅଲଗା ଅଲଗା ରଙ୍ଗ, ସ୍ଥାନର ମହତ୍ତ୍ୱ ଐତିହାସିକ ବା ତୀର୍ଥ ସ୍ଥାନ, ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଓ ସ୍ଥିତି ଜୀବନରେ ଏକ ଅନିର୍ବଚନୀୟ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ, କହିବାକୁ ଗଲେ ଜୀବନରେ ବସନ୍ତ ସବୁବେଳେ ବିଦ୍ୟାମନ ଥାଏ।

ଏହି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନର ଅନୁଭୂତି ସବୁକୁ ନିଜ ଲେଖନୀରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରୁଛି। ଆମେ କିଛି ବନ୍ଧୁ ଯୋଜନା କଲୁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଠାରୁ ବ୍ୟାଙ୍ଗକକ୍ ଏବଂ କାମ୍ବୋଡ଼ିଆ ଯିବାପାଇଁ । ଯୋଜନା ଅନୁସାରେ ୦୪ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୯ ରାତି ୧୨.୧୫ରେ ଆମେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ବିମାନ ବନ୍ଦରରୁ ଏଫ୍‌ଡ଼ି ୧୧୩ ଏୟାର ଏସିଆ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ଥାନ କଲୁ। ଡନ୍ ମୁଏଙ୍ଗେ, ବ୍ୟଙ୍ଗକକ୍ ସକାଳ ୪.୩୦ରେ ପହଞ୍ଚିଲୁ। ବିମାନ ବନ୍ଦରରେ ନିତ୍ୟକର୍ମ ସାରି ଏଫ୍.ଡ଼ି. ୬୧୦ ଏୟାର ଏସିଆ

ବିମାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ଥାନ କରି ଶ୍ୟାମଭିସ୍ ବିମାନ ବନ୍ଦର, କାମ୍ବୋଡ଼ିଆରେ ସକାଳ ୧୧.୧୦ରେ ପହଞ୍ଚିଲୁ। ତତ୍‌ପଶ୍ଚାତ ପୂର୍ବରୁ ଆରକ୍ଷିତ ହୋଇଥିବା ନିୟୁରିଭରରସାଇଡ୍ ହୋଟେଲକୁ ଲୋକାଲ ଗାଇଡ୍ ସହ ଏକ ମିନିବସ୍‌ରେ ଯାତ୍ରା କରିଥିଲୁ। ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ସୁପ୍ତ ସହରର ସ୍ଥାପତ୍ୟ କଳା ଓ ପରିବେଶର ପରିଲକ୍ଷଣର ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରିଥିଲୁ। ଏହି ସହରରେ ପୂର୍ବରୁ ଖାମେରରାଜତ୍ୱ ବଂଶ ରାଜତ୍ୱ କରିଥିଲେ। ହୋଟେଲ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିଲା ପରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଉଥିଲୁ, ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ଏକ ସ୍ଥାନୀୟ ହୋଟେଲ୍ ରେ ପାରମ୍ପରିକ ଅପ୍‌ସରା ଡ୍ୟାନ୍ସ ଏବଂ ରାମାୟଣ ଉପରେ ରଚିତ ବିଭିନ୍ନ ଶୈଳୀରେ ଡ୍ୟାନ୍ସ ଉପଭୋଗ କରିଥିଲୁ। ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ମନ୍ଦିର ଆଙ୍କୋରଓ୍ୱାଟକୁ ଯାଇଥିଲୁ। ଏହି ମନ୍ଦିର ନିର୍ମାଣ ଆଙ୍କୋରନରେଶ୍ ଦ୍ୱିତୀୟ ସୂର୍ଯ୍ୟବର୍ମନ୍ (ସନ ୧୧୧୩-୫୦)ରେ କରିଥିଲେ। ଏହି ମନ୍ଦିରଟି ଏତେ ଭବ୍ୟ ବିଶାଳ ଏବଂ କଳାତ୍ମକ ଯେ, ସହଜରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ହୁଏନି ଏହା ମାନବକୃତ୍ୟ ନିର୍ମାଣ ବୋଲି। କାମ୍ବୋଡ଼ିଆରେ ହିନ୍ଦୁ ରାଜବଂଶର ସ୍ଥାପନ ଖ୍ରୀ.ଅ. ଦ୍ୱିତୀୟ ଶତାବ୍ଦୀରେ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ

ଦୁଇ ପ୍ରକାରର କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ପ୍ରଚଳିତ। ପ୍ରଥମଟି ହେଲା କାମ୍ବୋଡ଼ିଆ (କମ୍ବୋଜ)ରେ ହିନ୍ଦୁ ଭାବ ବଂଶର ସ୍ଥାପନା କୌଣ୍ଡୁଲ୍ୟ ନାମକ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଏକ ସ୍ଥାନୀୟ ଚେନେଲା ରାଜବଂଶର ରାଜକୁମାରୀଙ୍କୁ ବିବାହ କରିଥିଲେ। ଅନ୍ୟ ଏକ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ଅନୁସାରେ କାମ୍ବୋଜ ରାଜ୍ୟର ସ୍ଥାପନା ଇନ୍ଦ୍ରପ୍ରସ୍ଥ ନରେଶ୍ ଆଦିତ୍ୟଙ୍କ ପୁତ୍ର କରିଥିଲେ।

କାମ୍ବୋଜରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶତାବ୍ଦୀ ଠାରୁ ପନ୍ଦର ଶତାବ୍ଦୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନେକ ହିନ୍ଦୁ ରାଜା ଓ ତାଙ୍କର ରାଜବଂଶ ରାଜତ୍ୱ କରିଥିଲେ। ଷଷ୍ଠ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଜୟବର୍ମନ ନରେଶ୍ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରତାପୀ ଥିଲେ। ପ୍ରାୟ ୯୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ କମ୍ବୋଜରେ ରାଜତ୍ୱ କରିଥିଲେ। ସେ କୁଶଳ ଶାସକ ସହିତ ବିଦ୍ୱାନ ଓ ବିଦ୍ୟାପ୍ରେମୀ ମଧ ଥିଲେ। ନିଜ ରାଜ୍ୟ ଆଙ୍କୋରୱାଟ୍‌ରେ ୭୯୮ ମନ୍ଦିର ଏବଂ ୧୦୨ଟି ହସ୍‌ପିଟାଲ କରି ଏହାର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୬ ଲକ୍ଷ ମହଣ ଚାଉଳ ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଥିଲେ। ଏହି ଆଙ୍କୋରକ୍ଷେତ୍ର ଟୋନେଲସାପୋ ହ୍ରଦର ଉତ୍ତରରେ ଅବସ୍ଥିତ। ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଶୁଖି ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ। ଖାମେର୍‌ର କୃଷକମାନେ କୃତ୍ରିମ ସରୋବର, କେନାଲ୍‌ର ନିର୍ମାଣ ଟୋନେଲସାପ୍ ନଦୀର ମୁହାଣକୁ ଯୋଡ଼ି ପାଣି ସଂଗ୍ରହ ଏବଂ ଜଳ ସେଚନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥିଲେ। ଆଙ୍କୋରୱାଟ୍ ମନ୍ଦିରର ଚାରିପଟେ ୨୦୦ ମିଟର ଚଉଡ଼ାର ଗଡ଼ଖାଇ ଖୋଳାହୋଇ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଥିଲା ଏବଂ ଏହି ଖାଇ ଉପରେ ୧୧.୦୩ ମିଟର ଚଉଡ଼ାର ପଥର ପୋଲ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିଲା। ମନ୍ଦିର ଚାରିଗୋଟି ସ୍ତରରେ ସମତଳଭୂମିକୁ ଉଚ୍ଚା କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ଉଚ୍ଚତା ପାଇଁ ଗଡ଼ଖାଇର ମାଟି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିଲା।

ମନ୍ଦିରର ସଂକଳ୍ପନା ମେରୁ ପର୍ବତ ମଧ୍ୟରେ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ରୂପରେ କରାଯାଇଥିଲା। ଏହି ମନ୍ଦିରର ପାଞ୍ଚଗୋଟି ଶିଖର ଅଛି। ସବୁଠାରୁ ବଡ଼

୨୧୩ ଫୁଟ୍ ଅନ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ୧୮୦ ଫୁଟ୍ ଉଚ୍ଚାଅଟେ। କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଅଥବା ପ୍ରଥମ ସ୍ତରରେ ମୁଖ୍ୟ ମନ୍ଦିର ତଳ ଠାରୁ ୨୭ ଫୁଟ୍ ଉଚ୍ଚତାରେ ଅବସ୍ଥିତ। ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ୭୦୦ ମି. ଲମ୍ବା କାନ୍ଥରେ ରାମାୟଣ, ମହାଭାରତ, ନୃତ୍ୟାଙ୍ଗନା ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟବର୍ମନଙ୍କର ଯୁଦ୍ଧର ଛବି ଅଙ୍କାଯାଇଅଛି।

କାମ୍ବୋଡ଼ିଆ ଇତିହାସରେ ୧୯୩୧ ମସିହାରେ ଶ୍ୟାମ ରାଜବଂଶ ଦ୍ୱାରା ଖାମେର୍ ରାଜବଂଶ ପରାଜିତ ପରେ ଏହାର ରାଜଧାନୀ ନମପେହ୍ନକୁ ନବାପରେ ଆଙ୍କରଓ୍ୱାଟ୍‌ର ପ୍ରାଧାନ୍ୟତା ହଜି ବଣଜଙ୍ଗଲ ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇ ଲୋକଲୋଚନରୁ ହଜିଗଲା।

୧୮୬୦ ମସହାରେ ଜେଣ ଫ୍ରାନ୍ସର ପ୍ରକୃତି ବିଜ୍ଞାନୀ ହେନେରୀ ମୋହୋଟ, ନିର୍ଜନ ଜନର ଘନ ବୃକ୍ଷଲତାରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ ଏହି ଅନୁପ ମନ୍ଦିରକୁ ପ୍ରଥମ ଥରପାଇଁ ଦର୍ଶନ କଲେ। ସେ ଆଚମ୍ବିତ ହୋଇ ସ୍ଥାନୀୟ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପଚାରିଥିଲେ, ଏହାର ନିର୍ମାଣ କେବେ ହେଲା ଏବଂ କାହାଦ୍ୱାରା ହେଲା? ଉତ୍ତର ମିଳିଥିଲା କୌଣସି ଦେବ ବା ଦାନବ ରାଜାଦ୍ୱାରା ଏହାର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥିବ। ପ୍ରକୃତରେ ଅଙ୍କରଓ୍ୱାଟ୍ ଏତେ ବିଶାଳ ଓ ଭବ୍ୟ ଏବଂ ଗରିମାପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଏହା ମାନବ ନିର୍ମିତ ଭଳି ଲାଗେ ନାହିଁ।

ହେନେରି ମୋହୋଟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା ପରେ ୧୭୮୭ରୁ ଫ୍ରାନ୍ସ ସରକାର ଏହାର ଜିର୍ଣ୍ଣୋଭଧାର କରିଥିଲେ। ପରେ ୧୯୮୬ଠାରୁ ଭାରତର ପୁରାତତ୍ତ୍ୱ ବିଭାଗ ମନ୍ଦିରର ଜିର୍ଣ୍ଣୋଭଧାର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ଏହି ମନ୍ଦିର ଭାରତୀୟ ଏବଂ କାମ୍ବୋଡ଼ିଆର କଳାକାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ବାସ୍ତୁର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉଦାହରଣ ଅଟେ।

ଆମର ତିନି ଦିନର ରହଣି ଭିତରେ ଭାସମାନ ସହର ଏବଂ ସ୍କୁଲ ଟୋନେଲସାପ ହ୍ରଦରେ ଦେଖିଥିଲୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମନ୍ଦିର ମଧ୍ୟ ଦର୍ଶନ କରି ୭ ତାରିଖରେ ବ୍ୟାଙ୍ଗକକ୍ ଅଭିମୁଖେ ଯାତ୍ରା କଲୁ।

ଇଂ. ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର

ଖଣ୍ଡଗିରି ବାରି, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସମାଜରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ

ଆମ ଦେଶ ଭାରତ ଏକ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶ ଭାବରେ ବିଶ୍ୱରେ ପରିଗଣିତ । ଏଠାରେ ସାମାଜିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ, ବିଜ୍ଞାନ ଓ କାରିଗରୀ କୌଶଳ ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭୂତପୂର୍ବ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଅଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ଦେଶରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ପ୍ରାୟତଃ ତେର କୋଟି, ଯାହାକି ମୋଟ ଜନସଂଖ୍ୟାର ଦଶ ପ୍ରତିଶତ । ଦେଶର ଏହି ଉନ୍ନତିମୂଳକ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଗତିପଥ କେତେଦୂର ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରୁଅଛି ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କର ଅନୁଧ୍ୟାନର ବିଷୟ ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଅର୍ଥନୈତିକ ଓ ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା ରହିଅଛି । ଏଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନୀତି ପ୍ରଣୟନ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କେତେକ ସାମୁହିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମଧ୍ୟ ସାହାରା ନିଆଯାଉଅଛି । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କର ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ଏଗୁଡ଼ିକ କେତେଦୂର ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଉପଯୋଗ ହୋଇପାରୁଅଛି । ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ରେଳଯାତ୍ରା ସମୟରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ରିହାତିର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଦେଖାଯାଉଅଛି ଯେ ବହୁତ କମ୍ ଲୋକ ଏ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ଅଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଅଧିକାଂଶ ଏହାକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । ଠିକ୍ ସେହିପରି ବସ୍‌ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ସଂରକ୍ଷଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଅଛି । କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର ବିଷୟ ଅଧିକାଂଶ ନିଜର

ଅଜ୍ଞତାପାଇଁ ଏହି ସୁବିଧା ସୁଯୋଗରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେଉଅଛନ୍ତି । ଯଦି ଆମ ଦେଶର କମ ବୟସର ପିଲାମାନେ ବରିଷ୍ଠ ନଗାରିକଙ୍କର ନିକଟତର ହୋଇ ସେମାନଙ୍କ ଏ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତେ ସେମାନେ ଏହି ସୁବିଧା ସୁଯୋଗରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତେ ନାହିଁ । ଆଜିକାଲି ସମାଜରେ ଅଧିକାଂଶସ୍ଥଳେ ଦେଖାଯାଉଅଛି ଯେ ପିଲାମାନେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ମନଭିତରେ ବହୁତ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ମନୋଭାବରଖି ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖୁ ଅଛନ୍ତି । ସେମାନେ ବୁଝି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି ଯେ ଆଜିର ବାଳକ ହିଁ ଭବିଷ୍ୟତର ବରିଷ୍ଠ । ଯଦି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଜରିଆରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ କିଛି ସମୟ ବିତାଇ ଆଳାପ ଆଲୋଚନା କରି ସେମାନଙ୍କୁ ପୃଥିବୀର ଏହି ଚିରନ୍ତନ ସତ୍ୟକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରାଯାଇପାରନ୍ତା ତେବେ ସେମାନେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କର ନିକଟତର ହୋଇ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତେ ।

ଆମ ଦେଶରେ ଚାକିରୀରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଅବସର ଗ୍ରହଣକରେ ଏବଂ ନିଜକୁ ବରିଷ୍ଠ ନାମରେ ନାମିତ କରିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଅବସର ଗ୍ରହଣପରେ କ'ଣ ମନୁଷ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହରାଇଥାଏ ? ନାଁ ବରଂ ସେ ପୂର୍ବପରି ଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଥାଏ। କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳେ ତା ପାଖରେ କିଛି ସ୍ଥାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ ନଥବା ଫଳରେ ସେ ନିଜକୁ ଅଲୋଡ଼ା, ଅସହାୟ ମନେକରେ ଓ ଆଳସ୍ୟତାକୁ ଆପଣେଇ ନିଏ, ଶେଷରେ ରୁଗ୍ଣ ହୁଏ। ଏସବୁକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଅବସରପରେ ନିଜକୁ କର୍ମତତ୍ପର ରଖିବା ପାଇଁ କିଛି ସାହାରାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଅଛି। ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ, ସକ୍ଷମ ରଖିବା ପାଇଁ ତାକୁ ନିଜକୁ ହିଁ ଏହି ସାହାରା ଖୋଜିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ସେଥିରେ ନିଜକୁ ନିମଜ୍ଜିତ କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ସବୁସମୟରେ ନୂତନତ୍ୱକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ। ଦୃଷ୍ଟିପାତ କଲେ ଦେଖିବା ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଅନେକ କିଛି ଉପାଦେୟ ଚିନ୍ତାଧାରା ରହିଛି ଯାହାକି ସେମାନେ ଅନ୍ୟର ସହାୟତା ବିନା ସମାଜରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେଉନାହାନ୍ତି। ଯଦି କିଛି ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ ହେଉ କିମ୍ବା ବେତନଭୁକ୍ତ ସଂସ୍ଥା ସେମାନଙ୍କର ସହାୟତା କରିବାକୁ ଆଗେଇ ଆସନ୍ତେ, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରାଗୁଡ଼ିକୁ ସମାଜରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରନ୍ତେ ଏବଂ ପ୍ରତିପାଦନ କରିପାରନ୍ତେ ଯେ ସେମାନେ ଅଲୋଡ଼ା ନୁହନ୍ତି କିମ୍ବା କୌଣସି ଗୁଣରେ ଯୁବକମାନଙ୍କଠାରୁ ପଛରେ ନାହାନ୍ତି।

ପୁରାତନ ସମୟ ଅପେକ୍ଷା ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଜୀବନର ବଞ୍ଚିବାର ଶୈଳୀ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି ଘଟିଛି। ମନୁଷ୍ୟ ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷୀ ହୋଇଛି ଏବଂ ସମାଜରେ ତାର ଦାୟିତ୍ୱ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି। ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ି ନାହାନ୍ତି । ସମସ୍ତେ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସଂସ୍ଥା ଗଢ଼ି ତା ମାଧ୍ୟମରେ କିଛି ଉନ୍ନତିମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆଗେଇ ଆସୁଛନ୍ତି। କେହି କେହି ବସ୍ତିର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରୁଅଛନ୍ତି ତ କେହି କେହି ସେଠାକାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛନ୍ତି। କେତେଜଣ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସେମାନଙ୍କ ପାଖାପାଖି ଅସୁବିଧାରେ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାଧ୍ୟମତେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଜୀବନର ପଣ କରିଅଛନ୍ତି। କେତେକ ମଧ୍ୟ କିଛି ନୂତନ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଅନ୍ୱେଷଣରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରୁଅଛନ୍ତି। ସର୍ବୋପରି ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ କେତେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସମାଜର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଉନ୍ନତିମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଅଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ଏହି ଜ୍ଞାନାଲୋକ ପହଞ୍ଚି ନ ପାରିବାରୁ ଅନେକ ଏଥିରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଯାଉଅଛନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ସରକାରୀ ସ୍ତର ହେଉ କିମ୍ବା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂଗଠନ ମାଧ୍ୟମରେ ହେଉ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଗ୍ରହଣ କରାଗଲେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଜୀବନର ଗତିପଥ ସୁନ୍ଦର ଓ ଆନନ୍ଦପ୍ରଦ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସମାଜର ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଘଟିବ।

ସବିତା କୁମାରୀ ମିଶ୍ର
ମୋ-୯୬୯୨୧୩୮୩୩୪

କେତେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଆମର ଖାଦ୍ୟ

ଭାରତ ଗୋଟିଏ କୃଷି ପ୍ରଧାନ ଦେଶ । କୃଷି ଏବଂ ତତ୍‌ସଂଲଗ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ପ୍ରାୟ ୮୦% ଲୋକ ନିଜର ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାନ୍ତି । କୃଷି ପ୍ରାୟ ୫୨% ଲୋକଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ କେବେ ଅବହେଳା କରାଯାଇ ନପାରେ । ଭାରତରେ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ଷୀର, ରବି ଫସଲ ଏବଂ ଝୋଟ ଉତ୍ପାଦନ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଚାଉଳ, ଗହମ, ଚିନି, ବାଦାମ, ପରିବା, ଫଳ ଏବଂ ତୁଳା ଉତ୍ପାଦନରେ ଏହା ବିଶ୍ୱର ଦ୍ୱିତୀୟ ବୃହତ ରାଷ୍ଟ୍ର, ରପ୍ତାନୀ ପାଇଁ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସୁଯୋଗ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ସମ୍ଭବ ହେଉନାହିଁ, ତାର କାରଣ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ମାନ ଅନୁସାରେ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସବୁଠୁ ନିକୃଷ୍ଟ ।

ଭାରତର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଅନେକ ଉଦ୍ୟମ ହୋଇଛି । ପଞ୍ଜାବର ସବୁଜ ବିପ୍ଳବ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବା ସହିତ କ୍ୟାନ୍‌ସର ପରି ଦୁରାରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ସବୁଜ ବିପ୍ଳବରେ ବ୍ୟବହୃତ ଅତ୍ୟଧିକ ସାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପଞ୍ଜାବକୁ କ୍ୟାନ୍‌ସରର ରାଜଧାନୀରେ ପରିଣତ କରି ପାରିଥିଲା । ଏହି ସବୁଜ ବିପ୍ଳବରୁ କୃଷକ ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର କଳା ସିନା ଶିଖିଲା, ମାନବ ସମାଜ ଉପରେ ତାର ପରିଣାମ ଚିନ୍ତା କରି ପାରିଲା ନାହିଁ । ଦିନକୁ ଦିନ କୃଷିରେ ବଢୁଥିବା ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ଆଖିରେ ରଖି ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦକ ପାଇଁ ସାର, ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ, କୀଟନାଶକ ଔଷଧର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟବହାର ଆଜି ଖାଦ୍ୟ ନାମରେ ଆମକୁ ବିଷ ଦେଇ ଚାଲିଛି । ଲାଭଖୋର ମନୋବୃତ୍ତି ଯୋଗୁଁ ଚାଉଳ, ଖହମ, ଡାଲି, ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥରେ ଗୋଡ଼ି, ପଥରର ମିଶ୍ରଣ, ତେଲ, ଘିଅ, ମସଲାରେ ଅପମିଶ୍ରଣ ଆମକୁ ବିପଦ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେଇଛି ।

ଚାଉଳ, ଗହମ, ଡାଲି – ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନେକ ପରିମାଣର ରୋଗ ନାଶକାରୀ ଶକ୍ତି ଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ସାର ତାହାକୁ ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଚିକ୍‌ଣ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ଜିନିଷକୁ ଆମେ ବାହାର କରିଥାଉ । ନାଲି ବଗଡ଼ା ଚାଉଳର ଗୁଣ ଚିକ୍‌ଣ ଚାଉଳରେ ନଥାଏ । ଡାଲିକୁ ଚିକ୍କଣ କରି ଅନେକ ଉପାଦେୟ ଗୁଣ ଆମେ ହରାଇଥାଉ । ଗହମ ଏବଂ ଅଟାର ରଙ୍ଗ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ୨୦ ରୁ ୨୫ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଲାଗେ ଯାହା ଲିଭର, କିଡ଼ନି ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ଏବଂ ଡାଇବେଟିସ୍ ସୃଷ୍ଟିକାରକ । ଏଥିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁଟି, ପରଟା, ବ୍ରେଡ୍, ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କେକ୍ ଆମକୁ କେତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦେଉଛନ୍ତି ଏଥିରୁ ଅନୁମେୟ । ନାଲି ଚୁଡ଼ା ଜାଗାରେ ଧଳା ଚୂଡ଼ାର ଆଦୃତ ବହୁତ । ନାଲିଚୁଡ଼ାକୁ ଧଳା କରିବାରେ ୟୁରିଆର ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବାରୁ ଏହା ନିଶ୍ଚୟ କିଡ଼ନି ଉପରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବ ।

ଗାଈକ୍ଷୀର : ଗାଈକ୍ଷୀର ଆମ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଗାଈକୁ ଭାରତରେ

ଗୋମାତା ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଦେଶୀ ଗାଈ ଅପେକ୍ଷା ଜର୍ସିଗାଈ ଅଧିକ (ପ୍ରାୟ ୮ ଗୁଣ) କ୍ଷୀର ଦେଉଥିବାରୁ ଲାଭ ମନୋବୃତ୍ତି ଆଣି ଆମକୁ ଜର୍ସି ଗାଈ ଆଡ଼କୁ ଆକର୍ଷିତ କରୁଛି । ମାତ୍ର କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତରେ ଜର୍ସିଗାଈ କ୍ଷୀର ବିଷଯୁକ୍ତ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ଅଧିକ କ୍ଷୀର ପାଇଁ ଗାଈକୁ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍, ହରମୋନ୍ ଏବଂ ପୋକମରା ବୋରିକ ଏସିଡ୍ ଦିଆଯିବାର ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଗାଈ କ୍ଷୀରରୁ ଆମକୁ କର୍କଟ ରୋଗର ଜିନ୍ ମିଳିଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ଅପମିଶ୍ରଣ ଆମକୁ ଏକ ସାଙ୍ଘାତିକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନେଇଯାଉଛି ଯାହା ଆମର ଭବିଷ୍ୟତ ବଂଶଧରଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ବିପଦ । ଖାଣ୍ଟି ଆମର ଭବିଷ୍ୟତ ବଂଶଧରଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ବିପଦ । ଖାଣ୍ଟି ଦେଶୀଗାଈ କ୍ଷୀର ଆଦି ଆମ ପାଇଁ ଦିବା ସ୍ୱପ୍ନରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି ।

ପନିପରିବା : କଳକାରଖାନର ଦୂଷିତ ଏବଂ ବିଷାକ୍ତ ପାଣି, ସହରରୁ ନିର୍ଗତ ମଇଳା, ଚାଷଜମିରେ ବ୍ୟବହୃତ ସାର, କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ନଦୀରେ ମିଶିଥାଏ । ଏହି ଦୂଷିତ ପାଣି ପନିପରିବା ଚାଷରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ତା' ସହିତ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଅମଳ ଆଶାରେ ଚାଷୀମାନେ ପନିପରିବାରେ ଯେଉଁ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ, କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ତାହା ପାଣିରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି ପରିବାକୁ ଯେତେ ଧୋଇ ସିଝାଇ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ସୁନିଶ୍ଚିତ ।

ବାଇଗଣରେ ଯେଉଁ ହରମୋନ୍ ସ୍ପ୍ରେ ହୁଏ ରାତାରାତି ତାହା ଫଳବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏପରି ପଦାର୍ଥ କାହିଁକି ଆମ ଭିତରେ ଟ୍ୟୁମର ସୃଷ୍ଟି ନକରିବ ତାହା ବିଚାରର ବିଷୟ । ପରିବାକୁ ସତେଜ ଏବଂ ଚିକ୍କଣ ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ରଙ୍ଗର ପ୍ରୟୋଗ, ରାସାୟନିକ ସ୍ପ୍ରେ ଆମକୁ ବିପଦଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେଇଥାଏ । ତରଭୁଜ ଏବଂ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ନାଲି ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଆମ ବିପଦକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଆମିଷଦ୍ରବ୍ୟ : ଆମିଷ ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କଙ୍କଡ଼ା, ଶୁଖୁଆ ଇତ୍ୟାଦି । ମାଛପାଇଁ ଆମେ ଅନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଉ । ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଅଧିକ ଭେଜାଲ ହେଉଥିବା ରାଜ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ଆଗରେ ଅଛି । ମାଛ ଧରାଯିବାର ୬-୭ ଦିନ ପରେ ଆମେ ତାକୁ କିଣିବାକୁ ଯାଉ, ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ୬-୭ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ମରିଥିବା ମାଛରୁ ସଦ୍ୟ ରକ୍ତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଟିକିଏ ଚିନ୍ତା କରିବା ଦରକାର ଏହା କିପରି ସମ୍ଭବ ? ଶବ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଫରମାଲିନ୍ ପରି ପଦାର୍ଥ ଏଥିରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । କୁକୁଡ଼ା ଖାଦ୍ୟରେ ଯେଉଁ ହରମୋନ୍ ଥାଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନର ୧୦/୧୫ଦିନ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଗଲେ ସେହି କୁକୁଡ଼ା ଆଉ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇ ରହି ନଥାଏ । ଛେଳି ମାଂସ ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି ଶୁଖୁଆର ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଟିଭିରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ତତଲା କଡ଼େଇର ଫୁଟନ୍ତା ତେଲରେ ଅଣ୍ଡା ଭାଙ୍ଗି ପକାଇଲେ ଆମେ ଓମ୍ଲେଟ୍ କରିଥାଉ । ଏଥିରେ ଥିବା ସାମୋନେଲା ବିଷରୁ ହୁଏ ଗ୍ରୀନ୍ ଡାଇରିଆ । ସାଧାରଣତଃ ସାତ ପ୍ରତିଶତ ଅଣ୍ଡା

ମାରାତ୍ମକ ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ, ତେଣୁ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ କେତେ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବ ଏଥିରୁ ଅନୁମେୟ ।

ଫଳମୂଳ : ଫଳଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ତନ୍ତୁ ବା ଫାଇବର ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବହୁ ଦରକାରୀ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ଫଳମୂଳର ଚାହିଦା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ତଟକା ସଜ ନାଲି ଦିଶୁଥିବା ସେଓକୁ ଦେଖିଲେ ଏଥିରେ ମହମ ଦିଆଯାଇଥିବା ଠିକ୍ ଜଣାପଡ଼େ । ସେଓକୁ ସତେଜ ରଖିବା ପାଇଁ କେମିକାଲ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ତାପରେ ପ୍ୟାକିଙ୍ଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଆମ୍ବ କଦଳୀ, ପଣସ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପଚାଇବା ପାଇଁ ମାରାତ୍ମକ କେମିକାଲ ''ଇଥୋଫନ'' ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ହାତ ଖାଇଯିବା ଭୟରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ହାତରେ ଗ୍ଲୋଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଯାହା ହାତକୁ ଖାଇଯିବ ତାହା ଆମ ଶରୀରକୁ ନ ଖାଇବ ବା କାହିଁକି । ଯେତେବେଳେ ଏହି କେମିକାଲ ବ୍ୟବହାର ବିଷୟ ଟିଭିରେ ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଲା କଦଳୀ ଗୋଦାମ ସବୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା । ଶୀଘ୍ର କଦଳୀ ପାଚିଲେ ବ୍ୟବସାୟୀ ଅଧିକ ବ୍ୟବସାୟ କରିବ ଯାହାର କୁପରିଣାମ ଆମକୁ ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ପ୍ୟାକେଟ ଖାଦ୍ୟ : ଆଜିର ଚଳଚଞ୍ଚଳ ଦୁନିଆରେ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ନାକ୍‌ସର ବ୍ୟବହାର ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହେବା ପାଇଁ ଯେଉଁମାନ ଦରକାର ସବୁ ପ୍ୟାକେଟ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଳି ନଥାଏ । ପାଟିକୁ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଆମେ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ । ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ସର୍ବେକ୍ଷଣ ଏହି ଖାଦ୍ୟର ଅନେକ ମାନ ବିଚ୍ୟୁତି ଦେଖିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି । ଆମଦେଶରେ ଏହା ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା ହେବା ଦରକାର ।

ନେସଲେ ପରି ବହୁରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କମ୍ପାନୀ ବଜାରକୁ ଛାଡ଼ିଥିବା ନୁଡ଼ଲ୍‌ରେ ଅଧିକ ବିଷାକ୍ତ ସୀସାଥିବା ଜଣାପଡ଼ିଲା ପରେ ୫୦୦ କୋଟି ଟଙ୍କାର ନୁଡ଼୍‌ଲ ଏହା ବଜାରରୁ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିଥିଲା । ନେସଲେ ପରି କମ୍ପାନୀ ଏଥିରେ ବହୁତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ସେହିପରି ବେଶୀ ନୁଡ଼୍‌ଲ କମ୍ପାନୀମାନଙ୍କର ମାନ କ'ଣ ଥିବ ତାହା ଆମକୁ ଅଜଣା ।

ସରକାରଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ : ଭାରତ ସରକାର Food Safety and Standard Authority of India (FSSAI) ପରି ଏକ ସଂସ୍ଥା ୨୦୦୬ ମସିହାରେ ଗଠନ କରିଛନ୍ତି ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ଅଧିନରେ କାମ କରୁଅଛି, ସେହିପରି Central Institutes Board and Regulation Committee କୃଷି ବିଭାଗ ଅଧିନରେ କାମ କରୁଛି Agricultural and Processed Food Products Export and Development Authority ବାଣିଜ୍ୟ ଏବଂ ରପ୍ତାନି ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଅଧିନରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ । କିନ୍ତୁ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ମାନ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଏକ ବିପ୍ଳବର ଆବଶ୍ୟକ । ଜୈବସାର ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ବିପ୍ଳବ ସମ୍ଭବ କରାଇବା ପାଇଁ ସରକାର ଯୋଜନା ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ।

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନୀଳମଣି ମହାପାତ୍ର
ମୋ- ୯୪୩୭୦୦୧୮୨୩

ଏସିଡିଟି (ACIDITY)

ଆଜିର ଆଧୁନିକ ଚଳଣିରେ ଏସିଡିଟି ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା। ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପ୍ରଣାଳୀ ସହ ଅମ୍ଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ହେତୁ ଅମ୍ଳତା ବୃଦ୍ଧି ଘଟି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ। ବିଶେଷତଃ ପରିଣତ ବୟସରେ ଏପରି ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ଅଧିକାଂଶ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସ୍ଥି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ। ଅମ୍ଳତା ଓ କ୍ଷାରୀୟ ପରିମାଣକୁ ରାସାୟନିକ ପ୍ରତୀକ PH ଆଧାରରେ ୦ ରୁ ୧୪ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆକଳନ କରାଯାଇଥାଏ। ୦ ରୁ ୬.୯, PH ରହିଲେ ଅମ୍ଳୀୟ (Acidic), ଓ ୭ PH ରହିଲେ ନିରପେକ୍ଷ (Narmal) ଏବଂ ୭.୧ ରୁ ୧୫ PH ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷାରୀୟ (Alkaline) ଗୁଣ ବୋଲି ଧରାଯାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଆମ ଶରୀର ରକ୍ତର PH କିଞ୍ଚିତ କ୍ଷାରୀୟ (୭-୩୬ ରୁ ୭-୪୪) ଓ ପାକସ୍ଥଳୀ ଭିତର PH ଅମ୍ଳୀୟ (୧ ରୁ ୨) ଅନୁସାରେ ରହେ। ବ୍ୟକ୍ତିର ଏପରି PH ସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରଧାନତଃ ଗ୍ରହାଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ଖାଦ୍ୟର ଅମ୍ଳତା ଓ କ୍ଷାରୀୟ ଗୁଣ ଅନୁଯାୟୀ ପାଚନକ୍ରିୟା (Metabolism) ପରେ ସେହି ଖାଦ୍ୟର ସାରାଂଶ (Metabolic Ash) ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଜମା ହୋଇ ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ପାର୍ଶ୍ୱକ୍ରିୟା କରିଥାଏ। ଯେପରି ଜଙ୍କ ଫୁଡ, ମଦ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଅମ୍ଳ ସାରାଂଶ ଯଥା-ଫସ୍‌ଫେଟ୍ (Phosphate) କ୍ଲୋରିନ୍ (Clorine) ଗନ୍ଧକ (Sulpher) ଅଧିକ ଜମା ହେଲେ ରକ୍ତର ଅମ୍ଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ। ସେହିପରି ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ କ୍ଷାରୀୟ ସାରାଂଶ ଯଥା- କାଲସିୟମ୍ (Calcium) ମ୍ୟାଗନେସିୟମ୍ (Magnesium) ଓ ପୋଟାସିୟମ୍ (Potassium) ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଜମା ହେଲେ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଘଟି ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ। ତେଣୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୪୦୦ ଗ୍ରାମ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଭଳି କ୍ଷାରୀୟଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ। ଅତ୍ୟଧିକ ଅମ୍ଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା PH ହ୍ରାସ ପାଏ ଯାହାଫଳରେ ଅସ୍ଥିରେ ଥିବା କାଲସିୟମ୍ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ରକ୍ତର କ୍ଷାରୀୟ PH ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏପରି ଅବସ୍ଥା ଲାଗିରହିଲେ ଶରୀରର ଅସ୍ଥି କଙ୍କାଳ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଅମ୍ଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି ଚା, କଫି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ଅନୁଚିତ। ଏହା ବଦଳରେ ପାଣି କିମ୍ବା ଲେମ୍ବୁ ମିସା ପାଣି ଗ୍ରହଣ କରିବା ବିଧେୟ। ଲେମ୍ବୁ ପରି ଖାଦ୍ୟ ଅମ୍ଳଯୁକ୍ତ (୨.୨ ରୁ ୨.୪ ପିଏଚ୍) ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପାଚନ କ୍ରିୟା ପରେ ଏହାର ସାରାଂସ (Metabolic Ash) କ୍ଷାରୀୟ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରକ୍ତର PH କୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ।

Artificial Sweeteners (Sugar-Free).

India consumes the largest amount of sugar and is the second largest producer of sugar in the world. Due to the rising incidence of lifestyle diseases like diabetes, the consumption of sugar substitutes has increased. Sugar substitutes are sweeteners that sweeten foods without adding the calories of sucrose (sugar). Sugar substitutes or artificial sweeteners do not add nutritional value to food. Most sweeteners are very low in their calorific value, and some do not have calories at all.For this reason, the American Heart Association has labelled artificial, low calorie, or non caloric sweeteners as non-nutritive sweeteners

According to the FDA, a food is considered "sugar-free" if it contains less than 0.5 grams of sugar per serving. Sugar-free includes naturally occurring and added sugars, but doesn't include artificial sweeteners or sugar alcohols. Health conscious people might feel that consuming sugar free supplements is making them more fit and keeping their sugar levels in control. But in real, but sugar free is not risk free.

Many types of artificial sweeteners exist, but not all are approved for use. The best and safest sugar substitutes are erythritol, xylitol, stevia leaf extracts, and neotame—with some caveats. .Stevia is probably the healthiest option, followed by xylitol, erythritol and yacon syurup.

Recommended standards for artificial sweeteners by FSSAI

The Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) has approved six artificial sweeteners, namely saccharin sodium, aspartame, acesulfame potassium, sucralose, neotame, and isomaltulose for use in food.

Saccharin sodium

Commonly known as Saccharin which is a non-nutritive artificial sweetener.

It's made in a laboratory by oxidizing the chemicals o-toluene sulfonamide or phthalic anhydride. It looks like white, crystalline powder.It doesn't contain calories or carbs. Humans can't break down saccharin, so it leaves your body unchanged.

It's around 300–400 times sweeter than regular sugar, so you only need a small amount to get a sweet taste.

Due to the ban on saccharin in the 1970s, many diet drink manufacturers switched to aspartame as a sweetener and continue to use it today.

The FDA has set the acceptable daily intake (ADI) of saccharin at 2.3

mg per pound (5 mg per kg) of body weight.This means if you weigh 70 kgs, you can consume 350 mg per day.

To further put this into perspective, you could consume 3.7, 12-ounce cans of diet soda daily — nearly 10 servings of saccharin.

A recent study found that using saccharin, sucralose, and aspartame may disrupt the balance of bacteria in the gut .Research in this area is relatively new and limited. Yet, there is strong evidence to suggest that changes in gut bacteria are associated with an increased risk of diseases like obesity, type 2 diabetes, inflammatory bowel disease, and cancer (25Trusted Source).Saccharin sodium is currently being used in beverages like fruit juices, mixes and bases, as a sugar substitute in cooking and serving, in processed foods. FSSAI recommends the maximum permitted levels of saccharin sodium in the following foods as below:

Food item = Maximum limit of saccharin (ppm = parts per million)

Carbonated water =100 ppm,Pan masala= 8,000 ppm, Traditional sweets= 500 ppm, Chocolate= 500 ppm ,Sugar-free confectionery/sugar-based confectionery =3,000 ppm Bubblegum/Chewing gum =3,000 ppm

Aspartame

Sold under the brand names NutraSweet, Equal, or Sugar Twin, it has no calories and is approximately 200 times sweeter than table sugar. Aspartame loses its sweetness when it is heated, which is the reason it is not used in baked goods .

It has various side effects, including headaches, anxiety, heart palpitations, weight gain, depression and neurological disorders.

FSSAI recommends the maximum permitted levels of aspartame in the following foods as follows:

Food item = Maximum limit of aspartame (ppm = parts per million)

Carbonated water =700 ppm,Traditional sweets =200 ppm, Breads, pastries, biscuits and cakes =2,200 ppm, Jellies, marmalades and jams=1,000 ppm,Chocolate =2,000 ppm, Sugar-free confectionery/ sugar-based confectionery=10,000 ppm,Bubblegum/Chewing gum =10,000 ppm,Custard powder mix =1,000 ppm,Flavored milk=600ppm, Vegetable/fruit nectar =600ppm, Frozen desserts, pudding and ice cream =1000ppm, Yoghurt = 600 ppm , Ready to serve tea/coffee based beverages =600ppm

Acesulfame potassium

It is also known as acesulfame K, and sold under the brand names Sunnet or Sweet One.

Acesulfame is often used in combination with other sweeteners and is approximately 200 times sweeter than table sugar. Acesulfame potassium remains sweet even when used in high-temperature cooking like

baking. It is usually used in candies, beverages, baked goods and frozen desserts. FSSAI recommends the maximum permitted levels of acesulfame in the following foods as follows:

Food item =Maximum limit of acesulfame potassium (ppm = parts per million) Carbonated water=300 ppm,Traditional sweets=500 ppm, Biscuits, cakes, pastries and bread=1,000 ppm, Bubblegum/ Chewing gum = 5,000 ppm, Chocolate = 500 ppm

Sugar-free confectionery/sugar-based confectionery=3,500 ppm,Ready-to-serve coffee-based beverages and tea bags=600 ppmIce, candy/ice lollies=800 ppm,Fruit nectars=300 ppm

Sucralose

It is approximately 600 times sweeter than table sugar. Sucralose stays sweet even when used in high-temperature cooking like baking. It is usually used in frozen dairy desserts, gelatins, chewing gums, baked goods and beverages. FSSAI recommends the maximum permitted levels of acesulfame in the following foods as below:

Food item=Maximum limit of sucralose (ppm = parts per million)

Carbonated water =300 ppm ,Breads, biscuits(including cookies), pastries and cakes=750 ppm,Traditional sweets=750 ppm,Ice cream/kulfi/dried ice cream mixes/ frozen desert=400 ppm, Chocolate =800ppm, Yoghurt=300 ppm, Chutney=800 ppm, Jellies, jams and marmalades=450 ppm, Confectionery=1,500 ppm, Muffins/ Scones/Doughnuts=800 ppm,Ready-to-serve coffee-based beverages and tea bags=600 ppm,Chewing gum=1,250 ppm, Ice candy/ice lollies=800 ppm, Vegetable juice/ nectars=250 ppm, Ready to eat custard desert/custard powde =r260ppm

Neotame

Sold under the brand name Newtame.It is 7,000 to 13,000 times sweeter than table sugar and is 30 to 60 times sweeter than aspartame. Neotame is a derivative of aspartame. FSSAI recommends the use of neotame in soft drinks only. It is permitted at a maximum limit of 33 parts per million.

Isomaltulose

Isomaltulose is a recent addition to the list of artificial sweeteners. FSSAI permits the use of isomaltulose in confectionary products only. The maximum limit of isomaltulose usage should be 50 percent of the total sugar content of the product without causing any major effects to the product’s stability. Isomlatulose is not allowed for in edible ices and ice lollies from the category of confectionary products.

Dr. Udayanath Sahoo
M-9438081006

List of Emergency Helpline Numbers All Over India

Helpline Number

100, 112	Police
101	Fire
102	Ambulance
103	Traffic Police
104	State Level Helpline for Health
108	Disaster Management / Medical Helpline
112	All in one Emergency Number (General Emergency Department of Telecommunications (DoT)
131	Indian Railway General Enquiry
139	Railway Enquiry
181	Domestic abuse and sexual violence-Women's Helpline
197	Directory enquiry service
198	Telephone Complaint Booking
1031	Anti Corruption Helpline
1033	Emergency Relief Centre on National Highways
1066	Anti-poison
1071	Air Accident
1072	Train Accident
1073	Road Accident / Traffic Help Line
1090	Anti Terror Helpline / Alert All India
1091	Women Helpline in Distress
1092	Earthquake Helpline Service
1096	Natural Disaster Control Room
1097	AIDS Helpline
1098	Child Abuse Hotline
1099	Central Accident and Trauma Services
1551	Kisan Call Center
1906	LPG Emergency Helpline Number
1910	Blood Bank Information
1919	Eye Donation / Eye Bank Information Service
1947	Aadhaar Card-UIDAI (Unique Identification Authority of India) 1800-180-1947
1950	Election Commission of India
1800-11-4000	National Consumer Helpline

COASTAL HELPLINE 1093
Bhubaneswar One Helpline- .... 1800-345-0061 &,
Landline number 0674 2548295
to register complaints of citizens' grievance for BMC, BSCL, BDA and CRUT)
EMERGENCY ACCIDENTAL GOVT.HELP- 9439991170, 9437232987
WITHEMAIL I.D. fttdmet@ gmail.com
FIRE STATION-KALPANA SQ. .... 2312088 , 2312089
FIRE STATION- CHANDRASEKHARPUR....................................... 2744440
CAPITAL HOSPITAL- 2391983
REDCROSS BLOOD BANK- 2394985
TRAFFIC THANA- 2530941
HIGHWAY AMBULANCE- 18004208289
TRASPORT DEPT.HELP- 18003451073 (8AM-10PM)
Bhubaneswar One Helpline- .... 1800-345-0061 &,
Landline number .... 0674 2548295 to register complaints
of citizens' grievance for BMC, BSCL, BDA and CRUT)
EMERGENCY ACCIDENTAL GOVT.HELP- 9439991170, 9437232987
WITH EMAIL I.D. fttdmet@ gmail.com

INDIAN GOVERNMENT INTRODUCED ONLINE Services

1. Birth Certificate http://www.india.gov.in/howdo/howdoi.php?service=1
2. Caste Certificate http://www.india.gov.in/howdo/howdoi.php?service=4
3. Tribe Certificate http://www.india.gov.in/howdo/otherservice_details.php?service=8
4. Domicile Certificate http://www.india.gov.in/howdo/howdoi.php?service=5
5. Driving Licence http://www.india.gov.in/howdo/howdoi.php?service=6
6. Marriage Certificate http://www.india.gov.in/howdo/howdoi.php?service=3
7. Death Certificate http:// www.india.gov.in/howdo/howdoi.php?service=2
8. PAN Card http://www.india.gov.in/howdo/otherservice_details.php?service=15
9. TAN Card http://www.india.gov.in/howdo/otherservice_details.php?service=3
10. Ration Card http://www.india.gov.in/howdo/howdoi.php?service=7
11. Passport http://www.india.gov.in/howdo/otherservice_details.php?service=2
12. Land Records http://www.india.gov.in/landrecords/index.php
13. Cause list of Indian courts http://www.india.gov.in/howdo/otherservice_details.php?service=7
14. Court Judgments (JUDIS) http://www.india.gov.in/howdo/otherservice_details.php?service=24
15. Daily Court Orders/Case Status http://www.india.gov.in/howdo/otherservice_details.php?service=21

16..	Speed Post Status	http://www.india.gov.in/howdo/otherservice_details.php?service=10
17.	Agricultural Market Prices Online	http://www.india.gov.in/howdo/otherservice_details.php?service=6
18.	Train Tickets Online	http://www.india.gov.in/howdo/otherservice_details.php?service=5
19.	Air Tickets Online	http://www.india.gov.in/howdo/otherservice_details.php?service=4
20.	Income Tax Returns	http://www.india.gov.in/howdo/otherservice_details.php?service=12

'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 ରକ୍ସବସଭୟସବଭରସ୍ପଅଶଙ୍କବସକ୍ଷ.ମକ୍ଟଙ୍କ କିମ୍ବା ଡକ୍ଷବସ୍ପସ୍ପଇକ୍ଟକ୍ଟ-୯୪୩୮୦୮୧୦୬୬ 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 Detaisl : Favour of Elders Recreation Activities Trust
S.B. A/c. No. 513310210000012, IFS Code - BKID0005133,
Bank of India, Chakeisiani Branch,
Bhubaneswar.

ପ୍ରଗତି ପଥେ

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ସଂସ୍ଥା

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ
ମାନବ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ, ଓଡ଼ିଶା

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରିୟଦର୍ଶୀ ମିଶ୍ର
ମାନ୍ୟବର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ସଂସ୍ଥା

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରତାପ ଜେନା
ମାନ୍ୟବର ମନ୍ତ୍ରୀ
ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ଓ ନଗର ଉନ୍ନୟନ
ପଞ୍ଚାୟତିରାଜ, ପାନୀୟ ଜଳଯୋଗାଣ ଓ ଆଇନ୍ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ସଂସ୍ଥା ୧୯୬୮ ମସିହାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରାୟ ୩୧,୦୦୦ ଗୃହ ସାରା ରାଜ୍ୟରେ ନିର୍ମାଣ କରିଅଛି। ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଆର୍ଥିକ ଦୁର୍ବଳ ଶ୍ରେଣୀ ଲୋକ ଓ ନମ୍ନ ବର୍ଗର ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାୟତଃ ୧୮,୦୦୦ ଗୃହ ନିର୍ମିତ ହୋଇଅଛି। ବର୍ତ୍ତମାନ ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ସଂସ୍ଥା ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ପ୍ରୋତ୍ସାହନରେ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାର ସଦର ମହକୁମାରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ମୂଲ୍ୟରେ, ନିମ୍ନ ଆୟକାରୀ ବର୍ଗର ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୃହ ଯୋଗାଇ ଦେବା ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରୁଅଛି।

ରାଜ୍ୟ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ନିର୍ମିତ ଗୃହଗୁଡ଼ିକ ବିବାଦମୁକ୍ତ ଭୂମି ଏବଂ ଅଞ୍ଚଳ ମାନଙ୍କରେ ହୋଇଥାଏ। ଆବେଦନକାରୀଙ୍କୁ ସୁବିଧାଜନକ କିସ୍ତିରେ ଗୃହ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ। ଏହାର ପ୍ରକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକରେ ଭଲ ଯୋଜନନା ମଧ୍ୟ ଥାଏ ଯଥା-ରାସ୍ତା, ନାଳ, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଯୋଗ, ପାନୀୟ ଜଳର ସୁବିଧା ଥିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଡାକ୍ତରଖାନା, ପାର୍କ ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ।

୨୦୧୯-୨୦ ମସିହାରେ ହେଉଥିବା ଓ ହେବାକୁ ଥିବା ପ୍ରକଳ୍ପ ଗୁଡ଼ିକର ନିମ୍ନରେ କରାଗଲା।

କ୍ର.ସଂ.	ପ୍ରକଳ୍ପର ନାମ	ସ୍ଥାନ
୧.	ଧର୍ମ ବିହାର, ଜାଗମରାଠାରେ ବହୁତଳ ବିଶିଷ୍ଟ ଖରବେଳ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ପ୍ରକଳ୍ପ	ଭୁବନେଶ୍ୱର
୨.	ଡୁମୁଡୁମା ଷଷ୍ଠ ଓ ସପ୍ତମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବହୁତଳ ବିଶିଷ୍ଟ ଗୃହନିର୍ମାଣ ପ୍ରକଳ୍ପ	ଭୁବନେଶ୍ୱର
୩.	ଅନୁଗୁଳ ଠାରେ ବହୁତଳ ପ୍ରାସାଦ ନିର୍ମାଣ ପ୍ରକଳ୍ପ	ଅନୁଗୁଳ
୪.	ରଘୁନାଥପୁର, ବ୍ରହ୍ମପୁର ଠାରେ ବହୁତଳ ପ୍ରସାଦ ନିର୍ମାଣ ପ୍ରକଳ୍ପ	ବ୍ରହ୍ମପୁର
୫.	ରଣସିଂହପୁର ଠାର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାରୟ ବହୁତଳ ପ୍ରାସାଦ	ଭୁବନେଶ୍ୱର
୬.	ପାତ୍ରପଡ଼ାଠାରେ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ପ୍ରକଳ୍ପ	ଭୁବନେଶ୍ୱର
୭.	ସୁଆଙ୍ଗ ଠାରେ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ପ୍ରକଳ୍ପ	ଭୁବନେଶ୍ୱର
୮.	ଜଗନ୍ନାଥପ୍ରସାଦ ଠାରେ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ପ୍ରକଳ୍ପ	ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ସଂସ୍ଥା
ସଚିବାଳୟ ମାର୍ଗ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୧
ଫୋନ୍-(୦୬୭୪)୨୩୯୩୫୨୪, ଫାକ୍ସ: ୦୬୭୪-୨୩୯୩୯୫୨, ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍:www.osbh.org

ଗଙ୍ଗାଧର ପାତ୍ର, ଭା.ପ୍ର.ସେ.
ସଚିବ
ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ସଂସ୍ଥା

BUILDING HOUSES BUILDING ODISHA

Inaugurstion of Elder Recreation Activities Trust

Participants for Thailand tour

Sendoff programme for participants joining Thailand tour

Relax during journy on sea at Thailand

Sky Driving at Pattaya . Thailand

Vol.- I Issue - I & II Jan. - March & April - June 2020

Book Post / Printed Matter

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

If undelivered please return to :

Er. K.C. Sahoo,
Pl. 4785, Sarbeswarvihar, Chakeisiani
Bhubaneswar-751010

Printed & Published by Dr. Udayanath Sahu on behalf of Elder Recreation Activities Trust, Room No. 1, Underground, Niharika Apartment, Cuttack Road, Bhubaneswar-751006 & Printed at - Gayatri Industries, TS 3/193, Mancheswar Ind. Estate, BBSR-751010.

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