

ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ହସ୍ତମାସିକ ପତ୍ରିକା

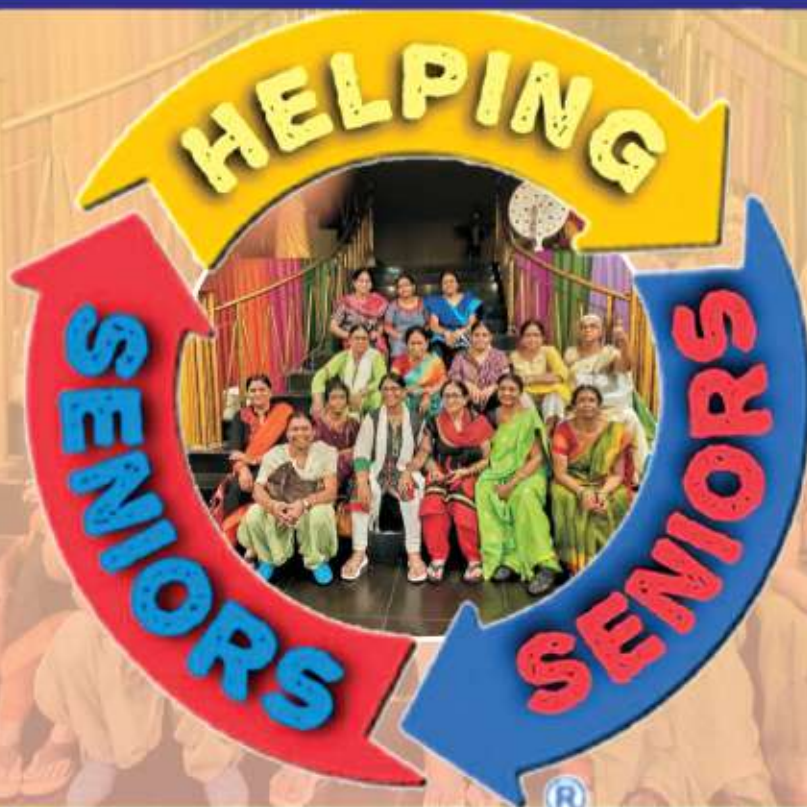
# ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

## BARISTHA BANI

Vol.- I

Issue - III

July - September 2020



A way to give & to receive

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



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



## Memories : Singapore



Arrival - Changi Airport , Singapore



Evenings - Garden  
By Bay, Singapore



Universal Studios, Singapore



Inside Jurong Bird Park , Singapore





## BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରେମାସିକ ପତ୍ରିକା

Regn No. 41081913621/19 Under Indian Trusts Act 1882

ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ

ତୃତୀୟ ସଂଖ୍ୟା

ଜୁଲାଇ - ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୦

	ସୂଚୀପତ୍ର
<u>ପରାମର୍ଶ ଦାତା</u>	
ଇଂ. ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର	୧. ସମ୍ପାଦକୀୟ 2
ମୋ-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨	୨. ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ... 3
<u>ସମ୍ପାଦକ</u>	
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଭୁମାର ମହାପାତ୍ର	୩. ସୁଚନା 4
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩	
<u>ସହସମ୍ପାଦକ</u>	
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃଷ୍ଣପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି	୪. ଇମ୍ୟୁନିଟି (Immunity) 6
ମୋ-୭୦୦୮୨୮୫୬୦୩	୫. Grand Pa's Hands 7
<u>ପରିଚାଳନା ସମ୍ପାଦକ</u>	
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଆକ୍ଷୁବୋଷ ମିଶ୍ର	୬. ଯେପରି ଅନ୍ନ ସେପରି ମନ 8
ମୋ-୯୪୩୭୪୫୨୦୦୭	୭. ଭ୍ରମଣ ଅନଭୂତି 9
<u>Ex-Officio Members</u>	
ଡା. ଉଦୟନାଥ ସାହୁ - ଅଧ୍ୟକ୍ଷ	୮. ମଧୁମେହ ରୋଗ 12
ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬	୯. ଓଡ଼ିଶାରେ ଗଣପତି ଉପାସନା 14
ଇ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ (ସଭାପତି)	୧୦. An online discussion at 17
ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫	Elders Recreation Activities-ERA
ଡା. ଶିବ ପ୍ରସାଦ ବେହେରା (ଉପସଭାପତି)	୧୧. How to be happy alone 18
ମୋ-୯୪୩୭୧୫୧୩୪୭	୧୨. Old age a Curse or Boon 19
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି (କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ)	୧୩. କାହାଣୀ ଏକ ବାସ୍ତବ ଚରିତ୍ରର 21
ମୋ-୯୪୩୭୧୬୪୯୪୬	୧୪. Secret of High Life Expectancy 23
<u>କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ</u>	୧୫. App - Helpful for Senior Citizen 26
Elder-RecreationActivities-Era Trust	
Niharika Appartment	
Under Graound Room No.1	
Cuttack Road, Bhubaneswar-06	
ମୋ-୭୯୭୮୪୦୯୯୪୬	
Web : eraindia.org.in	
Mail : eraindianet@gmail.com	

## ସମ୍ବାଦକୀୟ

ଦୁନିଆରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସତ୍ୟ ହେଉଛି ମୃତ୍ୟୁ । ଏହା ଦିନେ ହିଁ ଦିନେ ଆମମାନଙ୍କର ଅଜାଣତରେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଯିବ ଯାହାକୁ କି ଆମକୁ ସାମନା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ମୃତ୍ୟୁ ଯେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ବିହୀନ ହେବ, ଏହା ଭାବିବା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ସେଇଥିପାଇଁ ଆମେ ସବୁ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଭୟ କରିଥାଉ । ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଯେତେବେଳେ ମୃତ୍ୟୁର ନିକଟତର, ସେମାନଙ୍କ ମନ ଭିତରେ ଏପରି ଭୟ ରହିବା ସ୍ବାଭାବିକ । ଏତିକି ବେଳକୁ ଏବେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଛି ମହାମାରୀ କରୋନା । ବିଶ୍ୱର ୨୧୩ ରାଷ୍ଟ୍ରକୁ ଗ୍ରାସ କରି ସାରିଲାଣି । ଏହି ମହାମାରୀ କବଳରେ ପଡ଼ି ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ସଂସାରରୁ ବିଦାୟ ନେଇ ଚାଲିଗଲେଣି । ପ୍ରତିଦିନ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଥଣ୍ଡା, କାଶ, କଫ ଓ ତଣ୍ଡି ଖସୁଖସୁ ସହ ଜ୍ୱର ଲାଗି ରହିବା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ହେଲେବି ଏସବୁ ବିନା ଲକ୍ଷଣରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନେ କରୋନାରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଉଛନ୍ତି । ବୟସ୍କ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ଶିଶୁ, ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀ, ଯଦି କେହି ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ କିମ୍ବା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ପୀଡ଼ିତ ଥାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଆକ୍ରମଣ କରୁଛି ।



ବିଶେଷତଃ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମିଗଲେ ଏହି ରୋଗର ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ । ଆମେ ଯେଉଁମାନେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅଛେ, ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଶ୍ୱାସ, ମଧୁମେହ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗରେ ଘାଣ୍ଟି ହେଉଛେ ଅତଏବ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାବଧାନତାର ସହିତ ଚଳିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା ଏହି ମହାମାରୀରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ କିମ୍ବା ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ସାଧାରଣଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ତେବେ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କରୋନା ସହ ଲଢ଼େଇ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଶେଷରେ କରୋନା ନିଶ୍ଚୟ ହାରିବ । ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ତିନୋଟି ମନ୍ତ୍ର ଦିଆଯାଇଛି । ମାସ୍କ ନିଶ୍ଚୟ ପିନ୍ଧିବା, ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରଖିବା ଏବଂ ନିୟମିତ ହାତ ଧୋଇବା । ଆମେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହି ଅନ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ନିଜ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ, ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ, ସମୟ ଉପଯୋଗୀ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ, ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଔଷଧ ସେବନ, ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଆୟୁଷ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କାଡ଼ା ନିତ୍ୟ ପାନ, ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଉଷ୍ମ ମୁଣ୍ଡ ପାଣିରେ ତଣ୍ଡି ପାଖରେ କଳକଳ ଶବ୍ଦ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦିର ସଦୁପଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ । ସର୍ବଶେଷରେ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା - ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ, ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ

ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ମା କର୍ଣ୍ଣଦ୍ ଦୁଃଖଭାଗ ଭବେତ୍ ।”

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର

ମୋ - ୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

## ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ...

“ଆକାଶ ମେଘାଳୁକୁ ଥିଲେ ଯେପରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ମନରେ ଅହଂଭାବ ଥିଲେ ଈଶ୍ବର ସେହିପରି ଦୂରେଇ ଯାଇଥାନ୍ତି।”

—ଶ୍ରୀ ରାମକୃଷ୍ଣ ପରମହଂସ

ଉପରୋକ୍ତ ଉକ୍ତିଟି ଆଖି ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଲାବେଳେ ମନେପଡ଼ିଯାଏ, ଆତ୍ମମାନଙ୍କର ପିଲାବେଳର କଥା, ସବୁ ଭାଇ ଭଉଣୀ ମିଶି ଏକାଠି ଖାଇବା, ଏକାଠି ଖେଳିବା ଓ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ନ ଦେଖିଲେ ପାଗଳ ପରି ଖୋଜି ବୁଲିବା ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି। କ୍ରମେ ଆମେ ବଡ଼ ହେବାକୁ ଲାଗୁ। ଆମର ମନ ପାଠ ପଢ଼ାରେ ଲାଗିଯାଏ। ଭବିଷ୍ୟତରେ ବଡ଼ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବାଟ ଆପଣେଇ ନେଉ। ଏଥିପାଇଁ ନିଜର ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି, ପିତାମାତାଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟ, ଗୁରୁଜନ ମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ତଥା ପାରିପାର୍ଶ୍ବିକ ଅନୁକୂଳ ପରିସ୍ଥିତି ବିଶେଷ ଭାବରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଶିଖର ଦେଶରେ ପହଞ୍ଚିଗଲା ପରେ, ଏକା ଭାଇ ଭଉଣୀଙ୍କର ମାର୍ଗ ଅଲଗା ଅଲଗା ହୋଇଯାଏ। ଏତିକିବେଳେ ପିଲାବେଳର ଚଳଣିର ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ। ପ୍ରତିବଦଳରେ ମନରେ ଭେଦଭାବର ବସାବାନ୍ଧି ହୃଦୟକୁ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରେ।

ସମାଜରେ ନିଜ ନିଜର ପ୍ରତିଷ୍ଠାକୁ ନେଇ ସମାନ ସ୍ତର ଭିତରେ ସମସ୍ତେ ସମ୍ପର୍କ ବଢ଼ାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି। ସେଇ ଗୋଟିଏ ନିୟମରେ ନିଜ ପରିବାର, ପଡ଼ୋଶୀ, ନିଜଗାଁ, ପରଗାଁ, ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀର ସହପାଠୀ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ ପ୍ରଭୃତି ବନ୍ଧା ପଡ଼ିଯାନ୍ତି। କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଏ ଉଚ୍ଚପଦ, କିଏ

ମଧ୍ୟମ ପରିବେଶରେ ଏବଂ ଆଉ କିଏ ନିମ୍ନ ସ୍ତରରେ ରହିଯାଏ। ଏତିକିବେଳେ ପୂର୍ବ ଆନ୍ତରିକତାର ଅନ୍ତ ଘଟେ। ନିଜର ଅହଂଭାବ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଅଲଗା କରାଇ ଦିଏ। ବହୁତ କମ୍ ଲୋକ ଆତ୍ମାନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କି ପିଲା ବେଳର ସ୍ମୃତି ସବୁ ମନ ଭିତରେ ସାଇତି ରଖିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ବାଭିମାନକୁ ଭୁଲି ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ମିଶିଯାଆନ୍ତି।

ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାର ଫଳସ୍ବରୂପ ଉଚ୍ଚପଦପଦବୀରୁ ଅବ୍ୟାହତି ନେବା ପରେ ଏକାନ୍ତ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ନା ସେମାନେ ଅନ୍ୟ କାହା ସହିତ ହୃଦୟ ଖୋଲି ମିଶିପାରନ୍ତି ନା ସେମାନେ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରି ପାରନ୍ତି। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସାମନା କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ଗଢ଼ିଛୁ “ବରିଷ୍ଠ ଚିନ୍ତାବିନୋଦନ ଅନୁଷ୍ଠାନ”। ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଆମେ ଦଳଗତ ଭ୍ରମଣର ଏକ ସୁନ୍ଦର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଛୁ। ଏଥି ସହିତ ତେ କେୟାର ସୁବିଧା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତାବିନୋଦନ, ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଶିକ୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ସମୂହ ଭୋଜନ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଆଲୋଚନାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଛି। ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା, ସାନବଡ଼, ଉଚ୍ଚନୀଚ ଭେଦଭାବ ଭୁଲି ଆସନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ଶେଷ ଜୀବନ ମନ ଆନନ୍ଦରେ ହସ ଝୁସିରେ କଟାଇ ଦେବା।

୧୦ ଜୁଲାଇ ୨୦୧୯

ଇଂ. କୃଷ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଅତୀତରେ ଆପଣମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ବିଦେଶ ଭ୍ରମଣ ପରି ଅନେକ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସଂଗଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଚଳିତ ବର୍ଷର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ମାର୍ଚ୍ଚ ୮ ରୁ ୧୪ ତାରିଖ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁବାଇ ଓ ପାର୍ଶ୍ୱବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳ ଭ୍ରମଣ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିଲା କିନ୍ତୁ ଏହାର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କରୋନା ସଙ୍କଟ ଯୋଗୁଁ ଏହା ସହିତ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥଗିତ ରଖିବାକୁ ବାଧ୍ୟହେଲୁ ।

ଏହି ସମସ୍ୟାର ଅବସାନ ପରେ ବିଦେଶ ଭ୍ରମଣ ସହ ଅନ୍ୟ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯଥା ଭୁବନେଶ୍ୱର କଟକରୋଡ଼ ସ୍ଥିତ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଅଫିସରେ Day-Care Programme, ବନ୍ଧୁ ମିଳନ, ସ୍ଥାନୀୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳ ପରିଭ୍ରମଣ, ପିକନିକ୍ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲୁ ରହିବ । ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକା “ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ” ନିୟମିତ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ବିତରଣ କରାଯାଉଛି । ଏଥିପାଇଁ ଆପଣମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ।

ଯେଉଁ ଆଗ୍ରହୀ ବନ୍ଧୁମାନେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟାଭାବେ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରିଭୁକ୍ତ ହୋଇନାହାନ୍ତି ସେମାନେ ନିମ୍ନ ଫର୍ମ ଅନୁଯାୟୀ ନିଜର ତଥ୍ୟ ଦର୍ଶାଇ ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟା ଭୁକ୍ତ ହେବାପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ।

ଯେଉଁ ବନ୍ଧୁମାନେ ୫୦୦ ଟଙ୍କା ପୈଠ କରି ବାର୍ଷିକ ସଭ୍ୟ / ସଭ୍ୟା ରହିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ ଆଉ ୫୦୦ ଟଙ୍କା ଜମା କରି ଆଜୀବନ ସଭ୍ୟ ହୋଇ ଅନୁଷ୍ଠାନ ସହ ଜଡ଼ିତ ରହି ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦାନ କରନ୍ତୁ ।

## Who Can Join ERA ?

Any adult Indian citizen / NRI recommended by two Founder members of ERA believing in its aim and objectives and interested to be associated with ERA is eligible to be a member of the ELDER RECREATION ACTIVITIES TRUST (“ERA”). There are two types of members to be enrolled as follows :

### a. Patron Members:

All preferential services as far as practicable will be provided to such Members .They are required to pay one time non refundable fees minimum of Rs. 10000/- ( Rupees Ten Thousand only ).NRI so desire can enroll under this group.. Celebration of birthday, wedding anniversaries as per choice of members , and any other service as required from time to time will be provided as far as practicable to these members .All such expenses will be born by members.

### b. Life Members:

Members under this group can enroll as beneficiaries as long as they desire with a member fees of Rs. 1000/- ( Rupees one thousand only ) to enjoy the sevices of ERA like recreational activities in Day care service in which during day time the members have opportunity to get out of their residence to receive both mental & social



stimulation by participating in various recreational activities like club house with lounge, indoor games, common dining & refreshment with snack, tea, recreational entertainment by organizing events, lectures on religion, spiritualism, health, diet, digital literacy and short group tour, foreign tour, picnic etc.. Further the quarterly published magazine- Baristha Bani will be distributed free of cost to members.

**NB :** To enroll please apply with following format with required membership fees in cash / transfer in favour of ELDER RECREATION ACTIVITIES payable at Bhubaneswar with following details:

**Elder Recreation Activities Trust  
Bank of India, Chakeisiani Branch,  
Bhubaneswar.**

**SB .Account. No. 513310210000012**

**IFSC Code BKID0005133**

**MICR Code 751013027**

**OR**

ଅନୁଷ୍ଠାନର କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର (9437164946 )” PhonePe“ (India’s Payment App! Secure UPI money transfer & payments from your bank account) ମାଧ୍ୟମରେ ଜମାକରି PhonePe / Transection ID କିମ୍ବା ବ୍ୟାଙ୍କ ରସିଦ୍ ର ଫଟୋକପି ନିଜର ପ୍ରାପ୍ୟ ଠିକଣା ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଥିବା ସଭାପତିଙ୍କ WhatsApp ନମ୍ବରରେ ଜଣାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

**ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ (ସଭାପତି)**

**WhatsApp : +91 94370 75625**

### List of Members (ERA)

Sl. No.	Name of the Member	Address	Contact No.
1	Dr. Udaynath Sahoo (Patron Member)	LB-58/ 4, BDA Colony, Laxmisagar, Bhubaneswar	9337221866
2	Er. Krushna Ch. Sahoo (Patron Member)	4785, Chakeisiani, Bhubaneswar	9437075625
3	Er. Rabindranath Behera (Patron Member)	Plot. 75, Sec-5, Lane-14, Niladri Vihar Bhubaneswar	8763334064
4	Sri Subash Chandra Sahoo (Life Member)	Chakeisiani, Bhubaneswar	9437073555
5	Dr. Siba Prasad Behera	Hatapada, Titilagarh, Balangir	9437151347
6	Er. Basant Kumar Mishra	Khandagiri, Bhubaneswar	9437000452
7	Sri Sarat Ch. Mohanty	186/ B, Chakeisiani, Bhubaneswar	9437164946
8	Sri Asutosh Mishra	Bhuban, Dhenkanal	9437452007
9	Sri Anil Kumar Dora	HIG-168, Sailashri Vihar, Bhubaneswar	7008710614
10	Sri Srikanta Mohanty	At-Damodarpur, P.O: - Kantapada, Dist - Cuttack	9437337168
11	Sri Chandrasekhar Patra	LB-90/ 4, BDA Colony, Laxmisagar, Bhubaneswar	9439713963
12	Smt. Narayani Chakraborty	LB-127/ 4, BDA Colony, Laxmisagar, Bhubaneswar	9861275171
13	Smt. Kalyani Chakraborty	LB-127/ 4, BDA Colony, Laxmisagar, Bhubaneswar	9439646200
14	Sri Nishakar Dash	484, Nayapally, Bhubaneswar	9438623188
15	Sri Pramod Ch. Pattnaik	2017, Balitutha, Nayapally, Bhubaneswar	9437232129
16	Sri Jyoti Bhusan Das	1180/ A, Aerodram Area, Bhubaneswar	9337320509
17	Sri Bichitra Kumar Mishra	F No. 3/ F, SSV Enclave, Gandamunda, Bhubaneswar	9674474717
18	Smt. Gayatri Mishra	F No. 3/ F, SSV Enclave, Gandamunda, Bhubaneswar	9674474717
19	Sri Sarat Kumar Parida	VIM-680, Sailashri Vihar, Bhubaneswar	9438429128
20	Sri P. K. Samantray	3331, Chakeisiani, Bhubaneswar	9437150626

Contd. on... Page 25

# ଇମ୍ୟୁନିଟି (Immunity)

ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି (Immunity) ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀ ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିକୂଳ କ୍ରିୟା ହେତୁ ଏକ ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ (Free Radical) ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନିଭାଇଥାଏ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଏହି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀକୁ ପ୍ରତିହତ କରି ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ପାଇଁ Antioxidantର ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ପଡ଼ିଥାଏ ଯାହାକୁ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସହ ଅମ୍ଳଜାନ ପୂରଣ କରିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ଭିଟାମିନ୍-ସି, ଭିଟାମିନ୍-ଡି, ଭିଟାମିନ୍-ଇ ଏବଂ କପର (Copper) ଜିଙ୍କ୍ (Zinc) ସେଲେନିୟମ୍ (Selenium) ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ (Manganese) ପରି ଖଣିଜସାରଗୁଡ଼ିକ Antioxidant ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଇମ୍ୟୁନିଟି ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଅଧିକାଂଶ ହର୍ମନ୍ଗୁଡ଼ିକୁ ଜିଙ୍କ୍ (Zinc) ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବାରୁ ଏହା ଦୈନିକ ୮ ରୁ ୧୧ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ବାଇଗଣୀ (purple) ବର୍ଣ୍ଣ ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରୁ ଭିଟାମିନ୍-ସି ସହ Anthocyanins ନାମକ ଏକ Antioxidant ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅମ୍ଳଜାନ ଉଭୟେ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତର ଅମ୍ଳଜାନ ଶୋଷଣ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଲେ ଏହା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଅମ୍ଳଜାନ ବହନ କରି ହୃତପିଣ୍ଡ

ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯୋଗାଇଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ (Immunity) ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ।

ଗବେଷଣାକୁ ଆଧାର କରି ଦେଖାଯାଇଛି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତର ଅମ୍ଳଜାନ ଶୋଷଣ କ୍ଷମତା ବିଭିନ୍ନମାତ୍ରାରେ ପରିଲିଖିତ ହୁଏ । ଏପରି ମାତ୍ରାକୁ ଏକ ସୂଚକ ଭାବେ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେଉଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ଶୋଷଣ କ୍ଷମତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଛି । ବିଜ୍ଞାନ ଭାଷାରେ ଏପରି ସୂଚକକୁ Oxygen Radical Absorbance Capacity କିମ୍ବା ORAC କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) ସୂଚକ ଥିବ ସେପରି ଖାଦ୍ୟକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ କରୋନା ମହାମାରୀ ସମୟରେ ଚୟନକରି ଖାଇବା ବିଧେୟ । ସାଧାରଣତଃ ରୋଷେଇ ଘରେ ଥିବା ମସଲାରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ORAC ମିଳିଥାଏ । ନିମ୍ନରେ ଏପରି କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ORAC Value ତାଲିକାକୁ ପାଥୟ କରି ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବେ ।

ଲବଙ୍ଗ - ୩୧୪,୪୪୬

ଡାଲଚିନି - ୨୬୭,୫୩୭

ହଳଦୀ - ୧୦୨,୭୦୦

ଜିରା - ୭୬,୮୦

ଅଦା - ୨୮,୮୧୧

କରି ପାଉଡର - ୪୮,୫୦୪୧୮

ହଳଦିଆ ସୋରିଷ - ୨୯,୨୫୭



ଗୋଲମରିଚ - ୨୭,୬୧୮

ଲଙ୍କା ଗୁଣ୍ଡ - ୨୩,୬୩୬

ରସୁଣ - ୫,୩୪୬

ସେଓ - ୪,୨୭୫

ବାଦାମ - ୩,୧୬୬-୪୪୫୪

ତୁଳସୀ - ୬୭,୫୫୩

ବ୍ରୋକୋଲି - ୩,୧୬୬

କିସମିସ - ୨୮୩୦

କମଳା - ୭୫୦

ନାଲି ଅଜୁର - ୭୩୯

କଦଳୀ - ୧୭୭୦

ଗରମ କଫି - ୨୪୩,୦୦୦

ଗ୍ରୀନ ଚା - ୧,୭୦୦,୦୦୦

ନାଲି କୋବି - ୩୧୪୫

ଅଦା + ହଳଦୀ + ତୁଳସୀର କାଢ଼ାରେ  
୧୦ ଗୁଣରୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ORAC ବୃଦ୍ଧି  
ଘଟିଥାଏ। ତଟକା ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରୁ ଅଧିକ  
ମାତ୍ରାରେ ORAC ମିଳିଥାଏ। ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାଯାଇଛି  
ଯେ ରକ୍ତରେ ୩୦୦୦ ରୁ ୫୦୦୦ ମାତ୍ରା ORAC  
ରହିଲେ ଶରୀର ପାଇଁ ସଂକ୍ରମଣ ଭୟ ରହିବ ନାହିଁ।  
ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ କୋଭିଡ୍ ଟେଷ୍ଟ ପଯେଟିଭ୍ ରହିଲେ  
ମଧ୍ୟ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ।

## GRAND PA'S HANDS



From the touch of the fingers  
To the clap of the laurel  
From the anger of the knuckles  
To the scratch of the nail

Rough and tough  
But filled with love  
We know, when we fall off  
They will be behind to raise us up.

Their hands could heal any hurt  
Without dirt in their heart.  
When the clouds cover up all wide  
Our Grand pa's small smile makes  
our day bright.

When the world can't understand,  
Our Grand pa's are the ones  
Who hold our hands.

**Shreya Swastika Sahoo**

# ଯେପରି ଅନ୍ନ ସେପରି ମନ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହକୁ ଜାତୀୟ ପୁଷ୍ଟି ସପ୍ତାହ (National Nutrition Week) ରୂପେ ପାଳନ କରାଯାଇ ଶୁଦ୍ଧ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ସଚେତନା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ । ଚଳିତ ବର୍ଷ ଆମ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଗତ “ମନ କି ବାଡ଼” କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଚିସ୍ତଣୀ ରୂପେ କହିଥିଲେ “Yatha Annam Tatha Mannam” ଅର୍ଥାତ୍ “ଯେପରି ଅନ୍ନ ସେପରି ମନ” । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଆମର ମାନସିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ଶକ୍ତି ବୁଦ୍ଧି ଆମର ସୁଆହର ଉପରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ନିର୍ଭରକରେ । ବିଭିନ୍ନ ସନ୍ଥ ଓ ମୁନି ରକ୍ଷିମାନେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ବାଣୀକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ କହିଛନ୍ତି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆହାର ନିଜର ରାଜସିକ, ତାମସିକ ଓ ସାତ୍ତ୍ବିକ ଗୁଣମାନ ଧାରଣ କରି ମାନବୀୟ ମନୋଭୂମିର ନିର୍ମାଣରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି । ପୁନଶ୍ଚ ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ବିକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ପଡ଼ିଥାଏ । ସତ୍ତ୍ବଗୁଣୀ ଭୋଜନ ଶରୀର ଓ ମନରେ ସତ୍ତ୍ବ ଗୁଣୀ ସ୍ଥିତି ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ଏବଂ ତାହାରି ଆଧାରରେ ହିଁ ଜୀବନରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ତଥା ଶାନ୍ତି ଲାଭ କରାଯାଇପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ଉପନିଷଦରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଭୋଜନ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ତିନିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ଏହାର ସ୍ଥୂଳ ଅଂଶ ମଳ ଅଟେ । ମଧ୍ୟମ ଅଂଶରୁ ମାଂସ ଏବଂ ସୁକ୍ଷ୍ମ ଅଂଶରୁ ମଳର ଆଧାର ହୁଏ । ସେହିପରି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପାନୀୟକୁ ମଧ୍ୟ ତିନିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ଏହାର ସ୍ଥୂଳ ଭାଗଟି ମୂତ୍ର, ମଧ୍ୟମ ଭାଗଟି ରକ୍ତ ଏବଂ ସୁକ୍ଷ୍ମଭାଗଟି ପ୍ରାଣର ଆଧାର ଅଟେ ।

“ହେ ସୌମ୍ୟ ! ମନ ଅନ୍ନମୟ, ପ୍ରାଣ ଜଳମୟ ଏବଂ ବାକ୍ତେଜୋମୟ” ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଉପନିଷଦର ବିଚାର । ପଶୁପତ ବ୍ରହ୍ମା ଉପନିଷଦରେ ଆହୁରି ସ୍ପଷ୍ଟ କରି ଦିଆଯାଇଛି – “ଆହାରରେ ଅଭିକ୍ଷ୍ୟ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କୁ

ପୃଥକ କରିଦେବା ଦ୍ବାରା ଚିତ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ହୁଏ । ଆହାର ଶୁଦ୍ଧ ହେଲେ ଚିତ୍ତ ସିଦ୍ଧି ହେବା ଦ୍ବାରା ଅଜ୍ଞାନ ଦୂର ହୋଇ ଜ୍ଞାନର ଆଲୋକ ତାତ୍ବତର ହୁଏ ।” ଆହାରର ସୁକ୍ଷ୍ମ ପ୍ରଭାବ ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଅନୁଚିତ ସ୍ଥଳରେ ପୁଣି ଆବର୍ଜନା ଭରା ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଶରୀର ଓ ମନ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଭୋଜନର ମହତ୍ତ୍ବ ସ୍ବାଦ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନହୋଇ ତାତ୍ତ୍ବିକ ହେବା ଉଚିତ । ଯେପରି ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ଏହାର ସ୍ବାଦ ପ୍ରତି ବିଚାର ନକରି ତାର ଗୁଣ ପ୍ରତିଭାବନା ଜାଗ୍ରତ କରି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ବା ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ପର୍କ ଭୋଜନ ସହିତ ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ଜଡ଼ିତ । ଜହ୍ବର ସ୍ବାଦ ଲାଳସା ତୃପ୍ତ କରିବା ନୁହେଁ, ଭୋଜନର ମୃଦୁ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ଶରୀର ତଥା ଆତ୍ମାକୁ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ପଥରେ ଆଗେଇନେବା । ଯେଉଁ ମନୁଷ୍ୟକୁ ପରମପିତା ପରମାତ୍ମା ନୀରୋଗ ଶରୀରରେ କଲ୍ୟାଣ ପଥର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ପଠାଇଥିଲେ । ସେଇ ମନୁଷ୍ୟ ଆଜି ଅନେକ ଆଧି-ବ୍ୟାଧିର ଚଳନ୍ତି ଭଣ୍ଡାର ହୋଇ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁର ଅଧିକାରୀ ହେଉଛି । ତେଣୁ ସରଳ ଜୀବନ ସହ ଲଗୁପାକ ତଥା ଉପଯୁକ୍ତ ଭୋଜନରେ ହିଁ ବଞ୍ଚିବାର ମଜା ଅଛି ଓ ଆତ୍ମିକ ଶାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅଛି । ପାଣ୍ଡାତ କାଇଦାକୁ ଅନୁକରଣ କରି ରାକ୍ଷସ ସଦୃଶ ଭୋଜନରେ ଯଦି ଶକ୍ତି ଖୋଜିବେ ତେବେ ନିଷ୍ଫଳ ନିରାଶ ହୋଇ କାମ, କ୍ରୋଧ ଆଜି ଗୁଣ ଓ ବିଚାରକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ ଯାହା ଫଳରେ ମୃତ୍ୟୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖଟିଆ ଧରି ପ୍ରଭୁଙ୍କ ନାମର ନିନ୍ଦାଗାନ କରୁଥିବେ ।

ଡାକ୍ତର ଉଦୟନାଥ ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

# ଭ୍ରମଣ ଅନଭୂତି

ଲାଙ୍କାଭି, ଜେଷ୍ଟିଙ୍ଗ ପର୍ବତମାଳା, କୁଆଲାଲମପୁର, ବାଲି

ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସମୟ ସହ ବଦଳେ ସବୁକିଛି, ନିଜର ବୟସ, ଚିନ୍ତାଧାରା, ମାନଭାବ ସମ୍ପର୍କର ପରିଭାଷା। ସନ୍ତାନମାନେ ନୀଡ଼ ବାନ୍ଧି ତାଙ୍କ କର୍ମମୟ ସ୍ଥାନରେ ନାତି ନାତୁଣୀ ସହ ଭବିଷ୍ୟତ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ।

ଆମର କର୍ମମୟ ଜୀବନର ଅସ୍ତ୍ର ସହ ଏହି ବାନପ୍ରସ୍ଥ ଜୀବନରେ ରହିଯାଏ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଓ ଭ୍ରମଣ। ପୂର୍ବେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥିଲି କାୟୋଡ଼ିଆ ଭ୍ରମଣର ଅନଭୂତି। ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି ଲାଙ୍କାଭି, କୁଆଲାଲମପୁର ଓ ବାଲି ଭ୍ରମଣର ସ୍ବାଦ।

ଯୋଜନା ଅନୁସାରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ବିମାନ ବନ୍ଦରରୁ ୫ଟି ପରିବାର (୧୦ ଜଣ) ୨୭ ଅକ୍ଟୋବରରେ ଏୟାର ଏସିଆ ଉଡ଼ାଜାହାଜରେ ରାତି ୯.୩୦ରେ ବାହାରିଲୁ କୁଆଲାଲମପୁର ଅଭିମୁଖେ ୩ ଘଣ୍ଟା ଆକାଶରେ ଉଡ଼ିଲା ପରେ ରାତ୍ରି ୩.୩୦ (କୁଆଲାଲମପୁର ସମୟ)ରେ ପହଞ୍ଚିଲୁ। ବିମାନ ବନ୍ଦରରେ କିଛି ଜୁସ୍ କିଛି ଚା ପାନ କରି ଫ୍ରେସ୍ ହୋଇ ଅପେକ୍ଷା କଲୁ ଆମର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଉଡ଼ାଣ ପାଇଁ ଜାହାଜି ସକାଳ ୫ଟାରେ ସେଠାରୁ ଥିଲା। ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଡ଼ାଜାହାଜ ଛାଡ଼ିଥିଲା, ଲାଙ୍କାଭିରେ ଆମେ ପହଞ୍ଚିଲୁ ସକାଳ ୮.୩୦ରେ। ସେଠାରେ ଜମିଗ୍ରେସନ୍‌ରେ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଶୁଳ୍କ ଜଣ ପ୍ରତି ୫୧ ରିଙ୍ଗିଟ୍ ଦେଇ ବାହାରୁ ଦିନ ୧୦ଟା।

ହୋଟେଲରେ ଚେକ୍ ଇନ୍ ସମୟ ମାଲେସିଆରେ ଦିନ ବାରଟା ସେଥିପାଇଁ ଗାଡ଼ିନେଇ

ଆସିଥିବା ଗାଇଡ୍ ଶିଳା ନାମ୍ନୀ ତରୁଣୀ ଆମକୁ କହିଥିଲେ ଜଳଖିଆ କରି କିଛି ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ଦେଖି ହୋଟେଲକୁ ଯିବାପାଇଁ। ତଦନୁସାରେ ଆମେ ବାହାରିଲୁ।

ଲାଙ୍କାଭି ଆଶ୍ଟାମାନ ସମୁଦ୍ରରେ ଥିବା ୯୯ଟି ଦ୍ୱୀପପୁଞ୍ଜ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ। ମାଲେସିଆର ଉତ୍ତର ପଶ୍ଚିମ ମୁଖ୍ୟ ବନ୍ଦରଠାରୁ ଏହାର ଦୂରତା ସମୁଦ୍ର ମଧ୍ୟରେ ୩୦ କି.ମି. ଏବଂ ଅନ୍ୟପଟେ ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡର ସୀମାନ୍ତ। ଏହାର କ୍ଷେତ୍ରଫଳ ୪୭୮.୫ ବର୍ଗ କିଲୋମିଟର। ଲାଙ୍କାଭି ଶବ୍ଦ ମଳୟ ହେଲାଙ୍ଗ (ଇଗଲ) ଏବଂ କାଭି (ସଂସ୍କୃତରେ ଲାଲ ବାଦାମି ରଙ୍ଗର ପକ୍ଷୀ) ସେଥିପାଇଁ ଏକ ବିରାଟ ଇଗଲର ପ୍ରତିମା ଏକ ଇଗଲ ଛକରେ ଅବସ୍ଥାପିତ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ମହାଯୁଦ୍ଧ ବେଳେ ଥାଇ ରାଜବଂଶ ଏଠାରେ ରାଜତ୍ୱ କରୁଥିଲେ। ଭୌଗୋଳିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହା ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡର ପାଖରେ ଥିବା କ୍ରାବି, ପୁକେତ ଏବଂ କୋହପିଂପିଂ ଭଳି ଜନପ୍ରୟି ଦ୍ୱୀପଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ ସିଧାସଳଖ ଯିବା ଆସିବା ପାଇଁ ସ୍ଥିତ ବୋର୍ଡର ପ୍ରବନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଅଛି। ଲାଙ୍କାଭି କେଦାହ ରାଜ୍ୟର ଏକ ଅଂଶ। ଏହାର ଲୋକସଂଖ୍ୟା ୬୨ ହଜାର। ଅଧିକାଂଶ ଉତ୍ତା ସହରରେ ରହନ୍ତି। ଏଠାରେ ମଳୟ ଅଧିବାସୀ ୯୦%, ଚାଇନିଜ୍ ଏବଂ ଭାରତୀୟ ୧୦%। ଜୀବିକାର ମୁଖ୍ୟ ସ୍ରୋତ ଶସ୍ୟ (ଧାନ, ଗହମ) ଚାଷ। ମହ୍ୟ ଏବଂ ରବର ଚାଷ। ଏ ସହରଟି



ପୂରା ଶୁଦ୍ଧ ମୁକ୍ତ ଅଂଚଳ । ବହୁତ ବଡ଼ ବଡ଼ ଦୋକାନ ଏବଂ ହୋଟେଲ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଆକର୍ଷଣର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ।

ସବୁଜ ଶ୍ୟାମଳ କେଦାହ ଜିଲ୍ଲା ସାରା ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମୁକ୍ତ । କେବଳ ଜୁନରୁ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୌସୁମି ବାୟୁଜନିତ ଅଳ୍ପ ବର୍ଷା ହୁଏ । ବଣ, ଜଙ୍ଗଲ, ପାହାଡ଼, ପର୍ବତ, ନଦୀ, ଝରଣା ଓ ସମୁଦ୍ର ଆଦି ଏହା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଶୋଭାର ଭଣ୍ଡାର ଅବଶ୍ୟନୀୟ, ଅତୁଳନୀୟ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବାନ୍ଧିରଖେ ।

ସହର ପରିଭ୍ରମଣରେ ପ୍ରଥମେ ପହଞ୍ଚିଲା ଜାଲାନରେ ଯେଉଁଠାରେ ଷ୍ଟାଲହିଜକୁ ଯିବାର ମାର୍ଗ କେବଳ କେବୁଲ କାର ଦ୍ଵାରା ସମ୍ଭବ । ୧୮୦୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ମାର୍ଗଶିନୀଙ୍କ ପର୍ବତ ଉପରକୁ କେବୁଲ

କାର ଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଜଳଖିଆ ଖାଇ ତତ୍ପରାଟ ଟିକଟ୍ କରି କେବୁଲ କାର ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଥମ ଷ୍ଟେସନରେ ରହି ଓରିଏଣ୍ଟାଲ ଭିଲେଜକୁ ଯାଇ “ଆକାଶ ସେରୁ” (ସ୍କାଇ ବ୍ରିଜ୍)କୁ ଗଲୁ । ଏହା ସମୁଦ୍ର ପତନ ଠାରୁ ୭୦୮ ମିଟର ଉପରେ । ଏହି ସେରୁ ମାର୍ଗଶିନୀଙ୍କର ଦୁଇଟି ଶିଖରକୁ ଆମ ହାତ୍ତା ପୋଲଭଳି ଝୁଲାଇ ପୋଲ କରାଯାଇଛି । ଏହା ୧୨୫ ମିଟର ଲମ୍ବା ଏବଂ ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ଲମ୍ବା ବକ୍ରାକାର ଝୁଲାଇ ପୋଲ । ଏହି ଆକାଶ ପୋଲରୁ ତେଲେଗାଜୁଆହ ଜଳପ୍ରପାତ ଦୃଶ୍ୟ ଅତୀବ ମନୋରମ । ୭୦୮ ମିଟର ଉପରକୁ ଜଳକୁ ଲମ୍ଫ ପ୍ରଦାନ କରିଛି ଏହି ଜଳ ପ୍ରପାତ । ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୃଶ୍ୟର ଆକର୍ଷଣ ବାନ୍ଧିରଖିବାକୁ ସର୍ବଦା ତତ୍ପର । ତା’ପରେ ଉପରକୁ ଯାଇ ଦୂର ପର୍ବତ



ଉପରେ ଝରି ପଡୁଥିବା ପୂର୍ବାହ୍ନର ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ  
ନରମ ଗୋଲାପି ରେଶମୀ ଆକାଶରେ ବିଭିନ୍ନ  
ଅକୃତିର ବାଦଲ ଦୂର ପର୍ବତର ନୀଳାଭ ଛାୟା  
ଅତୁଳନୀୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଦୃଶ୍ୟ ପାଦ ଦେଶରେ ସବୁଜ  
ଅରଣ୍ୟର ମାୟା ଛାଡ଼ି ଯିବାକୁ ମନହୁଏନି । କିନ୍ତୁ  
ମଣିଷର ଇଚ୍ଛା, ସ୍ୱପ୍ନ, ଆଶା ଅସିମୀତ । ସବୁ କ’ଣ  
ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିହୁଏ ?

ମନ ମାରି ସେଠାରୁ ପ୍ରାୟ ତିନି ଘଣ୍ଟା ପରେ  
ତଳକୁ ଆସିଲୁ ଏବଂ ଚାରୁକଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ ମଞ୍ଚ ଓ  
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ ପେଣ୍ଡାଲ ସମୂହର ଦର୍ଶନ  
କରି ୩.୩୦ରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କରିବାକୁ ଗଲୁ ।  
ତତ୍ପରେ ଆମ ରହଣିସ୍ଥଳ “ଗ୍ରୀଷ୍ମ କଣ୍ଠନେଷ୍ଟାଳ  
ଲାଙ୍କାଭି ହୋଟେଲ”ରେ ପହଞ୍ଚିଲୁ । କିଛି ସମୟ  
ବିଶ୍ରାମ ନେଲା ପରେ କୁହା ସହରକୁ ବୁଲି  
ବାହାରିଲୁ । ରାସ୍ତାରେ ପଇଡ଼ ପାଣି ପିଇ ଇଗଲ  
ପାର୍କକୁ ଗଲୁ । ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗମାଳାରେ ସଜ୍ଜିତ ଏହି  
ପାର୍କ ଭିତରେ ଏକ ବିରାଟ ନାଲି ବାଦାମି ଇଗଲ  
ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି । ଏହାର ଚାରିପଟେ  
ପାଣିର କେନାଲ । ରାତ୍ରି ବଜାରରେ ବିଭିନ୍ନ  
ପ୍ରକାରର ଏସିଆ ମହାଦେଶର ଖାଦ୍ୟ ସବୁ  
ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟରେ ସଜାଯାଇ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କୁ ଅକାଷ୍ଟ  
କରୁଥାଏ । ଚାରିଆଡ଼େ ରଙ୍ଗୀନ ଶୁଙ୍କ ବିହୀନ  
ଦୋକାନ କିନ୍ତୁ କିଛି ଶସ୍ତା ନୁହେଁ । ବୁଲୁବୁଲି କରି  
ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ପରେ ପୁଣି ବୁଲିଲୁ ସହରର  
ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀ ଦେଖି ରାତ୍ରି ୧୧ଟା  
ସମୟରେ ଡାଉନ୍‌ଟାଉନ୍‌ରେ ବସି କଫି ପିଇ ଦିନ  
ସମାପନ କରି ହୋଟେଲକୁ ଫେରିଲୁ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ଜଳଖିଆ ଖାଇ ପାଖ ବନ୍ଦର  
ଜେଟିକୁ ଯାଇ ଏକ ସ୍ନିଡ଼ ବୋଟ୍‌ରେ ବାହାରିଲୁ  
ଦ୍ୱୀପ ବୁଲିବାକୁ ସମୁଦ୍ରରେ ।

ପ୍ରଥମେ “ପଲାଇସିଙ୍ଗା ବେସର” ସମୁଦ୍ର  
କୂଳକୁ ଯାଇ ସେଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୫୦୦ ମିଟର ଘଞ୍ଚ  
ଜଙ୍ଗଲ ଭିତରେ ଉପରକୁ ଉଠି ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇଲୁ  
ସବୁଠାରୁ ଜନପ୍ରିୟ ସେନାଙ୍ଗ ବେଳାଭୂମିକୁ  
ଯେଉଁଠାରେ ଲହଡ଼ି ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ ।  
କାଚକେନ୍ଦୁ ପରି ନିର୍ମଳ ଜଳରାଶି ଲହଡ଼ି ଭିଜା  
ବାଲିରେ ପାଦ ଚିହ୍ନ ଆଙ୍କ ବେଳାଭୂମିରେ ବୁଲି  
ପାଖରେ ଥିବା ସ୍ଥାନୀୟ ଦୋକାନଗୁଡ଼ିକକୁ ବୁଲିଲୁ ।  
ଲୋକେ କହନ୍ତି ୨୩୮ ପ୍ରକାରର ପକ୍ଷୀ ଉଡ଼ନ୍ତା  
ସର୍ପ ଉଡ଼ନ୍ତା ଗୁଣ୍ଡୁଚି ମୂଷା ଏକ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର  
ପାତି ମାଙ୍କଡ଼ ଏହି ଜଙ୍ଗଲର ଜୈବବିବିଧତା ।  
ଆହୁରି ତିନୋଟି ଉପକୂଳ ପଲାଇଡେଲ୍  
ବଣିଜ । ପଲାଇ ବେରସବାସୀ ପ୍ରଭୃତି ଦର୍ଶନ  
କରି ସେଠାରେ ଥିବା ସ୍ଥାନୀୟ ରୁଚିକର ତୃପ୍ତିକର  
ଖାଦ୍ୟର ଆନନ୍ଦ ନେଇ ଫେରିଲାବେଳେ ଏକ  
ପର୍ବତ ପାଖରେ ଇଗଲମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ସମୁଦ୍ର  
ଭିତରେ ଦେଇଥିଲୁ ।

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଦୁଇଟାବେଳେ ଫେରି ଆଉ ଏକ  
ଭାରତୀୟ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟରେ ଭୋଜନ ସମାପ୍ତ କରି  
ହୋଟେଲରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଇଥିଲୁ ।

୪ଟା ବେଳେ ପୁଣି ବାହାରିଥିଲୁ ବୁଲିବାକୁ  
“Under Water World” ଏବଂ  
“Cocovelly Duty Free Complex” ।  
ତୃତୀୟ ଦିନ ସକାଳେ ଲାଙ୍କାଭିକୁ ବିଦାୟ ଦେଇ  
ବିମାନ ବନ୍ଦରକୁ ବାହାରିଲୁ ୧୦ଟା ୫ରେ ଏବଂ  
କୁଆଲାଲମ୍ପୁର ପହଞ୍ଚିଲୁ ୧୧ଟା ୧୫ରେ ।  
ବିମାନ ବନ୍ଦରେ ଗାଡ଼ି ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲା ।  
ସେଥିରେ ଯାଇ ଭାରୁ ଗୁମ୍ଫା ପାଖରେ ଦୋସା, ବରା  
ଖାଇ ଆଉ ଏକ ନୂଆ ସ୍ଥଳ ଜେଟିଙ୍ଗ ଅଭିମୁଖେ  
ଯାତ୍ରା... (କ୍ରମଶଃ...)

## ମଧୁମେହ ରୋଗ

ଆମେମାନେ ଯେଉଁ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ, ତାହା ଗ୍ଲୁକୋଜରେ ପରିଣତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶି ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୋଷକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏହି ଶକ୍ତି ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ନାମକ ଏକ ହରମୋନ୍ ବା ଜୀବରସ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଅଗ୍ନୀଶୟ ବା ପାନ୍କ୍ରିୟାସ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ବିଟା ଜୀବକୋଷରୁ ଏହି ହରମୋନ୍ ବା ଜୀବରସ ନିସ୍କୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ହରମୋନ୍ ଆମେ ଖାଉଥିବା ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବା ଚିନିକୁ ହଜମ କରି ଉର୍ଜା ବା ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ କରେ ଯାହାକି ଶରୀରର ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହି ହରମୋନ୍ ଗ୍ଲୁକୋଜର ମାତ୍ରା ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ସ୍ତରଠାରୁ ଅଧିକ ହେବାକୁ ଦିଏ ନାହିଁ । କୌଣସିକାରଣରୁ ଶରୀରରେ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ନାମକ ହରମୋନ୍ର ମାତ୍ରା କମିଗଲେ ଜୀବକୋଷ ଗ୍ଲୁକୋଜକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ ନାହିଁ, ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ବା ଗ୍ଲୁକୋଜର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହାକୁ ଆମେ ମଧୁମେହ ରୋଗ ବା ଡାଇବେଟିସ୍ ହୋଇଛି ବୋଲି କହିଥାଉ ।

ମଧୁମେହ ରୋଗ ମହିଳାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷ, ଗରିବଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଧନୀ ଏବଂ ୩୫ ବର୍ଷ ବୟସଠାରୁ ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବଂଶଗତ କିମ୍ବା ଜିନ୍‌ଗତ ହୋଇପାରେ ।

### ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ:

୧. କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଚାପ
୨. ବ୍ୟାୟାମ ନଥାଇ ଆରାମଦାୟକ ଜୀବନ

୩. ଅତ୍ୟଧିକ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମୋଟା ହେବା ।
୪. ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ଥିଲେ ।
୫. ଅଗ୍ନୀଶୟରେ ବିଟା-ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ଭୂତାଶୁଦ୍ଧାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ।
୬. ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଅଟୋଇମ୍ୟୁନ୍ ରୋଗ ଯାହାଦ୍ୱାରାକି ଅଗ୍ନୀଶୟର ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ କରୁଥିବା କୋଷଗୁଡ଼ିକ ଧୀରେ ଧୀରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।
୭. ଯକୃତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମନ୍ଦୁରତା ।
୮. ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଆହାର କରିବା, ମିଠା ଜିନିଷ ଅଧିକ ଖାଇବା, ମଦ ଅଧିକ ପିଇବା ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି ।

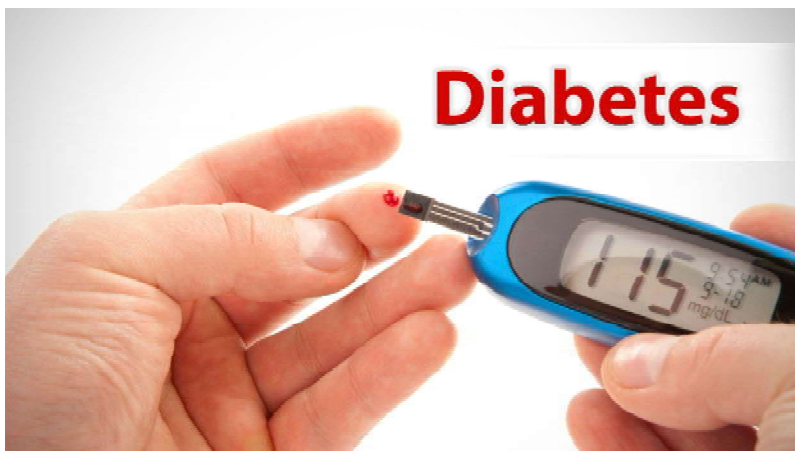
### ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ:

୧. ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା କରିବା, ବିଶେଷତଃ ରାତ୍ରିରେ ଶୋଇଲା ପରେ ୩-୪ ଥର ପରିସ୍ରା ଲାଗିବା ।
୨. ଅଧିକ ଶୋଷ ଲାଗିବା ।
୩. ବାରମ୍ବାର ଭୋକ ଲାଗିବା ।
୪. ଶରୀରର ଓଜନ ହ୍ରାସ ହେବା ।
୫. ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରିବା ।
୬. ଶରୀରରେ କେଉଁଠି କ୍ଷତ ହେଲେ ତାହା ସହଜରେ ନଶୁଖିବା ।
୭. ହାତ ପାଦ ଝିମ୍‌ଝିମ୍ ଲାଗିବା ।
୮. ଚର୍ମରୋଗ ବାରମ୍ବାର ହେବା ସହ ପରିସ୍ରାଦ୍ୱାରା କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ।

୯. ରକ୍ତ ଓ ମୁତ୍ରରେ ଶର୍କରାର ଉପସ୍ଥିତି ।

୧୦. ଡଚା ଶୁଖିଲା ହେବା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଦୁର୍ବଳତା, ଉ ଓ ଉ ଜ ନ । ର ଅଭାବ, ନୟୁଂସକତା ଇତ୍ୟାଦି ।

ମଧୁମେହ ତିନି ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ।



**ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ (ଟାଇପ୍ ଡାଇ) -** ଅଗ୍ନୀଶୟରୁ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ହରମୋନ୍‌ର କ୍ଷରଣ କମ୍ ହେବା ଫଳରେ ରୋଗୀଟିକୁ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ନେବାକୁ ହୁଏ । ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ ବା ଟାଇପ୍ ଡାଇ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି ।

**ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ (ଟାଇପ୍ ଟୁ) -** ଅଗ୍ନୀଶୟରୁ ଇନ୍ସୁଲିନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ଠିକ୍‌ରେ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଜୀବକୋଷରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଠିକ୍ ରୂପେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

**ଗର୍ଭଜନିତ ଡାଇବେଟିସ୍ -** ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେଲେ ଏହାକୁ ଗର୍ଭଜନିତ ଡାଇବେଟିସ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଡିମ୍ବାଶୟରେ ଅଧିକ ସିଷ୍ ଥିଲେ ଏପରି ହେବାର ବେଶୀ ଆଶା କରାଯାଏ । ଏପରି ଥିଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଟି ବଡ଼ ଏବଂ ଏହାର ଓଜନ ପ୍ରାୟ ୪ କିଲୋଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

**ମଧୁମେହ ରୋଗର ନିରୂପଣ:**

ମଧୁମେହ ରୋଗ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ରକ୍ତ ଓ ପିରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ଭାଗ କେତେ ଅଛି ଖାଲିପେଟରେ ଓ ଖାଇବାର ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ, ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ।

ଏଥିପାଇଁ ଗ୍ଲାଇକେମିକ୍‌ଟେଷ୍ଟ୍ ଡିମୋଗ୍ରାଫିକ୍ ପରୀକ୍ଷା, ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ପରୀକ୍ଷା, ଏବଂ ପରିସ୍ରାରେ ଶର୍କରା ଆସୁଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ଅଭିଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଏ ସବୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ଦରକାର ।

**ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ:**

ସ୍ୱାଭାବିକ - ୭୦ ରୁ ୧୨୦ ମି.ଗ୍ରା

ସାମାନ୍ୟ ମଧୁମେହ - ୧୨୧ ରୁ ୧୬୦ ମି.ଗ୍ରା.

ମଧ୍ୟମ ମଧୁମେହ - ୧୬୦ ରୁ ୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା.

ଗୁରୁତର ମଧୁମେହ - ୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ରୁ ଅଧିକ

ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ୧୮୦ ମି.ଗ୍ରା. ରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ପରିସ୍ରାରେ ଶର୍କରା ଆସିଥାଏ ।

ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ଆରଥରକୁ ।

ସଂଗ୍ରାହକ - ଇଂ. କୃଷ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

# ଓଡ଼ିଶାରେ ଗଣପତି ଉପାସନା

ଆମ ସମାଜରେ ଗଣେଶ ବୈଦିକ ଦେବତା ରୂପେ ପୂଜିତ । ରୁକ୍ ବେଦରେ ଏହାଙ୍କୁ ନବଭାବର ଦେବତା (God of Innovation) ଭାବରେ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ମହାଭାରତରେ ଗଣେଶ ବିନାୟକ ରୂପେ ପରିଚିତ ହେବା ସହିତ ଜ୍ଞାନ ଓ ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରତୀକରୂପେ (God of Wisdom) ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପୁରାଣରେ ଗଣେଶଙ୍କୁ ସଫଳ ଦେବତା (God of Success) ହିସାବରେ ମାନ୍ୟତା ଦିଆଯାଇଛି ।

ସପ୍ତମ, ଅଷ୍ଟମ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ ଭାରତରେ ଗଣେଶ ଉପାସନା ବିଶେଷ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିଥିଲା । ସେତେବେଳେ ଜୈନ, ବୁଦ୍ଧମାନଙ୍କର ସ୍ତୁପ ଓ ବିହାର ମାନଙ୍କରେ ଗଣେଶଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଭଙ୍ଗୀର ମୂର୍ତ୍ତି ଖୋଦିତ ହୋଇଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ଏଲୋରା ଗୁମ୍ଫାରେ ମଧ୍ୟ ଗଣେଶଙ୍କର ମୂର୍ତ୍ତି ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

ଗଣେଶ ପାର୍ବତୀଙ୍କ ମାନସ ପୁତ୍ର । ବିଦ୍ୟାର ଅଧିଷ୍ଠାତ୍ ଦେବ ଓ ସମସ୍ତ ବାଧାବିଘ୍ନର ନାଶକରୂପରେ । ଅଗ୍ରପୂଜ୍ୟ । ଏହାଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ନାମ ମଧ୍ୟରେ ଗଣନାଥ, ଗଣପତି, ଗଣାଧିପ, ଗଣେଶ୍ୱର, ଗଣନାୟକ, ଏକଦନ୍ତ, ଏକଦଂଷ୍ଟ୍ର, ଗଜବଦନ, ବିଘ୍ନରାଜ, ବିନାୟକ, ପରଶୁପାଣି, ଅଶ୍ୱତ୍ଥ ଓ ଶୁଭ୍ରକର୍ଣ୍ଣ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପ୍ରଚଳିତ । ଗଣେଶଙ୍କ ଶରୀର ପୃଥୁଳକାୟ, ତାଙ୍କର ଗଜବଦନ, ଏକଦନ୍ତ ଓ ଚତୁର୍ଭୁଜ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଉପବିଷ୍ଣୁ ମୁଦ୍ରା, ଦଣ୍ଡାୟମାନ ଅଥବା ନୃତ୍ୟଭଙ୍ଗୀରେ ପୂଜା ପାଆନ୍ତି । ଚାରି ଭୁଜରେ ସେ ପରଶୁ, ଲଢୁ, ଭଗ୍ନଦନ୍ତ ଏବଂ ବରଦ ମୁଦ୍ରାରେ ଶୋଭିତ ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ଶ୍ରୀଗଣେଶଙ୍କ ଉପାସନା ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇ ଆସୁଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପୂଜା, କର୍ମ କର୍ମାଣୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ହୋମ ଯଜ୍ଞରେ ପ୍ରଥମେ ଗଣେଶଙ୍କୁ ଅଗ୍ରପୂଜ୍ୟ ହିସାବରେ ପୂଜା କରିବାର ବିଧି ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି ।



**ପ୍ର. ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଦାଶ**  
ଭି.ଏସ୍.ଏସ୍. ନଗର,  
ଭୁବନେଶ୍ୱର  
ମୋ-୯୪୩୩୭୦୧୧୧୨୫୫

ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ସହିତ ଶ୍ରୀଗଣପତିଙ୍କ ଉପାସନା ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି । ପଞ୍ଚଦେବ ଉପାସନା ତାର ଏକ ଜୁଲନ୍ତ ଉଦାହରଣ । ଅର୍ଥାତ୍ ଗଣପତ୍ୟ, ବୈଷ୍ଣବ, ଶୈବ, ଶାକ୍ତ ଓ ସୌର ଉପାସନା ଭିତରେ ଭିନ୍ନାଭିନ୍ନ ନ କରିବା ଲାଗି ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କର ସ୍ନାନ ଯାତ୍ରାରେ ସ୍ନାନ ମଣ୍ଡପ ଉପରେ ଗଣପତି ବେଶ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଏବଂ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଅଭେଦ ପରିକଳ୍ପନା । ଶ୍ରୀ ମନ୍ଦିର ଭିତରେ ଅନେକ ଗଣେଶ ମୂର୍ତ୍ତି ଓ ଗଣେଶ ଚିତ୍ରର ପୂଜା ହେଉଥିବାର ଏକ ଜୁଲନ୍ତ ନିଦର୍ଶନ । ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରର ବେଢ଼ାରେ ଥିବା କଞ୍ଚବଟ ଗଣେଶ, ଭଣ୍ଡ ଗଣେଶ, ଜଳକ୍ରୀଡ଼ା ନିକଟସ୍ଥ ନଟଗଣେଶ, ମା ବିମଳା ମନ୍ଦିରର ପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାରର ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ନୃତ୍ୟ ଗଣେଶ, ହରି ସହଦେବ ମନ୍ଦିର ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱ ବଟ ଗଣେଶ, ବଟ ମଙ୍ଗଳା ଜଗମୋହନରେ ଥିବା କ୍ଷୁଦ୍ର ଗଣେଶ, ଇନ୍ଦ୍ରାଣୀ ଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାରରେ ଥିବା ଦକ୍ଷିଣାଭିମୁଖୀ ଗଣେଶ, ମୁକ୍ତି ମଣ୍ଡପ ଖମ୍ବରେ ଥିବା ଚାରି ଗଣେଶ,



ଦକ୍ଷିଣ ଘର ବାରଣ୍ଡାରେ ଥିବା ଗଣେଶ, ମୁଖ୍ୟ ମନ୍ଦିର  
ବିମାନ ଉପରେ ଥିବା ଦକ୍ଷିଣାଭିମୁଖୀ ଗଣେଶ,  
ପାଦୁକକୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଥିବା ଗଣେଶ, ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ମନ୍ଦିର  
ଜଗମୋହନ ଉତ୍ତରପଟ୍ଟ କାନ୍ଥରେ ଥିବା ପଞ୍ଚମୁଖୀ  
ଗଣେଶ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଦିର ଜଗମୋହନ ଉତ୍ତରପଟ୍ଟ  
କାନ୍ଥରେ ଥିବା ଗଣେଶ, ଦଧିବାମନ ମନ୍ଦିର ପଛପଟ୍ଟ  
ସରଘରେ ଥିବା ଗଣେଶ, ପାତାଳେଶ୍ବର ମନ୍ଦିର  
ଭିତରେ ଥିବା ଗଣେଶ, ଭୋଗ ମଣ୍ଡପ ଭିତରପଟ୍ଟ  
ରାଧାକୃଷ୍ଣ ମନ୍ଦିର ଭିତରେ ଥିବା ଷଡ଼ଭୁଜ ଗଣେଶ,  
ସତ୍ୟ ନାରାୟଣଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା ଗଣେଶ,  
ଜଗମୋହନ ଖମ୍ବରେ ଥିବା ଚର୍ଚ୍ଚା ଗଣେଶ, ସେହିପରି  
ସିଂହଦ୍ବାର ଗୁମୁଟ ବାମ ପାର୍ଶ୍ବରେ ଥିବା ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ  
ଚିତ୍ର ପ୍ରତିମା, ନୃସିଂହ ମନ୍ଦିର ଭିତରେ ଥିବା ଶ୍ରୀ  
ଗଣେଶ ଚିତ୍ର, ରୋଷ ପରିସରରେ ଗଙ୍ଗା ଯମୁନା  
କୂପ ନିକଟସ୍ଥ କାନ୍ଥରେ ଥିବା ଗଣେଶ, ପଶ୍ଚିମଦ୍ବାର  
ଗୁମୁଟରେ ଅଷ୍ଟଭୁଜ କ୍ଷୁଦ୍ର ଗଣେଶ, ଚାରିଧାମ ମନ୍ଦିର  
ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଗଣେଶ, ଶାତଳା ମନ୍ଦିର ନିକଟସ୍ଥ  
ଗଣେଶ, ଈଶାନେଶ୍ବର ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା ଶ୍ରୀ  
ଗଣେଶଙ୍କର ଚିତ୍ର ପ୍ରତିମା, କୋଇଲି ବୈକୁଣ୍ଠର  
ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ବରେ ଥିବା ମହାଦେବ, ମନ୍ଦିରରେ  
ଅଷ୍ଟଭୁଜ ଗଣେଶ, ଉତ୍ତର ଦ୍ବାର ବାମ ପାର୍ଶ୍ବରେ ଥିବା  
ପଶ୍ଚିମାଥ ଓ ଧବଳେଶ୍ବର ମନ୍ଦିରରେ ଥିବା କ୍ଷୁଦ୍ର  
ଗଣେଶ ଓ କାନ୍ଥରେ ଥିବା ଚିତ୍ର ଗଣେଶ  
ଭକ୍ତମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଭାଦ୍ରବ ଶୁକ୍ଳ ଚତୁର୍ଥୀ ଦିନ ଗଣେଶଙ୍କର ଜନ୍ମ ।  
ସାମାଜରେ ପ୍ରଚଳିତ ଷଡ଼ ଜୟନ୍ତୀ ଭିତରୁ ଏହା ଏକ  
ବିଶିଷ୍ଟ ଜୟନ୍ତୀ । ବ୍ରହ୍ମପୁରାଣ ଅନୁସାରେ ଏହି ଚତୁର୍ଥୀ  
ଜନ୍ମକୁ ଦେଖିବା ଲାଗି ମନାକରାଯାଇଛି । ବର୍ଷିତ ଅଛି,  
ଏହି ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ ଦିନ ନାରାୟଣ ଅଭିଶପ୍ତ ହୋଇ  
ଚତୁର୍ଥୀ ରାତିରେ ଚନ୍ଦ୍ର କିରଣରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିଥାନ୍ତି ।  
ଏହି ରାତ୍ରରେ ଯେଉଁମାନେ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରନ୍ତି



ତାଙ୍କ ଉପରେ ଅଭିଶାପର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।  
ସେଥିପାଇଁ ଆମ ସମାଜରେ ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ ଦିନ  
ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କୁ ‘ନଷ୍ଟଚନ୍ଦ୍ର’ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହାଙ୍କ  
ଦର୍ଶନ ନିଷେଧ କରାଯାଇଛି ।  
ସେଥିପାଇଁ ରାତି ଯୁଗରେ କୁହାଯାଇଛି –

“ତାରୁ ଚନ୍ଦ୍ରାନନା ଚମ୍ପକ ବରଣା  
କାଲି ଏହି ବାଟେ ଗଲା  
ଚନ୍ଦ୍ର ଅବତଂଶ ନନ୍ଦନ ଜନମ  
ତିଥି ଚନ୍ଦ୍ର ମୋତେ କଲା ।”

ଅର୍ଥ : ଚନ୍ଦ୍ର ଅବତଂଶ – ଶିବ  
ନନ୍ଦନ – ପୁତ୍ର ଗଣେଶ  
ଜନମ ତିଥି – ଚତୁର୍ଥୀ

ଜଣେ ନାୟକ ଆଗରେ ଜଣେ ନାୟିକା  
ଯିବାବେଳେ ନାୟକଙ୍କୁ ନ ଚାହିଁବାର କଥାକୁ ଏହିପରି  
ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ଗଲ  
କିନ୍ତୁ ମୋତେ ଚାହିଁଲା ନାହିଁ ।

ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଏହି ଦିନ ସଂଧ୍ୟା ଧୂପ ପରେ ବଟ ଗଣେଶଙ୍କ ପାଖରେ ତଳିଛୁ ମହାପାତ୍ର ଓ ଭିତରଛୁ ମହାପାତ୍ର ବଟଗଣେଶଙ୍କୁ ପୂଜା ଉପାସନା କରି ‘ଶୀତଳ ଭୋଗ’ ଓ ବନ୍ଦାପନା କରିଥାନ୍ତି ।

ଅତୀତରେ ସ୍ଵାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ ସମୟରେ ଗଣପତି ପୂଜାରେ ଜନସମାବେଶ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଜନ ଆନ୍ଦୋଳନର ରୂପ ନେଇପାରେ ବୋଲି ଅନୁମାନ କରି ଇଂରେଜ ସରକାର ଏହି ପୂଜା ଉପାସନାକୁ ଅନୁମତି ପ୍ରଦାନ କରିନଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ତିଳକ ଇଂରେଜମାନଙ୍କର ଏହି ଆଦେଶନାମାକୁ ଅମାନ୍ୟ କରି ସମଗ୍ର ମହାରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଗଣେଶ ପୂଜାର ପାଳନ ଲାଗି ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଥିଲେ । ଭାରତ ସ୍ଵାଧୀନତା ପରେ ବମ୍ବେ ଓ ପୁନେରେ ଗଣେଶ ପୂଜା ମହାଆଡ଼ମ୍ବର ସହ ପାଳିତ ହୋଇ ଆସୁଅଛି ।

ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ବ୍ୟତୀତ ଭାରତବର୍ଷରେ ଗୋଆ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ, କେରଳ, ତେଲେଙ୍ଗାନା, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ, ଓଡ଼ିଶା, ଛତିଶଗଡ଼ ଓ ଗୁଜୁରାଟ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରଦେଶମାନଙ୍କରେ ଗଣେଶଙ୍କୁ ପୂଜା ଉପାସନା କରାଯାଉଛି । ଭାରତ ବ୍ୟତୀତ ନେପାଳ, ନିଉଜିଲାଣ୍ଡ ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ, କାନାଡା, ସିଙ୍ଗାପୁର, ମାଲେସିୟା, ପିଜି, ସାଉଥ ଆଫ୍ରିକା ଏବଂ ଇନ୍ଦୋନେସିଆ ମହାଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଗଣେଶଙ୍କର ପୂଜା ଆରାଧନା ହୋଇ ଆସୁଛି ।

ଆମ ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରାରେ ତଥା ପୂଜାପର୍ବାଣି, ଯାନିଯାତ୍ରା, ବିବାହ ବ୍ରତ ପ୍ରଭୃତି ଧାର୍ମିକ ଉତ୍ସବରେ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶଙ୍କୁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଥାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ଆମେ ତାଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରି, ଆବାହନ କରି କହିଥାଉ -

“ବକ୍ରତୁଷ୍ଟ ମହାକାୟ ସୂର୍ଯ୍ୟକୋଟି ସମପ୍ରଭଃ  
ନିର୍ବିଘ୍ନ କୁରୁତେ ଦେବଂ ସର୍ବକାର୍ଯ୍ୟେଷୁ ସର୍ବଦା ।”

### ‘ବରିଷ୍ଠବାଣୀ’ର ନିୟମାବଳୀ

- ଏହି ପତ୍ରିକାଟି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।
- ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକାଭାବେ ଏହା ବର୍ଷକୁ ୪ ଥର ଯଥା: ମାର୍ଚ୍ଚ, ଜୁନ୍, ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଓ ଡିସେମ୍ବର ମାସରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ । ତେଣୁ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଲେଖା ମାର୍ଚ୍ଚ-ଜୁନ୍-ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଓ ଡିସେମ୍ବର ମାସର ୧୫ ତାରିଖ ସୁଦ୍ଧା ପହଞ୍ଚିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଜନିତ ଖବର, ରୋଚକ ତଥ୍ୟ, ଜୀବନଧାରଣ ଯୋଜନା ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଠିକଣାରେ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଡି.ଟି.ପି. କରି ମେଲ୍ [eraindianet@gmail.com](mailto:eraindianet@gmail.com) କିମ୍ବା WhatsApp-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 Details : Favour of Elders Recreation Activities Trust**

S.B. A/c. No. 513310210000012, IFS Code - BKID0005133,

Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar.

# An online discussion at Elders Recreation Activities-ERA

On eve of  
Elder Abuse Awareness Day on 15.06.2020

## Subject : How loneliness is a form of Abuse to Elders.

The abuse of older persons can be of various kinds. It may be physical, verbal, sexual, financial or can even be grave neglect by family members. and also institutional neglect.

WHO defines the abuse of the older people 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".

During lockdown & shutdown period of pandemics senior citizens were compelled to stay at their homes.

Sr.citizen couple or single staying alone at their homes are feeling loneliness and as a result they are more prone to health hazard as per WHO basing on the following research results :

1. loneliness could make people more vulnerable to the

deleterious effects of age-related neuropathology.

2. loneliness makes a person irritable, depressed and self-centered, and is associated with a 26% increase in the risk of premature mortality."

State of stress arising from loneliness means wear and tear on the body. Stress hormones like cortisol and norepinephrine can contribute to sleeplessness, weight gain and anxiety over extended periods of exposure.

3. Researchers found that stress arising from loneliness may cause dementia and Alzheimer's disease under the above circumstances, necessary policy may urgently be required to safeguard such senior citizen group.

# How to be happy alone

According to a WHO report, around 20 million senior citizens in India stay alone, and this number is slated to rise during current pandemic. Loneliness is a common crisis among senior citizen which will overcome if we are not feeling ourselves as being alone. “Loneliness” and “Being alone” are two completely different concepts. Those who live alone must feel lonely. And while that may be the case for some people, it’s not for others, who feel as though they’re constantly surrounded by friends, family and co-workers, even if it’s virtually.

Being alone is the physical state of mind of not being with another slated, might it be human or animal while loneliness is a psychological state in which you can constantly feel the presence of social occurrence around you. So it’s important to note that being alone isn’t the same as feeling lonely.

Understanding the difference between the two may help you better cope with your current situation.

Be carefull ! “ Being alone without any contact is a public health

crisis, as damaging as smoking 15 cigarettes each day. Such type of loneliness is a fertilizer of other disease. This can accelerate build-up of plague in arteries and thus promote inflammation in brain leading to Alzheimer’s disease and weakened immune system.

If you live alone, it can be really hard not to feel lonely, but you need to keep your mind on the perks. You think about happier times when you were surrounded by friends and loved ones,

Embrace the moment and do something fun, productive, or engaging. Action of any kind—even just watching TV—will keep you from dwelling on the past and get you moving forward.

Remove songs that make you sad from your playlists if you need to.

Play a favorite game, watch a movie, read your book. Social media is helpful tool for making you feel connected with others. Meditation has been shown to be incredibly helpful to reduce stress.

**Dr. Udaya Nath Sahu**  
M-9438081006



## OLD AGE A CURSE OR BOON

Old age is a natural process. It is a stage of life that every human being ultimately reaches and it is inevitable. It brings with a host of challenges in the life of the elderly, which are mostly engineered by the changes in their body, mind, thought process and the living patterns. Ageing refers to a decline in the functional capacity of the organs of the human body, overwhelming majority of them are physically fit and mentally alert. Hence, given an appropriate opportunity, they are in a position to make significant contribution to the socio-economic development.

Our society should aim to create a world where people do not fear old age as a phase which they consider an inescapable prison but look forward to it as a phase of vacation where they can enjoy and have their loved ones to care of them after decades of having worked so hard and showered their loved ones with care and love.

The common psychological problems that most of the senior citizens experiences are: feeling of powerlessness, feeling of inferiority, depression, uselessness, isolation and reduced competence. With growing age, senior citizens experience various anatomical and psychological

changes. These changes bring many psychological, behavioral and attitudinal changes in them.

Senior citizen in general and in rural particular is assumed to have some problems like cough, poor eye sight, anemia and dental problems. Most common disability among the aged persons was locomotors disability and visual disability, there is lack of provision of medical aid, and proper familial care, besides insufficient public health services to meet the health needs of senior citizens. Failing health due to advancing age is complicated.

The number of people in old age homes is constantly increasing and also most of the parents are now deciding to live in old age homes rather than living with their children. Because in our observation, we find that the children are not willing to take care of their parents, they do not want to spend money on them, they are treating their parents as aliens, and they do not want to share an emotional bond with parents.

As a result these people are facing the problems like lack of care, emotional support and economic support from the family etc. Our culture recognizes the status of the parents

as that of God. A moral duty is put on the children to take care.

This aim cannot be achieved through administrative means only this requires the people of the society to understand the severity and urgency of the situation to be made known to the masses. The real solutions are not new laws and provisions, the real solution lies with the people themselves. If they start treating the old aged people as they deserve to be treated with respect and love.

Our country is facing several challenges in the form of weak economic growth, weak pension system, and null infrastructure for ageing people and above all lack of political will makes life miserable for the sr.ctzns

Provisions have been made in the Constitution of India to preserve the rights of those aged above 60. years. Elderly rights are one of the fundamental rights of India. The International Day of older persons is celebrated annually on October 1.

Article 41 of the Constitution secures the right of senior citizens to employment, education and public assistance. It also ensures that the state must uphold these rights in cases of disability, old age or sickness. Our government and private hospitals provide concessions to the older persons in the treatment of the

diseases like cardiac problems, diabetes, kidney problems, blood pressure, joint problems and eye problems. There is also a condition for separate queuing of reservations for hospital beds.

In our State Senior Citizens Policy 2016 in consonance with the National Policy for Senior Citizens 2011 reiterates the commitment of the State of Odisha in ensuring its citizens that they are able to age with security and dignity and continue to participate in society as citizens with full rights. The Department of Social Security and Empowerment of Persons with Disabilities acts as the co-coordinating department

Indian railways give 30% concessions in the ticket prices to all the persons aged 60 years and above. It is 50% for women aged over 60 years. Proof of age is required. There are also conditions of lower berth for older persons and also separate counters for booking and cancelling tickets to avoid rushes at the counters. Our Police dept has opened sr citizen security cell across all police stations to look after their dignity and security.

Finally to resist the frigidity of old age one must combine the body, mind & heart to keep these in parallel vigor one must exercise, Study & Love.

**Er Basant Mishra**

Khandagiri Bari, Bhubaneswar

## କାହାଣୀ ଏକ ବାସ୍ତବ ଚରିତ୍ର

ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ କିଛି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ନିଜନିଜର ସ୍ବାଭିମାନକୁ ଭୁଲିଯାଇ ଅନ୍ୟପାଖରେ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଆଚରଣ ଦେଖାଇଥାନ୍ତି । ସେ ପୁରୁଷ ହୋଇପାରେ ଅଥବା ସ୍ତ୍ରୀ । ଏଥିରେ କିଛି ଫରକ ପଡ଼େନା । ହୁଏତ ପରିସ୍ଥିତି ତାଙ୍କୁ ଏପରି ହେବାକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏପରି ଗୋଟିଏ ଘଟଣା, ବିନା ଟିକେଟ୍‌ରେ ରେଳ ଯାତ୍ରା କରିବ । ସେ ଥିଲେ ଜଣେ ବୟସ୍କା ମହିଳା । ପଇସା ଦେଲେବି ଟିକେଟ୍ କାଟନ୍ତି ନାହିଁ, ଯେହେତୁ ତାଙ୍କର ଯୁକ୍ତି ଥିଲା କେହି ତାଙ୍କୁ କେବେବି ଟିକେଟ୍ ମାଗନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ସବୁବେଳେ ବିନା ଦେୟରେ ଗାଁ ପାଖରୁ ପୁରୀ ଅଥବା ଭୁବନେଶ୍ୱର ଯା'ଆସ କରନ୍ତି ଏବଂ କୌଣସି ଟିକେଟ୍ ନିରୀକ୍ଷକ ତାଙ୍କୁ ଜଣେ ନିରାଶ୍ରୟା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ମନେକରି ତାଙ୍କ ନିକଟରୁ ନିରବରେ ଫେରି ଯାଆନ୍ତି ।

ଦିନେ ସେ ଏପରି ନଥିଲେ । ପତି ସୁହାଗିନୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ତିନୋଟି କନ୍ୟାର ଜନନୀ ହୋଇ ତାଙ୍କର ସୁଖର ସଂସାରଟିକୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚଳେଇ ଆଣୁଥିଲେ । ହେଲେ ବିଧିର ବିଡ଼ମ୍ବନା । ତାଙ୍କର ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ସ୍ବାମୀ ଏକ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ଅକାଳରେ ଆରପାରିକୁ ଚାଲିଗଲେ । ସେ ସେତେବେଳକୁ ଏକ ବାହାର ରାଜ୍ୟର ବାସିନ୍ଦା । ତିନୋଟି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ମୁହଁରେ ଆହାର ଦେଇ ଏ ଦୁନିଆଁରେ ବଞ୍ଚେଇ ରଖିବା ତାଙ୍କ ନିକଟରେ ଏକ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ ଥିଲା । ସାହାରା ବାଡ଼ିତା ଯେତେବେଳେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ତାକୁ ପୁଣିଥରେ ଯୋଡ଼ିବା ଯଦିବା ଅସମ୍ଭବ, ସେ କିନ୍ତୁ ସାହସ ହରେଇ ନଥିଲେ । ତାଙ୍କରି ପରି ଅନେକ ମହିଳା ଆଜି ଦୁନିଆ ଦାଣ୍ଡରେ ମୁଣ୍ଡ ଗୁଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖଣ୍ଡିଏ ବାସ, ପେଟର ଅସମ୍ଭାଳ ଭୁଲାଇ ସମ୍ଭାଳିବା ପାଇଁ ମୁଠାଏ, ଖାଦ୍ୟ, ଏବଂ ନିଜର

ଶରୀର ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବା ପାଇଁ ଖଣ୍ଡେ ବସ୍ତ୍ର ଲାଗି ଦିନରାତି କେତେ ଯେ ମେହେନତି କରୁଛନ୍ତି ତାର ହିସାବା ନାହିଁ । ତା ସହିତ ଅନାଥ ଛୋଟ ପିଲା ଯଦି ପାଖରେ ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସମ୍ଭାଳ । ଆପ୍ତବାକ୍ୟରେ ଯଦିବା କୁହାଯାଇଛି-

“ସୁଖମାପତିତଂ ସେବ୍ୟଂ ଦୁଃଖମା ପତିତଂ ତଥା ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ୍ତେ ଦୁଃଖାନି ଚ ସୁଖାନି ଚ ॥”

ସୁଖ ବା ଦୁଃଖ ଯାହା ଆସିବ ତାକୁ ସହ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେହେତୁ ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖ ଚକ୍ରପରି ଘୁରିବୁଲୁଥାଆନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ଦୁଃଖକୁ ଯିଏ ମୁଣ୍ଡେଇ ମୁଣ୍ଡେଇ ଚାଲିଛନ୍ତି ତାଙ୍କର ବାସ୍ତବ ରୂପ ଯେ କେତେ ଭୟଙ୍କର ଆଖିରେ ନ ଦେଖିଲେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ହୁଏନା । ସମୟ ତ କାହାକୁ ଅପେକ୍ଷା କରେନି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି ନିଜର ତିନୋଟି ଝିଅ ପିଲାଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜ ଛାତିକୁ ପଥର ଏବଂ ପାଟିର କଥାକୁ ଖଣ୍ଡା ଧାର କରି ଦୁନିଆଁ ଦାଣ୍ଡରେ ଓଡ଼ଣା ଟଣା କାନିପଣତକୁ ଅଣ୍ଟାରେ ଗୁଡ଼େଇ ଦେଇ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଲେ । ଫେରିଲେ ଶାଶୁ ଘରକୁ । ଯାଆ ଦେଡ଼ଶୁର, ପୁତୁରା ଯେ କେହି ଥିଲେ ସମସ୍ତେ ଚାହିଁଲେ ତାଙ୍କର ସ୍ବାମୀଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁଜନିତ ମିଳିଥିବା ଅର୍ଥକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିବା ପାଇଁ କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଭରଣପୋଷଣ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ଶାଶୁଘର ଲୋକମାନେ ହିଁ ବହନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସେ କିନ୍ତୁ ଏ ପ୍ରସ୍ତାରେ ରାଜି ନଥିବାରୁ ଏହାର ବିକଳ ପତ୍ନୀ ସ୍ୱରୂପ ନିଜ ପିଲା ତିନୋଟିକୁ ନେଇ ବାପ ଘରକୁ ଚାଲିଗଲେ । ଘରେ ବିଧିବା ମାଆ ଏବଂ ସାନ ଭାଇଟିଏ । ନିଜର ସାନ ଭଉଣୀଟି ସେତେବେଳକୁ ବାହା ହୋଇ ତାର ଶାଶୁ ଘରକୁ ଚାଲିଯାଇଥାଏ ।

ସେ ଘରର ବଡ଼ ଝିଅ ହୋଇଥିବାରୁ ଭାଇ ପଛରେ ଠିଆ ହୋଇ ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ଜଣେ ଆଦର୍ଶ ଶିକ୍ଷକ ଭାବରେ ଗଢ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ଚଳାଇଲେ । ଯୋଗକୁ ତାଙ୍କୁ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ଶିକ୍ଷକ ଚାକିରିଟିଏ ମିଳିଗଲା । ସେତେବେଳେ ଖଦୀ ବୋର୍ଡ଼ ; ଆନୁକୁଲ୍ୟରେ ଗାଁ ଗାଁକୁ ସୂତା କାଟିବା ପାଇଁ ତୁଳା ଏବଂ ସୂତାକଟା ଯନ୍ତ୍ର ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥାଏ । ଜଣେ କର୍ମୀ ମହିଳା ଭାବେ ସୂତା କାଟିବା ଏବଂ ଉଲ୍ ବୁଣିବାରେ ନିଜକୁ ନିୟୋଜିତ କରି କିଛି କିଛି ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନରେ ଲାଗିପଡ଼ିଲେ । ତାଙ୍କ ଦେହଶୂର ଜଣେ ଦରଦୀ ମଣିଷ ଥିବାରୁ ଜମିରେ ଉତ୍ପାଦିତ ଶସ୍ୟର କିଛି କିଛି ଆଣି ମାଆଛୁଆମାନଙ୍କର ଭରଣପୋଷଣ ପାଇଁ ଦେଇ ଯାଉଥିଲେ । ଏ ସବୁକୁ ମିଶାଇ ପରିବାଟି ସୁଖଦୁଃଖରେ ଚଳି ଯାଉଥିଲେ ।

ଏବେ ଚିନ୍ତା ନିଜ ପିଲା ତିନୋଟିକୁ ପାଠ ପଢ଼େଇ ମଣିଷ କରିବା । ତିନି ଭଉଣୀ ଭିତରୁ ବଡ଼ ଭଉଣୀ ଦୁଇଜଣ କଲେଜ ପଢୁଥିବା ବେଳେ ସାନଟିକୁ ବେଶୀ ପଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରିଲେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ସେ ପିଲାଟି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଏକ ଘରୋଇ କମ୍ପାନୀରେ ଚାକିରି କରି ଘରର ଆର୍ଥିକ ବୋଝ, ଭଉଣୀମାନଙ୍କର ପାଠ ପଢ଼ା ଇତ୍ୟାଦିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ଚାଲିଲେ । ଯାହାହେଉ ତିନୋଟି ଭଉଣୀ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିବାହିତ ଏବଂ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସୁଖର ଘର ସଂସାର କରି ରହିଲେଣି । ଭାଇଟି ମଧ୍ୟ ଜଣେ ରୋଜଗାରିଆ ଭାଉଜ ପାଇ ସମାଜରେ ଜଣେ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାର ହିସାବରେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରାଇ ପାରିଛନ୍ତି ।

ଏଇଠି କହିରଖେ, ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟିର ପାଖଘରେ ରହୁଥିଲେ ସେ ଅଞ୍ଚଳର ଜଣେ ଜମିଦାର ଯାହାଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦରୁ ତାଙ୍କ ରହିବା ପାଇଁ ଖଣ୍ଡିଏ ଯାଗା ଦାନସ୍ତ୍ରୁତରେ ତାଙ୍କୁ ମିଳିଗଲା । ଏବେ ସରକାରଙ୍କ

ତରଫରୁ କରାଯାଇଥିବା ପକ୍ୱାଘର ଯୋଜନାରେ ଘରଟିଏ କରିପାରିଛନ୍ତି ଏବଂ ବାର୍ଷିକ୍ୟ ଭତ୍ତା ମଧ୍ୟ ପାଇଛନ୍ତି ।

ଏମିତି ନିଜର ଜୀବନ କାହାଣୀ କହି ଚାଲିଥାନ୍ତି ସେ । ରେଳଗାଡ଼ିଟି ତାର ଗତିରେ ମାଡ଼ିଚାଲୁଥାଏ ଆଗକୁ ଆଗକୁ । ମୁଁ ତାଙ୍କ ଆଗରେ ବସି ସବୁ ଶୁଣୁଥାଏ । ହଠାତ୍ ଦୀର୍ଘଶ୍ୱାସଟିଏ ମାରି କହିଲେ, ଜାଣିଛ ପୁଅ, ଜୀବନରେ ପାଞ୍ଚଟି ଦୁଃଖ ସମସ୍ତେ ଭୋଗକରନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା, ଗର୍ଭ ଦୁଃଖ, ଜନ୍ମ ଦୁଃଖ, ରୋଗ ଦୁଃଖ, ବାର୍ଷିକ୍ୟ ଦୁଃଖ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ଦୁଃଖ । ଅନେକ ଦୁଃଖତ ସହିଲିଣି ଶେଷ ତିନୋଟି ଦୁଃଖ ବାକି ଅଛି । ମୋ ସ୍ୱାମୀ ତ ବହୁ ଆଗରୁ ଆମକୁ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଗଲେ । ମୁଁ ମୋର ଶେଷ ଦିନଟି କେବେ ଆସିବ, ସେହି ଦିନଟିକୁ ଅପେକ୍ଷା କରିଛି । ସତକୁ ସତ ସେତିକି ବୋଲକୁ ଆମ ଡବାରେ ଟିକେଟ ନିରୀକ୍ଷକ ଆସି ମୋତେ ଟିକେଟ୍ ମାଗିଲେ । ମୋ ଠାରୁ ଟିକେଟ୍ ନେଇ ଯାତ୍ରୀ ପରେ ଫେରାଇ ଦେଲେ । କିନ୍ତୁ ଟିକେଟ୍ ନ ମାଗି ମୃଦୁ ହସି ତାଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଚାହିଁ କହିଲେ ମାଉସୀ ଭଲ ଅଛି ? ଝିଅ ଘରକୁ ବୋଧେ ଯାଇଥିଲା । ପାନ ଆଣିଛ, ଖଣ୍ଡେ ଦିଅ । ମାଉସୀ ପାନ ଖଣ୍ଡଟି ବଢ଼େଇ ଦେବାରୁ ଆନନ୍ଦରେ ପାଟି ଭିତରକୁ ନେଇ ଚାଲିଗଲେ । ମୁଁ ବକ୍ ବକ୍ ହୋଇ ସେ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଚାହିଁଥାଏ । ଏତିକି ବେଳକୁ ଗାଡ଼ିର ଗତି ଧୀର ହେବାକୁ ଲାଗିଲା । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଟି ଉଠି ଠିଆ ହେଲେ ଏବଂ କହିଲେ, ମୁଁ ଏବେ ଯାଉଛି ପୁଅ । ମୋ ଆସିବା ବାଟ ସରିଗଲା । ଏତେଗୁଡ଼େ ଗପିଦେଲି ବୋଲି କିଛି ଭାବିବୁନି । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ନମସ୍କାରଟିଏ ଜଣାଇ ତାଙ୍କ ଯିବା ବାଟକୁ ଚାହିଁ ରହିଲି ।

**ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର**

ଡି.ଏଲ୍.-୫୭, ଭି.ଏସ୍.ଏସ୍.ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭

ମୋ-୮୮ ୯୫ ୨୬୫ ୯୩୩

# Secret of High Life Expectancy

Japan is one of the most rapidly aging societies in the world. A quarter of the population is 65 or older. Several factors contribute to their longevity, and some you already know about. But there is a secret the Japanese have been keeping that can apparently extend life well past 100. The average life expectancy in Japan is 84 years, Japanese women can expect to live to the age of 87. Japanese men can expect to live to 81. Year after year, Japan has topped the international league tables for life expectancy. But why is life expectancy in Japan higher than in other developed countries?"

A study concluded that diet was a major factor behind the country's high life expectancy figures.

They found that people who had closely followed food and dietary guidelines published by the Japanese government tended to be in better health than their peers. The guidelines recommended the number of "servings per day" of different food types:

5-7 servings of grain-based foods (rice, pasta, noodles, bread)

5-6 servings of vegetables

3-5 servings of meat and fish

2 servings of fruit

2 servings of milk and dairy products

Eating snacks and sweets and drinking alcohol were advised in moderation. The result was a diet low in saturated fat and with few processed foods, but high in carbohydrates. The prime step in boosting life span was a campaign to reduce salt consumption and promote to serve soup three times a day. The finding suggest that balanced consumption of energy, grains, vegetables, fruits, meat, fish, eggs, soy products, dairy products, confectioneries, and alcoholic beverages can contribute to longevity by decreasing the risk of death, predominantly from cardiovascular disease, in the Japanese population. Japanese government's investment is high in public health with creating a health-and hygiene-conscious culture in the country. This ranged from childhood vaccination programmes and the introduction of universal health insurance. Another factor is the lifestyle that Japan's older population enjoy. Retirees in Japan stay active, and many older people continue working by choice rather than economic necessity. The Japanese use more public transport than we do which often means more walking in their day to day lives. The important secret is "ikigai " which play on both diet and lifestyle.



In Japanese, *iki* means “to live” and *gai* means “reason.” In other words, your reason to live or your sense of “purpose.” Living with purpose — the *ikigai* lifestyle — is especially prominent in Okinawa, which comprises more than 150 islands in the East China Sea.

Okinawa has some of the longest lifespans and highest prevalence rates of centenarians in the world. *Ikigai* as a concept can be defined as simply as spending time with family, keeping up a gentle level of employment or volunteer work, or passing on knowledge by teaching the younger generations. It is suggested that having a sense of purpose can encourage one to build a happy and active life.

The secret is to learn the five core pillars of *ikigai*. By applying these pillars to your life, you can allow your inner *ikigai* to flourish.

### **1. Starting small**

Starting small and executing every step with care is the very ethos of this pillar — and it applies to everything you do in life.

### **2. Releasing yourself**

When you release yourself, you're able to let go of your obsessions and see things that matter to you in a more clear and positive light. Practicing self-acceptance is vital to this pillar

— and yet, it's also one of the most difficult tasks we face in our lives. But if you can overcome this obstacle and be happy with who you are, it can be an incredibly rewarding experience.

### **3. Harmony and sustainability**

You can't achieve your goals if you're constantly fighting with the people around you. Cultivating — and maintaining — a sense of community will provide you with a strong support system to carry you through life's most challenging moments.

### **4. The joy of small things**

Finding joy in the small things — the morning air, a cup of coffee or the ray of sunshine — should be part of what motivates you to get up each morning.

### **5. Being in the here and now**

This pillar is perhaps the most profound. To be in the here and now, it's important to focus on the present and practice mindfulness every day.

In addition to above Japanese technology, a team composed of several specialists (doctors, anthropologists, demographers, nutritionists, epidemiologists etc ) identified the following general longevity factors, which are related to diet and lifestyle :

- \* intense and regular physical activity in the performance of daily duties.
- \* Reduction of stress, a factor which is closely linked to almost all ageing-related diseases. Stress reduction means interrupting the normal pace of our daily lives in order to allow time for other activities which are part of normal social habits.
- \* We should not continue to eat until we are full, but only until 80% of our eating capacity.
- \* Prioritising a diet that is rich in plant-based products. Meat, fish and dairy products may be consumed, but in lower amounts
- \* A moderate consumption of alcoholic beverages, which confirms the belief that moderate drinkers live longer lives than nondrinkers
- \* Engaging in social groups that promote healthy habits

- \* Engaging in religious communities with common religious practices
- \* Building and maintaining solid relationships between family members: parents, siblings, grandparents and others.

To sum up, the above longevity factors could be synthesised in just two : Firstly, maintaining a healthy lifestyle – which implies regular intensity exercise, including routines to “break” from daily stress, and including mainly plant-based products in our diets, eating without filling up and not drinking excessively.

Secondly, integrating in groups that promote and support those “good practices”: family, religious communities, social groups, and so on. Living this way means living better and longer. Longevity may be determined by genes but it can be acquired.

**Dr. U. N. Sahu**  
M-9438081006

### List of Members (ERA) Contd.....

Contd. from... Page 5

Sl. No.	Name of the Member	Address	Contact No.
21	Sri Satyananda Mohapatra	Chakeisiani, Bhubaneswar	9439302263
22	Sri Sitanath Sahoo	3310, Chakeisiani, Bhubaneswar	9437002217
23	Sri Debendra Prusty	Chakeisiani, Bhubaneswar	9437313613
24	Sri Ramesh Chand Gupta	Satyanagar, Bhubaneswar	8260275030
25	Sri K P Mohanty	3335, Chakeisiani, Bhubaneswar	9040149351
26	Sri Pramod Sahoo	Indl. Estate, Mancheswar, Bhubaneswar	9437011087
27	Sri Bipin Mansingh	Indl. Estate, Mancheswar, Bhubaneswar	9338200606
28	Sri Rajkishore Sahoo	Indl. Estate, Mancheswar, Bhubaneswar	9438363455
29	Sri Arjuna Kumar Patra	Indl. Estate, Mancheswar, Bhubaneswar	9337522215
30	Smt. Shantilata Dash	Kalinga nagar, Bhubaneswar	9777183643
31	Debaprasad Mohanty	3327, Chakeisiani, Bhubaneswar	9437018611

# App - Helpful for Senior Citizen

**App-** Helpful for Senior Citizen that aids in a better lifestyle

## Keyboard for Seniors

- Keyboard with extremely large keys arranged in alphabetical order.
- Big keyboard, with keys arranged in alphabetical order.
- 6 keys per line and extra large font.
- Very recommended and comfortable for older people.
- You can customize the keyboard height, font size, vibration and sounds and the languages.

## HELPAGE SOS APP

by HelpAge India

The HelpAge SOS 'Save Our Seniors' App seeks to provide Emergency, Information and Market access critical for the Indian Elders.

## Google Translate

- **Text translation:** Translate between 103 languages by typing
- **Tap to Translate:** Copy text in any app and tap the Google Translate icon to translate (all languages)
- **Offline:** Translate with no internet connection (59 languages)

- **Instant camera translation:** Translate text in images instantly by just pointing your camera (88 languages)
- **Photos:** Take or import photos for higher quality translations (50 languages)
- **Conversations:** Translate bilingual conversations on the fly (43 languages)
- **Handwriting:** Draw text characters instead of typing (95 languages)
- **Phrasebook:** Star and save translated words and phrases for future reference (all languages)
- **Cross-device syncing:** Login to sync phrasebook between app and desktop

## All Languages Voice Typing Keyboard

All languages Voice typing keyboard is an application to save your precious time. In this modern era.

By using this application, All languages voice typing keyboard, you will get your text material only on one click. You will just tap the mic button, it will convert your voice into your desiring language text/notes.

It makes mobile phone typing easy. You just focus on your notes/text and thoughts. You need not worry

about the keyboard. You will not have to use custom keys.

After getting your notes in text form, you copy it. You can share your notes or text through social media.

### **TPCODL Connect**

1. Instant Electricity Bill Payment for TPCODL(formerly CESU) Odisha from home .
2. Power Outage complaint registration against the registered Contract Account through TPCODL Connect(formerly CESU Connect)
3. Complaint/ Request Registration through TPCODL Connect (formerly CESU Connect)
4. Report Theft Issues of the Utility through TPCODL Connect (formerly CESU Connect)
5. Provision to view Bill and Payment History for last six months through CESU Connect
6. Add / Manage Multiple Accounts inside Profile

### **HealthifyMe**

HealthifyMe is your one-stop health app. From custom diet plans, calorie counter, tracking health data, to 24x7 expert suggestions, the app can work wonders for your overall health. It is also one of the best exercise apps for seniors and offers exercise recommendation as per your

fitness goals.

### **Blood Pressure Monitor**

Blood Pressure Monitor is an ideal senior citizen app that helps you keep track of your blood pressure. This app allows you to track your blood pressure, weight and other vital statistics which can be shared easily with your doctor.

### **Netmeds**

Netmeds is an ideal choice for seniors to keep track of their medicines and order them online. In this simple app, you just have to add your prescriptions to place an order. All the medicines sold here are prescribed and approved by doctors.

### **WebMD App**

This app comes with several features like WebMD Symptom Checker, Treatments, and a quick guide for medical emergencies.

Remember, an app on your phone is not a good substitute for your doctor. Before making any major medical decisions, consult with your physician first.

### **GoodRX**

GoodRx is for comparing prescription drug prices to find the cheapest one available. The app provides current cash and sale prices, coupons and valuable savings tips for thousands of prescriptions at pharmacies near you.

## Medisafe

Medisafe is the best apps for seniors with dementia. This app will remind or alert you to take your pills on time. It can also ping your caretakers in real-time if you miss a medication to better improve your care thus making it a useful app for senior citizens.

## Magnifying Glass + Flashlight

Magnifying Glass + Flashlight is a simple app that will help you to read a small print like in a restaurant menu or a prescription bottle. The image or text is enlarged via digital zoom and it also provides additional lighting (turns your camera flash into a torch) to make the text even more readable.

## Empowerji

Empowerji is a specifically designed app for senior citizens in India. This app helps them to learn how to use tech. Its vast knowledge sharing makes you more self-reliant by turning you into a tech-savvy.

## Dozee

Dozee is more than just an app; it's a small device that you can place under your mattress. This little device connects to an app to track your sleep vitals to improve their overall health by monitoring their sleep. Dozee app and Dozee device when combined make it

a helpful mobile app for senior citizens as their health is very important.

## Oscar Senior

Oscar Senior is a cross-platform messaging app for seniors that allows you to send text messages, voice messages, make voice and video calls. Not only that you can also share images, videos, track activity, check news and set reminders making it the most convenient application for the elderly.

## Google Fit

*Google Fit* one of the most useful health and fitness tracking app that was developed with WHO (World Health Organization) guidelines in mind for you to live a healthy and active life. It helps you to track your exercises like walking, jogging and other workouts.

*Truecaller*– There are far too many tragic stories of senior citizens falling victim to scammers. No one should lose their hard earned money in their golden years to deceitful callers whose ploys get more sophisticated every year. Truecaller can help you identify spam so you don't even answer the phone and also works as a very useful caller ID that goes beyond the pre-installed one on most smart phones





## **Memories : Thailand**



Arrival - Suvarnabhumi Airport , Bangkok



Srivacha Tiger Zoo , Thailand

## **Memories : Malaysia**



Visiting - Twins Tower, Kualalumpur



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

**PRIME** Junior pack

**100% SATISFACTION GUARANTEE**

**PURE & NATURAL**

**PRIME** Chili Sauce  
**PRIME** Tomato Ketchup  
**PRIME** Tuli Sauce

**MINI PACK**

**www.primeodisha.com**

**f** **ig** **tw**

**Book Post / Printed Matter**

To .....

.....

.....

**If undelivered please return to :**

Elder Reaction 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 - Gayatri Industries, TS 3/193, Mancheswar Ind. Estate, BBSR-751010.

Rs. 25/-

Chief Editor - Sj. Prafulla Ku. Mohapatra