ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- V • Issue - II • RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062 • Apr.-June, 2026

ସମ୍ମାନ ସହ ଜୀବନ, ସୁରକ୍ଷିତ ଦର୍ଶନ-ଆମ ଅଧିକାର

BEYOND AWARENESS: MAKING ELDER ABUSE PREVENTION WORK

- ଅଲଗା ସୁରକ୍ଷିତ ପ୍ରବେଶ ପଥ
- ବିଶ୍ରାମ ଓ ଛାୟା ବ୍ୟବସ୍ଥା
- ହ୍ୱିଲ୍ ଚେୟାର ଓ ସହାୟତା
- ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧା
- ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସହଯୋଗ

ବୟସ୍କ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନିବାରଣ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ଆହ୍ୱାନ

Website : www.eraindia.org.in

E-mail : eraindianet@gmail.com

Baristha Bani

a quarterly newsletter published by
Elders Recreation Activities-era,
Bhubaneswar

It was released its 1st issue of
current 5th year at
Maa Dam Damani Pitha,
Choudwar within Dalijoda
deep forest.
The Advisor Sr. Advocate
Narendra Kishore Mishra
coordinated this event
along with all
Editorial Board.

Elder Recreation era ACTIVITIES
Regd. No. 41081913621/19

BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

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

ପଞ୍ଚମ ବର୍ଷ ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂଖ୍ୟା ଏପ୍ରିଲ୍-ଜୁନ୍ ୨୦୨୬

ପରିଚାଳନା ମଣ୍ଡଳୀ

Chief Advisor
Sj. Krupasindhu Sahoo
Mob. 9937132992
Advisor
Er. Bsanata Mishra
Mob. 9437000452
Advisor
Advocate Narendra Kishore Mishra
Mob. 9437033611
Editor
Sj. Prafulla Kumar Mohapatra
Mob. 8895265933
Co-Editor
Sj. Krushna P. Mohanty
Mob. 7008285603
Managing Editor
Sj. Sitanath Sahoo
Mob. 9437002217
Ex-Officio Members
Dr. Udayanath Sahu
Chairman
Mob. 9438081006
Er. Krushna Ch. Sahoo
(President)
Mob. 9437075625
Dr. Shiva Prasad Behera
(Vice-President)
Mob. 9437151347
Dr. Sushil Ku. Nanda
(Vice-President)
Mob. 9437196720
Sj. Sarat Chandra Mohanty
(Treasurer)
Mob. 7008927372

OFFICE
Elder-Recreation ActivitiesTrust
Niharika Appartment
Under Gr. Floor, Room No.1
Cuttack Road, Bhubaneswar-06
Mob. 9337221866
Web : eraindia.org.in
Mail : eraindianet@gmail.com

ସୂଚୀପତ୍ର

1.	ସମ୍ପାଦକୀୟ	2
2.	ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ	3
3.	News Flash	4
4.	Association News	8
5.	ବୟସ୍କ ନୁହେଁ ବରିଷ୍ଠ ନୁହଁନ୍ତି	9
6.	ନିଶାର୍ଦ୍ଧେ	11
7.	How to set-up Emergecny Contacts and Medical Info. on Smartphone	11
8.	ସୁସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚ୍ଛେଦ ଟାଣନ୍ତୁ ନାହିଁ	13
9.	ବାପାଙ୍କ ପାଖକୁ ଚିଠି	16
10.	ନବଗୁଞ୍ଜର	18
11.	ଏକ ବ୍ୟଥିତ ହୃଦୟର ପରିଭାଷା	20
12.	ଶେଷ ବେଳର ଦର୍ଶନ	22
13.	Online	22
14.	Digital Pathasala Empowering Elders (Series-8)	23
15.	Elderly Friendship	24
16.	How to live peacefully in old age	27
17.	The Cosmic Connection	29
18.	ସଦ୍‌ଜ୍ଞାନ	31
19.	Birthday of Era Members for July-Sept., 2026	32

●●●

GRATITUDE

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

Names of Donors:
- Sj. Bidyadhar Agarwal - 9337703623
- Sj. BikramNayak - 9437134434
- Shri Ramesh Chandra Gupta - 8260275030
- Shri Kalakar Sahoo - 9938382863
- CA. NirmalPatra - 8249173649
- Prime Agro Food Processing (P) Ltd.-
- Cloud Edge Technology – 9108130635
- Micro Engineering – 9437024758

Dr.U.N.Sahu
Chairman, ERA

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

ସମ୍ପାଦକୀୟ

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ଆସନ୍ତା ଜୁଲାଇ ମାସ ୧୬ ତାରିଖ ଦିନ ନୀଳାଚଳ ଧାମ ପୁରୁଷୋତ୍ତମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ ରଥଯାତ୍ରା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି । ପବିତ୍ର ରଥଯାତ୍ରାର ଆଗମନ ପୂର୍ବରୁ ଜୁନ୍ ମାସ ୧୫ ତାରିଖଟିକୁ ବିଶ୍ୱ ବୃଦ୍ଧ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଦିବସ ରୂପେ ପାଳନ କରାଯାଉଛି । ଏହି ଉପଲକ୍ଷେ ଆମ୍ଭ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ବାର୍ତ୍ତା ରହିଛି, "Beyond awareness making Elder Abuse Prevention Work" ଅର୍ଥାତ୍ କେବଳ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ନରଖି ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କର ନିର୍ଯ୍ୟାତନାକୁ ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ ରୋକିବା ପାଇଁ ସମାଜ ପ୍ରଶାସନ, ସେବା ସଙ୍ଗଠନ ଓ ସାଧାରଣ ନାଗରିକଙ୍କ ସକ୍ରିୟ ଅଭିଯାନ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଉଚିତ । ଆମେ ସବୁବେଳେ ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା, ସେମାନଙ୍କର ସେବା କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କଥା କହୁଛେ । କାର୍ଯ୍ୟତଃ ତାହା ହେଉନାହିଁ । ଏବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ଏମାନେ ମାନସିକ, ଆର୍ଥିକ, ଶାରୀରିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ସମାଜପ୍ରତି ତ୍ୟାଗ ଭୁଲିବାର ନୁହେଁ । ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ପାରିବାରିକ କହି ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ୍ ହେବନାହିଁ । ସମାଜସେବୀ ସଙ୍ଗଠନ, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଏବଂ ଯବୁପିଢ଼ି ଗ୍ରାମ ଓ ମୂଳସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚି ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ସହୁଥିବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆଇନ୍ ସହାୟତା, ମାନସିକ ସମର୍ଥନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା ଓ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିପାରିଲେ ପ୍ରକୃତପକ୍ଷେ ଆମେ କିଛି କରିପାରୁଛେ ବୋଲି ଧରିବାକୁ ହେବ । ବୃଦ୍ଧ ସେବା କେବଳ ଦାନ ନୁହେଁ, ଏହା ଆମ ସଂସ୍କୃତି ଓ ମାନବିକତାର ପରିଚୟ ।

ଓଡ଼ିଶାର ଆଧାତ୍ମିକ ଚେତନାର ପ୍ରାଣକେନ୍ଦ୍ର ହେଉଛି ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ସଂସ୍କୃତି । ଅନେକ ବୃଦ୍ଧ ଭକ୍ତ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଆଶାରେ ପୁରୀକୁ ଆସୁଥିବାବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଦର୍ଶନର ଅଭାବ ସମସ୍ତେ ଉପଲବ୍ଧି କରୁଛନ୍ତି । ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଓ ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଭକ୍ତମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ସୁରକ୍ଷିତ ପ୍ରବେଶ ପଥ, ବିଶ୍ରାମ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ହୁଇଲ୍ ଚେୟାରର ସହାୟତା, ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧା ଇତ୍ୟାଦିର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

"ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ" ସୁବବେଳେ ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କର ସ୍ୱରକୁ ପ୍ରଶାସନ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରିଆସୁଅଛି । ଏହି ଅବସରରେ ଆମର ଆହ୍ୱାନ - ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ରହୁଥିବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନର ସହ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଆଜିର ଯୁବପିଢ଼ି ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜଠାରୁ ଦୂରେଇ ନଦେଇ ସାହାଯ୍ୟର ହାତ ବଢ଼ାନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଙ୍ଗଠନ ନିର୍ଯ୍ୟାତିତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ସେମାନଙ୍କର ଦୁଃଖ ସୁଖର ସାଥୀ ହୁଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଶାସନ ବୃଦ୍ଧ-ବାନ୍ଧବ ନୀତିକୁ ଆହୁରି ସକ୍ରିୟ କରନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ କୃପାରୁ ଏପରି ଏକ ସମାଜ ଗଢ଼ିଉଠୁ ଯେଉଁଠାରେ କୌଣସି ଜଣେ ହେଲେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅବହେଳିତ ହୋଇ ନରହୁ ।

●●●

ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ
ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

କଥାରେ ଅଛି ତୁମର ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ଖରାପ ସମୟକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇ ପାରୁଥିବା ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ସବୁବେଳେ ପାଖରେ ରଖ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପରିସ୍ଥିତି ସହ ବଦଳି ଯାଉଥିବା ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ନୁହେଁ । ଏହା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଜୀବନଦର୍ଶନ । ଆମେ ଯେତେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଅଛେ, ପିଲାବେଳ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏପରି ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହ ମିଶିଛେ । ପରିସ୍ଥିତି ସହ ବଳଦି ଯାଉଥିବା ବନ୍ଧୁ ଏବେ ବନ୍ଧୁ ହୋଇ ରହି ନଥିବେ ନିଶ୍ଚୟ । ଏହାର କାରଣ ସବୁବେଳେ ସ୍ୱାର୍ଥର ସମ୍ପର୍କ । ସ୍ୱାର୍ଥ ଅଛିତ ବନ୍ଧୁ ଅଛନ୍ତି । ସ୍ୱାର୍ଥ ସରିଗଲେ ବନ୍ଧୁଙ୍କର ଦେଖା ଦର୍ଶନ ନଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଅସଲ ବନ୍ଧୁ ହେଉଛନ୍ତି ଜଣେ । ସେ ହେଉଛନ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ସଦା ବାହାରିଥିବା ଏକ କାହାଣୀ । ଥରେ ମହାରାଜା ବିକ୍ରାନ୍ତ ଜଙ୍ଗଲରେ ବୁଲୁବୁଲୁ ବାଟବଣା ହୋଇଗଲେ । ତାଙ୍କର ଭୋକ ଏବଂ ଶୋଷରେ ଜୀବନ ବାହାରି ଗଲାପରି ଲାଗୁଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ଜଣେ କୃଷକ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟର ହାତ ବଢ଼ାଇ ତାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟପେୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଦେଲା । ରାଜା ତାଙ୍କର ଅତିଥି ସତ୍କାରରେ ଖୁସି ହୋଇ କୃଷକଙ୍କୁ କହିଲେ “ଜୀବନରେ ଯଦି କେବେ କୌଣସି ସଙ୍କଟ ଆସେ, ମୋ ପାଖକୁ ବିନା ସଙ୍କୋଚରେ ଆସିବ । ମୁଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ସାହାଯ୍ୟ କରିବି ।”

କିଛିଦିନ ପରେ କୃଷକଟି ବଡ଼ ସଙ୍କଟରେ ପଡ଼ିଗଲା । ଅନ୍ୟକିଛି ଉପାୟ ନ ପାଇ ମହାରାଜାଙ୍କୁ ଭେଟିବା ପାଇଁ ରାଜଦ୍ୱାରରେ ପହଞ୍ଚିଗଲା । କୃଷକଟି ଦ୍ୱାରପାଳକୁ ପଚାରିଲା “ମହାରାଜା ଭିତରେ କ’ଣ କରୁଛନ୍ତି ?” ସେତେବେଳକୁ ମହାରାଜା ରାଜମନ୍ଦିରରେ ଧ୍ୟାନ କରୁଥିଲେ । ଦ୍ୱାରପାଳ କୃଷକଟିକୁ ଉତ୍ତର ଦେଇ କହିଲା “ମହାରାଜା ଭଗବାନଙ୍କଠାରୁ କିଛି ମାଗୁଛନ୍ତି ।” ଏହା ଶୁଣି କୃଷକ ଭାବିଲା ତେବେ ମୁଁ ସେହି ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କଠାରୁ ନ ମାଗିବି କାହିଁକି ? ଏହି କଥା ଭାବି ଫେରି ଯାଉଥିବା ବେଳେ ରାଜାଙ୍କ ନଜର ତା’ ଉପରେ ପଡ଼ିଗଲା । ସେ ତାକୁ ଫେରିଯିବାର କାରଣ ପଚାରିଲେ । କୃଷକଟି କହିଲା, ମହାରାଜାଙ୍କୁ ମାଗିବା ପାଇଁ ତ ଆସଥିଲି । ମାତ୍ର ଏବେ ସେହି ପରମେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ମାଗିବି ଯାହାଙ୍କଠାରୁ ଆପଣ ମଧ୍ୟ ମାଗୁଛନ୍ତି । ଏଇଥିପାଇଁ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି । ଦ୍ୱାପର ଯୁଗରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ସଖା ଥାଇ ମଧ୍ୟ ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ ଥିଲେ । କାରଣ ସେ ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କର ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଖରାପ ସମୟକୁ ବଦଳେଇ ଦେଇ ପାରିଥିଲେ । ସେଇ ଭଗବାନ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଏକ ମହତବାଣୀ ଶୁଣାଇଛନ୍ତି । ତାହା ହେଲା –

“କାହୁକ ଦୁଃଖ ଦେଇ ସୁଖର ଆଶା ରଖ ନାହିଁ ।
ଆଉ ଯଦି କାହାକୁ ମୁହୂର୍ତ୍ତକ ପାଇଁ ଖୁସି ଦେଇଛ,
ତେବେ ତୁମ ଦୁଃଖର ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ ।

●●●

NEWS FLASH

Kerala Launches India's First Senior Citizens Department & Commission

In a historic move to address the challenges of an aging population, the Kerala government has announced the creation of India's first exclusive Department for Senior Citizens. Recognizing that elderly welfare must move beyond mere pensions and charity, this initiative treats aging as a core governance issue focusing on dignity, healthcare, mobility, safety, and social justice. Central to this initiative is a new, quasi-judicial Senior Citizens Commission. This powerful body will integrate welfare support, legal protection, and policy intervention. Crucially, the Commission will monitor the strict implementation of the Maintenance and Welfare of Parents and Senior Citizens Act, 2007, handle grievances, and advise the government on building age-friendly public infrastructure.Shifting away from isolating elderly citizens in old-age homes, Kerala plans to strengthen domiciliary care (home-based care) systems. This allows seniors to age safely within their familiar neighborhoods. To support bedridden individuals, the Health Department, Social Justice Department, and local self-government institutions are teaming up to deploy trained caregivers directly to homes.

To make daily life safer and more accessible, the government is introducing several age-sensitive reforms:

- Low-floor public buses and safer pedestrian crossings
- Wheelchair access in all public buildings
- Priority service lines in hospitals, banks, and government offices

Finally, to bridge the generational gap, awareness campaigns will be launched in schools and colleges. These programs aim to rebuild social sensitivity, ensuring the youth actively respect, protect, and support the elderly community.

New Law Safeguards Senior Citizens in Telangana

Senior citizens across Telangana now have a powerful new shield against neglect. The Telangana Legislative Assembly has passed the landmark 'Telangana Employees Accountability and Monitoring of Parental Support Bill, 2026,' on March 29, 2026. making it legally mandatory for children to financially support their dependent parents.If you are a biological, adoptive, or step-parent facing financial neglect from your children, this law is designed to help you quickly.

Key Benefits For Elders

- Direct Financial Support: Negful children can have up to 15% of their salary or Rs 10,000,

whichever is lower, payable to the parents.

- Automatic Payments: The deducted money goes directly into your bank account every month.
- Massive Coverage: This applies if your child works in the government sector, private companies, or is a political representative.
- Fast Justice: The District Collector must resolve your complaint within 60 days.

Bank of Baroda Introduces Premium Savings Account for Seniors

Bank of Baroda has launched “bob Senior Citizen VisheshSamman,” a premium savings account designed exclusively for individuals aged 60 and above. To unlock the account’s benefits, users must maintain a Monthly Average Balance (MAB) of ₹ 1 Lakh.

Top Benefits at a Glance

- Free Healthcare Perks: Free online doctor consultations (for up to 6 family members), 15% off medicines, and 20% off lab tests via Practo.
- Doorstep Banking: 2 free home-banking visits every month so you don’t have to travel to the branch.
- Premium RuPay Debit Card: Free card featuring a high ₹ 1.5 Lakh daily ATM limit, free airport lounge access, and quarterly rewards (like OTT subscriptions or health checkups).
- Financial Discounts: 20% off locker rentals, 50% off reverse mortgage loan processing fees, and free NEFT/RTGS transfers.

⚠️ Note: If your monthly balance falls below ₹ 1 Lakh, a penalty of 6% on the shortfall amount (ranging from ₹ 50 to ₹ 500) will be charged.

Senior Citizens are losing out on Lower Berths due to booking mistakes!

Indian Railways has a dedicated Lower Berth Quota (SS Quota) designed specifically for the health, safety, and comfort of senior citizens. However, Many elders are still getting stuck with middle or upper berths simply because of how their tickets are booked. Please follow some tricks how to secure your right to a lower seat. The Golden Rules of the Senior Quota - Men 60 and Women 58 years and above .Single women aged 45+ also qualify when traveling alone. The quota only works for a maximum of 2 seniors per ticket. Booking 3 or more seniors together automatically cancels the quota and puts you in the general pool . Booking a senior citizen on the same ticket as a younger family member often overrides the quota to keep the group together, resulting in an upper berth for the elder. So if a group of 3 or more seniors are traveling together, book them on separate tickets of 1 or 2 people max. Select the “Preferred Coach” option to keep the bookings in the same compartment. Before paying on the IRCTC app or website, look for “Reservation Choice”

and check the box that says: “Book only if at least one lower berth is allotted.” This stops the system from giving you a random upper berth. Further, Book the senior citizen’s ticket first to secure their lower berth, then book the younger companion’s ticket right after in the same coach.

EMERGENCY HELPLINE NUMBERS

Integrated Helpline (Police, Fire & Rescue, Health services etc) - **112**

National Ambulance Service -**102**

Police Helpline - **100**

Fire Helpline - **101**

Women Helpline - **1091**

Domestic Abuse - **181**

Railway Enquiry - **139**

Senior Citizen Helpline - **14567**

CYBER FRAUD – **1930**

HIGHWAY EMERGENCY - **1033**

LPG EMERGENCY(GAS LEAK) – **1906**

SNAKE helpline - **9337295142**

CM Complaint Portal -**181**

CM Helpline - **1076**

Electricity Service - **1912**

Animal Service - **1962**

RBI (For all banking related queries)- **14440**

CONSUMER COMPLAINT - **1915**

INCOME TAX HELPLINE - **1800 180 1961**

AADHAAR HELPLINE - **1947**

EPFO & PF - **14470**

SBI BALANCE CHECK (Missed call)- **09223766666**

PNB BALANCE CHECK- **1800 180 2223**

BANK OF BARODA CUSTOMER CARE - **8468001111**

ICICI BANK CUSTOMER CARE - **9594612612**

HDFC BANK CUSTOMER CARE - **1800 270 3333**

LOST MOBILE BLOCK (CEIR)- **14422/ 1930**

ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ଟାର୍ଗେଟ୍ କରୁଥିବା କିଛି ପ୍ରମୁଖ ନୂତନତମ ସ୍କାମ୍ (Scams)

ଭାରତ ଏବେ ସ୍କାମ୍ ଏବଂ ପ୍ରତାରଣାମୂଳକ କଲ୍/ମେସେଜ୍ ମାମଲାରେ ବିଶ୍ୱରେ ପଞ୍ଚମ ସ୍ଥାନରେ ରହିଛି । ଏଆଇ (AI) ବା କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଅଟୋମେଟେଡ୍ କଲ୍ ଯୋଗୁଁ ଏହା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ବିଭିନ୍ନ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ସମୁଦାୟ ସ୍କାମ୍ ମଧ୍ୟରୁ ବ୍ୟବସାୟିକ ବିଜ୍ଞାପନ ଓ ଟେଲିମାର୍କେଟିଂ ୩୬%, ଆର୍ଥିକ ସେବା ୧୮% ଏବଂ ଅତି ବିପଜ୍ଜନକ ଠକେଇ ବା ସ୍କାମ୍ ୧୨% ରହିଛି ।

ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କୁ ଟାର୍ଗେଟ୍ କରୁଥିବା କିଛି ପ୍ରମୁଖ ସ୍କାମ୍ ଏବଂ ସ୍କାମ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା:

☞ **ଭୟ ଦେଖାଇ ଏବଂ ଜରୁରୀ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରି ଠକେଇ -**

❄ **‘ଡିଜିଟାଲ୍ ଆରେଷ୍ଟ’ (Digital Arrest) ଧମକ:** ସ୍କାମର୍‌ମାନେ CBI କିମ୍ବା ପୋଲିସ୍ ଅଫିସର ସାଜି ଭିଡିଓ କଲ୍ କରନ୍ତି । ଆପଣଙ୍କ ଆଧାର କାର୍ଡ କିମ୍ବା ଫୋନ୍ ନମ୍ବର କୌଣସି ବେଆଇନ୍ ପାର୍ସଲ ବା ମନି ଲଣ୍ଡରିଂ ସହ ଜଡ଼ିତ ଅଛି ବୋଲି ମିଥ୍ୟା ଅଭିଯୋଗ ଆଣନ୍ତି । କେସ୍ ରଫାଦଫା କରିବା ପାଇଁ ଅନଲାଇନ୍ ଟଙ୍କା ମାଗନ୍ତି ଏବଂ ଟଙ୍କା ନଦେବା ଯାଏଁ ଭିଡିଓ କଲ୍‌ରେ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରନ୍ତି ।

❄ **ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଏବଂ ମୋବାଇଲ୍ ସଂଯୋଗ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଭୟ:** ଗ୍ରାହକଙ୍କ ପାଖକୁ ମେସେଜ୍ ଆସେ ଯେ, ବାକି ବିଲ୍ କିମ୍ବା ଅପଡେଟ୍ ନଥିବା ଯୋଗୁଁ ଆଜି ରାତିରେ

ବିଦ୍ୟୁତ୍ କିମ୍ବା ସିମ୍ କାର୍ଡ କାଟି ଦିଆଯିବ। ସେଥିରେ ଏକ ନକଲି କଷ୍ଟମର କେୟାର ନମ୍ବର ଥାଏ, ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ସୂଚନା ଚୋରି କରନ୍ତି।

❈ **ନକଲି KYC ଅପଡେଟ୍:** ବ୍ୟାଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟ, ୱାଲେଟ୍ କିମ୍ବା ସିମ୍ ବ୍ଲକ୍ ହୋଇଯାଇଛି ଏବଂ KYC ଅପଡେଟ୍ ଦରକାର ବୋଲି ମେସେଜ୍ ଆସେ। ସେଥିରେ ଥିବା ଲିଙ୍କ୍ ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କଲେ ବ୍ୟାଙ୍କ ପରି ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏକ ନକଲି ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍ ଖୋଲେ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ID ଏବଂ OTP ଚୋରି କରିନିଏ।

☞ **ଆର୍ଥିକ ଏବଂ ବିନିଯୋଗ (Investment) ଠକେଇ**

❈ **ନକଲି ଟ୍ରେଡିଂ ଆପ୍ ଏବଂ କ୍ରିପ୍ଟୋ ଗ୍ରୁପ୍:** ବିନା ଅନୁମତିରେ ଲୋକଙ୍କୁ ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍ (WhatsApp) କିମ୍ବା ଟେଲିଗ୍ରାମ (Telegram) ଗ୍ରୁପ୍‌ରେ ଯୋଡ଼ି ସେୟାର ମାର୍କେଟ୍ ଟିପ୍ସ ଦିଆଯାଏ। ସେମାନେ ଏକ ନକଲି ଟ୍ରେଡିଂ ଆପ୍ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରାନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ମିଥ୍ୟା ଲାଭ ଦେଖାଇ ଅଧିକ ଟଙ୍କା ବିନିଯୋଗ କରିବାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରାଯାଏ।

❈ **ଘରେ ବସି 'ଲାଇକ୍ ଏବଂ ରିଭ୍ୟୁ' ଚାକିରି:** ୟୁଟ୍ୟୁବ୍ ଭିଡିଓ ଲାଇକ୍ କରିବା କିମ୍ବା ହୋଟେଲ୍ ରିଭ୍ୟୁ ଦେବା ପାଇଁ ମେସେଜ୍ ଆସେ। ଆରମ୍ଭରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ପାଇଁ କିଛି ଟଙ୍କା ଦିଅନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ପରେ 'ପ୍ରିମିୟମ୍ ଟାସ୍କ' ନାଁରେ ବଡ଼ ଅଙ୍କର ଟଙ୍କା ଡିପୋଜିଟ୍ କରାଇ ଠକି ନିଅନ୍ତି।

❈ **ଛଳ କୋଡ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଠକେଇ:** OLX ଭଳି ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ସାମଗ୍ରୀ ବିକ୍ରି କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ଟାର୍ଗେଟ୍ କରାଯାଏ। କ୍ରେତା ସାଜିଥିବା ଠକ ଜଣକ ଟଙ୍କା ପଠାଇବା ବଦଳରେ ଏକ 'Receive Money' QR କୋଡ୍ ପଠାଏ, ଯାହାକୁ ସ୍କାନ୍ କଲେ ଆପଣଙ୍କ ଆକାଉଣ୍ଟରୁ ଟଙ୍କା କଟିଯାଏ।

☞ **ଏଆଇ (AI) ଏବଂ ଆଧୁନିକ ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟାର ଅପବ୍ୟବହାର**

❈ **ଏଆଇ ଭଏସ୍ କ୍ଲୋନିଂ (AI Voice Cloning):** ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରୁ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱର ନେଇ AI ସାହାଯ୍ୟରେ ନକଲି ସ୍ୱର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ। ଏହାପରେ ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ କଲ୍ କରି ସେମାନେ କୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣା କିମ୍ବା ପୋଲିସ୍ ମାମଲାରେ ଫସିଛନ୍ତି ବୋଲି କହି ଜରୁରୀକାଳୀନ UPI ଟଙ୍କା ମାଗନ୍ତି।

❈ **ସ୍କ୍ରିନ୍ ସେୟାରିଂ (Screen Sharing) ଆପ୍:** ବ୍ୟାଙ୍କ୍ କିମ୍ବା ଟେକ୍ ସପୋର୍ଟ ନାଁରେ କଲ୍ କରି AnyDesk କିମ୍ବା TeamViewer ଭଳି ଆପ୍ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିବାକୁ କୁହାଯାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍ ସ୍କ୍ରିନ୍ ଦେଖିପାରନ୍ତି ଏବଂ ଆସୁଥିବା OTPକୁ ଚୋରି କରି ଆକାଉଣ୍ଟ ଖାଲି କରିଦିଅନ୍ତି।

☞ **କିପରି ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବେ ଏବଂ ଅଭିଯୋଗ କରିବେ ?**

❈ **ଜାତୀୟ ସାଇବର ଅପରାଧ ହେଲ୍ପଲାଇନ:** ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ଠକେଇର ଶିକାର ହୋଇଛନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ୧୯୩୦ ନମ୍ବରକୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା National Cyber Crime Reporting Portalରେ ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

❈ **ସଞ୍ଚାର ସାଥୀ ପୋର୍ଟାଲ (Sanchar Saathi):** କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଏହି Sanchar Saathi(https://sancharsaathi.gov.in/ ୱେବସାଇଟ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣଙ୍କ ନାଁରେ କେତେଟା ସିମ୍ ଚାଲିଛି ତାହା ଯାଞ୍ଚ କରିପାରିବେ ଏବଂ ହଜିଯାଇଥିବା ଫୋନ୍ ବ୍ଲକ୍ କରିପାରିବେ।

❈ **ଚକ୍ଷୁ (Chakshu) ସେବା:** ସଞ୍ଚାର ସାଥୀ ପୋର୍ଟାଲରେ ଥିବା ଚକ୍ଷୁ ଟ୍ୟାବ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣ ପାଇଥିବା କୌଣସି ବି ପ୍ରତାରଣାମୂଳକ ମେସେଜ୍, କଲ୍ କିମ୍ବା ହ୍ୱାଟ୍ସଆପ୍ ସ୍କାମ୍ ବିଷୟରେ ସରକାରଙ୍କୁ ଜଣାଇପାରିବେ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ମୋବାଇଲ୍‌କୁ କୌଣସି ସନ୍ଦେହଜନକ ମେସେଜ୍ ବା କଲ୍ ଆସିଛି, ତେବେ ସେଥିରେ କ'ଣ ମାଗାଯାଇଛି କିମ୍ବା ସେମାନେ କେଉଁ ଭାଷାରେ କଥା ହେଉଛନ୍ତି ତାହା ମତେ ଜଣାନ୍ତୁ। ମୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ତାହା ସ୍କାମ୍ କି ନୁହେଁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବି।

●●●

ASSOCIATION NEWS

୨୫.୦୪.୨୦୨୬- କଟକ ମର୍କତନଗର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ୱେଲଫେଆର ସଂଘର ନୂତନ ନିର୍ବାଚିତ କର୍ମକର୍ତ୍ତା

ସଭାପତି - ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାକର ପତ୍ରି, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି - ଶ୍ରୀ ରମେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା, ଉପ ସଭାପତି - ଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ରଥ, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ - ଶ୍ରୀ ଧୀରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ପ୍ରତାପ, ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ - ଶ୍ରୀ ଜୟଶଙ୍କର ମହାରଣା, ସହକାରୀ ସମ୍ପାଦକ - ଶ୍ରୀ କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ - ଶ୍ରୀ ନିରୋଦ କୁମାର ମହାନ୍ତି, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କମିଟି ସଦସ୍ୟ - ଶ୍ରୀ ପ୍ରଦୀପ୍ତ କୁମାର ଶତପଥୀ, ଶ୍ରୀମତୀ ହିମାଂଶୁ ବାଳା ପଟ୍ଟନାୟକ, ଶ୍ରୀମତୀ ପ୍ରତିଭା ଶତପଥୀ ଓ ଶ୍ରୀ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ଷଡ଼ଙ୍ଗୀ

୧୫.୦୫.୨୦୨୬- ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ, ବରଗଡ଼ନବ ନିର୍ବାଚିତ କର୍ମକର୍ତ୍ତା

ସଭାପତି: ଶ୍ରୀ କେଦାର ମିଶ୍ର, ଉପସଭାପତି, ଶ୍ରୀ ଗୌନ୍ତିଆ କୁମାର ସାହୁ ଓ ନିର୍ମଳ କିଶୋର କର, ସମ୍ପାଦକ : ଶ୍ରୀ ଗୋବିନ୍ଦ ଦାଶ, ସହ ସମ୍ପାଦକ: ଶ୍ରୀ ଆନନ୍ଦ କୁମାର ପ୍ରଧାନ, କୋଷାଧକ୍ଷ: ଶ୍ରୀ ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ପ୍ରଧାନ

ସଂଗଠନ ସମ୍ପାଦକ: ଶ୍ରୀ ଯୋଗେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ, ଉପଦେଷ୍ଟା: ୧.ଶ୍ରୀ ପ୍ରମୋଦ କୁମାର ଝାଙ୍କର ୨. ଶ୍ରୀ ଗୌର ଚନ୍ଦ୍ର କର ୩ .ଶ୍ରୀ ପୂର୍ଣ୍ଣନା ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ ୪. ଶ୍ରୀ ସୁଶୀଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର ୫. ଶ୍ରୀ ଭରତ ଭୂଷଣ ଦାଶ ୬. ଶ୍ରୀ.ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ମହାପାତ୍ର ୭. ଡଃ. ଅର୍ଜୁନ ମେହେର ୮. ଶ୍ରୀମତୀ ଘରଯୁଗୀ ଗାର୍ତିଆ

୧୭.୦୫.୨୦୨୬ଭୁବନେଶ୍ୱର ଚିନ୍ତାମଣିଶ୍ୱର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମଞ୍ଚର ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତାନିର୍ବାଚନ

ଶ୍ରୀନିବାସ ରଥଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ମଞ୍ଚର ବାର୍ଷିକ ସାଧାରଣ ଅଧିବେଶନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନୂତନକର୍ମକର୍ତ୍ତାମାନେ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି :

ସଭାପତି – ଶ୍ରୀବସନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ, ଉପ ସଭାପତି –ଶ୍ରୀବାମନ ଚରଣ ଧଳଓଶ୍ରୀଛନ୍ଦା ଚରଣଦାଶ, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ-ଶ୍ରୀମଧୁସୂଦନଦାଶ, ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ-ଶ୍ରୀ ଯତୀନ୍ଦ୍ର କୁମାରସାମଲ, ସଂଗଠନ ସମ୍ପାଦକ-ଶ୍ରୀ ଭଗବାନ ବେହେରା, ଶ୍ରୀ ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଜେନା, ଶ୍ରୀ ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସାମଲ, ଶ୍ରୀ ସରୋଜଭୂଷଣ ପାଣି, କୋଷାଧକ୍ଷ-ଶ୍ରୀ ଭ୍ରମରବରପ୍ରଧାନ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ପରିଷଦ ସଦସ୍ୟଭାବେ ଶ୍ରୀ କମଳାକାନ୍ତ ପଣ୍ଡା, ଶ୍ରୀ ରତ୍ନାକର ପଣ୍ଡା, ଶ୍ରୀ ଚିଦାନନ୍ଦ ରାୟ, ଶ୍ରୀ ବିଭୂତିଭୂଷଣ ମିଶ୍ର, ଶ୍ରୀ ମାନଗୋବିନ୍ଦ ମଲ୍ଲିକ, ଡ. ସୁଚିତ୍ର କୁମାର ସାହୁ ଏବଂ ପ୍ରେମଲତା ନାୟକ, ଉପଦେଷ୍ଟା ମଣ୍ଡଳୀରେ ଶ୍ରୀ ଶଚୀକାନ୍ତପାଣି, ଶ୍ରୀନିବାସ ରଥ, ଶ୍ରୀ ଭୀମସେନନାୟକ, ଡ. କାଳୀପ୍ରସନ୍ନ ଶତପଥୀ, ଶ୍ରୀ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ସ୍ୱାଇଁ, ଶ୍ରୀ ଅଶୋକ କୁମାର ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ, ଶ୍ରୀ ଶୁକଦେବ ସାବତ, ଶ୍ରୀଅର୍ଜୁନଚରଣ ସାମନ୍ତରାୟ, ଶ୍ରୀ ସୁରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ଶ୍ରୀ ବୀରବର ପାତ୍ର, ନମିତା ରାୟ ଓ ପ୍ରଭାତଦେବୀ ରହିଛନ୍ତି ।

ଅଗ୍ରଣୀ ସିନିୟର୍ ସିଟିଜେନ୍ସ ୱେଲ୍‌ଫେୟାର୍ ଫୋରମ୍ ବମିଖାଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପଣା ଉତ୍ସବ ପାଳନ: ୧୪.୦୪.୨୦୨୬, ମହା ବିଷୁବ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଅବସରରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଓ୍ୱାର୍ଡ ଅଫିସ ପରିସରରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅଦ୍ୱୈତ ଚରଣ ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ପଣା ଉତ୍ସବ ପାଳନ ହୋଇଥିଲା । କର୍ପୋରେଟର ଶ୍ରୀ କୁମାରେନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ରୂପେ ଯୋଗଦେଇଥିଲା ବେଳେ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ତଥା କବି ଡଃ ଫଣୀ ମହାନ୍ତି ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ରୂପେ ଯୋଗଦେଇ ମହାବିଷୁବ ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ବିଷୁବ ମିଳନ ଓ ପଣା ଉତ୍ସବର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ତାଙ୍କର ବିଚାରଧାରା ଉପସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ । ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀ ଭକ୍ତବନ୍ଧୁ ଦାସ ଓ ନୂତନ ସଦସ୍ୟ ଶ୍ରୀ ଅଜୟ କୁମାର ପ୍ରଧାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ 'ପଣା' ଉପସ୍ଥିତ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ପରିବାରମାନଙ୍କୁ ଆପ୍ୟାୟିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପରିଚାଳନାରେ କୋଷାଧକ୍ଷ ଇଂ ବିଜୟ କୁମାର ଜେନା, କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀ ସଦସ୍ୟ ଶ୍ରୀ ଦର୍ପ ନାରାୟଣ ନାୟକ, ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ଭଞ୍ଜ ତଥା ଶୁକଦେବ ସାହୁ ସହାୟତା କରିଥିଲେ ।

●●●

ବୟସ୍କ ନୁହେଁ ବରିଷ୍ଠ ନୁହଁନ୍ତି

ଉଦୟ ନାଥ ସାହୁ

ମୋ.-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

ମଣିଷର ଜୀବନ ଏକ ଅବିରତ ଯାତ୍ରା। ଶୈଶବ, କୈଶୋର, ଯୌବନ ଓ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ-ଏହି ସମସ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅତିକ୍ରମ କରି ସେ ଜୀବନର ଶେଷ ପର୍ବରେ ପହଞ୍ଚେ। କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ କଥା ବୁଝିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଯେ, "ବୃଦ୍ଧ" ହେବା ଓ "ବରିଷ୍ଠ" ହେବା ଏକ କଥା ନୁହେଁ। ଅନେକ ଲୋକ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ନିଜକୁ ବୃଦ୍ଧ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ବରିଷ୍ଠ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ବୟସ ବଢ଼ିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା, କିନ୍ତୁ ବରିଷ୍ଠତା ହେଉଛି ଏକ ମାନସିକ ଓ ଆଧାତ୍ମିକ ଉଚ୍ଚତା, ଯାହା ଅନୁଭବ, ବିନମ୍ରତା ଓ ପରିପକ୍ୱତାରୁ ଆସିଥାଏ।

ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ "ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା" ଓ "ବରିଷ୍ଠତା" ଶବ୍ଦକୁ ସମାନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରୁ। କିନ୍ତୁ ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ହେଉଛି ଶରୀରର ବୟସ ବଢ଼ିବାର ଅବସ୍ଥା, ଯେତେବେଳେ ବରିଷ୍ଠତା ହେଉଛି ଚିନ୍ତାଧାରାର ପରିପକ୍ୱତା। ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ-ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ବୃଦ୍ଧ ନୁହେଁ, ବରଂ ବରିଷ୍ଠ ହେବା।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଆସିଲେ ଅନେକ ଲୋକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ସହାୟତା ଖୋଜନ୍ତି, ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମନେକରନ୍ତି ଏବଂ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଏବେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ କରିବାକୁ କିଛି ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ବରିଷ୍ଠତା ଏହାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପରୀତ। ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅନୁଭବ, ଜ୍ଞାନ ଓ ଜୀବନବୋଧ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା କରନ୍ତି। ସେ ସମାଜର ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ହୁଅନ୍ତି, ପରିବାରର ପ୍ରେରଣା ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଯୁବପିଢ଼ି ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ହୁଅନ୍ତି।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ଏକ ବଡ଼ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଅହଂକାର। ଅନେକ ସମୟରେ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଲୋକମାନେ ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ସବୁକିଛି ଜାଣନ୍ତି। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବାକୁ ସେମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ବରିଷ୍ଠତା ଆମକୁ ବିନମ୍ରତା ଶିଖାଏ। ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଶିଖିବାର କୌଣସି ବୟସ ନାହିଁ। ସେ ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ, ସହନଶୀଳ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମତାମତକୁ ସମ୍ମାନ କରିବାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି।

ଆଜିର ଯୁଗ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଦଳୁଛି। ପ୍ରଯୁକ୍ତି, ଶିକ୍ଷା, ଚାକିରି ଓ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି। ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପ୍ରାୟତଃ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହିଁ। ସେ କହିଥାଏ—"ଆମ ସମୟରେ ଏପରି ନଥିଲା", "ଆମେ ଏପରି କରୁଥିଲୁ", "ଏବେର ପିଲାମାନେ କିଛି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ।" ଏହି ମନୋଭାବ ନୂଆ ପିଢ଼ି ଓ ପୁରୁଣା ପିଢ଼ି ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତା ସୃଷ୍ଟି କରେ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ବରିଷ୍ଠତା ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ସ୍ୱୀକାର କରେ। ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତି ବୁଝନ୍ତି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୁଗର ନିଜସ୍ୱ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜ ଓ ସୁଯୋଗ ଥାଏ। ସେ ନୂଆ ପିଢ଼ିକୁ ନିଜ ଭଳି ଚାଲିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ବରଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝନ୍ତି, ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତି ଓ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦିଅନ୍ତି। ଏହି କାରଣରୁ ବରିଷ୍ଠମାନେ ପରିବାରରେ ସମ୍ମାନ ପାଆନ୍ତି

ଓ ଯୁବପିଢ଼ି ସେମାନଙ୍କ ସହ ଆତ୍ମୀୟତା ଅନୁଭବ କରେ ।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ସବୁବେଳେ ଅତୀତର ହିସାବ ରଖିଥାଏ । ସେ କହିଥାଏ- "ଆମ ସମୟରେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଥିଲା", "ଆଜି ସବୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା ।" କିନ୍ତୁ ବରିଷ୍ଠତା ଅତୀତର ଭଲ କଥାକୁ ଧରି ରଖିବା ସହ ବର୍ତ୍ତମାନକୁ ମଧ୍ୟ ଆପଣେଇ ନେଇଥାଏ । ସେ ପୁରୁଣା ଅନୁଭବ ଓ ନୂଆ ଚିନ୍ତାଧାରା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ସେତୁ ଗଢ଼ିଥାଏ ।

ବରିଷ୍ଠତାର ଆଉ ଏକ ବିଶେଷ ଗୁଣ ହେଉଛି- ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମତକୁ ବୁଝିବାର ଚେଷ୍ଟା କରେ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ନିଜ ମତକୁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ଲଦିଦେବାକୁ ଚାହେଁ, କିନ୍ତୁ ବରିଷ୍ଠତା ଆଲୋଚନା ଓ ବୁଝା ବୁଝି ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ଏହି ଗୁଣ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥରେ ସମ୍ମାନନୀୟ କରିଥାଏ । ଜୀବନର ଅପରାହ୍ନକୁ ନେଇ ମଧ୍ୟ ଏହି ଦୁଇ ମନୋଭାବରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଜୀବନର ଅନ୍ତକୁ ଦେଖେ, ନିରାଶା ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ଭାବେ ଯେ ଏବେ ସବୁ ଶେଷ । କିନ୍ତୁ ବରିଷ୍ଠତା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନକୁ ଏକ ନୂଆ ସକାଳ ଭାବରେ ଦେଖେ । ସେ ଯୁବମାନଙ୍କ ଉତ୍ସାହରୁ ପ୍ରେରଣା ନିଏ ଓ ନିଜ ଅନୁଭବର ଆଲୋକ ବାଣ୍ଟି ଚାଲେ । ତେଣୁ ବରିଷ୍ଠତା କେବେ ବୃଦ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ; ଏହା ସଦା ଜୀବନ୍ତ ରହେ ।

ଆମେ ସମସ୍ତେ ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ବୟସ କେବଳ ଏକ ସଂଖ୍ୟା ମାତ୍ର । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ୬୦, ୭୦ କିମ୍ବା ୮୦ ବର୍ଷର ହୋଇପାରନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ମନ ଯଦି ଉତ୍ସାହୀ, ଜିଜ୍ଞାସୁ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ରହେ, ତେବେ ସେ ଆଜି ମଧ୍ୟ ଯୁବକ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କମ୍ ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା, ନକାରାତ୍ମକତା ଓ ଅହଂକାରରେ ବୃଦ୍ଧ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ବାର୍ତ୍ତା ହେଉଛି- ଫୁଲ ପରି ଖୁସି ରୁହନ୍ତୁ । ଫୁଲ କେବେ ନିଜ ବୟସର ହିସାବ ରଖେ ନାହିଁ; ସେ କେବଳ ନିଜର ସୁଗନ୍ଧ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବାଣ୍ଟିଥାଏ । ସେହିପରି ଆମେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଅନୁଭବ, ଜ୍ଞାନ, ପ୍ରେମ ଓ ହସ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଭାଗ କରିବା ଉଚିତ । ନିଜେ ଖୁସି ରୁହନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଖୁସି ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ମଧ୍ୟ ରଙ୍ଗ ଭରନ୍ତୁ । ରଙ୍ଗୀନ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ, ନୂଆ ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଶନ୍ତୁ, ନୂଆ କଥା ତଥା ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା ଶିଖନ୍ତୁ, ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତୁ, ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ, ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଓ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭାଗ ନିଅନ୍ତୁ । ରଙ୍ଗୀନ ପୋଷାକ କେବଳ ଶରୀରକୁ ନୁହେଁ, ମନକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲିତ କରେ । ଏହା ଆମକୁ ଯୁବପିଢ଼ି ସହ ଯୋଡ଼ି ରଖେ ଓ ଜୀବନ ପ୍ରତି ନୂଆ ଉତ୍ସାହ ଜଗାଏ । ଶେଷରେ, ଆମେ ଏହା ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଏକ ଜୈବିକ ସତ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ବରିଷ୍ଠତା ଏକ ଚୟନ । ଆମେ ଚାହିଲେ ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ ହୃଦୟରେ ଯୁବ ରହିପାରିବା । ଆମେ ଚାହିଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା, ଆଶା ଓ ସକାରାତ୍ମକତାର ଉତ୍ସ ହୋଇପାରିବା ।

ତେଣୁ ଆସନ୍ତୁ, ଆମେ ସମସ୍ତେ ସଂକଳ୍ପ ନେବା- ବୟସ ବଢ଼ିଲେ କେବଳ ବୃଦ୍ଧ ନୁହେଁ, ବରଂ ବରିଷ୍ଠ ହେବା । ଅନୁଭବକୁ ଅହଂକାର ନୁହେଁ, ପ୍ରେରଣାରେ ପରିଣତ କରିବା । ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବିରୋଧ ନୁହେଁ, ସ୍ୱାଗତ କରିବା । ଜୀବନକୁ ଭାର ନୁହେଁ, ଉତ୍ସବ ଭାବରେ ଜୀବନ୍ତ କରିବା । ଏବଂ ସଦା ମନେ ରଖିବା- "ବୟସ କେବଳ ଏକ ସଂଖ୍ୟା, କିନ୍ତୁ ବରିଷ୍ଠତା ହେଉଛି ଏକ ଜୀବନଦର୍ଶନ ।"

●●●

ନିଶାର୍ଦ୍ଧେ

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ଦାଶ
ମୋ. ୮୭୬୩୧୧୫୫୯୭

ସୂର୍ଯ୍ୟ ଲୁଚିଗଲେ ଯମୁନାର ଜଳେ ଧୂଳିରେ ଧୂସର ଗୋପ ଦାଣ୍ଡ।
ଧେନୁ ପଶିଲେଣି ଗୋଶାଳା ଭିତରେ ଗୋବତ୍ସା ଭକ୍ଷନ୍ତି ତୃଣ ଖଣ୍ଡ
ଘୋଟି ଆସିଲାଣି ଅନ୍ଧକାର
ଅମାବାସ୍ୟା ତିଥି ନଭେ ଚାନ୍ଦ ନାହିଁ, ପକ୍ଷୀ ଫେରିଲେଣି ବସାଘର।

ଗୋପ ସିମନ୍ତନୀ ସଞ୍ଜବତୀ ଆଣି ସମର୍ପି ତୁଳସୀ ସମୀପରେ
ଫେରି ନିଜ ଘର କିଳିଲେଣି ଦ୍ୱାର ଆକଟି ପିଲାଙ୍କୁ କଂସ ଡରେ
ରାଣୀ ଯଶୋବନ୍ତି ତରତର
କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଆକର୍ଷି କୋଳରେ ବସାଇ ପୋଛନ୍ତି ପାଦରୁ ଗ୍ରୀବା ଶିର।

ଶ୍ରୀପଦୁ ନୂପୁର, ବାହୁର ବାହୁଟି କଟିରୁ ରୂପାର ଅଣ୍ଟା ସୂତା
ନନ୍ଦରାଣୀ କାଢ଼ି, ଖୁଆଇଲେ ବାଢ଼ି କନ୍ଦ ମିଶା ଗାବ ନବନୀତା
ଅନ୍ଧାର ଆସଇ ଦେଖ ଘୋଟି
କୃଷ୍ଣବର୍ଣ୍ଣ ସବୁ ନନ୍ଦ ଉଆସରେ ଜଳିଲା ମଶାଲ ଗୋଟି ଗୋଟି।

ସଜାଇଲେ ଶେଯ, କୃଷ୍ଣ ଶୋଇବାକୁ କିଆ କେତକୀର ପୁଷ୍ପ ଥୋଇ
କୋଳେ ଧରି କାହ୍ନା ନିଜେ ବିଜେ ହେଲେ ପଲଙ୍କ ଉପର ପାଦ ଧୋଇ
ବାଇ ଚଢେଇର ଗୀତ ଗାଇ
ଥାପୁଥାନ୍ତି ଶିର ଚାହିଁ କୃଷ୍ଣ ମୁଖ ତାମ୍ବୁଳ ସେବନ୍ତି ରହି ରହି।

କଡମାଡ଼ି ଶୋଇ ସ୍ତନୁ କ୍ଷୀର ଦ୍ୟନ୍ତି ଚାହିଁଥାନ୍ତି କଳା ଶ୍ରୀମୁଖକୁ
କେତେବେଳେ ହସେ କେତେବେଳେ କାନ୍ଦେ ନନ୍ଦପୁଅ ବୁଜି ଆଖିଟିକୁ
କହୁଥାନ୍ତି ଧନ ବେଗେ ଶୁଅ
ନିଦ ଘାରିଲାଣି ଯଶୋଦା ରାଣୀଙ୍କୁ ଦୁଇ ଘଡ଼ି ରାତି କୋଳେ ପୁଅ।

ଧୀରେ ଯମୁନାର ଶୀତଳ ପବନ ପ୍ରବେଶ ହୁଅଇ ଉଆସର
ନିଶା ଗରଜିଲା ମଧ୍ୟ ରାତ୍ରି ହେଲା ରାବିଲେ ଶୃଗାଳ ବାରମ୍ବାର
କର୍କଶ ଶବଦେ ଭାଙ୍ଗେ ନିଦ
କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଖୋଜନ୍ତି ରାଣୀ ଯଶୋବନ୍ତୀ ନ ପାଇ କାନ୍ଦନ୍ତି ମନ ଖେଦ।

How to Set Up Emergency Contacts and Medical Info. on Smartphone

For senior citizens, staying safe and connected is a top priority. Did you know that one in four individuals aged 65 or older experiences a fall each year? In moments like these, your smartphone can be a literal lifesaver.

Android devices allow you to store critical medical details and emergency contacts that first responders or loved ones can access instantly—*even if your phone is locked.*

Here is a quick, step-by-step guide to setting up these vital features on your phone.

Step A : Add Your Medical Info & Emergency Contacts

1. Open your phone's *Settings* app.
2. Scroll down and tap *Safety & Emergency*.
3. Tap *Medical info* and fill out your details (such as blood type, allergies, or medications).
4. Go back and tap *Emergency contacts* to add trusted family members,

Contd..p/.11

ଶେଯ ଲେଉଟାଇ ଖୋଜନ୍ତି ଆଶ୍ୱେଇ ଆଣ୍ଟୁଆ ଗୋପାଳ କେଣେ ଗଲୁ
ବୃଦ୍ଧା ବୟସରେ ଅନ୍ଧାର ମଧ୍ୟରେ କିବା କଂସନେଲା ନନ୍ଦ ଘରୁ
ବୁଦ୍ଧି ହଜିଗଲା ଶରୀରରୁ
ସର୍ବାଙ୍ଗରେ ସ୍ୱେଦ ଝାଳେଇ ବୋହିଲା ଜ୍ଞାନ ଚାଲିଗଲା ଥରୁ ଥରୁ।

କୃଷ୍ଣ ବର୍ଣ୍ଣ କଳା, ଅନ୍ଧକାର କଳା, ଯଶୋବନ୍ତୀ ପାଟ କଳା ଟାଳେ
କାଳିଆ ତ ନିଜେ ଷୋଳକଳା ବୋଲା ଲୁଚିଛି ପଲଙ୍କ କଳା ତଳେ
ଦକ୍ଷିଣ ପଦର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି
ବାମହାତେ ଟାଣି, ଚୁଚୁମେ ପାଟିରେ ଲବଣୀ ଚଟାକୁ ଯାଏ ବଳି।

କୃଷ୍ଣ ଚକ୍ଷୁ ଡୋଳା, ଅର୍ଦ୍ଧ ବୁଜା ଥିଲା ଅଧା ଆଖି ଖୋଲା ନିଦ ବୋଲା
ଯଶୋଦା ଉପରେ ନଜରଟି ଥିଲା ଦେଖୁଥିଲେ ମାତ ଖୋଜାଲୀଳା
ଗୁରୁଣ୍ଡି ଗୁରୁଣ୍ଡି ଖଟ ତଳୁ
ବାହାରକୁ ଆସି, କିରି କିରି ହସି ପଣତ ଟାଣନ୍ତି ବକ୍ଷ ତଳୁ।

ସିଝା କ୍ଷୀର ଥିଲା ମାଟି ଭାଣ୍ଡଟିରେ ଶାମୁକାରେ ଧରି କୃଷ୍ଣ ମୁଖେ
ହସି ପିଆଇଲେ ବସି ଦେଖୁଥିଲେ ଶ୍ୟାମଳ କୋମଳ ମୁଖ ସୁଖେ
ଘୃତ ଦୀପ ଶିଖା ଉଠେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱେ
ମିଶିଯାଉଥିଲା, ଶୂନ୍ୟ ମହାଶୂନ୍ୟେ, ନିରବ ନିସ୍ତବ୍ଧ ନିଶା ଅର୍ଦ୍ଧେ।

●●●

Contd... from Page 11

neighbours, or friends who should be notified in a crisis.

Step B: Set Up Emergency SOS (Quick Triggers)

The Emergency SOS feature allows you to call for help without even unlocking your screen.

Tap *Emergency SOS* within the same menu. Turn this feature on. Now, if you *quickly press the Power button 3 times*, your phone will automatically dial the emergency services number (112).

Step C: Enable Emergency Sharing (Location & Media)

To ensure your loved ones know exactly where you are and what is happening, set up *Emergency Sharing*. Real-Time Location - This automatically shares your live location with your emergency contacts when SOS is triggered. Environmental

Contd..p/15

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

ହେ ଯୁବ ସମାଜ ତୁମ ପାଇଁ ପଦେ

ସୁସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚ୍ଛେଦ ଟାଣନ୍ତୁ ନାହିଁ

ନନ୍ଦକିଶୋର ଜେନା

ମୋ.- ୭୭୭୩୧୩୨୦୯

ଭଲପାଇବା ଓ I Love You କହିବା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କ'ଣ ଆମ୍ଭେମାନେ କେବେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଛନ୍ତି କି ? ମୁଁ ଭାବୁଛି ନାଁ। ଆମେ ସକାଳୁ ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣରେ ଗଲାବେଳେ ଚିହ୍ନା ଜଣା ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖିଲେ ରାମରାମ ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ, ହରିଓଁ, ଓମ୍ ଶାନ୍ତି, hello, hi, good morning, ସୁପ୍ରଭାତ ଆଦି କହି ଅଭିବାଦନ କରିଥାଉ। କିନ୍ତୁ ପରିବାରରେ କେହି କାହାକୁ I Love You କହନ୍ତି ନାହିଁ। ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବାରରେ ଭଲପାଇବା ନିବିଡ ହେବା ଦରକାର। ଏକାଠି ବସିବା, ଏକାଠି ହସିବା, ଏକାଠି ଖାଇବା, ଏକାଠି ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଓ ଯୋଗ ପ୍ରାଣାୟମ କରିବା। ବାହାରକୁ ସମସ୍ତେ ବୁଲିଯିବା ଉଚିତ। ଏହା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପର୍କ ମଜବୁତ୍ ହେବ, ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ନିବିଡ଼ତା ସ୍ନେହ, ସୌହାଦ୍ୟ ବଢ଼ିବ, ଗୁରୁଜନ ପ୍ରତି ଭକ୍ତି ଓ ସମ୍ମାନ ବଢ଼ିବ କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲି ଏସବୁ ଜିନିଷ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁନାହିଁ। ସମୟଥିଲା ଏସବୁ ପ୍ରାୟ ପରିବାରରେ ଚଳୁଥିଲା। ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭଲପାଇବା ବଢିବ ଯଦି ଆମେ ଅନ୍ୟର ସୁଖ ଦୁଃଖରେ ଭାଗ ନେବା। ଭଲ ପାଇବାରେ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏନା, କଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପଡେନା, କେବଳ ମନୋବୃତ୍ତି ଦରକାର, ଆବେଗ ଦରକାର। ସମୟ ଥିଲା ଯେଉଁ ସମୟରେ ବାପା ମା' ପୁଅ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ବାହାରକୁ ଗଲେ କହନ୍ତି ସାବଧାନରେ ଯିବୁ, ବାହାରୁ ଖାଇବୁ ନାହିଁ। ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ଓ ଜାଣିଶୁଣି ହାରିଗଲେ ପିଲାମାନେ ଖୁବ ଖୁସି ହୁଅନ୍ତି। ପିଲାମାନେ ବେଳେବେଳେ ବାହାରକୁ ଗଲାବେଳେ ପଚାରନ୍ତି "ଜେଜ କ'ଣ ଦରକାର କୁହ ଆସିଲା ବେଳେ ନେଇ ଆସିବି।" ମା' ଠିକ୍ ସମୟରେ ଔଷଧ ଖାଉଛନ୍ତିନା ତୋ ଚଷମା କେତେ ମଇଳା ହୋଇଛି ଦେ ସଫା କରିଦେବି। ସକାଳ କାମ ମୁଁ କରିଦେବି, ତୁମେ ବିଶ୍ରାମ କର। ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଅଫିସକୁ ଯିବା ବେଳେ dress ଯୋଗାଇ ଦେଇଥାନ୍ତି। ଯୋତା ପିନ୍ଧାଇ ଦିଅନ୍ତି, ଟିଫିନ୍ ବକ୍ସ ତାଙ୍କ ହାତ ବ୍ୟାଗ୍‌ରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିଦେଇଥାନ୍ତି।

ପିଲାମାନେ ବାପାଙ୍କ ଗାଡି ବାହାର କରିବାରେ ଓ ସଫା କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି। ପିଲାଛୁଆ ସ୍ତ୍ରୀ ସମସ୍ତେ ଗାଡ଼ି ପାଖରେ ଛିଡା ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି ଓ ବାପାଙ୍କୁ ବାଟୋଇ ଦେଇଥାନ୍ତି। ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ତାଗିଦ୍ ସନ୍ଧ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ଫେରିବ ପାଣି ବୋତଲ ସଙ୍ଗରେ ରଖିବ ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି। ଆସିବାପରେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ହାତରୁ ବ୍ୟାଗ୍ ନେବା ଓ ଜୋତା ଖୋଲିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ଓ ଥଣ୍ଡାପାନୀୟ, ପଙ୍ଖା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାନ୍ତି। ଏହି ଚଳଣି ଯଦି ପରିବାରରେ ଲାଗିରହେ, ପରିବାର ଭାଙ୍ଗିବ କାହିଁକି ? I Love Youରେ ଏ ବ୍ୟବହାର ନଥାଏ କେବଳ ଛଳନା ଲୁଚି ରହିଥାଏ। ପିଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରଶଂସା ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଆଲୋଚନାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥାଏ। ପିଲାଙ୍କ ଆଗରେ ତାଡନା ଭିତରେ ଲୁଚି ରହିଥାଏ ଭଲପାଇବା। କିନ୍ତୁ ଆଜିର ଏହି ନ୍ୟୁକ୍ଲିଆର ଫ୍ୟାମିଲି ସମ୍ପର୍କରେ ପରିବେଶକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଛି। ଏକକ ପରିବାର ସ୍ୱାର୍ଥପର ହୋଇ ଉଠିଛି। ଏହା ସବୁ ସମ୍ପର୍କକୁ କାଟି ଦେଉଛି। ନିଜେ ବଞ୍ଚିବା ଓ ନିଜ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେଖିବାରେ ସୀମିତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ। ଆମେ ନିଜକୁ ବିଜ୍ଞ ଓ ଅତିବିଜ୍ଞ ଭାବୁଛୁ But we people do not know the difference between well educated and high educated. ଆପଣମାନେ ଏହି ଦୁଇ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ କ'ଣ ଭାବୁଥିବେ ମୁଁ ଜାଣେନା ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତମାନେ

ମୋ ଲେଖା ପଢୁଥିଲେ ଭାବୁଥିବେ ଭାରୀ ଗୋଟେ ପଣ୍ଡିତ ଆମକୁ ବୁଝାଉଛି । କାରଣ ସେମାନେ ଗର୍ବ ଅହଂକାରରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅନ୍ୟ ଉପଦେଶ ଶୁଣିଲା ବେଳେ ପଚାରନ୍ତି "ତୁମର ଯୋଗ୍ୟତା କ'ଣ" ? ତୁମେ କ'ଣ କର ? ସମସ୍ତେ କଥା ଅପେକ୍ଷା ମଥାକୁ ଅନାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ ଓ ସମାଜରେ ଖାତିର ତା'ର ବଂଶ, ଧନ, ବାହୁବଳ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ କେତେକ ରାଗିଯାଇ କହନ୍ତି – "କାଲକା ଯୋଗୀ ଶିର ମେ ଜଟା" । ସୀମା ଭିତରେ କୁହ ପିମ୍ପୁଡି ରୁଖା ଉପରକୁ ଉଠି ଗଲାଣି ଆଦି କମେଣ୍ଟ ମିଳେ ।

ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତ (highly educated) ମାନେ ନିଜର degree, experience, college, status ଗାଡି ମଟର ଖାଦ୍ୟପେୟ ପୋଷାକକୁ ନେଇ ଗର୍ବ କରନ୍ତି । ଏପରିକି ଅନ୍ୟର ପିତୃପୁରୁଷ ଉଦ୍ଧାର କରନ୍ତି । କହନ୍ତି ବାପା ପରିବା ବିକୁଥିଲା । ମୋତେ ଶିକ୍ଷା ଦେଉଛି । ଏ ହେଉଛି ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଲକ୍ଷଣ । କିନ୍ତୁ well educated persons ଅର୍ଥାତ୍ ସୁଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନମ୍ର, ସହନଶୀଳ, ଆମାୟିକ, ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ଓ ପରୋପକାରୀ । ଜଣେ ସୁଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟର କଥାକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଏ, ଶୁଣେ ପରେ ଯାଇ ଚିନ୍ତାକରେ ଠିକ୍ ନା ଭୁଲ୍ । ଯଦି ଠିକ୍ ବୋଲି ଭାବେ କାମରେ ଲଗାଏ । ଏ ବାବଦରେ ହନୁମାନ ଓ ରାବଣର ଉଦାହରଣ ନିଆଯାଇ ପାରେ । ରାବଣ ତା'ର ପିତା ବିଶ୍ରବାଙ୍କ ଠାରୁ ଅନେକ ଜ୍ଞାନ, ଦାନ ଓ ଧର୍ମର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ମଧ୍ୟ ଗର୍ବୀ ଓ ଅହଂକାରୀ ଥିଲା । ହନୁମାନ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କିନ୍ତୁ ନମ୍ର ଉଦାର ଥିଲା । ଆବଶ୍ୟକ ବେଳେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିଲା । ଏପରିକି ଅର୍ଜ୍ଜୁନ, ଭୀମଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିପାରିଥିଲା । ଏଣୁ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଠାରେ ଅଭିମାନ ଅହମିକା ଅଛି ସେ କେବେ ହେଲେ ବିଦ୍ୟା ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ ନାହିଁ "ବିଦ୍ୟା ଦଦାତି ବିନୟଂ" ଧନ ପଦ ପ୍ରତିଷ୍ଠା, କ୍ଷମତାକୁ ନେଇ ମଣିଷ ଭିତରେ ଅଭିମାନ ବସା ବାନ୍ଧି ଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଯେତେ ଅଜ୍ଞାନ ମନେକରେ ସେ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଶିଖେ । ଏଣୁ ଗର୍ବ ଅହଂକାର ଅଭିମାନ ଆଦି ବିଦ୍ୟାଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଅନ୍ତରାୟ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଜ୍ଞାନ ଗ୍ରହଣ ଯେତେ ସରଳ ଓ ନିରଭିମାନୀ ହେବ ବିଦ୍ୟାଗ୍ରହଣ ଓ ଅନ୍ୟକୁ ଭଲପାଇବା ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ହେବ । ମଣିଷ ଜୀବନ ଘାତ ପ୍ରତିଘାତ ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅଗ୍ନି ପରୀକ୍ଷା ଦେଇ ଗତିକରେ । ସ୍ନେହ ପ୍ରୀତି, ଶାନ୍ତି, ଅହିଂସା, ପ୍ରେମ, ଦୟା ବାଣ୍ଟି ମଣିଷ ଶାନ୍ତିପାଏ । ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ତୃପ୍ତି ଲାଭ କରେ । ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅନ୍ୟ ହୃଦୟରେ ନିଜକୁ ସ୍ଥାନୀତ କରିବାକୁ ହେବ । ଆଜିକାଲି ଭଲପାଇବା ପ୍ରତାରଣା ପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଥିରେ ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ଭରିରହିଛି । ପୁଅ-ଝିଅମାନେ ଏକାଧିକ ସମ୍ପର୍କ ରଖି ମଧ୍ୟ ଜୀବନ ହାରୁଛନ୍ତି, ପ୍ରତିଦିନ ଶହଶହ ମରୁଛନ୍ତି । ସମାଜରୁ କିଛି ଶିକ୍ଷା କରୁନାହାଁନ୍ତି । ଦୁର୍ବଳ ଆଇନ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ଅପରାଧ ବଢୁଛି ଓ ଅପରାଧି ଖସି ଯାଉଛି । ଚୀନ୍ ଦେଶ ଭଳି mobile court ଦ୍ୱାରା quick action ଦରକାର । ଭଲପାଇବା I Love You ରାମରାମ ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ, ହୃଦୟ ହୃଦୟର ମିଳନ ଓ ପ୍ରତାରଣା ବିହୀନ ହେବା ଦରକାର ।

ଏବେଠାରୁ ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ଭଲପାଇବା ଦେଇ ମଜବୁତ କରନ୍ତୁ । ସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚ୍ଛେଦ ଟାଣନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଉତ୍ତମ ଓ ଶୁଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିଚୟ । ମଣିଷକୁ ସ୍ୱାର୍ଥପରତା ସଙ୍କୁଚିତ କରିଦିଏ କିନ୍ତୁ ପରାର୍ଥ ପରତା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନ୍ୟ ହୃଦୟରେ ସ୍ଥାନ ଦେଇଥାଏ ଓ ସ୍ମରଣୀୟ କରିଦିଏ । ପରାର୍ଥ ପରତା ଅର୍ଥ ନିଜ ସୁଖ ବା ସ୍ୱାର୍ଥକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ନଦେଇ ଅନ୍ୟର ହିତ ସାଧନ କରିବା । ସଂସାରରେ ସମସ୍ତେ ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ବଞ୍ଚନ୍ତି କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ୟ ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ବଞ୍ଚନ୍ତି ସେମାନେ ମହାପୁରୁଷ ଓ ଜୀବନରେ ଅମରତ୍ୱ ଲାଭ କରନ୍ତି ।

ମନୁଷ୍ୟକୁ ଧନ ନୁହେଁ ସତ୍‌କର୍ମ ଆତ୍ମତୃପ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ଧନ ପାଇବାର ଲାଳସା ମଣିଷକୁ

ସମସ୍ୟାରେ ପକାଇଥାଏ ତାକୁ ଲୋଭର ବଶବର୍ତ୍ତୀ କରାଏ ଫଳରେ ସେ ଅନ୍ୟାୟ ଅତ୍ୟାଚାର କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଜଣେ କାମନା ବିହୀନ ଓ ଖୁସିରେ ଥିବା ମଣିଷ କେବେ ଅନ୍ୟାୟ ଅତ୍ୟାଚାର କରିବାକୁ ଚାହିଁବ ନାହିଁ। ଏଣୁ ଆମେ କେଉଁ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ନିଜ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏ ସଂସାରରେ ସମସ୍ତେ ଆଗପଛ ହୋଇ ମରିବେ, କବିବର ରାଧାନାଥରାୟଙ୍କ ଭାଷାରେ –

"କେହି ରହିନାହିଁ ରହିବେ ନାହିଁଟି
ଭବରଙ୍ଗ ଭୂମିତଳେ"

ଆମ ଉପନିଷଦ, ଗୀତା, ଭାଗବତ ଆମକୁ ରାଗ ଅହଂକାର, ଶତୃତା ପରିହାର କରି ସଠିକ ମାର୍ଗରେ ଚାଲିବାକୁ କହିଛନ୍ତି –

"ପରୋପକାରାୟଃ ଧର୍ମ,
ପାପାୟଃ ପର ପୀଡନ।"

ଏଣୁ କାହିଁକି ଏ ଗର୍ବ, ଅହଂକାର, ଲୋଭ। ମଣିଷକୁ ମଣିଷ ପରି ଭଲପାଅ।

ବାପା, ମାଆ, ଦାଦା, ଖୁଡୀମାନଙ୍କ ପରିବାର ପ୍ରତିଦାନକୁ ଟିକେ ମନେପକାନ୍ତୁ। ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଶୁଖିଲା ଆଖିରେ ତୁମର ଭଲ ପାଇବାକୁ ସେମାନେ ଅନାଇ ବସିଛନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କର ଦାନର ତ୍ୟାଗର ପ୍ରତିଦାନ ନୁହେଁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟାଚାର ଅବିଚାର ଅମାନବୀୟ ବ୍ୟବହାର। ମଣିଷ ଭିତରେ ଭଲ ମନ୍ଦ ଗୁଣ ଥାଏ। ମନ୍ଦକୁ ବାଦ ଦେଇ ଭଲକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଅସୁବିଧା କ'ଣ ? ହେ ଆଜିର ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଭାବୁଥିବା ପୁଅ-ଝିଅମାନେ ତୁମେ କ'ଣ କରୁଛ ? ଟିକେ ବିବେକକୁ ପଚାର, ବାଟକୁ ଆସ ସେହି ପୂର୍ବ ସମାଜ ଫେରିଆସିବ ହସିଉଠିବ। ସମସ୍ତେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ ଗାଇ ଉଠ "ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ"। ଏଣୁ ପୁଣିଥରେ ମୋର ନିବେଦନ ସୁ-ସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଚ୍ଛେଦ ଟାଣନ୍ତୁ ନାହିଁ, ବନ୍ଧୁତାର ରଜ୍ଜୁରେ ଏହାକୁ ମଜଭୁତ କର।

●●●

Contd... from Page 12

Context - You can set the phone to automatically take photos (using both front and rear cameras) and record a 5-second audio clip to attach to your emergency message. This gives your contacts immediate context on your situation.

How to Set Upto block or filter out the vast majority of malicious calls and confusing texts on Smartphone

To protect senior citizens citizens from increasingly sophisticated financial fraud, "digital arrests", and phishing messages, here are some step-by-step settings guide on different models of smartphones

1. For Android *generally Google, OnePlus, Xiaomi, and Realme devices.*

- Enable Built-In Scam Call Filtering - Open the default **Phone** app. Tap the **three vertical dots** (top-right corner) → select **Settings**.Tap **Caller ID &spam**.Turn on **See caller and spam ID**.Turn on **Filter spam calls**. This silently prevents suspected scam calls from ever ringing the phone.
- For Samsung Galaxy Devices (Smart Call) - Open the **Phone** app → tap **three vertical dots** → **Settings**.Tap **Caller ID and spam protection** and switch it **On**.Tap **Block spam and scam calls** → select **Block all spam and scam calls**.
- Filter Out Confusing SMS Messages

Contd..p/21

ବାପାଙ୍କ ପାଖକୁ ଚିଠି

ସୁବୋଧ କୁମାର ସାହୁ

ମୋ: ୯୫୫୬୨୬୬୦୮୫

ପୂଜନୀୟବାପା,

ସୁଦୂର କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆରୁ ମୋର ଭୂମିଷ୍ଠ ପ୍ରଣାମ ନେବେ । କଲେଜ ପଢା ଆରମ୍ଭରୁ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ ମୁଁ ମୋବାଇଲରେ କଥା ହେଉଥିଲି । ଏପରିକି କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆରୁ ମଧ୍ୟ । ଦୀର୍ଘ ଦଶ ବର୍ଷ ପରେ କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆରୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖକୁ ମୋର ଏହା ଏକ ପ୍ରଥମ ହାତ ଲେଖା ଚିଠି, ଯାହାକି ଫୋନ୍‌ରେ କହି ହେବ ନାହିଁ । ଅତୀତ ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନର ଘଟଣାକୁ ନେଇ ଏହା ଏକ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିଠି । ଆମ ଗାଁ ମଠସାହି ସ୍କୁଲରେ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ବୃତ୍ତି ପାଇ ଗାଁ ଠାରୁ ୩ କି.ମି ଦୂର ହରିପୁର ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍କୁଲରେ ଚ଼ତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢିଲି । ରାମୁ କକେଇ ମତେ ସାଇକେଲ୍‌ରେ ଘରୁ ନେବା ଆଣିବା କରୁଥିଲେ । ଆପଣ ସେହି ସମୟରେ ବାଲିଅନ୍ତା ହାଇସ୍କୁଲରେ ସହକାରୀ ଶିକ୍ଷକ ଥିଲେ । ଆପଣ ଛୁଟି ଦିନରେ ଗାଁକୁ ଆସି ମୋର ପଢା ଦେଖୁଥିଲେ । ଶ୍ରେଣୀରେ ବୃତ୍ତିପାଇଲି । ବାଲିଅନ୍ତା ମଧ୍ୟ ଇଂରାଜୀ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଷଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢିଲି । ସେଠାରେ ଆପଣ ଏକ ଘର ଭଡା ନେଇ ବୋଉ ସହିତ ମତେ ରଖିଲେ । ଆପଣଙ୍କ ଉଦ୍ୟମ ଫଳରେ ମୁଁ ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀରେ ବୃତ୍ତି ପାଇଲି । ଆପଣ ଶିକ୍ଷକତା କରୁଥିବା ସ୍କୁଲର ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢିଲି । ଆପଣ ବିଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷକ ଥିଲେ । ତେଣୁ ମୁଁ ଉଭୟ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଗଣିତରେ ଭଲ କରୁଥିଲି । ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶତକଡା ୯୬ ନମ୍ବର ରଖିଥିଲି । ଏହାପରେ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ହଷ୍ଟେଲରେ ରହି ବିଜେବି କଲେଜରେ ବିଜ୍ଞାନରେ ଯୁକ୍ତ ଦୁଇ ପଢିଲି । ଯୁକ୍ତ ଦୁଇରେ ସମଗ୍ର ଓଡିଶାରେ ପ୍ରଥମ ଦଶଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନ ପାଇ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲି । ଇଞ୍ଜିନିୟରିଙ୍ଗ୍ ଏଣ୍ଟ୍ରାନ୍‌ସରେ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ଦିଲ୍ଲୀ ଆଇଆଇଟିରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସାଇନ୍‌ସରେ ପଢିଲି । ମୋର ବିଦେଶରେ ଏମ୍‌ଏସ୍ କରିବାର ଇଚ୍ଛାଥିଲା । ଆପଣଙ୍କର ସହମତି ନେଇ ମୁଁ ଅମେରିକାର ସାଉଥ୍ କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନାମ ଲେଖାଇଲି । କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଏଲିନା ନାମକ ଏକ ଆମେରିକୀୟ ସହପାଠୀ ଝିଅ ସହ ମୋର ବନ୍ଧୁତା ଗଢି ଉଠିଲା । ସେହି ଝିଅ ମୋ ପରି ମେଧାବୀ । ଆମେ ଦୁହେଁ ସାଥି ହୋଇ ଲାଇବ୍ରେରୀରେ ପଢୁଁ । ଆମର ବନ୍ଧୁତା କ୍ରମେ ପ୍ରେମରେ ପରିଣତ ହୋଇଗଲା । ଉଭୟ ଉଭୟଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇ ବସିଲୁ । ଏହି ସମୟରେ ଆପଣ ବୋଉଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଖବର ମତେ ଶୁଣାଇଲେ । ଓଡିଶା ଫେରିଆସିବାକୁ କହିଲେ । ବୋଉର ଦେହାନ୍ତ ଖବର ଶୁଣି ମୁଁ ମର୍ମାହତ ହେଲି । କିନ୍ତୁ ଦଶାହକୁ ଯାଇ ପାରିଲି ନାହିଁ । ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଚାକିରୀରୁ ଅବସର ନେଲେ । ଏସବୁ ଖବର ଜାଣି ଦୁଃଖିତ ହେଲେବି ଓଡ଼ିଶା ଯାଇ ପାରିଲି ନାହିଁ । ମାଷ୍ଟର ଡିଗ୍ରୀପରେ ଆମେ ଦୁହେଁ; ଏଲିନା ଏବଂ ମୁଁ, ଏଠାକାର ଏକ ଚର୍ଚ୍ଚରେ ବିବାହ କରିଛୁ । ବିବାହ ପରେ ଆମେ ଦୁହେଁ କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପିଏଚ୍.ଡି.ରେ ନାମ ଲେଖାଇଛୁ । ସ୍କଲାରସିପ୍ ପାଉଛୁ । ତେଣୁ ଟଙ୍କାର ଅଭାବ ନାହିଁ । ବିବାହର ଦୁଇବର୍ଷ ପରେ ଆପଣଙ୍କର ଏକ ନାତୁଣୀ ହୋଇଛି । ସେ ଦେଖିବାକୁ ଏଲିନା ପରି ସୁନ୍ଦରୀ । ତାର ନାମ ରଖିଛୁଁ ସ୍ମିତା । ଏଲିନାକୁ ମୋର ଭାରତୀୟ ନାମ ପସନ୍ଦ ହେଲାନି । ତେଣୁ ମୁଁ କୋର୍ଟରେ ଆଫିଡେଭିଟ୍ କରି ଆପଣ ଦେଇଥିବା ନାମ

'ସୁବାଶିଷଙ୍କୁ' ବଦଳାଇ ଷ୍ଟାଲିନ୍ ରଖିଛି । ଏହି ନାମ ଆପଣଙ୍କ ବୋହୂ ଦେଇଛି । ପିଏଚ୍.ଡି. ପଢା ପରେ ଆମ୍ଭେ ଦୁହେଁ କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆସିଷ୍ଟାଣ୍ଟ ପ୍ରଫେସର ଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଛୁ ।

କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆରେ ଆମେ ଗୋଟିଏ ଘର ଏବଂ ଗାଡି କିଣିଛୁ । ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ୫୦ ଲକ୍ଷ ଡଲାର ଲୋନ୍ କରିଛୁଁ । ଭାରତୀୟ ମୁଦ୍ରାରେ ଯାହାର ମୂଲ୍ୟ ପ୍ରାୟ ୪୫ କୋଟି । ଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠାକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ୩ ମାସ ପାଇଁ ଡାକିଥାନ୍ତି । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ଏଠାକାର ଜଳବାୟୁ ଆପଣଙ୍କୁ ଅନୁକୂଳ ହେବ ନାହିଁ ବୋଲି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଡାକିଲୁ ନାହିଁ ।

ଠିକ୍ କରିଛି ଆସନ୍ତା ଏପ୍ରିଲରେ ମୁଁ ଓଡ଼ିଶା ଯିବି । ସାଥିରେ ଆପଣଙ୍କ ବୋହୂ ଏବଂ ନାତୁଣୀଙ୍କୁ ନେବା ପାଇଁ ଭାବୁଥିଲି । ଓଡ଼ିଶାର ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁର ଜଳବାୟୁ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅନୁକୂଳ ହେବନାହିଁ ବୋଲି ସାଥିରେ ନେବି ନାହିଁ । ମୁଁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଏକ ଷ୍ଟାର ହୋଟେଲରେ ରହି ଗାଁକୁ କାରରେ ଯିବା ଆସିବା କରିବି । ଆପଣଙ୍କ ପରେ ସମୁଦାୟ ମୁଁ ଏକମାତ୍ର ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ । ମୁଁ ଭାବୁଛି ଆପଣ ଏକୁଟିଆ ରହୁଥିବା ଘର ଏବଂ ସମସ୍ତ ବିକ୍ରି କରିଦେବି । ଆପଣ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଘର ଏବଂ ଜମିବାଡିର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ଆପଣ ଅବଶିଷ୍ଟ ସମୟ ରାମୁ କକେଇ ଘରେ କାଟିଦେବେ । ଏଥିପାଇଁ ମୁଁ ପ୍ରତିମାସରେ ରାମୁ କକେଇଙ୍କ ପାଖକୁ ଡଲାର ପଠାଇବି । ଘର ଏବଂ ଜମି ବିକ୍ରିରୁ ଯାହା ଟଙ୍କା ମିଳିବ କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆରେ ଲୋନ୍ କରିଥିବା ଟଙ୍କା ପରିଶୋଧ କରିବି । ମୁଁ ଆମେରିକାର ନାଗରିକତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ଆଉ ଭାରତ ଫେରିବି ନାହିଁ । ଓଡିଶା ଗଲେ ଆପଣଙ୍କ ବୋହୂ ଏବଂ ନାତୁଣୀର ଫଟୋ ଦେଖାଇବି । ଫଟୋ ଦେଖି ନିଶ୍ଚୟ ଖୁସି ହେବେ । ମୁଁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଗଲେ ଆପଣ ଜମି ଏବଂ ଘର ବିକ୍ରିରେ ମତେ ସହଯୋଗ କରିବେ ବୋଲି ଆଶା କରୁଛି ।

ମୋର ଏହି ଚିଠି ପାଇ ମନଦୁଃଖ କରିବେ ନାହିଁ । ଭୁଲ୍ ଥିଲେ କ୍ଷମା ଦେବେ । ଏତିକିରେ ରହିଲି ।

ଷ୍ଟାଲିନ୍

●●●

Warmest greetings
to the cherished readers of

BARISTHA BANI.

As we continue our journey together, we want to take a moment to express our deepest gratitude for your loyal readership and support.
With sincere appreciation,

The Publisher
Baristha Bani

ନବ ଗୁଞ୍ଜର

ଡକ୍ଟର ହେମନ୍ତ କାନୁନଗୋ
ମୋ.-୯୪୩୭୧ ୫୮୭୫୦

ଆମ ପୁରାଣମାନଙ୍କରେ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଅବତାର ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅଛି । ଯେତେବେଳେ ପୃଥିବୀରେ ପାପର ଭାର ବଢ଼ିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁ ନୂଆ ରୂପରେ ଆବିର୍ଭୂତ ହୁଅନ୍ତି । ଆମ ପୁରାଣରେ ତାଙ୍କର ୧୦ଟି ମୁଖ୍ୟ ଅବତାର ଓ ୨୪ଟି ଲୀଳାବତାର ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ମାତ୍ର ଭଗବାନ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କର ଆହୁରି ଏକ ବିଚିତ୍ର ରୂପ ଗ୍ରହଣର ବିବରଣୀ ମିଳେ ଆମ ଓଡ଼ିଆ ଆଦିକବି ସାରଳା ଦାସଙ୍କ ମହାଭାରତରୁ ।

ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଭେଦ କରି ଦ୍ରୁପଦ ରାଜାଙ୍କ କନ୍ୟା ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କୁ ଆଣିଥିଲେ । ମା' କୁନ୍ତୀ ଆଣିଥିବା ଜିନିଷ ପାଞ୍ଚ ଭାଇ ବାଣ୍ଟିନେବାକୁ କହିଦେଲେ, ଫଳରେ ଦ୍ରୌପଦୀ ପାଞ୍ଚ ଭାଇଙ୍କ ପତ୍ନୀ ହେଲେ । ସ୍ଥିର ହେଲା, ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ସହ ଜଣେ ଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ ଭାଇ ଯିବେ ନାହିଁ । ସଙ୍କେତ ପାଇଁ ଘର ଭିତରକୁ ଯିବା ଭାଇ ଦ୍ୱାର ମୁହଁରେ ନିଜ ପାଦୁକା ରଖିଦେବେ । ଏ ନିୟମ ଲଙ୍ଘନ କଲେ ବାର ବର୍ଷ ବନବାସ । ଦିନେ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ଓ ଦ୍ରୌପଦୀ ଅନ୍ତଃପୁରରେ ଥିବା ସମୟରେ ଜଣେ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଆସି ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କୁ ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଡାକିଦେବାକୁ କହିଲେ, ନ ହେଲେ ବ୍ରହ୍ମକୋପରେ ବଂଶ ଦହନ କରିଦେବେ ବୋଲି ଧମକ ଦେଲେ । ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ବଂଶ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜ ବନବାସ ଜାଣି ଶୁଣି ଅନ୍ତଃପୁରକୁ ପଶି ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କୁ ଡାକିଲେ । ଦ୍ୱାର ମୁହଁରେ ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କ ପାଦୁକା ନଥିଲା, ତେଣୁ ସେ ଭୁଲ୍‌ରେ ପଶିଯାଇଥିଲେ । ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି, ବୈଶ୍ୱାନର ଅଗ୍ନି ଶ୍ୱାନ ବେଶରେ ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କ ପାଦୁକା ନେଇଯାଇଥିଲେ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ମାୟା ବ୍ରାହ୍ମଣ ବେଶ ନେଇ ଆସିଥିଲେ । ଯୁଧିଷ୍ଠିର ଓ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଯାଇ ଦେଖନ୍ତି, ବ୍ରାହ୍ମଣ ଜଣକ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧାନ । ତଥାପି ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ନିୟମ ଲଙ୍ଘନ କରିଛନ୍ତି, ତେଣୁ ବନବାସ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ । ଭାଇ, ମାଆ, ପତ୍ନୀ – ସମସ୍ତଙ୍କ ଅନୁରୋଧ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରି ସେ ବନକୁ ଚାଲିଗଲେ । ସହଦେବ ଜଣାଇଲେ ଯେ ଅଗ୍ନିଦେବ ଲୁଦୁବୁଦୁ ବ୍ୟାଧିରେ ପୀଡ଼ିତ, ଯାହା ପ୍ରକୃତରେ ଶ୍ୱେତ ରାଜାଙ୍କ ଶହେ ବର୍ଷ ଧରି ଚାଲିଥିବା ଯଜ୍ଞରେ ଅଗଣିତ ଘୃତ ଆହୁତି ଅଧିକ ଖାଇ ଦେଇଥିବାର ଫଳ । ଖାଣ୍ଡବ ବନ ଦହନ ହେଲେ ସେ ଔଷଧ ମିଳିବ, ଆଉ ସେଥିପାଇଁ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ବନଗମନ ଦରକାର ।

ବନବାସ ସମୟରେ ଦିନେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ତପସ୍ୱୀ ବେଶରେ ଶୋଇଥିବା ଶିବଙ୍କ ଗଣ୍ଡାକୁ ତୀର ମାରିଦେଲେ । ଶିବ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇ ଗଛ ଡାଳ ଧରି ଝପଟି ଆସିଲେ, ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ପରିହାସ କଲେ । ମାତ୍ର ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ବଳ ଦେଖି ଶିବ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ବର ମାଗିବାକୁ କହିଲେ । ପାର୍ବତୀ ଗୁପ୍ତରେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କୁ ପାଶୁପାତ ଅସ୍ତ୍ର ଓ ଶିବ ଅକ୍ଷୟ ତୂଣୀର ବର ଦେଲେ । ଏ ଦୁଇ ଅମୂଲ୍ୟ ଅସ୍ତ୍ର ପାଇ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ନିର୍ଭୟରେ ବନ ବିହାର ଜାରି ରଖିଲେ । ଏ ସମ୍ବାଦ ପାଇ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଦ୍ୱାରକାରୁ ଚାଲିଆସି ହସ୍ତିନାରେ ପହଞ୍ଚିଲେ । ସହଦେବଙ୍କ ଠାରୁ ସବୁ ଜାଣି ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କ ଅନୁରୋଧରେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଥିବା ମଣିଭଦ୍ରା ପର୍ବତ ଆଡ଼େ ଗରୁଡ଼ ପିଠିରେ ଚାଲିଲେ । ସତୁରୀ ଯୋଜନ ଦୂରତ୍ୱ ମାତ୍ର ତିନୋଟି ନିଃଶ୍ୱାସରେ ପାର ହୋଇ ଗଲେ । ମଣିଭଦ୍ରା ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭାବିଲେ, ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ବନବାସରେ ଅଛନ୍ତି, ରାଜ ବେଶରେ ଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଶୂନ୍ୟରେ ଗରୁଡ଼କୁ ଅଟକାଇ ଏକ ଅଭିନବ ବେଶ ଧରି ଆସିଲେ — ସେହି ନବଗୁଞ୍ଜର ।

ଆଦିକବି ସାରଳା ଦାସ ତାଙ୍କ ମହାଭାରତର ମଧ୍ୟପର୍ବରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଏ ରୂପ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି-

କୁକୁଡ଼ାର ମୁଣ୍ଡ ଗୋଟି ଅତୀବ ସୁନ୍ଦର ଦିଶଇ
ବୃଷଭର ଚୂଳ ଯେ ମୟୂରର କଣ୍ଠ ବିରାଜଇ।
ଅହିବର ପୁଚ୍ଛା ମଝା ସିଂଘ କଟି ପ୍ରାୟେ
ବ୍ୟାଘ୍ରର ଚରଣ ଗୋଟି ଅତୀବ ଶୋଭା ପାୟେ।
ଆଗ ପାଦ ଗୋଟିକ ମନୁଷ୍ୟର କର ଯେ ଅଟଇ
ସେ କରେ ପଦ୍ମପୁଷ୍ପ ଗୋଟିୟେକ ଘେନିଲେ ଭାବଗ୍ରାହୀ।

ଗୋଟିଏ ଶରୀରରେ ନଅ ଜୀବ- କୁକ୍କୁଟ ମୁଣ୍ଡ, ବୃଷଭ ଚୂଳ, ମୟୂର କଣ୍ଠ, ସର୍ପ ଲାଞ୍ଜ, ସିଂହ ଅଣ୍ଟା, ବାଘ, ହାତୀ ଓ ଘୋଡ଼ାର ତିନୋଟି ପାଦ ଏବଂ ଆଗ ପାଦ ମନୁଷ୍ୟ ହସ୍ତ ଯେଉଁଥିରେ ଏକ ପଦ୍ମ ଶୋଭା ପାଉଥିଲା। ଏ ରୂପ ଦେଖି ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ମୁଗ୍ଧଚକିତ ହେଲେ। ଏ ନିଶ୍ଚୟ ଭଗବାନଙ୍କ ମାୟାରୂପ ବୋଲି ଜାଣି ପ୍ରଣାମ କରି ସ୍ତୁତିକଲେ- 'ତୁମେ ଅବ୍ୟୟ, ଅକ୍ଷୟ, ନିରାକାର, ଯେ କୌଣସି ରୂପ ଧାରଣ ସମର୍ଥ, ଅନାଦି ଅବତାର। ମାୟା ଛାଡ଼ି ନିଜ ରୂପ ଦେଖାଅ।' ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ସ୍ତୁତିରେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ନବଗୁଞ୍ଜର ରୂପ ତ୍ୟାଗ କରି ପ୍ରକଟ ହେଲେ। ଦୁଇ ସଖା ମିଳିତ ହେଲେ। ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କୁ ହସ୍ତିନା ଫେରିଯିବାକୁ ଡାକିଲେ, ମାତ୍ର ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଅଟଳ - ବାର ବର୍ଷ ଶେଷ ନ ହେଲେ ଫେରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଉତ୍ତର ଦେଲେ। ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଆହୁରି କହିଲେ, 'ତୁମ ନବଗୁଞ୍ଜର ରୂପ ମୋତେ ଏ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଛି ଯେ ସୃଷ୍ଟିର ସମସ୍ତ ଜୀବ ଓ ମନୁଷ୍ୟ ମିଳିମିଶି ରହିବା ଉଚିତ। ଏଣୁ ତୁମ ଏ ନବଗୁଞ୍ଜର ରୂପ ଏହି ସହାବସ୍ଥାନ ଭାବ ଜାଗ୍ରତ କରିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ପୂଜିତ ହେଉ।'

●●●

ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ

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

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

Elder Recreation Activities Trustର

ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତା **- S.B. A/C - 513310210000012 &**

IFSC Code BKID0005133 MICR Code 751013027,

Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar

ଏକ ବ୍ୟଥିତ ହୃଦୟର ପରିଭାଷା

ଖାରବେଳ ମହାନ୍ତି

ମୋ-୭୯୭୮୧୩୨୯୧୧

ଆଜି ଦିବାକର ବାବୁ ଓ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଝରଣା ଦେବୀ, ତାଙ୍କ ବଡଝିଅ ଘରକୁ ଦୀର୍ଘ ପଚିଶ ଦିନ ଆସି ରହିବା ପରେ ଆଜି ଫେରି ଯାଇଛନ୍ତି ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ତାଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ଘର ନନ୍ଦନ ବିହାରରେ ଥିବା ଡୁପ୍ଲେକ୍ସ ଘରଟିକୁ। ନିର୍ଜ୍ଜନତା ଆଉ ନିଃସଙ୍ଗତାର ପରିବେଶ ଭିତରେ ରହୁଥିବା ଦିବାକର ବାବୁ ଓ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଏଇ କେତେଦିନ ତାଙ୍କ ବଡଝିଅ ଘରେ ରହି ପାଉଥିଲେ ଏକ ଅଫୁରନ୍ତ ଆନନ୍ଦ ଯାହା ଭିତରେ ସେମାନେ ଭୁଲି ଯାଇଥିଲେ ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଅତିବାହିତ କରୁଥିବା ନିତିଦିନିଆ ବାସ୍ତବିକତାର ଚିରାଚରିତ ସାଂସାରିକ ଜୀବନକୁ ଯେଉଁ ଜୀବନରେ ନା ଆଛି ଅନେକ ବର୍ଷ ଆଗରୁ ଅତିବାହିତ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ସାଂସାରିକ ଜୀବନର ଆନନ୍ଦ-ନିରାନନ୍ଦ ହସ-କାନ୍ଦ ସୁଖ-ଦୁଃଖ ପ୍ରଭୃତିର କ୍ଷଣମାନ। ସମୟର ପ୍ରବାହମାନ ସ୍ରୋତରେ କାହିଁ କେତେବର୍ଷ ହେବ ହଜିଗଲାଣି ଆଉ ସ୍ମୃତିଗୁଡିକର ରୋମନ୍ଥନ କରୁକରୁ ସୁଲୁସୁଲିଆ ପବନର ଧୀର ମନ୍ଥର ବେଗରେ ତାଙ୍କର ଆଖିରେ ଟିକିଏ ନିଦ ଆସିଯାଇ ଥିଲା ଏବଂ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଗଭୀର ନିଦ୍ରାରେ ଶୋଇ ପଡିଥିଲେ କାର ଚଲାଉ ଥିବା ଡ୍ରାଇଭର ଗାଡିଟିକୁ ଆଗେଇ ନେବାର ଭିତରେ। ପ୍ରାୟ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଅତିବାହିତ ହେବା ପରେ ହଠାତ ନିଦଟା ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିଲା ଦିବାକର ବାବୁଙ୍କର। ଗାଡି ଚଲାଇ ଥିବା ଡ୍ରାଇଭରକୁ କହିଲେ ରାସ୍ତା ପାଖରେ ଥିବା କୌଣସି ଏକ ଚା ଦୋକାନରେ ରଖିବାକୁ। ଡ୍ରାଇଭର ଏକ ଚା ଦୋକାନପାଖରେ ଗାଡିଟିକୁ ରଖିଲା। ଦିବାକରବାବୁ, ଝରଣା ଦେବୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଗାଡି ଡ୍ରାଇଭର କାରରୁ ଓହ୍ଲେଇ ଚା ସହିତ କିଛି ବିସ୍କୁଟ୍ ଖାଇ ପୁନର୍ବାର ଗାଡିରେ ବସି ଚାଲିଲେ ତାଙ୍କ ଘର ଭୁବନେଶ୍ୱର ନନ୍ଦନ ବିହାର ଆଡକୁ। ସଂଧ୍ୟା ଆଗତ ପ୍ରାୟ, ଅସ୍ତଗାମୀ ସୂର୍ଯ୍ୟର ଲୋହିତ କିରଣ ଚାରିଆଡକୁ ବିଛାରିତ ହୋଇ ପଡିଲାଣି। ଦିବାକର ବାବୁ କାର୍ ଅଗ୍ରଭାଗ ଗ୍ଲାସଟିର କାଚରେ ଉପଭୋଗ କରୁଥିଲେ ଭସା ଭସା ଧଳା ମେଘ ଭିତରେ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର କୋଳାହଳ କରି ନିଜ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳକୁ ବାହୁଡି ଯିବାର ଦୃଶ୍ୟକୁ। ଅସ୍ତଗାମୀ ସୂର୍ଯ୍ୟର ଲୋହିତ କିରଣକୁ। ମନେ ପଡିଗଲା ତାଙ୍କ ପିଲା ବେଳରେ ଗାଉଥିବା ଭକ୍ତ କବି ମଧୁସୂଦନ ରାଓଙ୍କର ସାହିତ୍ୟ କୁସୁମ ପୁସ୍ତକରୁ ପଢିଥିବା ଦୁଇ ପଦ ପଂକ୍ତି 'ସଂଧ୍ୟା ହେଲା ସଂଧ୍ୟା ହେଲା ବୋଲି ପକ୍ଷୀଗଣ ରାବ ଦେଇ ଯେଝା ବାସେ କରିଲେ ଗମନ।' ମନେ ପଡିଯାଉଥିଲା ଗାଁଆର ଧୂଳି ଧୂସରିତ ରାସ୍ତାରେ ଗୋରୁ ଗୋଠଙ୍କର ଧୂଳି ଉଡେଇ ନିଜର ମାଲିକମାନଙ୍କ ଘରକୁ ବାହୁଡିଯିବାର ଦୃଶ୍ୟ ଆଉ ନିଜେ କିପରି ସ୍କୁଲରୁ ଫେରି ନିଜର ବସ୍ତାନିକୁ ଥୋଇ ବୋଉ ତୁଳସୀ ଚଉଁରାମୂଳେ ସଞ୍ଜବତୀ ଦେବା ପରେ ପରେ ଠାକୁରଙ୍କ ପାଖରେ, 'ଆହେ ଦୟାମୟ ବିଶ୍ୱ ବିହାରି, ଘେନ ଦୟା ବହି ମୋର ଗୁହାରୀ' ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା କଥାସବୁ। ଆଖିରୁ ଜକେଇ ଆସିଲା କେଇବୁନ୍ଦା ଅଶ୍ରୁ। ଦିବାକର ବାବୁ ହୃଦୟରୁ ଏକ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସଟିଏ ବାହାର କରି ଭାବୁଥିଲେ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କ କଥା ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ସହରରେ ଇଂରାଜୀ ମାଧ୍ୟମରେ ରହି ପାଠ ପଢା ସାରି ଉଡିଗଲେଣି ନିଜ ନିଜର ଜୀବନ ଓ ଜୀବିକା ନିର୍ବାହ କରିବାକୁ ଅନେକ ଦିନରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଛାଡି। ଯଦିଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଭିଡିଓ ବା ଟେଲିଫୋନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗାଯୋଗ ହୋଇଥାଏ। ବଡ ଜୋଇଁ କୌଣସି ଏକ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ଅଧୀନସ୍ଥ ବଡ ଇନସ୍ୟୁରାନ୍ସ କମ୍ପାନୀର ପଦସ୍ଥ ଅଫିସର ଭାବେ ବାରିପଦାରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିବାରୁ ଦିବାକର ବାବୁ ଓ ତାଙ୍କ ପତ୍ନୀଙ୍କର ଅନେକ ସମୟରେ ବାରିପଦାକୁ ଚାଲି ଆସି ଥାଆନ୍ତି ତାଙ୍କର ଭୁବନେଶ୍ୱରର ବାସ ଭବନର ନିର୍ଜ୍ଜନତା ଆଉ ନିସଙ୍ଗତାର ଜୀବନରୁ ମନକୁ ଟିକିଏ ହାଲୁକା କରିବାପାଇଁ। ନିଜ ନାତିନାତୁଣୀଙ୍କ ତଥା ଝିଅଜୋଇଁଙ୍କ ସହିତ କିଛିଦିନ କଟେଇବା ପାଇଁ। ଦିବାକର ବାବୁଙ୍କର ଭାବନାର ଅନ୍ତ ହୋଇଗଲା, ଡ୍ରାଇଭରର ହଠାତ ଗାଡିର ଏକ ଯୋର ବ୍ରେକ୍ ମାରିବା ଯୋଗୁଁ। ପୃଥିବୀର ଅବାସ୍ତବ ଗତି ଗାଡି ଭିତରେ ଯାଉଁ

ଯାଉଁ କେତେବେଳେ ଯେ ନନ୍ଦନକାନନ ଅତିକ୍ରମ କରି ନିଜ ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟର ଗେଟ୍ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ଗଲେଣି ଜାଣି ପାରି ନାହାନ୍ତି । ଗେଟ୍‌ର ଜଗୁଆଳି ଦିବାକରବାବୁଙ୍କୁ ନମସ୍କାରଟିଏ ମାରି ଗେଟ୍ ଖୋଲି ଦେଲା କାରଟିକୁ ଭିତରକୁ ଯିବା ପାଇଁ। ଦିବାକର ବାବୁ, ଝରଣା ଦେବୀ ଓ ତାଙ୍କ ଡ୍ରାଇଭର ସେମାନଙ୍କର ଦୁଇଟି ସୁଟ୍‌କେଶ ସହିତ ତାଙ୍କ ପଛେ ପଛେ ଆସି ଡୁପ୍ଲେକ୍ସ ଏକାବନ ନମ୍ବର ଘରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଛାଡିଦେଇ ସେ ଚାଲିଗଲା ତାର ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳକୁ। ଦିବାକରବାବୁ ଘରର ଚାବି ଖୋଲି ପଶି ଆସିଲେ ନିଜ ଘର ଭିତରକୁ ଯାହାକୁ ଛାଡି ଝିଅ ଘର ବାରିପଦାକୁ ଦୀର୍ଘ ପଚିଶ ଦିନ ହେବ ଯାଇଥିଲେ । ଅଳ୍ପ ସମୟର ବିଶ୍ରାମ ପରେ ହାତ ଗୋଡ଼ ଧୋଇ ଖାଇ ବସିଲେ ଝିଅ ଦେଇଥିବା ରାତ୍ରିଭୋଜନ। ଆଗାମୀ ଦିନଠାରୁ ପୁନର୍ବାର ନିଜକୁ ହଜାଇ ଦେବାକୁ ପଡିବ ସେଇ ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନ ନିର୍ଜନତା ଓ ନିଃସଙ୍ଗତା ଭିତରେ ଜୀବନର ଶେଷ ଦୃଶ୍ୟର ଯବନିକା ପଡିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ।

●●●

Contd... from Page 15

Open the **Google Messages** app.Tap the **Profile Icon** (top-right corner) → **Messages settings**.Scroll down and tap **Spam protection**. Turn on **Enable spam protection**. This automatically moves malicious lottery, fake courier, and electricity-bill texts into a hidden spam folder

2: For iPhone (iOS)

- Stop Unknown and Fraudulent Callers

Open the **Settings** app. Scroll down and tap **Apps** → select **Phone**.Tap **Screen Unknown Callers** (or **Silence Unknown Callers** depending on the iOS version). Select **Silence**.*Crucial Context:* This automatically silences all numbers not saved in their contacts, mail, or recent messages, sending them directly to voicemail. **Ensure all important family members, doctors, and neighbors are saved in their Contacts list first.**

- Separate Safe Texts from Unknown Senders

Open the **Settings** app.Scroll down and tap **Apps** → select **Messages**.Scroll down to the **Message Filtering** section.Toggle on **Filter Unknown Senders**.This reorganizes their iMessage app into clear tabs: *Known Senders* (safe) and *Unknown Senders* (where confusing promotions and links will hide).

3: India-Specific Carrier & App Safety

- Activate Network-Level Full DND (Do Not Disturb)

Telecom regulatory systems in India allow you to block marketing/scam streams directly through network operators. Download their specific provider app (**MyJio**, **Airtel Thanks**, or **Vi App**) on the senior's phone:

Navigate to **Settings / Account** → Select **More Services** → Tap **Do Not Disturb (DND)**. Choose **Full DND** (or **Block All Promotional and Service Calls**) and hit **Activate**.

- Lock Down WhatsApp (The Primary Target for Scams). Many international scammers target Indian seniors via WhatsApp audio/video calls pretending to be police officials or customs officers. Open **WhatsApp** →Tap **Settings** (or three dots) → **Privacy**. Tap **Calls** → Turn on **Silence Unknown Callers**.Go back to **Privacy** → Tap **Groups** → Change from *Everyone* to **My Contacts**. This stops random aggregators from adding them to fake investment crypto-groups. ●●●

ଶେଷ ବେଳର ଦର୍ଶନ

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

କାଳିଆ ଠାକୁର ହେ, କରୁଣାର ସାଗର
ଦେଖା ହେବକି ବାରେ, ଶେଷ ଜୀବନେ ମୋର
ନୀଳାଚଳର ଧାମେ, ସିଂହ ଦୁଆରେ ବସି
ମାଗୁଛି ଦିଅ ପ୍ରଭୁ, ଦର୍ଶନ ଥରେ ଆସି ।

ବହୁ ବରଷ ଗଲା, ସଂସାର ବନ୍ଧନରେ
ସୁଖ, ଦୁଃଖ ଭୋଗିଲି, ଭଜିଲି ନାହିଁ ଥରେ
ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ ତନୁ, ଦେଖିବା ହେଲା କ୍ଷୀଣ
ଶେଷ ଦର୍ଶନ ଲାଗି, ମନ ହୁଏ ଉଛନ ।

ରତନ ସିଂହାସନେ, ବସିଛ ଦୟାମୟ
ଭକତ ପାଶେ ବନ୍ଧା, ଥାଏ ଯାର ହୃଦୟ
ମୋର ଆକୁଳ ପ୍ରାଣ, ତୁମକୁ କି ଅଜଣା
ଅଧୁରା ରହିବକି, ନକରୁଛ କରୁଣା ।

ଗଡ଼ି ଚାଲିଛି ରଥ, ବଡ଼ଡାଣ୍ଡ ମଝିରେ
ଡାହୁକ ଡାକ ଛାଡ଼େ, ଭକତେ ଦେଖ ଥରେ
କାଳିଆ ସାଆନ୍ତଙ୍କୁ, ରଥ ଉପରେ ବିଜେ
ପବିତ୍ର କର ନେତ୍ର, ଯିଏ ଅଛ ଯେ ସଜେ ।

ନାହିଁ ମୋ ଧନ ମାନ, ଚରଣେ ଏକା ଧ୍ୟାନ
ରଖିଛି ବାଲୁତରୁ, ଦେବାକୁ ଦରଶନ
ମାଗୁଣି ଏତିକି ମୋ, ହେଲେ ଅନ୍ତିମ ବେଳ
ଚରଣ ତଳେ ଥିବି, ଶେଷ ଆଶ୍ରୟ ସ୍ଥଳ ।

ଜଗତ ନାଥ ପ୍ରଭୁ, ଜୟ ଜୟ ଡାକରେ
ଉଛୁଳି ପଡ଼େ ଦାଣ୍ଡ, ଭକତଙ୍କ ତୁଣ୍ଡରେ
ଶେଷ ମାଗୁଣି ମୋର, ଘେନା କରିବ ଥରେ
ଦର୍ଶନ ଦେବ ନିଶ୍ଚେ, ମୋର ଶେଷ ବେଳରେ ।

●●●

ONLINE

Basanta Mishra
M - 9437000452

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

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

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

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

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

Help me to develop, respect with faith and trust,
to have constant crave attitude within shelf,
for you lord Jagannath with love and affection.

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

●●●

DIGITAL PATHASALA
EMPOWERING ELDERS (Series-8)

This awareness program is continuing on every issue of BaristhaBaniwith an aim to empower elders to find, evaluate, and communicate information using digital media platforms.

Let's dive in the following topics:

EMPOWERING OUR SENIOR CITIZENS WITH ESSENTIAL GOVERNMENT MOBILE APPS EMPOWERING OUR SENIOR CITIZENS

The Government of India has introduced following highly accessible, elder-centric mobile applications designed to bring safety, dignity, and convenience directly to smartphone screens.

● **JEEVAN App** (Joint Elderly Empowerment & Virtual Assistance Network) - Launched by the Ministry of Social Justice and Empowerment, the JEEVAN mobile app is a comprehensive, one-stop platform engineered specifically for the safety, health tracking, and social inclusion of senior citizens.

● **Instant Emergency SOS:** Features a highly visible panic button that connects elders to emergency contacts and the National Elder Line (14567) for immediate rescue or medical aid.

● **Verified Caregiver Access:** Integrates directly with the SHATAYU Dashboard, allowing elders or their families to find certified, professional geriatric caregivers locally within their district.

● **Unified Scheme Gateway:** Provides clear, simple breakdowns of central and state-level welfare programs, subsidies, and senior housing without complex paperwork.

● **Tailored User Interface:** Designed with a simplified layout, massive text fonts, and interactive voice support to suit elders who are less tech-savvy.

SANCHAR SAATHI APP

(Telecom Protection & Fraud Prevention)

As digital financial transactions rise, senior citizens are often vulnerable targets for cybercriminals. The Sanchar Saathi Safety Portal, engineered by the Department of Telecommunications, functions as a powerful digital shield.

● **Block Stolen Phones:** If a handset is misplaced or stolen, the app allows users to block the phone's unique IMEI number instantly, rendering it useless to thieves.

● **Expose Ghost SIM Cards:** Elders can check exactly how many active mobile connections are registered under their Aadhaar name and report unrecognized numbers.

● **Report Spoof Calls:** Enables immediate reporting of suspicious WhatsApp messages, fake courier calls, or international scams pretending to be domestic numbers.

A Message to Family Members: Take 10 minutes this week to download these applications from official app stores for the elders in your household. Guide them through the icons and help them save their emergency numbers. A small step in digital training guarantees a massive leap in their comfort and independence.

●●●

ELDERLY FRIENDSHIP

Raghunath Palatasingh
Mob. 9853357934

ELDERLY FRIENDSHIP (A Lifelong Treasure)

Friendship is one of the most beautiful gifts of life. It knows no age, language, or status. It is a bond built on trust, love, understanding, and shared moments. While friendship is valuable at every stage of life, it becomes even more precious during the later years, when people have crossed the busy roads of career, family responsibilities, and social obligations, and are seeking emotional warmth, companionship, and understanding.

WHY FRIENDSHIP MATTERS MORE IN OLD AGE:

In youth, friendship often comes naturally—in schools, colleges, workplaces, or neighbourhoods. But as we age, our circles may shrink due to retirement, health issues, children moving away, or the loss of old companions. At such a time, the presence of a good friend can be a source of great comfort.

ELDERLY FRIENDSHIP SERVES SEVERAL VITAL PURPOSES :

1. Emotional Support :

In old age, loneliness can silently creep in. Friends provide someone to talk to, share worries with, and laugh alongside. They offer emotional cushioning during moments of grief, illness, or discouragement.

2. Mental Health:

A warm conversation or a hearty laugh with a friend can reduce stress, anxiety, and depression. Studies show that social interaction stimulates the brain, helping to keep memory sharper and the mind more active.

3. Physical Well-being:

Friends often encourage each other to adopt healthy habits—taking a morning walk, eating nutritious food, or attending health check-ups. In fact, companionship itself can lower blood pressure and improve immunity.

4. Sense of Belonging:

When people feel connected to someone, they are less likely to feel isolated or neglected. Friendships give seniors a sense that they still matter to others.

Qualities of True Friendship in Elderly Life:

As we grow older, the definition of friendship matures. We no longer seek quantity; we value quality. True elderly friendships are marked by:

- **Mutual Respect:** Accepting each other's opinions and differences without judgment.
- **Trustworthiness:** Keeping confidences and standing by each other in all situations.

• **Patience and Understanding:** Knowing that age brings both wisdom and limitations.

• **Non-Competitive Nature:** There is no race to prove oneself; the focus is on togetherness.

• **Shared Memories and Values:** Remembering the old days and cherishing experiences together.

Different Forms of Elderly Friendships

Elderly friendships can bloom in different ways:

1. **Childhood Friends:**

Those who have shared our earliest years hold a special place. Even if we meet after decades, the connection feels instant.

2. **Neighbourhood Friends:**

People living nearby often become everyday companions—sharing tea, discussing news, or simply watching the sunset together.

3. **Club or Forum Friends:**

Senior citizen forums, hobby clubs, cultural associations, and social groups provide platforms to make new friends with shared interests.

4. **Online Friends:**

Technology now allows seniors to connect with people across the globe. Video calls, social media groups, and chat platforms help maintain friendships even from a distance.

How to Nurture Friendships in Old Age

Friendship, like a plant, needs care to thrive. Here are some ways seniors can keep their friendships alive:

• **Stay in Touch:** Make a habit of calling or meeting friends regularly. Even a short chat can brighten someone's day.

• **Participate in Social Activities:** Join community events, cultural programs, or workshops.

• **Show Care and Concern:** Remember birthdays, anniversaries, and special occasions. Offer help when a friend is unwell or in distress.

• **Be a Good Listener:** Often, people simply need someone to listen with empathy.

• **Be Positive:** Avoid constant complaining. Positivity attracts and keeps friendships strong.

Friendship Beyond Words:

In elderly life, friendship is not only about talking or meeting—it is about being there when needed, even in silence. Sitting together in a park, enjoying a cup of tea without much conversation, or sharing the same bench while reading newspapers—these small acts build a deep sense of togetherness.

Friendship and Health-The Strong Link

Research shows that seniors with strong social connections tend to live longer and enjoy better quality of life. Friendship acts like a natural medicine—it strengthens immunity, reduces stress hormones, improves mood, and even enhances recovery from illness. In short, friendship is not just good for the heart; it is good for the whole body.

Overcoming Barriers to Friendship in Old Age:

Some seniors hesitate to make new friends, thinking, "At this age, what's

the point?" Others may feel shy or believe it's too late. The truth is—it is never too late to make a new friend. Life continues to offer chances to connect, laugh, and share. The key is to remain open, approachable, and willing to reach out.

The Joy of Rekindling Old Friendships

One of the greatest joys in elderly life is meeting an old friend after many years. The memories come rushing back, and it feels as if time has stood still. Rekindling old friendships is like finding a lost treasure-it enriches life instantly.

A Lifelong Bond

Friendship in elderly life is not about the number of friends but about the depth of the bond. In the golden years, friends become like extended family. They are witnesses to our life's journey, sharers of our joys and sorrows, and companions in the path ahead.

Conclusion:

Elderly friendship is a blessing that adds light to life's later years. It keeps the heart young, the mind active, and the soul content. Whether it is an old companion or a newly found friend, each bond is a reminder that love and connection have no expiry date. As the saying goes, "A friend is one of the nicest things you can have, and one of the best things you can be." In old age, this truth shines brighter than ever.

●●●

ବରିଷ୍ଠବାଣୀ'ର ନିୟମାବଳୀ

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

Bank Details : Favour of Elders Recreation Activities Trust
S.B. A/c. No. 513310210000012, IFS Code - BKID0005133,
Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar.

HOW TO LIVE PEACEFULLY IN OLD AGE

Bhagirathi Samal
Mob. 9861326699

Old age is natural unavoidable fact of life. None can escape it. We all have to face this whether we like it or not. Old age need not be a dreadful event provided we have learnt the art of life which our ancient Rishis have laid down for us. On the other hand it can be a golden opportunity to achieve one's life's fulfillment.

PROBLEMS OF OLD AGE

If we examine the various problems facing us in old age, they can be categorised in the following three ways:

1. Physical.
2. Mental.
3. Intellectual and spiritual.

As one progresses from childhood to youth and old age we can see that the sense of fulfilment or satisfaction shifts from the body level (Physical) to the mental and then intellectual and spiritual level. Thus a child requires food for his physical development and as he grows into youth and adulthood his demand for mental and emotional fulfilment takes precedence over his physical demands. As he reaches old age his intellectual and spiritual fulfilment is of prime importance.

THE BASIS OF THE FOUR ASHRAMS:

With this in mind our Rishis of yore had promoted a way of life for the entire life span of man which came to be known as the Four Ashrams of life. They divided the entire life span of 100 years into four parts, out of this the first quarter of age i.e. 0 to 25 years was the Brahmacharya Ashram or the age of learning, the next quarter i.e. 25 to 50 years was the Grihastha Ashram, the age of the householder where one raises a family looks after it earns and spends. The third quarter i.e. 50 to 75 years is called the Vanaprasth Ashram. In this third age of life one should gradually develop mental detachment from worldly chores and move more towards spiritual unfoldment. If one has lived in his second stage of life of a Householder in a true spirit of selfless service performing his bounden duty towards the family and society then he is bound to develop a sense of detachment towards worldly life, which is known as “Vairagya”. Following this third stage of life one reaches the fourth and last quarter of his life span i.e. 75 to 100 years which is called Sanyas Ashram.

This is the culmination of the third stage wherein the Vairagya further intensifies and one is totally dedicated to spiritual unfoldment and renounces the worldly attachment and lives as a renunciate. The third age of life which could be the equivalent of retired life of the present times may not confirm to the age frame of 50 to 75 years as

mentioned above. The United Nations also recognises those above the age of 60 years as Senior Citizens or older persons. The age of retirement from various services varies from 58 to 65. Thus the age frame of the four Ashrams may vary according to the present times but the basis remains the same and equally relevant today also. Even in India we have lost touch with our ancient culture which gives us a scientifically based way of life as propounded in the Four Ashrams. We do not see this in the society we live in neither is this taught in our educational curriculum.

In Order to live peacefully in old age we have to follow remedies prescribed by Adi Sankaracharya in 5 verses in " Sadhana Panchakam" in Short:-

1. Study the Scriptures (Vedas) daily. Thereafter, perform the duties enjoined in them. Dedicate your actions to the Lord. Banish all desires from your mind. Cleanse your heart of all sins. Try to see the faults and illusory nature of the worldly pleasures. Pursue the knowledge of the Self sincerely. Get released from the bondage of your home soon.
2. Keep company of the noble and saintly persons. Be firm in your devotion to God. Inculcate and enhance the virtues of mental quietude etc. Renounce all selfish actions. Take refuge under a knowledgeable and realized Serve Him and His Lotus Feet (sandals-Padukas) daily. OM is the monosyllable name of Brahm. Think deeply on its meaning and listen to the various thematic and theistic declarations of the Vedas (scriptures).
3. Ruminate into the deeper meanings of the great thematic declarations (Mahavakyas) of the Vedas. Take refuge in the Vedantic way of life and Brahm. Shun faulty arguments. Follow the arguments that are in consonance with the scriptural declarations. Be engrossed in the state of Brahm all the time. Renounce vanity. Do not identify yourself with physical body. Never enter into a faulty argumentation with the learned saints.
4. Treat the hunger as a disease. Just as one takes medicines for disease, in the same way take alms daily to satisfy your hunger. Do not hanker for tasty food. Be satisfied with whatever food destiny gives you. Silently face the discomfort of heat and cold. Do not indulge in loose talks. It is desirable to be indifferent to the vagaries of life. Firmly renounce the favours of others.
5. Live happily in solitude. Apply your mind fully on God. Try to see God in the various names and forms all around. Visualise this world as engulfed by God. Do not lament on your past deeds. By sheer knowledge be dispassionate to all deeds you perform in the future. Undergo whatever destiny has in store for you, here itself. Thereafter, abide in your True Self.

●●●

THE COSMIC CONNECTION

Sr. Advocate Narendra Kishore Mishra
Ph. 94370 33611

All persons in the form of relations are cosmic connections, which need to be achieved, retained and maintained in order to have a Supreme Order in the Society.

After some days of hard work and relentless labour to cultivate and maintain my legal profession, I felt exhausted and needed an urgent break by taking a small outing for refreshment. As such, visiting Lord Jagannath at Puri touched my mind. The follow up action started instantly. A childhood friend of mine consented to be with me. We booked a Hotel at Puri for two nights and started off on 15th May by car. Reached the Hotel in the afternoon and took off for a stroll around the beach road in the evening. We drove up to the Sterling square alongside the beach and found several hotels and eateries. After enjoying the song of the Sea, while we were returning, a well lit structure near Sonar Bangla caught our attention. From a distance, it looked like a white marble Temple. On a near look however, we found a full replica of Ayodhya Shri Ram Mandir, but made up of plaster of Paris. Exterior and interior were well articulated, formulated and attractive deserving the visitors take snaps every now and then. "We next visited the Jagannath Temple from outside. The sight at night was enchanting. After offering prayers, we returned to the Hotel and made arrangements for early Darshan next morning.

As designed, my friend and I met the Temple person at 6 am on 16th May at the Hotel lobby and expressed our readiness to proceed for Darshan. However, he requested us to wait for a little while saying that a Lady will go with us for Darshan. A few minutes later, a middle aged well figured lady with a glowing face and sweet vibrant smile reached us. After a formal greeting, three of us proceeded to the Temple. She narrated having travelled alone from Mumbai for the first time to Odisha and that too Puri, leaving behind her husband, who owns a factory; her daughter, who is undergoing medical education in the fourth year and her son reading in School. We were surprised as she identified herself as a full time Councellor handling patients suffering from acute depression, Yoga Therapist, Newspaper Columnist, Geeta & Bhagabat Kathakaar besides being a Social Activist. She was named Dr Neha and she admitted that before starting her journey from Mumbai, she became quite anxious and restless as if someone was forcing her to move fast.

On arrival at the Temple, our allotted Sevayat met us at the Paschim Dwar and took us inside the Temple, where we met a couple of Chief Priests. We joined the sweet morning prayers sung by them (Kadachit Kalindi, etc.) and there was complete serenity and satisfaction all round. At the earliest opportunity, we three were taken inside the Temple by the Sevayat for a unique and unforgettable Darshan of the three Deities. I observed Dr Neha in deep devotion and meditation during the said eloquent Darshan. Due to the real expertise of handling the crowd by our Sevayat, we could sail through the huge rush of visitors without being anyway interfered. Thereafter, we had Darshan of the other Deities inside the Temple before setting off for the Hotel. I felt that day that when you are summoned by Lord Jagannath, nothing can prevent you. By the time we returned to the Hotel fully satiated, our bonding was complete. I asked Dr Neha about her prefixed program for the day and she agreed to be with us on any of our ventures. “After some time, we started in our car for Raghurajpur, the artisan village known for Pattachitra Paintings. On alighting from the car, Dr Neha was awe-struck to see the beautiful and attractive wall paintings of each household and the displays at the front. We went to a well known artist, who showed the products with fondly exposition. Starting with small and tiny Pattachitra to full-sized paintings, traditional and modern Silk art, minute Palmleaf engravings and different varieties of signages - our artist explained with all historical and mythological exactitude. Dr Neha was gleaming with joy at the unparalleled paintings of Krishna Leela, Ram Darbar, Dashavataar, Stories relating to Krishna Balaram, Lord Jagannath, Traditional Dances and what not.... While Dr Neha and my friend were completely speechless and overwhelmed to find the fine art at its peak, they took a lot of time to choose the items for purchase. Dr Neha exclaimed that she had never seen such an art form anytime before.

After spending more than three hours at Raghurajpur, we left for Kali Mata Darshan at Bira Narasinghpur and reached there around 2 pm. I had thought that the Temple must have been closed, but to our utter surprise, Kali Maa was perhaps waiting for us. The moment Dr Neha sat before the Deity that the drumbeat sounded suggesting start of Aarti. We not only witnessed the full ritual Aarti conducted by Pandit Taru Bhaina, but also received the blessings of the Deity. At the end of the Aarti, we started to leave when Taru Bhaina stopped us saying that another Aarti with offering of Prasad will follow in 15 minutes. The second Aarti being done within half an hour, we enjoyed the Prasad too. We returned to the Hotel as Mission complete. I took a little rest while Dr Neha told me that she'll

meditate on the beach for sometime. We decided to visit the Temple again in the evening and to have Prasad too. After night fall, three of us proceeded to the Temple. Due to the extremely heavy rush, it is now difficult to enter the Temple through the Main Gate (Singh Dwar) for which, I took the help of another Sevayat known to me. With God's grace, he was inside the Temple that time and immediately took us inside through another Gate. I felt it was no less a miracle. Once we entered the Temple, the feeling was extatic. We enjoyed the serenity and peace of mind during the two hours stay at the Snan Mandap and had sumptuous and delicious Prasad provided by the Sevayat. After sometime, we returned to the Hotel fully satisfied and expressed our gratitude to each other besides Lord Jagannath, who made us meet and spend some memorable time together. In fact, Dr. Neha met us that day for the first time in our life and became a family member. She invited us to visit Mumbai and stay with them as they own multiple flats and apartments in Mulund. After sharing a lot of photos with us and before leaving Puri the next morning, I asked Dr Neha that having met, travelled and spent some memorable moments together, can we establish a futuristic relationship ? She gleefully accepted to be my sister and immediately touched my feet.

We are to realise that there is definitely a purpose for everyone we meet in our life. Some may test us and some may use us. But, some will definitely teach us and also take care of us and those will bring out the best in us. THIS IS LIFE and we cannot skip it. Let us take care of ourselves and remain Blessed.

JAY JAGANNATH

●●●

ସଦ୍‌ଜ୍ଞାନ

ବରଦା ଦାସ

ମୋ. ୯୮୬୧୧୪୫୬୮୭

ଧର୍ମ ଆମର ହିନ୍ଦୁ, ଆମେ ସନାତନ
ଆମ ସଂସ୍କୃତି ଆମ ଐତିହ୍ୟ ଅତି ମହାନ୍ ॥
ରଚିଥିଲେ ସ୍ୱୟମ୍ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ବେଦଶାସ୍ତ୍ର ମହାନ୍
ଭୁଲିଗଲୁ ଆମ୍ଭେ ନିଜ ଧର୍ମ ଦିନକୁଦିନ ॥
ଧର୍ମ ଶାସ୍ତ୍ର ବାଇବେଲ, ଆଉ କୋରାନ
ଅନୁଗାମୀ ଯେତେ ସ୍ୱପୀଠେ କରନ୍ତି ଅଧ୍ୟୟନ ॥

ଆମେ କିନ୍ତୁ ବୁଝୁନାହୁଁ ହିନ୍ଦୁଜନ
ମୋକ୍ଷ ନିର୍ବାଣ, ପାପ-ପୂଣ୍ୟର ତତ୍ତ୍ୱ ଗହନ ॥
ଯେବେ ଶିଖିବା ସଦାଚ୍ଚର ସଙ୍ଗେ ବେଦଜ୍ଞାନ
ତେବେହିଁ ପାଇବା ସଦ୍‌ଜ୍ଞାନ ସନ୍ଧାନ ॥
ସଦ୍‌ଜ୍ଞାନବଳେ ଦୂରହେବ ଅଜ୍ଞାନ
ଅମୂଲ୍ୟ ମଣିଷ ଜୀବନ ହେବ ଧନ୍ୟ ॥

●●●

Birthday wishes for Era Members for JULY-SEPTEMBER, 2026

Happy Birthday to our Valued Members

	Name of the Member		Contact	D O B
J U L Y	Sri Sithikant Sarangi	Bhubaneswar	9437014724	02.07.1958
	Sri Narayan Samal	Bhubaneswar	7008745997	03.07.1950
	Mrs. Laxmi Suna	Rourkela	8895500557	05.07.1959
	Sri Nrusingh Ch Rout	Bhubaneswar	9438134796	06.07.1956
	Sri Naresh Ku. Mohapatra	Bhubaneswar	9338206814	15.07.1961
	Sri Biren Kumar Sahoo	Bhubaneswar	8249546078	17.07.1971
	Sri Bikram Nayak	Bhubaneswar	9437134434	20.07.1958
	Sri Prafulla Kumar Mishra	Bhubaneswar	9439899711	23.07.1953
	Sri Satyananda Mohapatra	Bhubaneswar	9439302263	24.07.1956
	Sri Prafulla Kumar Mohapatra	Bhubaneswar	8895265933	26.07.1945
A U G	Kalinga Cardiac Rehabilitation Centre	Bhubaneswar	9090054199	01.05.2017
	Sri Sarat Kumar Parida	Bhubaneswar	9438429128	08.05.1954
	Sri Radhakrushna Ghadei	Bhubaneswar	9861150556	08.05.1962
	Sri Batakrushna Nayak	Bhubaneswar	9439755300	14.05.1946
	Sri Pratap Kumar Sarangi	Bhubaneswar	9437424344	17.05.1962
	Sri Suchit Kumar Tripathi	Bhubaneswar	7008591799	18.05.1957
	Sri Jagat Bihari Dash	Puri	6371847008	25.05.1948
S E P T	Prof. Radhanath Mishra	Bhubaneswar	9439339527	01.09.1955
	Sri Mihir Kumar Das	Bhubaneswar	9437086749	02.09.1954
	Dr. Gandharb Ch. Sahoo	Bhubaneswar	9437051142	08.09.1942
	Sri Pradipt Kumar Kar	Bhubaneswar	9431378774	11.09.1960
	Sri Dhruba Charan Sethi	Bhubaneswar	9439141540	15.09.1949
	Kanpur Baristha Nagarik Mancha	Cuttack		20.09.2019
	Sri Suprio Basu	Bhubaneswar	9437007387	25.09.1960
	Dr. Tatwamasi Bharadwaj	Bhubaneswar	9178762486	29.09.1989

MICRO ENGINEERING

MICRO ENGINEERING

STRUCTURAL ENGINEER, FABRICATOR & ERECTOR

Plot-156/A, Sec-A, Zone-B, Indl. Estate,
Mancheswar, Bhubaneswar - 751010
&
Plot No.-60, IID Centre, Khurda-752055
Regd. SSI, NSIC & ISO 9001:2008 Certified Unit

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

Vol.- V Issue - II Apr.-June, 2026 RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062

Book Post / Printed Matter

To ....

....

....

If undelivered please return to :

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

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

Rs. 20/-