ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- III • Issue - I • January-March, 2022

Website : www.eraindia.org.in

Elder Recreation era ACTIVITIES
Regd. No. 41081913621/19

E-mail : eraindianet@gmail.com

Release
for publication of
Baristha Bani,
an qrly. Magazine of ERA

Picnic of Senior Citizen Forum,
Chakeisiani at Pani Farmhouse,
Andharua, Bhubaneswar

ଭୁବନେଶ୍ୱର,
ଚିନ୍ତାମଣିଶ୍ୱରର
ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର
ବାର୍ଷିକୋତ୍ସବ

BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

Regn No. 41081913621/19 Under Indian Trusts Act 1882

ତୃତୀୟ ବର୍ଷ | ପ୍ରଥମ ସଂଖ୍ୟା | ଜାନୁଆରୀ-ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୨

ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁ
ମୋ-୯୯୩୭୧୩୨୯୯୨

ପରାମର୍ଶ ଦାତା
ଇଂ. ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର
ମୋ-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨

ପରାମର୍ଶ ଦାତା
ନରେନ୍ଦ୍ର କିଶୋର ମିଶ୍ର
ମୋ-୯୪୩୭୦୩୩୬୧୧

ସମ୍ପାଦକ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ସହସମ୍ପାଦକ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃଷ୍ଣପ୍ରସାଦ ମହାନ୍ତି
ମୋ-୭୦୦୮୨୮୫୬୦୩

ପରିଚାଳନା ସମ୍ପାଦକ
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୀତାନାଥ ସାହୁ
ମୋ-୯୪୩୭୦୦୨୨୧୭

Ex-Officio Members
ଡା ଉଦୟନାଥ ସାହୁ - ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬
ଇ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ (ସଭାପତି)
ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫
ଡା. ଶିବ ପ୍ରସାଦ ବେହେରା (ଉପସଭାପତି)
ମୋ-୯୪୩୭୧୫୧୩୪୭
ଡା. ସୁଶିଲ କୁମାର ନନ୍ଦ (ଉପସଭାପତି)
ମୋ-୯୪୩୭୧୯୬୭୨୦
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି(କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ)
ମୋ-୭୦୦୮୯୨୭୩୭୨

କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ
Elder-Recreation Activities-Era Trust
Niharika Appartment
Under Gr. Floor, Room No.1
Cuttack Road, Bhubaneswar-06
ମୋ-୯୩୩୭୨୨୧୮୬୬
Web : eraindia.org.in
Mail : eraindianet@gmail.com

ସୂଚୀପତ୍ର

1.	ସମ୍ପାଦକୀୟ	2
2.	ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ	3
3.	Background of Odisha Foundation Day	4
4.	An Appeal	6
5.	List of Members (ERA)	7
6.	Birthday of ERA Members	8
7.	Mobile Trick	9
8.	How to spot fake apps & fake or scam websites	11
9.	News Flash	13
10.	Simple tests to detect common food adulteration	16
11.	ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜନିତ ରୋଗର ସିଦ୍ଧ ଉପଚାର	19
12.	ବାପା ମା' ସେବା ଦେବା ପାଇଁ ଜନ୍ମ	21
13.	ସୁଖ ସଂସାର	23
14.	ଅଭିଳାଷ	24
15.	ବୟସ୍କମାନଙ୍କର କର୍କଟ ରୋଗ	25
16.	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗରେ ଯମ ଓ ନିୟମର ଗୁରୁତ୍ୱ	27

●●●

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

ସମ୍ପାଦକୀୟ

ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏପ୍ରିଲ ମାସ ଏକ ତାରିଖକୁ ଆମେ ଉତ୍କଳ ଦିବସରୂପେ ପାଳନ କରି ଆସୁଚେ। ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଓଡ଼ିଆ ପାଇଁ ଗର୍ବ ଓ ଗୌରବର ବିଷୟ। ଆମର ଉତ୍କଳ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ କଳାର ଦେଶ। ଏଠାରେ ଥିବା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, କଳା, ଭାଷା, ସଂସ୍କୃତି, ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ସରଳ ନିରାଡମ୍ବର ଜୀବନ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରିବେଶ, ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟପେୟର ସମାହାର, ଏକାଧାରାରେ ଅନ୍ୟ କେଉଁଠାରେ ମିଳେ ନାହିଁ।

ପୂର୍ବ କଥାକୁ ମନେ ପକାଇଲେ ଉତ୍କଳର ଖ୍ୟାତି ଚାରିଆଡ଼େ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଥିଲା। ଏ ଦେଶର ସାଧବ ପୁଅମାନେ ଅନ୍ୟ ଦେଶ ସହ ବାଣିଜ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟ କରି ବିପୁଳ ସମ୍ପଦ ନିଜ ଦେଶକୁ ବୋହି ଆଣୁଥିଲେ। ଇତିହାସରୁ ଯାହା ଜଣାଯାଏ ୧୫୫୮ ମସିହାରେ ଓଡ଼ିଶାର ଶେଷ ସ୍ୱାଧୀନ ରାଜା ତେଲେଙ୍ଗା ମୁକୁନ୍ଦଦେବ ଗୋହିରି ଟିକିରି ଯୁଦ୍ଧରେ ପରାସ୍ତ ହୋଇ ନିହତ ହେଲେ। ସେହି ଦିନଠାରୁ ଓଡ଼ିଶା ଉପରେ କଳାବାଦଲ ମାଡ଼ି ଆସିଲା। ଦୀର୍ଘ ବର୍ଷଧରି ଆଫଗାନ, ମୋଗଲ, ମରହଟ୍ଟା ଓ ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶାସିତ ହୋଇ ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ହରାଇ ବସିଥିଲା। ଅନେକ ଘାତ ପ୍ରତିଘାତ ପରେ ୧୯୩୬ ମସିହା ଏପ୍ରିଲ ପହିଲା ଦିନ ଆମେ ସ୍ୱାଧୀନତାର ପ୍ରକୃତ ସ୍ୱାଦ ପାଇପାରିଲେ। ଆମ ଓଡ଼ିଶା ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଭାଷାଭିତ୍ତିକ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରାଜ୍ୟ ରୂପେ ଗଠନ କରାଗଲା। ଏହାଥିଲା ଭାରତ ବର୍ଷର ଏକାଦଶ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦେଶ। ବାସ୍ତବିକ ଗଡ଼ଜାତ ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ମିଶ୍ରଣ ସ୍ମୃତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଓଡ଼ିଆମାନଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦବିଭୋର କରିଦେଇଥିଲା।

ପଣ୍ଡିତ ଗୋପବନ୍ଧୁ ଦାସ ଉତ୍କଳର ଗରିମାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଯାଇ ଲେଖିଥିଲେ-

ଜଗତେ ସରସ ଭାରତ କମଳ   ତା'ମଧ୍ୟେ କେଶର ପୁଣ୍ୟ ନୀଳାଚଳ
ଥିଲେ ଯହିଁ ତହିଁ ଭାରତ ବକ୍ଷରେ   ମଣିବି ମୁଁ ଅଛି ଆପଣା କକ୍ଷରେ।

କପିଳ ସଂହିତା ଅନୁସାରେ-

"ବର୍ଷାଣାଂ ଭାରତ ଶ୍ରେଷ୍ଠ
ଦେଶାନାଂ ମୁତ୍କଳଃ ଶ୍ରୁତଃ
ଉତ୍କଳସ୍ୟ ସମ ଦେଶ
ଦେଶ ନାସ୍ତି ମହୀତଳେ।"

ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉତ୍କଳ ପ୍ରଦେଶ ଗଠନ ପାଇଁ ଯେଉଁ ବରପୁତ୍ରମାନେ ଅହରହ ଚେଷ୍ଟା ଚଳାଇଥିଲେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଉତ୍କଳ ଗୌରବ କୁଳବୃଦ୍ଧ ମଧୁସୂଦନ ଦାସ ଥିଲେ ଅନ୍ୟତମ। ସେ ଉତ୍କଳ ସମ୍ମିଳନୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ଓଡ଼ିଆମାନଙ୍କୁ ଏକଜୁଟ୍ କରାଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉତ୍କଳ ପ୍ରଦେଶ ଗଠନ ପାଇଁ ଆନ୍ଦୋଳନ କରିଥିଲେ। ତାଙ୍କ ସହିତ ଥିଲେ କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଗଜପତି, ଗୌରୀଶଙ୍କର ରାୟ, ଫକୀର ମୋହନ ସେନାପତି, ଗୋଦାବରୀଶ ମିଶ୍ର ପ୍ରଭୃତି। ସେଇବେଳର କେତେକ ବଙ୍ଗୀୟ ପ୍ରକାଶ୍ୟରେ ବ୍ରିଟିଶ୍ ସରକାରଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ଓଡ଼ିଆ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାଷା କି ଜାତି ନୁହେଁ, ଏଣୁ ଏହାକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦେଶର ମାନ୍ୟତା ନଦେଇ ବାଂଲା ଭଷାଭାଷୀ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଶାଇ ଦେବାପାଇଁ ଚକ୍ରାନ୍ତ ଚଳାଇଥବଲେ। ଏହି ଷଡ଼ଯନ୍ତ୍ର ବିରୋଧରେ ଉତ୍କଳ ଗୌରବ ମଧୁସୂଦନ, ଉତ୍କଳମଣି ପଣ୍ଡିତ ଗୋପବନ୍ଧୁ ଦାସ ମହାରାଜା ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର ଭଞ୍ଜଦେଓ, ବ୍ୟାସକବି ଫକୀର ମୋହନ ସେନାପତି ପଣ୍ଡିତ ନୀଳକଣ୍ଠ ଦାସ କବିବର ରାଧାନାଥ ରାୟ ପ୍ରଭୃତି ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରିଥିଲେ।

ଓଡ଼ିଶା ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ରାଜ୍ୟ ହେବାଠାରୁ ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟ ବହୁବର୍ଷ ବିତିଗଲାଣି। ଏହାକୁ ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ରାଜ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା ଚାଲୁ ରହିଛି। ତଥାପି ଏଠାରେ ବହୁଲୋକ ଗରିବ ସୀମା ରେଖା ତଳେ ରହି ନିଜେ ବଞ୍ଚିବା ଓ ପରିବାରକୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ କିଛି ରୋଜଗାର ଆଶାରେ ବାହାର ରାଜ୍ୟକୁ ଯିବାକୁ ପଡ଼ୁଛି। ଯେଉଁଦିନ ଏଇ ମାଟିର ପୁଅ ନିଜବାସରେ ରହି ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦରିଦ୍ର ସୀମାରେଖା ଉପରକୁ ଉଠି ଆଦର୍ଶ ମଣିଷ ହିସାବରେ ଅନ୍ୟପାଁଇ ଉଦାହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ, ସେହିଦିନ ଆମ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦେଶ ଗଠନର ସାର୍ଥକତା ମିଳିଗଲା ବୋଲି ଭାବିବାକୁ ହେବ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ, ସମସ୍ତେ ମିଳିମିଶି ଆମ ରାଜ୍ୟର ଉନ୍ନତିରେ ଲାଗିପଡ଼ିବା।

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

●●●

ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ...

ମଣିଷର ଅମଣିଷ ପିଣିଆ ତା'ର ଜୀବନକୁ ଉପରକୁ ଉଠେଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାକୁ ତଳକୁ ନେଇଯାଏ। ଯେଣୁ କୁହାଯାଇଛି ବୁଢ଼ିଗଲା ଗୋଡ଼ ତଳକୁ ତଳକୁ। ଏକଥା ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ମନୁଷ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଭିନୟ କରି ବଞ୍ଚେ। ତାର ଅହଂ ମନୋଭବ ତାକୁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ନିଏ। ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଅହଂକାର ହେଲା ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଜାଣିଛି ବୋଲି ଗର୍ବ କରିବା। ଏହାଦ୍ୱାରା ତାର ଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅବିଶ୍ୱାସ ଭାବ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ। ଅତି ତଳସ୍ତରରୁ ଉପର ସ୍ତରକୁ ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଚାଲିଆସେ, ତାର ଅହଂକାରର ମାତ୍ରା ବହୁପରିମାଣରେ ବଢ଼ିଯାଏ। କଥାରେ ଅଛି 'ନୀଚେ ପାଇଲେ ଅଧିକାର, ଋଷିଙ୍କୁ ବୁହାଇଲେ ଭାର'। ଏପରି ଦେଖାଯାଇଛି, ଘରେ ହେଉ, ସମାଜରେ ହେଉ ଅଥବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ହେଉ, ନିଜର ଗରିମା, ଯୋଗ୍ୟତା, ଜ୍ଞାନ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତାକୁ ନେଇ ମଣିଷ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ନଜରରେ ଦେଖେ।

ଘରେ ମୁରବୀପଣିଆଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ନିଜ ଗ୍ରାମରେ ମାମଲତ୍‌କାର, ସମାଜରେ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରଙ୍ଗମ ହାକିମ ହେବାର ଗୌରବ ପାଇଗଲେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅବିଶ୍ୱାସ ବା ଅହଂକାରର ମାତ୍ରା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ। କିନ୍ତୁ କାଳର ଗତି ବଡ଼ ବିଚିତ୍ର। ଆଜି ଯେ ରାଜେନ୍ଦ୍ରାସନେ କାଲି ସେ ଫକୀର" ଭଳି ମଣିଷର ଅହମିକା ଭାବ ଜାରି କରିବାର କ୍ଷମତା ସବୁବେଳେ ରହେ ନାହିଁ। ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅହଂଭାବ ମନ ଭିତରୁ ଯାଏ ନାହିଁ।

ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନ ଗଢ଼ିବା, ତାର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ହେବା, ସମୟକ୍ରମେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ମୋହରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ନିଜେ ଜଣେ ପ୍ରତିପତ୍ତିଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତି ହିସାବରେ ନିଜକୁ ଗଢ଼ି ତୋଳିବା ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ସୁଚାରୁରୂପେ ଚଳାଇବାରେ ସମସ୍ତଙ୍କଦ୍ୱାରା ଆଦୃତ ନ ହେଲେ ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଚକ୍ରାନ୍ତ କରିବା ହେଉଛି ଅହମିକାର ଏକ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଉଦାହରଣ। ପ୍ରକୃତରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉଚ୍ଚ ପଦପଦବୀରେ ରହିବାଦ୍ୱାରା ନିଜର ଅହଂକାର ଏତେ ପରିମାଣରେ ବଢ଼ିଯାଏ ଯେ, ଯଦି ଦୈବାତ୍ ତାହା ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ଚାଲିଗଲା, ତେବେ କଳେବଳେ କୌଶଳେ ତାକୁ ପୁଣିଥରେ ହାତେଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ଚାଲେ। ଯଦି ଏଥିରେ ସଫଳତା ନ ଆସେ, ତେବେ ସେହି ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା ଜାରିରହେ। ଆଜିକାଲି ଘରେ ହେଉ କିମ୍ବା ବାହାରେ ହେଉ, ଏ ପ୍ରକାର ହୀନକାର୍ଯ୍ୟରେ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟସ୍ତ।

ଅହମିକା ବା ଅହଂକାର ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ଗଢ଼ି ଉଠିବା ଗୃହକୁ ଖଣ୍ଡବିଖଣ୍ଡିତ କରିଦିଏ। ମନ ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ହୃଦୟ ଭାଙ୍ଗିଗଲାପରି ପିଲାମାନେ ଏଇଥିପାଇଁ ବାପମାଆଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯଆନ୍ତି। ଶେଷ ଅବସ୍ଥାରେ ଅସହାୟ ବାପମାଆ ପୃଥକ୍ ବାସରେ ରହି ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି। ଆଦରର ପୁଅଟିଏ ଆଇବି ମୁଖାଗ୍ନି ଦେବାକୁ ଯାଏ ନାହିଁ। ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ମିଳିମିଶି ଚଳିବାର କଳା ଯେ ହାସଲ କରିଛି, ତାଠାରୁ ବଳି ସୁଖୀ ଆଉ କେହି ନାହାନ୍ତି। ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ସରଳତା ନିଷ୍କପଟତା ଓ ଖୋଲା ହୃଦୟରେ କଥାବର୍ତ୍ତା କରି କ୍ରୋଧକୁ କ୍ଷମା, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଶାନ୍ତି, ଦୟା, ପ୍ରେମ ଓ ସହିଷ୍ଣୁତା ଦ୍ୱାରା ଦମନ ପୂର୍ବକ ଅନ୍ୟର ଦୋଷକୁ ଭୁଲିଯାଇ କ୍ଷମା କରି ଦେବାଠାରୁ ବଳି ଆଉ କିଛି ଭଲ ନଥାଏ। ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱଭାବ ଓ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଧରି ଚଳିଯିବା ଉଚିତ। ଏହା କରିପାରିଲେ ଜୀବନରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ।

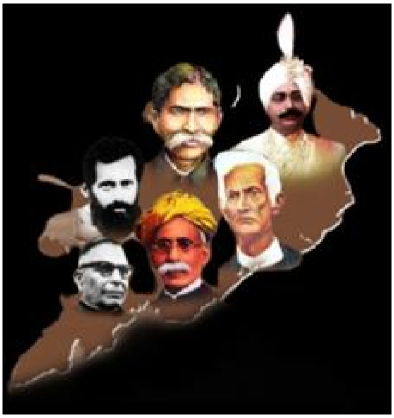
ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ
Mob. 9437075625

BACKGROUND OF ODISHA FOUNDATION DAY

Dr. Udayanath Sahu
Mob. 9438081006

(Cover Story)

The land of Odisha has undergone several changes in terms of its Rulers as mentioned below in brief since ancient ages.Orissa was the core of the Kalinga Kingdom.The name Kalinga appearsprominently during Emperor **Ashoka's** reign (269-232 BC), and later during the reign of King **Kharavela** of Kalinga 177-152 BC . **Choda Ganga Dev,** the Founder of Ganga Dynasty in Kalinga, became the king of Utkala by defeating the last Somavamsi king **Karnadeva** in 1078 and Construction of Sri Jagannath Temple began at Puri in 1115. So It is widely known as the land of Lord Jagannath. After so many Rulers in Kalinga, **Kapilendra Dev** was the founder of Orissan Empire from 1435 to 1467. The era "Kapilabda" started from the day of hisCoronation. He was the founder of the Gajapati Dynasty. He conquered fromGanges in North to Trichinapalli in South in 1464 and hold the title Gajapati Gaudeshwar Nabakoti Karnat Kalabargeshwar. He was also founder of Suryavamsi Dynasty. During 1560 – 1568 **Mukunda Dev** established Chalukyadynasty. **Kalapahad,** the terror destroyed temples of Kalinga. In 1568 **Suleiman Karrani** conquered Orissa and this is the end of independenceof Orissa.In 1590 **Mughals** started conquering Orissa. **East India Company**established their first factory at Haripur inBay of Bengal Coast in 1633and granted free trade in Orissa during 1671 underthe reign of Aurangzeb.**Maratha** Rule began in Orissa in 1751 and Barabati Fort occupied by East IndiaCompany from Marathas in 1803. **Paika** rebellion in Khurda started in 1817. The great famine in Orissa called 'Naonka Durvikshya' occurred during 1866and took away major lives. **Utkal Sabha** formed in 1882 and resolution passed for amalgamation of Oriya speaking tracts under Chairmanship of Madhubabu during 1895. As such representation made to Royal Commission for a Union of Oriya speaking tracks in1907. Bihar-Orissa separated from Bengal province in 1911.



To develop awarenes a newspaper "The Oriya" started under editorship of Madhubabu in 1917 and subsequently weekly Samaj appeared from Satyabadi, Sakhigopal on 4th October1919 under guidance of UtkalmaniGopabandhu Das.Oriya Women's Association was formed at Berhampur in 1924 .Krushna Chandra Narayan Gajapati attended the First Round TableConference in London on 16th January 1931 and demanded for the formationof a separate province of Orissa. So in the Second Round Table Conference on 7th September 1932 it wasdecided that Orissa would be a separate province.Finally on 1st. April 1936, a modern Orissa was formed with new governmental region of this state. As a result of the success of Oriya leaders' attempts to unite the Oriya-speaking population, Odisha Day, commonly known as Odisha Divas or Utkal Dibasa is widely observed in Odisha with enthusiasm on 1st. April every year. The heroes who battled for the establishment of the state are also remembered and honored in the current 87th. Foundation Day celebration. Let us remember our ancestors who gave their lives in the struggle for statehood. **Wishing you all the best on Odisha Formation Day!**

Jay Jagannath.

HELPLINE NUMBER FOR SENIOR CITIZEN

Commissionerate Police for Cuttack & Bhubaneswar	- 8093028100
BMC's doorstep COVID testing services for senior citizens helpline	- 1929
Odisha Sr. Citz. Helpline	- 1090
Odisha Helpline for local residents s tuck in other states (Whatsapp)	- 0674-2392115 / 9438915986
Help Age India Elder Helpline	- 1800-180-1253
National Helpline numberfor Senior Citizen	- 1091, 1291
National Helpline of Ministry of Social Justice & Empowerment	- 14567
Dignity Foundation's PAN INDIA Number	- 18002678780
Golden age helpline by Samaj Kalyan Sansthan	- 1800-180-0060
New Delhi Sr. Citz. Helpline (help related to Covid-19)	- 1077
Mumbai helpline (1090) for senior citizens in distress	- 1090
KOLKATA Senior Citizen Helpline	- 9830088884
CHENNAI (Bharati Seva Sangh) helpline	- 044-35893020
Bengaluru Senior citizens in distress or others who witness an elder being abused Helpline	- 1090 (toll free) or 22943226.
National Institute of Mental Health and Neurosciences (NIMHANS), Bangaluru for psychological support	- 08046110007
Lucknow Sr. Citz. Helpline	- 112

AN APPEAL

With great pleasure, we would like to inform you that the ***Elder Reaction Activities-era*** has been serving elderly community with dedication and selfless motivation since last two years with your support & cooperation .

The COVID 19 pandemic is creating a profound shock worldwide which has an impact on our achievement.Any how we are searching for ways to cope with the operational stress for providing some of our objective as follows :

A. For Individual Membership

1) Supply of our quarterly published magazine “Baristha Bani” at doorstep of members free of cost .
2) Participate in all recreational programs like tour (local, National & foreign), Day care services with library at Cuttack Road, Bhubaneswar.
3) Short term stay (a new concept) under our Shikhetra Nivas - Puri by providing luxury furnished AC room accommodation to those who are retired and looking for spending their leisure at SriJaganath Dham .

B. For Senior Citizen Associations Membership

In addition to above, following support and guidance will be provided :

1) Formation & registration of new association.
2) Registration for PAN for association.
3). Registration of association under NITI Aayog - DARPAN to generate it’s Unique ID which is mandatory to apply for any grants as well as for 12A & 80G IT certificate.
4) Website Construction of association (Domain registration, construction & hosting with mail id)

Now all our charity activities are running with financial support generated out of interest from fixed deposit created with voluntary donation & membership fees.

We appeal to kindly provide us your positive support by becoming its valuable member by contributing one time membership fees which will be utilised for such charity. It is only by coming together and by relying upon support of multihands that we can make this organisation pragmatic and successful. Your participation has been, and would definitely be, a source of immense inspiration to us.

Here is our bank account for deposit of one time life membership fees of ¹ .1000/-(one thousand only both for Individual Membership and Associations Membership.

Deposit in favour of “ ELDER RECREATION ACTIVITIES TRUST “ payabe at Bhubaneswar with following details : Bank Name - Bank of India,Chakeisiani Bhubaneswar Branch SB .Account. No.:-513310210000012
IFSC Code:- BKID0005133
MICR Code:- 751013027.

After deposit, please send a intimation to Er.K.C.Sahu (9437075625) or to S.C.Mohanty, Treasurer (7008927372) with photo copy of bank transaction Id for record.

For details you may visit our website www.eraindia.org.in at page “Join us Membership “

●●●

LIST OF MEMBERS (ERA)

Sl.	Name of the Member		Contact	Sl.	Name of the Member		Contact
	PATRON MEMBER				**LIFE MEMBER**		
1	Dr. Udaynath Sahoo	Bhubaneswar	9337221866	35	Sri Dhirendra Ku Behera	Bhubaneswar	7205781858
2	Er. Krushna Ch. Sahoo	Bhubaneswar	9437075625	36	Sri Dasarathi Sahoo	Bhubaneswar	9437012667
3	Er. Rabindranath Behera	Bhubaneswar	8763334064	37	Dr. Rama Ch. Pradhan	Sambalpur	9437564080
4	Er. Basant Kumar Mishra	Bhubaneswar	9437000452	38	Dr. Susil Ku Nanda	Bhubaneswar	9437196720
5	Sri Narendra Kishore Mishra	Cuttack	9437033611	39	Sri Nanda Kishore Jena	Bhubaneswar	9777313209
6	Dr Tatwamasi Bharadwaj	Bhubaneswar	9930170058	40	Sri Bidyadhar Agarwal	Bhubaneswar	9337703623
	LIFE MEMBER			41	Sri Somnath Mishra	Cuttack	9861045976
1	Khandagiri Baristha Nagarik Sangha	Bhubaneswar	9437000452	42	Sri Bansidhar Barik	Bhubaneswar	9937006967
2	Senior Citizens Forum, Laxmisagar	Bhubaneswar	9337221866	43	Sri T R M Subudhi	Rambha,	6371412898
3	Indian Oil Retired Officers Assn.	Bhubaneswar	9437002217	44	Sri Nrusingh Ch Rout	Bhubaneswar	9438134796
4	Senior Citizens Forum, Chakeisiani	Bhubaneswar	9437075625	45	Mrs Shailabala Pattnaik	Bhubaneswar	9437287521
5	Baristha Nagarik Sangha, Khariar Rd.	Nawapara	9437076474	46	Dr. Surendranath Dash	Bhubaneswar	9437011125
6	Kalinga Cardiac Rehabilitation Centre	Bhubaneswar	9090054199	47	Sri Nilamani Sahoo	Bhubaneswar	9937399086
7	Kanpur Baristha Nagarik Mancha	Cuttack	9437569041	48	Sri Pravakar Mishra	Bhubaneswar	9238990556
8	Baristha Nagarik Mancha, Balikhand	Balasore	6370079121	49	Sri Gangadhar Sahoo	Bhubaneswar	9438421841
9	Zilla Baristha Nagarik Sangha, Rayagada	Rayagada	9437215201	50	Sri Bansidhar Mahakul	Bhubaneswar	8763123884
10	Sri Sarat Ch. Mohanty	Bhubaneswar	9437164946	51	Sri Padmanav Parida	Nayagarh	6371994577
11	Sri Satyananda Mohapatra	Bhubaneswar	9439302263	52	Sri Bhubaneswar Pradhan	Nayagarh	8895303003
12	Sri Sitanath Sahoo	Bhubaneswar	9437002217	53	Pf. Nimai Ch. Swain	Bhubaneswar	9777968562
13	Dr. Siba Prasad Behera	Balangir	9437151347	54	Sri Sithikant Sarangi	Bhubaneswar	9437014724
14	Dr. Srikanta Mohanty	Cuttack	9437337168	55	Sri Parsuram Nayak	Bhubaneswar	8114963130
15	Smt. Narayani Chakraborty	Bhubaneswar	9861275171	56	Sri Suryanarayan Mohanty	Bhubaneswar	8249568007
16	Smt. Kalyani Chakraborty	Bhubaneswar	9439646200	57	Sri Pravakar Mishra	Balangir	9437194919
17	Sri Nishakar Dash	Bhubaneswar	9438623188	58	Sri Jyoti Bhusan Das	Bhubaneswar	9337320509
18	Sri Pramod Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437232129	59	Sri Sarat Kumar Parida	Bhubaneswar	9438429128
19	Sri Chandrasekhar Patra	Bhubaneswar	9439713963	60	Sri Sarat Chandra Mishra	Bhubaneswar	9437503161
20	Sri Bichitra Kumar Mishra	Bhubaneswar	9674474717	61	Dr. Pravakar Patnaik	Bhubaneswar	7978640872
21	Smt. Gayatri Mishra	Bhubaneswar	9674474717	62	Sri Gopal Chandra Nayak	Balasore	7381061065
22	Sri Subash Chandra Sahoo	Bhubaneswar	9437073555	63	Sri Ramakanta Mishra	Bhubaneswar	9937231324
23	Sri Ramesh Chand Gupta	Bhubaneswar	8260275030	64	Sri Banka Bihari Rout	Balasore	8093672395
24	Sri Prafulla Kumar Mohapatra	Bhubaneswar	8895265933	65	Sri Abhay Kumar Samantray	Bhubaneswar	9437105118
25	Sri Arjuna Kumar Patra	Bhubaneswar	9337522215	66	Er Arttatran Nayak	Dhenkanal	6370022993
26	Sri Krushna Prasad Mohanty	Bhubaneswar	9040149351	67	Sri Dibakar Gochhi	Cuttack	9437032141
27	Sri Bipin Mansingh	Bhubaneswar	9338200606	68	Sri Keshab Ch. Dash	Cuttack	9437061538
28	Sri Pramod Sahoo	Bhubaneswar	9437011087	69	Sri Akhaya Ku Mishra	Bhubaneswar	9437131830
29	Sri Rajkishore Sahoo	Bhubaneswar	9438363455	70	Sri Ramesh Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437001193
30	Smt. Shantilata Dash	Bhubaneswar	9777183643	71	Smt. Susama Swain	Bhubaneswar	8328885260
31	Sri Debaprasad Mohanty	Bhubaneswar	9437018611	72	Sri Batakrushna Nayak	Bhubaneswar	9439755300
32	Sri Subash Ch Senapati	Aska, Ganjam	9438662036	73	Sri Sankarnarayan Patra	Bhubaneswar	9437058111
33	Sri Prafulla Ch. Pattnaik	Berhampur	8763468707	74	Sri Brajendra Kumar Behera	Cuttack	9437069244
34	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593	75	Sri Gokul Mohan Mohanty	Cuttack	9438133308

List of Members (ERA)

Sl.	Name of the Member		Contact	Sl.	Name of the Member		Contact
LIFE MEMBER				**LIFE MEMBER**			
76	Sri Ashok Kumar Mohanty	Cuttack	9437164745	89	Sri Gadadhar Panda	Bhubaneswar	9437500567
77	Sri Chittaranjan Das	Bhubaneswar	9437306782	90	Sri Adwit Ballahbh Pattnaik	Bhubaneswar	9937058154
78	Prof. Paresh Nath Sahu	Bhubaneswar	90786 75970	91	Sri Radhaprasad Tah	Cuttack	8093706730
79	Sri Khirodnath Sahoo	Bhubaneswar	9853141517	92	Sri Bimalananda Brahmachari	Bhubaneswar	9583200300
80	Sri E Tejeswar Rao	Ganjam	9437016555	93	Col. Sriprakash Pani	Bhubaneswar	9937289194
81	Sri T Shibji	Maharashtra	7588700808	94	Sri Subhas Chandra Mishra	Bhubaneswar	9861324270
82	Sri Purna Ch. Panda	Bhubaneswar	9692490909	95	Sri Sarat Kumar Dash	Bhubaneswar	9861014722
83	Sri Suresh Ch. Das	Bhubaneswar	8984117030	96	Sri Dhruba Charan Sethi	Bhubaneswar	9439141540
84	Sri Bikram Nayak	Bhubaneswar	9437134434	97	Sri Niranjan Kumar Mohanty	Rourkela	7978503619
85	Er. Mrutyunjaya Mishra	Bhubaneswar	7848840894	98	Sri Subash Chandra Pattnaik	Bhubaneswar	8658918058
86	Sri Naresh Ku. Mohapatra	Bhubaneswar	9338206814	99	Sri Biren Kumar Sahoo	Bhubaneswar	8249546078
87	Sri Kalyan Ku. Pati	Bhubaneswar	9437438891	100	Sri Prakash Chandra Baral	Bhubaneswar	9937016315
88	Mrs. Laxmi Suna	Rourkela	8895500557	101	Sri Debadutta Panda	Bhubaneswar	9437306647

Birthday of ERA Members

Sl.	Name of the Member		Contact No.	D O B
	Sri Ashok Kumar Mohanty	Cuttack	9437164745	01.04.1953
A	Mrs Shailabala Pattnaik	Bhubaneswar	9437287521	01.04.1949
	Sri Narendra Kishore Mishra	Cuttack	9437033611	01.04.1955
P	Er. Krushna Ch. Sahoo	Bhubaneswar	9437075625	02.04.1946
	Sri T R M Subudhi	Rambha, Ganjam	6371412898	03.04.1947
R	Sri Chandrasekhar Patra	Bhubaneswar	9439713963	05.04.1948
	Sri Pravakar Mishra	Balangir	9437194919	03.04.1957
	Sri Gokul Mohan Mohanty	Cuttack	9438133308	10.04.1952
I	Sri Bidyadhar Agarwal	Bhubaneswar	9337703623	15.04.1943
	Dr. Susil Ku Nanda	Bhubaneswar	9437196720	19.04.1955
L	Sri Suresh Ch. Das	Bhubaneswar	8984117030	20.04.1963
	Sri Pravakar Mishra	Bhubaneswar	9238990556	21.04.1948
M	Kalinga Cardiac Rehabilitation Centre	Bhubaneswar	9090054199	01.05.2017
A	Sri Sarat Kumar Parida	Bhubaneswar	9438429128	08.05.1954
Y	Sri Batakrushna Nayak	Bhubaneswar	9439755300	14.05.1946
	Sri Subash Chandra Pattnaik	Bhubaneswar	8658918058	05.06.1955
J	Sri Somnath Mishra	Cuttack	9861045976	06.06.1959
	Er. Mrutyunjaya Mishra	Bhubaneswar	7848840894	08.06.1959
	Sri Gopal Ch. Nayak	Balasore	7381061065	11.06.1957
U	Sri Bipin Mansingh	Bhubaneswar	9338200606	11.06.1964
	Sri Sankarnarayan Patra	Bhubaneswar	9437058111	17.06.1954
N	Dr. Udaynath Sahoo	Bhubaneswar	9337221866	21.06.1944
	Col. Sriprakash Pani	Bhubaneswar	9937289194	30.06.1956
	Sri Ramesh Chand Gupta	Bhubaneswar	8260275030	23.06.1957
E	Sri Subhas Chandra Mishra	Bhubaneswar	9861324270	26.06.1961
	Smt. Shantilata Dash	Bhubaneswar	9777183643	28.06.1960

MOBILE TRICK

THINGS YOU PROBABLY NEVER KNEW YOUR MOBILE PHONE COULD DO !!!

1. **Emergency Services**

   The Emergency number. worldwide for all Mobile Phones is 112. The introduction of 112 would now replace the use of 100 for police, 108 for health (ambulance) services, 101 (fire) and women grievances 1090. So This number is an integration of Police, Fire and women helpline numbers.If you find yourself out of the coverage area of your mobile network and there is an emergency, dial 112 and your mobile will search any existing network in your area to establish the emergency number for you, and interestingly this number 112 can be dialed even if the keypad is locked. This works on all phones worldwide and is free.

   Citizens using smartphones: In any emergency situation, you need to press the power button three times quickly on your smartphones to activate a panic call to the Emergency Response Centre.

   Citizens using normal phones: You need to long press number '5' or '9' to activate a panic call through your normal phones.

2. **Is your mobile phone battery flat ?**

   All handphone have Hidden Battery Power.To activate, press the keys *3370# (remember the asterisk). Do this when the phone is almost dead. Your mobile will restart in a special way with this new reserve and the instrument will show a 50% increase in battery life. This reserve will be recharged when you charge your handphone next time.

3. **Disabling a STOLEN mobile.**

   To check your handphone's serial number, key in following digits on your phone: * # 0 6 # Ensure you put an asterisk BEFORE the #06# sequence. A 15 digits code will appear on the screen that is unique to your handset. Write it down and keep it somewhere safe. If your handphone is ever stolen, phone your service provider and give them this code.They will then be able to block your handset so even if the SIM is changed, your handphone will be totally useless. And even if you don't get your phone back, at least it can't use/resold either. If everybody did this, there would be no point in people stealing mobile phones.

4. **Hide Your Phone From Caller ID**

   If you want to keep your privacy and prevent others from knowing when you call them, you can disable caller ID by using this code. **#31#** If you want to re-enable caller ID, just add the code again. It'll show you a message indicating whether services have been enabled or disabled every time you add it in.

5. **To show up results like Phone Information, Battery Information (Battery Voltage, Temperature of the phone), Usage Statistics, Wi-fi (check the wifi strength, Mac Address)** – For this dial *#*#4636#*#*

6. **Track your phone online. If your Phone has been stolen -**You can track its physical location online at www.icloud.com/find (for iPhone) and at www.google.com/android/devicemanager (for Andro phone).

This will bring up a map showing the current location of your phone. Lock your phone. From the iCloud or Android Device Manager website, you can click a button to Lock your phone. This will disable the login mechanism, and make it so that the individual who stole your phone will not have access to any of your personal data or contact information.The Device Manager will ask you to input a new device password for your phone. Once you have recovered your lost or stolen phone, you'll be able to disable Lock mode by typing in this password.

Download a tracking app from the Google Play or Apple store.

●●●

ଆନୁଷ୍ଠାନର 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, ଲାଇବ୍ରେରୀ 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

HOW TO SPOT FAKE APPS & FAKE OR SCAM WEBSITES

Today, apps are everywhere right from smartphones to all computers. And with free apps, there are problems with fake apps.

Step 1 : When you search for an app on the **Play Store**, there may appear to be more than one app with a similar name. The difference between them is generally spelling mistakes in the name and description. Ensure that you read the description about the app to spot these errors before downloading.

Step 2 : When you are checking the app description page, look for tags like "**Editor's Choice" and "Top Developer**" as these are less likely to be duplicate apps. You can also visit the publisher website to extra careful before downloading it.

Step 3 : When download popular apps like WhatsApp, Facebook, PUBG Mobile, and more, the download count will definitely be higher. However, if an app has downloads of around 5,000 or less, chances of it being a fake app are higher.

Step 4 : Another way to be sure about an app is to check the screenshots. A fake app is likely to have weird wordings and strange photos in screenshots. Similarly, checking for reviews and ratings will give you an idea as to what users think about it after downloading and using it.

Step 5 : Next, look at the app publish date. If it is a new app by a popular company, it will obviously have a recent publish date. But mostly fake apps have recent publish date, whereas a genuine app will have "updated on" date.

Step 6 : Lastly, this is the most important aspect when looking for fake apps. Look at the permissions that app is asking for. Say you downloaded a third-party messaging app, it will need permission to phone book, dialler and maybe storage for backup. But if it is asking permissions for camera, audio and more, there is a reason to worry. Also, ensure that you don't give such permissions to the app.With the help of these above tips, you can easily spot fake apps and stay away from them.

How to identifyFake Fraudulent or Scam Websites.

In most cases of internet fraud, scammers or hackers pretend to be legitimate persons or organizations. They create seemingly legitimate websites and try to trick you into revealing your personal or financial information, such as internet banking details, credit card numbers, and passwords.it is also a place where cybercriminals lure unwary users into phishing scams and make them download malware onto their computers. You can avoid fraudulent

websites by looking for common signs that indicate the site you are visiting is fraudulent.

Here are some of the signs to identify fraudulent websites:

1. **Incorrect URL** In many phishing scams, scammers use modified URLs of the actualweb pages. So, users must be vigilant and double-check the URL of the webpage that they intend to visit. Look for alterations in the URL, such as hyphens or any otheradded characters.

2. **No Postal Address** If you are visiting an e-commerce webpage, be sure to check their postal address on the website. Real businesses, selling real products, will display a physical contact address on their websites. Be cautious of any site that doesn't list the company's physical address or contact information. You can also search Google or use Google maps to find the exact location of the company stated on that website. If the contact address provided on the website doesn't match the company's exact location, then it may be a fake or fraudulent website. Of course, companies like Google, Amazon, and many more don't list contact information or purposely hide them. But these companies have already established a name for themselves, so it's rare that a customer would have any doubts about these brands.

3. **Asks For Banking Information** If you are visiting a real bank website, it would never ask for your debit card numbers and PIN numbers via email. Be wary of any email or website that asks for such sensitive information to log in.

4. **Contains Misspelled Words -** Real companies/brands have a specialized team to check grammar and the accuracy of emails and websites. If the site that you visit has poor grammar or a misspelling/misuse of the company name, be cautious and look for other clues to confirm your suspicions. It is advisable to avoid such websites. Apart from the signs mentioned above, be sure to look for padlock and HTTP in the address bar of your browser. If you see HTTPS and padlock, the connection is encrypted and secure. With those things in place, you can be confident that the site you are visiting is safe and your information is safe and secure. A simple precaution is to run a scam website checker at regular intervals - Comodo's SiteInspector is an effective fake websites detector that will check all sorts of web scam. It is a free tool that provides malware scanning and blacklist monitoring for any and all websites. It's as simple as entering the URL and in minutes you will have a website status report letting you know whether that site is safe to visit or not. Many website owners have found this tool as a resource to check their website for any malware and then they have the ability to clean their site through the Comodo cWatch Web malware removal service. website-security.●●●

NEWS FLASH

How sick, disabled pensioners can withdraw pension from bank account

Banks have categorised such pensioners as under:

"1. Pensioner who is too ill to sign a cheque / unable to be physically present in the bank.

2. Pensioner who is not only unable to be physically present in the bank but also not even able to put his/her thumb impression on the cheque/ withdrawal form due to certain physical defect / incapacity."

Banks are asked to follow the approach outlined below to enable such elderly, sick, or handicapped pensioners to run their accounts:

Wherever thumb or toe impression of the old/sick pensioner is obtained, it should be identified by two independent witnesses known to the bank, one of whom should be a responsible bank official.

Where the pensioner cannot even put his/her thumb/ toe impression and also would not be able to be physically present in the bank, a mark can be obtained on the cheque/withdrawal form, which should be identified by two independent witnesses, one of whom should be a responsible bank official.

According to SBI website, "While withdrawing the pension amount he/ she can put thumb/toe impression on the cheque/withdrawal form and it should be identified by two independent witnesses known to the Bank one of whom should be a Bank official."

Penalty for delayed credit of pension

According to the RBI website, "pension paying banks should compensate the pensioner for delay in crediting pension/ arrears thereof at a fixed interest rate of 8 per cent per annum for the delay after the due date of payment. This compensation should be credited to the pensioner's account automatically without any claim from the pensioner on the same day when the bank affords credit for revised pension/ pension arrears, in respect of all delayed pension payments made since October 1, 2008."

Door Step Banking

For senior citizens over the age of 70, differently-abled or infirm, including those who are visually impaired, banks are advised to make a concerted effort to provide basic banking services, such as pick-up of cash and instruments against receipt, delivery of cash against account withdrawal, delivery of demand draughts, and submission of Know Your Customer (KYC) documents.

Centre launches 'unique' face recognition technology to facilitate the online submission of life certificate by the pensioners. Any one can avail this facility from their homes.

ବୟସ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କେନ୍ଦ୍ର, ଦ୍ୱିତୀୟ ବାର୍ଷିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉତ୍ସବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଝାରପଡ଼ା ଦୁର୍ଗାମଣ୍ଡପରେ ଗତ ୦୬.୧୨.୨୦୨୧ ତାରିଖରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଦ୍ୱିତୀୟ ବାର୍ଷିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଉତ୍ସବ କରୋନା କଟକଣା ଅନୁପାଳନ ସହିତ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡ଼. ଉଦୟନାଥ ସାହୁ ଅନୁଷ୍ଠାନର ବିଗତ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଲାଇଡ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଦର୍ଶାଇଥିଲେ। ସଭାପତି ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ସହାୟକ ଓ ସେବାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ। ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଓଡ଼ିଶା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଓ ସମାଧାନ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ। ମୁଖ୍ୟ ଅତିଥି ଭୁବନେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅନନ୍ତ ନାରାୟଣ ଜେନା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନତିମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ଦେବାସହ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଉତ୍ତୋରତ୍ତର ଉନ୍ନତି କାମନା କରିଥିଲେ। ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ: ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସିତାନାଥ ସାହୁ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ : ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଉପଦେଷ୍ଟା : ଇ. ବସନ୍ତମିଶ୍ର ଓ ଅନାନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାବୃନ୍ଦ ସଭା କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ।

ଚିନ୍ତାମଣିଶ୍ୱର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ବାର୍ଷିକଉତ୍ସବ

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଚିନ୍ତାମଣିଶ୍ୱରସ୍ଥ ଉକ୍ତ ମଞ୍ଚର ପ୍ରଥମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶ୍ରୀନିବାସ ରଥଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ଉତ୍ସବରେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ମଧ୍ୟ ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅନନ୍ତ ନାରାୟଣ ଜେନା, ମୁଖ୍ୟଅତିଥି, ଓଡ଼ିଶା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁ, ପୂର୍ବତନ କର୍ପୋରେଟର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅମରେଶ ଜେନା, ଉପଦେଷ୍ଟା ସଚ୍ଚିକାନ୍ତ ପାଣି ଯୋଗଦେଇଥିଲେ। ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମଧୁସୂଦନ ଦାସ ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠକରିଥିଲେ। ସଙ୍ଗଠନ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ସ୍ୱାଇଁ, ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ବେହେରା ଓ ଅନାନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାବୃନ୍ଦ ସଭାପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ।

କାନପୁର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ ପକ୍ଷରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଂଚଳର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଉଚ୍ଚକର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି। ଅନୁଷ୍ଠାନର ଏକ ଡେ-କେୟାର କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାପନ ପାଇଁ ବିହିତ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ସ୍ଥିର ହୋଇଛି। ଏଥିପାଇଁ କରୋନା ମହାମାରୀ ଯୋଗୁଁ ସ୍ଥଗିତ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଆଗ୍ରାଧିକାରଭିତ୍ତିରେ କରିବାକୁ ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବସନ୍ତ କୁମାର ସାହୁ, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ରବିଶଙ୍କର ରଣା, ଉପଦେଷ୍ଟା ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅଲେଖ ପ୍ରସାଦ ସାହୁ, ଉପସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୋମନାଥ ମଲ୍ଲିକ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କାଶୀନାଥ ଗାଆଣ, ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସାହୁ ଓ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ତ୍ରିଲୋଚନ ସାହୁମାନଙ୍କ ସହାୟତାରେ ବିଭିନ୍ନ କମିଟିଗଠନ ହୋଇଛି। ଓଡ଼ିଶା ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା ପରୀକ୍ଷାରେ ୧୮ ସ୍ଥାନ ପାଇ କାନପୁରର କୃତିଛାତ୍ରୀ ପ୍ରୀତିବାଳା ରଣାଙ୍କୁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ, ବାଲିଖଣ୍ଡ, ସିମୁଳିଆ, ବାଲେଶ୍ୱର ମଞ୍ଚର ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ

ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସନାତନ ବେହେରାଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଗତ ତା.୭.୨.୨୦୨୨ ରିଖରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ନାଏକ ଅନୁଷ୍ଠାନର ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ । ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ଏହାର ସ୍ମରଣିକା "ଶତାୟୁ" ଉନ୍ମୋଚନ ହୋଇଥିଲା ଓ ଉକ୍ତ ସଭାରେ ଉପଦେଷ୍ଟା ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବାଙ୍କବିହାରି ରାଉତଙ୍କୁ ସମାଜସେବା ପାଇଁ "ନାରାୟଣୀ ଉଗ୍ରେଶନ ବାଲିଖଣ୍ଡ ଗୌରବ ସମ୍ମାନ''ରେ ଅଳଙ୍କୃତ କରାଯାଇଥିଲା ।

କଳାହାଣ୍ଡି ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ

ଭବାନୀପାଟଣା ସହର ମଧ୍ୟରେ ବାରମ୍ବାର ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟୁଥିବାରୁ ଏବଂ ଏହା ପ୍ରତି ଜିଲ୍ଲା ପ୍ରଶାସନର ଅବହେଳା ତଥା ବିଳମ୍ବ ଯୋଗୁଁ ସଂଘର ସମ୍ପାଦକ ଭାଗିରଥି ଭୋଇ ଜିଲ୍ଲା ଓ ପୋଲିସ ପ୍ରଶାସନ ପାଖରେ ଦୃଢ଼ ଦାବି ଉପସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ବିଚାର ମଞ୍ଚ, ଗୋସାଇଁ ନୂଆଗାଁ, ବ୍ରହ୍ମପୁରର ବାର୍ଷିକଉତ୍ସବ

ଅନୁଷ୍ଠାନର ଦ୍ୱାଦଶ ଓ ତ୍ରୟୋଦଶତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ ସଭାପତି ଇଂ. ପ୍ରଫୁଲ କୁମାର ପାତ୍ରଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ମୁଖ୍ୟଅତିଥି ରୂପେ ଖଲିକୋଟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୂର୍ବତନ କୁଳପତି ପ୍ରଫେସର ମନ୍ମଥ ପାଢ଼ୀ, ମୁଖ୍ୟବକ୍ତା ଭାବେ ଖଲିକୋଟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଉପାଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫେସର ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ଶଙ୍କର ପାଢ଼ୀ ଓ ସମ୍ମାନୀୟ ଅତିଥିଭାବେ ବରିଷ୍ଠ ସାମ୍ବାଦିକ ଜଗନ ମୋହନ ମହାପାତ୍ର ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସମ୍ପାଦକ ଆଇନଜୀବୀ ପ୍ରତାପ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିବା ସହ ମଞ୍ଚର ୮୦ବର୍ଷ ଅତିକ୍ରମ କରିଥିବା ୩ ଜଣ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

●●●

ସୂଚନା

ସମୃଦ୍ଧି ସେବାଶ୍ରମ ଟ୍ରଷ୍ଟ (୯୭୭୬୩୯୧୨୪୪), ଉଦୟଗିରି ବିହାର ପାତ୍ରପଡା, ଭୁବନେଶ୍ୱର AIIMS ହସ୍ପିଟାଲରେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଦୂରରୁ ଆସିଥିବା ଗରିବ ଅସହାୟ ରୋଗୀ ଓ ତାଙ୍କର ଆଟେଣ୍ଡାଣ୍ଟ ବେଡ଼ ପାଇ ନ ଥିଲେ ଉକ୍ତ ଟ୍ରଷ୍ଟ ପକ୍ଷରୁ ନିଶୁଳ୍କ ରହଣି ସହ ଖାଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସୁଯୋଗ ନେବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପୁରୁଣା ଲୁଗା ସଂଗ୍ରହ କରିବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଗରିବ ଅସହାୟମାନଙ୍କୁ ବିତରଣ କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ସେମାନଙ୍କର ପୁରୁଣା ଲୁଗା ଦେବାପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ ୭୦୦୮୨୫୪୫୫୭ ନମ୍ବରକୁ ଫୋନ୍‌ରେ ଜଣାଇଲେ ସେମାନେ ଆସି ଆପଣଙ୍କ ଘରୁ ନେଇଯିବେ ।

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

SIMPLE TESTS TO DETECT COMMON FOOD ADULTERATION

Dr. Udayanath Sahu
Mob. 9438081006

Man-made hazards is the adulteration of food which is very common nowadays and it is a legal offence.Following are few easiest ways to check adulteration of some common daily used foodstuffs at home.

1. **Detection of water in milk-** Put a drop of milk on a polished slanting surface. Pure milk either stays or flows slowly leaving a white trail behind whereas milk adulterated with water will flow immediately without leaving a mark.

2. **Milk adulterated with Starch (so called veg.milk power)-** Mix suspected small sample of milk with about 20 ml of water and bring to a boil. Cool to room temperature in a transparent glass and add a drop or two of iodine solution

   (tincture iodine available in medicine store) . A blue-coloured solution indicates the presence of starch powder / veg.milk power.

3. **Milk with vanaspati (for increasing fat%) -** Take 3 ml of milk in a test tube. Add 10 drops of hydrochloric acid. Mix up one teaspoonful of sugar. After 5 minutes, examine the mixture. The red colouration indicates the presence of vanaspati in the milk.

4. **Butter/Ghee adulterated with Vanaspati, vegetable oil, starch -** Take a teaspoon of melted ghee/butter in the test tube or transparent bottle. Add a pinch of sugar, close the container and give it a vigorous shake. Let it stand for five minutes. If a red colour appears at the bottom of the vessel, then the ample contains vegetable oil / Vanaspati, vegetable oil /starch.

5. **Chhena(G(>)/ Paneer/ khoa with Starch powder -** Boil a small quantity of sample with some water, cool and add a few drops of Iodine solution

   (tincture iodine). Formation of blue colour as indicates the presence of starch.

6. **Differentiation of common salt and iodised salt -**Cut a piece of potato, add salt and wait for a minute. Add two drops of lemon juice. If it is iodised salt, blue colour will develop. In the case of common salt, there will be no blue colour.

7. **Turmeric Powder -**One of the easiest ways to check adulteration is to add a teaspoon of turmeric to a glass of warm water. Do not stir it and leave it still for a while. Check after about 20 minutes. If the powder settles down at the bottom of the glass with clear water above, the turmeric is pure.Cloudy water indicates possible adulteration.

8. **Black Pepper with Papaya seeds -** Add a few pepper corns to a bowl of alcohol. The papaya seeds will sink while the real corns will stay afloat.

9. **Mustard Seeds with Argemone seeds -** Crush or press a few seeds .

   Argemone seeds have grainy, rough surface and are black in colour with white inside while mustard seeds have a smooth exterior with yellow inside.

10. **Mustard Oil with Argemone oil-** Take a small amount of oil sample in a transparent glass and add a few drops of nitric acid to it. Shake vigorously and heat the mixture for 2-3 minutes. The appearance of red colour indicates the presence of argemone oil.

11. **Coconut Oil with Other Oils -** Take a sample of the oil in a glass jar or bowl and place it in the fridge for 30 minutes. If it's pure, the entire sample will solidify. If the sample is adulterated, the other oils will be seen as a separate layer.

12. **Dal/Besan with Metanil Yellow -** Powders some dal with a pestle and mix a spoonful of it with lukewarm water. The same can be done for besan. Add a few drops of hydrochloric acid to the mixture. If it turns pink or purple, it indicates the presence of metanil yellow.

13.a) **Honey with sugar syrup -**Add a spoonful of honey to a glass of water. If the honey disperses instantly, it indicates the presence of sugar syrup. Pure honey is denser and will instead sink to the bottom instead of dissolving instantaneously.

13.b) **Another test-** Take a cotton wick dipped in a pure honey and light with a match stick.Pure honey will burn.If adulterated, the presence of water will not allow the honey to burn if it does; it will produce a cracking Sound.

13.c) Another test involves mixing a tablespoon of honey, a little water and about 2-3 drops of vinegar together. If the mixture results in foaming, it indicates possible adulteration in the honey.

14.a) Asafoetida (hing) with foreign resin - Burn small quantity of asafoetida in a stainless steel spoon. Pure asafoetida will burn like camphor while adulterated asafoetida will not produce bright flame like camphor.

14.b) Another test- Powder a gram of asafoetida and take it in a glass container. Add one tea spoon of water. Mix thoroughly by shaking.

Milky white solution with no sediments represents pure asafoetida.

15. Detection of chicory powder in coffee powder- Take a transparent glass of water. Add a teaspoon of coffee powder. Coffee powder floats over the water but chicory begins to sink

16. Used/processed tea leaves that have been artificially coloure - Sprinkle a teaspoon of tea powder on a moist blotting paper. If the colour of the blotting paper changes to something similar to yellow, orange or red, it indicates the presence of artificial colour in the tea powder. Pure tea leaves release colour only when they are added to hot water.

17. Saffron (Dried tendrils of maizecob) - Artificial saffron is prepared by soaking maize cob in sugar and colouring it with coal tar colour. Genuine saffron will not break easily like artificial . A bit of pure saffron when allowed to dissolved in water will continue to give its saffron colour so long as it lasts.The colour dissolves in water if artificially coloured.

18. Jaggery / Guda - Ideal colour should brown or dark brown. If it is yellow, that means artificial colour or some chemical has been adulterated. The salty taste can also tell you if the gur is fresh or not, the older it is, the saltier it gets.If there is any bitterness in the gur or jaggery, it means that it has gone through the process of caramelisation during the boiling process.

●●●

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଜନିତ ରୋଗର ସିଦ୍ଧ ଉପଚାର

ଶ୍ରୀ ନୀଳମଣି ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୯୪୩୭୦୦୧୮୨୩

ସମ୍ପ୍ରତି ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏଥିରୁ ଆମର ହୃଦ୍‌ବୋଧ ହେଉଛି ଯେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ସମୟ ଆସିଯାଇଛି ।

ବୟସର ସମସ୍ୟା

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଆମ ଶରୀରରେ ଅନେକ କୋଷ ଏବଂ ଅଣୁ କ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପରିଣାମ ରୂପେ ଆମର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଇବା ସହିତ ଆମେ ଅନେକ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇଥାଉ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ, ରକ୍ତଚାପ, ବୃକ୍କ ଏବଂ ପ୍ରୋଷ୍ଟୋଟ ସମସ୍ୟା, ଶ୍ୱାସଜନିତ ସମସ୍ୟା ଏବଂ କର୍କଟ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରମୁଖ । ଏକ ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଅନୁଯାୟୀ ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୩୭ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଜନିତ ରୋଗ, ୪ କୋଟି ଦୃଷ୍ଟି ସମସ୍ୟା ଏବଂ ୧୬ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ପ୍ରତି ୩ ଜଣରେ ଜଣେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ସମସ୍ୟା, ପ୍ରତି ୪ ଜଣରେ ଜଣେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚ ଜଣରେ ଜଣେ ଲେଖାଏ ମଧୁମେହ ଏବଂ ଶ୍ରବଣ ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଛନ୍ତି ।

ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ଉପାୟ

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଆମେ ଶରୀରର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରାତଃ ଏବଂ ସାନ୍ଧ୍ୟ ଭ୍ରମଣ, ଲଘୁ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ, ଧ୍ୟାନ ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଯୋଗଦେଇ ଆମକୁ ସଚଳ ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣରେ ଯିବା ସମୟରେ ତାଳି ମାରିବା, ହସିବା ଇତ୍ୟାଦି ଅଭ୍ୟାସ ଆମକୁ ଦିନସାରା ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ପୂଜାପାଠ, ପ୍ରାର୍ଥନା, ମନ୍ତ୍ରଜପରେ ଅଧିକ ସମୟ ବିତାଇବା ଏକ ଉତ୍ତମଗୁଣ । ନିଜର ଦକ୍ଷତା ଅନୁସାରେ କବିତା, ଗଳ୍ପ ଲେଖିବା, ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା, ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ବଜାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଆନନ୍ଦ ମିଳିଥାଏ । ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ତଥା ନାତି ନାତୁଣୀଙ୍କ ସହିତ ଗପକରି ସମୟ ବିତାଇବା, ଗୃହପାଳିତ ବିଲେଇ, କୁକୁର, ଶୁଆ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା ମଧ୍ୟ ସମୟ ବିନିଯୋଗ ପାଇଁ ଏକ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସ । ଅନେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ନିକଟସ୍ଥ ମନ୍ଦିରର ପରିଚାଳନା ଦାୟିତ୍ୱ, ପାର୍କର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ, ସ୍କୁଲ୍ ପରିଚାଳନା ଇତ୍ୟାଦି ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ଉତ୍ତମ ସମାଜିକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

ସିଦ୍ଧ ପଦ୍ଧତିରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ଉପାୟ

୧. **ସ୍ପର୍ଶ ଚିକିତ୍ସା :** ସିଦ୍ଧ ଚକିତ୍ସାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେଇ (ସମୟ ଅବଧି ପ୍ରାୟ ୧ ଘଣ୍ଟା) ଆମେ ବିନା ଔଷଧରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ନିଜର ଯନ୍ତ୍ରଣା ସ୍ଥାନରେ ସ୍ପର୍ଶ ଚିକିତ୍ସା ବାରମ୍ବାର ଦେବାଦ୍ୱାରା) ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।

୨. **ଶକ୍ତିଦାତା ସାଧନା:** ସିଦ୍ଧସ୍ୱାମୀ ହରଦାସଙ୍କ ଏକ ଶକ୍ତି ଫଟୋରୁ ଶକ୍ତିମାର୍ଗ ଆମେ ନିଜ ଦେହରେ ବୁଲାଇବା ଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ସେହିପରି ଫଟୋରୁ ଶକ୍ତି ନେଇ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ଦୂରରେ ଥିବା ରୋଗୀଙ୍କର ଆମେ ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିବା । ଅସମ୍ଭବ ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସମୟରେ ଏହା ଶିଖି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଅନୁଭୂତି ନେଇପାରିବା ।

୩. **ସିଦ୍ଧ ବସ୍ତୁର ବ୍ୟବହାର :** ଅନେକ ସିଦ୍ଧ ବସ୍ତୁ

ମିଳେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଶରୀରର ଖରାପଶକ୍ତି ବାହାର କରିବା ଏବଂ ଭଲଶକ୍ତି ନେବା, ଶରୀରକୁ ବାହ୍ୟଶକ୍ତି ପ୍ରଭାବରୁ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବେକରେ ଲଗାଇବା ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟ ଏହାଦ୍ୱାରା କରିଥାଉ। ଯେକେହି ଏହି ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି। ଏହାକୁ ପରୋକ୍ଷ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ।

୪. **ସିଦ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ :** କେତୋଟି ସିଦ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସତେଜ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

(କ) **କୋଡ଼ିଏ ଆଙ୍ଗୁଠି ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ –** ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ ପରେ ସକାଳେ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ଅଧମିନିଟ୍‌ରୁ ୨ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରର ଭାରାଦେଇ ଛିଡ଼ା ହେବା। ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀରର ଖରାପ ଶକ୍ତି ଭୂମିକୁ ଯିବା ସହିତ ଆମର ସ୍ନାୟୁ ସତେଜ ହେବାରୁ ପରିଶ୍ରମ କଲେ ସହଜରେ ଥକିବା ନାହିଁ। ଶରୀରରେ ଥିବା ଛୋଟମୋଟ ଦରଜ ଏହାଦ୍ୱାରା ଚାଲିଯାଇଥାଏ।

(ଖ) **କ୍ଷେତ୍ର ପରିଷ୍କାର :** ଦୁଇ ହାତରେ ପାପୁଲିକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଅଧମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରଖି ତାପରେ ମୁଣ୍ଡରୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀର ସ୍ପର୍ଶ ନ କରି ଶରୀର ପାଖେ ପାଖେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଣି ଭୂମିକୁ ଅଧମିନିଟ୍ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା। ଏହିପରି ୩ଥର କରିବା ଫଳରେ ଆମର ଶକ୍ତି-ପୁଞ୍ଜ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ପରିଷ୍କାର ରହି ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାକୁ ଲାଘବ କରିଥାଏ।

(ଗ) **ମସ୍ତିଷ୍କ ବ୍ୟାୟାମ :** ମୁଣ୍ଡରେ ତେଲ ଲଗାଇବା ପରେ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଏକ ମନିଟ୍ ପାଇଁ ଘଷିବା। ଏହାପରେ ଦଶ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ମୁଣ୍ଡର ଅଗ୍ରଭାଗରୁ ପଛ ବେକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାନିଆରେ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡେଇବା ପରି ୫ ଥର କରିବା, ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ତଳକୁ ନୁଆଇଁ ଛାତି ତଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଣି ଅଧମିନିଟ୍ ରହିଲା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଠେଇ ନେବା। ଏହିପରି ଦିନକୁ ୨ଥର କରିବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବଢ଼ି ଆମର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ।

କେତୋଟି ବିଶେଷ ରୋଗର ଉପଚାର

୧. ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା – ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠିରେ ସ୍ପର୍ଶ ଚିକିତ୍ସା ଦେବା ସହିତ ସିଦ୍ଧ ଚାର୍ଜରକୁ ସଙ୍କଳ୍ପ ସହ ତେଲରେ ମିଶାଇ ଦିନକୁ ୩/୪ ଥର ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠିରେ ଲଗାଇବା।

୨. ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ – କାନ, ଆଖି ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସ୍ପର୍ଶ ଚିକିତ୍ସା ଦେବାଦ୍ୱାରା ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୂର ହୁଏ।

୩. ହୃଦରୋଗ ଛାତିରେ ବାରମ୍ବାର ସ୍ପର୍ଶ ଚିକିତ୍ସା ଦେବା ପରେ ଚାର୍ଜର ପାଉଡରକୁ ସଂକଳ୍ପ ଦେଇ ସେଠାରେ ବୋଳିଦେବା। ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ୭୦% ପଥରୋଧ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଭଲ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ। ଧଇଁସଇଁ କମିବାରୁ ଆମେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୋଇଥାଉ।

୪. ଶ୍ୱାସରୋଗ : ଛାତି ଏବଂ ବେକରେ ଚିକିତ୍ସା ଦେବା ପରେ ଚାର୍ଜର ତେଲ ସେଠାରେ ମାଲିସ୍ କରିବା ଏବଂ ସିଦ୍ଧ ଜଳ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ।

୫. ମଧୁମେହ ଏକ ରକ୍ତଚାପ : ଶରୀରର ଯେକୌଣସି ସୁପଥ ୩ ଗୋଟି ସ୍ଥାନରେ ସ୍ପର୍ଶ ଚିକିତ୍ସା ଦେବା, ଶକ୍ତିଦାତା ସାଧନା କରିବା ଏବଂ ସିଦ୍ଧ ଜଳ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ।

୬. ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଏବଂ କିଡ୍‌ନୀ ସମସ୍ୟା – ତଳି ପେଟରେ ସ୍ପର୍ଶ ଚିକିତ୍ସା ନେବା ଏବଂ ସିଦ୍ଧଜଳ ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରାଯାଇଥାଏ।

ଅବସର ସମୟରେ ଆମ ପାଖରେ ଅନେକ ସମୟ ଥାଏ। ଏହାର ସଦୁପ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜର ଚିକିତ୍ସା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା, ଜୀବନରେ ଆସୁଥିବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଏବଂ ଅନେକ ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ମନ୍ତ୍ରଜପ ଅଭିଷେକ ପୂଜା ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ସାଧନା ସିଦ୍ଧ ପଦ୍ଧତିରେ କରି ଆମେ ଆମର ଜୀବନ ଯାତ୍ରା ସୁଗମ କରିପାରିବା। ●●●

ବାପା ମା' ସେବା ଦେବା ପାଇଁ ଜନ୍ମ

ଶ୍ରୀ ନନ୍ଦ କିଶୋର ଜେନା
ଫୋନ୍ – ୭୮୪୮୦୮୧୩୭୫

ବାପା ଓ ମା ସୃଷ୍ଟିର ମୂଳପିଣ୍ଡ। ସେମାନଙ୍କ ବିନା ସୃଷ୍ଟି କଳ୍ପନା ବାହାରେ। ବାପା = ବାୟୁ, ପାଣି, ମା = ମାଟି। ମାଟିରେ ମଞ୍ଜିଟିଏ ବାୟୁ ଓ ଜଳ ଆହାର କରି ଅଙ୍କୁରିତ ହୁଏ। ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଊଣା ହେଲେ ଅଙ୍କୁରୋଦଗମ୍ ଅସମ୍ଭବ। ଜଳ ଓ ବାୟୁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ମଞ୍ଜି ଆସିଲେ ଗଜା ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ବୃକ୍ଷରେ ପରିଣତଃ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ। ସେଥିପାଇଁ ମାଟି (ମା')ର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ। ତାହା ହେଉଛି ମା'ର ଗର୍ଭାଶୟ। ତାହାଲେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ସୃଷ୍ଟି କର୍ତ୍ତା ଓ କର୍ତ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତି ସମାଜ ଏତେ ନିଷ୍ଠୁର କାହିଁକି। କାହିଁକି ସମାଜ ସେମାନଙ୍କର ସେବା ଭୁଲିଯାଏ। ସେମାନେ କ'ଣ ଜନ୍ମ ହୋଇଛନ୍ତି ସେବା ଦେବାପାଇଁ। ସେବା ପାଇବାପାଇଁ ନୁହେଁ? ବାପା ଓ ମା'ର ସୌଭାଗ୍ୟ ଅର୍ଜନ ପାଇଁ ମଣିଷ କେତେ ତପସ୍ୟା କରେ। ଠାକୁରଙ୍କୁ ଡ଼ାକେ। ବାସ୍ତବିକ ସନ୍ତାନ ହେଉ ବା ସନ୍ତତି ହେଉ, ଏହା ପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ କେତେ ଆନନ୍ଦ। ସେତେବେଳେ ଅନୁଭବ ହୁଏ ପିତା ଓ ମାତାଙ୍କ ଜୀବନ ସାର୍ଥକ ହେଲା। ତା'ପରେ ଆସେ ସନ୍ତାନ ସନ୍ତତିମାନଙ୍କ ଲାଳନ ପାଳନ, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଖାଇବାକୁ, ପିନ୍ଧିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଯତ୍ନରେ, ନୀରୋଗରେ ରଖିବାକୁ ସଂଘର୍ଷ ଚାଲେ। ଟିକେ ଦେହଖରାପ ହେଲେ ରାତିରେ ନିଦ ହୁଏନା, ଖରା, ବର୍ଷା, ଶୀତ, ବନ୍ୟା, ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ଭୃକ୍ଷେପ ନକରି ବାପା, ମା' ଯାଆନ୍ତି ଡ଼ାକ୍ତର, ବଇଦ ଏପରିକି ଝଡ଼ା, ଫୁଙ୍କା କରୁଥିବା ଗୁଣିଆମାନଙ୍କ ପାଖକୁ। ମୋ ଛୁଆ ଭଲ ହେଉ ସମସ୍ତଙ୍କର ଆଶାବିଶ୍ୱାସ। ତାପରେ ଆୟକୁ ମାପ ଚୁପକରି ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ବଛାଯାଏ। ସେମାନଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ନେବା ଆଣିବା ବ୍ୟାଗର ବୋଝ ବୋହିବା କାହା ଭାଗ୍ୟରେ ବା ଜୁଟିନାହିଁ। ପେଟକାଟି ସେମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ତାଙ୍କର ମନ ମୁତାବକ ଜିନିଷ କିଣିବା, ମନଖୁସି କରିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଆଦିକୁ ବୁଲାଇ ନେବା ସବୁ ବାପା କିମ୍ବା ମା' ଉଦ୍ୟମ କରିଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ହେଲେ ସେହି ପିଲାମାନେ ବିଶେଷ କରି ପୁଅମାନେ ତାହା ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତି। ସାଧାରଣତଃ ସେମାନଙ୍କର ବିବାହପରେ ଏହା ଘଟିଥାଏ। ସେମାନେ ଆତ୍ମ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇଯାଆନ୍ତି। ବାପା ମା'ଙ୍କୁ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି। ଅବଶ୍ୟ ସବୁ ପୁଅମାନେ ତାହା କରନ୍ତିନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ଝିଅମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁଅମାନେ ମା', ବାପାମାନଙ୍କୁ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ହତାଦାର କରନ୍ତି। ବେଳେବେଳେ ଆମ୍ଭେମାନେ ବୋହୁର ଦୋଷ ଦେଉ। କିନ୍ତୁ ମୋ ବିଚାରରେ ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ପୁଅ ଠିକ୍ ଥିଲେ ବୋହୂ କିଛି କରିପାରିବ ନାହିଁ। ବେଳେବେଳେ ମନକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସେ ପୁଅକୁ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ କରିବା ଫଳରେ ଏହା ଘଟିଲା କି? କାରଣ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତ ହେଲେ ସେ ଚାକିରୀ କଲା, ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତାଙ୍କୁ ବିବାହ କଲା, ୨ ଜଣ ଚାକିରୀ କଲେ। ଭଲ ରୋଜଗାର କଲେ ବାପା ମା'ଙ୍କୁ ଭୁଲିଗଲେ। ଏଣୁ ପାଠ ନ ପଢାଇଥିଲେ କିମ୍ବା କମ୍ ପଢାଇ ଥିଲେ ଭଲ ହୋଇଥାନ୍ତା କି? ତାହାହେଲେ କମ୍ ଶିକ୍ଷିତ ପିଲାମାନେ କ'ଣ ସେମାନଙ୍କ ବାପମାଆମାନଙ୍କୁ ଭଲ ସେବା ଦେଉଛନ୍ତି? ସେମାନଙ୍କୁ ଘିଅ ମହୁରେ ଭସାଉଛନ୍ତି? ଏ ଧାରଣା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୁଲ୍। ଯଦି ପିଲାମାନେ କମ୍

ଶିକ୍ଷିତ ହୁଅନ୍ତି, ଇଂଜିନିଅର୍, ଡ଼ାକ୍ତର, ବୈଜ୍ଞାନିକ, ଆଇ.ଏ.ଏସ୍, ଓ.ଏ.ଏସ୍, ପ୍ରଫେସର୍ ଇତ୍ୟାଦିମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମିଯିବ, ଦେଶ ଚାଲିବ କିପରି ? ଏ ଚିନ୍ତାଧାରା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁଅ ଝିଅକୁ ସାଧ୍ୟ ମତେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିତାମାତାମାନଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ।

ସେଥିପାଇଁ ଗୀତାରେ କୁହାଯାଇଛି, "କର୍ମଣ୍ୟେବାଧିକାରସ୍ତେ ମା ଫଳେଷୁ କଦାଚନ" କର୍ମ କରିଚାଲ, ଫଳ ଆଶା କରନା। ଗୋଟିଏ ଗଛରେ ମିଠା'ଳ ଓ ଖଟାଫଳ ଫଳିଥାଏ। ପୋକରା ଫଳ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଫଳଥାଏ। ମୋ ବିଚାରରେ ଯେଉଁ ପୁଅ ଝିଅମାନେ ବାପା ମା'ଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଷ୍ଟଡ଼ି କରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଦୁଃଖକୁ ମର୍ମେ ମର୍ମେ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ତ୍ୟାଗକୁ ବୁଝିଛନ୍ତି, ସେମାନେ କେବେ ବାପା ମା'ଙ୍କୁ ସେବାରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବେ ନାହିଁ। ସେବା ଦେବା, ହତାଦାର କରିବା, ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା କିମ୍ବା ନିମ୍ନ ଶିକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଘଟେନାହିଁ।। ଅର୍ଦ୍ଧ ଶିକ୍ଷିତ ପୁଅଝିଅମାନେ ଦରିଦ୍ର୍ୟରେ ରହି ବାପାମାଙ୍କୁ ବେଶୀ ହତାଦାର କରିଥାନ୍ତି। ପିଲାମାନେ ସଭା ସମିତିରେ, ଲେଖାମାଧ୍ୟମରେ, ସ୍ତ୍ରୀ ସହ ଆଳାପ ସମୟରେ କିମ୍ବା ସାଙ୍ଗ ସହ ଆଲୋଚନା ବେଳେ ବାପାମାଙ୍କର ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦରଦ ଓ ତ୍ୟାଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଥାନ୍ତି। ମୁଁ ଜଣେ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷକ, ସ୍ୱଳ୍ପ ଦରମାରେ ମୋର ୩ ଝିଅ ଓ ଗୋଟିଏ ପୁଅକୁ ସାଧ୍ୟ ମତେ ଶିକ୍ଷିତ କରାଇଛି। ପୁଅମୋର ଖୁବ୍ ମେଧାବୀ, ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ, ଉଚ୍ଚ ଡ଼ିଗ୍ରୀଧାରୀ, ଉଚ୍ଚ ଦରମା, ଉଚ୍ଚ ଚାକିରୀ କରିଥିଲା କିନ୍ତୁ କରୋନା ସହିଲା ନାହିଁ। ୪୦ ବର୍ଷରେ ମୋଠାରୁ ଛଡ଼ାଇନେଲା। ଝିଅମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ତାକୁ ଅଧିକ ଟଙ୍କା ଦିଏ ତାର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଜିନିଷ କିଣିଦିଏ। ବିଭାହେଲାପରେ ସେ ତାର ସାଙ୍ଗ ଓ ସ୍ତ୍ରୀଠାରେ ମୋର ପ୍ରଶଂସା କରିବାର ମୁଁ ଶୁଣିଛି। ଅବସର ପରେ ମୋର ପେନସନ୍ କଥା କେବେ ନପଚାରି ପ୍ରତିମାସକୁ ୨୦ ହଜାର ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ଦିଏ। ବଡ଼ ବଡ଼ ହୋଟେଲକୁ ଖୋଇବାକୁ ନିଏ। ଦାମୀ ଯୋତା, ପ୍ୟାଣ୍ଟ୍ ସାର୍ଟ କିଣିଦିଏ। କାରଣ ସେ ବୁଝିଥିଲା ତା'ର ବାପା ତାପାଇଁ କ'ଣ କରିଛନ୍ତି। ଭଙ୍ଗା ସାଇକେଲ୍ ଚଢି ମୁଁ ତାପାଇଁ ମଟର ସାଇକେଲ୍ କିଣି ଦେଇଛି। ଏଣୁ ହ୍ୟୁଣ୍ଡାଇ କାର୍ ସେ ମାତେ ମୋର ଅବସର ଗ୍ରହଣ ଦିନ ଦେଇ ସେଥିରେ ବସାଇ ମୋତେ ଘରକୁ ଆଣିଥିଲା। ଏହାଥିଲା ମୋ ପୁଅର ମୋ ପ୍ରତି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଓ ମା ପ୍ରତି ସେ କ'ଣ ନକରିଛି କହିହେବ ନାହିଁ। ଏଣୁ ପୁଅର କରୋନାରେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଆଡ଼ମିସନ୍ ଶୁଣି ସେ ମଧ୍ୟ ହୃଦଘାତରେ ମୋତେ ଏକାଛାଡ଼ି ଚାଲିଗଲ। ମୁଁ ଯେ କେତେ ଦୁଃଖରେ ଅଛି ଆପଣମାନେ ଏହି ବିଷୟଟି ପଢ଼ି ଜାଣୁଥିବେ।

ଝିଅମାନେ ପୁଅମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବହୁଗୁଣରେ ବାପାମାଙ୍କ ପ୍ରତି ଭଲପାଇବା ଦେଖାଇଥାନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କର କିଛି ସ୍ୱାର୍ଥନଥାଏ। ପୁଅମାନେ ବାପାମାଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ପଳାଇଥିବା ଓ ଘରୁ ବାହାର କରିଦେଇଥିବା ଶୁଣିଥିବେ। କିନ୍ତୁ ଝିଅମାନେ ଏହା କରିଥିବାର ଉଦାହରଣ ଖୁବ୍ କମ୍। ସେବା ପ୍ରଦାନରେ ସେମାନେ ନମ୍ବର ୱାନ୍।

ମୁଁ ପୂର୍ବରୁ କହିଛି ଯେଉଁ ପୁଅ ଝିଅମାନେ ବାପାମାଙ୍କୁ ଠିକ୍ ବୁଝିଥିବେ, ସେମାନେ କରିଥିବା କଷ୍ଟକୁ ଅନୁଭବ କରିଥିବେ, ବୁଢା ବୟସରେ କେବେ ସେବାରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବେ ନାହିଁ। ବେଳେ ବେଳେ ଲୋଭ ମାୟା ମନୁଷ୍ୟକୁ ଗ୍ରାସ କରି ଖରାପ ବାଟକୁ ଟାଣିନିଏ। ଏଣୁ ବାପାମାନଙ୍କୁ ମୋର ନିବେଦନ ସୁଖ ପାଉଥିଲେ ସୁଖରେ ରୁହନ୍ତୁ। ଦୁଃଖ କଷ୍ଟରେ ଥିଲେ ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତୁ। ସହିବା ଲୋକଟା ବଡ଼। କାହାରିକୁ ଅଭିଶାପ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସମସ୍ତଙ୍କର ମଙ୍ଗଳକାମନା କରନ୍ତୁ। ପିଲାମାନେ ସୁଖରେ ରହିବାକୁ ଆଶୀର୍ବାଦ କରନ୍ତୁ। କର୍ମକରନ୍ତୁ ଫଳ ଆଶା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ନିଜର ଅର୍ଜିତ ଅର୍ଥକୁ ମନଭରି ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ। ମନେରଖନ୍ତୁ ବାପା ମା' ସେବା ଦେବାପାଇଁ ଜନ୍ମ, ସେବା ପାଇବା ଆଶାରେ ନୁହେଁ।

●●●

ସୁଖ ସଂସାର

ଶ୍ରୀ ବିଦ୍ୟାଧର ଅଗ୍ରୱାଲ
ମୋ-୯୩୩୭୭୦୩୬୨୩

ବାହାଘର ଠିକ୍ ହେବାର ପାଞ୍ଚ/ଛଅ ମାସ ପୂର୍ବରୁ ମାଆଙ୍କର ସେଇ ଗୋଟିଏ ଚିନ୍ତା। ଝିଅ ଶାଶୂ ଘରକୁ ଗଲେ ଚଳବି କିପରି ? ସୁଶୀଳା ଝିଅ ମାଳତୀକୁ ସକାଳୁ ସଞ୍ଜଯାଏ ଶୁଆକୁ ଶିଖେଇଲାପରି ଶିଖେଇବାକୁ ଲାଗିଲେ। ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଯାହା ମନ ଭିତରେ ସାଇତି ରଖିଥିଲେ ତାକୁ ନିଜ ଝିଅର ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଛଳରେ ବତେଇ ଦେବାର ଥିଲା ତାଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ। ବେଳେବେଳେ ସମୟ ମିଳିଲେ ନିଜ ଝିଅକୁ କିଛି କିଛି କଥା କହିବାକୁ ଭୁଲି ନଥିଲେ ସେ। ମାଳତୀ ବସି ଗ୍ରାମଦେବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ଫୁଲ ଗୁନ୍ଥୁଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ମାଆ ଆରମ୍ଭ କଲେ "ଝିଅଲୋ ଆଉ କେଇଟା ଦିନରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ି ତୋତେ ଶାଶୂଘରକୁ ଯିବାକୁ ହେବ। ବିବାହ ପରେ ସ୍ୱାମୀ ହେଉଛନ୍ତି ଇହକାଳ ଓ ପରକାଳର ଦେବତା। ଏଇ କଥାଟିକୁ ଆମେ ହିନ୍ଦୁଧର୍ମରେ ସମସ୍ତେ ମାନି ଆସିଚୁ। ତେଣୁ ପରସ୍ପର ସହ ହସଖୁସିରେ ରହିଲେ ସମ୍ପର୍କ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ। ଯେତେ ବାଦବିବାଦ ଆସିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଉଭୟ ଉଭୟଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ। ସେଇଥି ପାଇଁ କୋଳକୁ ଛୁଆଟିଏ ଅଣିବା ଜରୁରୀ ହୋଇପଡ଼େ।

ଜୀବନ ସାଥୀଟିକୁ ଖୁସିରେ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ତାଙ୍କର ପସନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଆନନ୍ଦକୁ ଊଣା କରିବା ଅନୁଚିତ। ତୋ ତୁଣ୍ଡରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଶଂସା ଉଭୟ ଜୀବନକୁ ସରସ ସୁନ୍ଦର କରିଥାଏ। ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶକୁ ମନ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣିବା ତାଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚୟ ଖୁସି ଦେବ।" ମାଳତୀ କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲିର ପିଲା । ବୋଉର କଥା ତାକୁ ଟିକିଏ ଖାପଛଡ଼ା ଲାଗିଲା। ପାଟି ଖୋଲି କହିଲା "ବୋଉ, ତୁ ଯାହା ସବୁ କହିଲୁ, ସେ ସବୁ ମୋତେ ଏକତରଫା କଥା ପରି ଲାଗୁଛି। ମୋର ବି ତ ମନ ଅଛି, ଆଶା ଅଛି, ଆହୁରିବି ଭବିଷ୍ୟତ ଅଛି। ଏ ବିଷୟରେ କିଛିତ କହିଲୁ ନାହିଁ। ସୁଶୀଳା ନିଜ କାମ ଉପରୁ ଉଠିଆସି ଝିଅର ପିଠି ସାଉଁଳେଇ ଦେଇ କହିଲେ, "ନାଇଁଲେ ମା, ମୁଁ କେତେବେଳେ ତୋ ଭିବଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା ନକରିବା ପାଇଁ କହିଲି। ତେବେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଲା ଉଭୟ ପରସ୍ପରକୁ ଭଲ ପାଇବା ଯଦି ଅତୁଟ ରହେ, ତୋର ଭବିଷ୍ୟତ ଆପେ ଆପେ ଗଢ଼ି ହୋଇଯିବ। ତୋତେ ଆଦୌ ସେ ବାବଦରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ। ଏଇ ଦେଖୁନୁ ଆମଘର କଥା। ମୋର ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ଅସୁବିଧା ହୋଇଛି କି ? ଆମ ଦୁଇଜଣଙ୍କର ଉଭୟଙ୍କ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ସେହିପରି ଅତୁଟ ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ଝିଅ, ଏହାଠାରୁ ଆହୁରି ବଡ଼ କଥା ବିଷୟରେ ତତେ ମୁଁ ଏବେ ସୁଦ୍ଧା କିଛି କହିନାହିଁ।" ମାଳତୀ ଚମକିପଡ଼ି ଉତ୍ତର ଦେଲା - "ସେ ପୁଣି କ'ଣ ?' ମା' ଆରମ୍ଭ କଲେ "ତୁ ଯେତେବେଳେ ଶାଶୂଘରକୁ ଯିବୁ, ସେତେବେଳେ ମୋ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ମାଆ ପାଇବୁ। ଯାହାକୁ ସମସ୍ତେ ଶାଶୂ ବୋଲି କହନ୍ତି। ତୁ ହେଉଛୁ ତାଙ୍କର ଉତ୍ତରାଧିକାରିଣୀ। ତୁମ ଦୁହିଁଙ୍କ ଭିତରେ ମଧୁର ସମ୍ପର୍କ ତୋ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶାଶୂ ଘରେ ତୋର ପ୍ରଥମ କାମ ହେଉଛି ଶାଶୁଙ୍କ ସ୍ୱଭାବ ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିବା। ତାଙ୍କର କ'ଣ ପସନ୍ଦ, କ'ଣ ନାପସନ୍ଦ ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝି ସେଇ ଅନୁସାରେ ନିଜକୁ ସଜେଇନେବା। ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୁଇଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମଧୁର ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ିଉଠେ। ବେଳେବେଳେ ଶାଶୂଙ୍କ ସହ ବୋହୂର

ମତାନ୍ତର ଘଟିପାରେ। ଏହି ମତାନ୍ତରକୁ ମନାନ୍ତରରେ ପରିଣତ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଛୋଟ ଛୋଟ ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତିରେ ସ୍ୱାମୀଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଅନୁଚିତ। ବରଂ ଶାଶୂଙ୍କ ସହ ଖୋଲା ମନରେ ବିନମ୍ରତାର ସହ କଥା ହୋଇ ତାଙ୍କୁ ଖୁସି କରାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର। ଶାଶୂଘରେ ଦିଅର, ନଣନ୍ଦ, ଯାଆ, ଦେଢ଼ଶୁର, ଝିଆରୀ, ପୁତୁରା ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ସହ ଚଳିବାକୁ ପଡ଼େ। ସେମାନଙ୍କ ଚଳଣୀ ନିଜ ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ହୋଇ ନ ଥାଇପାରେ। ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଦାର ହୃଦୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ତୁ ଯଦି ପର ମଣିଷକୁ ଆପଣାର ଭାବି ଚଳିଯିବୁ, ସମସ୍ତଙ୍କ ତୁଣ୍ଡରେ ତୋର ପ୍ରଶଂସା, ତତେ ଜଣେ ସୁଗୃହିଣୀର ମାନ୍ୟତା ଦେବାରେ ସହାୟକ ହେବ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଝିଅମାନେ ଆସି କୁହନ୍ତି, ତାଙ୍କ ଶାଶୂଙ୍କ ଠାରୁ ମାଆର ସ୍ନେହ ମିଳୁନାହିଁ। ଏହା କିନ୍ତୁ ଏକପଟିଆ ଭାବିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଶାଶୂଙ୍କୁ ମା' ପରି ବ୍ୟବହାର କଲେ, ସେ ବି ତୁମକୁ ଝିଅ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିନେବେ। ଆଉ ଏକ ବଡ଼ କଥା ହେଲା ବୋହୂମାନେ ଶାଶୂ ଘରକୁ ଗଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାଶୂମାନଙ୍କର ସୁଖର ସଂସାର ଭାଙ୍ଗିଯାଏ।

ସମସ୍ତେ ଭୁଲିଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ, ତୁମେ ଯାହା କରିବ, ସେହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର ତୁମ ପିଲାମାନେ ତୁମକୁ ମଧ୍ୟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଦେଖାଇବେ। ମୋ ମାଆଟା ପରା, ଆଉ କିଛି ଦିନପରେ ତୁ ତ ତୋର ଶାଶୁଘରକୁ ଚାଲିଯିବୁ। ତୋର ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଯିବାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଘର ଯେପରି ଭାଙ୍ଗି ନଯାଏ ସେଥିପ୍ରତି ତୋର ଧ୍ୟାନ ଦେବା ସର୍ବାଦୌ ଆବଶ୍ୟକ।

ମାଳତୀ ମାଆଙ୍କ କଥାରେ ସମ୍ମତି ଜଣାଇ ତାର ଫୁଲ ହାରଟିକୁ ନେଇ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କୁ ଦେଇ ହାତ ଯୋଡ଼ି ବସିପଡ଼ିଲା। ଦୁଇ ଆଖିରୁ ଦୁଇଧାର ଲୁହ ଗଡ଼ାଇ ମନେମନେ କହିବାକୁ ଲାଗିଲା "ମାଆଲୋ, ଏ ସବୁ କାମରେ ତୁହି ମୋର ସାହା ଭରଷା।"

●●●

ଅଭିଳାଷ

ଇଂ ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର

ମୋ-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨

ଜୀବନ ମୋର ଗତିକରେ କର୍ମର ପ୍ରହାରରେ
କର୍ମ ମୋର ପୂରଣ ହୁଏ ପ୍ରାରବ୍ଧର ଜ୍ୱାଳାରେ
କିଛି ଯନ୍ତ୍ରଣା କିଛି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପୁରଃସର ହୁଏ ସମୟର ଗତିରେ
କିଛି ସ୍ୱପ୍ନ, କିଛି ଅନୁଭବ ସମାଧି ନିଏ ଅନ୍ତଃକରଣ ମଧ୍ୟରେ।

ଜୀବନ ମୋର ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଜାଗ୍ରତ ସ୍ୱପ୍ନ, ସମ୍ପର୍କର ନୀଡ଼ ମଧ୍ୟରେ
ତଥାପି ସମୟର ଗତି ଗଡ଼ି ଚାଲେ ଆଗକୁ ଜୀବନରେ
କିଛି ଅଶା, କିଛି ଅକାଂକ୍ଷା ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଯାଏ
ନିଶ୍ୱାସ, ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗଣନା ମଧ୍ୟରେ।

ଜୀବନର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣତା ବିଶ୍ୱାସର ମୂଳରେ
ବିଶ୍ୱାସର ଯଥାର୍ଥତା ହୃଦୟର ଗର୍ଭରେ
କିଛି ସମ୍ପର୍କ ଦୂରେଇ ଯାଏ, ହୃଦୟର ଗପରେ
କ୍ଷତାକ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ଲିଭାଇବା ବାକିରୁହେ ସମୟର ଗତିରେ।

ଦିନ ଆସେ ଆକାଶରେ, ମନ ଅନ୍ଧକାରରେ
ରାତ୍ରିରେ ନିଦ ହୁଏନି, ଆକାଙ୍କ୍ଷା ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର
ଅପୂର୍ଣ୍ଣତାର ରଣରେ
ତଥାପି ଜୀବନ ମୋର ଗତିକରେ କର୍ମର ପ୍ରହାରରେ।

●●●

ବୟସ୍କମାନଙ୍କର କର୍କଟ ରୋଗ

ସଂଗ୍ରାହକ : ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ
ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଗତ ଅକ୍ଟୋବର - ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୧ ସଂଖ୍ୟାରେ ମୁଖଗହ୍ୱର କର୍କଟ ରୋଗ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସଂଖ୍ୟାରେ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଂଶରେ କର୍କଟ ରୋଗ କିପରି ଓ କାହିଁକି ହୁଏ ଏବଂ ତାର ପ୍ରତିକାର କ'ଣ କରାଯାଇପାରେ ତା ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିବା ।

ଖାଦ୍ୟନଳୀର କର୍କଟ ରୋଗ - ଏହା ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ଏବଂ ତମାଖୁ ସେବନଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିବାରେ କଷ୍ଟ ଲାଗିବା ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ତାପରେ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିହୁଏ ନାହିଁ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଛାତି ଓ ପେଟ ବ୍ୟଥା ହେବା, ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଓ ବାନ୍ତିରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ମଧ୍ୟ ଏହାର ଏକ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ ।

ସ୍ୱରଯନ୍ତ୍ରର କର୍କଟ-ସ୍ୱରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା

ପାକସ୍ଥଳୀରେ କର୍କଟ - ବେଶୀ ରାଗ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ମଦ୍ୟପାନ, ଧୂମ୍ରପାନ, ତମାଖୁ ସେବନ କରିବା କିମ୍ବା ପାକସ୍ଥଳୀ ବାରମ୍ବାର ହେଲିକୋବ୍ୟାକ୍ଟୋରୀ ପାଇଲୋରୀ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ, ପାକସ୍ଥଳୀ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଏହାର ଲକ୍ଷଣ, ପେଟ ଭର୍ତ୍ତି ହେଲାପରି ଲାଗିବା, ଭୋକ ନଲାଗିବା, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଓଜନ କମିଯିବା, ବାନ୍ତିବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଅଥବା ବାନ୍ତି ହେବା, ଉପର ପେଟରେ ଗୋଟାଳିଆପରି ହାତକୁ ଲାଗିବା, ରକ୍ତହୀନତା ଇତ୍ୟାଦି ।

ବୃହତ୍ ଅନ୍ତନଳୀର କର୍କଟ - ବେଶୀ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ କମ୍ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ ।

ଲକ୍ଷଣ - ମଳଦ୍ୱାରରୁ ଖାଲି କିମ୍ବା ମଳସହ ରକ୍ତପଡ଼ିବା ଏବଂ କଳାଝାଡା ହେବା, ରକ୍ତହୀନତା ଯୋଗୁଁ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ବୃହତ୍ ଅନ୍ତନଳୀରେ ଅବରୋଧ ହେତୁ ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ ପେଟ ଫୁଲିଯାଇ ଝାଡ଼ା ନ ହେବା, ତଳିପେଟରେ ଗୋଟାଳିଆ ପରି ଲାଗିବା, କେତେବେଳେ କଠିନ ଝାଡ଼ା ହେବା ଅଥବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେବା, ପେଟରେ ପାଣି ଜମିବା ଅଥବା କାମଳ ରୋଗ ହେବା ।

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର କର୍କଟ - ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂମପାନ କଲେ ଏହି କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଅନେକ ଦିନ ଧରି କାଶ ଲାଗି ରହିଲେ ଏବଂ ଔଷଧ ସେବନ ପରେ ବି କାଶ ନ କମିଲେ, କଫରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ, ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ, ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କଲେ, ଭୋକ ନ ହେଲେ କିମ୍ବା ଓଜନ କମିବାରେ ଲକ୍ଷଣ ଲାଗିଲେ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଛି ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

ମୂତ୍ରାଶୟର କର୍କଟ - ରଙ୍ଗ କାରଖାନାରେ କାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା, କର୍କଟ ରୋଗ ପାଇଁ ରଞ୍ଜନରଶ୍ମିର ଚିକିତ୍ସା କିମ୍ବା ମୂତ୍ରାଶୟରେ ପଥର ହୋଇଥିଲେ ଏହି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ-ପରିସ୍ରାରେ ବିନା ବ୍ୟଥାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ତଳିପେଟ ଦରଜ ଲାଗିବା, ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ହେବା, ପରିସ୍ରାରେ ପୂଜଭଳି ପଦାର୍ଥ ଆସିବା, ଗୋଡ଼ ଫୁଲିବା ।

ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟ - ୬୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ପୁରୁଷଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭବନା ଥାଏ ।

ଏହାର କାରଣ - ବଂଶଗତ, ଜିନ୍‌ଗତ, ପୁରୁଷ ହରମୋନ୍ ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍‌ର ମାତ୍ରା 'ଅଧିକ' ରହିଲେ, ଅତ୍ୟଧିକ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ।

ଲକ୍ଷଣ-ପରିସ୍ରା କରିବାରେ କଷ୍ଟ ଲାଗିବା, ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ହେବା, ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ପରିସ୍ରାବେଳେ ଏହାର ଧାରା କିମିଯିବା ଏବଂ ଠୋପା

ଠୋପା ହୋଇ ପରିସ୍ରା ହେବା ଏବଂ ପରେ ପରିସ୍ରା ନହେବା ।

ପ୍ରତିକାର – ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରୁ ଚିକିତ୍ସା ପରିପାରିଲେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ସ୍ତନ୍ୟ କର୍କଟ – ଏହି ରୋଗ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ବଂଶଗତ, ମାସିକ ରତୁସ୍ରାବ ଶୀଘ୍ର ହୋଇଯିବା, ପିଲାପିଲି ନ ହେବା ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପିଲାରେ ସୀମିତ ରହିବା, ପିଲାକୁ ସନ୍ତ୍ୟପାନ ନ କରାଇବା, ସହରୀ ଢ଼ାଞ୍ଚାରେ ଜୀବନଶୈଳୀ ବିତାଇବା ୫୫ ବର୍ଷ ପରେ ମେନୋପଜ୍ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି ।

ଲକ୍ଷଣ – ସ୍ତନରେ ୨–୩ ସେ.ମି. ଆକାରର ଗୋଟାଳିଆ ଭଳି ହାତକୁ ଲାଗିବା, ସ୍ତନ ଭୁଣ୍ଡିରୁ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନିର୍ଗତ ହେବା, ଗୋଟାଳିଆ ଲାଗୁଥିବା ସ୍ତନର ଉପର ଚର୍ମ ଟାଣି ହୋଇ ରହିବା, କାଖରେ ଗୁଳି ପଡ଼ିବା ।

ବେଶୀ ବଢ଼ିଗଲେ – ଗୋଟାଳିଆ ଲାଗୁଥିବା ଅକାର ବଢ଼ିଯିବା ଏବଂ ତା ଉପରେ ଚର୍ମରେ ଘା ହେବା । କାଖରେ ଓ କଲର ହାଡ଼ର ଲମ୍ଫ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲି ଗୋଟାଳିଆ ହୋଇଯିବା । ଗୋଟାଳିଆ ଯାଗାଟି ଉପରେ ର୍ଚମ ସହ ଓ ତଳେ ପଞ୍ଜରାହାଡ଼ ସହ ଲାଖି ରହିଯିବା ।

ଗର୍ଭାଶୟ ଗ୍ରୀବାର କର୍କଟ – କମ୍ ବୟସରେ ଯଦି ବିବାହ କିମ୍ବା ସହବାସ କରାଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଯଦି ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଲେ ଅଥବା ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ଓ ହ୍ୟୁମ୍ୟାନ ପାପିଲୋଗା ଭୂତାଣୁଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ । ତୃତୀୟରେ ବହୁଦିନ ଧରି ଗର୍ଭନିରୋଧକ ବଟିକା ଖାଇଲେ ।

ଲକ୍ଷଣ – ଯୋନିଦ୍ୱାରରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନିର୍ଗତ ହେବା, ସହବାସପରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା, ମେନୋପଜ୍‌ପରେ ଯୋନିଦ୍ୱାରରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା, ତଳିପେଟ ଦରଜଲାଗିବା, ଗୋଡ଼ ଫୁଲିବା ଓ ଓଜନ କମିଯିବା ।

ଗର୍ଭାଶୟର କର୍କଟ – କିଛି ପିଲାପିଲି ନଥିଲେ, ୫୨ ବର୍ଷପରେ ମେନୋପଜ୍ ହେଲେ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ସହ ମୋଟା ହୋଇଗଲେ ।

ଲକ୍ଷଣ – ଅନିୟମିତଭାବେ ମାସିକ ରତୁସ୍ରାବ ହେବା, ମେନୋପଜ୍ ହେବାର ଏକବର୍ଷ ପରେ ପୁଣି ମାସିକ ରତୁସ୍ରାବ ହେବା, ତଳିପେଟ ଦରଜ ଲାଗିବା ଓ ଯୋନିଦ୍ୱାରରୁ ଧଳା ସ୍ରାବ ବାହାରିବା ।

●●●

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 । ● 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.

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗରେ ଯମ ଓ ନିୟମର ଗୁରୁତ୍ୱ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର
ମୋ-୯୨୩୮୯୯୦୫୫୬

ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗ ବା ହଠଯୋଗର ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଥମଟି ଯମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ନିୟମ। ବରିଷ୍ଠବାଣୀର ପୂର୍ବ ସଂଖ୍ୟାରେ 'ଯମ' ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା। ବର୍ତ୍ତମାନ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଙ୍ଗ 'ନିୟମ' ବିଷୟ ଆଲୋଚିତ ହେଉଛି।

ନିୟମର ମଧ୍ୟ ପାଞ୍ଚୋଟି ଉପାଙ୍ଗ ରହିଛି, ତାହା ହେଉଛି (୧) ଶୌଚ (୨) ସନ୍ତୋଷ, (୩) ତପ (୪)ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ (୫) ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ।

ମଣିଷ ଆଚରଣ ଓ ଭାବନାର ଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ 'ଯମ' (ଅହିଂସା, ସତ୍ୟ, ଆସ୍ତେୟ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ, ଅପରିଗ୍ରହ) ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ। ତାହାଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ସମାଜରେ ଶାନ୍ତିରେ ବସବାସ କରିପାରିବ। ବାହ୍ୟ ସମ୍ପର୍କକୁ ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଇ ମଣିଷ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଯେଉଁ ଆଚରଣ ବା ଭାବନା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା 'ନିୟମ'ର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

ନିୟମର ପାଞ୍ଚଟି ଉପାଙ୍ଗ ହେଲା -

(୧) ଶୌଚ ବା ଶୁଦ୍ଧି - ଶୁଦ୍ଧି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଯଥା: ବାହ୍ୟଶୁଦ୍ଧି ଓ ଅନ୍ତଃଶୁଦ୍ଧି। ଶରୀର, ବାସସ୍ଥଳ, ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ଓ ଧନ ସମ୍ପଦର ନୀତିପୂର୍ବକ ବ୍ୟବହାର ବାହ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧିକୁ ବୁଝାଏ। ମନ ବା ଅନ୍ତରର ମଳ (ଦୋଷ) ଯଥା : ଲୋଭ, ମୋହ, ଈର୍ଷ୍ୟା, ଦ୍ୱେଷ, କ୍ରୋଧ, ଗର୍ବ ଓ ଅହଂଭାବ ଜାତ ହେଉ ହେଉ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମନରୁ ଦୂର କରିବା ଅନ୍ତଃଶୁଦ୍ଧିକୁ ବୁଝାଏ।

(୨) ସନ୍ତୋଷ - ନିଜର ପରିଶ୍ରମଦ୍ୱାରା ଅର୍ଜିତ ସମ୍ପତ୍ତି ବା ଧନରୁ ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ, ତାହା ହେଉଛି ସନ୍ତୋଷ। ସେଥିରେ ତୃଷ୍ଣା ବା ଈର୍ଷାର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ। ଏଣୁ କୁହାଯାଇଛି, ଯେତେବେଳେ ସନ୍ତୋଷ ଧନ ମିଳେ, ଆଉ ସବୁଧନ ଧୂଳି ସହିତ ସମାନ। 'ସନ୍ତାଷେ" ରୂପକ ଗୁଣ ବା ଭାବନା ଯାହା ପାଖରେ ଅଛି, ସେ ତା'ର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଧନ ସଂଗ୍ରହ କରେ।

(୩) ତପ - ଶରୀର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତଥା ମନର ସଂଯମତାକୁ 'ତପ' କୁହାଯାଏ। ତା'ପରେ ସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତି - ହାନିଲାଭ, ସୁଖଦୁଃଖ, ମାନଅପମାନ, ଶିତୋଷ୍ଣ, କ୍ଷୁଧାପିପାସାକୁ ଶାନ୍ତ ଚିତ୍ତରେ ସହନ କରେ। ଜୀବନରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ଉନ୍ନତି କରିବା ପାଇଁ ତପୋବଳର ଆବଶ୍ୟକ।

(୪) ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ - ନିୟମର ଚତୁର୍ଥ ଉପାଙ୍ଗ-ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ। ନିଜକୁ ନିଜେ ଜାଣିବା ବା ଆତ୍ମ ବିଶ୍ଲେଷଣ ହେଉଛି ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ। ଆତ୍ମ ବିଶ୍ଲେଷଣ (self-analysis) ଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜେ ନିଜର ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରି ସମାଜରେ ସମ୍ମାନର ସହିତ ବଞ୍ଚିବା। ଶାସ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟୟନ, ଯଥା-ଗୀତା, ଉପନିଷଦ, ପୁରାଣ ପଠନ, ମନନ, ଚିନ୍ତନକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ କୁହାଯାଏ।

(୫) ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ - ପରମପିତା ପରମାତ୍ମାଙ୍କଠାରେ ସତ୍‌କର୍ମକୁ ଅର୍ପଣ କରିବା ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ । ଈଶ୍ୱରାର୍ପିତ ବୁଦ୍ଧିଦ୍ୱାରା କର୍ମ ସମ୍ପାଦନ କଲେ କର୍ମରେ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ। କର୍ମ କଲାବେଳେ ଚିନ୍ତନ କରିବା ପ୍ରଭୁ! ମୁଁ ଯାହା କରୁଛି ଠିକ୍ କରୁଛିତ ? ଏହି ଅନନ୍ୟ ଭାବ ହେଉଛି - ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ। ଈଶ୍ୱର କର୍ମାଧ୍ୟକ୍ଷ ଓ କର୍ମଫଳ ଦାତା, ପ୍ରାଣ ବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା କରୁଥିବା କର୍ମ ଓ କର୍ମଫଳକୁ ଈଶ୍ୱରାର୍ପିତ ବୁଦ୍ଧିରେ କଲେ, -ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧିରେ ତା'ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ରହେ ନାହିଁ।

ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ତପ, ସ୍ୱାଧ୍ୟାୟ ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଣିଧାନ - ଏହି ତିନୋଟି ନିୟମକୁ 'କ୍ରିୟାଯୋଗ' ବୋଲି କହିଛନ୍ତି। ଯୋଗ ସାଧନାରେ ଏହାର ମହତ୍ତ୍ୱ ବେଶୀ।

ଶେଷରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ତୃତୀୟ ଓ ଚତୁର୍ଥ ଅଙ୍ଗ ବା ସୋପାନ ଯଥା: ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ସହିତ ଯମ-ନିୟମକୁ ପ୍ରତିଦିନ ସାଧକ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ। ଯୋଗରେ 'ଯମ-ନିୟମ'ର ଉପଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ସମାଜରେ, ପରିବାରରେ ଓ ଦେଶରେ ହେଉଥିବା ବହୁତ ଦୁଷ୍କର୍ମ, ଅତ୍ୟାଚାର ଓ ଅସଦ୍ ବ୍ୟବହାରର ଅନ୍ତ ଘଟିବ।

●●●

UTKAL INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES & HOSPITAL

BRINGING INTERNATIONAL STANDARDS TO ODISHA

OUR SPECIALTIES

- » Cardiology
- » Cardiothoracic and Vascular Surgery
- » Dentistry
- » Endocrinology
- » ENT
- » Gastroenterology & Gastro Surgery
- » Internal Medicine
- » Interventional Radiology
- » Laparoscopic & Bariatric Surgery
- » Neonatology
- » Nephrology
- » Neurology & Neurosurgery
- » Nuclear Medicine
- » Nutrition & Dietetics
- » Obstetrics & Gynaecology
- » Oncology & Onco Surgery
- » Orthopaedics & Joint Replacement Surgery
- » Paediatrics & Paediatric Surgery
- » Pain Management
- » Plastic Surgery
- » Psychiatry
- » Urology

OUR SERVICES

- » Consultation
- » Dialysis
- » Physiotherapy
- » Chemotherapy
- » Modular OTs
- » Radiology & Imaging Services
- » Nuclear Medicine-PET CT & Gamma Camera
- » State-of-the-art Cath Lab
- » Laboratory
- » 24x7 Pharmacy
- » 24x7 Emergency & Trauma Care
- » Advanced Endoscopy/Colonoscopy Procedures including ERCP

Plot No. C/3, Niladri Vihar, Near Buddha Park
Chandrasekharpur, Bhubaneswar-751021

FOR APPOINTMENT
6370704001/4002

JAIN MEDIA ADVERTISING

Plot No. : 335, Laxmisagar Chhak, Bhubaneswar
Contact - 9437464824, 9130039268

ଆମ୍ଭେ ଷ୍ଟେନ୍‌ଲେସ୍ ଷ୍ଟିଲ୍ ସିଟ୍, ଲୁହା ସିଟ୍, ଜି.ଆଇ. ସିଟ୍, ପିତଳ ସିଟ୍, ତମ୍ବା ସିଟ୍‌ର **ଲେଜର** କଟିଙ୍ଗ୍, ଆକ୍ରେଲିକ୍ / ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ସିଟ୍‌ର **ଲେଜର** କଟିଙ୍ଗ୍, / ଖୋଦେଇ (ଏନ୍‌ଗ୍ରେଭିଙ୍ଗ୍) ଏସିପି ସିଟ୍, ଏଚ୍.ପି.ଏଲ୍. ସିଟ୍, ଏମ୍.ଡ଼ି.ଏଫ୍. ବୋର୍ଡ଼୍, ଲାମିନେଟେଡ଼୍ ବୋର୍ଡ଼୍ ଇତ୍ୟାଦିର **ରାଉଟର** କଟିଙ୍ଗ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଅଛୁ ! ଏହାଛଡ଼ା ଆମ୍ଭେ ଷ୍ଟେନ୍‌ଲେସ୍ ଷ୍ଟିଲ୍ ଲେଟର, ଲିକ୍ୟୁଡ଼ି ଲେଟର, ଆକ୍ରେଲିକ୍ ଲେଟର, ଏଲିଡ଼ି ଲେଟର, ରାସ୍ତା ନିରାପତ୍ତା ସାଇନ୍‌ବୋର୍ଡ଼୍, **ଫ୍ଲେକ୍ସ ପ୍ରିଣ୍ଟ୍** ସହିତ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସାଇନ୍ ବୋର୍ଡ଼୍ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରୁଅଛୁ !

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

Vol.- III ○ Issue - I ○ January-March, 2022

Book Post / Printed Matter

To ....

....

....

If undelivered please return to :

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

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

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