ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକା

# ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

# BARISTHA BANI

Vol.- II • Issue - I • January - March 2021

Website : www.eraindia.org.in
E-mail : eraindianet@gmail.com

Elder Recreation era ACTIVITIES

Release for publication of Baristha Bani an quarterly Magzine of ERA by Sj. Anant Naryan Jena, MLA, Bhubaneswar Central.

Get together cum picnic of members of Senior Citzen Forum, Chakeisiani & ERa

3rd Foundation Day celebration of Barstha Nagarik Manch, Balikhanda, Balasore.

2nd Annual General Meeting of Mahabir Baristha Nagarika Manch, Rajsunakhala on 12th February 2021.

# BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

**Regn No. 41081913621/19 Under Indian Trusts Act 1882**

ଦ୍ୱିତୀୟ ବର୍ଷ    ପ୍ରଥମ ସଂଖ୍ୟା    ଜାନୁୟାରୀ - ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୧



*ପରାମର୍ଶ ଦାତା*

ଇଂ. ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର

ମୋ-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨

*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 - ଅଧକ୍ଷ

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(କୋଷାଧକ୍ଷ)

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


| | | |
|---|---|---|
| ୧. | ସମ୍ପାଦକୀୟ | ୨ |
| ୨. | ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ... | ୩ |
| ୩. | ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ | ୪ |
| ୪. | ‘ବରିଷ୍ଠବାଣୀ’ର ନିୟମାବଳୀ | ୪ |
| ୫. | ବାନପ୍ରସ୍ଥାଶ୍ରମ | ୫ |
| ୬. | ପୁରୁଷାର୍ଥ ଓ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ | ୭ |
| ୭. | ଭକ୍ତବତ୍ସଳ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ | ୧୦ |
| ୮. | ଶିବ ଉପାସନା ଓ ମହାଶିବ ରାତ୍ରି | ୧୨ |
| ୯. | ଚାନ୍ଦବାଲି ଓ ଭିତର କନିକା ଭ୍ରମଣ | ୧୫ |
| ୧୦. | ଶେଷକଥା | ୧୭ |
| ୧୧. | ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ | ୧୮ |
| ୧୨. | ପିଆଜ ଓ ରସୁଣ | ୨୦ |
| ୧୩.. | ସ୍ୱଚ୍ଛ ପରିବେଶ | ୨୩ |
| ୧୪. | ELDER RECREATION ACTIVITIES-ERA ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ସେବା ଏବଂ ସହାୟତା | ୨୪ |
| ୧୫. | SECRET TRICKS FOR SMARTPHONE | ୨୫ |
| ୧୬. | ଅନୁଚିନ୍ତା | ୨୬ |
| ୧୭. | LIST OF MEMBERS (ERA) | ୨୭ |


●●●


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

# ସମ୍ପାଦକୀୟ

ଏତେ ବଡ଼ ଦୁନିଆ ଭିତରେ ଏକଲା ଚାଲିବା ପ୍ରାୟତଃ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ସଂସାରୀ ହୁଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଯୋଗୀ, ଋଷିମାନଙ୍କ କଥା କହନ୍ତୁ, କେହି ଏକୁଟିଆ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସଂସାରୀଟିଏ ତ ସଂସାର ଭିତରେ ବୁଡ଼ି ରହି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗରେ ଧରି ଚାଲିବାକୁ ଭଲପାଏ । ଯେଉଁମାନେ କିନ୍ତୁ ସଂସାରରୁ ବାହାରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ସେମାନେ ସମ୍ଭବତଃ ଏକୁଟିଆ ରହି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଗଢ଼ି ଉଠିଛି ଆଶ୍ରମ, କିଏ ଶିଷ୍ୟ ଗହଣରେ ତ, କିଏ ପୁଣି ଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଅଥବା ଅଶ୍ରମ ଭିତରେ ଗୃହୀ ଭାବରେ ରହିଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

ଏହା ଯେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଠିକ୍ ତାହାବି ନୁହେଁ । ବହୁତ କମ୍ ଲୋକ ଉଭୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ଦେଖିବାକୁ  ମିଳନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କି ଏକୁଟିଆ ରହିବାକୁ ଭଲପାଆନ୍ତି । ତେବେ ସେ ଯାହାହେଉ ମନୁଷ୍ୟ ଯେହେତୁ ଏକ ସାମାଜିକ ପ୍ରାଣୀ, ତାକୁ ସମାଜ ଭିତରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ସହ ମିଳିମିଶି ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନିଜ ଗୃହ କିମ୍ବା ବାହ୍ୟଜଗତ, ସବୁଠାରେ ନିଜକୁ ମିଶେଇ ଚଳିପାରିଲେ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଦ୍ୱିତିୟତଃ ଆସ୍ଥା ଓ ବିଶ୍ୱାସ । ଯଦିବା କୁହାଯାଇଛି ସବୁବେଳେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇ ଚଳିଶିଖିବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ ତଥାପି ଆଜିକାଲିର ସମଜରେ ଏହା ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ । କୌଣସି ନା କୌଣସି ସମୟରେ ଆମକୁ ପର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ହେବ ।  ବିଶେଷତଃ  ବୟସ ଗଡ଼ିଗଲେ ନିଜ ମନରେ ଥିବା ଦମ୍ଭ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଟାହିଟାପରା ବା ଥଟ୍ଟା ଇତ୍ୟାଦି ଶୁଣିବାକୁ ମିଳେ । ତେଣୁ ନିଜକୁ ନିଜ ପରିବାର ଭିତରେ ଏବଂ ସମଜରେ ଖାପ ଖୁଆଇ ଚଳି ଶିଥିଥିଲେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହେବ ନାହିଁ ।

ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ଅନେକ ସମୟରେ ମୁରବୀପଣିଆ କଥା ଏ ଯୁଗକୁ ସୁହାଉ ନଥିବାରୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଏଥିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିପାଇଁ ବିଚଳିତ ହେବାର କିଛି ନାହିଁ । କାରଣ ଅସରାଏ ବର୍ଷାକୁ କିଏ ସ୍ୱାଗତ କରେ ତ କିଏ ପୁଣି ଗାଳିଦିଏ  । ଏଥିରେ ବର୍ଷାର କିଛି ଯାଏ ଆସେନା । ତା'ପରେ ବିଶ୍ୱାସ କଥା । କଥାରେ କହନ୍ତି, ନିଃଶ୍ୱାସକୁ ବିଶ୍ୱାସ ନାହିଁ । ତଥାପି ଆମେ ଅନ୍ୟକୁ ଯେତିକି ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ଅନ୍ୟମାନେ ତା ଅପେକ୍ଷା  ଆମକୁ ଅଧିକ ବିଶ୍ୱାସ କରିବେ  । ତେଣୁ ଆମକୁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଥମେ ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବାକୁ ହେବ ।

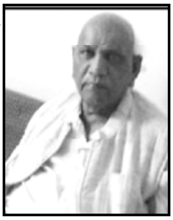
ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ତ କର୍ମକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତେବେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଚାବିକାଠି ହେଉଛି ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଗଭୀର ନିଦ୍ରା, ଆବଶ୍ୟକ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯଥୋଚିତ ବ୍ୟବହାର । ଏହା ସହିତ ଅସୀମ ଧୌର୍ଯ୍ୟ । ଆମେ ଯେତେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅଛେ ସମସ୍ତେ ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

**ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର**
ମୋ - ୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

●●●

# ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ...

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଜଣେ ଜଣେ ମୁରବି ରହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଯେହେତୁ ମୁରବି ବିହୀନ ଘର ଘରରେ ଗଣା ହୁଏନା। ସାଧାରଣତଃ ପରିବାରରେ ଏକାଠି ରହୁଥିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ମଧ୍ୟରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ଏ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି। ସେ ଜଣେ ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ୍, ନିରପେକ୍ଷ, ସ୍ନେହଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ତାଙ୍କ ପାଖରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବଡ଼ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶଂସା ବଡ଼ ନୁହେଁ। ପ୍ରକୃତିରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ପିତା ଗଛ ଯାହାରକି ଫଳ ମଧୁର ଅଟେ। ଘରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇଥାନ୍ତି। ସେହିପରି ଘରର ସବୁଠାରୁ ବୟସ୍କା ମହିଳାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ମୁରବିପଣିଆର ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରଖାଯାଇଥାଏ। ଓଡ଼ିଆ ଘରର ଚଳଣିରେ ଏହି ପରମ୍ପରା ପ୍ରାୟ ଆଜିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ମୋର ମନେ ଅଛି, ଆଜକୁ ପ୍ରାୟ ୫୦/୬୦ ବର୍ଷ ତଳର କଥା। ମୁଁ ସେତେବେଳେ ମାଇନର ପଢୁଥାଏ। ଗୋଟିଏ ଯୌଥ ପରିବାରରେ ପ୍ରାୟ ୫୨ ଜଣ ଏକତ୍ର ଚଳୁଥିବାର ଦେଖିଛି। ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ଚାଷୀ ପରିବାରର ଲୋକ ଥିଲେ। ଘରର ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଚାଷ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ସମସ୍ତ ପରିବାରକୁ ଚଳାଉ ଥିଲେ। କିନ୍ତୁ ଘର ଚଳିବାର ଗୋଟିଏ ତରିକା ହେଲା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ଘରର ମୁରବି ବୋଲି ଜଣକୁ ମାନୁଥିଲେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ମାଇପି ମହଲରେ ସମ୍ମାନ ମିଳୁଥିଲା। ଘରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା ଖାଇବା, ପିଲାମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା, ଗୋରୁ ଗାଈଙ୍କ ସେବା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ତାଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶରେ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା। ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ସେମାନଙ୍କ ପୂର୍ବ ପିଢ଼ିରୁ ଚଳି ଆସୁଥିଲା। ଏହା କିନ୍ତୁ ବେଶୀ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିଷ୍ଠି ପାରିଲା ନାହିଁ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ପାଠ ପଢ଼ି ବାହାରେ ଚାକିରୀରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଯୌଥ ପରିବାର ଭାଙ୍ଗି ଏକାଧିକ ପରିବାରରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଗଲେ। ମୁରବିପଣିଆ ଯଦିବା ରହିଲା, ତାହା ଛୋଟ ପରିବାର ଭିତରେ ଯଥା ସ୍ୱାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାଛୁଆଙ୍କୁ ନେଇ ସୀମିତ ରହିଗଲା।



ଆଜିର ଛୋଟ ପରିବାରକୁ ସମସ୍ତେ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି। ତେଣୁ ସ୍ଲୋଗାନ୍ ଦିଆଯାଉଛି ''ଛୋଟ ପରିବାର ସୁଖୀ ପରିବାର''। ତେବେ ଆମର କହିବା କଥା ହେଲା ଘର ହେଉ, ଅନୁଷ୍ଠାନ ହେଉ, ସଭାସମିତି ହେଉ, ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୁରବିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ନାମ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱ ଗୋଟିଏ। ଏହି ଦାୟିତ୍ୱ ବାପା ମାଆଙ୍କ ଠାରୁ ପୁଅ ବୋହୁଙ୍କ ପାଖକୁ ସମୟକ୍ରମେ ଗଡ଼ିଗଡ଼ି ଆସେ। ଏ ପ୍ରକାର ବିଧି ବ୍ୟବସ୍ଥା ପରିବାର ଭିତରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ।

ସେହିପରି ଆମେ ଯେଉଁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅନୁଷ୍ଠାନମାନ ଗଢ଼ିଛେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଜଣେ ଜଣେ ମୁଖ୍ୟଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବାଛିବାକୁ ପଡ଼େ। ଅନୁଷ୍ଠାନଟିକୁ ସୂଚାରୁରୂପେ ଚଳେଇବା ପାଇଁ ସଭାପତି ସମ୍ପାଦକ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କର୍ମକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବାଛିବାକୁ ହୁଏ। ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ଅନୁଷ୍ଠାନ ଭିତରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିବା। ଏହି ସମନ୍ୱୟର ଅଭାବରେ ସଂଘକୁ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ଚଳେଇ ରଖିବା ବଡ଼ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ। ସମସ୍ତଙ୍କର ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ପରିବାର ଯେପରି ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ, ଠିକ୍ ସେହିପରି ସଂଘ ପରିବାର ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ/ ସଦସ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠନ କରାଯାଇଥାଏ। ସଂଘର ମୁଖପାତ୍ର ହିସାବରେ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଯଦି ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ଅହଂଭାଗକୁ ଆଗରେ ରଖି କାମ କରନ୍ତି ତେବେ ସଂଘ ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ହୋଇଯାଏ।

ତେଣୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ପରମ୍ପରା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ନିର୍ବାଚିତ ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରହିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।


**ଇଂ. କୃଷ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ**
ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

## 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**

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

# ବାନପ୍ରସ୍ଥାଶ୍ରମ

ପୂର୍ବ ଓ ପର ଜନ୍ମରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ଲୋକେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଏ ଜନ୍ମର ଜୀବନ ପୂର୍ବଜନ୍ମର ଜୀବନରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇ ରହିଥାଏ। କେବେ ଭାବିଛନ୍ତି, କାହିଁକି ଜଣେ ମହାନ୍ ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ଜନ୍ମ ନେଇ ଥାଆନ୍ତି ? କାହିଁକି ଜଣଙ୍କ ଫେସନ୍ ଜ୍ଞାନ ଭଲ ହୋଇଥାଏ ? କାହିଁକି ଜଣେ ଜନ୍ମରୁ ସଙ୍ଗୀତଜ୍ଞ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି ? ଏ ସବୁ ପୂର୍ବଜନ୍ମର କଥା।

ଗରୁଡ଼ ପୁରାଣରେ କୁହାଯାଇଛି, ପ୍ରାଣୀ ତା'ର କର୍ମାନୁସାରେ ପୁଣ୍ୟାତ୍ମା କି ପାପାତ୍ମା ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୋଇଥାଏ। ପୁଣ୍ୟାତ୍ମାର ମାର୍ଗ ସର୍ବଦା ସଦ୍ ମାର୍ଗରେ ଯାଇଥାଏ । କର୍ମ ବିଧାନ ଅନୁସାରେ ଯେପରି କର୍ମ କରିବ ସେପରି ଫଳ ଭୋଗିବାକୁ ପଡିବ। ଏହାହିଁ ପ୍ରକୃତି ର ନିୟମ ।ସନ୍ଥ ମତରେ କର୍ମ ହେଉଛି **ତିନି ପ୍ରକାର।** ଯଥା - **ସଞ୍ଚିତକର୍ମ , ପ୍ରାରବ୍ଧକର୍ମ ଓ କ୍ରିୟମାନକର୍ମ** । ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ଆମର ଜନ୍ମ ଜନ୍ମାନ୍ତରୁ ଆମେ ଯେଉଁ କର୍ମ କରି ଆସିଛେ ସେସବୁ ସଞ୍ଚିତକର୍ମର ଫଳ ଆମକୁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡିବ। ପ୍ରାରବ୍ଧକର୍ମ ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ଆମକୁ ବର୍ତ୍ତମାନର ମାନବ ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି। ଏହି କର୍ମ ର ଫଳ ଆମକୁ ଏହି ଜୀବନରେ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ପ୍ରାରବ୍ଧ ଉପରେ ଆମର କୌଣସି ଅଧିକାର ନଥାଏ। ଏହି କର୍ମର ଫଳ ଅଚାନକ ଆମର ସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ ଏବଂ ଆମକୁ ତାହା ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼େ। କ୍ରିୟମାନ କର୍ମ ହେଉଛି ଏହି ଜନ୍ମରେ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ଭଲ / ମନ୍ଦ କିମ୍ବା ପାପ/ପୁଣ୍ୟ କର୍ମର ଜମାଖାତା । ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ଏପରି କିଛି କର୍ମ ଅଛି, ଯାହାର ଫଳ ଆମକୁ ଏହି ଜନ୍ମରେ ଅର୍ଥାତ ମୃତ୍ୟୁ ପୂର୍ବରୁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡିଥାଏ। ଯେଉଁ ସବୁ କର୍ମ ଫଳ ବଞ୍ଚିଯାଏ, ସେସବୁ ସଞ୍ଚିତକର୍ମ ଖାତାରେ ଜମା ହୋଇଯାଏ। ଏ ସବୁ କର୍ମ ଫଳଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆମର ଧାରଣା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପରିବେଶର ଚାପରେ ସଚେତନ ନଥାଇ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ ଓ ଅହଙ୍କାର ଆଦି ଡକାୟତମାନଙ୍କ କବଳରେ ବଶୀଭୂତ ହୋଇ ଏ ସବୁ କର୍ମ କରିଥାଉ। ଏହି ଅନୁକ୍ରମରେ ସୁଖ, ଦୁଃଖ, ଜନ୍ମ, ମୃତ୍ୟୁର ଚକ୍ର ଚାଲିଥାଏ। ପ୍ରକୃତିର ଏହି ନିୟମରେ ଦୁନିଆ ଗଢ଼ି ଉଠିଛି। ଏହା ମଧ୍ୟରେ ରହି ଜୀବନ ଯାତ୍ରାର ଜଣେ ଯାତ୍ରୀ ଭାବେ ନିଜର ଲକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଚାଲିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଭ୍ରମଣକାରୀଭାବେ ନୁହେଁ। କାରଣ ଭ୍ରମଣକାରୀ ନିଜର ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ବୁଲୁଥାଏ।

ଜୀବନର ଲକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ପୂର୍ବ କାଳରେ ପ୍ରାୟତଃ ୫୦ ବର୍ଷ ପରେ ଯେତେବେଳେ ଗୃହସ୍ଥ ର କେଶ ଧବଳ, ଚର୍ମ ଶିଥିଳ ଓ ସନ୍ତାନର ବି ସନ୍ତାନ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ସେ ବାନପ୍ରସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । କାରଣ ଗୃହାସ୍ଥାଶ୍ରମରେ ବହିର୍ମୁଖି ହୋଇଥିବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରିବା, ଭୋଗରୁ ତ୍ୟାଗ ଆଡ଼କୁ, ପ୍ରେୟମାର୍ଗରୁ ଶ୍ରେୟମାର୍ଗ ଦିଗକୁ, ପ୍ରବୃତ୍ତିମାର୍ଗରୁ ନିବୃତ୍ତିମାର୍ଗ ଆଡ଼କୁ, ସକାମ ଭାବନାରୁ ନିଷ୍କାମ ଭାବନା ଦିଗକୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା ପାଇଁ ବାନପ୍ରସ୍ଥାଶ୍ରମର ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ କିନ୍ତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସମାଜରେ ବାନପ୍ରସ୍ଥାଶ୍ରମର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନଥିବାରୁ,

ପରିଣତ ବୟସରେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସାମାଜିକ ଓ ଅର୍ଥନୈତିକ ଚାପର ହ୍ରାସ ଏବଂ ଉନ୍ନତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଭୋଗ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ, ବୟସ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କେନ୍ଦ୍ର ଓ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ ପ୍ରଭୃତି ଗଢି ଉଠିଛି । ବୟସ୍କମାନେ ଘରେ ବସିରହି ବୃଦ୍ଧ ଅନୁଭବ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଏପରି ସଂଗଠନ ମାଧ୍ୟମରେ ସକ୍ରିୟ ରହି ବିଭିନ୍ନ ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଯୋଗଦାନ ସହ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫିଟନେସ୍ ବୃଦ୍ଧି, ସାମାଜିକ ସେବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ, ପ୍ରତିଭାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ନୂତନ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରତିପାଦନ ପାଇଁ ସକରାତ୍ମକ ସୁଯୋଗ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରୁଛି । ଏକ ସମୀକ୍ଷା ସୂଚିତ କରେ ଯେ ଯେଉଁମାନେ ଏପରି ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଉନ୍ନତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରି ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ଚାପ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ସହ ବିଭିନ୍ନ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ପୀଡ଼ାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଥାନ୍ତି। ଗୋଷ୍ଠୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହିତ ଜଡ଼ିତହେବା ସହ ନିଜର ଜୀବନଶୈଳୀ ପ୍ରତି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ। ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ଯେହେତୁ ଜୀବନର ଅନ୍ତିମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସଙ୍କଟ (Geriatric crisis) ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଲୋପକାରୀ ଯାହାକୁ କେତେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ। ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ଶାରୀରିକ ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା (senescence or organic process of ageing) ସାଧାରଣତଃ ବଂଶଗତ ଜୀବନଶୈଳୀ (lifestyle) ଅର୍ଥାତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିବେଶ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । [Phenotype] i.e, Physical expresion = [ Genotype ] i.e.Gene inheritance + [ Diet , Lifestyle & Everiorment] ବଂଶଗତ ଉପରେ ତ କାହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିପାରିବା।

ମୋହ, ଆସକ୍ତି, ଅଜ୍ଞାନ ଓ ଅଚେତନ ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁକାଳୀନ ଅବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୟନୀୟ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ତକାଳରେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଭାବ ସ୍ମରଣ କରି ଶରୀର ଛାଡ଼େ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନାରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିଥାଏ, ସେହି ସେହି ଭାବ ଓ ସମ୍ଭୂତ (ସମ୍ଭାବନା) ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ। ତେଣୁ ମୃତ୍ୟୁକାଳୀନ ମନର ଅବସ୍ଥା, ଚିନ୍ତା ଓ ଚେତନା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ଅନେକ ଏହାକୁ ଧ୍ୟାନ ନଦେଇ ଜୀବନର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧନସମ୍ପତ୍ତି ଠୁଳକରିବାରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଶେଷକୁ ଆଧିବ୍ୟାଧିର ଚଳନ୍ତି ଭଣ୍ଡାର ହୋଇ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି । ଏହା ଅପେକ୍ଷା ଜୀବନଶୈଳୀର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ତଥା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଇଚ୍ଛାକୁ ଚଳାଇବା ଆମ ହାତରେ ଅଛି । ଇଚ୍ଛାକୁ ସର୍ବଦା ସର୍ବତୋଭାବରେ ତାହାର ଅନୁଗାମୀ କରି ରଖିବାକୁ ପଡିବ, ଯେପରି ଆମେ ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରିବା। ଫଳରେ ଇଚ୍ଛା ଅତି ସହଜରେ ସେ ଆଡ଼କୁ ଯିବ । ଇଚ୍ଛାକୁ ଅଧୀନ କରିବା ହିଁ କଷ୍ଟ । ଥରେ ଅଧୀନ କରିବାକୁ ପ୍ରକଟ କରି ନେଲେ, ଆଉ ଚିନ୍ତା ନାହିଁ । ବଜାୟ ରହିବ ସୁଖ-ଶାନ୍ତି । ଜୀବନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ମହନୀୟ ହେବ ଏବଂ ପୂର୍ବପରି ବାନପ୍ରସ୍ଥାଶ୍ରମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ କୁ ହାସଲ କରିବା ସହଜ ହୋଇପାରିବ ।

ସୌଜନ୍ୟ-ବୟସ୍କ ଚିତ୍ତୋବିନୋଦନ କେନ୍ଦ୍ର (ERA)
ଭୁବନେଶ୍ୱର

●●●

# ପୁରୁଷାର୍ଥ ଓ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନ

**ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର**
ଭି.ଏସ୍.ଏସ୍. ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୋ-୯୨୩୮୯୯୦୫୫୬

ଆଦି ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ମତରେ ପୂର୍ବଜନ୍ମର ସତ୍‌କର୍ମରୁ ଆମେ (ମନୁଷ୍ୟମାନେ) ଏ ଶରୀର ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛେ । ବିବେକ ଚୂଡ଼ାମଣି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି-

**''ଜନ୍ତୁନାଂ ନରଜନ୍ମ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭମତଃ ପୁଂସ୍ତ୍ୱଂ ତତୋ ବିପ୍ରତା,**

**ତସ୍ମା ଦ୍ୱୈଦିକ ଧର୍ମମାର୍ଗ ପରତା ବିଦ୍ୱତ୍ତ୍ୱମସ୍ମାତ୍ପରମ୍ ।''**

ଅର୍ଥ-ସମସ୍ତ ଦେହଧାରୀ ଜୀବମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଦେହ ନେଇ ଜନ୍ମ ହେବା ବାସ୍ତବରେ ଏକ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ସଂଯୋଗ । ତା'ଠାରୁ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ପୁରୁଷତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତି, ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ସାହସ, ବିବେକ, ବୈରାଗ୍ୟ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା, ଶାନ୍ତି ଓ ପ୍ରସନ୍ନତା ପ୍ରାପ୍ତି । ତା ଅପେକ୍ଷା ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ବିପ୍ରତା ଅର୍ଥାତ୍ ଜୀବନରେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଲାଭ କରିବା । ଏସବୁ ସଂଯୋଗ ବଶତଃ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇପାରେ - କିନ୍ତୁ ବେଦ ସମ୍ମତ ଧର୍ମାନୁକୂଳ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପଥରେ ଦୃଢ଼ତାପୂର୍ବକ ଅଗ୍ରସର ହେବା ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଶେଷରେ ମନୁଷ୍ୟ ସାଧନା ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହୋଇ ଜୀବନ୍ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

କିନ୍ତୁ ମଣିଷଟିଏ ଯେତେବେଳେ ଜନ୍ମହୁଏ ସେ କ'ଣ ଖୋଜେ ? ସେ ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟରୁ ମୁକ୍ତି ଏବଂ ସୁଖ ପାଇଁ କ୍ରନ୍ଦନ କରେ, ଯେତେବେଳେ ମା' କ୍ଷୀର ଦେଇ, କୋଳରେ ଧରେ, ସେ ଶୋଇଯାଏ । ବାଛୁରୀ ବା ଚତୁଷ୍ପଦ ପ୍ରାଣୀର ଛୁଆଟି ଜନ୍ମ ହେଲାକ୍ଷଣି ମା'ର ସ୍ତନ ଆଡ଼କୁ ମୁହାଁଏ । ଏଣୁ ମନୁଷ୍ୟ ହେଉ ବା ପଶୁ ସୁଖ ଇଚ୍ଛା ନେଇ ଜନ୍ମ ହୁଏ ।

ସେହିପରି ଜୀବନ-ସୁରକ୍ଷା ମଣିଷ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀର ଜନ୍ମଗତ ପ୍ରବୃତ୍ତି । ମଣିଷ ଯେପରି ଘରଟିଏ କରି ଆରାମରେ ରହେ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ବସା ତିଆରି କରନ୍ତି, ଗୁମ୍ଫା ବା ମାଟିତଳେ ଗାତଖୋଳି ଆରାମରେ ରହନ୍ତି । ମଣିଷ ପରି ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା, ପିଇବା ତଥା ପ୍ରଜନନରୁ ତୃପ୍ତ ପାଇଥାଆନ୍ତି । ସତରେ ଭଗବାନଙ୍କ ସୃଷ୍ଟି ଅତି ବିଚିତ୍ର ।

କିନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱରେ କେବଳ ମନୁଷ୍ୟ ଏଭଳି ଏକ ପ୍ରାଣୀ, ଯିଏ ତା'ର ବିବେକ ବିଚାର ବଳରେ ଭଲମନ୍ଦ ସୁଖ ଦୁଃଖ ହାନି ଲାଭ, ମାନ ଅପମାନ, ଜୟ ପରାଜୟ ଜାଣିପାରେ । ବିଚାର ଶକ୍ତି ବଳରେ ତା' ଭିତରେ ଥିବା ପଶୁ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଆୟତ୍ତକରି, ଜୀବ ଜଗତରେ ନିଜର ଶ୍ରେଷ୍ଠତା ପ୍ରମାଣ କରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପଶୁପକ୍ଷୀ ନୀଚ ଯୋନିରେ ଜନ୍ମ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପଶୁପକ୍ଷୀ ଈଶ୍ୱର ଦତ୍ତ ପ୍ରବୃତ୍ତି (Instinct) ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ କର୍ମ କରିଥାନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟର କର୍ମ କରିବାରେ ସ୍ୱାତ୍ୟନ୍ତତା ରହିଛି । ତା'ର ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରୟୋଗ କରି ସେ ଜାଣିପାରେ କେଉଁ କର୍ମ ତା'ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଏବଂ ସୁଖଦାୟୀ ହୋଇ ପାରିବ । ଯଦି ମନୁଷ୍ୟର ଏହି କର୍ମ

ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟତା ନ ଥାଆନ୍ତା, ସେ ପଶୁଭଳି ମୂଳ ପ୍ରକୃତି ବା Instinct ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଅନ୍ତା। ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜରେ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଅନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ମନର ଆବେଗ ବା Instinct ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇ ଦୁଷ୍କର୍ମ କରନ୍ତି ଏବଂ ଦଣ୍ଡିତ ହୁଅନ୍ତି। ଏହି କର୍ମ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟତା ହେତୁ ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ନିୟମ ଓ ନୈତିକତା ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଛି। ନଚେତ୍ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପଶୁପରି ଆଚରଣ କରନ୍ତା । ଯଦିବା ମନୁଷ୍ୟ କୁକର୍ମ କରି ପତନୋନ୍ମୁଖୀ ହୁଏ, ସେ ତା'ର ସୁବିଚାର ଓ ବୁଦ୍ଧି ବଳରେ ନିଜକୁ ଉଦ୍ଧାର କରିପାରେ।

ଅସଲ କଥା ମନୁଷ୍ୟ ଦେବତା ହେଉ ବା ଦାନବ, ସୁମାର୍ଗରେ ଯାଉ ବା କୁମାର୍ଗରେ ଯାଉ, ସୁଖ ତା'ର ମୂଳ ଲକ୍ଷ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତୃପ୍ତି ତା'ର ଦରକାର। ସେଥିରୁ ସେ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଖୋଜେ। ସାଧୁ ସନ୍ଥ କହନ୍ତି ସୁଖ ବା ଦୁଃଖ ମନର ଏକ ଅବସ୍ଥା। ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମ କରେ ନିଜର ସୁଖ, ସୁବିଧା ପାଇଁ, କର୍ମରେ ତ୍ରୁଟି ହେଲେ ତାହା ଦୁଃଖଦାୟକ ହୋଇଯାଏ। କର୍ମରେ ସଫଳତା ତାକୁ ଆନନ୍ଦ ଦିଏ । କିନ୍ତୁ ତାହା ଚିରସ୍ଥାୟୀ ନୁହେଁ। ଏଣୁ ଗୀତାରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ କହିଛନ୍ତି –

**ମାତ୍ରାସ୍ପର୍ଶାସ୍ତୁ କୌନ୍ତେୟ ଶୀତୋଷ୍ଣ ସୁଖ ଦୁଃଖଦାଃ।**
**ଆଗମାପାୟିନୋଽନିତ୍ୟାସ୍ତାଂସ୍ତିତିକ୍ଷସ୍ୱ ଭାରତ।**

ପଞ୍ଚଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ : କାନ, ଚର୍ମ, ଚକ୍ଷୁ, ଜିଭ ଓ ନାକର ପଞ୍ଚ ବିଷୟ ଶବ୍ଦ, ସ୍ପର୍ଶ, ରୂପ, ରସ ଓ ଗନ୍ଧ ସଂଯୋଗରୁ ଶୀତ, ଉଷ୍ଣ, ସୁଖ ଦୁଃଖ ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ୱନ୍ଦର ଅନୁଭବ ହୁଏ, ଏଣୁ ଏସବୁ ନିର୍ବିକାର ଚିତ୍ତରେ ସହିଯାଅ।

ସାଧାରଣ ମଣିଷ ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇ ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦରେ ରହିବା ପାଇଁ ଅହରହ ଯେଉଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥାଏ, ତାକୁ ହିନ୍ଦୁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଚାରି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ଯଥା – ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ, ଓ ମୋକ୍ଷ। ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପୁରୁଷାର୍ଥ କୁହାଯାଏ। ଅର୍ଥ ଓ କାମ ଲୌକିକସୁଖର ଅନ୍ତର୍ଗତ ଯାହାକୁ ବେଦାନ୍ତରେ ପ୍ରେୟ ମାର୍ଗ କୁହାଯାଇଛି। ଧର୍ମ ଓ ମୋକ୍ଷ ପାରମାର୍ଥିକ ସୁଖ, ଯାହାକୁ ବେଦାନ୍ତରେ ଶ୍ରେୟ ମାର୍ଗ କୁହାଯାଇଛି।

ଚାର୍ବାକଙ୍କ ଭଳି ଭୌତିକବାଦୀମାନେ କୁହନ୍ତି– ଋଣଂ କୃତ୍ୱା ଘୃତଂ ପିବେତ୍, ଜାବତ୍ ଜୀବେତ୍ ସୁଖୀ ଜୀବେତ୍ ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମିଳି ନ ପାରେ। ଜୀବନ ସୁଖମୟ କରିବାକୁ ଧନର ଅଭାବଥିଲେ, ଋଣ କର, ଏବଂ ସେହି ଧନରେ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କର। କିନ୍ତୁ ମଣିଷ ଭାବେ ନାହିଁ ପରିଶ୍ରମ ଓ କଷ୍ଟାର୍ଜିତ ଧନ ମାଟିଭଳି ତୁଚ୍ଛ ହୋଇଯାଏ, ଯେତେବେଳ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଭୋଗ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଯାଆନ୍ତି।

ରୋଗ ଓ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଲା ପରେ କୌଣସି ଭୋଗ୍ୟବସ୍ତୁ ରୁଚିକର ହୁଏ ନାହିଁ। ଯେଉଁ ଧର୍ମ ଓ ମୋକ୍ଷକୁ ମଣିଷ ପଣ୍ଡିତମାନଙ୍କ କପୋଳକଳ୍ପିତ ଭାବିଥିଲା, ତାହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରେ, ସାଧୁ ସନ୍ଥଙ୍କ ଧର୍ମବାଣୀ ଓ ସତ୍ସଙ୍ଗ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୁଏ।

ଅଜ୍ଞାନୀ ମନୁଷ୍ୟର ବୁଦ୍ଧି ଏପରି ଯେ ସେ ଧର୍ମକାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦ ପାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ। ଧର୍ମକାର୍ଯ୍ୟ କରି ସମାଜରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ, ମାନ ସଂମ୍ମାନ ପାଇବାକୁ କାମନା କରେ। କିନ୍ତୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବୁଦ୍ଧି ଯୁକ୍ତ ମଣିଷ ଧର୍ମକାର୍ଯ୍ୟ କରି ବିଷୟାନନ୍ଦରୁ ଆତ୍ମାନନ୍ଦ ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ଏବଂ ଚୀର, ଶାଶ୍ୱତ ଶାନ୍ତି ପାଏ। ଯେହେତୁ ଜୀବନରେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରେମ, କ୍ଷମା, ସତ୍ୟବାଦିତା, ଦୟା, ପବିତ୍ରତାରେ ଧର୍ମ ନିହିତ, ଧାର୍ମିକ ଜୀବନ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସାଂସାରିକତା, ଅପବିତ୍ରତା,

ଅବିଶ୍ୱାସ ଓ ବ୍ୟଭିଚାରିତା ରୂପକ ପଙ୍କରୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ଜ୍ଞାନ, ଭକ୍ତି ସହିତ ଶାଶ୍ୱତ ଶାନ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏଇ ଅଭିଳାଷ ନେଇ ମଣିଷ ଧର୍ମକାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜତି ହେବା ଉଚିତ।

ଚତୁର୍ଥ ପୁରୁଷାର୍ଥ ହେଉଛି, ମୋକ୍ଷ ବା ମୁକ୍ତି। ଶ୍ରେୟମାର୍ଗ ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ମୁକ୍ତିର ଦ୍ୱାର ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରିଦିଏ। ଚୀର ସୁଖ ଓ ଶାନ୍ତି ଏଥିରୁ ମିଳିଥାଏ। ଯଦିବା ଏହି ତଥ୍ୟର ସତ୍ୟତା ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରମାଣ ଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧ ହୋଇ ନଥାଏ, ଏଥିଲାଗି ବେଦଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରମାଣ ମାନିବାକୁ ହେବ। ବେଦ, ବେଦାନ୍ତର ଅଧ୍ୟୟନ ଦ୍ୱାରା ସେଥିରୁ ପ୍ରାମାଣିକ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ। ଈଶ୍ୱର, କର୍ମଫଳ ପ୍ରାପ୍ତି, ପରଲୋକ, ପୁନର୍ଜନ୍ମ ଭଳି ଅତିନ୍ଦ୍ରିୟ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକର ଉଦ୍‌ଘାଟନ ବେଦଗୁଡ଼ିକର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ। ମଣିଷ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର ସହାୟତାରେ ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନର ଅନ୍ୱେଷଣ କରେ ତାହା ବିଜ୍ଞାନ। ସେହି ବିଜ୍ଞାନର ଉପଯୋଗୀତା ଜୀବନରେ ସୁଖ, ସୁବିଧା, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ତୃପ୍ତି ପାଇଁ, ଯାହା ଚିରସ୍ଥାୟୀ ନୁହେଁ।

ଶ୍ରେୟମାର୍ଗରେ ଗତି କରି ମନୁଷ୍ୟ ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଭକ୍ତି ଓ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରେ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଜୀବନ୍ ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ। ନିତ୍ୟ ଅବିନାଶୀ ଆତ୍ମାର ବୋଧ ହେଲେ, ମନୁଷ୍ୟ ମାୟା ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଆତ୍ମାନନ୍ଦର ଅନୁଭବ କରେ।

କଠୋପନିଷଦରେ କୁହାଯାଇଛି–

**ଶ୍ରେୟଶ୍ଚ ପ୍ରେୟଶ୍ଚ ମନୁଷ୍ୟମେତଃ,**
**ତୌସମ୍ପରୀତ୍ୟ ବିବିନକ୍ତି ଧୀରଃ ।**
**ଶ୍ରେୟୋହି ଧୀରୋଽଭି ପ୍ରେୟସୋ ବୃଣୀତେ,**
**ପ୍ରେୟୋ ମନ୍ଦୋ ଯୋଗକ୍ଷେମାଦ୍ ବୃଣୀତେ ।**

ଅର୍ଥ– ମନୁଷ୍ୟ ନିକଟକୁ ଶ୍ରେୟ ଓ ପ୍ରେୟ ଉଭୟ ସ୍ୱତଃଭାବେ ଆସନ୍ତି। ଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଇଟିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବିଚାର ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ପୃଥକ୍ କରିଥାଏ। ଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରେୟ ତୁଳନାରେ ଶ୍ରେୟକୁ ହିଁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ବରଣ କରେ। କିନ୍ତୁ ଅଜ୍ଞାନୀ ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁର ସଂଗ୍ରହ ଓ ତା'ର ରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତରହି ଜୀବନ ବିତାଏ। ଏଣୁ ସେ ପ୍ରେୟକୁ ବରଣ କରେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଆମେ ଶ୍ରେୟ ବା ପ୍ରେୟ ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆମର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଅଛି। ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତି କରିବାର କଳାକୁ ହିଁ ପ୍ରକୃତରେ ଧର୍ମ କୁହାଯାଏ। ସଚେତନ, ଅନୁସାସିତ ଓ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଭାବରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷଣ ବଞ୍ଚିବା ହିଁ ଏହାର ଉପାୟ ବା ସାଧନ।

●●●

## Power of friendship through recreational activities

1 . Friendship plays a key role to emotional growth and mental health.
2 . It boosts your happiness.
3 . Talking to a friend lowers blood pressure and reduces the risk of depression.
4. Hugging , listening , sharing , connecting and celebrating life with friends decreases stress.
5 . That’s what friends are for : they help you live longer.

# ଭକ୍ତବତ୍ସଳ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ

**ଇଂ. ଗଙ୍ଗାଧର ସାହୁ**

ମୋ-୯୪୩୮୪୨୧୮୪୧

ଉପସଭାପତି, ଅଗ୍ରଣୀ ସିନିୟର ସିଟିଜେନ୍ ଫୋରମ୍, ବମିଖାଲ

ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ହୁଅନ୍ତୁ ଅଥବା ତୁଳସୀ ଦାସ ହୁଅନ୍ତୁ, ନାନକ ହୁଅନ୍ତୁ ଅଥବା କବୀର ହୁଅନ୍ତୁ, ଚୈତନ୍ୟ ହୁଅନ୍ତୁ ଅଥବା ସାଲବେଗ ହୁଅନ୍ତୁ, ଦାସିଆ ବାଉରୀ ହୁଅନ୍ତୁ ଅଥବା ଭକ୍ତ ବଳରାମ ଦାସ ହୁଅନ୍ତୁ, ଯୁଗେ ଯୁଗେ ଏ ସମସ୍ତେ ନୀଳାଚଳ ଧାମକୁ ଆସି ପରଂବ୍ରହ୍ମ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କର ଭକ୍ତିରେ ନିମଗ୍ନ ହୋଇ ଭକ୍ତିର ଯେଉଁ ତରଙ୍ଗ ଖେଳାଇଯାଇଛନ୍ତି ତାର ତୁଳନା ନାହିଁ । ଭକ୍ତ ବତ୍ସଳ ଭାବଗ୍ରାହୀ ସେ କାଳିଆ ସାଆନ୍ତ । କୋଟି କୈବଲ୍ୟନାଥ ସେ । ଅବତାର ନୁହେଁ, ଅବତାରୀ ସେ ।

ଭକ୍ତବତ୍ସଳ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ । ବହୁ ପୁରାତନ କାଳର କଥା । ପୁରୀ ହେଉଛି ମଠମାନଙ୍କର ଏକ ଅପୂର୍ବ ସଙ୍ଗମ ସ୍ଥଳୀ । ମଠଟିଏ ଥାଏ ଗୁଣ୍ଡିଚା ମନ୍ଦିର ନିକଟରେ । ମଠଟିର ନାମ ଦଶାବତାର ମଠ । ମାଧବ ଦାସ ନାମକ ଜଣେ ଭକ୍ତ ସେଠାରେ ରହୁଥାଆନ୍ତି । ଗୈରିକ ବସ୍ତ୍ରଧାରୀ, ସ୍ୱଳ୍ପହାରୀ, ମିଷ୍ଟଭାଷୀ, ସ୍ୱପାକି ସିଏ । ତାଙ୍କର ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କଠାରେ ଅଚଳାଚଳ ଭକ୍ତି ଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟହ ସେ ଚାଲିଚାଲି ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ଶ୍ରୀ ମନ୍ଦିରରେ । ତାପରେ ଯାଆନ୍ତି ମହୋଦଧିକୁ । ମହୋଦଧିରେ ପୁଣି ସ୍ନାନ କରନ୍ତି ସେ । ମହୋଦଧିରୁ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରର ନୀଳଚକ୍ର ଓ ପତିତ ପାବନ ବାନା ଦର୍ଶନ କରି ଭକ୍ତିରେ କୃତ୍ୟକୃତ୍ୟ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି ସେ ।

ଏପରି କିଛି ଦିନ ଗଲା । ହଠାତ୍ ଦିନେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରୁ ଫେରି ମହୋଦଧିରେ ସ୍ନାନ କରିବା ପରେ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କଲେ । ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଜ୍ୱର ଏବଂ ଅତିସାର ରୋଗର ନାନା ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଗଲା ତାଙ୍କ ଶରୀରରେ । ନିଜମଠକୁ ଫେରି ପାରଲେ ନାହିଁ । ମହୋଦଧି ନିକଟସ୍ଥ

ଏକ ପରିତ୍ୟକ୍ତ ବାସଗୃହରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଲେ । ଦିନକୁ ଦିନ ଜ୍ୱର ବଢିବାରେ ଲାଗିଲା । ଏପରି ତିନି, ଚାରଦିନ ଚାଲିଗଲା । ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରୁଥାଆନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟନାହିଁ, ଔଷଧ ନାହିଁ, ପାଣିଟୋପେ ଦେବାକୁ କେହି ପାଖରେ ନାହାନ୍ତି । ତନ୍ଦ୍ରାଚ୍ଛନ୍ନ ହୋଇ ଅହରହ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନାମ ଜପ କରୁଥାଆନ୍ତି ।

ଏମିତି ପୁଣି ଦୁଇଦିନ ଗଲା । ସ୍ନାନ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ପୂର୍ବରାତ୍ରିରେ ପ୍ରଭୁ ବଳଭଦ୍ର ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ କହୁଛନ୍ତି, ଗତ ତିନି/ଚାରି ଦିନ ହେଲା ମୋର ମନ ଜମା ଭଲ ଲାଗୁନି । ବାଲଧୂପ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଧୂପ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସନ୍ଧ୍ୟା ଧୂପ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାହା ଖାଇଲେ ବି ମୋତେ ରୁଚୁନାହିଁ ।

ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାମୀ ଜଗନ୍ନାଥ ସ୍ମିତହାସରେ କହିଲେ ଭାଇ, ଆମ ଭକ୍ତ ମଧବ ଦାସ ପରା ଅସୁସ୍ଥ । ଜ୍ୱର/ ଅତିସାର ରୋଗରେ ପୀଡିତ ହୋଇ, ବିନା ଖାଦ୍ୟ ଔଷଧ ଓ ପାଣିରେ ମହୋଦଧି ନିକଟରେ ଏକ ପରିତ୍ୟକ୍ତ ବାସଗୃହରେ ପଡିରହି ଆମ୍ଭ ନାମ ଜପି ଚାଲିଛି । କେମିତି ଭଲ ଲାଗିବ ଆମକୁ ! ଚାଲ, ଦୁହେଁ ଯାଇ ତା କଥା ବୁଝି ଆସିବା । ତାପରେ

ଦୁଇଭାଇ ଦୁଇଟି ବାଳକ ରୂପ ଧରି (ଜଣେ କଳା ଓ ଜଣେ ଧଳା) ବେଶରେ ଉକ୍ତ ପରିତ୍ୟକ୍ତ ଗୃହରେ ପହଞ୍ଚିଲେ । ସାଧାରଣତଃ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ପ୍ରତି ଅମାବାସ୍ୟାରେ ମହୋଦଧି ବିଜେ କରିଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେଦିନ ଚର୍ତୁଦ୍ଦଶୀ ତିଥିରେ ମହୋଦଧି ତଟରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି । ସମୁଦ୍ରକୂଳରେ ସେହି ପରିତ୍ୟକ୍ତ ଗୃହରେ ପହଞ୍ଚି ଦେଖିଲେ ଶୋଇଛନ୍ତି ଭକ୍ତ ମାଧବ ଦାସ ଅର୍ଦ୍ଧଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ଦିଶୁଛନ୍ତି ଅତି କ୍ଷୀଣ, ଦୁର୍ବଳ, ପାଖରେ କେହି ନାହିଁ ଆହା ପଦେ କହିବାକୁ । ବାଳକରୂପୀ ଜଗନ୍ନାଥ, ବଳଭଦ୍ର ଭକ୍ତ ମାଧବ ଦାସଙ୍କ ପାଖେ ବସିଲେ ଏବଂ ମାଧବ ଦାସଙ୍କର ଦୁଇଗୋଡକୁ ଘଷି, ମୋଡିବାରେ ଲାଗିଲେ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଭକ୍ତର ଅସୁସ୍ଥତା ଜନିତ ପୀଡାରୁ ଲାଘବ ।

ଯେଉଁ ପରବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ବେଦ ବ୍ରହ୍ମା, ଶଙ୍କର, ମୁନି, ଋଷି, ଯୋଗୀ ତପୀମାନଙ୍କୁ ଯୁଗେ ଯୁଗେ ଆଗୋଚର, ଯାହାଙ୍କ ପାଦ ନଖକୋଣରୁ ପତିତପାବନୀ ମା ଗଙ୍ଗା ଆବିର୍ଭାବ ହୋଇଛନ୍ତି, ଯାହାଙ୍କ ପାଦପଦ୍ମ ଦ୍ୱୟକୁ ମା ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ ସେବା କରୁଥାଆନ୍ତି, ସେହି ଭକ୍ତ ବତ୍ସଳ ଭାବଗ୍ରାହୀ ଆଜି ନିଜ ଭକ୍ତର ଗୋଡ ଘଷିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । କିଛି ସମୟ ପରେ ମାଧବ ଦାସ ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ହେଲେ । ଆଖି ଖୋଲିଲେ । ଦେଖିଲେ ଦୁଇଜଣ ବାଳକ ତାଙ୍କ ପାଦ ସେବା କରୁଛନ୍ତି । ମାଧବ ଦାସ ପଚାରିଲେ । ତୁମ୍ଭେମାନେ କିଏ ? ଦୁଇବାଳକ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, ଆମ୍ଭେ ନୋଳିଆ ପୁଅ । ଏଇ ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ ଆମ୍ଭ ଘର । ଯାହା ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ, ତାର ସେବା କରୁ । ଆପଣ ଶୁଅନ୍ତୁ । ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ, ଏହି ଦିବ୍ୟ ବାଳକ ଦୁଇଜଣ କିଏ ? ପରଂବ୍ରହ୍ମଙ୍କ ଶ୍ରୀ ଅଙ୍ଗସ୍ପର୍ଶରେ ସତେଜ ଅନୁଭବ କରୁଥାଆନ୍ତି, ମାଧବ ଦାସ, ସେ କିନ୍ତୁ ଆଖିବୁଜି ପଡିଥାଆନ୍ତି । ।ଏହି ସମୟରେ ବାଳକ ରୂପୀ ବଳଭଦ୍ର ଗୋସେଇଁ ବାଳକରୂପୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, ଏ ଭକ୍ତର ଜ୍ୱର କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରିବା କେତେ ଦିନ ଅଛି । ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଉତ୍ତର ଦେଲେ ପନ୍ଦର ଦିନ । ବଳଭଦ୍ର ପୁଣି କହିଲେ, ଏ ଭକ୍ତପାଇଁ କଣ କର । ତା ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଦେଖି ହେଉନାହିଁ । ଜଗନ୍ନାଥ କହିଲେ ଭାଇ ଠିକ୍ ଅଛି, କାଲିଠାରୁ ମାଧବ ଦାସର ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଆମେ ଦୁଇଭାଇ ପନ୍ଦରଦିନ ଭୋଗ କରିବା । ଏହା କହି ଦୁଇଭାଇ ଉଭେଇଗଲେ । ପର ମୂହୁର୍ତ୍ତରୁ ମାଧବ ଦାସଙ୍କ ପୀଡା ଯନ୍ତ୍ରଣା ସବୁ କମିଗଲା ଏବଂ ସେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଉଠିଲେ । ଅନୁଭବ କଲେ କସ୍ତୁରୀ, ଚନ୍ଦନ, କୁଙ୍କୁମ, କେଶର ଆଦିର ମିଶ୍ରିତ ସୁଗନ୍ଧ । ଜାଣିପାରିଲେ ସ୍ୱୟଂ ଜଗନ୍ନାଥ ଆସି ତାଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ କରିଦେଇଛନ୍ତି । ଲମ୍ବ ହୋଇ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣିପାତ କଲେ । ମୁଖରୁ ବାକ୍ୟ ସ୍ଫୁରୁ ନଥାଏ । ଚକ୍ଷୁରୁ ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ ଲୁହ ବୋହିଯାଉଥାଏ । ଭାବ ବିହ୍ୱଳ ହୋଇ କହିଲେ, ହେ ପ୍ରଭୁ ! ଦୁନିଆରେ ଅନେକ ଠାକୁର ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ଭକ୍ତର ଦୁଃଖ, ପାପ ହରଣ କରନ୍ତି । ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ଭଳି କିଏ ଠାକୁର ଅଛନ୍ତି ଯିଏ ଭକ୍ତର ଜ୍ୱର ଉତ୍ତାପ ଓ କଷ୍ଟତକ ନିଅନ୍ତି । ଆପଣ ସର୍ବତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭୁ, ନିସ୍ତରିଲି । ନିସ୍ତରିଲି । ସେହିଦିନଠାରୁ ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଦେବସ୍ନାନ ପୂର୍ଣ୍ଣମାଠାରୁ ପନ୍ଦର ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଣସର ଘରେ ରହି ଜ୍ୱର କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରିବାର ମାନବୀୟ ଲୀଳା କରୁଛନ୍ତି । କେବଳ ଭକ୍ତର ମାନ ରଖିବା ପାଇଁ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଏହି ଲୀଳା । ଧନ୍ୟ ତୁମ୍ଭେ ମହାପ୍ରଭୁ ! ଧନ୍ୟ ତୁମେ କାଳିଆସାଆନ୍ତ । ଧନ୍ୟ ତୁମ୍ଭେ ଭାବଗ୍ରାହୀ ! ଧନ୍ୟ ତୁମ୍ଭ ଭକ୍ତ ! ଧନ୍ୟ ତୁମ୍ଭ ଲୀଳା ।

ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ ।

●●●

# ଶିବ ଉପାସନା ଓ ମହାଶିବ ରାତ୍ରି

**ପ୍ର. ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଦାଶ**
ଡି.ଏଲ୍.ଏ.-୪୩, ଭି.ଏସ୍.ଏସ୍. ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର
ମୋ-୯୪୩୭୦୧୧୧୨୫

ଏହି ସଂସାରରେ ଶିବ ହେଉଛନ୍ତି ମଙ୍ଗଳମୟ। ଏ ସୃଷ୍ଟିର ମୂଳଉତ୍ସ। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବ ଜଗତର ପତି। ଏଣୁ ସେ 'ଜଗତ ପତି' । ସଂସାରର ଶିକ୍ଷାଦାତା। ଜଗଦ୍‌ଗୁରୁ। ଏହି ସୃଷ୍ଟିରେ ଥିବା କାମ, କ୍ରୋଧ ଓ ଅହଂକାରର ସଂହାରକ ତେଣୁ ସେ 'ତ୍ରିପୁରାରି'। ସେ ଦେବଦେବ ମହାଦେବ। ସେ ଦୟା, କ୍ଷମା, ଜ୍ଞାନ, ପ୍ରେମ, ତେଜଃ, ଶାନ୍ତି ଓ ବୁଦ୍ଧିର ପ୍ରତୀକ, ତେଣୁ ପରଂବ୍ରହ୍ମ। କେହି କେହି ତାଙ୍କୁ ସଂହାରକର୍ତ୍ତା ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ସେ ସଂହାର କର୍ତ୍ତା ନୁହନ୍ତି, ବରଂ ସେ ଏହି ବିଶ୍ୱର ପୁନଃ ସ୍ରଷ୍ଟା। ଜରା ଓ ବ୍ୟାଧି ହେତୁ ମଣିଷର ଶରୀର ଯେତେବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ଶିବ ଏହି ଆତ୍ମାକୁ ଆଉ ଏକ ନୂତନ ଶରୀର ପ୍ରଦାନ କରି ତାକୁ ସଂସାରରେ ପୁଣି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିଥାନ୍ତି। ତେଣୁ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ପାଳନ ଓ ସଂହାରକାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ। ତ୍ରିଦେବତତ୍ତ୍ୱ ତଥା ଦେବତାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଦେବାଧିଦେବ ମହାଦେବ ଓ ରୁଦ୍ର ରୂପରେ ଋଗ୍‌ବେଦରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି।

ଶିବ ସାଂସାରିକ ମୋହ ମାୟା ତଥା ସୁଖ ସମ୍ପଦ ତ୍ୟାଗ କରିଥିବାରୁ ସଂସାରର ବିଶିଷ୍ଟ ତ୍ୟାଗୀ ଓ ପରମଯୋଗୀ ରୂପେ ପରିଚିତ। କୈଳାସ ପର୍ବତ ତାଙ୍କର ବାସସ୍ଥାନ। ଜଟାଜୁଟ ବିମଣ୍ଡିତ ତାଙ୍କ ଶରୀର, ଭସ୍ମ ବିଲୋପିତ କଳେବର ମସ୍ତକରୁ ପ୍ରବାହମାନ ଗଙ୍ଗା, ଶୀର୍ଷ ଭାଗରେ ଚନ୍ଦ୍ର, ଗଳାରେ ସର୍ପ ପରିବେଷ୍ଟିତ, କପାଳରେ ତ୍ରିନୟନ ବା ତୃତୀୟ ନେତ୍ର, ହସ୍ତରେ ତ୍ରିଶୂଳ ଓ ଡମ୍ବରୁ ସୁଶୋଭିତ ବାହନ ଵୃଷଭ।

ନୃତ୍ୟ ତାଙ୍କର ତାଣ୍ଡବ। ସଂସାରରେ ଲିଙ୍ଗ ରୂପେ ପୂଜିତ।

ଶିବ ପୂଜାର ବ୍ୟାପକତା ଓ ଜନପ୍ରିୟତା ବିଶେଷତଃ ଲିଙ୍ଗ ଉପାସନା ମାଧ୍ୟମରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ। ଶିବଲିଙ୍ଗର ଉତ୍ପତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ପୁରାଣମାନଙ୍କରେ ବହୁ ବୈଚିତ୍ର୍ୟମୟ ଉପାଖ୍ୟାନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ଥରେ ବ୍ରହ୍ମା ଓ ଶିବ ନିଜ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ କିଏ ଜାଣିବା ଲାଗି ଯୁଦ୍ଧରେ ବ୍ୟାପୃତ ହେଲେ। ବହୁ ବର୍ଷ ଧରି ଏହି ଯୁଦ୍ଧ ଲାଗିଲା। ଦିନେ ହଠାତ୍ ବ୍ରହ୍ମା ଓ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆବିର୍ଭୂତ ହେଲେ ତେଜଃମୟ ମହାଲିଙ୍ଗ। ସେହି ସମୟରେ ସ୍ୱର୍ଗରୁ ବାଣୀ ହେଲା ଯେ, ଏହି ଶିବଙ୍କର ଲିଙ୍ଗର ଶେଷ ସୀମା ଯେ ଦର୍ଶନ କରିବେ ସେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହେବେ। ଏହା ଶୁଣି ବ୍ରହ୍ମା ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଓ ବିଷ୍ଣୁ ନିମ୍ନକୁ ଯାତ୍ରା କଲେ। ବହୁ ବର୍ଷ ବିତିଗଲା, କେହି ଲିଙ୍ଗର ଅନ୍ତଃ ପାଇ ପାରିଲେ ନାହିଁ। ଏଣୁ ଉଭୟେ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ଶିବଙ୍କୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ମାନିନେଇ ସ୍ତୁତି କଲେ।

ଶିବଙ୍କର ଏହି ଅଗ୍ନିମୟ ଜ୍ୟୋତିର୍ଲିଙ୍ଗ ସୂର୍ଯ୍ୟାଗ୍ନିର ତେଜଃ ଓ ଅନନ୍ତ କିରଣ ମାଳାରେ ଶୋଭିତ। ଏହାର ଆଦି ନାହିଁ କି ଅନ୍ତ ନାହିଁ। ଏହି ତେଜରୂପୀ ଜ୍ୟୋତିର୍ଲିଙ୍ଗ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରସ୍ତର ପ୍ରତୀକ ଭାବରେ ପୂଜିତ ହେଲେ ସେତେବେଳେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ତାହା ଶିବଙ୍କର ଜନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ ପରିଣତ ହେଲା ଏବଂ ଅର୍ଦ୍ଧନାରୀରର ପ୍ରତୀକ ଭାବରେ ଶକ୍ତିର ସଂଯୋଗ କରାଯାଇ ଶିବ ପାର୍ବତୀଙ୍କର ଅଭିନ୍ନତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରକୃତି ପୁରୁଷର ସୂଚନା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଗଲା।

ଲିଙ୍ଗ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ସୂକ୍ଷ୍ମରୂପ। ଏହାକୁ ଜନେନ୍ଦ୍ରିୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ମନୋବୃତ୍ତିର ପରିଚାୟକ। ସୂକ୍ଷ୍ମ ଅଙ୍ଗ ବିଶିଷ୍ଟ ଶରୀର ବେଦରେ ଲିଙ୍ଗ ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣିତ। କେହି କେହି ଲିଙ୍ଗର ଚତୁଃ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଶକ୍ତିକୁ ପୃଥିବୀ ଓ ଲିଙ୍ଗକୁ ଆକାଶର ପ୍ରତୀକ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି। ଶିବ ଲିଙ୍ଗର ମୌଳିକତ୍ୱ ହେଲା ପରଂବ୍ରହ୍ମ ଲୀଳା ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ନିଜକୁ ଶକ୍ତିମାନ୍ ଓ ଶକ୍ତି ରୂପରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି। ଏଣୁ ଏହି ଶିବଲିଙ୍ଗଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରି ତାଙ୍କୁ ସ୍ତୁତି କଲେ ଜୀବନ ସରଳ ସୁନ୍ଦର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବୈକୁଣ୍ଠ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ।

ଶିବଙ୍କ ପୂଜା ଓ ଅର୍ଚ୍ଚନା କରିବା ଲାଗି ବିଭିନ୍ନ ଦିନ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମହାଶିବରାତ୍ରି ଶିବ ପୂଜା ଲାଗି ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଦିବସ ରୂପେ ଗ୍ରହଣୀୟ। ସାଧାରଣତଃ ମାଘମାସ କୃଷ୍ଣପକ୍ଷ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ତିଥିକୁ ଶିବରାତ୍ରି ରୂପେ ପାଳନ କରାଯାଏ। ସଂସାରରୁ ଅଜ୍ଞାନ, ଦୁଃଖ, ଦୁର୍ବିପାକ ରୂପକ ଅନ୍ଧକାରକୁ ଦୂରକରି ଜ୍ଞାନ, ସୁଖ ଶନ୍ତି ଓ ସୌଭାଗ୍ୟର ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବା ହେଉଛି ମହାଶିବରାତ୍ରିର ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଲକ୍ଷ।

ଭାରତ ବର୍ଷରେ ଶିବପୂଜା ଓ ଉପାସନା ଅତି ଲୋକପ୍ରିୟ। ଅନେକ ଶିବ ମନ୍ଦିରରେ ଶିବଙ୍କର ମହିମା ଓ ମହାତ୍ମ୍ୟ ଓ ଚର୍ମକାରିତା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ। ବିଶେଷ କରି ଗୁଜୁରାଟର ସେମାନାଥ ଓ ନାଗେଶ୍ୱର, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶର ମଲ୍ଲିକାର୍ଜ୍ଜୁନ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶର ଓଁକାରେଶ୍ୱର ଓ ମହାକାଲେଶ୍ୱର, ଝଡ଼ଖଣ୍ଡର ବୈଦ୍ୟନାଥ, ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡର କେଦୋରେଶ୍ୱର, ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ତ୍ରେମ୍ବକେଶ୍ୱର ଓ ଭୀମାଶଙ୍କର,

ତାମିଲନାଡୁର ରାମେଶ୍ୱର, ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶର ବିଶ୍ୱନାଥ, ରଜାସ୍ଥାନର ଘୁଷ୍ମେଶ୍ୱର ଦ୍ୱାଦଶ ଜ୍ୟୋତିର୍ଲିଙ୍ଗ ରୂପେ ପରିଚିତ।

ଏହି ସବୁ ଶିବଲିଙ୍ଗଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କଲେ ଜୀବନରେ ମୋକ୍ଷ ବା ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ବୋଲି ଅନେକ ପୁରାଣରେ ସୂଚୀତ ହୋଇଛି।

ଶିବଙ୍କୁ ପୂଜା ଉପାସନା କରିବା ଲାଗି ଶିବପଞ୍ଚାକ୍ଷର, ଶିବତାଣ୍ଡବ, ମହାମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ ଓ 'ଶିବ ସହସ୍ରନାମ' ପ୍ରଭୃତି ମନ୍ତ୍ର ବା ନାମ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଛି।

ବ୍ରହ୍ମା ପ୍ରଥମେ ଦଶହଜାର ନାମରେ ଶିବଙ୍କର ସ୍ତୁତି କରିଥିଲେ। ପୁଷ୍ପର ମଧୁପରି ଶିବ ସହସ୍ରନାମ ହେଉଛି ତାର ନିର୍ଯ୍ୟାସ। ସବୁ ବେଦ, ବେଦାନ୍ତ ଶାସ୍ତ୍ର ପୁରାଣର ସାରତତ୍ତ୍ୱ। ବ୍ରହ୍ମା ଏହାକୁ ସମସ୍ତ ସ୍ତୋତ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୋଲି ଲକ୍ଷନା କରିଥିଲେ। ଏହା ପ୍ରଥମେ ବ୍ରହ୍ମଲୋକରୁ ସ୍ୱର୍ଗଲୋକକୁ ଏବଂ ପରେ ଋଷିତଣ୍ଡୀ ସ୍ୱର୍ଗଲୋକରୁ ଭୂଲୋକକୁ ଆଣିଥିଲେ। ମହାଭାରତର ଅନୁଶାସନ ପର୍ବର ଶତର ଅଧ୍ୟାୟରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କୁ ଶିବସହସ୍ର ନାମ ସ୍ତୋତ୍ରର ମହାତ୍ମ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି। ଏହି ସ୍ତୋତ୍ରରେ ୧୦୦୮ଟି ନାମ ଥିଲେ ହେଁ ଏହା ସାଧାଣରେ ସହସ୍ରନାମରେ ଖ୍ୟାତି ଲାଭ କରିଛି।

ଏହିସବୁ ନାମ ଗୁଡ଼ିକରେ ଶିବ କେଉଁଠି ସଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମତ କେଉଁଠି ନିର୍ଗୁଣ ବ୍ରହ୍ମ, ପୁଣି କେଉଁଠି ଇନ୍ଦ୍ରିୟାତୀତ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣିତ। ଶିବଙ୍କର ଏହି ସହସ୍ର ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ କଲେ ମନ ଏବଂ ହୃଦୟ ପବିତ୍ର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜୀବନରେ ଚତୁଃବର୍ଗ, ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ ଓ ମୋକ୍ଷ ଫଳ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ।

ଶିବ ସର୍ବଦା ଭକ୍ତମାନଙ୍କୁ 'ଶିବପଦ ଦବା ଲାଗି ଆଗ୍ରହୀ, ସମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ଭକ୍ତି ଓ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହ ତାଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ କଲେ ଜୀବନରେ ମୁକ୍ତି ବା ମୋକ୍ଷ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇଥାଏ। ତାଙ୍କର ବିଶାଳ କରୁଣାର୍ଦ୍ର ହୃଦୟ ଭକ୍ତମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଉନ୍ମୁକ୍ତ ଥାଏ । ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ତାଙ୍କୁ ପୂଜା କରି ସୁଦର୍ଶନ ଚକ୍ର ପାଇଥିଲେ। ରାବଣ ତାଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରି ଅମରବର ଲାଭ କରିଥିଲେ। ମାର୍କେଣ୍ଡୟ ଓ ଭସ୍ମାସୁର ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ପୂଜା କରି ଅମର ଓ ଅଜେୟବର ଲାଭ କରିଥିଲେ।

ଆଜି ବିବର୍ତ୍ତନ ବାଦଦେଇ ମଣିଷ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିଛି। କିନ୍ତୁ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ, କ୍ରୋଧ, ମୋହ, ମାୟାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ସୁଖଶାନ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଧିକ ଦୁଖ କଷ୍ଟ ଭୋଗ କରୁଛି। ବର୍ତ୍ତମାନର ସଂସାରରେ ନାମ ସ୍ମରଣ ହେଉଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପଥ। ମଣିଷ ଯଦି ତାର ହୃଦୟରେ ସେହି ପରଂବ୍ରହ୍ମ ଶିବଙ୍କ ପ୍ରତି ଭକ୍ତି ଜାଗ୍ରତ କରିପାରେ ତେବେ ସେହି ଦେହଭିତରେ ଦେହାତୀତ ଶକ୍ତି ଓ ସେହି ରୂପ ଭିତରେ ଅରୂପର ସନ୍ଧାନ ପାଇ ପାରିବ। ଜୀବ ନିଶ୍ଚୟ ଶୀବପ୍ରାପ୍ତି ହେବ ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ। ତେଣୁ ଯଥାର୍ଥରେ କବି ଗୋପବନ୍ଧୁ କହିଥିଲେ-

ସମସ୍ତ ଜୀବନ କର ଏକ ଶିବରାତ୍ରି
ଅନ୍ଧାରେ ନ ହୁଡ଼ ପଥ ହେ ସରଗ ଯାତ୍ରୀ।

ଆଜିର ଭକ୍ତସମାଜ ତଥା ଜନ ସାଧାରଣ ନିଷ୍ଠା ଓ ଭକ୍ତି ସହକାରେ ଶିବଙ୍କର ଉପାସନା କରି ନିଜେ ଶିବପଦ ଲାଭ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସମାଜ, ରାଷ୍ଟ୍ର ଓ ବିଶ୍ୱରେ ଶିବ ଚେତନାର ଚଇତାଳି ପ୍ରବାହିତ କରି ନିଜର ଜୀବନ ବୃକ୍ଷ ତଥା ସାମୂହିକ ଜୀବନ ବୃକ୍ଷକୁ ପରମ-ସୁଖ କିଶଳୟରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ ଏହା ହିଁ କାମନା।

●●●

# ଚାନ୍ଦବାଲି ଓ ଭିତର କନିକା ଭ୍ରମଣ

**ଇଂ. ବସନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର**

ଖଣ୍ଡଗିରି ବାରି, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମୋ-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨

ଅନାଦି କାଳରୁ ଆମେ ଶାନ୍ତି ଓ ସୁଖ ଖୋଜିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ । କିଏ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ସୁଖ ଓ କିଏ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ପରିଦର୍ଶନରେ ଶାନ୍ତି ପାଆନ୍ତି । ଯେତେଦିନ ଯାଏଁ ଏ ଜଗତରେ ଜୀବନ ଅଛି, ସ୍ୱପ୍ନ ଅଛି । ଏହି ଯାତ୍ରାରେ ତାଳ ଦେଇ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ବରିବେଶରେ ଆମେ ଶାନ୍ତି ଓ ସୁଖ ପାଇଁ ଅନେକ କର୍ମରେ ଲିପ୍ତ ହେଉ । ବଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା, ବୁଲି ତାର ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଅତୀତ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅନୁଭବ । ଏହିଭଳି ଆବେଗରେ ପଡ଼ି ନଥିବା ଲୋକ ଏହାର ମଜା ପାଇ ନଥାନ୍ତି । ଏହି ସ୍ଥଳ ବିଶେଷ ଯତ୍ରାର ଅନୁଭତି ହୃଦୟରେ ଲିପିବଦ୍ଧ ହୋଇ ରହିଯାଏ ।

ପୁଅ ବାଙ୍ଗାଲୋରରୁ ଆସିଥାଏ ବୋହୂ ଓ ନାତୁଣୀ ସହ । ଜାନୁୟାରୀ ମାସରେ ଯୋଜନା ହେଲା ଚାନ୍ଦବାଳି ଯିବା ପାଇଁ ଏବଂ ତାର ଆଖପାଖ ଐତିହାସିକ ସ୍ଥାନ ପରିଦର୍ଶନ ପାଇଁ ।

ଯୋଜନା ଅନୁସାରେ ଖଣ୍ଡଗରି, ଉଦୟଗିରି ବାଟ ଦେଇ ଜାତୀୟ ଉଚ୍ଚ ମାର୍ଗ ନଂ. ୧୬ରେ ଚାଲିଲୁ କଟକ ଅଭିମୁଖେ । କଟକ ପରେ ଜଗତପୁର ଫ୍ଲାଇ ଓଭର ପାଖରେ ବାମ ଦିଗକୁ ଯାଇ ଚାଲିଲୁ ରାଜ୍ୟ ଉଚ୍ଚପଥ ନଂ.୯, ସାଲେପୁର, ଚାନ୍ଦୋଳ ହୋଇ ଚାନ୍ଦବାଲିରେ ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ଅରଣ୍ୟ ନିବାସରେ ପହଞ୍ଚିଲୁ ସାଢ଼େ ତିନି ଘଣ୍ଟା ପରେ ।

ଚାନ୍ଦବାଲି ଓଡ଼ିଶାର ଏତେ ଐତିହାସିକ ସ୍ଥାନ ଏଠାରେ ଏକ ହଜାର ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦ ପୂର୍ବରୁ ସୌଦାଗର ଧନେଶ୍ୱର ନରେନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପତ୍ନୀ ଚନ୍ଦ୍ରାବତୀଙ୍କ ନାମ ଅନୁସାର ଏହି ସୁପ୍ତ ସହର ଓ ବନ୍ଦରରେ ହୋଇଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ଐତିହାସିକ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ସୋମ ଓ ଗଙ୍ଗ ବଂଶ ରଜତ୍ୱ କାଳରେ ଓଡ଼ିଶାର ନୌବାଣିଜ୍ୟ ସମୃଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଥିଲା । ଚିରସ୍ରୋତା ବୈତରଣୀ ନଦୀ

କୂଳରେ ଅବସ୍ଥିତ ଚାନ୍ଦବାଲି ସହର ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ବାଣିଜ୍ୟ ନଗରୀ ଥିଲା । ୧୬୩୪ ଖ୍ରୀଷ୍ଟାବ୍ଦରେ ଇଂରେଜମାନେ ପ୍ରଥମେ ଏଠାରେ ବାଣିଜ୍ୟ କୋଠି ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ୧୮୭୨ ମସିହାରୁ ଚାନ୍ଦବାଲି ବନ୍ଦର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେଲା ବୋଲି କେତେକ ମତ ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ସହର ମାଛ ଏବଂ ଶୁଖୁଆ ପାଇଁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଥିଲା । କଲିକତା ଠାରୁ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୪ ଥର ଷ୍ଟିମର ସର୍ଭିସ୍ ଥିଲା ଚାନ୍ଦବାଲି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ୧୯୦୧ ମସିହାର ଜନଗଣନାନୁସାରେ ଏଠାରେ ଜନସଂଖ୍ୟା ୧୮୨୬ ଥିଲା । ୧୮୮୧ରୁ ବନ୍ଦର ଯୋଗେ ଅନେକ କୃଷିଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟର ରପ୍ତାନୀର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ସକାଶେ ଏହି ଜାଗାର ଅନେକ ବିକାଶ ହୋଇଥିଲା । ଏହି ଜଳପଥ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ଯାତ୍ରୀଙ୍କର କଲିକତା ପୁରୀ କୋଣାର୍କ କଟକ ଯିବା ଆସିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାର ଥିଲା । ଅନେକ ଦେଶ ଭକ୍ତ ଓ ପୁଣ୍ୟାତ୍ମାମାନଙ୍କ ଆଗମନ ଏଠାକୁ ହୋଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମା’ ଶାରଦା ଦେବୀ, ଉତ୍କଳମଣି ଗୋପବନ୍ଧୁ ଦାସ, ଉତ୍କଳ ଗୌରବ ମଧୁସୁଦନ ଦାସ ଓ ବ୍ୟସ କବି ଫକିର ମୋହନ ସେନାପତି, କବି ରାଧାନାଥ ରାୟ, କର୍ମବୀର ଗୌରୀ ଶଙ୍କର ରାୟ, ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଜାନକୀ ନାଥ ବୋଷ ପ୍ରଭୃତି ଚିର ସ୍ମରଣୀୟ ।

ଯୁଦ୍ଧ ସମୟ ୧୯୩୯ ମସିହା ଠାରୁ ୧୯୪୫ ମସିହା ଦୀର୍ଘ ସାତ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଚାନ୍ଦବାଲିକୁ ଆସୁଥିବା ଜାହାଜର ସଂଖ୍ୟା କ୍ରମେ କ୍ରମେ କମିଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ସ୍ଥାନ ତା'ର ପୁରୁଣା ଗର୍ବକୁ ଫେରିଯାଇ ପଞ୍ଚାୟତ ସହରରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରିଛି । ଭଦ୍ରକ ଠାରୁ ଏହାର ଦୂରତା ୫୦ କି.ମି. । ପ୍ରାଚୀନ ବନ୍ଦର ନଗରୀ ଚାନ୍ଦବାଲିରେ ଇଂରେଜ ଅମଳର ଅନେକ ସ୍ମାରକୀ ଏହାର ଗୌରବ ଗାଥା ବହନ କରୁଛି । ଭାରତୀୟ ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମ ସମୟରେ ଚାନ୍ଦବାଲିର ଜନ ଆନ୍ଦୋଳନ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ସ୍ମୃତି ସ୍ୱରୂପ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ତୋପ ଏବେବି ପଡ଼ିରହିଛି ବୈତରଣୀ ନଦୀ କୂଳ ଆରେଡ଼ି ଘାଟ ଉପରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ବନ୍ଦର ଧମାରା ବନ୍ଦରର ଏକ ଅଂଶ ଭାବରେ ଗଣାଯାଉଛି ।

ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଚାନ୍ଦବାଲି ବୁଲି ଅରଣ୍ୟ ନିବାସକୁ ଫେରି ଆସିଲୁ । ତା'ପରଦିନ ସକାଳେ ଷ୍ଟିମର ଯୋଗେ ବାହାରିଲୁ ଭିତରକନିକା ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନ ଯାହାକି ପ୍ରାୟ ୩୫ କି.ମି. ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଚାନ୍ଦବାଲି ଠାରୁ ନଦୀ ମଧ୍ୟରେ ଖୋଲା ବନ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ଗେଟ୍ ଦେଇ ଡାଙ୍ଗମାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୋଟ ଯାତ୍ରା । ଏହି ଯାତ୍ରା ମଧ୍ୟରେ ଅନେକ ଲୁଣିପାଣି କୁମ୍ଭୀର ଅଜଗର, କିଙ୍ଗ କୋବ୍ରା, ଛାପଛାପିକିଆ ଦାଗଥିବା ହରିଣର ଦର୍ଶନ ମିଳିଥିଲା । ଏହି ଭିତରକନିକା ଅଭୟାରଣ୍ୟ ଯାହାକି ୬୭୨ ବର୍ଗ କିମି. ଉପରେ ବ୍ୟାପିଛି । ଭିତରକନିକାର ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ଐତିହାସିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଅତୀତ ଅଛି । ଏହା ରାଜ କନିକାଙ୍କ ଶିକାର ସ୍ଥଳ ଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ଭିତରକନିକାର ଡାଙ୍ଗମାଳରେ ଶିକାର ଟାୱାର ଏବଂ ମଧ୍ୟଯୁଗୀୟ ହିନ୍ଦୁ ମନ୍ଦିରର ଦର୍ଶନ ମିଳିଲା । ୨୩ ଫୁଟ ଲମ୍ବା କୁମ୍ଭୀର ୬ ଫୁଟ୍ ରୁ ୧୧ ଫୁଟ୍ ଲମ୍ବା କୁମ୍ଭୀର ଓ ଜଳ ସରୀସୃପ ନାଲି କଙ୍କଡ଼ା ଏହିଭଳି ଅନେକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବନ୍ୟଜନ୍ତୁର ଦର୍ଶନ ହୋଇଥିଲା ।

୨୦୦୬ରେ ଗ୍ରୀନିଜ୍ ବିଶ୍ୱ ରେକର୍ଡ଼ ୨୩ ଫୁଟ ଓ ୪ ଇଞ୍ଚ ୨୦୦୦ କେଜି ପୁରୁଷ ଲୁଣିଆ ଜଳ କୁମ୍ଭୀର ଦାବିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲା । ୨୦୧୪ ସର୍ଭେ ଅନୁସାରେ ଦାଗଥିବା ହରିଣ ୧୮୭୨, ବଣ ଘୁଷୁରୀ ୧୨୧୩, ଅନେକ ପ୍ରଜାତିର ମାଙ୍କଡ଼ ୧୨୧୩, ଶୃଗାଳ ୩୦୫, ବଣ ବିରାଡ଼ି ୧୧, ଶିଆଳ ୧୦, ନେଉଳ ୧୭, ଓଧ ୧୨, ଥିବାର ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି । ଅନେକ ଗ୍ରୀଷ୍ମମଣ୍ଡଳୀୟ ଗଛ ପରିବେଷ୍ଟିତ ଓ କାଦୁଅ ପଙ୍କରେ ଏଠାର

ବାତାବରଣକୁ ସୁନ୍ଦର କରି ରଖିଛି । ବଙ୍ଗୋପସାଗର, ବ୍ରାହ୍ମଣୀ ଓ ବୈତରଣୀ ଏକ ଜାଲି ସଦୃଶ ଜଳ ରାସ୍ତା ଏହି ଅଭୟାରଣ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଗତିକରି ଏହାର ମୁହାଣ ପାଖରେ ଗହୀରମଥା ଯେଉଁଠାରେ ଓଲିଭ୍‌ରିଡ୍‌ଲେ କଇଁଛ ଆସନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହା ଏକ ଜଟିଳ ଏବଂ ଗତିଶୀଳ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଫେରିବା ବାଟରେ ଅନେକ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କର ମଧ ଦର୍ଶନ ମିଳିଲା । ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ଏହି ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନରେ ପ୍ରାୟ ଲକ୍ଷେ କୋଡ଼ିଏ ହଜାର ପକ୍ଷୀ ଶୀତ ଦିନରେ ବିଦେଶରୁ ଏଠାକୁ ଭ୍ରମଣ କରିବାକୁ ଆସୁଥାନ୍ତି ଏବଂ ୮୦ ହଜାର ପକ୍ଷୀ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରୁ  ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଏଠାରେ ନୀଡ଼ ରଚନା ପାଇଁ ଆସିଥାଆନ୍ତି । ପୂର୍ବ ଭାରତରେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଉତ୍ତରପୂର୍ବ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାରେ ଏହି ବୃହତ୍ ଜାତୀୟ ଉଦ୍ୟାନ ଅଭୟାରଣ୍ୟ ଅବସ୍ଥିତ । ପ୍ରକୃତିର ଏହି ସୁନ୍ଦର ଗନ୍ତାଘରର ଦର୍ଶନ କରି ଜୀବନ ଯାତ୍ରାରେ ଆଉ ଗୋଟେ ଅଧ୍ୟାୟକୁ ସମାପ୍ତ କରି ଫେରି ଚାଲିଲୁ ଗନ୍ତବ୍ୟ ଘର ଖଣ୍ଡଗିରି ଅଭିମୁଖେ ।

ଆଗାମୀ କାଳରେ ଆମେ ଜାଣିବା ବ୍ୟାଙ୍କକ୍ ଭ୍ରମଣ ବିଷୟରେ ।

●●●

# ଶେଷକଥା

**ଡା. ବିଳାସିନୀ ଦ୍ୱିବେଦୀ, ଏମ୍.ଏଲ୍.ବି.**
ବିରଷ୍ଠ ଶଲ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଦେବଗଡ଼
ମୋ-୯୪୩୭୨୫୭୩୪୮

ସମୟ ଆମକୁ ଚେତାଇ ଦେଇଛି ଆଉ ଆମେ ଅଳ୍ପଦିନ
ବହୁ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅବଶିଷ୍ଟ କାଳ କରିବାକୁ ନିୟୋଜନ । ୧

ଶରୀର ଅବଶ ପକ୍ୱ ଧଳା କେଶ ଦନ୍ତହୀନ ହେଲା ମୁଖ
ଭୁଲିବାକୁ ହେବ ଭୋଗ ଇଚ୍ଛା ସବୁ ଯେତେ ସାଂସାରିକ ସୁଖ । ୨

ଆତ୍ମା ଆମର ଜାଗ୍ରତ ଅଛି ଅନୁଭବ ଆମ ବଳ
ଦିଗ ଦର୍ଶନ ଦେବା ସମାଜକୁ ସେଇତ ଆମ ସମ୍ବଳ । ୩

ସଂସାରଟା କେବେ ଖେଳଘର ନୁହେଁ ଆମେତ ମଣିଷ ପ୍ରାଣୀ
ଜୀବନକୁ ଆମେ ଯେମତି ଗଢ଼ିବା ବୁଦ୍ଧି ବିବେକ ପ୍ରମାଣି । ୪

ସମୟଟା ହାଏ ବଦଳିଯାଉଛି ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ହେଲେ ମଳ
ଧନ ସମ୍ପତ୍ତି, ପଦ ପ୍ରତିପତ୍ତି ସବୁ ଲାଗୁଥିଲା ଭଲ । ୫

ହାଲିଆ ମଣିଷ କାଲୁଆ ଶରୀର ଆସର ଆମର ଲୋଡ଼ା
ସନ୍ତାନସନ୍ତତି ସମ୍ପତ୍ତି ପଛରେ ପିତାମାତା ହେଲେ ତଡ଼ା ୬

ସହି ଯିବା ଯେତେ ଜୀବନ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଗୁରୁପାଦେ ଦେଇ ମନ
ଜନମ ମରଣ, ଜୀବନ ଯୌବନ ସବୁ ତାଙ୍କରି ଭିଆଣ । ୭

ସାରା ଜଗତର ମଙ୍ଗଳ ମନାସି ଚାଲିଯିବା ହସିହସି
ପର ଉପକାରେ ସମୟ ବିତିଲେ ମିଳିଯିବେ ବ୍ରହ୍ମରାଶି । ୮

ଶେଷ ଜୀବନଟା ଯେମିତିକା ହେଉ ରଖିବାନି ମନେ ବ୍ୟଥା
ପ୍ରଭୁଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ପୂର୍ଣ୍ଣହେଉ ସଦା ଏଇ ଆମ ଶେଷ କଥା । ୯

●●●

# ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ

**ସଂଗ୍ରାହକ : ଇଂ. କୃଷ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ**

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ହେବା ଫଳରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ଏବଂ ବ୍ୟବହୃତ ରକ୍ତ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଫେରି ଆସିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଯେତେବେଳେ ସଂକୁଚିତ ହୁଏ, ବିଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ଧମନୀ ବାଟ ଦେଇ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରସାରଣ ସମୟରେ ଶିରା ବଟ ଦେଇ ସଂଗୃହିତ ଅଶୁଦ୍ଧ ରକ୍ତ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଶୁଦ୍ଧ ହେବା ପାଇଁ ଆସେ। ତେଣୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ଦ୍ୱାରା ଧମନୀରେ ହେଉଥିବା ଚାପକୁ ରକ୍ତଚାପ କୁହାଯାଏ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସଂକୋଚନ ସମୟରେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହର ଚାପକୁ ''ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପ'' ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ ସମୟର ଚାପକୁ ''ଡାଇଷ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପ'' ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି। ସାଧାରଣତଃ ଏଇ ଦୁଇଟିର ସନ୍ତୁଳିତ ଚାପକୁ ରକ୍ତଚାପ କୁହାଯାଏ। ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ମଣିଷର ରକ୍ତଚାପ ୧୨୦/୧୮୦ ମି.ମି. ମର୍କ୍ୟୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଓ ଡାଇଷ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପ ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହୋଇଛି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହୁଏ। ଏହାକୁ ସରଳ ଭାବରେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ଏକ ତାଲିକା ଦିଆଯାଇଛି।

| | **ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍(systolic)** | **ଡାଇଷ୍ଟୋଲିକ୍ (Diastolic)** |
|---|---|---|
| ସ୍ୱାଭାବିକ ରକ୍ତଚାପ | ୧୧୦-୧୩୦ | ୮୦-୮୫ ମି.ମି. ଅଫ୍ ମରକ୍ୟୁରି |
| ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ | ୧୬୦-୧୬୦ | ୯୦-୧୦୦ ମି.ମି. ଅଫ୍ ମରକ୍ୟୁରି |
| ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ | ୧୪୦-୧୮୦ | ୧୦୦-୧୧୦ ମି.ମି. ଅଫ୍ ମରକ୍ୟୁରି |
| ତୃତୀୟ ସ୍ତରର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ | ୧୮୦ ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ | ୧୧୦ ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମି.ମି. ଅଫ୍ ମରକ୍ୟୁରି |

## ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପର କାରଣ:

୧. ଅଧିକ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା

୨. ଅଧିକ ମୋଟା ହେବା

୩. ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ନ କରିବା

୪. ନିଶା ସେବନ
(ମଦ୍ୟପାନ, ଧୂମ୍ରପାନ ଇତ୍ୟାଦି)

୫. ମଧୁମେହ ରୋଗ

୬. ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ

୭.  ବୟସବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତନଳୀର ସଙ୍କୋଚନ

୮.  ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ

୯.  ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ମାତ୍ରା ବଢ଼ିବା କାରଣରୁ ଶିରା ଓ ଧମନୀରେ ସଙ୍କୋଚନ ଇତ୍ୟାଦି।

## ଏହାର କାରଣ

୧.  ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା

୨.  ମୁଣ୍ଡର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଭୀଷଣ ବ୍ୟଥା ହେବା

୩.  ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ନ ହେବା

୪.  ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ଲାଗିବା, ହାଲିଆ ଲାଗିବା

୫.  ଆଖି ରକ୍ତ ସଦୃଶ୍ୟ ଲାଲ୍ ହେବା

ଅନେକ ସମୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇନଥାଏ। ତେଣୁ ଭଲରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ପଚାଶ ବର୍ଷ ହେବା ପରେ ବର୍ଷକୁ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ନିଜର ରକ୍ତଚାପ ମାପିନେବା ଉଚିତ୍। ରକ୍ତାଚାପ ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ହୃଦ୍‌ଘାତ, ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂଘାତ ଓ ପକ୍ଷାପାତ ଆଦି ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ଏପରିକି ରୋଗୀଟିର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ।

## ପ୍ରତିକାର

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏକ ନୀରବ ଘାତକ ରୋଗ। ଦେହ ଭଲ ଲାଗୁଛି ବୋଲି ଭାବି ମନକୁ ମନ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଔଷଧ ଖିବା ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ। ତେଣୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ।

୧.  ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଥିଲେ ଔଷଧ ନ ଖାଇ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ଓ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିଲେ, ରକ୍ତଚାପ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରକୁ ଆସିପାରେ।

୨.  ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହୋଇ ରକ୍ତନଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ପାରେ ନାହିଁ।

୩.  ନିଜର ଓଜନ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରୁ ଅଧିକ ଥିଲେ କମାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ।

୪.  ଧୂମ୍ରପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ନ କରିବା ଉଚିତ୍।

୫.  ଲୁଣ କମ୍ ଖାଇବା, ଅଧିକ ଲୁଣ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ଆଚାର, ପାମ୍ପଡ଼, ଡବାରେ ସଂରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଆଦି ନ ଖାଇଲେ ଭଲ ହେବ।

୬.  ତେଲରେ ଛଣାଛଣି ଖାଦ୍ୟ, ମୃଦୁ ପାନୀୟ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର ବା ହଳଦିଆ ଅଂଶ, ଛେଳିମାଂସ ନ ଖାଇବା ଭଲ।

୭.  ଭୋଜି ଭାତରେ ଲୋଭକରି ବେଶି ଖାଇବା ଅନୁଚିତ୍।

୮.  ମାନସିକ ଚାପ ଓ ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ମନ ପସନ୍ଦ ଗୀତ ଶୁଣିବା, ସିନେମା ଦେଖିବା, ବହି ପଢ଼ିବା ବା ନିଜ ରୁଚି ଅନୁସରେ ଯେ କୌଣସି କାମ ବାଛି କରିବା ଦରକାର।

୯.  ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ପାଇବା ସହ ଭଲ ଚିନ୍ତା କରିବା, ଧର୍ମ ବହି ପଢ଼ିବା, ଧାର୍ମିକ ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗ ନେବା, ଯଦି ଅବସାଦ ଆସେ, ଯଥାସାଧ୍ୟ ସେଥିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍।

୧୦. ପ୍ରତିଦିନ ୩-୪ କୋଲା ରସୁଣ ଚୋବାଇ ଅଳ୍ପ ଉଷୁମ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ମାତ୍ରା କମିଥାଏ।

●●●

# ପିଆଜ ଓ ରସୁଣ

**ଡା. ଉଦୟ ନାଥ ସାହୁ**
ମୋ.୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

ପିଆଜ, ରସୁଣ ଏପରି ଏକ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଯାହା ବିନା କେତେକ ରୋଷେଇ ଶାଳ ଚଳି ପାରୁନଥିବା ସ୍ଥଳେ କେତେକ ଏହାକୁ ଆଦୌ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ନାହିଁ। ତେବେ ଏହାର କାରଣ କ’ଣ ?

ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମାର୍ଗରେ ପରିଚାଳିତ ବିଶେଷତଃ ନିୟମିତ ଦେବପୂଜା ପାଠ, ଧ୍ୟାନ ପ୍ରାର୍ଥନା ଇତ୍ୟାଦି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ମତରେ ପିଆଜ, ରସୁଣ ଖାଇବା ଫଳରେ ମନରେ କ୍ରୋଧ, ବିରୋଧୀ ଆଚରଣ, ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଅଜ୍ଞତା ଓ ଯୌନ ଆକର୍ଷଣ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବା ଯୋଗୁ ସେମାନଙ୍କର ସାଧନା ପଥରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ। କେତେକ ଏହାକୁ ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ପୌରାଣିକ ମତକୁ ଆଧାର କରି ପିଆଜ, ରସୁଣକୁ ଅମୃତ ତୁଲ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଭାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ସମୁଦ୍ର ମନ୍ଥନରୁ ଉଦ୍ଧୃତ ଅମୃତକୁ ଆହରଣ ପାଇଁ ଦେବଗଣ ଓ ରାକ୍ଷସଗଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚାଲିଥିବା ଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ବିଷ୍ଣୁଙ୍କ ସୁନ୍ଦରୀ ମୋହିନୀ ମାୟା ରୂପରେ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ରାକ୍ଷସଗଣ ଚାଲିଯିବା ସମୟରେ ରାହୁ ଯେ କି ଜଣେ ଚତୁର ରାକ୍ଷସ ଲୁକ୍କାୟିତ ଭାବେ ଦେବଗଣଙ୍କ ଗୋଷ୍ଠିରେ ରହିଯାଇ ଅମୃତକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ବିଷ୍ଣୁ ଏହା ଜାଣି ଯିବାରୁ ତାଙ୍କର ସୁଦର୍ଶନ ଚକ୍ରରେ ରାହୁର ମୁଣ୍ଡକୁ କାଟି ଦେଲେ । କୁହାଯାଏ ଯେ ରାହୁଙ୍କ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ପିଆଜ ଓ ହାଡ଼, ମାଂସ ପଡ଼ିଥିବା ସ୍ଥାନରେ ରସୁଣ ଜାତ ହୋଇଥିବାରୁ ରାହୁ ଯେହେତୁ ଅମୃତ ପାନ କରିଥିଲା ସେଥିରୁ ଜାତ ପିଆଜ, ରସୁଣ ମଧ୍ୟ ଅମୃତ ସମାନ ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ। କିନ୍ତୁ ISKON ମତରେ ଏହା ରାକ୍ଷସରୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବାରୁ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ। ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ କାରଣ ହେଉଛି ଓଷା ଉପବାସ ପାଳନ ସମୟରେ ପିଆଜ, ରସୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ହେତୁ ଅନେକ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାରକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି। ରାତ୍ର ଭୋଜନରେ ପିଆଜ, ରସୁଣ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଗ୍ୟାସ୍ ଉତ୍ପନ୍ନ ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହାନିକାରକ। ଉପରୋକ୍ତ ମନ୍ତବ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ପିଆଜ ଓ ରସୁଣରେ ଅନେକ ଉପକାରୀ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ତଥା ପୁଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହା ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ।

ରସୁଣ ଏବଂ ପିଆଜ ହେଉଛି ଆଲିୟମ୍ (allium) ଜାତୀୟ ପନିପରିବାର ଏକ ଅଂଶ, ଯେଉଁଥିରେ ଗନ୍ଧକ ଯୁକ୍ତ ରାସାୟନିକ ଯୌଗିକ ଉପାଦାନ ଥାଏ ଯାହାକି କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା, କର୍କଟ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଅବସ୍ଥାକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଏହା

ବ୍ୟତୀତ ରସୁଣ ଏବଂ ପିଆଜରେ ଆଣ୍ଟି-ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ, ଆଣ୍ଟି-ଭାଇରାଲ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି-ଫଙ୍ଗାଲ ଗୁଣ ରହିଛି।

ପିଆଜରେ ଫେନୋଲିକ୍ସ (phenolics) ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ରହିଛି ଯାହା ଫ୍ରି ରୋଡ଼ିକାଲ ଗୁଡ଼ିକର ଶରୀର ପ୍ରତି କ୍ଷତି କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଉଲ୍ଲେଖଥାଉକି, ଖାଦ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁଯାୟୀ ପିଆଜର ବାହ୍ୟ ସ୍ତରରେ ସର୍ବାଧିକ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ। ହଳଦିଆ କିମ୍ବା ନାଲି କିସମ ପିଆଜରେ ଧଳା ରଙ୍ଗ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ଥାଏ। ମଧୁରତା ହେଉଛି ଲାଲ୍ ପିଆଜର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶକ୍ତି । ଏହାର ସ୍ୱାଦର ତୀକ୍ଷ୍ଣତା ଏବଂ ଏହାର ଗନ୍ଧର ତୀବ୍ରତା ଧଳା ପିଆଜ ଅପେକ୍ଷା ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ। ପିଆଜରେ ଥିବା ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ସିନ-ପ୍ରୋପାନେଟିଆଲ୍-ଏସ୍-ଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ (syn-propanethial-s-oxid) ଆଖିର ଲାକ୍ରିମାଲ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରେ, ଫଳରେ ଆଖିରୁ ଲୁହ ଗଡ଼େ। ଲୁହ କମାଇବା ପାଇଁ ଆଉ ଏକ ପରାମର୍ଶ ହେଉଛି ପ୍ରଥମେ ପିଆଜକୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଥଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଫ୍ରିଜରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ତାପରେ ଉପର ଭାଗରୁ କଟା ଆରମ୍ଭ କରି ମୂଳ ଅଂଶକୁ ଶେଷକୁ ରଖନ୍ତୁ। ପିଆଜ କାଟିବା ପାଇଁ ଏକ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଛୁରୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଫଳରେ ବାୟୁରେ କମ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ନିର୍ଗତ ହେବ। ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ପିଆଜ କାଟିରଖି ପରଦିନ ଏହାକୁ ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ବିପଜ୍ଜନକ, ଏହା ଗୋଟିଏ ରାତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ବିଷାକ୍ତ ଜୀବାଣୁ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଯାହା ଅତ୍ୟଧିକ ପିତ୍ତ ସ୍ରୋତ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ କାରଣରୁ ପେଟରେ ପ୍ରତିକୂଳ ସଂକ୍ରମଣ ସୃଷ୍ଟି କରି କରିପାରେ।

ରସୁଣରେ ପିଆଜ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଉପକାରୀ ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଅଛି। ଯେତେବେଳେ ରସୁଣକୁ ଚୋବାଇ, ଚୂର୍ଣ୍ଣ, କଟା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଉପାୟରେ ଖଣ୍ଡ କରିବା ପରେ ଏଥିରେ ଥିବା ଆଲିଏନ୍ (alliin) ନାମକ ଉପାଦାନ ଆଲିସିନ୍ (allicin)ରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଧଳା ରକ୍ତ କଣିକା ସହିତ ଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ପରି ବିଦେଶୀ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ପ୍ରତି ଶରୀରର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣନ୍ତି।

ଏପରି ଆଣ୍ଟିମାଇକ୍ରୋବାୟଲ (Antimicorbial) ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ରସୁଣ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ମୁକାବିଲା କରି ବହୁ ଜୀବାଣୁ ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି। ସଲମାନେଲା (Salmonella), ଇସଚେରିଚିଆ କୋଲି (Escherichia coli), ସିଡୋମାନାସ୍ (Pseudomonas), ଷ୍ଟିଫିଲୋକୋକସ୍ ଆରିଅସ୍ (Staphylococcus aureus) ଏବଂ ହେଲିକୋବ୍ୟାକ୍ଟର (Helicobacter) ପ୍ରଭୃତି ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ରସୁଣର ଆଣ୍ଟିଭାଇରାଲ୍ (antiviral) ଗୁଣ ଯୋଗୁ ସ୍ୱାଇନ୍ ଫ୍ଲୁ ଏ ଏବଂ ବି (Influenza A and B), ରାଇନୋଭାଇରସ୍ (rhinovirus) ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. (HIV), ହର୍ପସ୍ ସିମ୍ପାଲେକ୍ସ ଭାଇରସ୍ (herpes simplex viruses) ଭାଇରାଲ୍ ନିମୋନିଆ (viral pneumonia) ଏବଂ ରୋଟା ଭାଇରସ୍ (rotavirus) ବିରୋଧରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ରସୁଣର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ (antioxidant) ଓ ଆଣ୍ଟି ଇନ୍‌ଫ୍ଲାମେଟାରୀ ଗୁଣ

ଯୋଗୁ ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଅକ୍ସିଡେଟିଭ୍ କ୍ଷତିରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଫଳରେ କର୍କଟ, ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍, ମଧୁମେହ ଏବଂ ହୃଦ୍ ରୋଗ ସହିତ ଅନେକ ଗୁରୁତର ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଆଲଜାଇମର ଏବଂ ଡିମେନ୍ସିଆକୁ ରୋକିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ରସୁଣର ଆଣ୍ଟି ଡିଏବେଟିସ୍ ଗୁଣ ଯାହାର ଅର୍ଥ ଏହା ମଧୁମେହ ରେଗୀଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା (ଗ୍ଲୁକୋଜ୍) ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ରସୁଣକୁ ଠିକ୍ ମାତ୍ରା ଓ ଠିକ୍ ଢଙ୍ଗରେ ଖାଇଲେ ତାହା ଅଧିକ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ଗୋଟା ତାଜା ରସୁଣକୁ ଗୋଟା ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ତାକୁ ଛେଚି କିମ୍ବା କାଟିକରି କୋଠରୀ ତାପମାତ୍ରାରେ ପ୍ରାୟ ୧୦ ମିନିଟ୍ ରଖିବା ପରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଉତ୍ତମ ଫଳ ମିଳେ । କଞ୍ଚା ରସୁଣ ଖାଇବା ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ସକାଳେ ଯେତେବେଳେ ପେଟରେ ଜୀବାଣୁ ଅଧିକ ଅସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇଥାନ୍ତି। ଯଦି ପେଟରେ ସମସ୍ୟା ଅଛି, ତେବେ ଏପରି ଆଦୌ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।

●●●

## ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମାନଙ୍କ 'ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ' ପତ୍ରିକା ଲୋକାର୍ପଣ

ଭୁବନେଶ୍ୱର କଟକ ରୋଡ଼ସ୍ଥ ନିହାରୀକା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟରେ ଅବସ୍ଥିତ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କେନ୍ଦ୍ର ତରଫରୁ ଏହାର ତ୍ରୈମସିକ ପତ୍ରିକା 'ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ'ର ୪ର୍ଥ ସଂଖ୍ୟା ଭୁବନେଶ୍ୱର ବିଧାୟକ (ମଧ୍ୟ) ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅନନ୍ତ ନାରାୟଣ ଜେନାଙ୍କ କରକମଳରେ ଗତ ୦୬.୦୧.୨୦୨୧ ତାରିଖରେ ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଯାଇଛି । ସଭା ଆରମ୍ଭରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ଅଧ୍ୟକ୍ଷ ଡ଼. ଉଦୟନାଥ ସାହୁ ସ୍ୱାଗତ ଭାଷଣ ଦେବା ପରେ ସଭାପତି ଇ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ ଅତିଥିମାନଙ୍କ ପରିଚୟ ଦେଇ ଅନୁଷ୍ଠାନର କାର୍ଯ୍ୟ ଧାରା ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ । ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସୀତାନାଥ ସାହୁ ବିଗତ ଦିନରେ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯଥା ଗୋଷ୍ଠିଗତ ଥାଇଲ୍ୟାଣ୍ଡ, ମାଲେସିଆ, ସିଙ୍ଗାପୁର ଭ୍ରମଣ ଇତ୍ୟାଦି କିପରି ସହାୟକ ହୋଇଥିଲା ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ସହିତ ନିକଟରେ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଖୋଲାଯାଇଥିବା ବୟସ୍କ ଡେ କେୟାର ସେବା ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ସରଞ୍ଜାମ ପାଇଁ ସରକାରୀ ଅନୁଦାନ ରାଶି ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲେ । ପରାମର୍ଶଦାତା ଇ. ବସନ୍ତ ମିଶ୍ର ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ସମ୍ୟକ୍ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଜେନା ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ଏକ ନୂତନ ଦିଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ବୋଲି କହିବା ସହିତ ଏହାର ଉତ୍ତୋରତର ଉନ୍ନତି କାମନା କରିଥିଲେ । ଓଡ଼ିଶା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘ, ଭୁବନେଶ୍ୱରର ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁଙ୍କ ଅସୁସ୍ଥତାବଶତ ଯୋଗ ଦେଇପରି ନଥିବାରୁ ତାଙ୍କର ଲିଖିତ ବାର୍ତ୍ତା ସଭାରେ ପାଠ ହୋଇଥିଲା । ଶେଷରେ ଉପସଭାପତି ଡ. ସୁଶିଲ କୁମାର ନନ୍ଦ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

କୋଭିଡ କଟକଣା ଅନୁପାଳନ ମଧ୍ୟରେ ପତ୍ରିକା ଉନ୍ମୋଚନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥିଲା ।

# ସ୍ୱଚ୍ଛ ପରିବେଶ

**ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର**
ଏମ୍.ଏଲ୍.ଏଲ୍.ବି

ସ୍ୱଚ୍ଛ ପରିବେଶ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ପରିଧାନ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଥିଲେ
ଶରୀରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଜ୍ଞାନରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ମନରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଖେଳେ ।୧।
ନିଜ ପରିବେଶ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖିବାକୁ, ସର୍ବଦା ଚେଷ୍ଟିତ ହୁଅ,
ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଭିତ୍ତିରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଖାଦ୍ୟଖାଇ, ରୋଗରୁ ଦୂରରେ ରୁହ ।୨।
ସ୍ୱଚ୍ଛ ପରିଧାନେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଆବୃତ୍ତ କରି ରଖିଲେ
ସମାଜେ ଆଦର ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ଭେକ ଥିଲେ ଭିକ ମିଳେ ।୩।
ସହର ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ରହିଲେ, ହସିଉଠେ ପରିବେଶ,
ନିୟମିତ ନାଳ, ନର୍ଦ୍ଦମା ସଫାରେ, ଜୀବାଣୁ ହୁଅନ୍ତି ନାଶ ।୪।
ଭରତକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖିବା ପାଇଁକି, ଚାଲିଅଛି ଅଭିଯାନ
ଅଧିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଅନୁଷ୍ଠାନେ ଥିଲେ, ବଢ଼ିଥାଏ ସନମାନ ।୫।
ହାଟ ବଜାରରେ, ଡାକ୍ତରଖାନାରେ, ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ଆବଶ୍ୟକ
ଏହା ବିନା ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ମିଳେ ଅନେକ ।୬।
ସ୍ୱଚ୍ଛମନ ଥିଲେ କୁତ୍ସିତ କାମନା ମନକୁ କେବେ ନ ଆସେ
ସ୍ୱଚ୍ଛ ମନଧାରୀ ଦୂରାଚାରୀ ନୁହେଁ, ସରଳ ଭାବ ପ୍ରକାଶେ ।୭।
ଅଧିକ କ୍ଷମତା ମନକୁ କୁଟିଳ, ପଙ୍କିଳ ବି କରିଦିଏ
ଏହିକ୍ଷେତ୍ରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ସଦା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।୮ ।
ପରସ୍ପର ପ୍ରତି ସ୍ନେହ, ଶ୍ରଦ୍ଧାଥିଲେ, ପରିବେଶ ନିର୍ବିକାର
ସ୍ୱଚ୍ଛ ମନେ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କଲେ, ମିଳେ ଆନନ୍ଦ ଅପାର ।୯।
ଦାଦଗିରୀ, ଗୁଣ୍ଡାଗିରୀ, ଆତ୍ମଗର୍ବ, କ୍ଷମତା ସର୍ବସ୍ୱ ଛାଡ଼
ସରଳଜୀବନ, ସ୍ୱଚ୍ଛ ପରିବେଶ, ମନୁଷ୍ୟକୁ କରେ ବଡ଼ ।୧୦।
ମୁନିଋଷିଗଣ ସାଧନା ବଳରେ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କଲେ
ଜନହିତେ ତାହା ବିତରଣ କରି ଯଶସ୍ୱୀ ହୋଇ ରହିଲେ ।୧୧।।
ବାଟଘାଟେ ରୋଗୀ, ବୃଦ୍ଧ ଓ ବାଳକମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ
ଜୀବନର ଯାତ୍ରା ସହଜ ହୁଅଇ ତାଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ଥିଲେ ।୧୨।
ପରିବେଶ ରକ୍ଷା ସହିତ ମନକୁ ନିର୍ମଳ କରିବା ଶିଖ
ସ୍ୱଚ୍ଛମନେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ରଷ୍ଟା ପଦ ତଳେ ଶିର ନତ କରି ରଖ ।୧୩।

*ସମ୍ପାଦକ, ବାମଣ୍ଡା ସାହିତ୍ୟ ସଂସଦ, ଦେବଗଡ଼*
*ପ୍ରାକ୍ତନ ସଦସ୍ୟ, ଓଡ଼ିଶା ସାହିତ୍ୟ ଏକାଡେମୀ*
*ମୋ-୯୯୩୮୨୧୫୯୮୮, ସଭାପତି, ଜିଲ୍ଲା ବିରଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମ୍, ଦେବଗଡ଼*

# ELDER RECREATION ACTIVITIES-ERA
## ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ସେବା ଏବଂ ସହାୟତା

**(କ) ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଆସୋସିଏସନ୍ ସଦସ୍ୟତା ପାଇଁ**

୧. ଅନୁଷ୍ଠାନତରଫରୁପ୍ରକାଶିତଏକସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଚିତ୍ତବିନୋଦନଭିତ୍ତିକତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା – ' ବରିଷ୍ଠବାଣୀ ' ମାଗଣାରେଆଜୀବନଯୋଗାଣ ।

୨. ଅନୁଷ୍ଠାନତରଫରୁ ସମସ୍ତମନୋରଞ୍ଜନକାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେଭାଗନେବାକୁପ୍ରାଥମିକତାପ୍ରଦାନ ।

୩. ନିମ୍ନଲିଖିତସେବାନିମନ୍ତେ ( ସାଧାରଣଦେୟସହିତ ) ଗାଇଡ୍ ।

- ନୂତନଏନଜିଓଗଠନଏବଂପଞ୍ଜୀକରଣ ।
- ଏନଜିଓଆସୋସିଏସନପାଇଁପାନ ( ଚଇଘ )ରପଞ୍ଜୀକରଣ ।
- ନୀତିଆୟୋଗ (NITI Aayog) ର Unique ID ପାଇଁପଞ୍ଜୀକରଣ, ଯାହାକି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସୋସିଏସନର ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନା ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଦାନଆବେଦନ କରିବାପୂର୍ବରୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଅଟେ ।
- ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶୁଳ୍କ ସହିତ ଏନଜିଓ ଆସୋସିଏସନର ୱେବସାଇଟ୍ ନିର୍ମାଣ (ଡୋମେନ୍ ପଞ୍ଜୀକରଣ, ୱେବସାଇଟ୍ ନିର୍ମାଣ ଏବଂ ହୋଷ୍ଟିଂ)

୪. ଆସୋସିଏସନ୍ପାଇଁଇମେଲ୍ ସୟ ସୃଷ୍ଟି ।

୫. କୌଣସିଅନୁଦାନ / ପ୍ରକଳ୍ପସହିତଜଡିତସର୍କୁଲାର / ସୂଚନାଯୋଗାଣ ।

**(ଖ) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଦସ୍ୟତା ପାଇଁ**

୧. ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରିୟମାସିକ ପତ୍ରିକା – 'ବରିଷ୍ଠବାଣୀ ମାଗଣାରେ ଆଜୀବନ ଯୋଗାଣ' ।

୨. ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ସମସ୍ତ ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଭ୍ରମଣ (ସ୍ଥାନୀୟ, ଜାତୀୟ ଏବଂ ବିଦେଶୀ)ରେ ଭାଗନେବାକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ପ୍ରଦାନ ।

୩. ପ୍ରଯୁକ୍ତି ବିଦ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନା ଓ ସେବାଗୁଡିକ ଉପଲବ୍ଧ ।

୪. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଗାଇଡ୍ ।

୫. ଆମର ଭବିଷ୍ୟତ ପ୍ରୟାସ ଏକ 'JARA NIWAS' ଖୋଲିବା, ଯଦି ଆମକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସରକାରୀ ସହାୟତା / ଅନୁଦାନ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ।

୬. ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାଦେବା ।

୭. ପୁରୀରେ ୩ ତାରକା ହୋଟେଲ ସୁବିଧା ସହିତ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱଳ୍ପନିରାପତ୍ତାରହଣି । (କରୋନା ମହାମାରୀ ପରେ ଖୁବ୍ଶୀଘ୍ର ଖୋଲା ହେବ )

N.B. ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ସୁବିଧା ଯେକୌଣସି ଆସୋସିଏସ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଦସ୍ୟତା ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରିବ, ଯେଉଁମାନେ ଅନିଷ୍ଠାନ ଅଧୀନରେ ସଦସ୍ୟଭୁକ୍ତ ହୋଇଥିବେ। ସଦସ୍ୟତା ଦେୟ ଟ.୧୦୦୦ / – (କେବଳ ଏକ ହଜାର ଟଙ୍କା) ଏକକାଳୀନ ଜମାଦେଇ ଆଜୀବନ ସଦସ୍ୟ ହୋଇପାରିବେ ।

ଅନୁଷ୍ଠାନର ବ୍ୟାଙ୍କଖାତା :

Elder Recreation Activities Trust ( S.B.Ac. 513310210000012 &
IFSC Code BKID0005133 MICR Code 751013027. Bank of India,
Chakeisiani Branch, Bhubaneswar

ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନ ପାଇଁ ଦୟାକରି ନିମ୍ନ ଠିକଣାରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

Er. K.C.Sahoo, ସଭାପତି
Elder Recreation Activities Trust
Mob/ WhatsApp : ନମ୍ବର 9437075625
www.eraindia.org.in ମେଲ୍ ID eraindianet@gmail.com

# SECRET TRICKS FOR SMARTPHONE

**1 . How to hide blue tick on WhatsApp**

A feature to hide it as there were users who didn't like the feature or didn't want to know let others know when they read the message.

Open WhatsApp app and click on Settings menu first.Then go to Account option and click on Last Seen option and change the Setting to "Nobody"

There are three options available "Everyone" "My Contacts" and "Nobody". On clicking Everybody everyone including people who have your WhatsApp number will be able to see your last seen. On clicking "My Contacts" only your contacts will be able to check your last seen on WhatsApp. Lastly, if you enable the "Nobody" option no one will be able to see your WhatsApp last seen. You can select any last seen option at any time you want.

**2 . How to transfer old chats to your new phone**

Open WhatsApp on your old phone and tap on the three dots on the top right corner of the screen. Go to Settings and then click on 'Chats'.- Click on 'Chats backup' next.Here you can pick whether you want to backup your chats manually or automatically (weekly, monthly etc).Backing chats up manually will have WhatsApp creating a backup on Google Drive that very moment. The next time you want a backup you will have to do this whole thing again. If you choose to do it automatically, WhatsApp will backup your chats weekly or monthly as you have chosen without you having to do anything.Now when you load WhatsApp on your new phone it will prompt you to recover your old chats and media from Google Drive.It is advisable that you backup the chats on your old phone before you start using WhatsApp on the new phone. That way you can pick up exactly where you left off.

**3 . Text-to-speech**

Not only can you read this article but you can also listen to it if you have an Android device. So if you prefer to hear incoming information rather than see it, go to Settings -> Accessibility and turn on the Text-to-Speech Output option.

**4 . Screen magnifier**

People with poor eyesight often have no idea how much this feature can

help them. Just go to Settings -> Accessibility -> Magnification gestures. Then you'll be able to zoom in on any part of the display just by tapping it.

**5. Control your smartphone with head movements**

There are situations when you just have to use your gadget but your hands are otherwise occupied or it's just too cold outside to take your warm gloves off. However, there's a solution for this! After installing a free app called EVA Facial Mouse you'll be able to control your Android device with movements of your head!

**6 . How to make your smartphone run faster and smoother**

As phones get older, they tend to get a bit slow . So, here are some tips and tricks that would help you boost the performance of your current smartphone.

**a). Reduce Animations**-On Samsung phones, you can do this by heading over to Settings > Advanced features >Reduce Animations.On other Android devices, one can do this by first enabling Developer Options. To do that, head over to Settings > About Phone and tap 7 times on the Build Number. Once enabled, go to Settings > Developer Options and reduce Window Animation Scale to 0.5x. You can also choose to turn it completely off to achieve even better performance.

**b). Clear cache** - One can get rid of the cache by heading over to Settings > Storage > Cached Data and tapping on 'Delete Cache' option.

**c). Don't miss on Android updates** - Updating apps to improve on battery and memory optimization. SO make sure your smartphone has the latest version of apps installed.

**d). Beware of third-party apps**- Downloading these third-party apps should be avoided.

●●●

# ଅନୁଚିନ୍ତା

**ଇଂ. ପଦ୍ମନାଭ ପରିଡ଼ା**
ସଭାପତି, ଦର୍ପନାରାୟଣପୁର, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ
ନୟାଗଡ଼, ମୋ-୯୯୩୮୫୨୨୩୨୫

ରାଜା ସିନା ପୂଜାପାଏ ଆପଣା ରାଜ୍ୟରେ
ଜ୍ଞାନୀ କିନ୍ତୁ ପୂଜା ପାଏ ସାରା ଜଗତରେ।
ଧାର୍ମିକ ମନରେ ସଦା ଦୟାଭାବ ଥାଏ
ଲୋଭୀ ଲୋକଠାରେ ପାପ ବସାବାନ୍ଧି ରହେ।
କ୍ରୋଧୀ ମଣିଷଟେ ନିଜ ବିନାଶକୁ ଡାକେ
କ୍ଷମାଦାତା ଜଗତରେ ରହିଥାଏ ସୁଖେ।
ବିକାଶ ନାମରେ ବିତ୍ତ କରିଲେ ଲୁଣ୍ଠନ
ଅତି ଲୋଭ ଯୋଗୁଁ ଇତି ନିଶ୍ଚୟ ତା ଜାଣ।
ଜୀବନରେ ସୁଖ ଦୁଃଖ ଦୁଇ ରୂପକାନ୍ତି
ଜଣ ପରେ ଜଣେ ପୁଣି ଆସନ୍ତି ଯାଆନ୍ତି।
ଧନ ଜନ ବିଦ୍ୟାବୁଦ୍ଧି ଖ୍ୟାତି ପ୍ରତିପତି
ନାମ ଯଶ ସବୁକିଛି ଅନିତ୍ୟ ଅତିଥି।

ଲକ୍ଷସ୍ଥଳ ପଥ ଯେତେ ହେଉ ବା କଠିନ
ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଥିଲେ ନିଶ୍ଚେ ହୋଇବ ପୂରଣ।
ମିଥ୍ୟାବାଦୀ ମିଥ୍ୟାକଥା ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱରେ କହେ
ସତ୍ୟବାଦୀ ସତ୍ୟପଥେ ନିରନ୍ତର ଥାଏ।
ଛୋଟ ବାଦଲ ଚନ୍ଦ୍ରର ଜୋଛନାକୁ ନାଶେ
ଛୋଟ ବଦଭ୍ୟାସ ସାରା ଶରୀରକୁ ଗ୍ରାସେ।
ହେଲେ ଛୋଟ ମହୁମାଛି ମହୁ ସଞ୍ଚି ରଖି
ମହୁଦାନେ ଜଗତକୁ କରିଥାଏ ସୁଖୀ।
ଅତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସର ସହ ଚେଷ୍ଟା କର ଯେବେ
ଅସମ୍ଭବ ବୋଲି କିଛି ରହିବନି କେବେ।
ମହତ ଜନକୁ ଆଶ୍ରା କରୁଥିଲେ ନିତି
ସକଳ ଦୁଃଖ ପାଶୋରି ପାଇବ ମୁକତି।

●●●

# LIST OF MEMBERS (ERA)

| **Sl. No.** | **Name of the Member** | **Address** | **Contact No.** |
|---|---|---|---|
| **PATRON MEMBER** | | | |
| 1. | Dr. Udaynath Sahoo | Bhubaneswar | 9337221866 |
| 2. | Er. Krushna Ch. Sahoo | Bhubaneswar | 9437075625 |
| 3. | Er. Rabindranath Behera | Bhubaneswar | 8763334064 |
| 4. | Er. Basant Kumar Mishra | Bhubaneswar | 9437000452 |
| **LIFE MEMBER** | | | |
| **1** | **Khandagiri Baristha Nagaril Sangha** | Bhubaneswar | 9437000452 |
| **2** | **Senior Citizens Forum, Laxmisagar** | Bhubaneswar | 9337221866 |
| **3** | **Indian Oil Retired Officers Assn.** | Bhubaneswar | 9437002217 |
| **4** | **Senior Citizens Forum, Chakeisiani** | Bhubaneswar | 9437075625 |
| **5** | **Baristha Nagarik Sangha, Khariar Rd.** | Nawapara | 9437076474 |
| 6 | Sri Subash Chandra Sahoo | Bhubaneswar | 9437073555 |
| 7 | Sri Srikanta Mohanty | Cuttack | 9437337168 |
| 8 | Sri Prafulla Ch. Pattnaik | Berhampur | 8763468707 |
| 9 | Sri Prafulla Kumar Mohapatra | Bhubaneswar | 8895265933 |
| 10 | Sri Rama Ch. Pradhan | Sambalpur | 9437564080 |
| 11 | Sri Tribhuban Das | Balasore | 9437976593 |
| 12 | Sri Subash Ch Senapati | Aska, Ganjam | 9438662036 |
| 13 | Sri Dhirendra Ku Behera | Bhubaneswar | 7205781858 |
| 14 | Sri Sarat Ch. Mohanty | Bhubaneswar | 9437164946 |
| 15 | Sri Satyananda Mohapatra | Bhubaneswar | 9439302263 |
| 16 | Sri Sitanath Sahoo | Bhubaneswar | 9437002217 |
| 17 | Sri K P Mohanty | Bhubaneswar | 9040149351 |
| 18 | Sri Dasarathi Sahoo | Bhubaneswar | 9437012667 |
| 19 | Sri Nanda Kishore Jena | Bhubaneswar | 9777313209 |
| 20 | Sri Arjuna Kumar Patra | Bhubaneswar | 9337522215 |
| 21 | Sri Ramesh Chand Gupta | Bhubaneswar | 8260275030 |
| 22 | Sri Bidyadhar Agarwal | Bhubaneswar | 9337703623 |
| 23 | Dr. Susil Ku Nanda | Bhubaneswar | 9437196720 |
| 24 | Sri T R M Subudhi | Rambha, Ganjam | 6371412898 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25 | Sri Nrusingh Ch Rout | Bhubaneswar | 9438134796 |
| 26 | Sri Bipin Mansingh | Bhubaneswar | 9338200606 |
| 27 | Sri Pramod Sahoo | Bhubaneswar | 9437011087 |
| 28 | Sri Rajkishore Sahoo | Bhubaneswar | 9438363455 |
| 29 | Smt. Narayani Chakraborty | Bhubaneswar | 9861275171 |
| 30 | Smt. Kalyani Chakraborty | Bhubaneswar | 9439646200 |
| 31 | Sri Bansidhar Barik | Bhubaneswar | 9937006967 |
| 32 | Sri Nishakar Dash | Bhubaneswar | 9438623188 |
| 33 | Sri Pramod Ch. Pattnaik | Bhubaneswar | 9437232129 |
| 34 | Smt. Shantilata Dash | Bhubaneswar | 9777183643 |
| 35 | Sri Debaprasad Mohanty | Bhubaneswar | 9437018611 |
| 36 | Sri Somnath Mishra | Cuttack | 9861045976 |
| 37 | Sri Bansidhar Mahakul | Bhubaneswar | 8763123884 |
| 38 | Dr. Surendranath Dash | Bhubaneswar | 9437011125 |
| 39 | Sri Nilamani Sahoo | Bhubaneswar | 9937399086 |
| 40 | Sri Pravakar Mishra | Bhubaneswar | 9238990556 |
| 41 | Sri Gangadhar Sahoo | Bhubaneswar | 9438421841 |
| 42 | Sri Amarendra Pattnaik | Bhubaneswar | 9437287521 |
| 43. | Sri Narendra Mishra | Bhubaneswar | 9437033611 |
| 44. | Sri Padmanav Parida | Nayagarh | 6371994577 |
| 45. | Sri Bhubaneswar Pradhan | Nayagarh | 8895303003 |

**MEMBER**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Dr. Siba Prasad Behera | Balangir | 9437151347 |
| 2 | Sri Anil Kumar Dora | Bhubaneswar | 7008710614 |
| 3 | Sri Chandrasekhar Patra | Bhubaneswar | 9439713963 |
| 4 | Sri Jyoti Bhusan Das | Bhubaneswar | 9337320509 |
| 5 | Sri Bichitra Kumar Mishra | Bhubaneswar | 9674474717 |
| 6 | Smt. Gayatri Mishra | Bhubaneswar | 9674474717 |
| 7 | Sri Sarat Kumar Parida | Bhubaneswar | 9438429128 |
| 8 | Sri P. K. Samantray | Bhubaneswar | 9437150626 |
| 9 | Sri Debendra Prusty | Bhubaneswar | 9437313613 |
| 10. | Asutosh Mishra | Bhuban | 9437452007 |

●●●

KALINGA CARDIAC
REHABIILITATION CENTER
Mob.: +91 9090054199 / +91 9437377539
Avoid coronary artery Diseases (Angioplasty & CABG)
in a complete non-invasive approach
ବିନା ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାରରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ସଫଳ ଚିକିତ୍ସା
EECP Treatment & EDTA Injections for Softening the blockages in suspected, post angioplasty & post CABG Cases for better functional activities
Special therapeutic excercise programme for Cardio-pulmonary reconditioning.
Individualised YOGA Training for all Patients as well as Suspected persons.
Stress Management & Zero oil food preparation training.
Regular Arrangement of Cardiac awareness camps through out Odisha.
Regular Cardiology Consultation by Renowned Cardiologists.
Plot No-N1/72, IRC Village, Nayapalli, Bhubaneswar

Vol.- II ○ Issue - I ○ January-December 2021

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

Book Post / Printed Matter

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

If undelivered please return to :

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

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

Rs. 25/-

Chief Editor - Sj. Prafulla Ku. Mohapatra