ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Vol.- I • Issue - IV • October-December 2020

Welcome to New ERA for

redeem*restore*revive*reset*release

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

Elder Recreation era ACTIVITIES

ବୟସ୍କ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କେନ୍ଦ୍ର

ELDER RECREATION ACTIVITIES

ନିହାରିକା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ, ଭୁବନେଶ୍ବର

www.eraindia.org.in Ph: 9337221866

Office & Day Care Center of ERA at
Niharika Appartment, Cuttack Road, Bhubaneswar

Activities under Day Care service at
Niharika Appartment, Cuttack Road, Bhubaneswar.

BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

Regn No. 41081913621/19 Under Indian Trusts Act 1882

ପ୍ରଥମ ବର୍ଷ | ଚତୁର୍ଥ ସଂଖ୍ୟା | ଅକ୍ଟୋବର - ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୦

ସୂଚୀପତ୍ର

୧.	ସମ୍ପାଦକୀୟ	2
୨.	Greetings	3
୩.	Annual Programme	3
୪.	ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ...	4
୫.	Guidelines of Grant-in-Aid to Sr. Citizen Association - NGO	6
୬.	Hidden tricks for Smart Phone	10
୭.	ନାଗାର୍ଜୁନ ବେଶର ରହସ୍ୟ	12
୮.	ଜେଣ୍ଟିଙ୍ଗ ପର୍ବତମାଳା ଏବଂ କୁଆଲାମ୍ପୁର	16
୯.	ରଥ, ରଥୀ, ସାରଥୀ	19
୧୦.	ସରଳ ସମାଧାନ	21
୧୧.	ମଧୁମେହ ରୋଗ	24
୧୨.	ଚା ଓ କଫି	26
୧୩.	ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦୁଃଖ	27
୧୪.	ଅସହାୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ	28

●●●

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 - ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬
ଇ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ (ସଭାପତି)
ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫
ଡା. ଶିବ ପ୍ରସାଦ ବେହେରା (ଉପସଭାପତି)
ମୋ-୯୪୩୭୧୫୧୩୪୭
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି(କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ)
ମୋ-୯୪୩୭୧୬୪୯୪୬

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

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

ସମ୍ପାଦକୀୟ

ଆମ ଦେଶରେ ଏବେ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଶାସନ ପ୍ରଚଳିତ । ଗଣ ଅର୍ଥ ଜନସାଧାରଣ ଏବଂ ତନ୍ତ୍ର କହିଲେ ଶାସନ ପଦ୍ଧତିକୁ ବୁଝାଏ । ତେଣୁ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଶାସନରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ବାଚିତ ପ୍ରତିନିଧିଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ରାଜ୍ୟ ଶାସନ କରାଯାଏ । ଜନପ୍ରତିନଧିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଜନତାଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସେବକ । ଅତଏବ ଗଣତନ୍ତ୍ର ଶାସନରେ ଉଭୟ ଜନସାଧାରଣ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ବାଚିତ ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସାଧାରଣ ଜନତା ବୁଝି ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ସେମାନେ ନିରପେକ୍ଷ ନିର୍ଭୀକ ଏବଂ ନିଷ୍ଠାର ସହ ଏପରି ଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରତିନିଧି ବାଛିବା ଦରକାର, ଯେଉଁମାନେ ଶାସନ ପରିଚାଳନାରେ ଉଚିତ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ ହେଉଥିବେ ଯେହେତୁ ଜନତାଙ୍କ ବହୁମତରେ ସରକାର ଗଢ଼ାଯାଏ । ସରାକରଙ୍କୁ ଭାଙ୍ଗି ଦିଆଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ବଦଳାଯାଇପାରେ ।

ଯୋଗ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥୀଟିଏ ବାଛିବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ । ଏବେ କିନ୍ତୁ ଯାହା ଦେଖାଯାଉଛି ଗଣତନ୍ତ୍ର ଶାସନ ଯେତେ ପୁରୁଣା ହେଉଛି ସେତେ କଳୁଷିତ ହୋଇପଡୁଛି । ''ଅର୍ଥେବ ସର୍ବେ ବଶାଃ'' ନ୍ୟାୟରେ ଉଭୟ ଭୋଟଦାତା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତିନିଧି ମଧ୍ୟ କବଳିତ । ନିକଟରେ ଜଣେ ଲୋକ ପ୍ରତିନିଧି ସାଧାରଣଙ୍କ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କଲେ ଯେ ରାଜ୍ୟ ଶାସକ ଦଳ, କେନ୍ଦ୍ର ଶାସକ ଦଳ ଏବଂ ତାଙ୍କ ନିଜଦଳ ଉପନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ଭୋଟ ଦାତାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରିବା ପାଇଁ କିପରି ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀରେ ଅର୍ଥର ଖୋଲାଖୋଲି ବଣ୍ଟନ କରିଥିଲେ, ଏକଥା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ ଆଜିକାଲି ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାର୍ଥୀମାନେ ଗାଁ ଗଣ୍ଡାଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ସହର ବଜାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଲି କ୍ଲବ୍ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଚାନ୍ଦା, ମୋବାଇଲ୍, ସାଇକେଲ୍, ଭୋଜିଭାତ ଏବଂ ଆହୁରି ଅନେକ ଉପଢ଼ୌକନ ବାଣ୍ଟି ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିବାରେ ଲାଗିପଡୁଛନ୍ତି ।

ନିର୍ବାଚନ ବାବଦରେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ନିମ୍ନବର୍ଗର ଭୋଟରଙ୍କ ଯୁକ୍ତି ହେଉଛି ଶାସନ କ୍ଷମତାକୁ ଆସିବା ପରେ କୌଣସି ଦଳ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଦେଇଥିବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ପ୍ରାୟତଃ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ଶାସନକାଳ ଭିତରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥିବା ଅର୍ଥ ସୁଦ୍ଧ ମୂଳ ଆକାରରେ ଆଦାୟକରି ନେଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ନିର୍ବାଚନ ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ କିଛି ମିଳିଯାଉଛି ତେବେ ତାହା ଛାଡ଼ିବା କାହିଁକି ? ସେତକ ହରେଇଦେଲେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିକୁ ଚାହିଁ ଚାହିଁ ଜୀବନ ଚାଲିଯିବ । ଅନେକ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷିତ ଏବଂ ପୁରୁଖା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଯେଉଁମାନେ କି ଗଣତନ୍ତ୍ର ଶାସନର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ବୁଝନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗଢ଼ି ଉଠିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସଙ୍ଗଠନ ମାଧ୍ୟମରେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ରାଜନୈତିକ ଦଳଙ୍କଠାରୁ ଭୋଟ୍ ଦେବାର ପ୍ରତିଶୃତି ଦେଇ ମୋଟା ଅଙ୍କର ଅର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ରାଜନୈତିକ ଦଳମାନେ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭବିଷ୍ୟତର ଉଚ୍ଚ ଆଶାର ଲାଳସା ଦେଖାଇ ଅର୍ଥ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନୈତିକ ଜାଲରେ ଫସାଇ ସେମାନଙ୍କର ବାହୁବଳକୁ ନିଜ ସ୍ୱାର୍ଥରେ ଲଗାଇଥାନ୍ତି । ବାକି ଯେଉଁ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକ ରହିଗଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ପଚାରେ କିଏ ? ଗାଣିତିକ ହିସାବରେ ଏମାନଙ୍କ ସ୍ଥାନ ଅତି ନଗଣ୍ୟ । ଏ ସବୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସାଧାରଣ ନିର୍ବାଚନର ଏକ ବାସ୍ତବ ଚିତ୍ର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଚେତନ ନାଗରିକ ଏସବୁ ଯେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ତାହା ନୁହେଁ । ସବୁ ଜାଣି ନିରବ ରହୁନ୍ତି କାରଣ ବାହୁବଳ ଆଗରେ ସବୁକିଛି ଭଙ୍ଗା ପଡ଼ିଯାଏ । କେବେ ଯଦି ସାଧାରଣ ଲୋକଟିଏ ଜନପ୍ରତିନିଧିଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନଟିଏ ପଚାରେ, ତା'ର ମୁହଁକୁ ବଳପୂର୍ବକ ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଏ ।

ଏ କଥା କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ, ଗଣତନ୍ତ୍ର ଶାସନରେ ସାଧାରଣ ଜନତା ହେଉଛନ୍ତି ଜାଗ୍ରତ ପ୍ରହରୀ ଏବଂ ସର୍ବ ଶକ୍ତିମାନ୍ । ତଳ ସ୍ତରରୁ ଉପର ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକ ସଚେତନ ରହିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ବାଚିତ ପ୍ରତିନିଧି ଆପେ ଆପେ ସଚେତନ ହୋଇଯିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦେଶର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିବ ।

ତେବେ ଏହିପରି ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଗଣତନ୍ତ୍ରକୁ ବାଟକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ସବୁବର୍ଗର ଜନତା ଜନାର୍ଦ୍ଦନ ଆଜି ଦିନରୁ ସଜାଗ ହେବା ଜରୁରୀ । ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ ତରଫରୁ ଏ ହେଉଛି ଆପଣମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନବବର୍ଷର ଉପହାର ।

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର

ମୋ - ୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

●●●

GREETINGS

Dear friends,

Let me begin by wishing you a **Happy New Year** with the hope that you will have blessings in the year-2021. It is a fact that this has been a very difficult time for each one of us as we navigate the unknown of the COVID-19 pandemic. When the pandemic hit, it caused all our activities to close except some indoor works connected digitally such as publication of our quarterly published magazine BARISTHA BANI etc.

The year is past, our challenges will not last

I am confident that we will get past this crisis soon and re-emerge to a time to redeem, restore, revive, reset and release new goals. A lot can be happen in the coming time i.e. regular entertainment programs under our Day Care service at Niharika appointment, CTC.road, Bhubaneswar which is now ready, local tours including spiritual journey to out side state, foreign tour to Dubai which was postponed due to pandemic and many recreational activities and supportive services as suggested by our

valued Members. New members are welcome to join our Organization as per guide line mentioned in our website www.eraindia.org.in

Our motto '**Tamso Ma Jyotirgamaya'** emboldens our Members to move from darkness towards enlightenment, away from prejudice to justice, from violence to peace, from hatred to compassion.

Stay safe, stay prudent and take every possible care of yourselves and your loved ones.

Wish you all the best again.

Sincerely,
Dr.U.N.Sahu
CHAIRMAN

●●●

ANNUAL PROGRAMS DURING 2021

1. Local group tour / Eco Tourism tour / picnic - Any time as suggested by members
2. Spiritual group tour to different spiritual & historical places of outside Odisha (Tirupati / Shirdi / Mount Abu / Pondicherry / Rishikesh) -During Febuary 2021
3. Foreign group tour to Dubai - During December 2021
4. Entertainment i.e.indoor games, awareness talk & other topics as suggested by members undere ERA's Day-Care center ,Niharikaappartment , Cuttack road, Bhubaneswar - Through out year
5. Project works subjected to approval of Authority.

N.B. : (Change / modification may be done under unavoidable circumstances)

●●●

ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ...

ଆଜିକାଲିର ସୁଖ ଦୁଃଖ ଦୁନିଆରେ ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ଶ୍ଳୋକ ମନେପଡ଼େ । ଯାହା ଥିଲା –

''ସର୍ବଂ ପରବଶଂ ଦୁଃଖଂ ସର୍ବମାତ୍ମ ବଶଂ ସୁଖମ୍
ଏତଦ୍ ବିଦ୍ୟାତ୍ ସମାସେନ ଲକ୍ଷଣଂ ସୁଖ ଦୁଃଖୟୋଃ ।''

ଅର୍ଥାତ୍ ପରର ଅଧୀନ ହେଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଦୁଃଖ ମିଳେ । ନିଜ ଅଧୀନରେ ଥିଲେ ସବୁ ପ୍ରକାର ସୁଖ ମିଳେ । ସୁଖ ଦୁଃଖର ଏହା ହିଁ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଲକ୍ଷଣ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆମର ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ କଥା ମନେପଡ଼େ । ସେ ଥିଲେ ଓଡ଼ିଶା ରାଜଭବନର ଜଣେ ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଡ୍ରାଇଭର । ଅତି ନିରାଡମ୍ବର, ମିଷ୍ଟଭାଷୀ, ସରଳ ପ୍ରକୃତିର ମଣିଷଟିଏ । ନିଜର ଦୁଇଟି ପୁତ୍ରଙ୍କର ମୋହ ତାଙ୍କୁ ପାଗଳ କରି ଦେଉଥିଲା । ଯଦ୍ୱାରାକି ଓଡ଼ିଶା ଷ୍ଟେଟ୍ ହାଉସିଂ ବୋର୍ଡ଼ଠାରୁ ନିଜ ରୋଜଗାରରେ ଦୁଇ ପୁଅଙ୍କ ନାମରେ ଦୁଇଟି ଘର କିଣି ଦେଇଥିଲେ । ପୁଅମାନେ ଥାଉ ଥାଉ ନିଜ ନାମରେ ଘରଟିଏ ରଖିବାକୁ ଭଲ ମନେ କଲେନି । ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ଘରେ ନିଜେ ଓ ତାଙ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ରହୁଥିଲେ ଯେହେତୁ ଏଇ ପୁଅଟି ବାହାରେ ରହୁଥିଲା । ଆମେ ସାଇପଡ଼ିଶା ଯିଏ ଥିଲୁ, ସମସ୍ତେ ଜାଣିଥିଲୁ ଯେ, ସେ ରହୁଥିବା ଘରଟି ତାଙ୍କ ନିଜ ନାମରେ ଅଛି । ଏମିତି କିଛିଦିନ ଗଲାପରେ ଦିନେ ଆମେ ଦେଖିଲୁ ଘରଟି ଦୁଇଭାଗ ହୋଇ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଦାଣ୍ଡ ଦୁଆର ବାହାରୁଛି । ପଚାରି ବୁଝିଲୁ, ଯେଉଁ ପୁଅ ନାମରେ ଘରଟି ଅଛି, ସେ ବାହାରୁ ଆସି ଏହିଠାରେ ରହିବ । ବାପ ପୁଅ ପୃଥକ୍ ରୋଷେଇ କରି ଚଳିବେ । ଭଲକଥା, ସେମାନଙ୍କର ଚଳଣି ଯଦି ଏପରି ଆମ ବାହାର ଲୋକଙ୍କ ଏଥିରେ କିଛି କହିବାର ନାହିଁ । ସମସ୍ତେ ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣାରେ ଭଲରେ ରହିଲେ ସବୁ ଠିକ୍ । ଘର ପୃଥକ୍ ହେବା ପରେ ପୁଅ ବୋହୁ ଆସି ଏକା ଘରେ ଅଲଗା ରହିଲେ । କିଛିଦିନ ଚଳିବା ପରେ ଆସିଗଲା ପୁଅବୋହୁଙ୍କର ଅସଲି ସ୍ୱରୂପ । ଦୁହେଁ ଟିକିଏ ଟିକିଏ କଥାରେ ବାପମାଆଙ୍କ ସହ କଳି ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲେ । ସବୁବେଳେ ବୋହୁର ତାଗିଦ୍, ଏ ଘର ସେମାନଙ୍କର । ତେଣୁ ଶାଶୁ ଶ୍ୱଶୁର ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ଘରୁ ବାହରି ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏଇଠି ଡ୍ରାଇଭର ଲୋକଟିର ମନରେ ଚେତା ପଶିଲା । ଜୀବନରେ କେତେବଡ଼ ଭୁଲ୍ ସେ କରିଦେଲେ ସତେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଚାକିରୀ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଧନ ନାହିଁ ଯେ ଆଉ ଖଣ୍ଡିଏ ଘର ନିଜ ନାମରେ କରି ସେଇଠି ଶେଷ ଜୀବନ ଚଳାଇବେ ।

ତା ପରେ ଚାଲିଲା ପୁଅ ବୋହୁଙ୍କ ଭିତରେ ମନ୍ତ୍ରଣା । କେମିତି ଘରଟିକୁ ବିକ୍ରି କରି ସବୁତମ ଟଙ୍କା ଧରି ଏଠାରୁ ଚମ୍ପଟ ମାରିବେ । ବାହାର ଲୋକେ ଘରଟି ହାତେଇବା ପାଇଁ ଏଥିରେ ଘିଅ ଢାଳିଲେ । ଶେଷରେ ପୁଅ ଘରଟିକୁ ଜଣେ ତୃତୀୟ ଲୋକଙ୍କୁ ବିକ୍ରି କରି ଅନ୍ୟତ୍ର ଚାଲିଗଲା । ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ବଚରା ବାପମାଆ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ସେ ଘରକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରି ନିଜ ଗାଁ ଘରେ ଆଶ୍ରୟ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ସମସ୍ତ ଅଭାବ ଅସୁବିଧାକୁ ସହି ଆଖିର ଲୁହକୁ ତୁଣ୍ଡରେ ଦେଇ ଶେଷରେ 'ନିରାଶ୍ରୟ ମାଂ ଜଗଦୀଶ ରକ୍ଷ' ଡାକି ଡାକି ଆରପୁରକୁ ଚାଲିଗଲେ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁଇଜଣ ।

ଏ ଥିଲା ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁଙ୍କର କରୁଣ କାହାଣୀ । ସମାଜରେ ଏହିପରି ଅନେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ କି ତାଙ୍କରି ପରି ଏକାନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଜୀବନଯାପନ କରୁଛନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରତିକାରସ୍ୱରୂପ ଆମକୁ ବେଳ ଥାଉ ଥାଉ ବନ୍ଧ ବାନ୍ଧିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ଲକ୍ଷରଖି ଅନେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଭଲ ଢଗଟିଏ ବୋଲିଥାନ୍ତି । ତାହା ହେଉଛି –**ବାଲ୍ୟେ ପିତାମାତା ଯୌବନେ ପତି ବୃଦ୍ଧକାଳକୁ ସଞ୍ଚିଥାଏ ସମ୍ପତ୍ତି ।**

ଅର୍ଥାତ୍ ବୃଦ୍ଧକାଳ ପାଇଁ ସମ୍ପତ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖିଥିଲେ ଶେଷରେ ସେଇ ସମ୍ପତ୍ତି ବହୁ ଦରକାରରେ ଆସିଥାଏ ।

ଅତଏବ ପରିଣତ ବୟସକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆମକୁ ଏପରି କିଛି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯାହା ଫଳରେ କି ଆମେ କେହି ପରାଶ୍ରୟୀ ହୋଇ ରହିବା ନାହିଁ ।

ଇଂ କୃଷ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ–୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଆନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ

ଜୀବନର ଅସ୍ତଗାମୀ ଯାତ୍ରା ସ୍ରୋତରେ ଦିଗହରା, ନିସଙ୍ଗ 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 ଓ ଅନାନ୍ୟ 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

କିମ୍ବା

ଅନୁଷ୍ଠାନର କୋଷାଧକ୍ଷଙ୍କ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର - 9437164946 "PhonePe" ମାଧ୍ୟମରେ ଜମାକରି PhonePeର Transection ID କିମ୍ବା ବ୍ୟାଙ୍କ ରସିଦିର ଫଟୋ କପି ନିଜର ପ୍ରାପ୍ୟ ଠିକଣା ସହ ସଭାପତି ଇ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁଙ୍କ WhatsApp No. +919437075625 ନମ୍ବରରେ ଜଣାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

'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.

GUIDE LINE FOR GRANT-IN-AID TO NGO (SENIOR CITIZEN)

Most NGO are facing scarcity of flow of fund.The source of funding may be from State Government , Central Government, Corporate Social Responsibility (CSR) and National & International Agencies . To avail grant the NGO should have registered under Government Body with its PAN & other I.T. certificate i.e. 12A ,80G , FRC as well as Aadhar& PAN of its Board of Members/ Office bearers.

(A) STATE GOVERNMENT :

Department of Social Security & Empowerment of Persons with Disabilities (SSEPD) Government of Odisha is monitoring plans & programs related to Senior Citizen andhas launched a scheme "ABADANA" for welfare & protection of senior citizens. The **ABADANA** will have the followingprogramme component : (Ref. www.ssepd.gov.in)

1. Old Age Home 2.Day Service Centre 3.Geriatric Disability Centre 4.Health on Wheel 5. Senior Citizen's Service 6. Helpline &Counseling Services 7.Surgery &Assistive Devices 8. State Awards9. Strengthening OF SCAs / SHGs 10.Training of Caregivers 11.Sensitization & Awareness 12.Research &Documentation

13 Implementation of Policy Goals

1. OLD AGE HOME : Under this component support will beprovided for establishment of Old Age Homes at strategic and need based locations. The homes shall be open for all and providefood, shelter, care, recreation facilities, etc., free ofcost to all inmates. Old age home shall provide separate lodging for men and women inmates, unless a male and a female inmate are either blood relations or amarried couple.

2. DAY SERVICE CENTRE

This component provides for promoting specialized day service centres for senior citizens withfacilities of day-care, healthcare, library, recreation, peer interaction, entertainment, andcompanionship, yoga, spiritual and religious programmes.

The secentres will also organize pleasure trips as well as pilgrimage tours for the senior citizens.

3. GERIATRIC DISABILITY CENTRE

Under this component centres will be established for providing care and facilities to thesenior citizens affected by non-ambulatory conditions like Hemiplegia, Paraplegia,Quadriplegia, Tetraplegia etc. and cerebro vascular accidents as well as neuro-degenerativeconditions like Parkinsonism, Alzheimer's Diseases, Multiple clerosis. .

4. HEALTH ON WHEEL

The Mobile Medicare Unit will move to those pocketsand will conduct

screening, primary care, preventive and curative advice, referral services,link for health insurance and other related services.

5. SENIOR CITIZENS' SERVICE

Senior citizens can participate as volunteers in sectors like Value-based education, peace in multi-cultural societies, disaster management, social welfare, environment and ecology, rural development and employment generation, and Health etc.to utilize the skills, talents and experiences of the elderly for the benefit of society,

6. HELPLINE & COUNSELLING SERVICES:

These units will attend to emergencies and counseling support for senior citizens and. generally be located in police stations being operated by reputed institutions and willoperate in conjunction with police stations.

7. SURGERY &ASSISTIVE DEVICES

Under this component the senior citizens will be assisted for minor surgeries and will beprovided with assistive physical aids and assisted living devices for such senior citizenssuffering from age related disabilities/ infirmities. The appliances may include walking sticks,elbow crutches, walkers / crutches, tripods / quad pods, spectacles, hearing aids, knee caps,artificial dentures and wheelchair etc.

8. STATE AWARDS

State awards would be conferred every year on eminent senior citizens and Institutionsinvolved in rendering distinguished services for the cause of elderly persons, especiallyindigent senior citizens

9. STRENGTHENING OF SCAs / SHGs

Under thiscomponent support is provided to Senior Citizen Associations and Self Help Groups of senior citizens for formation of VridhaSanghas / Senior Citizen Associations / Self Help Groups atdifferent levels for mobilization of the senior citizens, articulate their interests, promote andundertake programmes and activities for their well being.

10. TRAINING OF CAREGIVERS: Under this component support will be provided for organization of capacity building trainingprogrammes for caregivers, workers of old age homes and day care centres etc

11. SENSITIZATION&AWARENESS

Due to want of proper information on availability of services ,senior citizens are unable to take the benefit of those services. Further, special efforts will also be required tosensitize school and college going children towards the cause of elderly persons.

12. RESEARCH& DOCUMENTATION

Institutions with track for taking up research and documentation work, which will be decided on merit and case to basis.

13. IMPLEMENTATION OF POLICY GOALS:

Institutions both in Government and non-government sectors are eligible for submittingprojects on specific areas

of activities as envisaged in Policy document.

N.B.: Proposal have to be submitted before the Collectors/District Social Security Officers in the prescribed formavailable in website of SSEPDwww.ssepd.gov.in .

(B) Central Government

Department of Social Justice and Empowerment , Government of India is monitoring plans & programs related to Senior Citizen in National level. Recently on 01.04.2020 a scheme under the title " National Action Plan for Welfare of SeniorCitizens(NAPSrC)is formulated which shall cover all possible affirmative action's to be taken for thewelfare and well-being of the Senior Citizens in the county .The NAPSrC is an umbrella scheme and shall have mainly two important sub-schemes under it,namely:

(a) Scheme of Integrated Programme for Senior Citizens (IPSrC) under which Department of Social Justice and Empowerment , Government of India isframing and implementing theprojects/ programmes across the country and

(b) State Action Plan for Senior Citizens (SAPSrC) under which each State/UT is expected to plan and strategize taking into account their local considerations and frame their own State Action Plans .Department of Social justice and Empowerment shall release funds to the States/UTs for State Action Plans.The Budget Provisions for the year 2020-21 is proposed to be Rs 200crore followedby an equal amount each year.

(a) PROGRAMMES ADMISSIBLE FOR ASSISTANCE UNDER THE SUBSCHEME NAPSrC :

(i) Maintenance of Senior Citizens' Homesfor 25 beneficiaries including those underSansadAdarsh Gram Yojana (SAGY) to provide food, care and shelter for a minimumnumber of 25 indigent Senior Citizens. The organizationsshall be allowed to incur the expenditure as per category of cities i.e for X , Y, Z.Rs. 2510375/-for X Rs. 2474375/-for Y and Rs. 2450375/-for Z.

(ii) Maintenance of Senior Citizens' Homes for 50 beneficiaries Total cost of expenditure is Rs.4124750/- for X ,Rs.4070750/-for Y,and Rs.4034750/-for Z.

(iii) Maintenance of Senior Citizens' Homes forfor50 elderly women only.Total cost of expenditure is same as (ii)

(iv) Maintenance of Continuous Care Homes: Homes for senior citizens afflicted with Alzheimer's disease/ Dementia for a minimum of 20 Senior Citizens.Total cost of expenditure is Rs.2885500/-for X, Rs.2849500/-for Y and Rs. 2825500/-forZ

(v) Maintenance of Regional Resource and Training Centres.

Total cost of expenditure is Rs.1789800/-for X,Rs.1753800/-for Y and Rs.1723800/-for Z.

(b) PROGRAMMES ADMISSIBLE FOR ASSISTANCE UNDER THE SUBSCHEME State Action Plan for Senior Citizens (SAPSrC)

(i) Elders Action Groups aimed at Social Reconstruction (AGRASR Groups) or Elder Self Help Groups. Each AGRASR group will receive honorarium of Rs. 50,000 in two instalments every year.

(ii) Maintenance of Mobile Medicare Units (MMU) for Senior Citizens: To providemedical care to the Senior Citizens living in rural, isolated and backward areas. Grant-in-aidto be given for this project is Rs.1120800/- Each Medicare Unit should cover minimum 400 Senior Citizens per month. EachMMU should make at least 10 trips per month to such areas.

(iii) Physiotherapy Clinics for Senior Citizens: Grant-in-aid under this project isRs. 1778000/-for X,Rs.1766000/-for Y and Rs.1748000/-for Z.

(iv) Maintenance of Multi Service Centre/Day Care Centre for Senior Citizens: Grant-in-aid is given to agencies for running a centre for 50 Senior Citizens to provide facilitiesfor day care, healthcare, recreation, peer interaction, entertainment, and companionship,spiritual and religious programmes. The organization shall be allowed to incur the expenditure of Rs.12,48,000/- p.a.forX,Rs.12,36,000/ p.a.for Y and Rs.12,24,000/- p.a for Z.

(v) Creation of a pool of trained Geriatric Caregivers for senior citizens (atleast 50 participants, 24 programmes per year): Grant-in-aidis Rs.21,30,000/-

N.B. : For further details guide line and procedures for applications along with required forms etc.please refer "**An Umbrella Scheme for Senior Citizens "** details of which may be seen from the website of Department of Social justice and Empowerment (www.msje.gov.in) or website of Elder Recreation Activities - ERA (www.eraindia.org.in)

(C) Corporate Social Responsibility (CSR)

On April 1, 2014, India became the first country to legally mandate corporate social responsibility. The new rules in Section 135 of India's Companies Act make it mandatory for companies todonate towards society development .Every year, companies with a minimum net worth of Rs 500 crore, turnover of Rs 1,000 crore, or net profit of Rs 5 crore are required to spend at least 2% of their average profit for the previous three years on CSR activities. For details please visit www.csr.gov.in (National CSR portal of India) or www.indiacsr.in (List of Indian Companies) and www.crsbox.org (CSR Projects)

(D) National & International Agencies :

For getting donation from These agencies , it is mandatory to have 12A and FRC from Income tax department.For details information of funding agencies (Donner) please visit following website :https://www.apd-india.org ,https:// www.ngosindia.com

●●●

HIDDEN TRICKS FOR SMARTPHONE

1 . Put your contact details on lock home screen

During lock screen mode if someone else finds your phone, will they be able to get it back to you? Put your details on the lock screen so that it will Be essentially required in an emergency.The option is in Settings on Android,

a). Go to “Settings”

b). Look for “Lock Screen,” “Security” and/or “Owner Info” (depending on phone version).

c). You can add your name and any contact info you’d like (a number other than your cell number, or email address, for instance)

d). There are also apps that provide lost phone tracking services you can read about and install from Google Play.

2 . How to find the location of a stolen or lost Android phone.

If you enabled Find My Device or Find My Mobile on your Android, you can use the online version of the service to track your Android’s location. You can also check your Android’s location history on Google Maps.

Open the Find My Device website. Log into the website https://www.google.com/android/find in your browser.Enter the email address and password for the Android that you want to find.Select your phone. Click your phone’s name on the left side of the page. This will prompt Find My Device to begin searching for your Android’s location.Review your phone’s location. Once your Android’s location is determined, it will display on-screen.

- If your Android is off or doesn’t have a cellular/Wi-Fi connection, its location won’t appear.Lock down your phone if necessary. If you want to prevent your Android’s data from being recovered, you can lock it down by doing the following:
- Click LOCK on the left side of the page.
- Enter a password if prompted.
- Enter a message and a recovery phone number if you like.
- Click LOCK when prompted

3 . How to run apps side-by-side or one above the other (Split screen)

This view comes in handy when you want to display photos, optimize your social networking, or multitask, although it’s a bit too laggy for gaming.

To set it up, tap the Overview button (the square icon below the screen to the left), and choose which of your recently used apps you want to see. Hold and drag it to the top or left of the display, then

choose another open app to appear alongside or under it. And since we're already talking about the Overview button, here's a pro tip: Double-tap rather than single-tap it to quickly switch between the two apps you've been using most recently.

4 . You can hide your number for your outgoing call

You can hide your number for an outgoing call with a simple code. If you enter *#31# you will hide the number for all calls. If you need it just for one certain call, you can type #31# right before the number you're calling. OrAnother way to hide your caller ID for all calls

a) Open the Voice app b). At the top left, tap Menu Settings. c). Under Calls, turn Anonymous Caller ID On

If you want people to see your phone number when you call them, turn Anonymous Caller ID Off

Hiding your caller ID on one device hides it on all devices associated with your Voice account

5. How to read deleted WhatsApp messages

Only for Android users and not for iPhone) – To start with download WhatsRemoved app from Google Play store on the same phone in which you have the WhatsApp account.

a) Open the app and set it up first and accept all terms and conditions. b). The app support many platforms including WhatsApp. To read deleted messages on WhatsApp select the app from the list and then click on continue. c). The WhatsRemoved+ app will then ask you whether it should save files or not and then take to a page that will show all deleted WhatsApp messages. Just click on WhatsApp option next to the Detected option on top of the screen. d). Enable the setting and you will be able to read all deleted WhatsApp messages.

6. How to Delete History permanently on Android Device

If you're worried about someone looking at your history, or you are planning on selling or donating your Android device, you may clear your browser's history :

Open the Chrome browser. Chrome browsing history needs to be deleted from within the browser itself.Tap the Menu button. This is located in the upper-right corner of the browser and looks like three dots stacked vertically.Tap Settings. This will take you to a new screen with your Google Chrome settings.

Tap Privacy. This is located in the Advanced section of the Settings page.Tap "Clear Browsing Data". This button is located at the bottom of the menu if you're on a phone, or the top-right corner of the screen if you're on a tablet.Check the "Clear browsing history" box. This will delete all of your browsing history for Chrome. Tap the Clear button to continue.

●●●

ନାଗାର୍ଜୁନ ବେଶ ରହସ୍ୟ

ପ୍ର. ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଦାଶ

ଭି.ଏସ୍.ଏସ୍. ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୋ-୯୪୩୭୦୧୧୧୨୫

ମହାପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ହେଉଛନ୍ତି ବିଶ୍ୱର ରହସ୍ୟମୟ ଠାକୁର । ସେ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ଓ ଅବତାରୀ । ତାଙ୍କର ମହିମା ଯେପରି ସୁଦୁରପ୍ରସାରୀ, ରୀତି, ନୀତି, ବେଶ, ଭୋଗ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଅତୁଳନୀୟ । କଥାରେ ଅଛି ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ପ୍ରିୟ, ଶିବ ଜଳାଭିଷେକ ପ୍ରିୟ, ଗଣେଶ ଲଡୁ ପ୍ରିୟ, ଅଗ୍ନି ଘୃତ ପ୍ରିୟ ଏବଂ ସ୍ୱୟଂ ନାରାୟଣ ଅଳଙ୍କାର ପ୍ରିୟ । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଭୂଷଣ ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଉପାସନା କରାଯାଏ । ତାଙ୍କୁ ବସ୍ତ୍ର, ନାନାବିଧ ରତ୍ନ ଅଳଙ୍କାର ଏବଂ ବିବିଧ ପୁଷ୍ପ ଦ୍ୱାରା ବେଶ କରାଯାଇଥାଏ ।

ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କର ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ବାଇଶିଟି ବେଶ ସହିତ ଦୈନିକ ଅବକାଶ ବେଶ ଓ ବଡ଼ଶୃଙ୍ଗାର ବେଶକୁ ମିଶାଇ ଚବିଶଟି ବେଶ କରାଯାଏ । ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ତେଇଶିଟି ବେଶ ହେବାର ନୀତି ଓ ନିୟମ ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ବର୍ତ୍ତମାନ ରଘୁନାଥ ବେଶ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଉନାହିଁ । ତେବେ ଏହି ବେଶଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ନାଗାର୍ଜୁନ ବେଶ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।

ନାଗାର୍ଜୁନ ବେଶ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବେଶ ଯାହାକି ଯେଉଁବର୍ଷ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ପଞ୍ଚୁକ ପାଞ୍ଚ ଦିନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଛଅ ଦିନ ପଡ଼େ, ସେହି ମଳ ତିଥିରେ ନାଗାର୍ଜୁନ ବେଶ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ । ନାଗାର୍ଜୁନ ବେଶର ଉତ୍ପତି ସମ୍ପର୍କରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତଥ୍ୟ ସ୍କନ୍ଦ ପୁରାଣ, ନୀଳାଦ୍ରି ମହୋଦୟ, ବାମଦେବ ସଂହିତା, ମାଦଳା ପାଞ୍ଜି, ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ସ୍ୱତ୍ତ୍ୱଲିପି (ରେକର୍ଡ଼ ଅଫ୍ ରାଇଟ୍ସ)ରେ ସୂଚନା

ଦେଖିବାକୁ ମିଳେନାହିଁ। ଅତୀତରେ ରାମାନନ୍ଦାଚାର୍ଯ୍ୟ ପୁରୀକୁ ଆସିବା ପରେ ଆଖଡ଼ା ଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହୋଇଥିଲା। ନାଗାସାଧୁମାନେ ପୁରୀକୁ ଆସି ବିଭିନ୍ନ ରାମାନନ୍ଦ ମଠରେ ଅବସ୍ଥାନ କରି ବାହ୍ୟ ଶତ୍ରୁଙ୍କ ଆକ୍ରମଣରୁ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର, ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଏବଂ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଜୀବନକୁ ବାଜି ଲଗାଇ ଲଢ଼େଇ କରିବାକୁ ପଛାଉ ନଥିଲେ। ସେହିମାନଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରି ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ସାହିଯାତରେ ନାଗାର୍ଜୁନ ବେଶ ତଥା ଶ୍ରୀଜୀଉଙ୍କ ଏହି ବେଶର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଇପାରେ ବୋଲି କେହକେହି ମତ ଦେଇଥାନ୍ତି। କେତେକ ଗବେଷକଙ୍କ ଷୋଡ଼ଶ ଶତାବ୍ଦୀ ପରେ ନାଗାର୍ଜୁନ ବେଶ ପ୍ରଚଳନ ହୋଇଛି ବୋଲି ମତ ଦେଇଥାନ୍ତି।

ଆଉ ଏକ ପୌରାଣିକ ମତ ଅନୁସାରେ ହୈହୟ ରାଜ୍ୟର ରାଜା ଥିଲେ କୃତ୍ରବୀର୍ଯ୍ୟ। ତାଙ୍କର ପୁତ୍ର କୀର୍ତ୍ତବୀର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଅନ୍ୟନାମ ଥିଲା ଅର୍ଜୁନ। ସେ ଦାତ୍ତାତ୍ରେୟଙ୍କୁ ସେବାରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରି ସହସ୍ରବାହୁ ହୋଇଥିବାରୁ ତାଙ୍କର ନାମ ସହସ୍ରାର୍ଜୁନ ହୋଇଥିଲା। ସେ ଜମଦଗ୍ନି ଋଷିଙ୍କ ଆଶ୍ରମ ଆକ୍ରମଣ କରି ତାଙ୍କୁ ହତ୍ୟା କରିଥିଲେ। ଜମଦଗ୍ନିଙ୍କ ପୁତ୍ର ପର୍ଶୁରାମ ତାଙ୍କୁ ପଞ୍ଚୁକର ମଳ ତିଥିରେ ନିହତ କରିଥିବାରୁ ସେହି ତିଥିରେ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ନାଗାର୍ଜୁନ ବେଶ ଧାରଣ କରନ୍ତି। ଏ ବେଶ ଦୁଷ୍ଟ ନିବାରଣର ଏକ ସ୍ମାରକୀ ହୋଇ ରହିଛି। ଏହି ନାଗାର୍ଜୁନ ବେଶର ଉତ୍ପତି ସମ୍ପର୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ମତ ଆଲୋଚନା ପରିସରକୁ ଆସୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ଏକ ସୁନ୍ଦର ପୌରାଣିକ ଉପାଖ୍ୟାନ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ।

ଏ ହେଉଛି ଦ୍ୱାପର ଯୁଗର କଥା। ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଶିକ୍ଷାଗୁରୁ ସନ୍ଦିପନୀଙ୍କ ପତ୍ନୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ମୃତ ପାଞ୍ଚପୁତ୍ରଙ୍କୁ ଯମପୁରରୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ଲାଗି ପ୍ରତିଜ୍ଞାବଦ୍ଧ ହୋଇଥିଲେ। ଏଥିପାଇଁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଯମପୁରକୁ ଯାଇ ଗୁରୁଙ୍କର ମୃତ ପାଞ୍ଚପୁତ୍ରଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରିୟ ସଖା ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କର ମୃତ ପିତା ପଣ୍ଡୁ ବ୍ରହ୍ମଲୋକ ପ୍ରାପ୍ତି ହୋଇନଥିବା ଦେଖିଲେ। ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଯମରାଜାଙ୍କୁ ଏହାର କାରଣ ପଚାରିବାରୁ ଯମରାଜା ଉତ୍ତରରେ କହିଥିଲେ ଯେ, ଅତୀତରେ ଆଗ୍ନିକ ଋଷି ମୃଗ ରୂପରେ ରତିକ୍ରୀଡ଼ା କରୁଥିବା ସମୟରେ ପଣ୍ଡୁ ତାଙ୍କୁ ଶର ନିକ୍ଷେପ କରି ହତ୍ୟା କରିଥିବାରୁ ବ୍ରହ୍ମ ହତ୍ୟା ଦୋଷରେ ଦୋଷୀ ହୋଇଛନ୍ତି। ଏହି ପାପର ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ ହୋଇନଥିବାରୁ ସେ ବ୍ରହ୍ମଲୋକରୁ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଛନ୍ତି।

ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଯମପୁରରୁ ଫେରିଆସି ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ପିତାଙ୍କର ଏତା ଦୃଶ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ କହିବାରୁ ପାଣ୍ଡବମାନେ ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଏହାର ପ୍ରତିକାର ଲାଗି ନାରଦଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କଲେ। ବ୍ରହ୍ମର୍ଷି ନାରଦ ବ୍ରହ୍ମହତ୍ୟା ଦୋଷରୁ ମୁକ୍ତି ଲାଗି ଚାରିଗୋଟି ଉପାୟ ରହିଥିବାର ଯୁଧିଷ୍ଠିର ତଥା ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇଲେ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା –

୧. ପୁତ୍ର ଅବିଛିନ୍ନ ଭାବରେ ଅନ୍ନଦାନ ଦେବା
୨. ପୁତ୍ରର ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ବ୍ରହ୍ମଜ୍ଞାନ ସାଧନା
୩. ପୁତ୍ର ଶେଷ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୀର୍ଥାଟନ କରିବା
୪. ପୁତ୍ରଦ୍ୱାରା ରାଜସୂୟ ଯଜ୍ଞର ଆୟୋଜନ

ଶେଷରେ ପାଣ୍ଡବମାନେ ପିତାଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମହତ୍ୟା ଦୋଷରୁ ମୁକ୍ତି ଲାଗି ରାଜସୂୟ ଯଜ୍ଞର ଆୟୋଜନ କଲେ। ଏହି ସମୟରେ ଅଶୁଭ ଚିନ୍ତକ ଜରାସନ୍ଧକୁ ଭୀମଦ୍ୱାରା ବିନାଶ କରାଗଲା। ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କ ଆଦେଶରେ ଅନ୍ୟ ଚାରିଭାଇ ସ୍ୱର୍ଗ, ମର୍ତ୍ତ୍ୟ, ପାତାଳକୁ ଯାଇ ରାଜାମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କଲେ। ଏହି ଯଜ୍ଞ ୧୬ ଦିନ ଧରି ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେବା ପାଇଁ ସ୍ଥିର କରାଗଲା। ପ୍ରତ୍ୟେକଦିନ ଅନ୍ନଦାନ,

ବସ୍ତ୍ରଦାନ, ଯଜ୍ଞକୁଣ୍ଡରେ ଘୃତଦାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କରାଗଲା ।

ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ପାତାଳପୁରକୁ ଯାଇ ବାସୁକୀ ରାଜାଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କଲେ । ପ୍ରଥମେ ବାସୁକୀ ପୃଥିବୀକୁ ନିଜ ମସ୍ତକରେ ଧାରଣ କରିଥିବାରୁ ଯଜ୍ଞକୁ ଆସିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଜଣାଇଲେ । ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ନିଜର ଧନୁରେ ପୃଥିବୀକୁ ଧାରଣ କରି ରଖିପାରିବେ ବୋଲି ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେବାରୁ ବାସୁକୀ ଯଜ୍ଞକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ରାଜି ହେଲେ । ପରେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ନିଜର ଧନୁରେ ପୃଥିବୀକୁ ଧାରଣ କରିବାରୁ ବାସୁକୀ ଯଜ୍ଞକୁ ଆସିଲେ । ଆସିବାବେଳେ ନିଜର କନ୍ୟା "ସନ୍ଧ୍ୟାବଳୀ" ଉଲ୍ଲୁପିକୁ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ସେବାରେ ନିୟୋଜନ କରିଦେଇ ଆସିଥିଲେ । ଘଟଣାକ୍ରମେ ସନ୍ଧ୍ୟାବଳୀ ଓ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରେମ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାବଳୀ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ । ଯଜ୍ଞରୁ ଫେରି ବାସୁକୀ ନିଜର କନ୍ୟା ଓ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ପ୍ରେମ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପରେ ସନ୍ଧ୍ୟାବଳୀକୁ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ହାତରେ ପ୍ରଦାନ କଲେ ।

ପାତାଳପୁରରେ କିଛି ଦିନ ରହିବା ପରେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଇନ୍ଦ୍ରପ୍ରସ୍ଥ ଫେରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିବାରୁ ସନ୍ଧ୍ୟାବଳୀ ଦୁଃଖ ପ୍ରକାଶ କଲେ । ପ୍ରାସାଦ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଏକ ବୃକ୍ଷକୁ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ବୋଲି ଚିନ୍ତାକରି ତାକୁ ଦେଖି ସମୟ କଟାଇବାକୁ ଉପଦେଶ ଦେଇ ସେଠାରୁ ବିଦାୟ ନେଲେ । ସେହି ବୃକ୍ଷକୁ ପରବର୍ତ୍ତି ସମୟରେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ବୃକ୍ଷ ନାମରେ ନାମିତ କରାଗଲା ।

କିଛିଦିନ ପରେ ସନ୍ଧ୍ୟାବଳୀଙ୍କ ଗର୍ଭରୁ ଏକ ପୁତ୍ର ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହେଲା । ସନ୍ଧ୍ୟାବଳୀର ନାଗକୂଳ ଏବଂ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ନାମକୁ ମିଶାଇ ପୁତ୍ରଟିର ନାମ ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନ ରଖାଗଲା । ବିବିଧ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରି ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନ ନିଜକୁ ଜଣେ ଦକ୍ଷ ଯୋଦ୍ଧା ହିସାବରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିପାରିଥିଲା । ଏକଦା ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନ ନିଜର ପିତାଙ୍କର ପରିଚୟ ଜାଣିବା ପାଇଁ ମାତାଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ନେଇ ମର୍ତ୍ତ୍ୟ ଲୋକକୁ ପିତା ଅନ୍ବେଷଣରେ ଆସିଥିଲା । ଏହି ସମୟରେ ସେ କାଶୀରେ ପହଞ୍ଚି କାଶୀ ନଦୀ କୂଳରେ ଏକ ଉଦ୍ୟାନ ଦେଖିଲା । ଯାହାକି "ହର ଉଦ୍ୟାନ" ନାମରେ ପରିଚିତ । ଏହି ଉଦ୍ୟାନ ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ପ୍ରମୋଦ ଉଦ୍ୟାନ ଠାରୁ ବହୁଗୁଣରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ । ନଦୀ, ଝରଣା, ଫୁଲ, ଫଳ, ପଶୁ, ପକ୍ଷୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏହି ଉଦ୍ୟାନର ଚାରି ଦ୍ୱାରରେ ଚାରି ଦ୍ୱାଳପାଳ ଦଣ୍ଡାୟମାନ ଥିଲେ । ଦକ୍ଷିଣ ଦ୍ୱାରରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିଥିବା ଶ୍ରୀଗଣେଶଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରି ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନ ଉଦ୍ୟାନ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କଲା ଏବଂ ମହାଦେବଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ଲାଗି ବାଲୁକାରେ ଏକ ଶିବଲିଙ୍ଗ ସ୍ଥାପନ କରି ଶିବାକ୍ଷର ମନ୍ତ୍ର, ଯପ ସହ ଘୋର ତପସ୍ୟାରେ ନିମଗ୍ନ ରହିଲା । ଶିବ ପାର୍ବତୀ ତାର ତପସ୍ୟାରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ତାକୁ ସମସ୍ତ ଅମୋଘ ଅସ୍ତ୍ର ପ୍ରଦାନ ପୂର୍ବକ ନିଜର ପୁତ୍ର ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କଲେ । ଉଦ୍ୟାନରେ ପାଳିତ ଶିବଙ୍କ ଗଣ୍ଡାର ରକ୍ଷଣ ଦାୟିତ୍ୱ ତାଙ୍କୁ ଦିଆଗଲା ।

ଠିକ୍ ଏହି ସମୟରେ ନାରଦ ପାଣ୍ଡବମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି ରାଜସୂୟ ଯଜ୍ଞର ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ପିତା ପଣ୍ଡୁ ବ୍ରହ୍ମଲୋକ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥିବା ସମ୍ବାଦ ଦେବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କୁ ପିତୃଶ୍ରାଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଲେ । ପିତୃଶ୍ରାଦ୍ଧ ନକଲେ ପଣ୍ଡୁଙ୍କର ବ୍ରହ୍ମଲୋକ ପ୍ରାପ୍ତି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ବୋଲି ବୁଝାଇଥିଲେ । ଏହାଶୁଣି ଯୁଧିଷ୍ଠିର ଭାଇମାନଙ୍କୁ ଡାକି ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କୁ ଶ୍ରାଦ୍ଧ ଲାଗି ଗଣ୍ଡା ମାଂସ ଏବଂ ଅନ୍ୟଭାଇ ମାନଙ୍କୁ ଶ୍ରାଦ୍ଧର ଉପକରଣ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ପଠାଇଲେ । ବହୁଦିନ, ବହୁସ୍ଥାନ ଭ୍ରମଣ କରି ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଗଣ୍ଡାମାଂସ

ସଂଗ୍ରହରେ ବିଫଳ ହେବାରୁ ଶେଷରେ ନାରଦଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ହର ଉଦ୍ୟାନରେ ପହଞ୍ଚି ସେଠାରେ ଶିବଙ୍କ ଗଣ୍ଡାକୁ ଶିକାର କଲେ। ସେତେବେଳକୁ ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନ ନିଜର ଜନ୍ମଦିନ ପାଳନ ଲାଗି ପାତାଳପୁରକୁ ଆସିଥିଲା। ସେଠାରୁ ଫେରି ଗଣ୍ଡାକୁ ମାରିଥିବାର ସମସ୍ତ ଘଟଣା ଜାଣିବା ପରେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ସହ ଯୁଦ୍ଧ କଲା। ଯୁଦ୍ଧରେ ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନ ଶିବଙ୍କ ପ୍ରଦତ୍ତ ନାରାଚ ଅସ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଅର୍ଜ୍ଜନଙ୍କୁ ବଦ୍ଧ କଲା। ମୃତ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ଧନୁ ଏବଂ କିରିଟୀକୁ ନିଜ ମାତା ସନ୍ଧ୍ୟାବଳୀଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତେ, ସେ ଏସବୁ ନିଜ ସ୍ୱାମୀଙ୍କର ଜାଣି ବିଶେଷ ମର୍ମାହତ ହୋଇ ପ୍ରାଣବଳୀ ଦେବାକୁ ସ୍ଥିର କଲେ।

ଠିକ୍ ଏହି ସମୟରେ ନାରଦ, ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଓ ପାଣ୍ଡବଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ବଧ ଖବର ଜଣାଇବାରୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ, ବଳାରାମ ଓ ପାଣ୍ଡବମାନେ ସୈନ୍ୟ ସାମନ୍ତ ଧରି ହର ଉଦ୍ୟାନକୁ ଯୁଦ୍ଧ ଯାତ୍ରା କଲେ। ଏହି ଖବର ନାରଦ ପୁଣି ଶିବଙ୍କୁ ଜଣାଇ ତାଙ୍କ ପୁତ୍ର ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ସହିତ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଓ ପାଣ୍ଡବଙ୍କ ସହ ଯୁଦ୍ଧ ହେବ ବୋଲି କହିବାରୁ ଶିବ ଯୁଦ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପସ୍ଥିତ ହେଲେ। ନାରଦ ଯୁଦ୍ଧର ଭୟାବହତାକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରି ପିତା ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କୁ ବ୍ରହ୍ମଲୋକରୁ ଯୁଦ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ନେଇ ଆସିଲେ। ବ୍ରହ୍ମା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ କରାଇ ଯମରାଜାଙ୍କୁ ସେଇ ସ୍ଥାନକୁ ଆସିବାକୁ କହନ୍ତେ ସେ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କୁ ଜୀବନ ଦାନ କଲେ। ଶିବଙ୍କ ଗଣ୍ଡାକୁ ଜୀବନ୍ୟାସ ଦେଲେ। ପଣ୍ଡୁଙ୍କର ଶ୍ରାଦ୍ଧର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଲା ନାହିଁ ଏବଂ ସେ ବ୍ରହ୍ମଲୋକ ପ୍ରାପ୍ତି ହେଲେ। ଏକ ସମୟରେ ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ, ମହେଶ୍ୱରଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବାରୁ ଯମଙ୍କର ମାତୃଶାପ ଜନିତ କୁଷ୍ଠବ୍ୟାଧିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଲେ।

ଏପରି ଏକ ଆନନ୍ଦ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଜଣେ ବାଳକ ଦ୍ୱାରା ପରାସ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରି ପୁନଃ ଜୀବନ୍ୟାସ ପାଇଥିବାରୁ ନିଜକୁ ଅପମାନିତ ମନେକରି ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟତ ହେଲେ। ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଏହା ଜାଣିପାରି ସଖା ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ କହିଲେ ଯେ, ତାଙ୍କର ଅହଙ୍କାର ଭାଙ୍ଗିବା ପାଇଁ ଏ ସବୁ ଆୟୋଜନ ସେ ନିଜେ କରିଥିଲେ। ଏହି କଥାରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନହେବାରୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ନିଜେ ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନ ରୂପରେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କୁ ଦେଖାଦେଲେ। ଏତିକିବେଳେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଏବଂ ନିଜ ପୁତ୍ର ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ଭିତରେ ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନ ବେଶ ଦର୍ଶନ କରି ନିଜର ଭୁଲ ବୁଝି ପାରିଥିଲେ।

କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ ପଞ୍ଚୁକର ମଳତିଥିରେ ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନ ବେଶର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ଅର୍ଜ୍ଜୁନ ଓ ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୁଦ୍ଧ ଶେଷରେ ଅର୍ଜ୍ଜୁନଙ୍କ ମୃତ ପିଣ୍ଡ ଗୋଟିଏ ଦିନ ପଡ଼ି ରହିଥିଲା। କାରଣ ନାରଦ, ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ, ପାଣ୍ଡବ, ଶିବ ଓ ବ୍ରହ୍ମାଙ୍କୁ ଖବର ଦେଇ ଯୁଦ୍ଧକ୍ଷେତ୍ରକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଅତିବାହିତ ହୋଇଥିଲା। ପୁରାଣ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଉପାଖ୍ୟାନ ଅନୁଯାୟୀ ମୃତପିଣ୍ଡ ଗୋଟିଏ ଦିନରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପଡ଼ି ରହଲେ "ମୃତ ସଞ୍ଜିବନୀ ମନ୍ତ୍ର" କାମ କରେ ନାହିଁ। ସେଥିପାଇଁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେବଙ୍କୁ ଅନ୍ୟତିଥିକୁ ନଯିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ କଲେ। ତେଣୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଦେବ ଦୁଇଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ତିଥିରେ ଭୋଗକଲେ। ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟିଏ ତିଥି ମଳତିଥି ରୂପେ ପରିଗଣିତ ହେଲା। ତେଣୁ କାର୍ତ୍ତିକ ମାସ ଏକାଦଶୀ ଠାରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଞ୍ଚୁକ ପାଞ୍ଚଦିନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଛଅ ଦିନ ପଡ଼ିଲେ ଅଧିକ ମଳ ତିଥିରେ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କର ନାଗାର୍ଜ୍ଜୁନ ବେଶ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୁଏ।

●●●

ଜେଣ୍ଟିଙ୍ଗ ପର୍ବତମାଳା ଏବଂ କୁଆଲାମପୁର

ଇଂ. ବସନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର

ଖଣ୍ଡଗିରି ବାରି, ଭୁବନେଶ୍ୱର, ମୋ-୯୪୩୭୦୦୦୪୫୨

ଏୟାରପୋର୍ଟ ଠାରୁ ଜେଣ୍ଟିଙ୍ଗ ପର୍ବତମାଳାକୁ ଯିବା ରାସ୍ତାରେ ପଡ଼ିଲା ବାଟୁ ଗୁମ୍ଫା । ଏହା ମାଲେସିଆ ଭ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ପରିଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ । ବାଟୁ ଗୁମ୍ଫା ଏକ ଚୂନ ପଥରର ପାହାଡ଼ ଯେଉଁଠାରେ ୩ଟି ବଡ଼ ଗୁମ୍ଫା ଏବଂ ଅନେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗୁମ୍ଫା ଅଛି । ଏହି ଶହେ ବର୍ଷ ପୁରାତନ ଗୁମ୍ଫା ହିନ୍ଦୁ ମୂର୍ତ୍ତି ଏବଂ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଚିତ୍ରକଳା ସବୁ ଏଠିକାର ଚାରୁକଳା ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଗୁମ୍ଫା ଏବଂ ମ୍ୟୁଜିୟମ୍ ଗୁମ୍ଫା ପ୍ରକୋଷ୍ଠରେ ରହିଛି । ଏହି ସ୍ଥାନ ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ । ପର୍ବତ ଉପରକୁ ଚଢ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ତଳେ ବାମପଟେ ଏକ ବିରାଟ ଶିବ ମନ୍ଦିର ଏବଂ ଅନେକ ଦେବାଦେବୀ ଏହି ବେଢ଼ା ମଧ୍ୟରେ, ପୂଜାର୍ଚ୍ଚନାର ପାରମ୍ପରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଅଛି । କାର୍ତ୍ତିକେୟଙ୍କ ଏକ ବିରାଟ ମୂର୍ତ୍ତି ଗୁମ୍ଫାର ସାମନାରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ବାଟୁ ଗୁମ୍ଫା ବୁଲିବା ସମୟରେ ଅନେକ ମାଙ୍କଡ଼ଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତି ଭ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ଭୟଭୀତ କରାଇଥାଏ । ବାଟୁ ଗୁମ୍ଫା ବୁଲିସାରିବା ପରେ ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ସେଠାରେ ଥିବା ଅନେକ ଭାରତୀୟ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଗୋଟିକରେ ଦୋସା ଇଡ଼୍‌ଲି ଖାଇ ଆମର ଯାତ୍ରା ଆଗେଇ ଚାଲିଲା ଜେଣ୍ଟିଙ୍ଗ ହାଇଲାଣ୍ଡ ପର୍ବତମାଳା ଆଡ଼କୁ ଯାହା ଆଉ ୩୫ କିଲୋମିଟର ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ । ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରମୋଦ ଉଦ୍ୟାନ, ୧୫ ମିଟର ଉଚ୍ଚତାର ବୁଦ୍ଧ ମୂର୍ତ୍ତି ପାହାଡ଼ ଉପରକୁ ବା ତଳକୁ ଯିବା ପାଇଁ ତାରରେ ଝୁଲି ଚାଲିଥିବା ଯାତ୍ରୀବାହୀ ଡବା ଯାହାକି ଅନେକ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ଭ୍ରମଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ।

ମାଲେସିଆର ଏକ ସୁପ୍ରାଚୀର ଜନପଦର ପ୍ରସ୍ତାରାଛାଦିତ ପଥ ଦେଇ ଆଗକୁ ଯିବା ସମୟରେ ମନେପଡ଼େ କିପରି ଜଣେ ଗଇନିକ ବଣିକ ହିମ ଗୋହ ଟଙ୍କ, ନିଜର ବ୍ୟବସାୟରେ ଆସିଥିବା ବେଳେ କୁଆଲାମପୁରର ଏହି ପର୍ବତ ଉପରେ ଏକ ଆମୋଦସ୍ଥଳୀର ସ୍ଥାପନା କଲେ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା ଭାବି ଗୋଟେ ପ୍ରାଇଭେଟ୍ କମ୍ପାନୀ ''ଜେଣ୍ଟିଙ୍ଗ ହାଇଲାଣ୍ଡ ବରହାଡ଼'' ୨୭ ଅପ୍ରେଲ ୧୯୬୫ରେ ସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ ଏବଂ ମାଲେସିଆ ସରକାରଙ୍କ ଠାରୁ ୧୨୦୦୦ ଏକର, ୨୮୦୦୦ ଏକର ବାହଙ୍ଗ ଏବଂ ସେରେଙ୍ଗର ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଠାରୁ ୧୯୬୫ ଏବଂ ୭୦ ମଧ୍ୟରେ ମାଗାଣ ମୁକ୍ତ ଲିଜ୍ ଭାବରେ କିଣିଥିଲେ । ମାଲେସିଆର ପ୍ରଥମ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଟୁଂକୁ ଅବଦୁଲ ରହମାନ ଶିଳାପ୍ରସ୍ତର ସ୍ଥାପନ କରିଥିଲେ । ପାହାଡ଼ ଉପରକୁ ରାସ୍ତା ସମୁଦ୍ରପତ୍ତନ ଠାରୁ ୫୯୦୦ ଫୁଟ୍ ଏହି ଉଚ୍ଚତା ସୀମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାସ୍ତା ଦେଖି ଶ୍ରୀ ରହମାନ ନିଜର ଖୁସି ବ୍ୟକ୍ତ କରି ଜୁଆ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖେଳ ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେଇଥିଲେ । ୧୯୭୧ରେ ପ୍ରଥମ ହୋଟେଲ ଜେଣ୍ଟିଙ୍ଗ ହାଇଲାଣ୍ଡସ୍ ଶେଷ ହୋଇଥିଲା (ବର୍ତ୍ତମାନ ତା'ର ନାମ ଥିମ୍ ପାର୍କ ହୋଟେଲ) ଏହି ହୋଟେଲ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୩.୩୮ କିଲୋମିଟରର ସ୍କାଇ ୱେ କେବୁଲ କାର ମଧ୍ୟ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ମୋନୋରେଲ୍ ଶୃଙ୍ଖଳାର ଗତି ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ତୀବ୍ରଗତିରେ

ଚାଲୁଥିବା ଗତି, ଯାହାକି ୨୧.୬ କିଲୋମିଟର ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟା । ଏହି ସ୍ଥାନର ଥଣ୍ଡା ବାତାବରଣ ଯୋଗୁଁ ପରେ ଅନେକ ହୋଟେଲ ଏବଂ ଅବକାଶ ଆରାମ ଆନନ୍ଦ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ଗୃହ ରହିବା ପାଇଁ ତିଆରି ହେଲା । ସବୁ ଜାଗାରେ ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ କେସିନୋ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ସାମଗ୍ରୀର ଭଣ୍ଡାର ସବୁ ପର୍ଯ୍ୟଟକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ । ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ ଚାଷ ଏଠାରେ ପ୍ରଚୁର । ପଥର ଚଢ଼ିବା ଭଳି ଦୁଃସାହସିକ ଖେଳ ଏବଂ ଟ୍ରେକିଙ୍ଗର ମଜା, ପର୍ଯ୍ୟଟନ ପ୍ରେମୀଙ୍କ ଲାଗି ଏହି ସ୍ଥାନ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ।

ଏହିଠାରେ ଦୁଇଦିନ ରହି ଚାଲିଲୁ କୁଆଲାଲାମପୁର । ଏହି ଐତିହାସିକ ସ୍ଥାନ ମୁଖ୍ୟତ ଏକ ଚାଇନିଜ୍ ସହର । ଏହାର ଭୂମିପୁତ୍ର ଉପାଦାନ ବଢ଼ିକରି ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଗୋଷ୍ଠୀଭାବରେ ପରିଚିତ । ୧୯୭୨ ମସିହାରେ କ୍ଲାଙ୍ଗ ନଦୀର କୂଳରେ ରହୁଥିବା ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କୁ ଚାଇନିଜ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିଲା । ୧୮୯୦ରେ ଏହାର ଜନସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୧୦ ଲକ୍ଷ ଉପରେ ଥିଲା । ୫୨% ଚାଇନିଜ୍, ୩୩% ମଳୟ ଏବଂ ୧୫% ଭାରତୀୟ ମୂଳର ।

୨୦୧୦ରେ ମଳୟ ୧୫.୯%, ଚାଇନିଜ୍ ୪୨.୯%, ଇଣ୍ଡୋନେସିଆ, ନେପାଳ ମ୍ୟାନାମାର୍ ଥାଇଲାଣ୍ଡ, ବାଂଲାଦେଶ, ଭାରତ, ପାକିସ୍ତାନ, ଶ୍ରୀଲଙ୍କା, ଫିଲିପାଇନ୍ସ, ଭିଏତ୍‌ନାମ, ଲାଓସ୍ ପ୍ରଭୃତିରୁ କମ୍ ଦକ୍ଷତାପୂର୍ଣ୍ଣ କର୍ମୀମାନେ ସେଠାରେ ଯାଇ ବସବାସ କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସାଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ କେନ୍ଦ୍ର ମାଲେସିଆର ତିନୋଟି ସଂଘୀୟ ମଧ୍ୟରୁ ଏକମାତ୍ର କୁଆଲାଲାମପୁର । ଏଠାର ମୁଖ୍ୟ ଭାଷା ହେଲା ବାହାସା ଓ ମାଲୟା ଇଂରାଜୀ ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତେ କୁହନ୍ତି । କେଣ୍ଟୋନିଜ ଓ ମାଣ୍ଡାରିନ୍ ଭାଷା ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାଇନିଜ୍ ମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାଷା ହେଲା ତାମିଲ, ତେଲୁଗୁ, ମାଲାୟାଲମ୍, ପଞ୍ଜାବୀ ଏବଂ ହିନ୍ଦୀ ।

୧୯୯୦ ପରଠାରୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଯେରପି କମନୱେଲ୍‌ଥ ଖେଳ ଦକ୍ଷିଣ ପଶ୍ଚିମ ଏସିଆର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖେଳ ଏଠାରେ କରାଯାଇଥିଲା । ଯାହାଫଳରେ ଏଠାରେ ଅନେକ ଦ୍ରୁତ ବିକାଶ ଏହି ଦଶକରେ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ପୃଥିବୀରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପର୍ଯ୍ୟଟକଙ୍କ ପରିଦର୍ଶନ ସ୍ଥାନ ଭାବରେ ଷଷ୍ଠ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିଲା । ପୃଥିବୀର ବୃହତ୍ ସପିଂମଲ୍ ମଧ୍ୟରୁ ତିନୋଟି ଏଠି ଅବସ୍ଥିତ । ଏଠାକାର ସ୍ଥାନୀୟ ଉତ୍ପାଦନ ହେଲା ବସ୍ତ୍ର, କଳା ଓ ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ଉଦ୍ୟୋଗ ପ୍ରଭୃତି । ମାର୍ଚ୍ଚ ମେ ଏବଂ ଡିସେମ୍ବରରେ ବହୁତ ବଡ଼ ବଡ଼ ମେଳା ଏହି ସବୁ ଉଦ୍ୟୋଗର ଉତ୍ପାଦ ବିକ୍ରୟ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ ଏହା ଅନୁଷ୍ଠିତ କରାଇଥାଏ ।

କୁଆଲାଲାମପୁରର ଅର୍ଥ ''କାଦୁଅ ସଂଗମ'' (Muddy Conference) ମଳୟ ଭାଷାରେ କୁଆଲାର ଅର୍ଥ ଯେଉଁଠି ଦୁଇଟି ନଦୀ ଏକାଠି ମିଶନ୍ତି ଏବଂ ଲମ୍ପୁର ଅର୍ଥ କାଦୁଅ । ପ୍ରଥମ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ

‘‘ଟୁଙ୍କୁ ଅବଦୁଲ ରହମନ’’ କୁଆଲାଲମପୁରକୁ ରାଜଧାନୀ ଭାବରେ ପ୍ରଥମ ସଂସଦ ଭବନ ୧୬ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୧୯୬୩ରେ ଲେକ୍‌ଗାର୍ଡ଼ନ ଭାବରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥିଲେ। ୩୧ ଅଗଷ୍ଟ ୧୯୫୭ରେ ବ୍ରିଟିଶ୍ ରାଜତ୍ୱରୁ ସ୍ୱାଧୀନତା ପାଇଥିଲା ମାଲେସିଆ। ଅନେକ ପ୍ରକାରର ନାଗରିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସତ୍ତ୍ୱେ ୧ ଫେବୃୟାରୀ ୧୯୭୨ରୁ ସହର ସ୍ଥିତି ଏବଂ ୧୯୯୧ରୁ ପ୍ରମୁଖ ସହର ବିକାଶ କାର୍ଯ୍ୟ ଫଳରେ କ୍ଲାଂ ଉପତ୍ୟାକା ଏକ ବିରାଟ କୁଆଲାଲମ୍‌ପୁର ମେଟ୍ରୋପଲିଟାନ୍ ସହର ଭାବରେ ପରିଚୟ ପ୍ରାପ୍ତ କଲା। ପଶ୍ଚିମରେ କ୍ଲାଂ ବନ୍ଦର ଏବଂ ପୂର୍ବରେ ତିତିଓ୍ୱାଙ୍ଗସା ପର୍ବତ ପରିସର ଏହା ଭିତରେ କ୍ଲାଂ ସାହାଆଲମ ପୁତ୍ରଜାୟା ପ୍ରଭୃତି ଛୋଟ ଛୋଟ ସହରର ବିକାଶ ହେଲା। ଏଠିକାର ତାପମାନ ୩୪° ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ଼୍ ମଧ୍ୟରେ ରହେ। ଅକ୍ଟୋବର ରୁ ମାର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ବର୍ଷା ହୁଏ। ପର୍ଯଟନ ଏହି ସହରର ମୁଖ୍ୟ ଅର୍ଥ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପରିଚାଳିତ କରେ। ପେଟ୍ରୋନସ୍ ଟ୍ୱିଇନ୍ ଟାଓ୍ୱାର ବୁକିଟ ବିନ ଟାଙ୍ଗ ସଫିଂ ଜିଲ୍ଲା କୁଆଲାଲମପୁର ଟାଓ୍ୱାର ପେଟାଲିଙ୍ଗା ଷ୍ଟ୍ରୀଟ୍ (ଚାଇନା ଟାଉନ୍) ମରଡେକା ଛକ ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ମାର୍କେଟ ମ୍ୟୁଜିୟମ୍ ପକ୍ଷୀ ଉଦ୍ୟାନ ଥାଇ ପୁଷମ୍ ଉତ୍ସବ (ରୂପା ରଥରେ ଲର୍ଡ଼ ମୁର୍ଗେନ୍‌ଙ୍କ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ତାଙ୍କ ସହିତ ବାଲୀ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ସହର ଠାରୁ ବାଟୁ କେଭସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭ୍ରମଣକରେ । ନାଇଟ୍ କ୍ଲବ୍ ବାର୍ ଲାଉଞ୍ଜ ପ୍ରଭୃତି ଜାଲାନ୍ ରାମ୍‌ଲି, ଜାଲାଲ ସୁଲମନ ଇସ୍‌ମାଇଲ୍ ଏବଂ ଆମପାନା ରୋଡ଼୍‌ରେ ପର୍ଯ୍ୟଟକ ଏବଂ ଏଠିକାର ନାଗରିକମାନଙ୍କର ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ ସକାଶେ ରହିଛି। କ୍ଲାଂ ଭେଲି ସମନ୍ୱିତ ପରିବହନ ବ୍ୟବସ୍ଥା (ବସ୍, ଟ୍ୟାକ୍ସି, ଏଲ ଆର ଟି, ମେଟ୍ରୋ ରେଲ) ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟଟନର ଉନ୍ନତି ସକାଶେ ବିକାଶ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଯାଉଛି ମଧ୍ୟ। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କୁଆଲାଲମପୁର ବୁଲିବା ପାଇଁ ଦେଢ଼ଦିନରୁ ଦୁଇଦିନ ସମୟ ଯଥେଷ୍ଟ।

●●●

Patron Member – Rs. 10,000/- & aboveLife Member – Rs. 1,000/- & above

Sl.	Name	Address	Contact No.
	PATRON MEMBER		
1	Dr. Udaynath Sahoo	BBSR	9337221866
2	Er. Krushna Ch. Sahoo	BBSR	9437075625
3	Er. Rabindranath Behera	BBSR	8763334064
4	Er. Basant Kumar Mishra	BBSR	9437000452
	LIFE MEMBER		
1	Sri Subash Chandra Sahoo	BBSR	9437073555
2	Sri Srikanta Mohanty	Cuttack	9437337168
3	Sri Prafulla Ch. Pattnaik	Ganjam	8763468707
4	Sri Prafulla Kumar Mohapatra	BBSR	8895265933
5	Sri Rama Ch. Pradhan	Sambalpur	9437564080
6	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593
7	Sri Subash Ch Senapati	Ganjam	9438662036
8	Sri Dhirendra Ku Behera	BBSR	7205781858
9	Sri Sarat Ch. Mohanty	BBSR	9437164946
10	Sri Satyananda Mohapatra	BBSR	9439302263
11	Sri Sitanath Sahoo	BBSR	9437002217
12	Sri K P Mohanty	BBSR	9040149351
13	Sri Dasarathi Sahoo	BBSR	9437012667
14	Sri Nanda Kishore Jena	BBSR	9777313209
15	Sri Ramesh Chand Gupta	BBSR	8260275030

Sl.	Name	Address	Contact No.
16	Sri Arjuna Kumar Patra	BBSR	9337522215
17	Bidyadhar Agrawalla	BBSR	9337703623
18.	Dr. Sushil Kumar Nanda	BBSR	9437196720
	ANNUAL MEMBER		
1	Dr. Siba Prasad Behera	Balangir	9437151347
2	Sri Asutosh Mishra	Dhenkanal	9437452007
3	Sri Anil Kumar Dora	BBSR	7008710614
4	Sri Chandrasekhar Patra	BBSR	9439713963
5	Smt. Narayani Chakraborty	BBSR	9861275171
6	Smt. Kalyani Chakraborty	BBSR	9439646200
7	Sri Nishakar Dash	BBSR	9438623188
8	Sri Pramod Ch. Pattnaik	BBSR	9437232129
9	Sri Jyoti Bhusan Das	BBSR	9337320509
10	Sri Bichitra Kumar Mishra	BBSR	9674474717
11	Smt. Gayatri Mishra	BBSR	9674474717
12	Sri Sarat Kumar Parida	BBSR	9438429128
13	Sri P. K. Samantray	BBSR	9437150626
14	Sri Debendra Prusty	BBSR	9437313613
16	Sri Pramod Sahoo	BBSR	9437011087
17	Sri Bipin Mansingh	BBSR	9338200606
18	Sri Rajkishore Sahoo	BBSR	9438363455
20	Smt. Shantilata Dash	BBSR	9777183643
21	Sri Debaprasad Mohanty	BBSR	9437018611

ରଥ, ରଥୀ, ସାରଥୀ

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

ଆତ୍ମାନଂ ରଥିନଂ ବିଦ୍ଧି ଶରୀରଂ ରଥମେବ ତୁ ।
ବୁଦ୍ଧିଂ ତୁ ସାରଥିଂ ବିଦ୍ଧି ମନଃ ପ୍ରଗ୍ରହମେବଚ ॥

ଉପନିଷଦରୁ ଉଦ୍ଧୃତ ଏହି ଶ୍ଳୋକର ଅର୍ଥ-

ଆତ୍ମାକୁ ରଥୀ ବୋଲି ଜାଣ, ଆଉ ଶରୀରକୁ ରଥ, ବୁଦ୍ଧିକୁ ସାରଥୀ ଓ ମନକୁ ଲଗାମ ବୋଲି ଜାଣ ।

ପ୍ରାଚୀନ ଋଷିମାନଙ୍କ ମତରେ ମଣିଷର ମୂଳ ସ୍ୱରୂପ ପାରମାର୍ଥିକ ସତ୍ୟ ଅଟେ । ଆଦି ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଭାଷାରେ ''ଆତ୍ମା ସତ୍ୟଂ ତଦନ୍ୟତ୍ ସର୍ବଂମିଥେତିଂ, ଆତ୍ମା (ମୁଁ) ହିଁ ସତ୍ୟ; ତତ୍‌ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ମିଥ୍ୟା । ଏହି ଆତ୍ମା (ମୁଁ) ଜଡ଼ ପ୍ରକୃତିର ଆବରଣ ତଳେ ଆବୃତ ହୋଇ ରହିଛି । ଆତ୍ମାର ସବୁଠାରୁ ନିକଟତମ ଆବରଣ - ସବୁଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ବାହ୍ୟ ଆବରଣ ଯାହା ଦୃଶ୍ୟମାନ ତାହା ସ୍ଥୂଳ । ଯେହେତୁ ସ୍ଥୂଳ ଆବରଣ ଶରୀର ଦୃଶ୍ୟମାନ, ଆମେ ନିଜକୁ ଶରୀର ବୋଲି ଧରି ନେଇଛେ । ଏହି ଶରୀରକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ତାକୁ ଏକ ନାମ ଦେଇଛେ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଆମେ ଆତ୍ମା ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ।

ଆମ ଭିତରେ କିଛି ବିରଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଆମର ମାନସିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଅବଗତ । ଆଉ କିଛି ବିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତି ଆମ ଭିତରେ ଅର୍ଥାତ୍ ମଣିଷ ଭିତରେ ଥିବା ପରମାନନ୍ଦସ୍ୱରୂପ ତଥା ସମସ୍ତ ଜୀବଜଗତର ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ 'ଆତ୍ମା' ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତି । ଯଥା:- ଆଦି ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ । ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଆତ୍ମାର ସଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କରିବାକୁ ଯାଇ କହିଛନ୍ତି -

''ସ୍ଥୂଳସୂକ୍ଷ୍ମ କାରଣ ଶରୀରରାଦ୍ ବ୍ୟତିରିକ୍ତଃ ପଞ୍ଚକୋଶାତୀତଃସନ୍ ।

ଅବସ୍ଥାତ୍ରୟ ସାକ୍ଷୀ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦସ୍ୱରୂପଃସନ୍ ଯସ୍ତିଷ୍ଠତି ସ ଆତ୍ମା (ତତ୍ତ୍ୱବୋଧ)

ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଥିବା ଆତ୍ମା - ସ୍ଥୂଳ, ସୂକ୍ଷ୍ମ, କାରଣ ଶରୀରଠାରୁ ଭିନ୍ନ ପଞ୍ଚକୋଶର ଅତୀତ, ପ୍ରାଣୀର ତିନୋଟି ଅବସ୍ଥା ଯଥା: ଜାଗ୍ରତ, ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ସୁଷୁପ୍ତିର ସାକ୍ଷୀ ଏବଂ ତାହା ସତ୍, ଚିତ୍, ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ।

ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର ପଞ୍ଚମହାଭୂତ (କ୍ଷିତ୍, ଆପ୍, ତେଜ, ମରୁତ, ବ୍ୟୋମ)ରେ ଗଠିତ । ଏହା ଅନ୍ନମୟ, ପ୍ରାଣମୟ,ମନୋମୟ, ବିଜ୍ଞାନମୟ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ ବିଶିଷ୍ଟ, ଅନ୍ନମୟ ସ୍ଥୂଳ ଶରୀରକୁ ଛାଡ଼ି, ଅନ୍ୟ ସବୁକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଛି । ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ଆମେ ସୁଖ, ଦୁଃଖ, ପ୍ରେମ, ଈର୍ଷା ଜ୍ଞାନ, ବିଜ୍ଞାନ, ଆନନ୍ଦ, ଜୟ, ପରାଜୟ ବିଷୟକୁ ଅନୁଭବ

କରୁଛେ ଏବଂ ଧାରଣ କରୁଛେ। ଏହି ଶରୀର (ସ୍ଥୁଳ, ସୂକ୍ଷ୍ମ) ସୁଖ, ଦୁଃଖ ଆଦି କର୍ମଫଳ ଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି। ପୁଣି ଏହା ଷଡ଼ବିକାର ବିଶିଷ୍ଟ, ଯଥା- ଏହାର ସ୍ଥିତି ଅଛି, ଜନ୍ମ ହୁଏ, ବୃଦ୍ଧିପାଏ, ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ, ଅବକ୍ଷୟ ହୁଏ ଓ ବିନାଶ ହୁଏ। ଯାହା ଆମେ ମଣିଷ ହିସାବରେ ଜୀବନରେ ଅନୁଭବ କରୁଛେ। ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର-ସୁଖ, ଦୁଃଖ ଭୋଗ କରିବାର ଏକ ସାଧନ ବା ଉପକରଣ। ଉଦାହରଣ- ''ମନ'', ସୂକ୍ଷ୍ମ-ଶରୀରର ଏକ ଅଂଶ। ବୁଦ୍ଧି ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଂଶ ଯାହାଦ୍ୱାରା କେଉଁଟା ଭୁଲ୍ କେଉଟା ଠିକ୍ ନିରୂପଣ କରୁଛେ। ପଞ୍ଚଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ପଞ୍ଚ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧିର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ୍ରମେ କାମ କରନ୍ତି।

ଉପରୋକ୍ତ ଶ୍ଳୋକଟିରେ ଏହି ସ୍ଥୁଳ, ସୂକ୍ଷ୍ମ, କାରଣ ଶରୀର ଆରୂଢ଼ ଆତ୍ମାକୁ ରଥୀ ବା ସ୍ୱାମୀ ବୋଲି ଅଭିହିତ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଶରୀରକୁ ରଥର ମାନ୍ୟତା ଦିଆଯାଇଛି। ଶରୀରରେ ଥିବା ପଞ୍ଚଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଶରୀର ରୂପକ ରଥର ପାଞ୍ଚୋଟି ବଳଶାଳୀ ଓ ବେଗବାନ ଅଶ୍ୱ ସ୍ୱରୂପ।

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍ ଗୀତାରେ ରଥର ଉପମା ସୁନ୍ଦରଭାବେ ବ୍ୟାସଦେବ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି, ଯେଉଁ ରଥରେ ପରମଜ୍ଞାନ ସ୍ୱରୂପ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ସାରଥୀ ଓ ରଥର 'ରଥୀ' ସ୍ୱୟଂ ବୀର ଅର୍ଜୁନ। ରଥରେ ପାଞ୍ଚୋଟି ବଳଶାଳୀ ବେଗବାନ୍ ଅଶ୍ୱ ବନ୍ଧା ହୋଇଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଅଶ୍ୱମାନଙ୍କ ଲଗାମକୁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଦୃଢ ହସ୍ତରେ ଧରିଛନ୍ତି। ଯେତେବେଳେ ଅର୍ଜୁନ ଧର୍ମ ଓ ଅଧର୍ମର ବିଚାରରେ ପ୍ରବଳ ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ପଡ଼ି ହତାଶ ହୋଇ ଯୁଦ୍ଧ କରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଅସ୍ତ୍ରତ୍ୟାଗ କରିଛନ୍ତି, ପରମ ଜ୍ଞାନୀ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭଗବାନ୍, ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଗୀତୋପଦେଶ ଶୁଣାଇଛନ୍ତି, ଯେଉଁ ଉପଦେଶ ଓ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ପ୍ରଭାବରେ ଅର୍ଜୁନ ଯୁଦ୍ଧ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ କହିଛନ୍ତି:

ନଷ୍ଟୋ ମୋହଃ ସ୍ମୃତିର୍ଲବ୍‌ଧା ତ୍ୱତ୍‌ପ୍ରସାଦାନ୍ମୟାଚ୍ୟୁତ
ସ୍ଥିତୋଽସ୍ମି ଗତସନ୍ଦେହଃ କରିଷ୍ୟେ ବଚନଂ ତବ ॥

ଏଣୁ ଶରୀରଧାରୀ ମନୁଷ୍ୟର ଏହି ଶରୀରରୂପକ ରଥରେ 'ଆତ୍ମା' ରଥର ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ବିବେକ ବୁଦ୍ଧି ଏହାର 'ସାରଥୀ' ହୋଇ 'ମନ' ରୂପକ ଲଗାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ପଞ୍ଚ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ପଞ୍ଚ କର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟ ଦ୍ୱାରା ହେଉଛି, ତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଛନ୍ତି। ମନୁଷ୍ୟ ସାଧନା ବଳରେ ଯେତିକି ମନକୁ ଶୁଦ୍ଧ, ପବିତ୍ର କରିପାରିବ, ସେତିକି ଶରୀରସ୍ଥ 'ସାରଥୀ' ଆତ୍ମାଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ବୁଝି ପାରିବ ଏବଂ ସଂସାରର ତ୍ରିତାପ (ଆଧିଭୌତିକ, ଆଧିଦୈବିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ)ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବ।

– ହରି ଓଁ ତତ୍‌ସତ୍ –

●●●

ସରଳ ସମାଧାନ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ଡି.ଏଲ୍.-୫୭, ଭି.ଏସ୍.ଏସ୍. ନଗର, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୭
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ସେଦିନ ଥିଲା ମାସର ଦ୍ୱିତୀୟ ଶନିବାର, ଆମ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ମାସିକ ସମାବେଶ। ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ବରିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ ଏହି ସଭାରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ। ବିଭିନ୍ନ ଆଲୋଚନା ଭିତରେ ଆମ ମଞ୍ଚର ସଭାପତି ଏକ ପ୍ରସ୍ତାବ ରଖିଲେ ଯାହାକି ଥିଲା ଜୀବନରେ କୌଣସି ବନ୍ଧୁଙ୍କର ଯଦି କିଛି ଅଭୂଲା ସ୍ମୃତି ରହିଛି ତାହାକୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ପରିପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ। ଅନେକ ବନ୍ଧୁ ସେମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ସାଇତି ରଖିଥିବା ଏ ପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତିକୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଆଗରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ଚାଲିଲେ। ଯେତେବେଳେ ମୋ ପାଳି ପଡ଼ିଲା, ମୋର ମନେ ପଡ଼ିଗଲା ଆମ ଅଫିସ୍‌ରେ କାମ କରୁଥିବା ମଧୁଭାଇନାଙ୍କ କଥା।

ମୁଁ ମୋର ଚିରାଚରିତ ଢ଼ଙ୍ଗରେ କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲି, ଏଇ ସେଇ ମୋର ମଧୁଭାଇନା, ଯେ କି ଥିଲେ ଯେପରି ଗୁଣୀ, ସେହିପରି ମିଷ୍ଟଭାଷୀ, ଚରିତ୍ରବାନ୍, ସଚ୍ଚୋଟ ଏବଂ ପିତୃକଳ୍ପ ସ୍ୱରୂପ। କେବେହେଲେ ଅନ୍ୟାୟକୁ ବରଦାସ୍ତ କରିପାରୁ ନଥିଲେ। ଆମେ ଦୁଇଜଣ ଯଦିବା ଗୋଟିଏ ମାଆର ଦୁଇ ଭାଇ ନଥିଲୁ, ତଥାପି ସେ ଥିଲେ ବନ୍ଧୁ ହିସାବରେ ମୋର ନିଜର ବଡ଼ ଭାଇ ପରି। ତାଙ୍କର ସୁଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଛାପ ତାଙ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବରେ ପଡ଼ିଥିଲା। କେଜାଣି କାହିଁକି, ସେ ମୋତେ ଭାରି ଭଲ ପାଉଥିଲେ। ଦେଖିଦେଲାମାତ୍ରେ ହସ ହସ ମୁହଁରେ ତାରିଫ୍ ନକରି ରହିପାରୁ ନଥିଲେ।

ମୁଁ କୁଆଡ଼େ ତାଙ୍କ ନଜରରେ ଜଣେ ଭଲ ବାପା, ଜଣେ ଯୋଗ୍ୟ ପୁଅ, ଜଣେ ଭଲ ସ୍ୱାମୀ, ଜଣେ ଦକ୍ଷ କର୍ମଚାରୀ, ଜଣେ ବିଶ୍ୱାସୀ ଶ୍ରମିକନେତା, ଏବଂ ଭଲ ସ୍ୱଭାବର ମଣିଷ ଥିଲି। ନକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ତାଙ୍କ ମନ ଓ ହୃଦୟ ଭିତରେ ଆଦୌ ନଥିଲା। ତାଙ୍କର ବାପା ମାଆଙ୍କ ଶ୍ରାଦ୍ଧରେ ମୋତେ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ ନିଶ୍ଚୟ। ଜଣେ ଅତିଥିଙ୍କୁ ଯଥାରୀତି ସତ୍କାର କଲାଭଳି ମୋତେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରି ସାରି ହାତରେ ଦକ୍ଷିଣା ଦେଇ ଅଧବାଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆସି ବାଟେଇ ଦେଇ ଯାଉଥିଲେ। ପଚାରିଲେ କୁହନ୍ତି, ତୁ ମୋର ସାନଭାଇ ହେଲେ କ'ଣ ହେଲା, ଆଜିପରା ଦିନରେ ତୁ ପରା ମୋର ଅତିଥି। ତେଣୁ ଅତିଥିଟିଏ ଆସିଲେ ତାଙ୍କୁ ଏହିପରି ଅତିଥି ସତ୍କାର କରିବା ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମତ।

ଅନେକ ଶାସ୍ତ୍ରକୁ ଆଧାର କରି ସେ କହୁଥିଲେ, ପୁଅଟିଏ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଜର ଅଧୀନରେ ରହେ, ଷୋଳ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁତ୍ର, ବିବାହ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କନ୍ୟା, ପୁତ୍ରର ଅଧୀନତା ସ୍ୱୀକାର କରୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁତ୍ରବଧୂ, ଧନ ପାଉଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୋଇଁ, ମିଠା କଥା କହୁଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଖା, ଗୋପନୀୟ ଜ୍ଞାନ ପାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଷ୍ୟ ଏବଂ ଧନ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ନିଜର ହୋଇ ରହନ୍ତି। ଏହା ପରେ କେହି କାହାର ନୁହନ୍ତି।

ଆଜିକୁ ପ୍ରାୟ ତିରିଶି ବର୍ଷ ତଳର କଥା। ମୋ ଦଦେଇ ପୁଅ ଭାଇଙ୍କ ପୁଅର ଅର୍ଥାତ୍ ମୋ ପୁତୁରାର ବ୍ରତଘର। ଆମେ ଦୁଇଜଣ ତାଙ୍କ

ଉତ୍ସବରେ ଯୋଗଦେବାକୁ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ବାହାରିଥାଉ । ଖୋର୍ଦ୍ଧା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବା ପାଇଁ ଆମକୁ କିଛି ଅସୁବିଧା ହୋଇନଥିଲା, କାରଣ ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଖୋର୍ଦ୍ଧାଦେଇ ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଅନେକ ବସ୍ ଯାତାୟାତ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଖୋର୍ଦ୍ଧା ଠାରୁ ଆମ ଗାଁକୁ ମେଟାଡର ପରି ଭ୍ୟାନ୍‌ରେ ଖୁନ୍ଦାଖୁନ୍ଦି ହୋଇ ବାରଜଣ ଯିବା ଯାଗାରେ ତିରିଶି ଜଣ ଯିବାକୁ ହୁଏ । ମଧୁଭାଇନା ଧଳା ଧୋତି ସହିତ ଚମ୍ପା ରଙ୍ଗର ଏକ ସାର୍ଟ ପିନ୍ଧି ମୋ ସହିତ ଯାଉଥାଆନ୍ତି । ସେ ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ବସିଲେ, ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟିଆ ଛୁଆ ଠିଆ ହୋଇଥାଏ । ତାର ମା’ ତା ମୁଣ୍ଡରେ ସରସର୍ କରି ଜଡ଼ାତେଲ ବୋଲି ଦେଇଥାଏ । ମଧୁଭାଇନା ପିଲାଟିକୁ ଠିଆ ହୋଇଥିବାର ଦେଖି ନିଜ କୋଳରେ ବସେଇ ଦେଲେ । ମୁଁ ତାଙ୍କୁ ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖି ସମ୍ଭାଳି ନ ପାରି କହି ପକେଇଲି ‘‘ଭାଇନା ତୁମ ସାର୍ଟରେ ପିଲା ଲଗେଇଥିବା ଜଡ଼ାତେଲ ଲାଗିଯିବ ଯେ ? ସେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉତ୍ତର ଦେଲେ, ଆରେ ଜାଣିଛୁ, ‘‘ମୁଁ ପିଲାଟିକୁ କୋଳେଇନି ଯେ, ଭଗବାନଙ୍କର ସାନିଧ୍ୟ ଲାଭ କରୁଛି ।’’ ତାଙ୍କର ସେତେବେଳର କହିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ମୁଁ ବୁଝି ପାରିନଥିଲି । ଯାହାହେଉ ଆମେ ଦୁହେଁ ଆମ ଗାଁ ନିକଟ ଶେଷ ଛକରେ ଭଲରେ ଭଲରେ ପହଞ୍ଚିଲୁ । ଗାଡ଼ି ରହିବା ସ୍ଥାନଠାରୁ ଆମ ଗାଁ ଆହୁରି ଏକ ମାଇଲ ପାଦଚଲା ବାଟ । ହିଡ଼ ରସ୍ତା । ଦୁଇ ପାଖ ଧାନ କିଆରି । ସେଇ ସମୟରେ ବିଲରେ ମୁଗ ଛୁଇଁ ସବୁ ପାକଳ ହୋଇ ସାରିଥାଏ । ଗାଡ଼ିରୁ ଓହ୍ଲାଇ ମଧୁଭାଇନା ମୋତେ କହିଲେ ‘‘ଏ ଗାଁ ତ ତୋର । ତେଣୁ ତୁ ଆଗେ ଆଗେ ଯା, ମୁଁ ପଛେ ପଛେ ଯାଉଛି । ସେଇଆ ହେଲା । ମୁଁ ଆଗେ ଆଗେ ଏବଂ ସେ ମୋ ପଛେ ପଛେ ଚାଲିଲେ । ବାଟରେ ମୁଗ ଛୁଇଁ ଖାଇବା ପାଇଁ ସେ ପିଲାଙ୍କ ପରି ହିଡ଼ ଉପରୁ ତଳକୁ ଓହ୍ଲାଇ ପଡୁଥିଲେ ଏବଂ ମୁଗ ଛଇଁ ଆଣି ଖାଇ ଖାଇ କହିଲେ ମୁଁ ଆଜି ପିଲା ହୋଇଯାଇଛି କାରଣ ପିଲାବେଳେ ମୋତେ ମୁଗ ଛଇଁ ଖାଇବାକୁ ଭାରି ଭଲଲାଗେ ।

ଏମିତି ଭୁବନେଶ୍ୱରରୁ ଆମ ଗାଁକୁ ଯିବା ବାଟରେ କାହିଁକି କେଜାଣି ସେ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଘଟଣା ମୋ ଆଗରେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି କହି ଚାଲିଥିଲେ ଏପରିକି ତାଙ୍କ ବାହାଘର କିପରି ମୋ ଦଦେଇଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସୁରୁଖୁରୁରେ ହୋଇ ପାରିଥିଲା । ଗାଁରେ ପହଞ୍ଚି ବ୍ରତ ଭିକ୍ଷା ଦେଇସାରି ଗାଁ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ତେନ୍ତୁଳି ଗଛ ମୂଳେ ଦୁଇ ଭାଇ ଠିଆ ହୋଇ କଥା ହେଉଛୁ । ହଠାତ୍ କଥା ଅଧା ରଖି କହିଲେ ‘‘ଆରେ ଜାଣିଛୁ, ମୋ ଭିଣୋଇ ମୋତେ ମାରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ, ମାରି ପାରିଲେ ? କାରଣ ଭଗବାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ତାହା ନଥିଲା ।’’ ମୁଁ ତାଙ୍କ କଥାକୁ ସମ୍ମତି ଜଣାଇ ନୀରବ ରହିଲି ।

ସେ ଦିନ ବ୍ରତଘର କାମ ସାରି ରାତି ୧୦ଟା ଭିତରେ ଆମେ ଦୁହେଁ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଫେରିଲୁ । ଆମ କଲୋନୀ ଭିତରେ ଏକ ପ୍ରକାଣ୍ଡ ବରଗଛ । ସେହିଠାରୁ ଆମେ ଦୁଇଜଣ ଦୁଇ ରାସ୍ତା ଦେଇ ନିଜ ନିଜ ଘରକୁ ଯିବାକୁ ହୁଏ । ସେଇଠାରେ ମଧୁଭାଇନା ଆଉ ଆଗକୁ ନ ଯାଇ ଠିଆ ହୋଇଗଲେ । କହିଲେ, ଆରେ ପୁଅ, ମୁଁ ହାରିଗଲି । ତିନି ଝିଅରେ ଗୋଟିଏ ପୁଅ ମୋର । ସବୁ ଝିଅମାନେ ଭଲ ପାଠ ପଢ଼ିଲେ ହେଲେ ଯାହାକୁ ନେଇ ମୋର ଗର୍ବ, ସେ କିନ୍ତୁ କିଛି ହେଲାନି । ମୋର ସାନଭାଇର ତିନୋଟି ପୁଅ । ସମସ୍ତେ ଭଲ ପଢ଼ି ବଡ଼ ବଡ଼ ଚାକିରି କରିଗଲେଣି । ମୁଁ କିନ୍ତୁ ମୋ ପୁଅକୁ ସେମାନଙ୍କର ସମକକ୍ଷ କରେଇ ପାରିଲିନି । ବେକାର ହୋଇ ଘରେ ବସିଛି । ମୋ ଜୀବନରେ ମୁଁ ସେମିତି କିଛି ପାପ କରିନି । ତେବେ ଭଗବାନ ମୋ ପାଇଁ ଏତେ ନିଷ୍ଠୁର ହେଲେ କାହିଁକି ? ତାର ବାହାଘରଟେ ସିନା କରେଇ ଦେଲି । ଏବେ ଚଳିବ ସେ କିପରି ? ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଟିକିଏ ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ହୋଇ କହିଲେ, ମାୟାରୁ ମମତାର ସୃଷ୍ଟି । ମୁଁ ବୋଧହୁଏ ବେଶୀ ମାୟାରେ ଛନ୍ଦି ହୋଇଯାଇଛି ।

ମୁଁ କହିଲି, ମଧୁଭାଇନା, ମନଦୁଃଖ କରୁଛ କାହିଁକି ? ଭଗବାନ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଲୋକ ।ସେ ଯେତେବେଳେ ତୁମ କୋଳରେ ପୁଅଟିଏ ଦେଇଛନ୍ତି ତାର ଭବିଷ୍ୟତ ମଧ୍ୟ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଚିନ୍ତା କରିଛନ୍ତି । ତା'ପାଇଁ ସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସେ ହିଁ କରିବେ । ମୁଁ ଜାଣିଛି, ତୁମେ ତା'ର ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଖରେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଳି କରୁଥିବ । କିନ୍ତୁ ଜାଣିଛ ଭାଇନା, ସ୍ୱାମୀ ଯୋଗାନନ୍ଦ କହିଥିଲେ- ''ବେଳେବେଳେ ଭଗବାନ ଆମ ସାଧାରଣ ପ୍ରାର୍ଥନା ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ନାହିଁ । କାରଣ ସେ ଆମକୁ ତା'ଠାରୁ ଆହୁରି ଅଧିକ ବଡ଼ ଉପହାର ଦେବାକୁ ଚାହିଁଥାନ୍ତି ।'' ହୁଏତ ତା'ପାଇଁ ସେ କିଛି ବଡ଼ ଉପହାର ଆମ ଅଜାଣତରେ ରଖିଥାଇପାରନ୍ତି ।

ଏମିତି କଥାହୋଇ ଆମେ ସେଠାରୁ ନିଜନିଜ ଘରକୁ ଫେରିଲୁ । ରାତି ପାହିଲା । ସବୁଦିନ ପରି ସେଦିନ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ଅଫିସ୍ ଗଲି । ମଧୁଭାଇନା ଯେହେତୁ ମୋ ଅଫିସ୍ ଠାରୁ ଟିକିଏ ଦୂରରେ କାମ କରୁଥିଲେ, ତାଙ୍କର ଅଫିସ୍ ଆସିବାର କୌଣସି ଖବର ମୋ ପାଖରେ ନଥିଲା । ସନ୍ଧ୍ୟାପରେ ସହିଦନଗର ହାଟ । ଅଫିସ୍ କାମ ପରେ ହାଟ ସାରି ଫେରୁଛି ଶୁଣିଲି ମଧୁଭାଇନା ଚାଲିଗଲେ । ସତେ ଯେମିତି ଗୋଡ଼ତଳୁ ସବୁ ମାଟି ମୋର ଚାଲିଗଲା । ପରିବା ବ୍ୟାଗ୍‌କୁ ଦାଣ୍ଡ ଦୁଆରେ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇ ଏକା ନିଃଶ୍ୱାସକେ ତାଙ୍କ ଦୁଆରେ ପହଞ୍ଚିଗଲି । ଦେଖିଲା ବେଳକୁ ଦାଣ୍ଡ ଦୁଆରେ ତାଙ୍କ ଶବ ଥୁଆ ହୋଇଛି । ପଚାରି ବୁଝିଲି, ସବୁଦିନପରି ସେ ଜଳଖିଆ ଖାଇସାରି ଅଫିସ୍ ବାହାରିବା ବେଳକୁ କୌଣସି କାରଣରୁ ରାଗିଗଲେ, ଯାହାର ଫଳସ୍ୱରୂପ ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗ ଅଚଳ ହୋଇଗଲା । ପାଟିରୁ ଖାଲି ବାହାରୁଥାଏ ଓଁ ତ୍ରୟମ୍ବକମ୍ ଯଜାମହେ, ସୁଗନ୍ଧିଂ ପୁଷ୍ଟିବର୍ଦ୍ଧନମ୍, ଉର୍ବାରୁକମିବ ବନ୍ଧନାତ୍ ମୃତ୍ୟୋର୍ମୁକ୍ଷୀୟ ମାଂମୃତାତ୍ । ବହୁ ଚେଷ୍ଟା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ତାଙ୍କୁ ବଞ୍ଚେଇ ହେଲା ନାହିଁ ।

ସେ ତ ଚାଲିଗଲେ । ତାଙ୍କ ଦେହାନ୍ତର ପୂର୍ବଦିନସାରା ମୋ ସହିତ କଥା ହୋଇଥିବା ସବୁ ଘଟଣା ମୋ ମନେରେ ଆଜିଯାଏ ସେହିପରି ଉଜ୍ଜିବୀତ ହୋଇ ରହିଛି ।

ଗାଡ଼ିରେ ଗଲାବେଳେ ପିଲାଟିକୁ କୋଳେଇ ଧରି କହିଥିବା କଥା ''ମୁଁ ଭଗବାନଙ୍କର ସାନିଧ ଲାଭ କରୁଛି'' ବୋଧହୁଏ ପରମଧାମକୁ ଚାଲିଯିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଖବର ଆସି ଯାଇଥିଲା । ଯାହା ଫଳରେ କି ମୋ ପରି ଭଲ ପାଉଥିବା ଜଣେ ଅକିଞ୍ଚନ ଆଗରେ ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ଘଟଣା ଖୋଲା ଖୋଲି ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାରେ କାର୍ପଣ୍ୟ ଦେଖାଇ ନଥିଲେ । ଭଗବାନ ହୁଏତ ତାଙ୍କରି ଶେଷ ଆଶାଟିକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ନିଜ ପାଖକୁ ନେଇଗଲେ । କାରଣ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସଂସାରକୁ ଆଣିବା ପରେ ଝିଅ ପୁଅମାନଙ୍କର ବାହାତୋଳା ସାରି ଦେଇଥିଲେ । ବାକିଥିଲା ପୁଅର ରୋଜଗାର, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେ ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତିତ ଥିଲେ । ପ୍ରଭୁ ତାହାହିଁ ପୂରଣ କରିଦେଲେ ହେଲେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତିବଦଳରେ । ସରକାରୀ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ମଧୁଭାଇନାଙ୍କ ଅବର୍ତ୍ତମାନରେ ପୁଅଟିକୁ ଆମ ବିଭାଗରେ ଚାକିରିଟିଏ ମିଳିଗଲା, ଯେହେତୁ ଚାକିରିରୁ ଅବସର ନେବାକୁ ତାଙ୍କର ଆଉ ଛଅ ବର୍ଷ ବାକିଥିଲା ।

କାହାଣୀଟି ଶେଷ ହେବା ବେଳକୁ ସାମନାରେ ବସିଥିବା ସମସ୍ତ ବରିଷ୍ଠ ଭଦ୍ର ମହିଳା ଏବଂ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ଆଖିରେ ଆଖିଏ ଲୁହ ଜକେଇ ଆସିଥିଲା । ସତରେ, ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭାଗବତରେ ଲେଖାଥିବା ''ପ୍ରାଣୀଙ୍କର ଭଲ ମନ୍ଦ ବାଣୀ, ମରଣକାଳେ ତାହା ଜାଣି'' ମଧୁଭାଇନାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସତ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୋଇଥିବାର ମୁଁ ଅନୁଭବ କଲି ।

●●●

ପୂର୍ବପ୍ରକାଶିତର ଅବିଶିଷ୍ଟାଂଶ....

ମଧୁମେହ ରୋଗ

ସଂଗ୍ରାହକ : ଇଂ. କୃଷ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ରୋଗର ପ୍ରତିକାର:

ମଧୁମେହ ରୋଗ ଏକ ନୀରବ ଘାତକ ରୋଗ। ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଚାଳିଶ ବର୍ଷ ହେବା ପରେ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ମାତ୍ରା ଜାଣିବା ପାଇଁ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ଉଚିତ। ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଜଣାଇ ନଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକର ଧୀରେ ଧୀରେ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ।

ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶାରିରୀକ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ। ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିଲେ ଶତକଡ଼ା ୩୩ ଭାଗ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି।

୧ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା ଯଥା: ଆଳୁ, ଦେଶୀ ଆଳୁ, ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଚିନି, ଗୁଡ଼, ଜାମ୍ ଜେଲି, କିସ୍‌ମିସ୍, ଚକୋଲେଟ୍, ମହୁ ଫଳରସ ଇତ୍ୟାଦି।

୨. ତେଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା।

୩. ପରିବା ମଧ୍ୟରେ ଶାଗ, ବାଇଗଣ, ବିନ୍, ମଟର, କଞ୍ଚାକଦଳୀ, ହଜ୍ଜି, ଶିମ୍ବ, କଲରା, ମେଥି, ସଜନା, ପାଳଙ୍ଗ, ପୋଟଳ, ଲାଉ, ମୂଳା, ମୂଳାଶାଗ, ବିଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି ବେଶୀ ଖାଇବା।

୪. ଲୁଣ କମ୍ ଖାଇବା।

୫. ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଯଥା: ଟମାଟୋ, ଗାଜର ଆଦି।

୬. ଗହମ ଦୁଇ କିଲୋ, ଯବ ଦୁଇ କିଲୋ ଏବଂ ଚଣା ଏକ କିଲୋ ଏକତ୍ର ମିଶାଇ ପେସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ। ଚୋକଡ଼ ସହ ରୁଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଆନ୍ତୁ।

୭. ଫଳ ମଧ୍ୟରେ ଜାମୁ କୋଳି, ପିଜୁଳି, ଲେମ୍ବୁ, ଅଂଳା, ଟମାଟୋ, କମଳା, ମୌସୁମୀ, କାକୁଡ଼ି ଖାଆନ୍ତୁ।

ମେଥି ଦାନା ୨୫ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ବତୁରାଇ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଚୋବାଇ କିମ୍ବା ବାଟି ଖାଆନ୍ତୁ। ଏହାର ଗୁଣ୍ଡକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଏକ ଚାମଚ ପାଣି ସହ ଖାଇ ପାରନ୍ତି।

୮. ବିନା ଚିନିରେ ଚା, କଫି, ଦୁଧ, ସେବନ କରନ୍ତୁ। ମିଠା ପାଇଁ ସାକାରିନ୍ ବା ସୁଗାର ଫ୍ରି ଟାବ୍‌ଲେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ।

୯. ଏକା ଥରକେ ଗୁଡ଼ାଏ ଗୁଡ଼ାଏ ନଖାଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ବହୁତ ଥର ଖାଆନ୍ତୁ।

୧୦. ଜଡ଼ିବୁଟି ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ବପତ୍ର, ଅଦା, ଶୁଣ୍ଠି, ହଳଦୀ, ରସୁଣ, ଧନିଆ, ଡାଲଚିନି ସେବନ କରନ୍ତୁ।

ବ୍ୟାୟାମ :

ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ନା କିଛି ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ। ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ ୩୦ ରୁ ୪୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରିବା ଯାଏ ଚାଲିବା ଦରକାର। ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକରେ ଶର୍କରାର ବ୍ୟବହାର ବଢ଼ିଯିବା ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ କମିଯାଇଥାଏ। ନିୟମିତ ପରିଶ୍ରମ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାଦ୍ୱାରା ଓଜନ ଠିକ୍ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ।

ଔଷଧ :

ଖାଦ୍ୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଯଦି ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ନ

କମେ ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରମର୍ଶ କରି ମଧୁମେହ ରୋଗକୁ ଆୟତ୍ତକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ବଟିକା ଔଷଧ କିମ୍ବା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଔଷଧ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିବରଣୀ ଜଣାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ।

୧. ରୋଗୀଟି ବଂଶଗତ କି ନୁହେଁ।

୨. ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବକ କରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ?

୩. ଶରୀର ମୋଟା କି ନୁହେଁ।

୪. ଶରୀରରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଅଛି କି ନାହିଁ।

୫. ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ପରିମାଣ ଠିକ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ।

ମଧୁମେହ ରୋଗ ବିଷୟରେ ସଚେତନତା:

୧. ପରିବାରରେ କୌଣସି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ପିଡ଼ୀତ ଥିଲେ ସେ ଏବଂ ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ଏହି ରୋଗର ଜଟିଳତା ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ।

୨. ଧୂମପାନ ନ କରିବା।

୩. ପାଦ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେବା।

୪. ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା।

୫. ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା ଅଥବା ଔଷଧ ଖାଇ ସାରି ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇଲେ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇ ରୋଗୀଟି ଚେତାଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯିବାର ଭୟ ଥିବାରୁ ଏଥିପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ଦରକାର।

୬. ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ କମିଗଲେ ଦେହ ଝମିଝିମି ଲାଗେ, ଶରୀର ଥରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ। ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ। ଦୁର୍ବଳ ସହ ଛାତି ଜୋର୍‌ରେ ଧଡ଼ଧଡ଼ ହୁଏ। ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରେ, ବାତ ମାରିବା ସହ ରୋଗୀଟି ଅଚେତ ହୋଇଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ। ଏପରି ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖିଲେ ତୁରନ୍ତ ରୋଗୀଟିକୁ ୫-୧୦ ଚାମଚ ଗ୍ଲୁକୋଜ କିମ୍ବା ଚିନି ପାଣିକରି ପିଆଇ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଯଦି ରୋଗୀଟି ଅଚେତ ଥାଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ କାଳବିଳମ୍ବ ନକରି ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେବା ଉଚିତ।

୭. ଯୋଗଗୁରୁଙ୍କ ସହାୟତରେ ପ୍ରତିଦିନ ଆସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା।

୮. ନିୟମିତ ବ୍ୟୟାମ କରି ନିଜ ଓଜନକୁ ଠିକ୍ ରଖିବା।

୯. ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବୁଲିବା, ପକେଟରେ ଚକୋଲେଟ୍ କିମ୍ବା ମିଶ୍ରି ରଖିବା କାରଣ ଶରୀରରୁ ରକ୍ତଶର୍କରା କମିଗଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏ ସବୁ ଖାଇନେବା।

୧୦. ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହେବାକୁ ନେଦେବା ଏବଂ ଉପବାସ ରେ ନରହିବା ଭଲ।

୧୧. ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ରକ୍ତର ଶର୍କରାର ପରିମାଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବା ଉଚିତ୍। ଏଥି ସହିତ ନିୟମିତ ଭାବରେ ନିଜର ଆଖି ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ଦରକାର।

ମଧୁମେହ ରୋଗର ଜଟିଳତା ଉପରେ ନଜର:

ମଧୁମେହ ରୋଗକୁ ହେୟଜ୍ଞାନ କରିବା ଅନୁଚିତ। କାରଣ ଏହାର ଜଟିଳତା ବଢ଼ିଗଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଇପାରେ।

ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କର ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଧମନୀ ଓ ଶିରା ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯିବାରୁ ଗୋଡ଼ ହାତକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କମିଯାଏ। ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବନ୍ଦ ହୋଇ କଳା ପଡ଼ିଯାଏ। କୌଣସି କାରଣରୁ ଦେହରେ ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇଗଲେ ତାହା ଶୁଖେ ନାହିଁ। ଫଳରେ ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ କାଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼େ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଆଖି, ବୃକ୍‌କ, ସ୍ନାୟୁ, ଚର୍ମ, ଗଣ୍ଠି ଓ ହାଡ଼ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ। ତେଣୁ ଏ ସମସ୍ତ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜୁରୁରୀ।

●●●

ଚା ଓ କଫି

ଡା. ଉଦୟ ନାଥ ସାହୁ

ମୋ.୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

କ୍ଳାନ୍ତି ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ଚା କିମ୍ବା କଫିର ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ପତ୍ର ଓ ଗୁଣ୍ଡ ଚା (Ortho & CTC)ଏପରି ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଚା ବହୁଳ ଭାବେ ଉପଲବ୍ଧ। CTC (Cut-Tear-Curl) ଜାତୀୟ ଚା ପତ୍ରକୁ ଶୁଖାଯିବା ପରେ ନିକୃଷ୍ଟ ଧରଣର କୁଞ୍ଚୁକୁଞ୍ଚୁକା ଆକାର ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଶସ୍ତା ପତ୍ର ଚା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଖଣ୍ଡଖଣ୍ଡ ଆଖିର ପତ୍ର ଓ ବୃନ୍ତଗୁଡ଼ିକୁ ଗୁଣ୍ଡ ଚା ଭାବରେ ବଜାରରେ ମିଳିଥାଏ। Orthodex ଜାତୀୟ ଚା ରେ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଖାଯାଇ ତାର ରଙ୍ଗ ଓ ବାସ୍ନାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖାଯାଇ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପତ୍ର ଚା ରୂପେ ଖାଉଟିମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଆଯାଏ। ଗୁଣ୍ଡ ଚା ଅପେକ୍ଷା ପତ୍ର ଚାରେ ଅପମିଶ୍ରଣ ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ।

କଫି ମଧ୍ୟ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର। ଗୁଣ୍ଡ କଫି ଯାହାକୁ ଫିଲ୍‌ଟର (Filter) କଫି ଓ ଅନ୍ୟଟି ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଟ (Instant) କଫି ରୂପେ ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ। କଫି ମଞ୍ଜିକୁ ଭଜା (Roast) କଲାପରେ ଏହାକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ଫିଲ୍ଟର କଫି ଏବଂ ସେହି ଗୁଣ୍ଡ କଫିକୁ ଯନ୍ତ୍ରାଂଶ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ଶୁଦ୍ଧ କଫିକୁ ନିଃସ୍କାରଣ କରିବା ପରେ ଏହାର ଜଳୀୟଅଂଶକୁ ବାଷ୍ପୀଭୂତ କରାଯାଇ ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଟ୍ କଫି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ।

ଉପରୋକ୍ତ ସବୁ ପ୍ରକାର ଚା ଓ କଫିରେ ଥିବା କଫିନ୍ (catterine) ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଥାଏ। ଅଧିକତର କଫିନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ହାନିକାରକ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି, ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୪୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ କିମ୍ବା ଶରୀର ଓଜନର କେଜିପ୍ରତି ତିନି ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଫିନ ଶରୀର ପାଇଁ ନିରାପଦ ଅଟେ। ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କପ୍ (୨୩୭ ମିଲିଲିଟର) ଚା ପାନୀୟରୁ ୪୭-୬୦, ଗ୍ରୀନ୍ ଚାରୁ ୨୦-୪୫, ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଟ୍ କଫିରୁ ୬୫-୧୦୦ ଏବଂ ଗୁଣ୍ଡ କଫିରୁ ୧୦୦-୧୫୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ କଫିନ ମିଳିଥାଏ। ଏହାକୁ ମାଧ୍ୟମ କରି ଅଧିକ ଚା ଓ କଫି ପାନୀୟରେ ରୁଚି ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଡିକଫିନେଟେଡ୍ (Decaffeinated) କଫି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ। କାରଣ ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ କଫିନ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଉତ୍ପାଦନ ହୋଇଥାଏ।

କଫିନ୍ ବ୍ୟତୀତ ଚା ଓ କଫିରେ ଟେନିନ୍ (Tennin) ନାମକ ଏକ ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ ଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏସବୁ ପାନୀୟର ସ୍ୱାଦ କଷା ଲାଗେ। ଏହା ସିମୀତ ପରିମାଣରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ। କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଏହା ପାକ କ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ଶରୀରରେ ଲୌହ ସାର (Iron) ଉପଯୋଗରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଘଟାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଚା ରେ ପ୍ରାୟ ୧୧.୭୬%, ଗ୍ରୀନ୍ ଚା ରେ ୨.୬୫ - ୩.୧୧% ଏବଂ କଫିରେ ୧.୮% ଟେନିନ୍ ଥାଏ। ଏସବୁ ପାନୀୟର ରଙ୍ଗ, ସ୍ୱାଦ ଓ ମହକ ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଅନେକ ଏହାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଫୁଟାଇ ଥାନ୍ତି। ଫଳରେ ଟେନିନ୍ ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ। ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଦୁଧ ଓ ଚିନି ମିଶାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଅମ୍ଳତା (Acidity) ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବା ସହ ବଦ ହଜମି ଦେଖାଯାଏ। ଚା ଅପେକ୍ଷା କଫି ପାନୀୟରେ ଅଧିକ ଅମ୍ଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଚା କିମ୍ବା କଫି ଗରମ ପାନୀୟ କାଗଜ କିମ୍ବା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କପ୍‌ରେ ପିଇବେ ନାହିଁ। କାରଣ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ହାନିକାରକ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଦୁଧ ଓ ଚିନି ମିଶ୍ରିତ ଚା କିମ୍ବା କଫି ପାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହାନିକାରକ। ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଚା କିମ୍ବା କଫି ପାନୀୟରେ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ଚାମଚ ଚିନି ମିଶାଇ ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତମାନେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ (Alzheimer's) ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ। ଟେନିନ୍ ବ୍ୟତୀତ ଏସବୁ ପାନୀୟରେ ଆକ୍ରିଲାମଇଡ଼ି (Acrylamide) ନାମକ ବିଷାକ୍ତ ଉପାଦାନ ଥାଏ ଯାହାକି ସ୍ନାୟୁ ରୋଗ ସହ କ୍ୟାନସର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଇନ୍ଷ୍ଟାଣ୍ଟ କଫିରେ ଆକ୍ରିଲାମାଇଡ଼ି ମାତ୍ରା ଅଧିକତର ଥାଏ।

ଏହି ସବୁ ହାନିକାରକ ଉପାଦାନ ସହ ଚା ଓ କଫିରେ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ରହିଛି। ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ (Antioxidant) ଓ ପୋଟାସିୟମ୍ (Potassium) ଧାତୁସାର ଏଥିରେ ଥାଏ। କଫି ଅପେକ୍ଷା ଚା ରେ ଅଧିକତର ଓ ଗ୍ରୀନ୍ ଚାରେ ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ରହିଥିବା ସ୍ଥଳେ ଗୁଣ୍ଡ କଫିରେ ଇନ୍ଷ୍ଟାଣ୍ଟ କଫି ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକତର ପୋଟାସିୟମ୍ ଥାଏ। ଦୈନିକ ୩/୪ କପ୍ ମଧ୍ୟରେ ଚା କିମ୍ବା କଫି ପାନ କରିବା ଫଳରେ ଯକୃତ ରୋଗ ଏବଂ କର୍କଟ ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା, ଡିମେନ୍ସିଆ (Dementia)ର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ହ୍ରାସ ହେବାର ଆଶା, ଟାଇପ-୨ ଡାଇବେଟିସ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍, ହୃଦ୍‌ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ। ଚା ଓ କଫି ଉଭୟେ ପ୍ରାୟ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ସମାନ ଫଳ ଦେଇଥାନ୍ତି। କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ କ୍ଳାନ୍ତି ମେଣ୍ଟାଇବାରେ କଫି ଦରକାର ହେଉଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୁକ୍ତ।

●●●

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦୁଃଖ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ସଭାପତି, ଦେବଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ, ଫୋରମ୍, ଦେବଗଡ଼, ମୋ-୯୯୩୮୨୧୮୯୯୮

ସଂସାର ଭିତରେ ଯୁବକ ହେଲେବି
ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ
ଅବସ୍ଥା ଚକ୍ରରେ ଅନ୍ୟର ଉପରେ
ନିର୍ଭର ସେ କରିଥାଏ।
ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବଳହୀନ ଶରୀରରେ
ମିଳେ ଅଶେଷ ଯନ୍ତ୍ରଣା
ଅନ୍ୟର ଉପରେ ନିଜର ପ୍ରଭାବ
ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ ଉଣା।
ଯୁବକ ବୟସେ ଧରାକୁ ସଭିଏଁ
ମଣିଥାନ୍ତି ସରାସମ
ନିଜର ଔଦ୍ଧତ୍ୟ ନିଜ ପ୍ରତିପତ୍ତି
ବୁଦ୍ଧିକୁ କରଇ ବାମ।
ଚାକିରିର ମାନ, ବ୍ୟବସାୟ ଧନ
କ୍ଷଣିକ କ୍ଷମତା ଦିଏ
ବୟସ ଗଡ଼ିଲେ ସବୁ ଚାଲିଯାଏ
କ୍ଲେଶହିଁ ସାଥୀରେ ଥାଏ।

ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ସହ ପରିବାର ଯଦି
ନିଜ ଗହଣରେ ଥିବେ
ବୃଦ୍ଧକାଳେ ତାଙ୍କ ବିବେକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶେ
କିଞ୍ଚିତ ସେବା କରିବେ।
ସମ୍ପତ୍ତି ସାଇତି ପାଶେ ରଖିଥଲେ
ମିଳେ ଆଜୀବନ ସେବା
ଧନହୀନ ସହେ ଯାବତ ଲାଞ୍ଛନା
ଭଲ ବେଳଥାଉ ଯିବା।
ସମାଜରେ କେହି ନୁହନ୍ତି କାହାରି
ନିଜର ହେଉ ବା ପର
ଅନ୍ୟର ଦୟାରେ ବଞ୍ଚିବା ଅପେକ୍ଷା
ମରିବା ସବୁଠୁ ସାର।
ତେଣୁ ବୃଦ୍ଧଜନେ କରେ ନିବେଦନ
ବେଳ ଥାଉ ବନ୍ଧ ବାନ୍ଧ
ଆତ୍ମଚିନ୍ତନକୁ କର ଗଣ୍ଠିଧନ
ବିଷୟେ ନ ହୋଇ ଅନ୍ଧ।

●●●

ଅସହାୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ

ଇଂ. ପଦ୍ମନାଭ ପରିଡ଼ା
ସପାପତି, ଦର୍ପନାରାୟଣପୁର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ,
ନୟାଗଡ଼, ମୋ.୯୯୩୮୫୨୨୩୨୫

ମୁଁ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ
ଅବସର ପରେ ସହି ଦୁଃଖ
ଭୋଗୁଅଛି କେତେ ଯେ ଯାତନା
ଦିବାସ୍ୱପ୍ନ ପରିଲାଗେ ସୁଖ (୧)

କର୍ମମୟ ଜଞ୍ଜାଳର ଅନ୍ତେ
ଭାବିଥିଲି ଶାନ୍ତିରେ ବଞ୍ଚିବି
କିନ୍ତୁ ହାୟ ବିଧାତା ବିଧାନ
ଯାହାହୁଏ କାହାକୁ କହିବି (୨)

ଏ ସମାଜେ ନାହିଁ କାର ଧୈର୍ଯ୍ୟ
ଦେବା ପାଇଁ ସମୟ ଓ ସେବା
ନାହିଁ ବେଳ ଏତେ ସବୁ ବ୍ୟସ୍ତ
ଦୁର୍ଦ୍ଦିନରେ ଦୁଃଖକୁ ବାଣ୍ଟିବା (୩)

ଲୁହ ଆସେ ପର ଦୁଃଖ ଦେଖି
ପାରେ ନାହିଁ ହେବାକୁ ସହାୟ
ଜୀବନର ଶେଷ ପାହାଚରେ
ଅଯୋଗ୍ୟ ମୁଁ ଅତି ଅସହାୟ (୪)

ଦିନେ ମୋର ଫେରିବାର ବେଳେ
ଦେଖିଲି ମୁଁ ସ୍ୱଚକ୍ଷୁରେ ଯାହା
''ଅନାହାରେ ନମରିବା ନୀତି''
ମୂଲ୍ୟହୀନ ମୋତେ ଲାଗେ ତାହା (୫)

ବୃଦ୍ଧ ଜଣେ ହୋଟେଲ ବାହାରେ
ଖାଏ ବସି ଅପନ୍ତରା ବଣେ
କୁଆମାନେ ଛଡ଼ାଇ ଖାଆନ୍ତି
କିଏ ପୁଣି ଖଲିଟିକୁ ଟାଣେ (୬)

ଏଣେ କିନ୍ତୁ ହୋଟେଲ ପିଲାଟା
ବୃଦ୍ଧ ମୁଣ୍ଡେ ରାଗେ ପାଣି ଢାଳେ
ହେଲେ ସିଏ ଆଉ ଗଣ୍ଡେ ଲାଗି
ମାଗୁଥାଏ ପେଟର ବିକଳେ (୭)

ପାରିଲିନି ଦେଖି ଏଇ ଦୃଶ୍ୟ
ପିଲାଟିକୁ ବୁଝାଇ କହିଲି
ଆମପରି ମଣିଷଟି ସିଏ
ନୁହେଁ ପରା କାଉ କି କୋଇଲି (୮)

ବୁଢ଼ାବୋଲି କରୁନ ଖାତିରି
ବିଧାତାବି ଏଡ଼ିକି ନିଷ୍ଠୁର
ଦୁଃଖ ପରେ ଦୁଃଖ ଦେଇ ଚାଲେ
ହତଭାଗ୍ୟେ ଉଜୁଡ଼ା ସଂସାର (୯)

ବୁଝିଗଲା ପିଲାଟି ବିଚରା
ଆଉଗଣ୍ଡେ ଭାତ ଆଣିଦିଏ
ପେଟଭରି ଖାଇ ଚାଲିଗଲା
ତାକୁ ଭଲା ପଚାରୁଛି କିଏ ? (୧୦)

ପିଲମାନେ ବୁଝନ୍ତିନି ଏବେ
ବାପ ମାଆ ହେଲେଣି ଅଲୋଡ଼ା
ଘରେ ଘରେ ଭାଗବତ ଗୀତା
ଶୁଣିବାକୁ ହୁଏ ନାହିଁ ପଢ଼ା (୧୧)

ତଥାପିବି ବଞ୍ଚିବାକୁ ଇଚ୍ଛା
ଲୋଭଲାଗେ ନମରିବା ପାଇଁ
ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୁଅନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ
ସଂସାରକୁ ସୁନ୍ଦର ସଜେଇ (୧୨)

●●●

With best compliments from :

FURNITURE HOUSE
SEEMA ENTERPRISES
All types of Wood, Wooden, Mattress and Steel Furnitures

SINCE 1996 Century Kurl-on FORTUNE FOAM AEROCOM Supreme ANKUR Nilkamal

All types of office furniture, old almirah repair & color

Whole sale dealer, Best quality with best price

Your right choice is our motto

175/A, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar.
Mob: 9937006967, 8763865079, 9777481613, 9938992589
Email : seema.enterpriser@gmail.com, Web: www.seemaenterprisers.com

Vol.- I • Issue - IV • October - December 2020

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