

ଭେଦନରୁ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିମୋହନ ଭିତ୍ତିକ ହୃଦ୍‌ପାତ୍ରିକ ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- IV • Issue - IV • RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062 • Oct.-Dec., 2025



ଆମର ଆକାଂକ୍ଷା, ଆମର କଳ୍ୟାଣ, ଆମର ଅଧିକାର

Website : www.eraindia.org.in



E-mail : eraindianet@gmail.com



OBITUARY

We, the Members of ERA, are deeply aggrieved to announce the demise of the following life members on the dates mentioned against their names
We pray to Lord Sri Jagannath for their souls to rest in peace.



Subas Chandra Senapati

DOB - 02.03.1947

DOE - 21.11.2025



Professor Surendranath Das

DOB - 11.01.1949

DOE - 16.10.2025

ସମ୍ପାଦକୀୟ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର

ମୋ-୮୮ ୯୫ ୨୬୫ ୯୩୩

ଆମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ନିଃସଙ୍ଗ, ନିଃସହାୟ ଓ ଅସମର୍ଥ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଆଶାବାଢ଼ି ସଦୃଶ। ସେମାନଙ୍କ ମନ ଭିତରେ ଏକ ଦୃଢ଼ ତଥା ବଳିଷ୍ଠ ପ୍ରେରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆମର ଲକ୍ଷ୍ୟ। ସେଇଥିପାଇଁ ଆମେ ଜାଗ୍ରତ ପ୍ରହରୀ ପରି ନୁଆ ନୁଆ ତଥ୍ୟ ଆମ ତ୍ରେମାସିକ ପତ୍ରିକା ‘ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ’ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମ ପାଠକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇ ପାରୁଛୁ।



ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଖୁସିର ଖବର ଆମର ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ ପତ୍ରିକାଟି ୨୦୨୬ ମସିହା ଜାନୁଆରୀ ମାସ ବେଳକୁ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ପୂରଣ କରି ଛଅ ବର୍ଷରେ ପଦାର୍ପଣ କରିବ। ବିଗତ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ଧରି ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ଯେଉଁ ପତ୍ରିକାଟି ଆପଣମାନଙ୍କୁ ଭେଟି ଦେଇ ଚାଲିଛି ତାହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆପଣମାନଙ୍କ ମନରେ କିଛି ଆନନ୍ଦ, କିଛି ନୂତନ ତଥ୍ୟର ସନ୍ଧାନ ପାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥିବ। ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ଆମେ ରଖୁଛୁ। ପାଠକମାନଙ୍କ ହୃଦୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରୁଥିବା ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ସବୁବେଳେ ଯତ୍ନବାନ। ଆପଣମାନଙ୍କ ମତାମତ ମିଳିଗଲେ ଆମକୁ କୋଟିନିଧି ପାଇଲା ପରି ମନେହୁଏ। ଆମ ପତ୍ରିକା ପାଇବାର ଆଗ୍ରହକୁ ଆମେ ମର୍ଦ୍ଦେ ମର୍ଦ୍ଦେ ଅନୁଭବ କରିପାରିଛୁ ଏବଂ ସେହି ଆଗ୍ରହକୁ ପାଥେୟ କରି ନୂତନ ଭାବଧାରା ସହ ପତ୍ରିକାଟିର କଳେବର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଏହାକୁ ଏକ ସର୍ବାଙ୍ଗସୁନ୍ଦର ରୂପେ ସଜାଇବା ପାଇଁ ଅହରହ ଚିନ୍ତିତ ମଧ୍ୟ। ଆଶା ଏହି ଆଦୃତ ପତ୍ରିକାଟି ବହୁମାତ୍ରାରେ ବରିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚୁ ଏବଂ ଏଥିରେ ଦିଆ ଯାଉଥିବା ନୂତନ ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କର ମନକୁଆଁ ହୋଇ ରହିଥାଉ। ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଶିକ୍ଷକ। ଆବେଗ ବା ଉଜ୍ଜ୍ୱାଳ ଅଗ୍ନି ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇ ପାରେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ବହୁ ଭଲକାମ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଆଧିକ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ଆମକୁ ବିପଦ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନିଏ। ଆରମ୍ଭରୁ ଏକ୍ସ୍ପ୍ରେସିଭ୍ ଓ ଶେଷରେ ମୃତ୍ୟୁ ହିଁ ସତ୍ୟ। ବାକି ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଯାହା ରହିଗଲା ସେ ସବୁ ଅନିଶ୍ଚିତ ଅଟେ। ଅତଏବ ଅନିଶ୍ଚିତ ପଛରେ ଗୋଡେଇଲେ ଦୁଃଖ ସହିବା ସାର ହୋଇଥାଏ। ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ ଏତିକିରେ ଇତି କହିବା ଭଲ ହେବ। ଆପଣମାନଙ୍କୁ ଆମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ଇଂରାଜୀ ନୂତନ ବର୍ଷର ଶୁଭକାମନା ଜଣାଉଛୁ। ଆଗାମୀ ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ଆପଣମାନେ ପୂର୍ବ ପରି ଆମ ସହିତ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହି ଥାଆନ୍ତୁ, ଏତିକି ମାତ୍ର ଅଗ୍ରପୂଜ୍ୟ ବିପ୍ଳରାଜଙ୍କ ନିକଟରେ ଆମର ଅଳି।

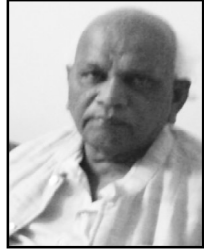


ସତ୍ୟପତିଙ୍କ ଜଳମରୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୩୭୦୭୫୬୨୫

ଦୁଇ ହଜାର ପଚାଶ ମସିହା ନଭେମ୍ବର ମାସର ‘ଅଖଣ୍ଡ ଜ୍ୟୋତି’ ପତ୍ରିକାରେ ଏକ ସୁନ୍ଦର କଥାଟିଏ ବାହାରିଛି। ପୁତ୍ର ବିଦ୍ୟା ଅର୍ଜନ କରି ଘରକୁ ଫେରିଥାଏ। ପିତା ତାଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ‘ଜୀବନରେ ତୁମେ କ’ଣ ଶିଖିଲ ପୁଅ’ ପୁତ୍ର ତାଙ୍କ ଉତ୍ତରରେ କହିଲେ ‘ବାପା, ନିଜର ବିଦ୍ୟା, ନିଜର ଅର୍ଜିତ ଜ୍ଞାନ, ନିଜର ବିଭୂତିକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବାଣ୍ଟି ଦେବା ହିଁ ଜୀବନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ, ଯେପରି ଉଦର ନିଜ ପାଖକୁ ଆସିଥିବା ଅନ୍ନକୁ ରସ ଓ ରକ୍ତରେ ପରିଣତ କରି ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକୁ ବାଣ୍ଟିଥାଏ। ନିତ୍ୟ ନୂଆ ପାଇବାର ସୌଭାଗ୍ୟ ଦାତାକୁ ମିଳିଥାଏ, ଏତିକିରୁ ପିତା ବୁଝିଗଲେ ଯେ, ତାଙ୍କ ପୁଅ ଜୀବନ ଜିଇବାର ବିଦ୍ୟା ଶିଖି ଆସିଛି।



ଅତଏବ ବିଦ୍ୟା ଅଧ୍ୟୟନରେ ଜ୍ଞାନର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟେ। ଜ୍ଞାନ ବିତରଣ କଲେ ନୂତନ ଜ୍ଞାନ ପାଇବା ପାଇଁ ଜ୍ଞାନ ଦାତାଙ୍କୁ ସୌଭାଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ। ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନର କୌଣସି ସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ମନ ବଳାଏ ନାହିଁ, ସେ ହୁଏତ ଦିନେ ଭାବି ନିଏ ଯେ, ସେ ବହୁତ କିଛି ଜାଣିଛି। ଏହା କିନ୍ତୁ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ତେଣୁ ଜ୍ଞାନ ମଣିଷକୁ ବୁଦ୍ଧି ତଥା ଆଗକୁ ଚାଲିବା ପାଇଁ ନିର୍ଭୁଲ ବାଟ ଦେଖାଇ ଥାଏ।

ଏ ସବୁ କହିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା, ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଲେ ଶେଷ ଜୀବନ ପାଇଁ ନିଜେ ହୁଏତ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥାଗାରରେ ରୁପାନ୍ତରିତ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ। ସେହିମାନଙ୍କ ମୁଖରୁ ଆପେ ଆପେ ଅନେକ ଉପାଦେୟ କଥା ବାହାରି ଆସେ, ଯେପରିକି ଏ ସଂସାରରେ ବଡ଼ ସମ୍ପତି ହେଉଛି ନିଜର ବୁଦ୍ଧି ଓ ବିବେକ। ସବୁଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅସ୍ତ୍ର ହେଉଛି ଧୈର୍ଯ୍ୟ। ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସୁରକ୍ଷା ହେଉଛି ବିଶ୍ୱାସ। ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଔଷଧ ହେଉଛି ହସ। ଏ ସବୁ ପୁଣି ବିନା ପଇସାରେ ମିଳିଥାଏ। ସେଇ ହେତୁରୁ ଯାହା ମନେହୁଏ ଯୋଗାଡ଼୍ୟାସରେ ହସକୁ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଛି।

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଇଂରାଜୀ ନୂଆବର୍ଷ ୨୦୨୨କୁ ସ୍ୱାଗତ ଜଣାଇବା ପାଇଁ ସଜ ହୋଇଗଲେଣି। ୨୦୨୫ ମସିହାରେ ଯାହା କିଛି ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିଛେ ସେ ସବୁକୁ ଭୁଲି ନୂଆ ସକାଳକୁ ଆପଣେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ। ତେବେ ଆସନ୍ତା ନୂତନ ବର୍ଷ ଆରମ୍ଭରୁ ମୁହଁରେ ହସ ଫୁଟେଇ ଆଗକୁ ଆଗକୁ ଗୋଡ଼ ଥାପିବା। ଏ ମହତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ଯେ କି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଇଷ୍ଟ ଏବଂ ରାଷ୍ଟ୍ର ଦେବତା ସେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସହାୟ ହୁଅନ୍ତୁ ଏହା ହିଁ କରୁଣା ଭିକ୍ଷା କରିବା।



NEWS FLASH

23rd National Conference of All India Senior Citizens' Confederation (AISCCON)

Date - 22–23 February 2026

Venue - Railway Auditorium, Chandrasekharpur, Bhubaneswar, Odisha

The 23rd National Conference of AISCCON will be held on 22–23 February 2026 at the Railway Auditorium, Chandrasekharpur, Bhubaneswar, Odisha. The prestigious annual event is being hosted by the Federation of Senior Citizens' Associations of Odisha (FOSCAO) in association with AISCCON.

This year's conference is centered around the theme: “**India's**

Ageing Moment: A Call for Collective Actions”. The theme reflects the growing need for collaborative efforts to address the evolving challenges and opportunities associated with India's ageing population.

Registration Details - Delegates are requested to submit their filled-in registration forms, along with the registration fee and accommodation charges, at the earliest.

Note:

- Photos of distinguished delegates will be featured in the conference souvenir.
- Due to limited seating capacity at the auditorium, registrations will close once the number reaches 1200 delegates.

Registration Fees

S.N.	Category of Delegates	Early Registration (up to 30.12.2025)	Late Registration (up to 15.01.2026)
1	Distinguished Delegates	₹ 2500/-	₹ 3000/-
2	Regular Delegates	₹ 2000/-	₹ 2500/-

Distinguished Delegates are requested to WhatsApp their photograph to: 8249672021

Hotel Accommodation Charges

A/C Room	Double Occupancy	₹ 2000/- (GST included), Extra Bed: ₹ 300/-
Luxury A/C Room	Double Occupancy	₹ 3000/- (GST included), Extra Bed: ₹ 500/-
Non-A/C Room	Double Occupancy	₹ 1500, Extra Member: ₹ 300

N.B. Check-in: 12:00 Noon - Check-out: 11:00 AM

Souvenir Advertisements & Articles

A conference souvenir (8.5 x 11 inches – Letter Size) will be published.

Delegates wishing to contribute articles must submit them by 30th December 2025 preferably in English or Hindi. Articles will be accepted only from registered delegates and subject to committee approval.

Advertisement Tariff

Position	Type	Rate
Back page	Colour full page	50,000/-
Back inside	Colour full page	31,000/-
Front inside	Colour full page	31,000/-
Inside	Colour full page	20,000/-
Inside	Colour half page	10,000/-
Inside	Colour quarter page	6,000/-
Inside	Black & White full page	4,000/-
Inside	Black & White full page	8,000/-
Inside	Black & White half page	4,000/-
Inside	Black & White quarter page	3,000/-

Submit articles & advertisements on the following mail id :

- mohantygn1952@gmail.com
- mohanty_gn@yahoo.com

Bank Details for Payments

Account Name: 23rd AISCCON
National Conference, Bhubaneswar
Account Number: 14981100000279
Bank: Punjab & Sind Bank
Branch: Baramunda
IFSC Code: PSIB0021498

For Correspondence & Enquiries

Dr. Prasanna Kumar Das
Organizing Secretary
Mob: 9437551663

Address: Plot No. 1677/7661, Lane-4A,
Bhaktamadhu Nagar, Gandamunda,
Bhubaneswar-751030

Email: prasannadas1941@gmail.com

For Souvenir Advertisements:

Mr. Girija Nandan Mohanty –
9437010855

Dr. P. K. Das – 9437551663

N.B. The organizers invite senior citizen leaders, stakeholders, and members from across India to participate in this significant national event and contribute to meaningful deliberations on ageing, empowerment, and collective action.



With Best Complement from

Duduly Process & Offset

Mob. +91 94371 34434

10E, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-10

ASSOCIATION NEWS

ଅଗ୍ରଣୀ ସିନିୟର୍ ସିଟିଜେନ୍ସ ଓୟେଲଫେୟାର୍ ଫୋରମ୍, ବମିଖାଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଅଷ୍ଟମ ବାର୍ଷିକୀ ସାଧାରଣ ଅଧିବେଶନ

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅଦ୍ୱୈତ ଚରଣ ବିଶ୍ୱାଳଙ୍କ ପୌରହିତରେ ଗତ ତିସେମ୍ବର ତିନି ତାରିଖ ଦିନ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଏହା ସହିତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କର କଷ୍ଟଲକ୍ଷ ଉପାର୍ଜନର ସଠିକ ବିନିଯୋଗ ନିମନ୍ତେ ସ୍ଥାନୀୟ ଶୁଭମ୍ କ୍ୟାପିଟାଲ ଓ ନିପନ ଇଣ୍ଡିଆର ଅର୍ଥ ବିନିଯୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ଏକ ସଚେତନତା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ସଭାପତି ସୁଶୀଳ କୁମାର ନନ୍ଦ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବା ସହ ଫୋରମ୍ ବର୍ତ୍ତମାନ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ । ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀ ଭକ୍ତବନ୍ଧୁ ଦାସ ବାର୍ଷିକ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ । କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଇଂ. ବିଜୟ କୁମାର ଜେନା ଆୟବ୍ୟୟ ବିବରଣୀ ଉପସ୍ଥାପନା କରିଥିଲେ । ଏହି ଅବସରରେ ଫୋରମ୍ ତରଫରୁ ନୂତନ ବର୍ଷ ୨୦୨୬ର ଏକ ପକେଟ୍ କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇ ସଭ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଓ୍ୱାର୍ଡ କର୍ପୋରେଟର ଶ୍ରୀ କୁମାରେନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର (ରାଜା ବାବୁ) କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଖୁବଶୀଘ୍ର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ

ନୂଆବର୍ଷରେ ହସ୍ତାନ୍ତର ହେବାର ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରତିବର୍ଷ ପରି ନୂଆ ବର୍ଷର ବଣଭୋଜି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ତଥା ନୂତନ ‘ସହାୟ’ ପୁସ୍ତିକା ପ୍ରକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ପରିଶେଷରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱାଳ ଉପସ୍ଥିତ ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।

ଜଟଣୀ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶତମ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ

ସ୍ଥାନୀୟ ଅଗ୍ରଭୂମି ଧର୍ମଶାଳା ପରିସରରେ ଗତ ନଭେମ୍ବର ୨୪ ତାରିଖ ଦିନ ମଞ୍ଚର ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଭକ୍ତବନ୍ଧୁ ଚୌଧୁରୀଙ୍କ ପୌରୋହିତ୍ୟରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଉକ୍ତ ଉତ୍ସବରେ ଓଡ଼ିଶା ବରିଷ୍ଠ ମହାସଂଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ତଥା ମୁଖ୍ୟ ଉପଦେଷ୍ଟା କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁ, ହେଲପ୍‌ସର୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଶାଖାର ଭାରତୀ ଚକ୍ର, ଜଟଣୀ ଥାନା ଆଇଆଇସି ଷାଲିନ୍ ବିଶ୍ୱାଳ ଅତିଥିଭାବେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ସମ୍ପାଦକ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ପଟ୍ଟନାୟକ ବାର୍ଷିକ ରିପୋର୍ଟ ପାଠ କରିଥିଲେ । ୬୦ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ୩୫୦୦ଟଙ୍କା ପେନସନ ପ୍ରଦାନ, ଆମ ବସ୍ ପରି ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ବସ୍ରେ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ବରିଷ୍ଠମାନଙ୍କୁ ୫୦ ଶତକଡ଼ା ରିହାତି, ଟ୍ରେନରେ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବପରି ରିହାତି ପ୍ରଦାନ ପ୍ରଭୃତି ଆଲୋଚନା କରାଯାଇ



ଦାବି ପ୍ରସ୍ତାବ ଗୃହିତ ହୋଇଥିଲା । ମଞ୍ଚର ମୁଖପତ୍ର ‘ବରିଷ୍ଠ’ ଓ ଭକ୍ତବନ୍ଧୁ ଚୌଧୁରୀଙ୍କ ଲିଖିତ ଗନ୍ଧ ସଂକଳନ ଅପ୍ରିଲ ସତ୍ୟ ଅତିଥିଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଉନ୍ମୋଚିତ ହୋଇଥିଲା । ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଠ ପ୍ରତିଭା ଭାବେ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ସାହୁ, ବାମଦେବ ମିଶ୍ର, ନିରଞ୍ଜନ ମହାପାତ୍ର, ରାଧାମୋହନ ପଟ୍ଟନାୟକ, ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ଲେଙ୍କା, ପି. ଜଗନ୍ନାଥ ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଉପସଭାପତି ସତ୍ୟବାଦୀ ସାହୁ ଅତିଥି ପରିଚୟ ଦେଇଥିଲେ । ସଦସ୍ୟ ପ୍ରହଲ୍ଲାଦ ସ୍ଵାଇଁ, ଅରୁଣ ମହାନ୍ତି, ପଦ୍ମନାଭ ପାଣିଗ୍ରାହୀ, ପ୍ରଭାତ ସାହୁ, ବିଜୟ ତ୍ରିପାଠୀ, ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ, କାହ୍ନୁଚରଣ ସାହୁ, ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, ପଦ୍ମଲୋଚନ ସାହୁ, ଅର୍ଜୁନ ସାମନ୍ତରାୟ, ଗୋବିନ୍ଦ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ, କେ. ରାମାରାଓ ଉତ୍ସବ ପରିଚାଳନାରେ ସହଯୋଗ କରିଥିଲେ । ବ୍ରଜବନ୍ଧୁ ନାୟକ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଇଥିଲେ ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ, ବୀର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ସାଏ ନଗର ରଜତ ଜୟନ୍ତୀ ସମାରୋହ

ଏହାର ୨୫ ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସରେ ଗତ ନଭେମ୍ବର ୨୩ ତାରିଖରେ ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଭୁଜୀ ଇଂରାଜୀ ମିଡ଼ିୟମ୍ ସ୍କୁଲ ସମ୍ମିଳନୀ କକ୍ଷରେ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁଙ୍କ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାରେ ପାଳିତ ହୋଇଯାଇଛି । କ୍ରିୟାଯୋଗ ଗୁରୁ ସ୍ଵାମୀ ଶଙ୍କରାନନ୍ଦ ଗିରି, ପୂର୍ବତନ ସାଂସଦ ଏବଂ ସାମ୍ବାଦିକ ଶ୍ରୀ ସୌମ୍ୟରଞ୍ଜନ ପଟ୍ଟନାୟକ, ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ସୁସାନ୍ତ କୁମାର ରାଉତ, ବିଧାୟକ ଶ୍ରୀ ଅନନ୍ତ ନାରାୟଣ ଜେନା, ମେୟର ଶ୍ରୀମତୀ ସୁଲୋଚନା ଦାସ, ପୋଲିସ କମିଶନର ଶ୍ରୀ ଏସ୍. ଦେବଦତ୍ତ ସିଂହ, ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ପ୍ରଫେସର ପ୍ରିୟମ୍ବଦା ମହାନ୍ତି ହେଜମାଦି, ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ ତରଫରୁ ଅତିରିକ୍ତ ସଚିବ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଦୀପକ କୃଷ୍ଣ ରାଉତରାୟ, ଓଡ଼ିଶା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମହାସଂଘର

ସଭାପତି ଡକ୍ଟର ପି. କେ. ଦାସ ଅତିଥି ଭାବରେ ବୈଠକରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ଉପ-ସଭାପତି ଏ.ଏସ୍.ସି. କର ଅତିଥିମାନଙ୍କ ପରିଚୟ କରାଇଥିଲେ । ଜେନେରାଲ ସେକ୍ରେଟାରୀ ଶ୍ରୀ ବି. ବି. ପ୍ରଧାନ ଫୋରମର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ଆଲୋଚନାପାତ କରିଥିଲେ । ଫୋରମ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ବାହାରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଆନ୍ଦୋଳନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ପାଇଁ ଏହାର ସଭାପତି ଶ୍ରୀ କୃପାସିନ୍ଧୁ ସାହୁଙ୍କୁ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ପଦ୍ମଶ୍ରୀ ହେଜମାଦିଙ୍କୁ ଜୈବ ବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବଦାନ ଏବଂ ଜଣେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଚଳିତ ବର୍ଷ ୮୦ ବର୍ଷ ବୟସ ଅତିକ୍ରମ କରିଥିବା ପାଞ୍ଚ ଜଣ ଫୋରମ୍ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମାନିତ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅବସରରେ ରୌପ୍ୟ ଜୟନ୍ତୀ ସ୍ମାରକୀ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା । ୪ ଜଣ ସ୍କୁଲ ଟପରଙ୍କୁ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଶେଷରେ, ଶ୍ରୀ ଶିତଳ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ଏକ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମ୍ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ଗତ ଡିସେମ୍ବର ୨ ତାରିଖରେ ୫୨ ଜଣ ସଭ୍ୟ/ ସଭ୍ୟାମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ଆରାମ ଦାୟକ ଏସି ବସ୍ ଯୋଗେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରିକ୍ରମା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଥିଲା । ନୟାଗଡ଼ ଜିଲ୍ଲାର ଶରଣକୁଳସ୍ଥ ଲତୁଦାବା, ଓଡ଼ିଶା ରଘୁନାଥଜୀଉ, ଫତେଗଡ଼ ରାମ ମନ୍ଦିର, ନୟାଗଡ଼ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ଏବଂ ବୈଷ୍ଣୋଦେବୀ ଭଳି କେତେକ ଧର୍ମ ପୀଠ ଦେଖି ରାତ୍ର ପ୍ରାୟ ୯ ଘଟିକା ସମୟରେ ନିଜ ନିଜର ଘରକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିଥିଲେ ଓନୟାଗଡ଼ର ଛେନାପୋଡ଼ ସହ ରାମ ମନ୍ଦିରରେ ସ୍ଵାଦିଷ୍ଠ ପ୍ରସାଦ, ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟକୁ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ସହ ଚା ଫେରିଲା ବେଳକୁ ଏକ ରାତ୍ର ଭୋଜନ ପାଇଁ

Dinner ପାର୍ସଲ ଧରି ନିଜ ନିଜର ଘରକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିଥିଲେ ଓ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ ମିଳିତଭାବେ ଭଜନ ଗାନ କରି ମଜା ନେଇଥିଲେ ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମ ଓ ହାଇଚେକ୍ ମେଡିକାଲ କଲେଜ ହସ୍ପିଟାଲ ମିଳିତ ସହଯୋଗରେ ସ୍ଥାନୀୟ ମା' ତାରିଣୀ ମନ୍ଦିର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ତିସେମ୍ବର ୧୨ ତାରିଖରେ ଏକ ନିଶ୍ଚଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଆୟୋଜିତ ହୋଇଯାଇଛି । ବୃତ୍ତ ସୁଗାର, ଇସିଜି, ଆଖି ଓ ଦାନ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ଅଭିଜ୍ଞ ବିଭାଗୀୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶତାଧିକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥିଲା । ଶେଷରେ ସମସ୍ତ ଯୋଗଦାନକାରୀ ସଦସ୍ୟ ବୃନ୍ଦ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ରେ ଆପ୍ୟାୟତ କରାଯାଇଥିଲା ।



ଗତ ୧୨.୧୦.୨୦୨୫ ତାରିଖରେ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସ ଅବସରରେ

ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମର ସାଧାରଣ ଅଧିବେଶନ ତଥା ଏହାର ଦ୍ୱାଦଶ ତମ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଦିବସ ସ୍ଥାନୀୟ ମା' ତାରିଣୀ ମନ୍ଦିର ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି । ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅମୀୟ କୁମାର ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ବାର୍ଷିକୀ ବିବରଣୀ ପାଠ କରିଥିଲେ । ଉପଦେଷ୍ଟା ଡାକ୍ତର ଉଦୟନାଥ ସାହୁ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଷ୍ଠାନର ସମ୍ବିଧାନ ସଂଶୋଧନ ବିଳକୁ ଆଗତକରି କେତେକ ପ୍ରସ୍ତାବ ଗୃହିତ ହୋଇଥିଲା । ଏହା ପରେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଦିବସର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ସମ୍ମାନୀୟ ଅତିଥି ସ୍ୱାମୀ ମାନସିକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତର କିର୍ତ୍ତୀ ଅନୁରାଗ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଅନେକ ଉପଦେଶ ଦେଇଥିଲେ । ସମ୍ମାନିତ ଅତିଥି ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ତଥା ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ କାଠୁଆ ଡାକ୍ତର ବକ୍ତବ୍ୟରେ କହିଲେ ଯେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ସ୍ଥୂର୍ଣ୍ଣ ସମାଜ ଗଠନ ପାଇଁ ଆମକୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ, ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଯୋଗଦାନର ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ହେବ । ସେମାନଙ୍କର ଜ୍ଞାନ, ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ସମ୍ଭାବନାକୁ ସମାଜ ନିର୍ମାଣରେ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଏକ ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧ ସମାଜ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବା । ଶେଷରେ ଉପସଭାପତି ଶ୍ରୀମତୀ ସବିତା ମିଶ୍ର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଅର୍ପଣ କରିଥିଲେ ।



ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗର ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ, ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ଚେତନା ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ସଭାପତି, ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର ଶଇକୋଷର ସଂପାଦକ ଏବଂ ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କୃତିର ନିବେଦିତ ସେବକ ତଥା ଏରା ପରିବାରର ଜଣେ ସକ୍ରିୟ ଆଜୀବନ ସଭ୍ୟ ପ୍ରଫେସର ସୁରେନ୍ଦ୍ର ନାଥ ଦାଶଙ୍କ ଦ୍ୱାଦଶାହ ଶ୍ରୀକ ଦିବସରେ ଏରା ପରିବାର ତରଫରୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଞ୍ଜଳି ।

ନିକଟ ବିଦେଶ

ନରେନ୍ଦ୍ର କିଶୋର ମିଶ୍ର

ବରିଷ୍ଠ ଅଧିବକ୍ତା, ଓଡ଼ିଶା ହାଇକୋର୍ଟ

ମୋ. ୯୪୩୭୦୩୩୭୧୧

ଏ ବର୍ଷ ୨୦୨୫ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଏକ ପାଞ୍ଚ ଜଣିଆ ଦଳରେ ମୋର ରକ୍ଷିକେଶ ଓ ବହିନୀଥ ଯିବା ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ବିମାନ ଚିକେଟ ତଥା ରହିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ ସରିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଅଗଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ ଆମ ଭିତରୁ ଜଣଙ୍କର ଶରୀର ଅବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ହେବାରୁ ଗସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବାତିଲ କରିବାକୁ ସମସ୍ତେ ଉପଲକ୍ଷି କଲୁ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରେ ମନ ବିକ୍ରତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ନାତୁଣୀ ଆସି ଗୋଟିଏ ମେଣ୍ଟୋସ୍ (Mentos) ଖୋଇଦେଲା - ବାସ୍, ଦିମାଗ୍ କି ବତି ଜଳିଗଲା ।

ଖବର ପାଇଲି ଯେ ଏକ ବଡ଼ ଗ୍ରୁପ୍ (୪୦ ଜଣ) ଭୁଟାନ ଯିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ସ୍ଥାନ ଖାଲି ଅଛି । ବିଶେଷ କେହି ଚିହ୍ନା ଜଣା ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଇଚ୍ଛା ହେଲା ମାଡ଼ି ଯିବା କି !!! ଫଟୋ, ପାସପୋର୍ଟ ଓ ଅଗ୍ରାମ ଟଙ୍କା ପଠାଇ ଦେଲି, ଯାହାକି ତଡ଼ିତ ଗୃହୀତ ହୋଇଗଲା ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲୁଗାପଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏୟାରପୋର୍ଟରେ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ଆଠ ତାରିଖରେ ପହଞ୍ଚି ଗଲି ବିମାନରେ ବାଗଡୋଗ୍ରା ଯିବା ପାଇଁ ଦେଖିଲି ସମସ୍ତ ଯାତ୍ରୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ-ମାତ୍ର ପାଞ୍ଚ ଛଅ ଜଣ କିଛିଟା ପୂର୍ବ ପରିଚିତ । ସକାଳ ୧୧.୨୦ରେ ବିମାନ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଛାଡ଼ିଲା ବାଗଡୋଗ୍ରା ଅଭିମୁଖେ - ଦୁର୍ଗାପୁରରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟାଏ ରହଣି ସହିତ । ଦିନ ୨.୩୦ ସମୟରେ ବାଗଡୋଗ୍ରାରେ ଓହ୍ଲାଇ ଜିନିଷ ପତ୍ର ଧରି ସମସ୍ତେ ବାହାରିଲୁ ଆଠଟି ଇନ୍ଦୋଭା ଗାଡ଼ିରେ ଭୁଟାନ ସୀମା ଅଭିମୁଖେ । ପ୍ରଥମେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କରିବା ପରେ ପ୍ରାୟ ଚାରି ଘଣ୍ଟାର ଯାତ୍ରା । ସନ୍ଧ୍ୟା ଆଠଟା ବେଳେ ଭାରତ-ଭୁଟାନ ସୀମାରେ ଥିବା

Phuentsholing (ଫୁଏନେସ୍ଲିଂ) ସହରରେ ପହଞ୍ଚି ଇମିଗ୍ରେସନ କାଗଜାତ ତନଖି ପରେ "The Palm" ହୋଟେଲରେ ରହିଲୁ । ଭୁଟାନ ହେଉଛି ନିଶ୍ଚିତପକ୍ଷେ ଭାରତ ପାଇଁ ବିଦେଶ । ଏଣୁ କେବଳ ପାସପୋର୍ଟ କିମ୍ବା ଭୋଟର ପରିଚୟ ପତ୍ରଧାରୀ ହିଁ ସେଠାରେ ପ୍ରବେଶ କରି ପାରିବେ । ଗୋଟିଏ ଅଜବ ଦୃଶ୍ୟ ଦେଖି ସମସ୍ତେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଚକିତ ହେଲୁ - ସେହି ସହରର ଭାରତ ସୀମା ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାରେ ଭରପୁର ଏବଂ ଗାଡ଼ି ମଟର ଲୋକଙ୍କ କୋଳାହଳରେ ଉଠୁଛି ପଡୁଛି । କିନ୍ତୁ ଭୁଟାନ ସୀମାରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଫା ସୁତୁରା ଓ ନୀରବ ନିସ୍ତତ୍ତ୍ୱ । ହୋଟେଲରେ ରାତ୍ରୀ ଭୋଜନ ସହ ରୁମ୍‌ରେ ବିଶ୍ରାମ କଲୁ । ରୁମ୍‌ରେ ମୋ ସହିତ ଜଣେ ପୁରୁଣା ବନ୍ଧୁ ରହିଲେ ।

୦୯.୦୯.୨୦୨୫: ସକାଳ ଜଳଖିଆ ପରେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ବାହାରିଲୁ ପାରୋ ସହର ଅଭିମୁଖେ । ଦୁଇଟି ୧୭ ଜଣିଆ ବସ୍ ଓ ଗୋଟିଏ ଆଠ ଜଣିଆ ଭ୍ୟାନରେ ସମସ୍ତେ ବାଣ୍ଟି ହୋଇ ବସିଗଲୁ । ୧୬୦ କି.ମି.ର ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ ହେଲା - ସୁଦୃଶ୍ୟ ପର୍ବତମାଳା, ସୁଉଜ ବୃକ୍ଷରାଜି, ନୀଳ ଆକାଶ, ଅଙ୍କା ବଙ୍କା ରାସ୍ତା ସହିତ ମନଲୋଭା ଝରଣା ଓ ଜଳପ୍ରପାତ ଆଦି ଆମର ମନ ମୋହିନେଲା । ବାଟରେ ପଡ଼ିଲା ଗେଦୁ ଚେକ୍ ପୋଷ୍ଟ, ବୁଝା ଗ୍ରାମ, ଛୁଯୋମ ପୋଲ, ପାରୋ ଓ ଥୁମ୍ପୁରୁ ଆସୁଥିବା ଦୁଇଟି ନଦୀର ସଙ୍ଗମସ୍ଥଳୀ ଏବଂ ପାରୋ ବିମାନ ବନ୍ଦର ଆଦି । ଯେଉଁଆଡ଼େ ଚାହିଁବ, ସୁନ୍ଦର ସବୁଜ ବନାନୀ ସହିତ ଏକେବାରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରାସ୍ତା ଘାଟ ଓ ଘର ବାଡ଼ି-ଏକ ଉଚ୍ଚମନା ଉନ୍ନତ ସଂସ୍କୃତିର ସମ୍ଭାର ।

ଗାଡ଼ି ଚାଳକ ଆମକୁ ନେଇଗଲେ ପାରୋ ସ୍ଥିତ

ଏକ ଦୋକାନକୁ ଯେଉଁଠାରେ ଭୃତ୍ୟାନ ଦେଶର ବେଶ ଭୂଷା ସହିତ କିଣା କିଣି ପାଇଁ ଜିନିଷ ମହଜୁଦ ଥିଲା । ମୋର ମନ ହେଲା ଟିକିଏ ଭୃତ୍ୟାନ ବେଶଧାରି ହେଲେ କେମିତି ହୁଅନ୍ତା । ସେଠାକାର ଲୋକମାନେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମକୁ ବେଶ ପିନ୍ଧାଇ ଦେଲେ । ଅତି ଉତ୍ତମ ପରିବେଶରେ ସମସ୍ତେ ଏକକ ଓ ସମୂହ ଫଟୋ ଉତ୍ତୋଳନ କଲୁ । ଶେଷରେ ଯାଇ ପହଞ୍ଚିଲୁ Udumwara Resortରେ, ଯାହାକି ଏକ ଝରଣା (Paro Chu) କୂଳରେ ସ୍ଥିତ ଅତି ସୁନ୍ଦର ହୋଟେଲ - ଯେଉଁଠାରେ ଚାରୋଟି ଲେଖାଏ ରୁମ୍ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବୁକ୍ରେ ରହିଥାଏ । ସୁନ୍ଦର ଫଳ ଓ ଫୁଲର ସମ୍ଭାର ସହିତ ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ରହିଣିପୁଳ ।

୧୦.୦୯.୨୦୨୫ : ସେ ଦିନ ଥାଏ ଛେଲେଲା ପାସ୍ ଭ୍ରମଣ । ସକାଳୁ ଜଳଖିଆ ସାରି ସମସ୍ତେ ବାହାରିଲୁ ସେହି ଗନ୍ତବ୍ୟ ସ୍ଥଳକୁ - ପୁରାପୁରି ଅଙ୍କା ବଙ୍କା ପାହାଡ଼ିଆ ରାସ୍ତା । ସମୁଦ୍ରପତ୍ତନ ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୧୩୦୦୦ ଫୁଟ୍ ଉଚ୍ଚରେ । ଗାଈତ ଦୁଇ ଜଣ ବାଟ ସାରା ବତାଇ ଥାଆନ୍ତି ଯେ ଯଦି କାହାର ଶ୍ଵାସ ଜନିତ ଅସୁବିଧା ଥାଏ, ତେବେ ସେମାନେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନକୁ ନ ଚଢ଼ିବା ପାଇଁ । ମୋତେ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚି ଏପରି ଲାଗିଲା ଯେପରି ମୁଁ ପୃଥିବୀର ଉଚ୍ଚତମ ସ୍ଥାନରେ ବିନା ବାଧା ଅସୁବିଧାରେ ଥାସି ଠିଆ ହୋଇଛି । ସେହି ଛେଲେଲା ପାସ୍ ର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ଭାଗରେ ଏକ ସୁଦୃଶ୍ୟ ସ୍ତୁପ ବିଦ୍ୟମାନ, ଯେଉଁଠିକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଏକ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ପାହାଡ଼ିଆ ରାସ୍ତା ଯାହାକି ଅତି ବିପଦଜନକ । କିନ୍ତୁ ମନହେଲା ଉଠି ଯିବି କି ! ଆଉ ତେରି ନ କରି ଚାଲିଲି । କିଛି ବନ୍ଧୁ ମଧ୍ୟ ସାଥୁ ହୋଇଗଲେ । ଏହି ଉଚ୍ଚ ଶୃଙ୍ଗର ଶୀର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚି ସମସ୍ତ ନିମ୍ନ ଦେଶର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅବଲୋକନ କରିବାର ସ୍ଥିତି କିଛି ନିଆରା । ନୀଳ ଆକାଶ, ଘନ ସବୁଜ ପର୍ବତମାଳା ଓ ଚାରିଆଡ଼େ ଢାଙ୍କି ହୋଇ ରହିଥାଏ ବାଦଲ ରାଶି । ପ୍ରାୟ ଏକ ଘଣ୍ଟାରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵ ସମୟ ସେଠାରେ ବିତାଇ ଆମେ ଫେରିଲୁ ପାରୋସ୍ଥିତ ପୁରାତନ କିଲ୍ଲା ଓ ମ୍ୟୁଜିଅମ୍ ବୁଲିବା ପାଇଁ ।

ବହୁତ ସୁନ୍ଦର ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକ, ଯେଉଁଠାରେ ପୁରାତନ ସମୟର ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ, ବେଶଭୂଷା, ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର, ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପ୍ରତିକୃତି ଆଦି ନିଖୁଣ ଭାବରେ ସଂରକ୍ଷିତ ରହିଛି - ପୂର୍ବକାଳର ସମୃଦ୍ଧ ସହର ଓ ସଭ୍ୟତାର ଏକ ସୁଦୃଶ୍ୟ ନିଦର୍ଶନ । ସେ କାଳର କାଠ, ମାଟି ଓ ରଙ୍ଗରେ ତିଆରି ସୁଉଚ୍ଚ ଘରଗୁଡ଼ିକର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଅତୁଟ୍ ରହିଛି, ଆମେ ସମସ୍ତେ ଦେଖୁ ଅବାକ୍ ହୋଇଗଲୁ । ସେଠାରୁ ଫେରିଲୁ ପାରୋର ସୁନ୍ଦର ବ୍ୟବସାୟିକ ଅଞ୍ଚଳ (City Centre), ଯେଉଁଠାରେ ସମସ୍ତେ ଲାଗିଗଲୁ ଜିନିଷ କିଣାକିଣି ତଥା ସାମାନ୍ୟ ଚା ଜଳଖିଆରେ । ତା'ପରେ କିଛି ଇଛୁକ ବନ୍ଧୁ ଗଲୁ ଏକ ଲୋକକଳା ଅନୁଷ୍ଠାନକୁ ଯେଉଁଠାରେ ସ୍ଥାନୀୟ କଳାକାରମାନେ ଆମକୁ ଆପ୍ୟାୟିତ କଲେ ତାଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଗୀତ, ନୃତ୍ୟ, ସମର କଳା ତଥା ଅନ୍ୟ ଆତିଥ୍ୟ ପରାୟଣତା ଦ୍ଵାରା । ଫେରିଲୁ ହୋଟେଲକୁ ଭୋଜନ ଓ ରାତ୍ରୀଯାପନ ନିମନ୍ତେ ।

୧୧.୦୯.୨୦୨୫ : ସେ ଦିନ ପାରୋ ଠାରୁ ଯିବାର ଥାଏ ଥୁମ୍ପୁ ସହର ଅଭିମୁଖେ । ବଡ଼ି ସକାଳୁ ଉଠି ସବୁ ନିତ୍ୟକର୍ମ କରି ଜିନିଷପତ୍ର ଧରି ସକାଳ ଜଳଖିଆ ସାରିବା ପରେ ପାରୋ ହୋଟେଲ୍ ଛାଡ଼ି ବସିଗଲୁ ଯେଝା ଯେଝା ବସରେ ଥୁମ୍ପୁ ସହର ଅଭିମୁଖେ । ହୋଟେଲ୍ ଠାରୁ ଅଳ୍ପ ଦୂରରେ ପ୍ରାୟ ୨୦୦୦ ଫୁଟ୍ ଉଚ୍ଚ ଏକ ପାହାଡ଼ରେ ଥିଲା Taktsang Monastery ବା Tiger's Nest - ବୁଦ୍ଧଦେବଙ୍କ ଏକ ଦୁର୍ଗମ କିନ୍ତୁ ସୁନ୍ଦର ଆଶ୍ରମ ଯେଉଁ ପାହାଡ଼କୁ କେବଳ ଚାଲିଚାଲି ଯାଇହୁଏ । କୁହାଯାଏ ଯେ, ଭାରତୀୟ ବୌଦ୍ଧ ଗୁରୁ ପଦ୍ମସମ୍ଭବ ତିବ୍ବତରୁ ଏକ ବାଘ ପିଠିରେ ଆସି ଭୃତ୍ୟାନରେ ବୌଦ୍ଧ ଧର୍ମକୁ ପ୍ରତିହତ କରୁଥିବା ପାଞ୍ଚ ଜଣ ଅସୁରଙ୍କୁ ଏଠାରେ ନିପାତ କରିଥିଲେ । ଏହି ଆଶ୍ରମଟି ୧୯୯୮ ଅଗ୍ନିକାଣ୍ଡରେ ପ୍ରାୟତଃ ଧ୍ଵଂସ ହେବା ପରେ ଏବେ ପୁଣି ତାହା ପୁନଃ ନିର୍ମିତ ହୋଇଅଛି । ସେଦିନ ବର୍ଷା ହେଉଥିବାରୁ କିଛି ଭଲ ଭାବରେ ଦେଖି ହେଲାନାହିଁ । ଥୁମ୍ପୁଯିବା ବାଟରେ ପୁଣି ପଡ଼ିଲା ପାରୋ ଏୟାରପୋର୍ଟ,

ଯାହାକି ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟତମ ବିପଦଜନକ ବିମାନ ବନ୍ଦର, କାରଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ବିମାନ ଚାଳକ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ବିମାନ ଚଳେଇବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷିତ ଅଟନ୍ତି । ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ସୁଉଚ୍ଚ ପାହାଡ଼ ଓ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ସାମାନ୍ୟ ଲମ୍ବାଳିଆ ରନଝେର ଶୋଭା ଅନୁପମ । ଆମର ବସ୍ ଯାଉଥାଏ ପାହାଡ଼ର କିଛିଟା ଉଚ୍ଚ ରାସ୍ତାରେ, କିନ୍ତୁ ତଳେ ବିମାନ ବନ୍ଦର - ଅପରୁପ ସୋନ୍ଦର୍ଯ୍ୟଭରା ଓ ଅତୁଳା ସେ ଦୃଶ୍ୟ । ବାଟ ସାରା ପାହାଡ଼ ପର୍ବତ, ନଦ ନଦୀ, ଅଙ୍କା ବଙ୍କା ରାସ୍ତା, ଝରଣା, ଜଳପ୍ରପାତ, ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷେତରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଫସଲ, ଫଳ ଫୁଲରେ ଭରା ଘରବାଡ଼ି ତଥା ପ୍ରତି ଘରର ଗଠନଶୈଳୀ - ଏ ସବୁ ଦେଖି ମନ ଖୁସି ହୋଇ ଯାଉଥାଏ । ପହଞ୍ଚିଲୁ ଯାଇ ଥୁମ୍ପୁସ୍ଥିତ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ବୁଦ୍ଧ ମନ୍ଦିରରେ । ମନ୍ଦିରର ବାହ୍ୟ ଓ ଅନ୍ତର କାରୁକାର୍ଯ୍ୟ ଆଉ ସାଜସଜ୍ଜା ଦେଖି ସମସ୍ତେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଚକିତ ହୋଇଗଲୁ । ପ୍ରକୃତରେ ଏପରି ସୁନ୍ଦର ମନଲୋଭା ବୁଦ୍ଧ ମନ୍ଦିର ଅନ୍ୟ କେଉଁଠି ଦେଖିଲା ଭଳି ଆମର ମନେ ହେଲା ନାହିଁ । ସେଠାରୁ ଫେରିବା ବାଟରେ ଏକ ସୁଦୃଶ୍ୟ ହିନ୍ଦୁ ମନ୍ଦିର ଦେଖିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଭୁଲି ନ ଥିଲୁ । ବିଭିନ୍ନ ଦେବ ଦେବୀଙ୍କ ମୂର୍ତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ମାଣଶୈଳୀ ଅତି ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ଏବଂ ଜୀବନ୍ତ ସଦୃଶ । ତାପରେ ଦେଖିଲୁ ଥୁମ୍ପୁଚିଡ଼ିଆଖାନା, ଯେଉଁଠାରେ ଭୁଟାନର ରାଜକୀୟ ଚତୁଷ୍ପଦ ପ୍ରାଣୀ ‘ଟାକିନ୍’ ସଂରକ୍ଷଣ ହୋଇଅଛି । ଏହି ପ୍ରାଣୀର ମୁହଁ ଛେଳି ପରି କିନ୍ତୁ ଶରୀର ବଡ଼ ଗାଈ ସଦୃଶ ।

ଏହି ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନକୁ ଭଲଭାବେ ଉପଭୋଗ କରି ଆମେ ଥୁମ୍ପୁ ସହରସ୍ଥିତ ଲେମନ ଗ୍ରୀ ହୋଟେଲରେ ରାତ୍ରି ଯାପନ ପାଇଁ ଫେରିଲୁ ।

୧୨.୦୯.୨୦୨୫ : ସକାଳ ଜଳଖିଆ ପରେ ଆମର ଯାତ୍ରା ପୁନାଖା ସହର ଅଭିମୁଖେ ଆରମ୍ଭ ହେଲା । ପ୍ରଥମେ ଆମେ ଗଲୁ ଡୋଚୁ-ଲା ପାସ (Dochu-la Pass), ଯାହା ସମୁଦ୍ର ପତ୍ତନଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୧୦,୧୩୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତାରେ ଅବସ୍ଥିତ । ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିବା ସମୟରେ ଭାରି ବର୍ଷା ହୋଇଥିବାରୁ ନିକଟ ବା ଦୂର

କୌଣସି ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଦେଖାଗଲା ନାହିଁ । ତଥାପି ସମସ୍ତ ସହଯାତ୍ରୀ ବସରୁ ଓହ୍ଲାଇ ସେହି ଅଭୁତ ପରିବେଶର ମଜା ନେବାକୁ ଚାହିଁଲେ, କାରଣ ସେ ସମୟରେ ଆମେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମେଘ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିଲୁ । ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ଏଭଳି ମେଘ ମଧ୍ୟରେ ରହିବାର ଅନୁଭୂତି ବହୁତ ନିଆରା ଥିଲା । ଅଧିକ ସମୟ ନଷ୍ଟ ନକରି ଆମେ ପୁନାଖା ସହରକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ମଠ ଓ ଆଶ୍ରମ, ରାଜପ୍ରାସାଦ ଏବଂ ସିଟି ସେଣ୍ଟର ଆଦି ବୁଲିଗଲୁ । ପୁନାଖା ରାଜ ପ୍ରାସାଦ ଅଭୁତ ଓ ଅତି ସୁନ୍ଦର କାଠ କାରୁକାର୍ଯ୍ୟ, ଶିଳ୍ପ, କବାଟ, ଝରକା ଓ ଖୁଲାଣ, କାନୁରେ ଚାରୁକଳା ଆଦି ପାଇଁ ସୁପ୍ରସିଦ୍ଧ ଏବଂ ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବହୁତ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥିଲା । ରାଜବାଟିର ସମସ୍ତ ଘରଗୁଡ଼ିକ ପୁରୁଣା ଶୈଳୀକୁ ଅତୁଟ ରଖି ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇ ରହିଛି । ସେଠାରେ ଭୁଟାନ ରାଜାଙ୍କ ଅନେକ ବିଭାଗର ଦପ୍ତର ଚାଲିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏକ ମନ୍ଦିରରେ ବୁଦ୍ଧଦେବଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ସମୟର ଅବତାରଣା ସୁଦୃଶ୍ୟ ଭାବେ ସଜ୍ଜିତ ହୋଇ ରହିଛି । ସେଠାରେ ବହୁତ ବୌଦ୍ଧ ଭିକ୍ଷୁ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ବସବାସ କରୁଛନ୍ତି । ରାଜପ୍ରାସାଦ ପରିଦର୍ଶନ ପରେ ଏକ ଜଳପୁର୍ଣ୍ଣ ଗଭୀର ନଦୀ ଉପରେ ଥିବା ଭାସମାନ ସେତୁ (suspension bridge) ଉପରେ ଚାଲି ଗୋଟିଏ ପଟରୁ ଅପର ପଟକୁ ଗଲି ଏବଂ ପୁଣି ଫେରିଲି । ପୋଲଟି ସବୁବେଳେ ହଲୁଥିବା ହେତୁ ଭୟ ଲାଗୁଥିଲା, କିନ୍ତୁ ସେ ଅନୁଭୂତି ବାସ୍ତବିକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଥିଲା ।

ଫେରିବା ରାସ୍ତାରେ ଦୂରରୁ ଗୋଟିଏ ବୌଦ୍ଧ ଆଶ୍ରମ ଦେଖିଲୁ, ଯେଉଁଠାରେ କେବଳ ବୌଦ୍ଧ ଭିକ୍ଷୁଣୀ ଏବଂ ଛାତ୍ରୀମାନେ ବସବାସ କରନ୍ତି ବୋଲି ଆମର ଗାଈତ ବର୍ଣ୍ଣନା କଲେ । ସକାଳ ସମୟର ଅସଫଳତା ଯୋଗୁଁ ଆମେ ପୁଣିଥରେ ଡୋଚୁ-ଲା ପାସ ଗଲୁ । ସେତେବେଳେ ମେଘ ଓ ବର୍ଷା ଛାଡ଼ି ଯାଇଥିବାରୁ ଅପରାହ୍ଣ ସମୟର ସୁନ୍ଦର ଦୃଶ୍ୟ ସମସ୍ତେ ମନଭରି ଉପଭୋଗ କଲେ । ଦୂରରେ ଥିବା ହିମାଳୟର ପର୍ବତ

ଶୁଖିଲା ଓ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଶୋଭା ସହିତ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତର ଦୃଶ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏକ ଅବିସ୍ମରଣୀୟ ରୋମାଞ୍ଚିତର ଅନୁଭୂତି ପ୍ରଦାନ କଲା । ସେଠି ଏକ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ଛୋଟ ବଡ଼ ୧୦୮ଟି ସ୍ତୁପ ରହିଛି, ଯାହା ବିଗତ ଦିନର ସୃଷ୍ଟିକୁ ସୂଚିତ ଓ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରେ । ଏଭଳି ଭାବେ ପୁନାଖା ସହର ଦର୍ଶନ ସମାପ୍ତ କରି ଆମେ ପୁଣି ଥୁମ୍ବୁଡି ହୋଟେଲକୁ ଫେରିଲୁ । ଯେହେତୁ ଆମ ହୋଟେଲ ସହରର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳରେ ଥିଲା, ପାଖ ଷ୍ଟାଡ଼ିଅମରେ ଫୁଟବଲ ଖେଳ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଦର୍ଶନୀ ଚାଲିଥିଲା । ତେଣୁ ଆମେ କେତେଜଣ ଚାଲିଚାଲି କିଛି ଦୂର ବୁଲିବାକୁ ଯାଇଥିଲୁ ।

୧୩.୦୯.୨୦୨୫ : ଏଥର ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଫେରନ୍ତା ଯାତ୍ରା । ଥୁମ୍ବୁ ହୋଟେଲରୁ ବିଦାୟ ନେଇ ଚାଲିଲୁ ଭୁଟାନ ସୀମାରେ Phuentsholing ସ୍ଥିତ The Palm ହୋଟେଲ ଅଭିମୁଖେ । ଜୋର୍ ବର୍ଷା ହେଉଥାଏ, କିଛି ଦେଖା ଯାଉ ନ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାହାଡ଼ିଆ ରାସ୍ତାରେ ବସ୍ ଚାଳକ ଜଣକ ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତା ଦେଖାଇ ନିରାପଦ ଭାବେ ଆମକୁ ନେଇ ଚାଲିଲେ । ପ୍ରାୟ ୫/୬ ଘଣ୍ଟାର ରାସ୍ତା, କିନ୍ତୁ ବର୍ଷା ଯୋଗୁଁ ଯାତ୍ରା କିଛିଟା ବିଳମ୍ବିତ ହେଲା । ଦୁଇ ଡିନିଟି ଜାଗାରେ ଖାଦ୍ୟ ବିରାମ ନେଇ ସନ୍ଧ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ପହଞ୍ଚିଲୁ Phuentsholing ହୋଟେଲରେ । ମନେ ପଡ଼ିଗଲା ଏହି ଭ୍ରମଣ କ୍ରମର ପ୍ରଥମ ଦିନ କଥା । ପୁଣି ଥରେ ଇମିଗ୍ରେସନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଇବାକୁ ହେଲା କାରଣ ତା ପରଦିନ ବଡ଼ି ସକାଳୁ ଆମର ଭାରତ ଫେରିବାର ଥିଲା ।

୧୪.୦୯.୨୦୨୫ : ଭୁଟାନ ଯାତ୍ରା ଶେଷ, ବସ୍ ଯୋଗେ ଭ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ସମାପ୍ତ । ଏଣିକି ପୁଣି ଇନ୍ଦୋଭା ଗାଡ଼ିରେ ଯାତ୍ରା ବାଗଡୋଗ୍ରା ଯାଏଁ । ଭୁଟାନ ସୀମା ସରିବା ଓ ଭାରତୀୟ ପରିସର ଆରମ୍ଭ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅପରିଷ୍କାର ରାସ୍ତାଘାଟ, ଲୋକ ଓ ଗାଡ଼ିର କୋଳାହଳ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହର୍ଷ ଓ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୃଶ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡଟା ଖୁନ୍‌ଭିନ୍ ହେବା ଭଳି ବୋଧ

ହେଲା । ବାଗଡୋଗ୍ରା ୧୫୦ କି.ମି. ରାସ୍ତା ଓ ୫ ଘଣ୍ଟା ସମୟ । ଏୟାରପୋର୍ଟ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଶେଷ ଥର ପାଇଁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କଲୁ ଏକ ସୁନ୍ଦର Santa Banta Dhabaରେ ଯାହାର ଆତିଥ୍ୟ ସେବା ବେଶ୍ ଉଚ୍ଚ କୋଟିର ମନେହେଲା । ଦିନ ୩.୩୦ ସମୟରେ ବିମାନ ଯୋଗେ ଦୁର୍ଗାପୁରରେ ସାମୟିକ ରହିଣି ସହିତ ଫେରନ୍ତା ଯାତ୍ରା କରି ଭୁବନେଶ୍ୱର ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟା ସମୟରେ ପହଞ୍ଚିଗଲୁ ।

ଏହି ଗସ୍ତର ଆମର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି ହେଲା ଯେ ସମସ୍ତ ଭୁଟାନ ରାଜ୍ୟରେ ଯେଉଁଆଡ଼େ ଚାହିଁଲେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାରେ ଭରପୁର, ଶାନ୍ତ ପରିବେଶ, ଆନନ୍ଦଦାୟକ ବାତାବରଣ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅମ୍ଳଜାନ ଜନିତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ, ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି । ସବୁଠାରୁ ମଜାଦାର ଘଟଣା ହେଲା ଗାଡ଼ିମଟର ଯଥେଷ୍ଟ ଚାଲୁଛି, କିନ୍ତୁ କେହି ହର୍ଷ ବଜାଉ ନାହାନ୍ତି । ସହର ମଧ୍ୟରେ ଠାଏ ଠାଏ ରାସ୍ତା ପାର୍ ହେବା ପାଇଁ zebra crossing ଚିହ୍ନ ଦିଆଯାଇଛି । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସେଥିରେ ଚାଲିକରି ଯାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ଚଳନ୍ତା ଯାନଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନିତ ସ୍ଥାନଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ । କେହି ପୋଲିସ୍ ନାହାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ସେଠାକାର ବାହାନ ଚାଳକ ଏହି ନିୟମ ମାନିବା ଜରୁରୀ ।

ଭୁଟାନ ଦେଶରେ ଲୋକସଂଖ୍ୟା କମ୍ - ପ୍ରାୟ ୭/୮ ଲକ୍ଷ । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ନିଜ ନିଜ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ । କେହି ବଡ଼ ପାଟିରେ କଥା ହେଉ ନାହାନ୍ତି ବା ବଡ଼ ପାଟି ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ନୁହନ୍ତି । ମୋଟାମୋଟି କହିବାକୁ ଗଲେ, ସମସ୍ତେ ଏକ ଶୁଖିଲିତ ଜୀବନଯାପନ କରୁଛନ୍ତି । ସମଗ୍ର ଭୁଟାନରେ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କ ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ପୁରା ମାର୍ଜିତ ଏବଂ ରାଜକୀୟ ବେଶଭୂଷାର ପରିଚାୟକ । ପ୍ରକୃତରେ ଭୁଟାନ ‘ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ସୁଖୀ ଦେଶ’ ଭଳି ମୋର ମନେହେଲା । ମନକୁ ସବୁ ବେଳେ ଆସୁଛି, ଆଉ ଥରେ ଯିବା କି!!!



ବୋହୂର ମାନୁଛି ବୋଲ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହପାତ୍ର

ମୋ: ୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ଅନେକ ସମୟରେ କଥା ଛଳରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଘରର ଗୁମର ସାଙ୍ଗସାଥୀ ମେଳରେ କହିପକାନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ କହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ସବୁବେଳେ ଦୁଃଖକୁ ନିଜ ହୃଦୟ ଭିତରେ ଚପାଇ ରଖିଥାନ୍ତି । ଆମର ଏକ ପ୍ରବାଦ ଅଛି ନଅଟି ଗୁପ୍ତକଥାକୁ ବାହାରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ତାରି ଭିତରୁ ଘରର ଗୁମର କଥା ଗୋଟିଏ । ମନ କିନ୍ତୁ ହାଲକା କରିବାକୁ ହେଲେ କିଛିଟା ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଆଗରେ ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଆଜିକାଲି ଦୁନିଆରେ ଯୁଆଡେ ଯାଅ, ଗୁରୁଜନ ମାନକୁ ସବୁବେଳେ ଅସମ୍ମାନ କରିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଶାସ୍ତ୍ର ଲିଖିତ ଉପଦେଶ ଶୁଣିଛି ଅବା ପଢ଼ୁଛି କିଏ ?

ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ କଥାକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇବା କଥା କହିଲା ବେଳକୁ ଦ୍ଵାପର ଯୁଗ କଥା ମନେ ପଡ଼ି ଯାଉଛି । ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବୀର ଅର୍ଜୁନ ଲାଖ ବିନ୍ଧି ପାଞ୍ଚାଳ ରାଜକନ୍ୟା ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କୁ ସ୍ତ୍ରୀ ରୂପେ ପାଇଥିଲେ । କୃଷ୍ଣା (ଦ୍ରୌପଦୀ) ବ୍ରାହ୍ମଣ ବେଶଧାରୀ ଅର୍ଜୁନ ଏବଂ ଆଉ ଚାରିଭାଇଙ୍କ ସହ ପାଦରେ ଚାଲି ଚାଲି ସେମାନେ ରହୁଥିବା ଏକଚକ୍ରୀ ନଗରର କୁମ୍ଭକାର ଘରକୁ ଫେରିଛନ୍ତି । ଦ୍ଵାର ଦେଶରେ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ଆନନ୍ଦର ସହ ଜ୍ୟେଷ୍ଠଭ୍ରାତା କହିବାକୁ ଲାଗିଲେ ‘ମା’ ଆଜି ଆମେ ଏକ ଦୁର୍ଲଭ ଜିନିଷ ଆଣିଛୁ । କବାଟ ଖୋଲି ଦେଖ, ତୁମ ପୁତ୍ରମାନେ ଖାଲି ହାତରେ

ଫେରି ନାହାନ୍ତି ।’ ଘର ଭିତରୁ ଅଳସ ଅଥଚ ଦୃଢ଼ କଣ୍ଠରେ ମା’ଙ୍କର ଆଦେଶ ଶୁଭିଲା । ‘ବାପରେ, ଯାହା ଆଣିଛ ପାଞ୍ଚଭାଇ ସମାନ ଭାଗରେ ଭୋଗ କର ।’ ‘ମା’ କୁଟୀର ଦ୍ଵାର ଖୋଲିଲେ, ଏ କ’ଣ ? ସେ କ୍ଷୀଣ ଅଥଚ ଅନୁତପ୍ତ ଗଳାରେ ଉତ୍ତର ଦେଲେ- ‘ମୁଁ ଚଣ୍ଡାଳୁଣୀ ଏ କ’ଣ କଲି ? ମୁଁ ସିନା ଭାବିଥିଲି ପୁଅମାନେ ଭିକ୍ଷା ମୁଠି ସଂଗ୍ରହ କରି ଫେରିଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଏ ଯେ ଦିବ୍ୟ ସୁନ୍ଦରୀ ରାଜକନ୍ୟା ।’ ବଡ଼ ଭାଇ କହିଲେ, ତୁମର ଆଦେଶ ପାଳନ କରିବା ଆମର ପରମ ଧର୍ମ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କୁ ବିବାହ କରିବୁ । ଏପରି ଉତ୍ତର ଶୁଣି ମା’ ଦୁଃଖଭରା କଣ୍ଠରେ କହିଲେ ‘ତୁମେମାନେ ମୋ ବଚନ ରକ୍ଷା କରିବ ମୁଁ ଜାଣେ । କିନ୍ତୁ ନ୍ୟାୟତଃ ରାଜକୁମାରୀ କୃଷ୍ଣାକୁ ମଧ୍ୟମ ପୁତ୍ର ଅର୍ଜୁନ ଜୟକରି ଆଣିଛି ଯେହେତୁ, ସେ ତାର ସ୍ଵାମୀ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଧର୍ମରାଜ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ମା’ଙ୍କ ପ୍ରଥମ ବଚନକୁ ସମ୍ମାନ ଜଣାଇ ସମସ୍ତ ପାଞ୍ଚଭାଇ ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କୁ ବିବାହ ପାଇଁ ରାଜିହେଲେ । ହୁଏତ ଏଥିରେ ଅନ୍ୟକିଛି ରସହ୍ୟ ରହି ଥାଇପାରେ । ଏହି ବଚନକୁ ନିଜେ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ, ମହାଭାରତ ରଚୟିତା ବ୍ୟାସଦେବ ମଧ୍ୟ ସମ୍ମତି ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ । ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ମତ ସ୍ପଷ୍ଟ ଥିବାରୁ ଏଥିରେ ଦ୍ରୌପଦୀ ପିତା ଦୁପଦ ଏବଂ ଏକମାତ୍ର ଭାଇ ଧୂଷ୍ଣଦ୍ୟୁମ୍ନ କୌଣସି ପ୍ରତିବାଦ ନକରି ଗ୍ରହଣ କରି ନେଇଥିଲେ । କାରଣ ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଏକ

ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ଭବିଷ୍ୟତ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିଲା । ଯାହାକି ଶେଷରେ ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧକୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲା । ଅନ୍ୟାୟ ଉପରେ ନ୍ୟାୟର ବିଜୟ ପାଇଁ ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପାଞ୍ଚଭାଇ ଗୋଟିଏ ସୂତ୍ରରେ ବାନ୍ଧିହୋଇ ରହିବା ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରିଲା । ଯଦିବା ଅପର ପକ୍ଷରେ ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନର ଶହେଭାଇ, ଅସଂଖ୍ୟ ସୌନ୍ୟବଳ, ବଳବାନ ରାଜାମାନଙ୍କର ସହଯୋଗ, ପିତାମହ ଭୀଷ୍ମ, ଗୁରୁ ଦ୍ରୋଣାଚାର୍ଯ୍ୟ, ମିତ୍ର ମହାବଳୀ କର୍ଣ୍ଣ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତେ ଯୁଦ୍ଧରେ ନିହତ ହେଲେ ଏବଂ ପାଞ୍ଚଭାଇ ମହାଭାରତ ଯୁଦ୍ଧରେ ବିଜୟ ଲାଭ କରି ଧର୍ମରାଜ ଯୁଧିଷ୍ଠିର ହସ୍ତିନାର ରାଜ ସିଂହାସନ ଆରୋହଣ କରିଥିଲେ ।

ଅତଏବ ଗୁରୁଜନ କହିଲେ ନିଜ ବୟସ ଠାରୁ ଅଧିକ ବୟସ ଥିବା ଉଭୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ପିତା ମାତା, ଶିକ୍ଷାଗୁରୁ, ଅତିଥି ଏବଂ ଆଚାର୍ଯ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଛି । ଗୁରୁଜନମାନଙ୍କ କଥା ମାନି ଚଳିଲେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବିପଦ ବି ଚଳିଯାଏ । ଆଜିକାଲି ଏପ୍ରକାର ଉପଦେଶ ଶୁଣୁଛି ବା କିଏ ?

ଏବେ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁ ଶ୍ରୀ ଶିଶିର କୁମାର ପଣ୍ଡା, କୁଆଁସ, ଯାଜପୁର କବିତାଟିଏ ଲେଖି ମୋବାଇଲରେ ଛାଡ଼ିଛନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରଥମ ପଦଟି ହେଉଛି:-

‘ଅବସର ପରେ ଘରେ ମୁଁ ରହୁଛି
 ବୋହୂର ମାନୁଛି ବୋଲ
 କିଛି ମୁଁ କରେନା ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଆଗେ
 ମିଛରେ ପିଚୁଛି ଭୋଲ ।’

ସବୁକାମ କରି ମଧ୍ୟ ମିଛରେ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ଆଗରେ ସଫେଇ ଦେଇ କୁହନ୍ତି ଯେ ସେ ଘରେ

କୁଟା ଖଣ୍ଡିକ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡି କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଆଜି କାଲିର ବୋହୂମାନେ ଏତେ ଉଦ୍ଧତ ହେଲେଣି ଯେ, ବୃଦ୍ଧ ଶ୍ଵଶୁର ଉପରେ କାମ ପରେ କାମ ଲଦି ଦେଉଛନ୍ତି । ପରିବା ନାହିଁ ତ ହାଟକୁ ଯାଅ ଇତ୍ୟାଦି ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କାମ ଏପରି ଲଦି ଦେଉଛନ୍ତି ଯେ ଘରେ ଚିକେ ଶାନ୍ତିରେ ଶୋଇ ହେଉନାହିଁ । ତା ଚିକେ ମାଗିଲେ ଗାଲକୁ ଖୁନ୍ଦେ ଖାଇବାକୁ ମିଳୁଛି । ଅଥଚ ଘରକୁ ଯଦି କେହି ଆଗନ୍ତୁକ ଆସନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଦେଖେଇ ହେବା ପାଇଁ ବାପାଙ୍କ ପାଦ ଛୁଇଁ ସତେ ଯେପରି ଗୁଣବତୀ ବୋହୂ ବୋଲି ବାହାରକୁ ଦେଖେଇ ହୁଅନ୍ତି । ପୁଅକୁ ଏ ସବୁକଥା ଜଣାଥିବ କି ନଥିବ ତାକୁ ଜଣା । ତା ଆଗରେ ଯଦି ଏକଥା ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ ନିଜ ଦୁଃଖ ଶତ ଗୁଣରେ ବଢ଼ି ଯାଇପାରେ । ତେଣୁ ଆଉ ଦିନ କେଇଟା ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ କାହାକୁ କିଛି ନକହି ନିରବ ରହିବାଟା ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ବୋଲି ଭାବିବାକୁ ପଡ଼େ । ଶେଷରେ ତାଙ୍କର ଶେଷ କଥା ଏହିପରି -

‘ଭଗବାନ ଯଦି କପାଳେ ଲେଖିଲେ
 କାହାକୁ କହିବି ଆଉ
 ଅଭିଯୋଗ କଥା କହିବି କାହାକୁ
 ମହାଦିଅଁ ଆଉ ଥାଉ ।’

ଜଣେ ପ୍ରବଚିକା ଥରେ କହୁଥିଲେ ‘ଦୁନିଆରେ ସବୁଠାରୁ ଭାଗ୍ୟଶାଳୀ ସେହି ଲୋକ ଯାହା ପାଖରେ ଭୋଜନ ସହିତ ଭୋକ ଅଛି । ଶେଯ ସହିତ ନିଦ ଅଛି ଏବଂ ଧନ ସହିତ ଧର୍ମ ଅଛି ।’ ଏତିକି ଭାବି ସଂସାର ନାବଟିକୁ ଯେନେତେନ ପ୍ରକାରେଣ ତଳାଇ ଆର କୁଲରେ ଲଗାଇ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଏତିକିରେ କଥା ଶେଷ ।

ଆପଣଙ୍କୁ ନବବର୍ଷର ଶୁଭକାମନା ।



ଯଦି ଚୋରି କରିବ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆସ

ନୟନିଶୋର ଜେନା

ମୋ. ୯୭୭୭୩୧୩୨୦୯

ସ୍ଥାନଟି ଜନ ଗହଳିପୂର୍ଣ୍ଣ। ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାମାନେ ନାମ ପଞ୍ଜିକରଣରେ ବ୍ୟସ୍ତ। ଘଟଣାଟି ଜାଣିବା ପାଇଁ ସେଠାରେ ପହଞ୍ଚିଲି, ଯାହା ଦେଖିଲି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ। ଓଡ଼ିଆ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଠକିବା ପାଇଁ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରୁ ଲୋକମାନେ ଏଠାକୁ ଧାଡ଼ି ଲଗାଇଛନ୍ତି। ଓଡ଼ିଆ ଲୋକମାନଙ୍କର ନିରବତା ଓ ସରଳତାର ସୁଯୋଗ ନେଇ ଜଳ ପଥ, ସ୍କୁଲ ପଥ ଓ ଆକାଶ ପଥରେ ଚୋର ଏବଂ ଅସାମାଜିକ ଲୋକମାନେ ଏଠାକୁ ଆସୁଛନ୍ତି। ରାଜନୈତିକ ବଡ଼ ପଣ୍ଡାମାନେ ତାର ସୁଯୋଗ ନେଉଛନ୍ତି। ବାଙ୍ଗ୍ଲାଦେଶୀ ଅନୁପ୍ରବେଶ କାରୀଙ୍କ କଥା ଦେଖନ୍ତୁ, ଜଳପଥରେ ମାଛଧରିବା ନାମରେ କିମ୍ବା ସ୍କୁଲପଥରେ ସୀମାନ୍ତ ରକ୍ଷା ସୈନିକମାନଙ୍କୁ ମୋଟା ଅଙ୍କରେ ଲାଞ୍ଚ ଦେଇ ଭାରତରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି। ଓଡ଼ିଶା ଚୋର ତକାୟତ, ଅସାମାଜିକ ଲୋକମାନଙ୍କର ଚରାଭୂମି ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନେ ସମୁଦ୍ର କୁଳିଆ ଓ ମାଲକାନାଗିରି ଭଳି ବନାଞ୍ଚଳକୁ ଗମନ କରି ଅସ୍ଥାୟୀ ଘର ନିର୍ମାଣ କରନ୍ତି, ମାଛ ଧରି ବିକିବା, ଛତା ମରାମତି କରିବା, ପୁରୁଣା ବହି ଖାତା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଲୁହାଳତା, ଘରୋଇ ଆସବାବପତ୍ର କିଣି, ଲୁଗାପଟା ବେଉଁସିଟି ଆଦି ବିକ୍ରି କରି ଓ ଘର ରେଳି କରି ରାତିରେ ଚୋରୀ କରନ୍ତି। ଧରା ପଡ଼ିଲେ ଥାନାରେ ଲାଞ୍ଚ ଦେଇ ଖସିଆସନ୍ତି। ସ୍ଥାୟୀ ବାସିନ୍ଦା ହେବାପାଇଁ ରେସନ କାର୍ଡ, ଆଧାର କାର୍ଡ, ପ୍ୟାନ୍ କାର୍ଡ କରନ୍ତି। ଏପରିକି ଅସ୍ଥାୟୀ ଘରକୁ ପାଣି ବିଜୁଳିବତୀ ଇତ୍ୟାଦି ଲାଞ୍ଚ ଦେଇ ଅଫିସରଙ୍କୁ ଖୁସିକରାଇ ନେଇ ଆସନ୍ତି। ଭୋଟର ତାଲିକାରେ କୁଞ୍ଜି ନେତାମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଭୋଟ

ହାତାନ୍ତି। ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସିଦ୍ଧହସ୍ତ, ବେଶ୍ୟା ବୃତ୍ତି ଭଳି ହାନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଜକୁ ଲିପ୍ତ କରି ଭଲ ଦୁଇ ପଇସା ରୋଜଗାର କରନ୍ତି। ଭୁବନେଶ୍ୱର, ପାରାଦ୍ୱୀପ, ଗୋପାଳପୁର, ଚାନ୍ଦିପୁର ଯେଉଁଠିକି ଯାଆନ୍ତୁ ସେମାନେ ଅସ୍ଥାୟୀ କୋଠିକରି ଯୌନଲିପ୍ତସୁମାନଙ୍କୁ ଅର୍ଥ ବିନିମୟରେ ଦେହ ସୁଖ ବାଣ୍ଟିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ। ଆମେ ଭକ୍ତୁଆ ସେମାନଙ୍କୁ ହାତ ଦେଖାଇ ଏବଂ ସେମାନେ ବାହୁ ଗିଳିଲା ପରେ, ଆମର ଚେତା ପସେ, ଆମେ ସରକାରଙ୍କୁ ସମାଲୋଚନା କରୁ। ଆଜନ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଦୁର୍ବଳ କହୁ।

କେବଳ ବାଙ୍ଗ୍ଲାଦେଶୀ କାହିଁକି, ସୁଦୂର ତାଞ୍ଜାନିଆ, ନାଇଜେରିଆରୁ ଡିଜିଟାଲ ଚୋରମାନେ ଆମ ଦେଶକୁ ଆସି ଏଟିଏମ୍ ଲୁଟ କରିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଅର୍ଥ ଲୋଭ ଦେଖାଇ ସଞ୍ଚିତ ଅର୍ଥ ବହନ କରିଥିବା ପାସ୍‌ବୁକ୍, ଫିକ୍ ଡିପୋଜିଟକୁ ଆଖି ପିଛୁଳାକେ ଶୂନ୍ୟ କରି ଦେଉଛନ୍ତି। ଅସତ୍ ଉପାୟରେ ଅର୍ଥ ଉପାର୍ଜନ କରିଥିବା ଧଳାହାତୀମାନେ ଆହୁରି ଅର୍ଥ ଲାଭ ଲୋଭରେ ପଡ଼ି ପ୍ରତିଦିନ ଲକ୍ଷଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ହରାଉଛନ୍ତି।

ଆପଣମାନେ ଚିତ୍ତି, ଖବର କାଗଜରୁ ଜାଣୁଥିବେ ରଥଯାତ୍ରା ବେଳେ ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗରୁ ପକେଟମାର କରିବା ପାଇଁ ଯୁବକ ଯୁବତୀ ପୁରୀକୁ ଆସି ଧରା ପଡ଼ିଛନ୍ତି। ସୁଦୂର ରାଜସ୍ଥାନରୁ ଏଟିଏମ୍ ଲୁଟ କରିବା ପାଇଁ ପୋଖଡିଆ ଚୋର ଆସିଥାନ୍ତି। ଏଟିଏମ୍ ଭାଙ୍ଗିବା କଷ୍ଟ ହେବ ବୋଲି ପୁରୀ ଏଟିଏମ୍ ମେସିନକୁ ଉପାଡ଼ି ନେଇଯାଆନ୍ତି। କାନ ଉଠିଲା ଦିନ ଠାରୁ ଶୁଣିନଥିଲି ବାଟୁଳି

ମରା ଚୋର କଥା । ସେମାନେ ମାତ୍ରାସରେ ଅଛନ୍ତି ଓଡ଼ିଶା ଆସି ଭୁବନେଶ୍ୱର, ରାଉରକେଲାରେ କାର କାଚ ଭାଙ୍ଗି ଚୋରୀ କରୁଛନ୍ତି । ବିହାରୀ, ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ, ଛତିସଗଡ଼ ଚୋର ମଧ୍ୟ କମ୍ ନୁହନ୍ତି । ନକଲି ନୋଟ କାରାବାର, ସିଧି ଚୋରୀ, ସୁନାଗହଣା ସଫା କରିବା ନାମରେ ଠକିବା ଠାରୁ ପଥର ମୂର୍ତ୍ତି ନେଇ ଚୋରୀ ଚାଲାଇ କରିବା ମନ୍ଦିର ହୁଣ୍ଡି ଭାଙ୍ଗିବା ଠାକୁରଙ୍କ ଆଖି ତାଡ଼ିବା ଠାରୁ ଘର ଭଡ଼ାରୁ ଭଲ ରୋଜଗାର କରୁଥିବା ମାଲିକ ମାଲିକିଆଣିକ ଗଳାରେ ତାର ଭିଡ଼ି ମାରିବା ଓ ଚୋରୀ ବନ୍ଧୁକ, ମଦ, ଦ୍ରବ୍ୟ ବେପାର କରିବା ଓ ପରେ କିଛି ଲୋକ ଧରାପଡ଼ିବା କାହାକୁ ଅଛପା ନାହିଁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଆମ ଓଡ଼ିଆ ଭାଇମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ନିଆଁଗିଳା ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଲାଞ୍ଜି ରିସପତ ନେଇ ଘର ଯୋଗାଇ ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରାତିରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନେଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଆମ ଦେଶରେ ଏପରି ଦେଶପ୍ରେମୀ ଅଛନ୍ତି ଯେ ଦେଶକୁ ଶତ୍ରୁଦେଶ ହାତରେ ଟେକି ଦେବାକୁ ତିଳେ ମାତ୍ର କୁଣ୍ଡା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସଦ୍ୟ ଘଟିଥିବା ଭାରତ ପାକିସ୍ତାନ ମୁକ୍ତ ବେଳେ UPର ଜ୍ୟୋତି ବୋଲି ଜଣେ ଝିଅ ପୁରୀର ପିଲି ବୋଲି ଏକ ଝିଅ ସଂଗେ ମିଶି ପାକିସ୍ତାନ ବନ୍ଧୁକଧାରୀ ପୋଲିସଙ୍କ ହେପାଜତରେ ବିଭିନ୍ନ ହୋଟେଲ ଲଜରେ ଅୟସ କରି ପୁରୀ ମନ୍ଦିର ଉପରେ ଡ୍ରୋନ ଉଡ଼ାଇ ପାରିଲେ । ଭାରତରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ପାକିସ୍ତାନ ହାଇ କମିଶନରଙ୍କ ରାତ୍ରୀକାଳୀନ ବାନ୍ଧବୀ ହୋଇ ପାରିଲେ । ବୁଦ୍ଧି କମ୍ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଆମ ଦେଶ ଗୁଲ୍‌ଲୀ ସଂସ୍ଥା ଡେରିରେ ଜାଣିଲା ସେମାନେ ଧରା ପଡ଼ିଛନ୍ତି ଦଣ୍ଡ କେବେ ମିଳିବ ଭାଗବାନ କହିବେ ଧନ୍ୟ ମୋ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଯେଉଁଠି ମୁଁ ୧୨ ବର୍ଷ ହେଲା ରହୁଛି । ଏଠି ସବୁ ଅଛି ଭିକ୍ଷାବୃତ୍ତି କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସାଇଜର ପୋଷାକ ଓ ବ୍ୟାଗ୍ ମଧ୍ୟ ମିଳୁଅଛି । ରଶିଦେଇ ମରୁଥିବା ପୁରୁଷ ଓ

ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଲୋଡ଼ ଓ କମ୍‌ପର୍ଟ ଦେଲା ଭଳି ରସି ମଧ୍ୟ ବିକ୍ରି ହେଉଛି । କାନ ଉଠିଲା ଦିନୁ ଶୁଣିନଥିଲି ପୁରୁଷ ବେଶ୍ୟା କ’ଣ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ହାତରେ ବ୍ୟାଣ୍ଟ ଲଗାଇ ଜନକମ୍ପ ପାଇଁ ବୁଲୁଛନ୍ତି । ଏବାବଦରେ ଟିକେ ସହଜ କରିଦେଉଛି । ଏକଦା ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ବାଣୀବିହାର ଛକରେ କିଛି ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଯୁବକ ହାତରେ ଏକପ୍ରକାର ରଙ୍ଗର ଫିତା ବାନ୍ଧି ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ନଜର ହେଲା । ପୋଲିସ ଜଣକୁ ଧମକାଇଲା । ସେ କିଏ ? ତାଙ୍କ କାମ କ’ଣ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁବାରୁ ଜଣେ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷିତ ଝିଅ ମୋ ଆଡ଼କୁ ନ ଚାହିଁ କହିଲେ ଜିଗୋଲେ ଆସିଗଲେ । ଘରେ ଆସି ମୋବାଇଲ ଖେଳାଇ ଜାଣିଲି ପୁରୁଷ ବେଶ୍ୟା । ତାଙ୍କ କାମ କ’ଣ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତର ପାଇନାହିଁ । କିଏ ଜଣେ କହୁଥିଲେ ଏକୁଟିଆ ରହୁଥିବା ଦାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେହ ସୁଖ ଦେଇ ମୋଟା ଅଙ୍କ ପାଆନ୍ତି । ଯାହା ହେଉ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ବହୁ ନୂଆ କଥା ଶୁଣି ଆମର ଜ୍ଞାନ ବଢ଼ୁଛି । ଭାବୁଛି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଥିଲା କ’ଣ ହୋଇଛି କ’ଣ ? ଏହା ଆଗେଇଛି ନା ପଛେଇଛି ? ମୁଁ Positive Mindedର ଲୋକ । ମୁଁ ୧୯୭୮ରେ BA ପଢ଼ିଲା ବେଳେ ଏଠାରେ ୩ଟି ଥାନା ଥିଲା ଏବେ ୪୩ । ମୁଁ ବାସ କରୁଥିବା ଚକେଇସିହାଣୀରେ ୨ଟି Medicine Store ଥିଲା ଏବେ ୨୮ଟି । ପ୍ରତିମାସରେ ୧୦ଟି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ଼ ଦୋକାନ ଏଠାରେ ଖୋଲୁଛି ଓ ୨ଟି ମେଡିସିନ ଷ୍ଟୋର ଖୋଲୁଛି । କିଏ କହିଲା ଭୁବନେଶ୍ୱର ପଛରେ, ୧୫ ବର୍ଷ ତଳେ ମାସରେ ୨/୩ ମଡର କେସ, ନାରୀ ଧର୍ଷଣ, ୩/୪ଟି ଚୋରି ହେଉଥିଲା । ଏବେ ପ୍ରତିଦିନ ୧୦/୧୫ ଗୁଣ ଅପରାଧ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ୧୫ ବର୍ଷ ତଳେ ଏଠାରେ ବୃଦ୍ଧାଶ୍ରମ ନଥିଲା ଏବେ ୧୦ଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି । ବାଃ ମୋ ଭୁବନେଶ୍ୱର ତୁ ସବୁଥିରେ ଆଗୁଆ । ଏବେ ଆପଣ କୁହନ୍ତୁ ମୁଁ ଠିକ୍ ନା ଭୁଲ ?



ଗୀତା ତତ୍ତ୍ୱ ବିଚାର

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର

ମୋ-୯୨୩୮ ୯୯୧୫୫୫୬

ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍ ଗୀତା ବିଶ୍ୱନିୟନ୍ତ୍ରା ଭଗବାନଙ୍କ ଶ୍ରୀମୁଖ ନିସ୍ତୃତ ଦିବ୍ୟବାଣୀ ଗୀତା ମାହାତ୍ମ୍ୟରେ କୁହାଯାଇଛି । ଗୀତା ସୁଗୀତା କର୍ତ୍ତବ୍ୟା କିମନ୍ତେ୍ୟଃ ଶାସ୍ତ୍ର ବିସ୍ତରେହିଃ । ଯା ସ୍ୱୟଂ ପଦ୍ମନାଭସ୍ୟ ମୁଖପଦ୍ମାଦ୍ ବିନିଃସୃତା ॥

କୁରୁକ୍ଷେତ୍ରରେ କୌରବ ଓ ପାଣ୍ଡବ ଭାଇମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୁଦ୍ଧ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟମ ପାଣ୍ଡବ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ଯୁଦ୍ଧ ନ କରିବା ଇଚ୍ଛା ଏକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଏଣୁ ଅର୍ଜୁନଙ୍କ ରଥର ସାରଥୀ, ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଗୀତୋପଦେଶ ମାଧ୍ୟମରେ ଜ୍ଞାନ କର୍ମ ଓ ଭକ୍ତିଯୋଗ କଥା କହି ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଯୁଦ୍ଧକରିବା ପାଇଁ ବୁଝାଇଛନ୍ତି । ନିଜର ନାର୍ଯ୍ୟ ଦାବି ପାଇଁ ଲଢ଼ିବା, ଯୁଦ୍ଧ କରିବା କ୍ଷତ୍ରିୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ଯୁଦ୍ଧ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ଉପଦେଶ ଦେଲେ ତାହା ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ ନିମିତ୍ତ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର କଲ୍ୟାଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଦିଆଗଲା । ସନ୍ତୁ, ମହାତ୍ମାଙ୍କ ଅନୁସାରେ ସମସ୍ତ ଉପନିଷଦର ସାର ହେଉଛି ‘ଗୀତା’ ଅଧିକନ୍ତୁ ଗୀତା ତତ୍ତ୍ୱ ଉପନିଷଦ୍ ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଗୀତା, ଉପନିଷଦ୍ ଓ ବ୍ରହ୍ମସୂତ୍ର ଏ ତିନୋଟି ଶାସ୍ତ୍ରକୁ ସାଧୁ ସନ୍ତୁ ମହାତ୍ମାମାନେ ‘ପ୍ରସ୍ଥାନ ତ୍ରୟ’ ବୋଲି ଅଖ୍ୟାୟିତ କରିଛନ୍ତି । ଏ ତିନୋଟି ରାଜମାର୍ଗରେ ମନୁଷ୍ୟ ଗଲେ, ସେ ଆତ୍ମ ଉପଲକ୍ଷ କରି ପାରିବ । ପ୍ରସ୍ଥାନ ତ୍ରୟ ମଧ୍ୟରେ ଗୀତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାସ୍ତ୍ର କୁହାଯାଏ - ବେଦ ଭଗବାନଙ୍କ ନିଶ୍ୱାସ ହେଲେ, ଗୀତା ଭଗବାନଙ୍କ ବାଣୀ । କିନ୍ତୁ ଜ୍ଞାନୀ ଗୁଣି ଭକ୍ତମାନେ ଯିଏ ‘ଗୀତା’କୁ ଯେପରି ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖେ, ତାଙ୍କୁ ସେହିପରି ଦେଖାଯାଏ ।

କର୍ତ୍ତବ୍ୟକର୍ମ ବିଷୟ ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ କର୍ମଯୋଗ ସହିତ ଜ୍ଞାନ ଓ ଭକ୍ତିର କଥା ବୁଝାଇଛନ୍ତି । ଏଣୁ ଅଠର ଅଧ୍ୟାୟ ସମ୍ବଳିତ ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବଦ୍ ଗୀତାରେ ମୁଖ୍ୟତଃ

ତିନି ପ୍ରକାର ଯୋଗ ବିଷୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ତାହା ହେଉଛି କର୍ମଯୋଗ, ଜ୍ଞାନଯୋଗ ଓ ଭକ୍ତିଯୋଗ । ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଅଧାର କରି କର୍ମଯୋଗ, ଶରୀରୀ ବା ଆତ୍ମାକୁ ଅଧାର କରି ଜ୍ଞାନଯୋଗ ଓ ଭଗବାନଙ୍କୁ ଅଧାର କରି ଭକ୍ତିଯୋଗ ।

ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ସଂସାର ପାଇଁ, ଜ୍ଞାନ ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ନିଜ ପାଇଁ ଓ ଭକ୍ତିଯୋଗ ଭଗବାନଙ୍କ ଉପଯାଗୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଗୀତାରେ କୁହାଯାଇଛି “ସମତ୍ତଂ ଯୋଗ ଭଗବତେ” ଅର୍ଥାତ୍ କର୍ମରେ ସଫଳ କି ନିଷ୍ଠଳ ହୁଅ । ସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ କର କି କର, ମୁକ୍ତି ମିଳୁ କି ନ ମିଳୁ । ସବୁଠି ସମତା ରକ୍ଷାକଲେ ଯୋଗ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ । ତେଣୁ ପ୍ରକୃତରେ କର୍ମରେ ସମତା ରକ୍ଷାକଲେ ଯୋଗ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ । ତେଣୁ ପ୍ରକୃତର କର୍ମରେ ହିଁ ଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ । ଜ୍ଞାନ ଓ ଭକ୍ତି ସ୍ୱଭାବିକ ଭାବେ ଯୋଗ ଅଟେ ।

ସନ୍ତୁ ମହାତ୍ମାଙ୍କ ଉକ୍ତି ଅନୁସାରେ କର୍ମଯୋଗ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ (୧) କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବିଭାଗ (୧) କର୍ମ ବିଭାଗ । ସଂସାରରେ ସୁଖ, ଶାନ୍ତିରେ ଚଳିବା ପାଇଁ କର୍ତ୍ତବ୍ୟବୋଧ ହେବା ଦରକାର । କାରଣ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ବୋଧ ହେଲେ ଅନ୍ୟର ଅଧିକାର ସୁରକ୍ଷା ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ହେଲା ପରିବାରରେ ବାପା ମାଆଙ୍କର ଯାହା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ, ପିଲାମାନଙ୍କର ତାହା ଅଧିକାର । ବାପା ମାଆ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ କଲେ, ପିଲାମାନଙ୍କ ଅଧିକାର ସୁରକ୍ଷା ହୁଏ । ପିଲାମାନେ ବଡ଼ ହେଲାପରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମକରେ । ବାପାମାଆଙ୍କର ଅଧିକାର ସୁରକ୍ଷା ହୁଏ । ସାରକଥା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କର୍ମ କିରି ଅନ୍ୟର ଅଧିକାର ସୁରକ୍ଷାକଲେ ମନୁଷ୍ୟ ରଣମୁକ୍ତ ହୁଏ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଶରୀର, ଧନ, ସମ୍ପଦ, ଯୋଗ୍ୟତା ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ନିଜର

ମନେ ନ କରି ଅନ୍ୟର ସେବାରେ ବିନିଯୋଗ କରିବା ।
 କର୍ମ ବିଭାଗରେ ଆସେ ସ୍ଵାଧୀନତା, ନିର୍ବିକାରତା,
 ଅସଙ୍ଗତା ଓ ସମତା । କର୍ମକଲେ ସୁଫଳ କି କୁଫଳ
 ମିଳିବା ଅନିଶ୍ଚିତ । ଏଣୁ କର୍ମଫଳ ପ୍ରତି ଆସକ୍ତି ନ ହୋଇ
 କର୍ମକଲେ ସମତା ରକ୍ଷା ହେବ । ନିର୍ବିକାର ହୋଇ ସ୍ଵାଧୀନ
 ଭାବରେ କର୍ମକଲେ ସେହି କର୍ମ, କର୍ମଯୋଗରେ ପରିଣତ
 ହେବ । ଆମ ପାରିପାର୍ଶ୍ଵରେ ଥିବା ଜୀବ ଜଗତର କଲ୍ୟାଣ
 ହେବ । ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା କରାଯାଉଥିବା କର୍ମ
 ସଂସାର ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏଣୁ ସଂସାରରୁ ସମ୍ବନ୍ଧ

ତୁଟାଇଲେ ପରମାତ୍ମା ଭବାନଙ୍କ ସହିତ ଯେଉଁ ଯୋଗ
 ହୁଏ ତାହା ନିଜ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏହାର ନାମ
 ‘କର୍ମଯୋଗ’ । ଆସକ୍ତି ଓ ସ୍ଵାର୍ଥ ଭାବରେ କର୍ମ କରିବା
 ଦ୍ଵାରା ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମ ବନ୍ଧନରେ ପଡ଼େ । ଭାବ ଯୋଗୁଁ
 ବନ୍ଧନ ହୁଏ, କ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ନୁହେଁ । ଏଣୁ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ
 କହିଛନ୍ତି -

“ଯଜ୍ଞାର୍ଥାତ୍ କର୍ମଣୋଽନ୍ୟତ୍ର ଲୋକୋଽୟଂ
 କର୍ମବନ୍ଧନଃ

ତଦର୍ଥଂ କର୍ମ କୌତସ୍ତ ମୁକ୍ତସଙ୍ଗଃ ସମାଚାର ।”

(ଗୀତା-୩/୯)

(କ୍ରମଶଃ...)

ମନରେ ହୁଅନା ଛନ୍ଦି ଆଉ ଲୋଭେ

ପ୍ରଫେସର ଡ. ଧ୍ରୁବ ଚରଣ ନାୟକ

ମୋ-୨୩୭୧୮୨୩୨୨୮

ମନରେ ହୁଅନା ଛନ୍ଦି ଆଉ ଲୋଭେ
 ବେଳ ତୋ ଗଲାଣି ବୁଢ଼ି
 ଆସି ତ ଗଲାଣି ଯିବାବେଳ ତୋର
 ଯିବୁ ଭବୁ ସବୁ ଛାଡ଼ି ।
 ଆସିଥିଲୁ ଭବେ ଖାଲି ହାତଟାରେ
 କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି ଏକୁଟିଆ
 ଯିବୁ ଖାଲିହାତେ ଏ ଭବ ସାଗରୁ
 ତୁଟାଇ ବନ୍ଧନ ମାୟା ।
 ଦେଖୁଛୁ ଯାହାକୁ ଚଉପାଶେ ତୋର
 ରହିଛନ୍ତି ସ୍ଵାର୍ଥେ ମଜି
 ଗଲାବେଳେ କେହି ନ ଯିବେ ତୋ ସାଥେ
 ତୋର ମୋକ୍ଷକାମ ଭଜି ।
 ଏ ଧନ ସମ୍ପଦ ଯାହା ସାଜତିଛୁ
 ନେବୁନି ତିଳେ ବି ସାଥେ
 ମୋର ମୋର ବୋଲି ଯାହାକୁ ଭାବୁଛୁ
 ସେ ବୋଲିବେ ଭୂତ ତୋତେ ।
 ଯା’ଯଭକୁ ବତାଇଲୁ କୋଳେଇ କାଖେଇ
 ହୋଇବୁତୁ ଶବ୍ଦ ତେବେ
 ଅଛୁଆଁ ବୋଲିବେ ପାଣି ସିଞ୍ଚୁ ହେବେ
 ତୁଳସୀ ପାଇବେ ତେବେ ।

ଶେଷ ଖାଦ୍ୟ ତୋର ପ୍ରଶ୍ଵାସ ହୋଇବ
 ତୁଟିବ ତୋ ଘଟ ଯେବେ
 ଶେଷ ଦେଖା ତୋର ଏ ମାୟା ସଂସାରେ
 ଭେଟ କି ନ ହେବ କେବେ ।
 ଭାବୁଅଛୁ ଯଦି ଦେଖୁବୁ ସେପୁରେ
 ପ୍ରଭୁ ସରଗ ଭୁବନ
 ଭୁଲି ଯାଇ ସବୁ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ପଦେ
 କରତୁ ନିତ୍ୟ ଭଜନ ।
 କ୍ଷର ଓ ଅକ୍ଷର ଏ ଦୁଇ ପୁରୁଷ
 ତୋ ପିଣ୍ଡ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡେ ଛୁଇଁ
 ଭଜ ତାଙ୍କୁ ଚିହ୍ନି ଅକ୍ଷର ପୁରୁଷ
 ନେବେ ମୋକ୍ଷ କରି ସେଇ ।
 ସେହି ଏକା ଦେବେ ଧରମ-ପାଥେୟ
 ଗଲାବେଳେ ଆତ୍ମା ସାଥେ
 ସେ ଧର୍ମ-ପାଥେୟ ବଳେ ଯନ୍ତ୍ରରାଣ
 ଭେଟାଇବେ ବିଭୁ ସାଥେ ।
 ଏତିକି ମାନତି ଏ ଧ୍ରୁବ କରଇ
 ହେଜ ମନ ବଳେ ପାଇଁ
 ବେଳ ଥାଉଁ ଥାଉଁ ଭଜିଲେ ଶ୍ରୀହରି
 ଯମଦଣ୍ଡ ନ ଲାଗଇ ।

ଅଟୋଫାଜୀ: ଶରୀରର ପ୍ରାକୃତିକ ପରିଷ୍କାର ପ୍ରକ୍ରିୟା

ଡଃ. ଉଦୟନାଥ ସାହୁ

ମୋ : ୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

ଅଟୋଫାଜୀ କ'ଣ ?

ଟୋଫାଜୀ ଏକ ଗ୍ରାନ୍ ଶବ୍ଦ ଯାହାର ଅର୍ଥ 'ନିଜକୁ ନିଜେ ଖାଇବା' ("Auto" = ନିଜେ, "Phagy" = ଖାଇବା) । ବିଜ୍ଞାନ ଭାଷାରେ, ଅଟୋଫାଜୀ ହେଉଛି ଶରୀରରେ ଘଟୁଥିବା ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଯେଉଁଥିରେ ଆମ କୋଷଗୁଡ଼ିକ (cells) ନିଜ ମଧ୍ୟରୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ, ପୁରୁଣା କିମ୍ବା ଅନୁପଯୋଗୀ ଅବାଞ୍ଚିତ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକୁ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର କରେ । ଏହାକୁ ଏକ "କୋଷିକାୟ ସଫାଳ ପ୍ରଣାଳୀ" (cellular cleaning system) ବୋଲି କୁହାଯାଇ ପାରେ । ଜାପାନୀ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଯୋସିନୋରୀ ଓସୁମି ଅଟୋଫାଜୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗବେଷଣା ପାଇଁ ୨୦୧୬ ମସିହାରେ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ପାଇଥିଲେ । ଏହି ଆବିଷ୍କାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନରେ ଏକ ବିପ୍ଳବକାରୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଛି । (The 2016 Nobel Prize was awarded to Yoshinori Ohsumi for his discoveries of the mechanisms of autophagy, a fundamental cellular process for recycling damaged or unnecessary components.)

ଅଟୋଫାଜୀ କିପରି କାମ କରେ ?

ଅଟୋଫାଜୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଘଟେ:

୧. ଚିହ୍ନଟ କରିବା: କୋଷ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ୍, ମିଟୋକଣ୍ଡ୍ରିଆ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗାଣୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରେ ।
୨. ଆବରଣ କରିବା: ଏକ ବିଶେଷ ଝିଲ୍ଲୀ (ଅଟୋଫାଗୋସୋମ) ଏହି କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକୁ ଘେରି ରଖେ ।

୩. ବିଭାଜନ ଓ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର: ଲାଇସୋସୋମ୍ ନାମକ କୋଷାଙ୍ଗାଣୁ ଏହି ଅଂଶଗୁଡ଼ିକୁ ଭାଙ୍ଗି ପୁଣି ନୂଆ କୋଷ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ

ଅଟୋଫାଜୀ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ:

୧. କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ - ଅଟୋଫାଜୀ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ DNA ଓ ମ୍ୟୁଟେଟେଡ୍ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରି କର୍କଟ ରୋଗର ବିକାଶକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଟ୍ୟୁମର ସୃଷ୍ଟିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରେ ।
୨. ମଧୁମେହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ - ଅଟୋଫାଜୀ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ସମ୍ବନ୍ଧନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରେ ଓ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଟାଇପ୍-୨ ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଲାଭଦାୟକ ।
୩. ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସୁରକ୍ଷା - ଅଟୋଫାଜୀ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖି ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା କମାଇଥାଏ । ଏହା କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
୪. ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ - ଆଲଜାଇମର (Alzheimer's) ପାର୍କିନ୍ସନ୍ (Parkinson's) ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାୟତ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗରେ ମସ୍ତିଷ୍କରେ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରୋଟିନ୍

ଜମା ହୁଏ। ଅଗୋଫାଜୀ ଏହି ପ୍ରୋଟିନଗୁଡ଼ିକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ।

୫. ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବିଳମ୍ବିତ କରିବା - ଅଗୋଫାଜୀ ଶରୀରର ପୁରୁଣା କୋଷ ଭାଙ୍ଗି ନୂଆ କୋଷ ସୃଷ୍ଟିରେ ସହାୟତା କରି ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ମନ୍ଦୁର କରେ। ଏହା ଶରୀରର ଜୀବନକାଳ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇ ଶରୀରକୁ ଯୁବ ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖେ।

୬. ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ - ଅଗୋଫାଜୀ ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ।

ଅଗୋଫାଜୀର ପ୍ରମୁଖ ଉପକାରିତା

● କୋଷ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ: ପୁରୁଣା ଓ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କୋଷ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅପସାରଣ କରି କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରଖେ।

● ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ: କୋଷର ପୁରୁଣା ଅଂଶଗୁଡ଼ିକୁ ଭାଙ୍ଗି ନୂଆ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରେ।

● ପ୍ରଦାହ ହ୍ରାସ: ଶରୀରର ଭିତର ପ୍ରଦାହ (Inflammation) କମାଇ ବିଭିନ୍ନ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ।

● ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ଉନ୍ନତି: ଶରୀରର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ବ୍ୟବହାରକୁ ଅଧିକ ଦକ୍ଷ କରେ।

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି: ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୁଦୃଢ଼ କରେ।

ଅଗୋଫାଜୀ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିବା ଉପାୟ

୧. ଉପବାସ (Intermittent Fasting) - ଉପବାସ ସମୟରେ ଅଗୋଫାଜୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସକ୍ରିୟ ହୁଏ। ଆନ୍ତଃକାଳୀନ ଉପବାସ

(Intermittent Fasting) ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ। ୧୨-୨୪ ଘଣ୍ଟା ଉପବାସ ପରେ ଅଗୋଫାଜୀ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ, ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ୧୬-୧୮ ଘଣ୍ଟା ଉପବାସ ଏକ ସାଧାରଣ ଆରମ୍ଭ ସମୟ। ୨୪ ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଭଳି ଦୀର୍ଘ ଉପବାସ ଅବଧି, ଅଗୋଫାଜୀର ଅଧିକ ଦୃଢ଼ ସ୍ତରକୁ ନେଇଯାଏ। କାରଣ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଉପବାସ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ଲୁକୋକୋଜେନ ଷ୍ଟୋରର ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ, ଯାହା ଚର୍ବି ଜାଳିବାର ସ୍ତରକୁ ଅଧିକ କରିପାରେ। ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ପଦ୍ଧତିରେ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ ପ୍ରତିଦିନ ୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରଖିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯେଉଁଥିରେ ସାଧାରଣତଃ ରାତିସାରା ଉପବାସ ରଖିବା ଏବଂ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ନଖାଇବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

୨. ବ୍ୟାୟାମ - ନିୟମିତ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ, ବିଶେଷକରି ଏରୋବିକ୍ ଓ ଉଚ୍ଚ ତୀବ୍ରତାର ବ୍ୟାୟାମ ଅଗୋଫାଜୀ ବୃଦ୍ଧି କରେ।

୩. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ - କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଅଗୋଫାଜୀକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ଯଥା : ଛତୁ , ଫୁଲକୋବି , ବ୍ରୋକୋଲି , ରାସବେରୀ , ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ , ଅଜୁର , ସେଓ (ବିଶେଷକରି ଛାଇ) , ଡାଲିମ୍ବ , ଆଭୋକାଡୋ , ଫର୍ମେଣ୍ଟେଡ୍ ଖାଦ୍ୟ , ଦହି , ଗାଈ ଘିଅ , ଅଲିଭ ତେଲ , ମାଛ ତେଲ , କଦଳୀ , ବାଦାମ , ଚିଆସିଡ , ହଳଦୀ , ଅଦା , ଡାଲଚିନି , ପିଆଜ (ବିଶେଷକରି ଲାଲ ପିଆଜ) , ସବୁଜ ଚା ଓ କଫି ଇତ୍ୟାଦି। ସନ୍ତୁଳନ ଆହାର ସହିତ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପାଣି ପିଇବାକୁ ପଡ଼ିବ। କାରଣ ସ୍ୱସ୍ଥ କିଡ଼ିନ (ବୃକକ) ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ୧୮୦ ଲିଟର ରକ୍ତକୁ ଫିଲ୍ଟର

କରି ଶରୀରର ମୁରୁକ୍ ଏସିଡ୍ ମାତ୍ରା ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖୁଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଦକ୍ଷ ରଖିବା ପାଇଁ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ହାରାହାରି ୨.୫ ରୁ ୩.୫ଲିଟର ପାଣି ଆବଶ୍ୟକ। ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ କେତେ ପାଣି ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ପାଇଁ ଏଠାରେ ଏକ ସରଳ ପଦ୍ଧତି ଅଛି:

- **ସରଳ ଗଣନା ଦ୍ୱାରା :** ଶରୀର ଓଜନ (କିଲୋଗ୍ରାମରେ) × ୩୫ ମିଲିଲିଟର = ? ମିଲିଲିଟର ପାଣି ଆବଶ୍ୟକ।

କିମ୍ବା

- ବୟସ ଏବଂ ଶରୀର ଓଜନ ଅନୁସାରେ ନିମ୍ନ ଡେବସାଇଟ ବ୍ୟବହାର କରି ଦୈନିକ ପାଣି ଆବଶ୍ୟକତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରିବେ:

<https://maxprotein.in/pages/water-intake-calculator>

OR

<https://www.gigacalculator.com/calculators/water-intake-calculator.php>

OR

<https://www.medindia.net/patients/calculators/daily-water-requirement.asp>

୪. **ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ୍ରା** - ପ୍ରତିଦିନ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ଗୁଣବତ୍ତା ନିଦ୍ରା ଅଚୋଟାଜୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

୫. **ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ** - ଯୋଗ, ଧ୍ୟାନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ମାନସିକ ଚାପ କମାଇ ଅଚୋଟାଜୀକୁ ସୁଗମ କରେ।

୬. **କେଟୋଜେନିକ୍ ଡାଏଟ୍** - କେଟୋଜେନିକ୍ ଡାଏଟ୍ ହେଉଛି ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ, ଉଚ୍ଚ ଫ୍ୟାଟ୍‌ସ୍ତୁଳ୍ପ, କମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ। ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟ। ଏପରି ଡାଏଟ୍ ମଧ୍ୟ

ଅଚୋଟାଜୀ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ। ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଅଚୋଟାଜୀ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ କିମ୍ବା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ରୁ ଉତ୍ପାଦିତ କ୍ୟାଲୋରି ବାଧା ଦେଇଥାଏ। ସୁସ୍ଥ ଫ୍ୟାଟ୍ ସର୍ବାଧିକ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ପ୍ରଦାନ କରେ ଯାହା ପ୍ରତି ଗ୍ରାମ ପ୍ରାୟ ୯ କ୍ୟାଲୋରି, ଯେତେବେଳେ କାର୍ବୋ-ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସମାନ ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି, ପ୍ରତି ଗ୍ରାମ ପ୍ରାୟ ୪ କ୍ୟାଲୋରି। ସାଧାରଣତଃ ଆମର ଦୈନିକ ଆହାରରେ ଫ୍ୟାଟ୍‌ରୁ ୨୦-୩୫% କ୍ୟାଲୋରି, ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରୁ ୧୦-୩୫% କ୍ୟାଲୋରି ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରୁ ୪୫-୬୫% କ୍ୟାଲୋରି ହେବା ସ୍ଥଳେ କେଟୋଜେନିକ୍ ଡାଏଟ୍ ରେ ଫ୍ୟାଟ୍‌ରୁ ୬୫-୯୦%, ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରୁ ୧୦-୩୦% ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରୁ ୫% ରୁ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରି ରହିଥାଏ। ଫ୍ୟାଟ୍‌ରୁ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ୟାଲୋରି ରହୁଥିବାରୁ ଯକୃତ (Liver) ଫ୍ୟାଟ୍‌କୁ କେଟୋନରେ ପରିଣତ କରେ ଏବଂ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ ପରିବହନ କରେ ଯାହା ମାଂସପେଶୀ ପାଇଁ ଇନ୍ଧନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ।

ଆପଣ ଅଚୋଟାଜୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ଜାଣିବେ କିପରି ?

ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଅଚୋଟାଜୀରେ ଅଛି ବୋଲି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା କିଟୋନ୍ (ketone) ସ୍ତର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯାହାକୁ ଆପଣଙ୍କ ପରିସ୍ରା ସହିତ ପରୀକ୍ଷା କ୍ଷୁଦ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ମାପ କରାଯାଇପାରିବ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ଭବ୍ୟ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଇନସୁଲିନ୍ ଏବଂ ଗ୍ଲୁକାଗନ୍ (glucagon) ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥିବା ଫଳରେ ହରମୋନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ଭୋକ କମିଯାଏ, ରକ୍ତ ଶର୍କରା ହ୍ରାସ ପାଏ , ଉନ୍ନତ ମାନସିକ କ୍ଷୟତା, ଇନଫ୍ଲୁଏନ୍ସା ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଏ।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସତକର୍ତା

ଅତିରିକ୍ତ ଉପବାସ କିମ୍ବା ଅନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ଆଦତ ଶରୀରକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇପାରେ ।

- ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ମାନେ ଉପବାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।
- ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ ଉପବାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଦୁର୍ବଳ ବା ଅପୁଷ୍ଟରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବେ ।
- କୌଣସି ଗୁରୁତର ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅପଣାଇବା ଉଚିତ ।

ସିଦ୍ଧାନ୍ତ

ଅଚୋଫାଜୀ ଆମ ଶରୀରର ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ

ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରେ । ସଠିକ୍ ଜୀବନଶୈଳୀ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବା ।

ଆମର ଶରୀର ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର କ୍ଷମତା ସହିତ ଜନ୍ମ ହୋଇଛି । ଅଚୋଫାଜୀ ହେଉଛି ସେହି ପ୍ରାକୃତିକ କ୍ଷମତାର ଏକ ଉକ୍ତୁଷ୍ଟ ଉଦାହରଣ । ଆସନ୍ତୁ, ଏହି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଜ୍ଞାନକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁଖୀ ଜୀବନ ଗଢ଼ିବା ।

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ : ଏହି ପ୍ରବନ୍ଧ କେବଳ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସାଗତ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଯୋଗ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ

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

Elder Recreation Activities Trust

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

IFSC Code BKID0005133 MICR Code 751013027,

Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar

ମାତାପିତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଭରଣପୋଷଣ: ଅଭିଯୋଗ ଦାଖଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ସୌଜନ୍ୟ - ଏରା
ଆଇନଗତ ପୃଷ୍ଠଭୂମି

କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଣିତ ‘ମାତାପିତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ’ ଆଇନ, ୨୦୦୭ (Maintenance and Welfare of Parents & Senior Citizens Act, 2007) ସହିତ ଓଡ଼ିଶାରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଯାଇଥିବା ଓଡ଼ିଶା ପିତାମାତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ’ ନିୟମ, ୨୦୦୯ (Orissa Maintenance of Parents & Senior Citizens Rules, 2009) ଅନୁଯାୟୀ ଯଦି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଓ ମାତାପିତାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଅଧିକାର, କୌଣସି ଭାବରେ ଅବହେଳା ବା ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ସେମାନେ କିପରି ସହଜରେ ତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଅଭିଯୋଗ ଆଣିପାରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କଠାରୁ ଭରଣପୋଷଣ ପାଇବାର ଆଇନଗତ ଅଧିକାର ପାଇପାରିବେ ଓ ସେ ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

କେଉଁଠାରେ ଦାବି ଦାଖଲ କରାଯିବ ? ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ତ୍ରିବ୍ୟୁତ୍ତଳ ଅଧାନରେ ସର୍ବ-ଡିଭିଜନାଲ ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ (SDM) ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ତ୍ରିବ୍ୟୁତ୍ତଳର ଅଧିକାର ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଅଭିଯୋଗ ଦାଖଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୧ : ଯୋଗ୍ୟତା ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ-କିଏ ଆବେଦନ କରିପାରିବେ:

- ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ (୬୦ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ତା’ଠାରୁ ଅଧିକ) ସଙ୍ଗରହୀତ ଅବସ୍ଥାରେ, ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷରୁ

କୌଣସି ପ୍ରତିନିଧି, ପଞ୍ଜିକୃତ ସଂସ୍ଥା କିମ୍ବା ଏହାର ସହମତିରେ ଅଭିଯୋଗ ଦାଖଲ କରିପାରିବେ ।

- ମାତାପିତା (ଯେକୌଣସି ବୟସର, ଯଦି ସେମାନେ ନିଜକୁ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ)

କାହା ବିରୁଦ୍ଧରେ:

- ପୁଅ, ଝିଅ, ନାତି/ନାତୁଣୀ (ଯଦି ମାତାପିତା ଜୀବିତ ନାହାନ୍ତି)
- ଯେଉଁମାନେ ସମ୍ପତ୍ତି ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ହୋଇଛନ୍ତି

**ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୨ : ଆବଶ୍ୟକ ଦସ୍ତାବିଜ ସଂଗ୍ରହ
କରନ୍ତୁ - ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କାଗଜପତ୍ର:**

- ବୟସ ପ୍ରମାଣ:
- ଜନ୍ମ ପ୍ରମାଣପତ୍ର
- ଆଧାର କାର୍ଡ
- ମତଦାତା ପରିଚୟ ପତ୍ର
- ପାନ କାର୍ଡ
- ସ୍କୁଲ ଲିଭିଙ୍ଗ ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍
- ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରମାଣ:
- ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ ପ୍ରମାଣପତ୍ର
- ପରିବାର ରେଜିଷ୍ଟର (ପରିବାର ପଞ୍ଜିକା)
- ରାସନ କାର୍ଡ
- ସମ୍ପତ୍ତି ଦଲିଲ (ଯଦି ସନ୍ତାନମାନେ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ହୋଇଥିବେ)

ଆୟ/ସମ୍ପତ୍ତି ବିବରଣୀ:

- ଆବେଦନକାରୀଙ୍କ ଆୟ ପ୍ରମାଣପତ୍ର (ଯଦି ଥାଏ)

- ସମ୍ପତ୍ତିର ବିବରଣୀ (ଯଦି କୌଣସି ସମ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇଥିଲା)
- ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଷ୍ଟେଟମେଣ୍ଟ (ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ)

ସନ୍ତାନମାନଙ୍କ ବିବରଣୀ:

- ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ନାମ, ଠିକଣା, ବୃତ୍ତି
- ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ଆୟର ଅନୁମାନିତ ବିବରଣୀ (ଯଦି ଉପଲବ୍ଧ)
- ଅତିରିକ୍ତ ସହାୟକ ଦସ୍ତାବିଜ:
- ଡାକ୍ତରୀ ପ୍ରମାଣପତ୍ର (ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥାଏ)
- ଅବହେଳା କିମ୍ବା ଅସଦାଚରଣର ପ୍ରମାଣ (ଚିଠିପତ୍ର, ସାକ୍ଷୀ ବିବରଣୀ)

ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୩ : ଆବେଦନ ପତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ
- ଓଡ଼ିଶା ନିୟମ ୨୦୦୯ ଅନୁଯାୟୀ
ଆବେଦନ “Form-A” ରେ ଦାଖଲ କରାଯିବ

ଆବେଦନ ପତ୍ର ଫର୍ମାଟ

ସର୍ବ-ଡିଭିଜନାଲ ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସର୍ବ-ଡିଭିଜନର ନାମ.....

ଜିଲ୍ଲା

ଆବେଦନକାରୀ:

ନାମ:

ପିତା/ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ନାମ:

ବୟସ:.....ବର୍ଷ

ଠିକଣା:

ବିରୋଧୀ: ୧. ନାମ:

ସମ୍ପର୍କ:

ଠିକଣା:

୨. ଯଦି ଏକାଧିକ ସନ୍ତାନ ଥାଆନ୍ତି.....

ବିଷୟ: ମାତାପିତା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଭରଣପୋଷଣ ଏବଂ କଲ୍ୟାଣ ଆଇନ, ୨୦୦୭ ଅନୁଯାୟୀ ଭରଣପୋଷଣ ପାଇଁ ଆବେଦନ

ମହୋଦୟ / ମହୋଦୟା,

ଦିନୟ ସହକାରେ ନିବେଦନ ଯେ:

୧. ଆବେଦନକାରୀ ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ/ମାତା/ପିତା ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ପପପପ ବର୍ଷ ବୟସର ।
୨. ବିରୋଧୀ ଆବେଦନକାରୀଙ୍କର ପୁଅ/ଝିଅ ଏବଂ ଆବେଦନକାରୀଙ୍କୁ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଆଇନଗତ ଦାୟିତ୍ୱରେ ରହିଛନ୍ତି ।
୩. ଆବେଦନକାରୀଙ୍କର କୌଣସି ନିୟମିତ ଆୟର ଉତ୍ପାଦନ ନାହିଁ/ସୀମିତ ଆୟ ଅଛି ଏବଂ ସେ ନିଜକୁ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ।
୪. ସମ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣର ବିବରଣୀ, ଯଦି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ
୫. ବିରୋଧୀ ଆବେଦନକାରୀଙ୍କୁ ଅବହେଳା କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଭରଣପୋଷଣ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ମନା କରୁଛନ୍ତି ।
୬. ଅତିରିକ୍ତ ତଥ୍ୟ - ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା, ଆର୍ଥିକ କଷ୍ଟ ଇତ୍ୟାଦି

ପ୍ରାର୍ଥନା: ଅତଏବ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆବେଦନକାରୀ ନିବେଦନ କରୁଛନ୍ତି ଯେ: ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ମାସିକ ଭରଣପୋଷଣ ରାଶି ? ----- ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଉ -

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥନା - ଚିକିତ୍ସା ଖର୍ଚ୍ଚ ଇତ୍ୟାଦି

ସ୍ଥାନ: ତାରିଖ:.....

ଆବେଦନକାରୀଙ୍କ ଦସ୍ତଖତ/ଅଙ୍କୁ ଠିକ୍

ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୪: ଶପଥନାମା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ - ଆବେଦନ ସହିତ ଏକ ଶପଥନାମା (Affidavit) ସଂଲଗ୍ନ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ଯାହା:

- ଆବେଦନରେ ଉଲ୍ଲେଖିତ ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସତ୍ୟ ବୋଲି ପ୍ରତିପାଦନ କରେ
- ନୋଟାରି ପବ୍ଲିକ୍ କିମ୍ବା ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟ୍‌ଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଶପଥ ନିଆଯାଇଥାଏ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୫: ଦାଖଲ ପଦ୍ଧତି - କେଉଁଠାରେ ଦାଖଲ କରିବେ:

- ଯେଉଁଠାରେ ଆବେଦନକାରୀ ରୁହନ୍ତି, ସେହି ସବ-ଡିଭିଜନର ଝଊଗ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ
- କିମ୍ବା ଯେଉଁଠାରେ ବିରୋଧୀ ରୁହନ୍ତି, ସେହି SDM କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ

ଦାଖଲ ପ୍ରକ୍ରିୟା:

ଆବେଦନର ୩ ପ୍ରତିଲିପି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ

- ସମସ୍ତ ଦସ୍ତାବିଜର ସ୍ୱ-ପ୍ରମାଣିତ ପ୍ରତିଲିପି ସଂଲଗ୍ନ କରନ୍ତୁ
- କୌଣସି କୋର୍ଟ ଫିସ ଲାଗେ ନାହିଁ
- ତ୍ରିବୁଦ୍ଧିକାର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ କିମ୍ବା ପଞ୍ଜିକୃତ ତାଙ୍କ ଯୋଗେ ଦାଖଲ କରନ୍ତୁ
- ସ୍ୱୀକୃତି ରସିଦ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୬ : ପ୍ରାଥମିକ ସାମସ୍ୟା ସମାଧାନ (Conciliation)

- ନିୟମ ଅନୁସାରେ, ତ୍ରିବୁଦ୍ଧିକାର ଆବେଦନକୁ ନିଗଡ଼ ଭାବରେ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର କରି, ଆବେଦକ ଓ ପ୍ରତିବାଦୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବାଦିତ ସମାଧାନ ସମ୍ଭବ ନେଇ ଏକ 'Conciliation Officer' ନିଯୁକ୍ତ କରାଯିବ ।
- ଯଦି ୩୦ ଦିନ (କିମ୍ବା ଏହା ଅଧିକ) ମଧ୍ୟରେ ସମାଧାନ ନହୁଏ, ତେବେ ତ୍ରିବୁଦ୍ଧିକାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରିବ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୭: ଶୁଣାଣି ପ୍ରକ୍ରିୟା

- ସୂଚନା: ତ୍ରିବୁଦ୍ଧିକାର ବିରୋଧୀକୁ ଦାଖଲ ତାରିଖର ୬୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ହେବାକୁ ସୂଚନା ପଠାଇବେ
- ସମାଧାନ ପ୍ରୟାସ: ତ୍ରିବୁଦ୍ଧିକାର ପ୍ରଥମେ ପକ୍ଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ

- **ପ୍ରମାଣ:** ଉଭୟ ପକ୍ଷ ନିଜର ପ୍ରମାଣ ଏବଂ ସାକ୍ଷୀ ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରିବେ
- **ନିଷ୍ପତ୍ତି:** ତ୍ରିବୁଦ୍ଧିକାର ୯୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବେ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୮: ଆଦେଶ ପାଳନ
- ଭରଣପୋଷଣ ରାଶି ଆବେଦନ ଦାଖଲ ତାରିଖରୁ ଦେୟ
- ମାସିକ ଭିତ୍ତିରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ
- ସର୍ବାଧିକ ୧୦,୦୦୦ ମାସିକ (କିମ୍ବା ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ)

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟମ ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥା

ନିୟମ ୧: ତ୍ରିବୁଦ୍ଧିକାର ଗଠନ

- ଝଊଗ ଅଧ୍ୟକ୍ଷତା କରନ୍ତି
- ସାମାଜିକ କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗର ଅଧିକାରୀ ସଦସ୍ୟ
- ଆଇନ ସହାୟତା ଉପଲବ୍ଧ

ନିୟମ ୨ ଆଇନଗତ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ

- ଆବେଦନକାରୀ ନିଜେ ଉପସ୍ଥିତ ହୋଇପାରିବେ
- କିମ୍ବା ଆଇନଜୀବୀ/ସାମାଜିକ କର୍ମୀ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରାଯାଇପାରେ

ନିୟମ ୩: ଆଦେଶର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା

- ଯଦି ବିରୋଧୀ ପାଳନ କରନ୍ତି ନାହିଁ:
- ୫୦୦୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୋରିମାନା
- କିମ୍ବା ୧ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାରାଦଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଉଭୟ

ଧାରା ୨୩: ସମ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ

- ଯଦି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ପ୍ରଚାରଣା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପତ୍ତି ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିଥିଲେ
- ତ୍ରିବୁଦ୍ଧିକାର ସମ୍ପତ୍ତି ଫେରାଇବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇପାରିବେ ଧାରା ୧୯: ଅପିଲ
- ତ୍ରିବୁଦ୍ଧିକାର ଆଦେଶ ବିରୁଦ୍ଧରେ ୬୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ

- ଡିଷ୍ଟ୍ରିକ୍ଟ କୋର୍ଟରେ ଅପିଲ କରାଯାଇପାରେ
ଆବେଦନ ସହିତ ସଂଲଗ୍ନ କରିବାକୁ ଥିବା
ଦସ୍ତାବିଜର ଚେକଲିଷ୍ଟ
- ଆବେଦନ ପତ୍ର (୩ ପ୍ରତିଲିପି)
- ଶପଥନାମା
- ବୟସ ପ୍ରମାଣ (ଆଧାର/ଜନ୍ମ ପ୍ରମାଣପତ୍ର)
- ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରମାଣ (ଜନ୍ମ ସାର୍ଟିଫିକେଟ/ରାସନ କାର୍ଡ)
- ଆୟ ପ୍ରମାଣପତ୍ର (ଯଦି ଥାଏ)
- ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରମାଣପତ୍ର (ଯଦି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ)
- ସମ୍ପତ୍ତି ଦଲିଲ (ଯଦି ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇଥିଲା)
- ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ଠିକଣା ବିବରଣୀ
- ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଖାତା ବିବରଣୀ (ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଗ୍ରହଣ
ପାଇଁ)

ଉପସଂହାର

ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଆଇନଗତ ଅଧିକାର ପ୍ରୟୋଗ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ସରଳ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ବିନା କୌଣସି କୋର୍ଟ ଫିସରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଆଇନ ସହାୟତା ସେବା କିମ୍ବା ସ୍ଥାନୀୟ ସାମାଜିକ କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗର ସହାୟତା ନିଆଯାଇପାରେ ।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ: ସ୍ଥାନୀୟ SDM କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ପାଇଁ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ ।



ବରିଷ୍ଠବାଣୀ'ର ନିୟମାବଳୀ

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

Bank Details : Favour of Elders Recreation Activities Trust
S.B. A/c. No. 51331021000012, IFS Code - BKID0005133,
Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar.

VITAMINS FROM NATURAL FOODS

Prof.Dr.Subodha Kumar Sahu

Mob-9556266085

Our body, for healthy growth requires a wide range of energy yielding nutrients to perform various physiological functions. These nutrients are carbohydrates, proteins, fats and vitamins. Carbohydrate supplies energy of 4.1 Kcal/g, protein provides 5.65 Kcal/g and fat yields maximum energy of 9.45 Kcal/g of food. The vitamins are essential for normal body growth and serve as a guide to protect the body from various diseases. The vitamins are available either from inorganic chemicals prepared from medical industries or from the organic foods. The inorganic vitamins may have some side effects on body whereas the same obtained from our organic foods is safe for our body health.

Vitamins are classified as fat soluble and water soluble. The formers are vitamin 'A', 'D', 'E', and 'K'. Later is vitamin 'B₁', 'B₂', 'B₃', 'B₅', 'B₆', 'B₇', 'B₉', 'B₁₂', 'B₁₇' and 'C'

(1) Fat soluble vitamins:

- (i) Vitamin 'A': This vitamin known as Retinol which is essential for good vision for eyes and differentiation of epithelial tissues. Deficiency of this vitamin causes eye blindness and abnormal growth of epithelial tissue. The important sources of this vitamin are carrot, tomato, papaya, mango, milk, egg and cord-liver oil.
- (ii) Vitamin 'D': This named as Calciferol, is responsible for absorption of calcium from our gastrointestinal tract and helps to deposit of the same in bone to strengthen it. The deficiency of this vitamin causes rickets in children and Osteomalacia that is bone deformation in adult. Exposures of body skin to sunlight under which the skin synthesizes vitamin 'D'. Besides cord-liver oil is an important source of this vitamin.
- (iii) Vitamin 'E': This known as Tocopherol that acts as an antioxidant and is essential for normal function of reproductive organs. It maintains muscle of the body and smoothing of skin. Deficiency of this vitamin causes failure of reproduction and formation of rough skin. The important sources of this vitamin are green vegetables, wheat germ and oils from groundnut, sunflower, safflower and mustard.

(iv) Vitamin 'K': This helps in clotting of blood at injury and protection of excessive bleeding during organ operations. The deficiency of this vitamin causes faulty blood clotting. This vitamin is synthesized by some useful bacteria present in large intestine. Leafy vegetables and wheat germ are good sources of vitamin 'k'

2. Water Soluble Vitamins:

(i) **Vitamin 'B₁'**: This vitamin is known as Thiamine. It is essential for repairing and growth of body tissue. Deficiency of this vitamin causes a disease called "Beriberi" which is responsible for weakness of nerve tissues. Unpolished grain of rice, wheat, ragi, maize, and seeds of soybean, groundnut cashew nuts are rich source of Thiamine.

(ii) **Vitamins 'B₂'**: This Vitamin is called as Riboflavin. The main function of this vitamin is to produce Red Blood corpuscles in body. Ulcers in tongue, mouth and lips known as disease called 'Cheilosis' are the deficiency symptoms of Riboflavin, Milk, ghee, meat eggs, mushrooms and green leafy vegetables are the rich source of vitamin B₂.

(iii) **Vitamin 'B₃'**: This vitamin is known as Niacin or Nicotinic acid. This vitamin acts as metabolism of glucose. The deficiency of this

vitamin causes inflammation in skin and diarrhoea, technically known as Pellagra. Nuts of various fruits legumes, fish, meat, yeast, liver of goat are the good sources of Niacin.

(iv) **Vitamin 'B₅'**: This Vitamin is known as Pantothenic acid which is essential for formation of healthy skin and strong hairs. Deficiency of this vitamin causes various diseases of skin. Formation of gray hair and their losses are the two other deficiency symptoms of this vitamin. The chief sources of this vitamin are milk, groundnut, tomato, honey, and yolk of egg.

(v) **Vitamin 'B₆'**: This vitamin known as Pyridoxine is useful for protein metabolism. Deficiency of this vitamin causes convulsion, nausea, mental disorder, various skin diseases and retardation of growth. Unpolished grains, of cereals, groundnut, banana, soybean and fresh vegetables are rich sources of Pyridoxine.

(vi) **Vitamin 'B₇'**: This vitamin is named as Biotin. This is important for metabolism of carbohydrate, protein and fat. Deficiency of Biotin causes loss of muscular growth, loss of appetite, body weakness and fall of hair. Yolk of egg, milk, nuts of fruits, honey, meat and fish are good source of Biotin.

(vii) **Vitamin 'B₉'**: This vitamin is known as Folic acid which is essential for formation of R.B.Cs and creates appetite for food. The important deficiency symptoms of this vitamin are severe anemia and muscular pain. Green leafy vegetables such as lettuce, kosala, amaranthus, coriander leaf, palk, podina, and cabbage are chief sources of vitamin B₉.

(viii) **Vitamin 'B₁₂'**: This vitamin is known as Cobalamin. The vitamin takes a great part for formation of RBCs and curing of neurological problems of body. The deficiency symptoms of this vitamin are the pernicious anemia. Milk and its products, liver of goats, poultry fish, and egg are the best source of cobalamin.

(ix) **Vitamin 'B₁₇'**: This vitamin is known as Laetrile which has very important function for protection of cancer for which it is called as anticancer vitamin. Juice extracted from germinated seedlings of

wheat is the good source of this vitamin

Vitamin 'C': This vitamin popularly known as Ascorbic acid which is responsible for formation of R.B.Cs and formation of a protein in the blood to protect the harmful substances in blood that is called as antibodies. The vitamin is good for formation of bones, teeth and gums. Vitamin "C" is also a good antioxidant that protects body from harmful diseases. The deficiency symptom of vitamin C is named as Survey. Orange, pomelo, lime, lemon, anal, guava and tomato are the rich sources of Ascribes acid.

Above mentioned vitamins single or in multiple are available in market in from of chemicals which may or may not be congenial for human health. Plentily available vegetables, fruits, milk, fish, egg and meat in nature are the good sources of the above mention vitamins. These are more beneficial for human health than chemically available vitamins.



**Warmest greetings to the cherished readers of Baristha Bani.
As we continue our journey together, we want to take a
moment to express our deepest gratitude for your loyal
readership and support.**

With sincere appreciation,

**The Publisher
Baristha Bani**

ନକଲି ଗୁଡ଼ ଓ ଅସଲି ଗୁଡ଼ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ସହଜ ଘରୋଇ ପରୀକ୍ଷା

ଶୁଭାସିନୀ ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୮୪ ୩୦୨୭୮

ଭାରତରେ ଗୁଡ଼ ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ମିଠା । ଏହାର ସ୍ୱାଦ ବ୍ୟତୀତ, ଏହା ପାଚନ କ୍ରିୟାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗାଇବା ସହିତ ଏହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ଅନେକ । ଏହା ମଧ୍ୟ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯକୃତକୁ ସଫା କରିବାରେ ଏବଂ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରି ଶରୀରକୁ ବିଷମୁକ୍ତ କରେ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ । ସାମ୍ପ୍ରତି ବଜାରରେ ନକଲି ଗୁଡ଼ର ବୃଦ୍ଧି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି, ପ୍ରାୟତଃ ଚକ୍ ପାଉଡ଼ର, ଓଷିଂ ସୋଡ଼ା କିମ୍ବା କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ଭଳି କ୍ଷତିକାରକ ପଦାର୍ଥ ସହିତ ମିଶ୍ରିତ । ଭେଜାଲ ଗୁଡ଼ ଖାଇବା କେବଳ ସ୍ୱାଦକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ନାହିଁ ବରଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଭଲ ଖବର ହେଉଛି ଯେ ଆପଣଙ୍କର ଗୁଡ଼ ଅସଲି କି ନାହିଁ ତାହା ଯାଞ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି ପରୀକ୍ଷାଗାରର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ରୋଷେଇ ଘରର ଜିନିଷ ବ୍ୟବହାର କରି ସରଳ, ବ୍ୟବହାରିକ ପରୀକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କୁ ନକଲି ଗୁଡ଼ରୁ ପୃଥକ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ଏହି ପରୀକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକ ଶୀଘ୍ର, ସହଜ ଏବଂ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଗୁଡ଼ର ଗୁଣବତ୍ତା ଉପରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଆଣିପାରିବ ।

e. ଦୃଶ୍ୟମାନ ଯାଞ୍ଚ (Visual inspection)

ଅସଲି ଗୁଡ଼ର ସାଧାରଣତଃ ଏକ ସମୃଦ୍ଧ ସୁନା-ବାଦାମୀ (rich golden-brown) ରଙ୍ଗ ଏବଂ

ଏକ ସାମାନ୍ୟ ରୁକ୍ଷ ଗଠନ (rough texture) ଥାଏ । ନକଲି ଗୁଡ଼ ପ୍ରାୟତଃ ଅପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ, ଚକଚକିଆ କିମ୍ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମସୃଣ (smooth) ଦେଖାଯାଏ, ଯାହା କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ କିମ୍ବା ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁ ଉପସ୍ଥିତିକୁ ସୂଚାଇପାରେ । ଏହାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା

ଶୁଦ୍ଧ ଗୁଡ଼ ସାମାନ୍ୟ ଚିପିଚିକି ହୋଇଥାଏ, ଯେତେବେଳେ ନକଲି ଗୁଡ଼ ଶୁଖିଲା କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ କଠିନ ଅନୁଭବ ହୁଏ ।

୨. ଜଳ ବିଘଟନ ପରୀକ୍ଷା (Water dissolution test) :

ଏହା ଏକ ସରଳ ଜଳ ପରୀକ୍ଷା । ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ଏକ ଛୋଟ ଗୁଡ଼ ଖଣ୍ଡ ପକାଇବା ପରେ ଶୁଦ୍ଧ ଗୁଡ଼ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୁଡ଼େ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୁଏ, ତଳେ କିଛି ଅଂଶ (residue) ରହିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ନକଲି ଗୁଡ଼ ଶୀଘ୍ର ଦ୍ରବୀଭୂତ ହୁଏ ଏବଂ ଏକ ଧଳା (chalky sediment) ରହିଯାଏ ଯାହା ଅପମିଶ୍ରଣକୁ ସୂଚିତ କରେ । ଏହି ପରୀକ୍ଷାଟି ଘରୋଇ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଶୀଘ୍ର, ସହଜ ଏବଂ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ।

୩. ଗନ୍ଧ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ପରୀକ୍ଷା : ଅସଲି ଗୁଡ଼ର ପ୍ରାକୃତିକ ମାଟିର ସୁଗନ୍ଧ ସହିତ ସାମାନ୍ୟ ପୋଡ଼ା ଚିନିର (caramel) ସୁଗନ୍ଧ ଥାଏ । ଏହାର ସ୍ୱାଦ ଗରମ ଏବଂ ସମୃଦ୍ଧ, ପ୍ରାକୃତିକ ମିଠା । ବିପରୀତରେ, ନକଲି ଗୁଡ଼ର ଅଳ୍ପ କିମ୍ବା କୌଣସି ସୁଗନ୍ଧ କିମ୍ବା ରାସାୟନିକ ପରି ଗନ୍ଧ ଥାଇପାରେ । ସ୍ୱାଦ ଅତ୍ୟଧିକ ମିଠା, ତିକ୍ତ କିମ୍ବା ସାମାନ୍ୟ ଧାତୁ ମିଶ୍ରିତ ସ୍ୱାଦ

ହୋଇପାରେ, ଯାହା କ୍ଷତିକାରକ ଅପମିଶ୍ରଣର ଉପସ୍ଥିତିକୁ ସୂଚାଇଥାଏ। ସର୍ବଦା ଆପଣଙ୍କ ଲବ୍ଧି ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତୁ, ଏଗୁଡ଼ିକ ନକଲି ଗୁଡ଼ି ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ସରଳ ଉପକରଣ।

୪. ଲେମ୍ବୁ ରସ କିମ୍ବା ଭିନେଗାର ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା: ଏକ ପାତ୍ର କିମ୍ବା ଟେଷ୍ଟ ଟ୍ୟୁବ୍ରେ ଗୁଡ଼ର ଏକ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ କିଛି ବୁନ୍ଦା ଲେମ୍ବୁ ରସ କିମ୍ବା ଭିନେଗାର ମିଶାନ୍ତୁ। ଦେଖିବେ - ଅସଲି ଗୁଡ଼େର କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ହୁଏ ନାହିଁ। କିନ୍ତୁ ନକଲି ଗୁଡ଼ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ବାଷ୍ପ ନିର୍ଗମ ସହିତ ବୁଦ୍‌ବୁଦ ହେବା ଦ୍ୱାରା ସୋଡ଼ା ଭଳି କ୍ଷାରୀୟ ମିଶ୍ରଣ ସୂଚିତ ହୁଏ। କ୍ଷତିକାରକ ରାସାୟନିକ ମିଶ୍ରଣ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ବିଶେଷ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ।

୫. ଅବକ୍ଷେପଣ ପରୀକ୍ଷା (Sedimentation test): ଉତ୍ତମ ପାଣିରେ ଗୁଡ଼ର ଏକ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡକୁ ଦ୍ରବୀଭୂତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସ୍ଥିର ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

☞ **ଅସଲି ଗୁଡ଼:** ବହୁତ କମ୍ ପରିମାଣର ଅବଶିଷ୍ଟା ଛାଡ଼ିଥାଏ।

☞ **ନକଲି ଗୁଡ଼:** ତଳେ ଏକ ଧଳା ଅବଶିଷ୍ଟା ଗଠନ କରେ, ଯାହା ଚକ୍ ପାଉଡ଼ର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବାହ୍ୟ ବସ୍ତୁର ଉପସ୍ଥିତି ପ୍ରକାଶ କରେ।

୬. ପୋଡ଼ା ପରୀକ୍ଷା (Burn test) : ଏକ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସାବଧାନତାର ସହିତ ପୋଡ଼ାନ୍ତୁ: ☞ **ଅସଲି ଗୁଡ଼:** ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ, ମିଠା ସୁଗନ୍ଧ ନିର୍ଗତ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ☞ **ନକଲି ଗୁଡ଼:** ଏକ କଠୋର, ରାସାୟନିକ ପରି ଗନ୍ଧ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଯାହା କୃତ୍ରିମ ମିଶ୍ରଣକୁ ସୂଚିତ କରେ।

୭. ଏସିଡ୍ ଟେଷ୍ଟ (Hydrochloric Acid) : କିଛି ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଗୁଡ଼ ନିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଏକ କାଚ ପାତ୍ର କିମ୍ବା ଟେଷ୍ଟ ଟ୍ୟୁବ୍ରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏଥିରେ କିଛି ବୁନ୍ଦା

ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଏସିଡ୍ (HCL) ମିଶାନ୍ତୁ। ଯଦି ଗୁଡ଼ ଫୁଟିବା ଆରମ୍ଭ କରେ, ତେବେ ଏହା ଏକ ସଙ୍କେତ ଯେ ଏଥିରେ ବେକିଂ ସୋଡ଼ା କିମ୍ବା ଖୁଣ୍ଟି ପାଉଡ଼ର ଭଳି ଅପରିଷ୍କାର ମିଶ୍ରଣ କରାଯାଇଛି। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଶୁଦ୍ଧ ଗୁଡ଼ ଏହିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବ ନାହିଁ।

ବି.ଦୁ.: ଉପରୋକ୍ତ ଉପସ୍ଥାପନାକୁ ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, କାରଣ ନକଲି ଗୁଡ଼ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବ। କେବଳ ବିଶୁଦ୍ଧ ବିକ୍ରେତା, ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ସ୍ଥାନୀୟ ମିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ, କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ମାନଦଣ୍ଡ ପାଇଁ ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ଜଣାଶୁଣା ବ୍ରାଣ୍ଡରୁ ଗୁଡ଼ କିଣନ୍ତୁ। କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାମାଣିକତା ସିଲ୍, ଉପଯୁକ୍ତ ଲେବଲିଂ, ଉପାଦାନ ତାଲିକା, ଏବଂ ଉତ୍ପାଦନ ଏବଂ ସମାପ୍ତି ତାରିଖ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ପ୍ୟାକେଜିଂକୁ ସତର୍କତାର ସହିତ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ।

ସର୍ବୋପରି ଗୁଡ଼ ଓ ଚିନି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ନିମ୍ନ ତୁଳନାତ୍ମକ ପୁଷ୍ଟି ତତ୍ତ୍ୱକୁ (ମିନେରାଲ) ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଗୁଡ଼ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ବହୁ ଉପାଦେୟ।

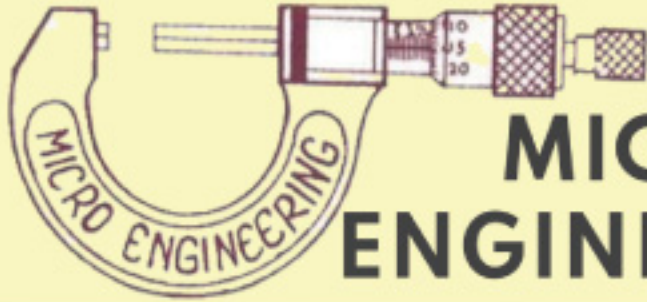
ଗୁଡ଼ ଓ ଚିନି (ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ) ମଧ୍ୟରେ ତୁଳନାତ୍ମକ ପୁଷ୍ଟି ତତ୍ତ୍ୱ

	ଗୁଡ଼	ଚିନି
କ୍ୟାଲୋରୀ	୩୮୩	୩୮୭
କ୍ୟାଲସିୟମ୍	୮୦ ମିଗ୍ରା	୧ ମିଗ୍ରା
ପୋଟାସିୟମ୍	୧୦୫୦ ମିଗ୍ରା	୨ ମିଗ୍ରା
ଫସଫରସ୍	୨୦-୯୦	୦ ମିଗ୍ରା
ସୋଡିୟମ୍	୧୯-୩୦ ମିଗ୍ରା	୧ ମିଗ୍ରା
ମାଗ୍ନେସିୟମ୍	୭୦-୯୦ ମିଗ୍ରା	୦ ମିଗ୍ରା
ଲୁହା	୧୧ ମିଗ୍ରା	୦.୧ ମିଗ୍ରା

Birthday wishes of Members for JANUARY-MARCH 2026

Happy Birthday to our Valued Members

	Name of the Member		Contact	D O B
J A N U A R Y	Sri Banka Bihari Rout	Balasore	8093672395	01.01.1954
	Smt. Gayatri Mishra	Bhubaneswar	9674474717	01.01.1961
	Sri Ramkrishna Patra	Parlakhemundi	8260522044	03.01.1945
	Dr. Siba Prasad Behera	Balangir	9437151347	04.01.1956
	Sri Brajendra Kumar Behera	Cuttack	9437069244	05.01.1953
	Dr. Kausik Mishra	Bhubaneswar	8260415486	06.01.1952
	Sri Bichitra Kumar Mishra	Bhubaneswar	9674474717	07.01.1959
	Dr. Surendranath Dash	Bhubaneswar	9437011125	11.01.1949
	Sri Parsuram Nayak	Bhubaneswar	8114963130	12.01.1953
	Sri Gangadhar Sahoo	Bhubaneswar	9438421841	16.01.1947
F E B R U A R Y	Smt. Kalyani Chakraborty	Bhubaneswar	9439646200	16.01.1948
	Dr. Pravakar Patnaik	Bhubaneswar	7978640872	16.01.1951
	Sri Dharendra Ku Behera	Bhubaneswar	7205781858	19.01.1955
	Sri Nanda Kishore Jena	Bhubaneswar	9777313209	22.01.1951
	Sri Radhaprasad Tah	Cuttack	8093706730	23.01.1951
	Dr. Subodh Kumar Sahu	Bhubaneswar	9556266085	28.01.1942
	Sri Sarat Kumar Dash	Bhubaneswar	9861014722	01.02.1959
	Sri Gunanidhi Baral	Bhubaneswar	9437282400	05.02.1955
	Sri Adwit Ballabh Pattnaik	Bhubaneswar	9937058154	05.02.1948
	Sri Nirajan Kumar Mohanty	Rourkela	7978503619	08.02.1952
Z I L L A B A R I S T H A N A G A R I K M O H A N T Y	Zilla Baristha Nagarik Sangha, Rayagada	Rayagada	9437215201	08.02.2016
	Sri Kshirendranath Sahoo	Bhubaneswar	9853141517	10.02.1953
	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593	11.02.1960
	Sri Bansidhar Barik	Bhubaneswar	9937006967	12.02.1970
	Sri Prakash Chandra Baral	Bhubaneswar	9937016315	15.02.1952
	Sri Krushna Prasad Mohanty	Bhubaneswar	9040149351	15.02.1952
	Baristha Nagarik Mancha, Balikhand	Balasore	6370079121	16.02.2018
	Sri Sakti Swain	Bhubaneswar	9937143005	19.02.1957
	Sri Bimalananda Brahmachari	Bhubaneswar	9583200300	22.02.1955
	M A R C H	Prof. Paresch Nath Sahu	Bhubaneswar	90786 75970
Sri Rajkishore Sahoo		Bhubaneswar	9438363455	01.03.1963
Sri Bhagirathi Bhoi		Bhawanipatna	9777050768	03.03.1954
Er. Basant Kumar Mishra		Bhubaneswar	9437000452	03.03.1950
Sri Shaila Madhab Jena		Bhubaneswar	9573365078	04.03.1955
Sri Jyoti Bhusan Das		Bhubaneswar	9337320509	05.03.1953
Baristha Nagarik Sangha, Khariar Rd.		Nawapara	9437076474	09.03.2012
Sri Debadatta Panda		Bhubaneswar	9437306647	11.03.1960
Sri Kalyan Ku. Pati		Bhubaneswar	9437438891	13.03.1958
Senior Citizens Forum, Laxmisagar		Bhubaneswar	9337221866	16.03.2015
H	Sri Govind Ch. Jena	Bhubaneswar	8249479737	20.03.1954
	Sri Purna Ch. Panda	Bhubaneswar	9692490909	20.03.1956
	Sri Raghunath Paltasingh	Bhubaneswar	9853357934	27.03.1948



MICRO ENGINEERING

STRUCTURAL ENGINEER, FABRICATOR & ERECTOR



Plot-156/A, Sec-A, Zone-B, Indl. Estate,
Mancheswar, Bhubaneswar - 751010

&

Plot No.-60, IID Centre, Khurda-752055

Regd. SSI, NSIC & ISO 9001:2008 Certified Unit

Phone : 0674-2580778

Fax : 0674-2581768

Cell : 9437024758

email : micro_engg55@rediffmail.com



FOLLOW US NOW



www.primagroindia.in

Tasty and Delicious
Indian Pickles

PRIME AGRO FOOD PROCESSING (P) LTD.
 Plot No. 63B, Sector-A, Zone-D, Mancheswar Industrial Estate, Bhubaneswar-751010

If undelivered please return to :

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

Book Post / Printed Matter

To

.....

.....

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

Rs. 20/-