ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୟମାସିକ ପତ୍ରିକା

ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ

BARISTHA BANI

Newsletter of Elders Recreation Activities Trust

Vol.- III • Issue - IV • RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062 • Oct. - Dec., 2024

Website : www.eraindia.org.in

E-mail : eraindianet@gmail.com

mymeals

BREAKFAST **LUNCH** **DINNER**

କମ ତେଲ ଏବଂ ଘର ତିଆରି ମସଲା ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଘରୋଇ ଖାଇବା

+917606006111

B-102 , Mahendra Dev Tower, Bomikhal, Bhubaneswar, Odisha - 751006
mymeals.in@gmail.com

BARISTHA BANI

ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଭିତ୍ତିକ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା

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

ତୃତୀୟ ବର୍ଷ　　ଚତୁର୍ଥ ସଂଖ୍ୟା　　ଅକ୍ଟୋବର-ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୪

ପରିଚାଳନା ମଣ୍ଡଳୀ

Chief Advisor
Sj. Krupasindhu Sahoo
Mob. 9937132992

Advisor
Er. Bsanata Mishra
Mob. 9437000452

Advisor
Advocate Narendra Kishore Mishra
Mob. 9437033611

Editor
Sj. Prafulla Kumar Mohapatra
Mob. 8895265933

Co-Editor
Sj. Krushna P. Mohanty
Mob. 7008285603

Managing Editor
Sj. Sitanath Sahoo
Mob. 9437002217

Ex-Officio Members
Dr. Udayanath Sahu
Chairman
Mob. 9438081006

Er. Krushna Ch. Sahoo
(President)
Mob. 9437075625

Dr. Shiva Prasad Behera
(Vice-President)
Mob. 9437151347

Dr. Sushil Ku. Nanda
(Vice-President)
Mob. 9437196720

Sj. Sarat Chandra Mohanty
(Treasurer)
Mob. 7008927372

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

ସୂଚୀପତ୍ର

1.	ସମ୍ପାଦକୀୟ	2
2.	ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ	3
3.	DIGITAL PATHASALA -Empowering Elders (Series-4)	4
4.	Association News	8
5.	"SHIELD" at old Age	11
6.	Gossip	13
7.	ବୀଣାବାଣି	14
8.	ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ମନ୍ତ୍ର	15
9.	ଜୀବନର ଅନୁଚିନ୍ତା	15
10.	ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ଇଣ୍ଟେଲିଜେନ୍ସର ବ୍ୟବହାର	16
11.	ସୁଖର ସନ୍ଧାନ	20
12.	ନିଜ ଅନୁଭୂତିରୁ ପଦେ	22
13.	Best Wishes for Birthday of ERA Members	24
14.	List of ERA Members	25
15.	୨୦୨୫ ମସିହା କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର	27

●●●

Thank You Very Much

* Sj. Bidyadhar Agarwal - 9337703623
* Sj. Bikram Nayak - 9437134434
* Ramesh Chand Gupta - 8260275030
* Prime Agro Food Processing (P)Ltd. -
* Micro Engineering - 9437024758
* CA. Nirmal Patra , N P S M & Associates - 82491 73649
* Advocate Ajay Kumar Tripathi - 70086 83744
* Cloud Edge Technology - 91081 30635

On behalf of our entire organization, I express my deepest gratitude for your support to our charitable activities benefiting the elderly community.

Dr. U.N.Sahu
Chairman, ERA

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

ସମ୍ପାଦକୀୟ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ମହାପାତ୍ର
ମୋ-୮୮୯୫୨୬୫୯୩୩

ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି ସମୟ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବଳବାନ ଅଟେ। ଆଜିର ଦିନ କାଲିକୁ ବାସି ଏବଂ ପରେ ପରେ ଅତୀତ ପାଲଟି ଯାଏ। ଅତୀତକୁ ଭୁଲିଗଲେ ଭବିଷ୍ୟତ ବେଳେ ବେଳେ ଅନ୍ଧାର ବୋଧହୁଏ। ଘରର ସ୍ଥାୟୀତ୍ୱ ଯେପରି ଆରମ୍ଭରୁ ପଡ଼ିଥିବା ମୂଳଦୁଆ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ, ସେହିପରି ଅନୁଷ୍ଠାନର କ୍ରମୋନ୍ନୋତି ମୂଳରୁ ପକାଯାଇଥିବା ଶକ୍ତ ମୂଳଦୁଆ ଉପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରସ୍ତୁତିରୁ ହିଁ ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ। ଆମ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଦିଗହରା, ନିଃସଙ୍ଗ ଓ ଅସମର୍ଥ ବୟସ୍କ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ମନ ଭିତରେ କିଛି ଆଶାର ସଞ୍ଚାର କରାଇବା ସହିତ ପରସ୍ପର ଭାବ ବିନିମୟର ସୁଯୋଗ ଦେବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ। ଚିତ୍ତବିନୋଦନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ହୃଦୟରେ ଖୁସିର ମହକ ଖେଳାଇ ଦେବା ପାଇଁ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶିତ ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା **'ବରିଷ୍ଠ ବାଣୀ'** ଆଜକୁ ଦୀର୍ଘ ଚାରିବର୍ଷ ହେଲା ପାଠକବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ପାଖରେ ନିୟମିତ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଆଯାଉଛି। ଆସନ୍ତା ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୫ ଠାରୁ ପଞ୍ଚମ ବର୍ଷ ଆରମ୍ଭ ହେବ। ବିଭିନ୍ନ ଲେଖକଙ୍କର ପ୍ରକାଶିତ ଲେଖାଗୁଡ଼ିକ ପାଠକମାନଙ୍କୁ କିଛି ଅଜଣା ତଥ୍ୟ ଉପରେ ଜ୍ଞାନ ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବା ସହିତ ଆମୋଦ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବ ବୋଲି ଆମ୍ଭେମାନେ ଦୃଢ଼ ଆଶା ରଖିଛୁ। ନୂଆ ଉତ୍ସାହ ଓ ଭରସା ରଖି ରୁଚିକର ତଥା ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ପତ୍ରିକାରେ ସ୍ଥାନିତ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ସତତ ଚେଷ୍ଟିତ। ଏହାରି ଉପରେ ଆପଣମାନଙ୍କର ମତାମତ ଆମ ପାଖକୁ ଲେଖି ପଠାଇଲେ ଭବିଷ୍ୟତ ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବୁ।

୨୦୨୪ ମସିହା ଶେଷ ହୋଇ ୨୦୨୫ ମସିହାର ନୂଆ ସକାଳ କବାଟ ଫାଙ୍କରେ ସ୍ୱାଗତ ଜଣାଇବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ। ଏହି ସମୟରେ ସ୍ୱାମୀ ଚିଦାନନ୍ଦଙ୍କ କିଛି ଅମୃତବାଣୀ ମନେପଡୁଛି। ସେ ଥରେ କହିଥିଲେ, ମନୁଷ୍ୟ ଜନ୍ମ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେତ। ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ପରୋପକାର ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଉଛି ଈଶ୍ୱର ଭକ୍ତି। ଏହି କ୍ଷଣଭଙ୍ଗୁର ସଂସାରରେ ଜୀବନ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ପ୍ରାଣୀ ହିତରେ ବିନିଯୋଗ କରାଯିବା ଉଚିତ୍। ଆମେ ସମସ୍ତେ ଏକ ସଂସାର ମରୁଭୂମିର ପଥିକ। ପଥିକର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନପ୍ରତି ମୋହ ରହିବା ଅନୁଚିତ। ସର୍ବଦା ତାର ଧ୍ୟାନ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ହିଁ ରହିବା ଦରକାର। ପ୍ରକୃତରେ ସେବାଦ୍ୱାରା ମନ ପବିତ୍ର ରହେ। ମନକୁ ପ୍ରସନ୍ନତା ମିଳେ। ଏହାହିଁ ଆମ ସଂସ୍କୃତିର ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ। ଆମର ERA ପରିବାରର ସମସ୍ତ ସଭ୍ୟ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱକୁ ମନେପକାଇ ଆଗକୁ ଚାଲିପାରିଲେ ସମାଜର କିଛି ଉପକାର ସାଧିକ ହୋଇପାରିବ।

ତେବେ ଆସନ୍ତୁ, ମନକୁ ଟିକିଏ ହାଲକା କରିବା। ଏବେ ଶୀତର ଲହରୀ ସାରା ଦେଶକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିଗଲାଣି। ବଜାର ହାଟରେ ଶୀତବସ୍ତ୍ରର ସମ୍ଭାର। ନୂଆ ବର୍ଷକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରି ପାଳନ କରିବାରେ ସମସ୍ତେ ବ୍ୟସ୍ତ। ଆମେ ବି ବୟସକୁ ପଛରେ ପକେଇ ଆଗେଇ ଆସିବା ଉଚିତ। ଗ୍ରାମଞ୍ଚଳରେ ସଢୁଥିବା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସାମାଜିକ ନିରାପତ୍ତା ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତାକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ନୂତନ ବର୍ଷରେ କିଛି ଜନହିତକର କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିଲେ ସମାଜର କିଛି ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରିବ।

ନୂତନ ବର୍ଷ ଆପଣମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶୁଭଙ୍କର ହେଉ ଏହା ହିଁ ପ୍ରଭୁ ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ନିକଟରେ ପ୍ରାର୍ଥନା।

●●●

ସଭାପତିଙ୍କ କଲମରୁ

ଇଂ. କୃଷ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁ
ମୋ-୯୪୩୭୦୭୫୬୨୫

ଗତ ତା.୨୭.୧୧.୨୦୨୪ ମସିହା ସକାଳ ପ୍ରାୟ ୭ଟା ହେବ ମୁଁ ପ୍ରାତଃଭ୍ରମଣରୁ ଫେରୁଥାଏ। ଦଣ୍ଡପିଣ୍ଡାରେ ଥକ୍କା ଲାଗିବାରୁ ବସିପଡ଼ିଲି। ଏତିକିବେଳେ ମୋତେ ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗାଉଥିବା ହକର ଦୈନିକ ସମାଜଟି ମୋ ହାତକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେଇ ଚାଲିଗଲା। ଏହାର ପୃଷ୍ଠାଗୁଡ଼ିକ ଖେଳାଉ ଖେଳାଉ ମୋର ଆଖି ପଡ଼ିଗଲା ଏକ ହୃଦୟ ବିଦାରକ ଖବର ଉପରେ। ଶୀର୍ଷକ ଥିଲା 'ଆତ୍ମହତ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ବାପାଙ୍କ ଶେଷ ଚିଠି। ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ଯାତନାରୁ ହାରିଲି ଜୀବନ'। ସେ ଥିଲେ ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲା ଭୋଗରାଇ ବ୍ଲକ୍‌ର କଖଡ଼ା ପଞ୍ଚାୟତ ଅଧୀନ ଚଣ୍ଡିପୁର ଗାଁର ସ୍ୱର୍ଗତ ଦେବେନ୍ଦ୍ର କରଙ୍କ ପୁଅ ନିରଞ୍ଜନ। ବୟସ ହେବ ୬୯। ଜଣେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ। ପୁଅବୋହୂଙ୍କ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ସହି ନପାରି ଶେଷରେ ଘରଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଅଧକିଲୋମିଟର ଦୂର ଅରୁଣ ମହାନ୍ତିଙ୍କ ଗୋରୁ ଗୁହାଳରେ ବେକରେ ଦୌଡ଼ି ଦେଇ ଝୁଲୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା। ତାଙ୍କର ଦୁଇପୁଅ ମଧ୍ୟରୁ ବଡ଼ପୁଅ ବାହାରେ ରହୁଥିବା ବେଳେ ସାନପୁଅ ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ପୈତୃକ ବାସଭବନରେ ରହିଛନ୍ତି। ବାପାଙ୍କୁ ଘରୁ ଅଲଗା କରିଦେବାରୁ ସେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଜାଗାରେ ଘରକରି ରହିଥିଲେ। ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାରଣରୁ ରୋଷେଇ ମଧ୍ୟ ପରିପାରୁ ନଥିଲେ। ତେଣୁ ଗାଁ ଲୋକଙ୍କ ଘରେ ମାଗିଯାଚି ଚଳୁଥିଲେ। ବୋଧହୁଏ ଜୀବନ ପ୍ରତି ତାଙ୍କର ବିତୃଷ୍ଣା ଆସିଛି ଯାହାଫଳରେ ସେ ଆଉ ବେଶୀ କଷ୍ଟ ସହିବାକୁ ଭଲ ମଣିନାହାନ୍ତି। ତେଣୁ ଏହି ପନ୍ଥାକୁ ଶେଷ ନିଷ୍ପତ୍ତି ବୋଲି ଧରି ନେଇଛନ୍ତି।

ସେ ତାଙ୍କର ଯେଉଁ ଶେଷ ଚିଠିଟିଏ ଛାଡ଼ି ଯାଇଛନ୍ତି ସେଥିରେ ଲେଖାଅଛି ତାଙ୍କ ଗାଁରେ ଏକ ଏ.ଏନ୍.ଏମ୍. କେନ୍ଦ୍ର ଖୋଲିବାକୁ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ସେ ତାଙ୍କ ଜାଗାରୁ ୧୦ ଡେସିମିଲ୍ ଦାନ କରିଛନ୍ତି। ଶୁଦ୍ଧି କର୍ମ ପାଇଁ ତକିଆ ତଳେ ୨୩ ହଜାର ୪୧୦ ଟଙ୍କା ରଖିଯାଇଛନ୍ତି। ଏହାଛଡ଼ା ତାଙ୍କ ମୃତ ଦେହକୁ ପୁଅ ବୋହୂ ଛୁଇଁବାକୁ ବାରଣ ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି। ଶେଷରେ ଗାଁ ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶବ ସଂସ୍କାର କରାଯାଇଛି।

ଏଠାରେ ପୁଅ ବୋହୂ ଅଥବା ବାପା, କାହା ଦୋଷରୁ ଏପରି ଘଟିଲା, ସେ ସବୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଲୋକ ଲୋଚନକୁ ଆସିପାରେ। ତେବେ ଅନେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଜୀବନ ଟିକକ ବଞ୍ଚେଇବା ପାଇଁ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଛଟପଟ ହେଉଛନ୍ତି। ମାସିକ ଭତ୍ତା ଟଙ୍କା ପାଇବା ପାଇଁ ମାଇଲ୍ ମାଇଲ୍ ବାଟ ଯିବାକୁ ପଡୁଛି। କେବେକେବେ ବାଟ ମଝିରେ ଜୀବନ ଚାଲିଯାଉଛି। ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ରହୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଭତ୍ତାଟଙ୍କା ଦିଆଯାଉ ବୋଲି ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱର ଉଠିଲାଣି।

ହଁ ଏବେ ପ୍ରସଙ୍ଗକୁ ଆସିବା। ଅନେକ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ପୁଅ ବୋହୂଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସ୍ୱର ଉତ୍ତୋଳନ କରିବାକୁ ସଙ୍କୋଚବୋଧ କରୁଛନ୍ତି। ଏହାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସରକାର ଦୁଇଟି ଆଇନ୍ ପ୍ରଣୟନ କରିଛନ୍ତି ଯାହା ବିଶଦ ଭାବରେ ଆମ ବରିଷ୍ଠବାଣୀର ଜୁଲାଇ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ୨୦୨୪ ସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି। ଏଥିରେ ଲେଖାଅଛି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ ଆଇନ୍‌ର ସହାୟତା ନେଇ ଜୀବନ ହାରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜର ହକ୍ ଫେରି ପାଇବେ ଏବଂ ଶେଷ ଜୀବନ ସୁଖଶାନ୍ତିରେ କଟାଇ ପାରିବେ। ଏଥିପାଇଁ ଜନ ସଚେତନତା ଦରକାର। ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେଉଁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ ଗଠନ କରିଛେ ଏହି ମଞ୍ଚ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଇନ୍ ସହାୟତା ଯୋଗାଇ ଦେଲେ ଦୁଃସ୍ଥ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନେ କିଛି ପରିମାଣରେ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ ବୋଲି ଆଶା।

●●●

DIGITAL PATHASALA
-Empowering Elders (Series-4)

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

Let's dive in the following topics:

ବିନା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ରେ ୟୁପିଆଇ ୧୨୩ପେ

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁସି ଖବର, ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏବେ ବିନା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସଂଯୋଗରେ ୟୁପିଆଇ ପେମେଣ୍ଟ କରିପାରିବେ। ୟୁପିଆଇ ୧୨୩ପେ ମାଧ୍ୟମରେ ଡିଜିଟାଲ ପେମେଣ୍ଟକୁ ସରଳୀକରଣ କରାଯାଇଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ଫିଚର ଫୋନ୍ ଏବଂ ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍ ଉପଭୋକ୍ତାମାନେ ଅଫଲାଇନ୍‌ରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ୟୁପିଆଇ ପେମେଣ୍ଟ କରିପାରିବେ। ୟୁନିଫାଏଡ୍ ପେମେଣ୍ଟ୍ ଇଣ୍ଟରଫେସ୍(ୟୁପିଆଇ)ର ବ୍ୟବହାର କେବଳ ସୁରକ୍ଷିତ ନୁହେଁ ବରଂ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ସେକେଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଆକାଉଣ୍ଟ ମଧ୍ୟରେ ଟଙ୍କା ଟ୍ରାନ୍ସଫର କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିପାରିବ। ୟୁପିଆଇ ୧୨୩ପେ ଜରିଆରେ ବିନା ଇଣ୍ଟରନେଟ କନେକ୍ସନରେ ୧୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାରବାର କରିପାରିବେ। ଏହା ସୀମିତ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଆକସେସିଂ ବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ, କ୍ୟାସ୍‌ଲେସ୍ କାରବାରକୁ ଆହୁରି ସୁବିଧାଜନକ କରିଥାଏ। ବିନା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍‌ରେ ୟୁପିଆଇ ପେମେଣ୍ଟ କରିବାର ୪ ଟିଉପାୟ :

୧. **Interactive Voice Response (IVR)-**

ଏହା ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ନଥିବା ଉପଭୋକ୍ତାମାନେ ଇଣ୍ଟର ଆକ୍ଟିଭ ଭଏସ୍ ରେସ୍‌ପନ୍ସ (ଆଇଭିଆର୍) ଜରିଆରେ ଭଏସ୍ ଆଧାରିତ ପେମେଣ୍ଟ କରିପାରିବେ। କେବଳ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ କିମ୍ବା ଦେୟ ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ IVR ନମ୍ବର ଡାଏଲ କରନ୍ତୁ। ସଂଯୋଗ କରିବା ପରେ, IVR ସିଷ୍ଟମ୍ ଆପଣଙ୍କୁ ଟ୍ରାଞ୍ଜାକ୍ସନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପାଇଁ ବିକଳ୍ପଗୁଡିକ ସହିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବ। ଆପଣ ପ୍ରାପ୍ତକର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କ ବିବରଣୀ, ଏବଂ ପରିମାଣ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବେ, ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ କିପ୍ୟାଡ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରି ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବରେ କାରବାର ନିଶ୍ଚିତ କରିପାରିବେ। ଏହି ପଦ୍ଧତି ସରଳ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କୁ ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍ କିମ୍ବା ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସଂଯୋଗ ବିନା ମଧ୍ୟ ଦେୟ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଏ।

୨. **Proximity Sound-Based Payments (ପ୍ରୋକ୍ସିମିଟିସାଉଣ୍ଡ-ଆଧାରିତଦେୟ)**

ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଅଫ୍‌ଲାଇନରେ କାମକରୁଥିବା ଶବ୍ଦଭିତ୍ତିକ ଜ୍ଞାନକୌଶଳ ଜରିଆରେ ପେମେଣ୍ଟ କରାଯାଇପାରିବ। ନିକଟସ୍ଥ ପଏଣ୍ଟ-ଅଫ୍-ସେଲ୍‌ଡିଭାଇସ୍ (ପିଓଡି)ରୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଟୋନ୍ ବା 'ସାଉଣ୍ଡ ୱେଭ୍' ନିର୍ଗତ ହୁଏ ଯାହାକୁ ଆପଣଙ୍କ ଫୋନ୍ ଚିହ୍ନିପାରିବ। ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଫୋନ୍‌କୁ ଡିଭାଇସ୍ ନିକଟରେ ରଖନ୍ତି, ଦେୟ ବିବରଣୀ ଶବ୍ଦତରଙ୍ଗ ମାଧ୍ୟମରେ ବିନିମୟ ହୁଏ। ଆପଣ ଏହାକୁ ଆପଣଙ୍କ ଫୋନ୍‌ରେ ଅନୁମତି ଦେଇ ଦେୟ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତି, ଯାହା କେବଳ ମୌଳିକ ଫୋନ୍ କ୍ଷମତା ଆବଶ୍ୟକ କରେ। ଏହି ଅଭିନବ ପଦ୍ଧତି ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ କିମ୍ବା ଜଟିଳ ହାର୍ଡୱେୟାରର ଆବଶ୍ୟକତା ବିନା ଦେୟକୁ ଶୀଘ୍ର ଉପଲବ୍ଧ କରେ।

୩. **Missed Call Payments -**

ମିସ୍‌କଲ୍ ଦେୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଦେୟ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ, ପ୍ରାପ୍ତକାରୀ କିମ୍ବା ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ସହ ଜଡିତ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନମ୍ବର ଡାଏଲ୍ କରନ୍ତୁ। କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପରେ, ଆପଣ ଏକ କଲବ୍ୟାକ୍ (call back) ପ୍ରାପ୍ତ କରିବେ। ଏହି ରିଟର୍ଣ୍ଣ କଲ୍‌ରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଜମା ରାଶି ନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ଏବଂ ଟ୍ରାଞ୍ଜାକସନ୍‌କୁ ଅନୁମତି ଦେବାକୁ ଆପଣଙ୍କ ୟୁପିଆଇ ପିନ୍ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯିବ। ଏହି ପଦ୍ଧତି ଫୋନ୍ ଆଧାରିତ କାରବାରକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ, ଅଫ୍ ଲାଇନ୍ ଦେୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିପାରିବ।

୪. **UPI App (ୟୁପିଆଇଆପ୍) -**

ୟୁପିଆଇ ୧୨୩ପେରେ ଫିଚର ଫୋନ୍ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ୟୁପିଆଇ ଆପ୍‌ଧ୍ରୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଥରେ ଆପଣ ଆପ୍ ଇନଷ୍ଟଲ କରିବା ପରେ, ଆପଣ ସିଧାସଳଖ ଆପଣଙ୍କ ଫିଚର ଫୋନ୍‌ରୁ ୟୁପିଆଇ ଦେୟ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବେ। ଏହି ଆପ୍ ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍ ୟୁପିଆଇ ଆପ୍‌ଭଳି ମୌଳିକ ବିକଳ୍ପ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଦେୟ ବିବରଣୀ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ, ରାଶି ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ୟୁପିଆଇ ପିନ୍ ପ୍ରବେଶ କରି କାରବାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଥାଏ। ଏହି ଆପ୍ ଜରିଆରେ ଫିଚର ଫୋନ୍ ଉପଭୋକ୍ତାମାନେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଇ ଡିଜିଟାଲ୍ ପେମେଣ୍ଟର ସୁବିଧା କରିପାରିବେ।

ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଆକାଉଣ୍ଟକୁ ୟୁପିଆଇ ୧୨୩ପେ ସହ କିପରି ଲିଙ୍କ୍ କରିବେ ?

ୟୁପିଆଇ ୧୨୩ପେ ସହ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଆକାଉଣ୍ଟ ଲିଙ୍କ୍ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡିକ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ:

ଷ୍ଟେପ୍-୧. କୌଣସି Interactive Voice Response-IVR (ଆଇଭିଆର) ନମ୍ବରରେ କଲ୍ କରନ୍ତୁ

ଷ୍ଟେପ୍-୨. ଆପଣଙ୍କ ଭାଷା ଚୟନ କରନ୍ତୁ

ଷ୍ଟେପ୍-୩. ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଆକାଉଣ୍ଟ ପଞ୍ଜିକରଣ କରିବାକୁ ଚୟନ କରନ୍ତୁ

ଷ୍ଟେପ୍-୪. ଆପଣଙ୍କ ଡେବିଟ୍ କାର୍ଡ ବିବରଣୀ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତୁ

ଷ୍ଟେପ୍-୫. UPI PIN ସେଟ୍ କରନ୍ତୁ

ଷ୍ଟେପ୍-୬. ୟୁପିଆଇ ୧୨୩ପେ ସହ ସଫଳତାର ସହ ଲିଙ୍କ୍ ହୋଇଛି ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଆକାଉଣ୍ଟ।

PhonePe, GPay, କିମ୍ବା Paytm ଭଳି ଡିଜିଟାଲ୍ ପେମେଣ୍ଟ ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ଭୁଲବଶତଃ ଟଙ୍କା ଟ୍ରାନ୍ସଫର କରିଥିଲେ କିପରି ଫେରାଇ ଆଣିପାରିବେ। ଏଭଳି ସ୍ଥିତିରେ ଆପଣଙ୍କ ଟଙ୍କା ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କିଛି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରନ୍ତି। ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଘଟିଥିବା ଦେୟ ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ଆପଣଙ୍କ ସମସ୍ୟା ରିପୋର୍ଟ କରିବା। ଫୋନ୍ ପେ, ଜିପେ ଏବଂ ପେଟିଏମ୍ ଭଳି ପ୍ଲାଟଫର୍ମର App.ରେ ହେଲ୍ପ କିମ୍ବା ସହାୟତା ପାସ୍‌ପୋର୍ଟ ସେକ୍ସନ୍ ରହିଥାଏ। ଏଠାରେ ଆପଣ ଟ୍ରାଞ୍ଜାକ୍ସନ ଆଇଡି, ଟଙ୍କା ପ୍ରାପ୍ତକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ୟୁପିଆଇ ଆଇଡି ଏବଂ ଡିପୋଜିଟ୍ ରାଶି ଭଳି ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବେ। ଅଧିକାଂଶ ପ୍ଲାଟଫର୍ମରେ ଏଭଳି ସମସ୍ୟାକୁ ତୁରନ୍ତ ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଟିମ୍ ରହିଛି।

* **National Payments Corporation of India (NPCI)** ବିବାଦ ସମାଧାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଯଦି ଉପରୋକ୍ତ ଆପ୍ ଜରିଆରେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ନହୁଏ, ତେବେ ନ୍ୟାସନାଲ ପେମେଣ୍ଟ କର୍ପୋରେସନ୍

ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ (ଏନ୍ ପିସିଆଇ) ଜରିଆରେ ଏହାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଏନପିସିଆଇ ୱେବସାଇଟକୁ (https://www.npci.org.in) ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ବିବାଦ ସମାଧାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା; ବିଭାଗକୁ ଯାଆନ୍ତୁ। ଟ୍ରାଞ୍ଜାକସନ୍ ଆଇଡି, ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ପେମେଣ୍ଟ ଠିକଣା, ରାଶି ଏବଂ ତାରିଖ ଭଳି ଆବଶ୍ୟକ ବିବରଣୀ ସହିତ ଫର୍ମ ପୂରଣ କରନ୍ତୁ।

କଟିବାର ପ୍ରମାଣ ଭାବରେ ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କ ଷ୍ଟେଟମେଣ୍ଟର ଏକ କପି ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ। ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ଆପଣଙ୍କ ମାମଲାକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ।

* **ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କ କିମ୍ବା Payment Service Provider (PSP)ର ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ**

ଯଦି NPCI ଆପଣଙ୍କ ଅଭିଯୋଗର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ, ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କ କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ଆପ୍ଲିକେସନ୍ ସହ ଲିଙ୍କ୍ ହୋଇଥିବା ଦେୟ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ (PSP)ଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ। ଭୁଲ୍ କାରବାରର ବିବରଣୀ ସେୟାର କରନ୍ତୁ, ଏବଂ ସେମାନେ ଅଧିକ ତଦନ୍ତ କରିବେ। ବ୍ୟାଙ୍କ ଏବଂ ପିଏସପିମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଆପ୍ କିମ୍ବା ଅଫିସିଆଲ୍ ଯୋଗାଯୋଗ ଚ୍ୟାନେଲ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣଙ୍କ ଅଭିଯୋଗର ସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିୟମିତ ଅପଡେଟ୍ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ଅଟନ୍ତି।

* **ଡିଜିଟାଲ କାରବାର ପାଇଁ ଆରବିଆଇ ଲୋକପାଳଙ୍କ (RBI Ombudsman) ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ** ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ସବୁ ବିଫଳ ହୁଏ, ଡିଜିଟାଲ ଟ୍ରାଞ୍ଜାକସନ୍ ପାଇଁ ଆରବିଆଇ ଲୋକପାଳଙ୍କ ନିକଟରେ ଆପଣଙ୍କ ଅଭିଯୋଗକୁ ଦାଖଲ କରନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସମସ୍ୟା ୩୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମାଧାନ ହୋଇନଥାଏ କିମ୍ବା ସମାଧାନ ଅସନ୍ତୋଷଜନକ ହୁଏ ତେବେ ଏହି ବିକଳ୍ପ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ। ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କର ଶାଖା କିମ୍ବା ପେମେଣ୍ଟ ପ୍ଲାଟଫର୍ମର କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ଅଭିଯୋଗ ଦାଖଲ କରନ୍ତୁ। ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଇମେଲ, ବ୍ୟାଙ୍କ ଷ୍ଟେଟମେଣ୍ଟ ଏବଂ ଏନପିସିଆଇ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମେତ ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କାଗଜପତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଛି।

* ଭବିଷ୍ୟତ ତ୍ରୁଟି ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଟିପ୍ସ : ଭବିଷ୍ୟତରେ ଏଭଳି ଅଘଟଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ଟ୍ରାଞ୍ଜାକସନ୍ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ୟୁପିଆଇ ଆଇଡିକୁ ଦୁଇଥର ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ। ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହୃତ କଣ୍ଟାକୁ ସଞ୍ଚୟ କରନ୍ତୁ ଓ ମାନୁଆଲ ତ୍ରୁଟି ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହୃତ ସମ୍ପର୍କଗୁଡିକ ସଞ୍ଚୟ କରନ୍ତୁ। ଏହାବ୍ୟତୀତ, ରିକ୍ୱେଷ୍ଟ ମନି; ଫିଚର Request Money feature ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ବିପଦ ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ, କାରଣ ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ ଯେ ପ୍ରାପ୍ତକାରୀଙ୍କ ୟୁପିଆଇ ବିବରଣୀ ସଠିକ୍ ଅଟେ।

* ଟଙ୍କା ପୁନରୁଦ୍ଧାର ପାଇଁ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ଭୁଲ୍‌ରେ ଭୁଲ୍ ୟୁପିଆଇ ଆଇଡିକୁ ଟ୍ରାନ୍ସଫର ହୋଇଥିବା ଟଙ୍କା ଆଦାୟ କରିବା ଏକ ସଂଗଠିତ କିନ୍ତୁ ସମୟ ସାପେକ୍ଷ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ଉପରୋକ୍ତ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡିକ ଅନୁସରଣ କରି ଏବଂ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସମସ୍ତ ପକ୍ଷଙ୍କ ସହିତ ସ୍ୱଷ୍ଟ ଯୋଗାଯୋଗ ବଜାୟ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା, ଆପଣ ନିଜର ସଫଳତାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଉନ୍ନତ କରିହେବ। ଡିଜିଟାଲ କାରବାର କରିବା

ସମୟରେ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଦି କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ଘଟେ ତେବେ ସର୍ବଦା ଶୀଘ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ।

UPI Lite Digital

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସଂଯୋଗ ନ ଥିଲେ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳ ଥିଲେ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ UPI ଲାଇଟ୍ ଡିଜିଟାଲ୍ ପେମେଣ୍ଟ (UPI Lite Digital) ମାଧ୍ୟମରେ ଦେୟ କରିପାରିବେ।

ଆର୍‌ବିଆଇ ପୂର୍ବରୁ ୟୁପିଆଇ ଲାଇଟ୍ ୱେଲେଟ୍‌ର ସୀମା ୧୦୦୦ ଟଙ୍କା ରଖିଥିଲା, ଏବେ ଏହାକୁ ୫୦୦୦ ଟଙ୍କାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଛନ୍ତି। ତଥାପି, ଆପଣ ଏକ ସମୟରେ ମାତ୍ର ୧୦୦୦ ଟଙ୍କା ପେମେଣ୍ଟ କରିପାରିବେ।

ଆପଣଙ୍କ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ରେ UPI Lite ଡିଜିଟାଲ୍ ସଂସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ, ଏହି ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ:

ପ୍ରଥମେ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ -

୧. ଆପଣଙ୍କର ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍‌ରେ ଏକ ସକ୍ରିୟ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ସଂଯୋଗ ଅଛି।

୨. ଆପଣଙ୍କର ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ର ଅପରେଟିଂ ସିଷ୍ଟମକୁ ସର୍ବଶେଷ ସଂସ୍କରଣକୁ ଅପଡେଟ୍ କରନ୍ତୁ।

୩. ଆପଣଙ୍କର ମୋବାଇଲ୍ ନମ୍ବର ସହିତ ଏକ ବୈଧ ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଆକାଉଣ୍ଟ୍ ଅଛି।

ଏହାପରେ ନିମ୍ନମତେ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ :

- UPI ଲାଇଟ୍ ଡିଜିଟାଲ୍ ଆପ୍ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ: ଗୁଗୁଲ୍ ପ୍ଲେ ଷ୍ଟୋର୍ (ଆଣ୍ଡ୍ରଏଡ୍ ଡିଭାଇସ୍ ପାଇଁ) କିମ୍ବା ଆପଲ୍ ଆପ୍‌ଷ୍ଟୋର୍ (ଆଇଓଏସ୍‌ଡିଭାଇରସ୍ ପାଇଁ) ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ "UPI ଲାଇଟ୍ ଡିଜିଟାଲ୍" କିମ୍ବା "BHIM UPI Lite" ଆପ୍ ଇନଷ୍ଟଲ୍ କରନ୍ତୁ। ଆପ୍ ଖୋଲି ଆପଣଙ୍କର ମୋବାଇଲ୍ ନମ୍ବର ପଞ୍ଜିକରଣ କରନ୍ତୁ। ଏହାପରେ UPI PIN ସେଟ୍‌ଅପ୍ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଡେବିଟ୍ କାର୍ଡର ଶେଷ ଛଅ ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ଏହାର ସମାପ୍ତି ତାରିଖ ଭର୍ତ୍ତିକରି ଏକ ନୂତନ UPI PIN ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଆକାଉଣ୍ଟକୁ ଲିଙ୍କ୍ କରିବା ପାଇଁ ତାଲିକାରୁ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଚୟନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଆକାଉଣ୍ଟକୁ UPI ଲାଇଟ୍ ଡିଜିଟାଲ୍ ସହିତ ଲିଙ୍କ୍ କରନ୍ତୁ। ସେଟଅପ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ଆପଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ।

ସ୍ଥାନ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପ:

- *ଆପଣଙ୍କର UPI ଲାଇଟ୍ ୱାଲେଟ୍ ପାଣ୍ଠି ଦିଅନ୍ତୁ :* ଆପଣଙ୍କର ଲିଙ୍କ୍ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟାଙ୍କ୍ ଆକାଉଣ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣଙ୍କର UPI ଲାଇଟ୍ ୱାଲେଟ୍‌ରେ ପାଣ୍ଠି ଯୋଡନ୍ତୁ।
- *କାରବାର ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ :* UPI ଲାଇଟ୍ ଡିଜିଟାଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଯେପରି ବିଲ୍ ଦେୟ, ପାଣ୍ଠି ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଏବଂ ଏହିପରି ଅନେକ ସୁବିଧା ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ।

ବି.ଦ୍ର.: ଯଦି ଆପଣ ସେଟ୍ ଅପ୍ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୟରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟାଙ୍କ୍‌ର ଗ୍ରାହକ ସେବା କିମ୍ବା UPI ଲାଇଟ୍ ଡିଜିଟାଲ୍ ସେବା ଦଳ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

●●●

Elder Recreation Activities-era ଗାଇଡଲାଇନ୍ ଆଧାରରେ My Meal ଦ୍ୱାରା ଘରୋଇ ତିଆରି ଭୋଜନ ସେବା, ଯାହାକୁ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଘରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ପାଇଁ ଏକ ନୂତନ ପ୍ରୟାସ। ଏହି ସେବା ସପ୍ତାହରେ ୭ ଦିନ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଏବଂ ପରିବାର ପାଇଁ, ଯେଉଁମାନେ ନିଜକୁ ରାନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ ନକରି ବୃତ୍ତିଗତ ଭାବରେ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ସୁବିଧା ଚାହାଁନ୍ତି। ଭୁବନେଶ୍ୱର ହେଡ୍ ପୋଷ୍ଟ ଅଫିସ୍ ଛକ ଠାରୁ ୭ କିଲୋମିଟର ଦୂରତା ମଧ୍ୟରେ ଏହି ସେବା ଉପଲବ୍ଧ।
ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ପାଇଁ https://www.mymeals.in ୱେବସାଇଟ୍
କିମ୍ବା ୭୬୦୬୦୦୬୧୧୧ରେ କଲ୍ କରିପାରିବେ।

ASSOCIATION NEWS

Sambalpur Zilla Baristha Samaj received the PRAKRUTI MITRAAWARD with cash reward of Rs.20000/- from Odisha Govt. Forest department for exemplary works on plantations and environmental protection. The credit goes to all the members for their tireless work and team spirit.We wish theSamaj will achieve further heights in future.

Congratulations to Sj.Kedar Mishra, Treasurer Pashchim Odisha BaristhaNagarikaMahasangha& Patron member AISCCON for his new assignment as Board Member ICAR, (Indian Council of Agriculture Research) ATARI, (Agricultural Technology Application Research Institute) Kolkata, for the period of 3years

We are immensely proud of **Dr. Ramakrishna Patra** from Parala-khemundi, Odisha for his outstanding achievements in the field of marathon racing at his age of 81 years .

His dedication, resilience, and passion for the sport have not only brought him well-deserved recognition but have also inspired many within our community. As a valued life member of the ERA Paribaar, Dr.Patra exemplifies the spirit of determination and excellence, making him a true source of pride for us all.

ମଞ୍ଜୁରିରୋଡ (ଭଣ୍ଡାରିପୋଖରୀ) ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ସାଧାରଣ ଅଧିବେସନ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସଙ୍କ ଅଧକ୍ଷତାରେ ୧୪.୧୦.୨୦୨୪ ତାରିଖରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇ ସଂଘର କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଚୟନ କରାଯାଇଥିଲା। ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ, ଉପସଭାପତି ଡ. ଶଶଧର ସାହୁ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ଭାସ୍କର ଚନ୍ଦ୍ର ଜେନା, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ବିଶ୍ୱନାଥ ବାରିକ, ସହସମ୍ପାଦକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ଚନ୍ଦ୍ର ପଣ୍ଡା, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ମହେଶ୍ୱର ବେହେରା ମନୋନୀତ ହୋଇଥିଲେ। କାହ୍ନୁ ଚରଣ ସାହୁ, ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ଜେନା, କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ଦାଶ, କାହ୍ନୁ ଚରଣ ସାମଲ, ଶକ୍ତିଧର ନାୟକ, ମଧୁସୂଦନ ଜେନା, ଯଦୁମଣି ଜେନା, ରବିନ୍ଦ୍ର କୁମାର ସାହୁ ଓ ମନୋରଞ୍ଜନ ମହାପାତ୍ର ସଂଘର ଉପଦେଷ୍ଟାଭାବେ ମନୋନୀତ ହୋଇଥିଲେ। ରାଜ କିଶୋର ସାହୁ, ରମାକାନ୍ତ ସାହୁ, ବିଷ୍ଣୁଚରଣ ଜେନା, କାହ୍ନୁ ଚରଣ ଜେନା ଓ ରମାକାନ୍ତ ସେନା ପତିଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀ ସଦସ୍ୟଭାବେ ମନୋନୀତ କରାଯାଇଛି। ଏହି ଅବସରରେ ଭଦ୍ରକ ଜିଲ୍ଲା ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ସଭାପତି ଲଲାଟେନ୍ଦୁ ମହାନ୍ତି, ସମ୍ପାଦକ କୈଳାସ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ପଦ୍ମନ କୁମାର ରାୟ, ଭଣ୍ଡାରିପୋଖରୀ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘ ସଭାପତି ସୁଧିର କୁମାର ଜେନା, ଭଦ୍ରକ ସଂଘ ଉପଦେଷ୍ଟା ଅଜୟ ନାୟକ ଯୋଗଦେଇ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଓ ତାହାର ନିରାକରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ।

ଲାଂଜିପଲ୍ଲୀସ୍ଥ (ବ୍ରହ୍ମପୁର) ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଂଚର ହସ, ଯୋଗ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କେନ୍ଦ୍ର

ତରଫରୁ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ କେ. କ୍ରିଷ୍ଣାରାଓ ଏବଂ ସର୍ଜଣ୍ଟ ଶ୍ରୀ ଶାନ୍ତନୁ କୁମାର ମିଶ୍ରଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ୨୦ ଜଣ ସଦସ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ଓ ସଂପର୍କୀୟଙ୍କ ସହ ତା.୨୦-୧୦-୨୪ ଠାରୁ ଏକ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ବାରାଣସୀ, ଅଯୋଧ୍ୟା, ଦିଲ୍ଲୀ, ପୁରୀ ଆଦି ତୀର୍ଥସ୍ଥାନ ପରିଭ୍ରମଣରେ ଯାଇଥିଲେ।

ଗତକାଲି ପୂର୍ବାହ୍ନରେ ସେମାନଙ୍କ ଯାତ୍ରାର ସଫଳତା ପାଇଁ କେନ୍ଦ୍ର ପରିସରରେ କେନ୍ଦ୍ରର ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଭାସ୍କର ପାଢ଼ୀଙ୍କ ଗହଣରେ ଅର୍ଦ୍ଧ ଶତାଧିକ ସଦସ୍ୟ ଉପସ୍ଥିତ ରହି ସମୂହ ଭାବେ ମହାମୃତ୍ୟୁଞ୍ଜୟ, ସଫଳା ଏବଂ ମଙ୍ଗଳାଷ୍ଟକ ମନ୍ତ୍ରମାନ ପାଠ କରିଥିଲେ। ଆଜି ସକାଳେ ରେଳ ଷ୍ଟେସନଠାରେ ମଞ୍ଚ ସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ପାଢ଼ୀ, ଉପସଭାପତି ପ୍ରଫେସର ଅରୁଣ କୁମାର ପଣ୍ଡା, ସମ୍ପାଦକ ଶ୍ରୀ ସୁରେଶ ଜେନା, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ପାତ୍ର, ଦେବେନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର, କଂଗ୍ରେସ ସାହୁ ସମେତ ବହୁ ସଭ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର ଯାତ୍ରାର ସଫଳତା କାମନାକରି ଶୁଭେଚ୍ଛା ଜଣାଇ ଥିଲେ।

ଆଗରପଡ଼ା (ଭଦ୍ରକ) ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚର ୬ଷ୍ଠ ବାର୍ଷିକ ଉତ୍ସବ କୁଆଁଶମଢିଆସ୍ଥିତ ସଂଘ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ସଭାପତି ମୁରଲୀଧର ପଣ୍ଡାଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଯାଇଛି। ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ମଞ୍ଚର ନୂତନ ଗୃହକୁ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରାଯାଇଥିବାବେଳେ ବାର୍ଷିକ ମୁଖପତ୍ର 'ଅସ୍ତରାଗର ରଙ୍ଗ'କୁ ଉନ୍ମୋଚନ କରାଯାଇଥିଲା।

ଜିଲ୍ଲା ମହାସଂଘର ସଭାପତି ଲଲାଟେନ୍ଦୁ ମହାନ୍ତି, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ କୈଳାଶ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାପାତ୍ର, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ପଦ୍ମିନ କୁମାର ରାୟ ବରିଷ୍ଠଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଇନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କରିଥିଲେ। ଏହି ଅବସରରେ ବରିଷ୍ଠ ଉପଦେଷ୍ଟା ଇଂ. ମଧୁସୂଦନ ସାହୁ, ହରମୋହନ ପଣ୍ଡା, ରମ୍‌ଜାନ ଖାଁ, ପଟ୍ଟଚିତ୍ରଶିଳ୍ପୀ ନମିତା ବେହେରା, କଣ୍ଠଶିଳ୍ପୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀପ୍ରିୟା ଦାସଙ୍କୁ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ କରାଯାଇଥିଲା।

ମୟୂରଭଞ୍ଜର ଶୁକ୍ଳି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶୁକ୍ଳି ତହସିଲଦାର ଯତୀନ୍ଦ୍ର ନାଥ ସେଠୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ନୂତନ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଗୋଷ୍ଠୀ କେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଓ ଗୃହପ୍ରବେଶ ହୋଇଯାଇଛି।

ଝାରପଡ଼ା ଓ ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ କଲ୍ୟାଣ ସଂଘ ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଫ୍ରେଣ୍ଡସ୍ କ୍ଲବ୍‌ରେ ବୁଧବାର କଳିଙ୍ଗ ହସ୍‌ପିଟାଲ ପକ୍ଷରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଓ ସଚେତନତା ଶିବିର ହୋଇଯାଇଛି। କଳିଙ୍ଗ ହସ୍‌ପିଟାଲର ୟୁରୋଲୋଜି, ଚକ୍ଷୁ, କାର୍ଡିଓଲୋଜି ଓ ଭେଷଜ ବିଭାଗର ବିଶେଷଜ୍ଞ ମାନେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଓ ତା'ର ନିରାକରଣ ନିମିତ୍ତ ଆଲୋଚନା କରିଥିଲେ। ଉକ୍ତ ଶିବିରକୁ ସଭାପତି ରଣଜିତ କୁମାର ରାୟ, ସମ୍ପାଦକ କୃଷ୍ଣ ଚନ୍ଦ୍ର ଦାସ, ଯୁଗ୍ମ ସମ୍ପାଦକ ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ଦାଶ, ପ୍ରଶାନ୍ତ କୁମାର ଜେନା, ଇଂ. ବିପିନ ବିହାରୀ ପଣ୍ଡା ପ୍ରମୁଖ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ। ଶିବିରରେ ପ୍ରାୟ ୫୦ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଯୋଗଦେଇ ଉପକୃତ ହୋଇଥିଲେ।

ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ମଞ୍ଚ, ଆଠମଲ୍ଲିକ ପକ୍ଷରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ୨୦୨୪ ନଭେମ୍ବର ୬ ତାରିଖରେ ଆଠମଲ୍ଲିକଠାରେ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିବିର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି । ସଂଘର ସଭାପତି ଶ୍ରୀ ପୀତାମ୍ବର ବିଶ୍ୱାଳ

କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଓ ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ସହଯୋଗରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିବିରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରିଥିଲେ । ଜିନ୍ଦଲ ଫାଉଣ୍ଡେସନ ପକ୍ଷରୁ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ଫିଜିଓଥେରାପି ସୁବିଧା ଥିବା ଏକ ଗାଡ଼ି ପଠାଯାଇଥିଲା ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀସାଗର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଫୋରମ ତରଫରୁ ୨୦୨୪ ମସିହା ଡିସେମ୍ବର ମାସ ୨ ତାରିଖ ସୋମବାର ଦିନ ସଭାପତି ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ସାହୁଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ ୪୦ ଜଣ ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟା ବାଲେଶ୍ୱର ଜିଲ୍ଲାର ମୁଖ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳୀ: ଶ୍ରୀ ପଞ୍ଚଲିଙ୍ଗେଶ୍ୱର ମନ୍ଦିର, ନୀଳଗିରି ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର, ଇମାନି ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ ମନ୍ଦିର, ଚାନ୍ଦିପୁର ବେଳାଭୂମି ଏବଂ ଶେଷରେ ରେମୁଣା କ୍ଷୀରଚୋରା ଗୋପୀନାଥ ମନ୍ଦିର ଦର୍ଶନ କରିଥିଲେ । ଏହି ଆଧାତ୍ମିକ ଯାତ୍ରାରେ ସମସ୍ତ ସଭ୍ୟ/ସଭ୍ୟା ଭରପୁର ମଜା ଉପଭୋଗ କରିଥିଲେ ।

ତିହିଡ଼ି ବ୍ଲକ୍ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସଂଘର ନୂତନ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ମନୋନୟନ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ସୋମନାଥ ପାଢୀଙ୍କ ସଭାପତିତ୍ୱରେ ନିମ୍ନମତେ ହୋଇଯାଇଛି । ଉପଦେଷ୍ଟା ମଣ୍ଡଳୀରେ ପଣ୍ଡିତ ଦୈତାରୀ ମହାପାତ୍ର, ସୁରେନ୍ଦ୍ର କୁମାର ନାୟକ (କୋଅର୍ଡିନେଟର), ରଘୁନାଥ ପାତ୍ର ଓ ଦୀନବନ୍ଧୁ ପତି ପ୍ରମୁଖଙ୍କ ନାମ ମନୋନୟନ କଲାପରେ ସଭାପତି ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ସୋମନାଥ ପାଢ଼ୀ, କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସଭାପତି ସେବାନିବୃତ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଧନେଶ୍ୱର ବିଶ୍ୱାଳ, ଉପସଭାପତି ଇଂ. ମହେଶ ପ୍ରସାଦ ଦାସ, ସାଧାରଣ ସମ୍ପାଦକ ବିଭୂତି ଭୂଷଣ ସେନାପତି, ସହ ସମ୍ପାଦକ ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ସନ୍ୟାସୀ ଚରଣ ବ୍ରହ୍ମ, ସଂଗଠନ ସଂପାଦକ ଭାବେ ଜଗନ୍ନାଥ ନାୟକ ଓ ଗୟାଧର ବଳ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ କୃତ୍ତିବାସ ଜେନା, କାର୍ଯ୍ୟକାରିଣୀରେ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ମଲ୍ଲିକ, ପି.ହୃଷିକେଶ, ମଥୁରୀମୋହନ ବେହେରା, ରବୀନ୍ଦ୍ର କୁମାର ଦାସ, ବଳରାମ ସେନାପତି, ହରିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ର ବାରିକ, ନରହରି ନାୟକ, ଅକ୍ଷୟ କୁମାର ବ୍ରହ୍ମା, ବିଷ୍ଣୁ କୁମାର ସାହୁ, ଶୀତଳ କୁମାର ବେହେରା ଏବଂ ରାଜକିଶୋର ମାଝୀଙ୍କୁ ସର୍ବସମ୍ମତିଭାବେ ମନୋନୟନ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଚକେଇସିଆଣୀ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ପରିଷଦ, ସର୍ବେଶ୍ୱର ବିହାର, ଚକେଇସିଆଣୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର ଆନୁକୂଲ୍ୟରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଭଳି ଚଳିତବର୍ଷ ଡିସେମ୍ବର ମାସ ୧୩ ତାରିଖ ଦିନ ମା' ତାରାତାରିଣୀ ଓ ମା' ସିଦ୍ଧଭୈରବୀ ପୀଠ ଦର୍ଶନ ସହିତ ବଣଭୋଜି କରିବାକୁ ମୋଟ୍ ୪୫ ଜଣ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ସେମାନଙ୍କ ସହ ଧର୍ମିଣୀଙ୍କ ସହ ଏକ ଶୀତତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଆରାମଦାୟକ

ବସ୍ ଯୋଗେ ଯାତ୍ରା କରିଥିଲେ । ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ନୃତ୍ୟ ଗୀତର ଆସର ଖୁବ୍ ମନଛୁଆଁ ହୋଇଥିଲା । ଫଳରେ ଦୀର୍ଘ ୪୫୦ କି.ମି. ଭ୍ରମଣର ପଥଶ୍ରମ କାହାରିକୁ ବାଧି ନଥିଲା । ଉକ୍ତ ବଣଭୋଜିର ଆୟୋଜନରେ ନାଗରିକ ପରିଷଦର ସମ୍ପାଦକ ସୀତାନାଥ ସାହୁ, ସହସମ୍ପାଦକ ନନ୍ଦ କିଶୋର ଜେନା, ସଭ୍ୟ ଶରତ ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି ଓ ଅର୍ଜୁନ ପାତ୍ରଙ୍କ ଭୂମିକା ଖୁବ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିଲା ।

●●●

“SHIELD” at old Age

Prof. Subodha Kumar Sahu
Mob. : 9556266085

The dictionary meaning of word “SHIELD” is a piece of armour in hand to protect the body from any attack; suddenly we face. The attack, here refers diseases of any type at old age we suffer. One can manage to control the diseases if he follows the, simple meaning of six letters of the word “SHIELD”, as mentioned below.

The first letter ‘S’ refers to sleep. Calm and sound sleep for six to seven hours at night is essential for old men. Thus we feel very fresh in next day to work. The proverb “Early to bed and early to rise makes man healthy and wise” is rightly applicable to us at old age. Thus the food we take at night hours is easily digested. After dinner we should not go to bed immediately. We should walk for 20 to 25 minutes after dinner and clean our feet with warm water before going to bed.

The second letter ‘H’ of the word “SHIELD” refers how to handle stress that we face. In a family very often we face stress situation. Stress creates tension, which makes panic, in mind. Do not think for the stress. Take lightly every matter we come across in life. This will make mind tension free. Tension invites high blood pressure leading to stroke in brain and heart. If any stress one faced he should try his best to avoid that.

The third letter of “SHIELD” ‘I’ refers to interaction. After retirement from job some of our friends sit idle in home. Sitting idle invites many unwanted thoughts into mind. The proverb “An idle man’s mind is a devil’s workshop” is applied here. Sitting alone lonely without any friends’ circle makes man dull. So join a friends association of similar mind and age group. Exchange of idea and discussions would make mind free from anxieties. During evening hours join a nearby club where you can have interactions with friends. While alone in house listen songs of choice from radio or television and be relaxed.

The fourth letter of “SHIELD” ‘E’ signifies to exercise. Exercise is the best medicine of curing many fatal diseases like blood pressure, diabetes, obesity and knee pain. Walking in morning or in evening hours for 30 minutes is the best exercise. Practicing yogo is an excellent exercise. Yoga includes Pranayama and Asan. There are several types of Pranayama and Asan. Pranayama is a breathing exercise and Asan is movement of body parts. Pranayama is to be practised for 30 to 45 minutes whereas Asan is to done for 15 to 30

minutes. Both of the exercises are to be done in empty stomach.

Fifth letter of "SHIELD" 'L' refers to learning. Learning means to engage you in reading of books, magazines, journals and newspapers. Spending time in reading not only causes passing time effectively but also provides up-to-date knowledge. Newspapers are the medium of day to day information. Thus we update our knowledge through daily newspapers Reading story books and novels is a good practise. They are so called friends at old age. Reading books give pleasure.

The sixth letter of "SHIELD" 'D' means diet. Diet is highly essential at old age. Diet should be balance one. Balance diet includes carbohydrate, protein and fat at appropriate amounts along with vitamins. Balance diet should contain carbohydrate 65%, protein 15% and fat 20%. Fruits and green vegetables are to be included in the balance diet. Foods containing good amounts of fibre are to be chosen. Carbohydrate provides energy; protein is essential for body built and tissue formation.

●●●

ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ

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

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

Elder Recreation Activities Trustର
ବ୍ୟାଙ୍କ ଖାତା - **S.B. A/C - 513310210000012 &**
IFSC Code BKID0005133 MICR Code 751013027,
Bank of India, Chakeisiani Branch, Bhubaneswar

GOSSIP

Basanta Mishra
Mob. : 9437000452

Developing a passion is the requirement after retirement from working life. One should always plan and get engaged in different activities on this journey of life like painting, Gardening, Cooking, singing, writing, or any other activities which can connect with our inner self effectively to engage our brain neurons.

On a request our ex-governor of Odisha Hon'ble Ganeshi Lal wrote few words of motivation while releasing of my first short story book i.e." The secret of life is Die before you Die".

Writing a story is mesmerizing art form. A short story with moral transports us into a world of endless imagination and ignites curiosity. Such passion can continue while the world sleeps, giving below an example from reading habit of my life, how a philosopher awake the inner teacher, which develops a growth and evolution in our behaviour.

The great philosopher Acharya Rajneesh was famous for his wisdom and knowledge. Once a seeker came to him and said, "Have you heard what has been said about your Friend?"

Rajneesh told him that I will ask three questions before you tell me what happened to my friend?

First question: - Are you absolutely sure about the correctness of what you are going to tell me?

The answer by seeker: -These words are common among people; I do not know if it's true or wrong.

Second Question: -Is what you are going to tell me is a good thig?

Seeker replied -No, on the contrary.

Third question: - Is what you are going to tell me useful for me?

Seeker said -No, there's nothing useful in what I am going to say.

Acharya said If you want to tell me is neither true, nor good nor even useful for me, then why are you telling me this?

This is the way we all oldies should polite enough to act, on something bad about Gossips or terminal oral cancer we face in life.

The philosophers judge the personalities and maps the behavioural attitude accordingly talk about somebody that others dare not to say in his presence.

●●●

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

ବୀଣାବାଣି

ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ କୁମାର ଦାଶ
ମୋ. ୮୭୬୩୧୧୫୫୯୭

ଏ ବରିଷ୍ଠବାଣୀ ବାଣୀ ନୁହେଁ ହସକାନ୍ଦ ଜୀବନ କାହାଣୀ
ଭବସାଗର ମନ୍ଥନୁ ଉପଲବ୍ଧ ମଣି,
ଇନ୍ଦ୍ରଧନୁ ରଙ୍ଗ ବୋଳିହୋଇ ନାଚିଛି, ଖେଳିଛି ଗାଇଛି
ହତାସର ବତାସରେ କେତେ ଥର ଭାସିବି ବଞ୍ଚିଛି ।

ସାତ ତାର ବିଣାପାଣି ବିଣାର ଝଙ୍କାରେ ହଜିଛି
ସାତକଥା ଶୁଣିଶୁଣି କାନ୍ଦିଛି, ହସିଛି, ଚୁପ୍ ବି ରହିଛି
ସପ୍ତର୍ଷିମଣ୍ଡଳର 'ତୁମେ କିଏ' ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର
ଏବେସୁଦ୍ଧା ଖୋଜି ବଣା ଅରୁନ୍ଧତୀ ସାଧ୍ୱୀକୁ ପଚାର ।

ଏକନିଷ୍ଠେ ଏକଲବ୍ୟ ହେବାର ଶିଖିଛି
ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳି ଦେଇବଳି ଶତ୍ୟକୁ ଜଗିଛୁ
ସହିଛୁ ତ ଜୀବନର ଦାରୁଣ ଯନ୍ତ୍ରଣା
ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଧନ ରାଜ୍ୟ ମୋହ ଦ୍ରୌପଦୀଙ୍କ ବିକଳ କାନ୍ଦଣା ।

ଭୀଷ୍ମଙ୍କର ଶରଶଯ୍ୟା ସାଜି ଏବେ ବିରାଜିଛୁ
ଏ ଯୁଗର ଅର୍ଜୁନଙ୍କୁ କିଛି କହିବାକୁ କିଛି କରିବାକୁ
ବିଦୁରଙ୍କ ବିଦ୍ରୂପ ମନ୍ତ୍ରଣା ଗାନ୍ଧାରୀଙ୍କ ଅନ୍ତର ଯନ୍ତ୍ରଣା
ସତ୍ୟ ପାଇଁ ସୁଖତ୍ୟାଗ ଦିଏ ଦୁଃଖ କୁମ୍ଭୀରକାନ୍ଦଣା ।

ଅମାବାସ୍ୟା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୁନେଇର ଜହ୍ନକୁ ଖୋଜିବା
ଖୋଜୁଥିଲେ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଆସିବ ପୂର୍ଣ୍ଣଚାନ୍ଦ ନିଶ୍ଚୟ ପାଇବା
ଦିନତ ଆସିବ 'ବନ୍ଧୁ' କନିଷ୍ଠ ତ ବରିଷ୍ଠ ହୋଇବେ
ଯଷ୍ଟି ଧରି ଥରିଥରି ଧୀରେ ଧୀରେ ବସିବସି ହସି ଚାଲୁଥିବେ ।

ନ ଡାକିଲେ ଜଗତନାଥ ନ ଦିଅନ୍ତି ଧରା
ନଦୀବାଲି ସରିଯାଏ ବସି ଖାଉଥିଲେ ପରା
ନ ମଲେ କି କିଏ କେବେ ଦେଖିଲାଣି ସ୍ୱର୍ଗ
କୁକାର୍ଯ୍ୟର ବଞ୍ଚିବାଟା ବ୍ୟର୍ଥ ହୁଏ, ସୁକର୍ମରେ ହୁଏ ଭକ୍ତିମୁକ୍ତି ଦିଗ ।

●●●

ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ମନ୍ତ୍ର

ଶକ୍ତି ସ୍ୱାଇଁ

ମୋ. ୯୯୩୭୧୪୩୦୦୫

ସୁସ୍ଥରେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁକି
କିଛିକଥା ମନେ ରଖନ୍ତୁ
ତଳେ ଲେଖାଥିବା ଉପଦେଶ ସବୁ
ମନ ଦେଇ ଟିକେ ପଢ଼ନ୍ତୁ ॥

ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ଇଞ୍ଜିନ୍ ସଦୃଶ
ଯତ୍ନ ନେଲେ ଭଲ ଚାଲଇ
ଅଯତ୍ନ କରିଲେ ଭେଳା ବୁଡ଼ିଯାଏ
ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ହିଁ ହୁଅଇ ॥

ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ (Lungs) ପାଇଁକି ଧୂମପାନ ମନା
ଖୋଲା ପଡ଼ିଆରେ ଟିକେ ବୁଲିବେ
ଦୂଷିତ ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ଯାଉଥିବେ
ମୁହଁରେ ପଟିଟେ ବାନ୍ଧିବେ ॥

ହୃଦୟ (Heart) ପାଇଁକି ବେଶୀ ହୁତାମନା
ମନକୁ ରଖିବେ ଖୁସି
ରକ୍ତଚାପ ସଦା ଠିକ୍ ରଖିଥିବେ
ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣରେ ଫଳ ବେଶୀ ॥

ଯକୃତ (Liver)କୁ ଯଦି ଭଲରେ ରଖିବେ
ମଦ୍ୟପାନ ଜମା କରିବେନି
ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆପ ଖାଇବେ
ଜଣ୍ଡିସ୍ ହେବାକୁ ଦେବେନି ॥

ପାକସ୍ଥଳୀ (Stomach)କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ
ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟକୁ ଜମା ନେବେନି
ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ସଦା କରୁଥିବେ
ମସଲା ମସଲି ଖାଇବେନି॥

ଅନ୍ତନାଳୀ (Intestin) ସବୁ ଶାନ୍ତ ପଡ଼ିଯିବ
ବାହାର ଖାଇବା ଛାଡ଼ିଲେ
ଯେତେ ପେଟ ରୋଗ ଛାଡ଼ି ପଳାଇବେ
ବେଶୀ ପରିବା ସନ୍ତୁଳା ଖାଇଲେ ॥

●●●

ଜୀବନର ଅନୁଚିନ୍ତା

ଇଂ. ପଦ୍ମନାଭ ପରିଡ଼ା

ମୋ. ୯୯୩୮୫୨୨୩୨୫

ଦୁଇଟି ଗୁଣ ଜୀବନେ ଅଟଇ ବଡ଼
ନିରବ ରହିବା ଆଉ କ୍ଷମା ଆଚର ॥
ନିରବତା ଠାରୁ ବଡ଼ ଉତ୍ତର ନାହିଁ
କ୍ଷମା ମାଗିବା ଲୋକଠୁ ହୃଦୟ ନାହିଁ ॥

ସାକାଳ ନିଦ ମଣିଷକୁ ବନ୍ଧୁ
ଦୁର୍ବଳ ଦିଏ କରାଇ
ସଫଳ ଶିଖରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ
ଡେରିଯାଏ ଶୁଅ ନାହିଁ ॥

ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ଆଗରୁ ଯେ ଉଠେ
ଆଗକୁ ସିଏ ବଢ଼ଇ
ପଛେ ରହିଯାଏ ଅଳସୁଆ ଲୋକ
ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଇଁଲେ ଉଠଇ ॥

ଲୋକଙ୍କ ଚରିତ୍ର ଜଣା ପଡ଼ିଯାଏ
ଜୀବନର ଯେତେବେଳେ
ସମସ୍ତ ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ
ପୂରଣ ଶେଷକାଳେ ॥

●●●

ELDER RECREATION ACTIVITIES - era is publishing it's newsletter "Baristha Bani "since last 5 years without intermission. We achieved new milestone towards recognition of Baristha Bani under the Press and Registration of Books Act, 1867 by THE REGISTRAR OF NEWSPAPERS FOR INDIA - RNI vide registration number ODIBIL/ 2022/83062. We wish you the best in the years to come !

Publisher : BARISTHABANI

ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଆର୍ଟିଫିସିଆଲ ଇଣ୍ଟେଲିଜେନ୍ସର ବ୍ୟବହାର

ଉଦୟନାଥ ସାହୁ

ମୋ-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬

ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ସନ୍ତୁଳିତ ପୋଷଣର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧିପାଏ, ଯାହା ଆମକୁ ସକ୍ରିୟ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ସହାୟତା କରେ ଏବଂ ବୟସ ଜନିତ ରୋଗର ବିପଦକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ସୁସ୍ଥତାର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସୂଚକ ହେଉଛି ମେଦ ବହୁଳତା ଯାହା ଜୀବନଶୈଳୀର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା। ଏହା ଫଳରେ ଶରୀରର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନ ପାଇଁ ଏକ ଗାଣିତିକ ସୂଚକ (ବଡି ମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ, ସଂକ୍ଷେପରେ ବିଏମ୍ଆଇ - BMI) ନିମ୍ନ ଫର୍ମୁଲା ମାଧ୍ୟମରେ ଆକଳନ କରାଯାଇପାରିବେ।

BMI = ଶରୀରର ଓଜନ (କିଲୋଗ୍ରାମରେ) ÷ ଉଚ୍ଚତାର ବର୍ଗ (ମିଟରରେ)। ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ୭୦ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୧.୭୦ମିଟର, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ବିଏମଆଇ = ୭୦÷(୧.୭୦x୧.୭୦)=୨୪.୨୨ ଏହି ସୂଚକ ୧୮.୫ରୁ କମ୍ ହେଲେ ନିମ୍ନତର ଶାରୀରିକ ଓଜନ, ୧୮.୫ ରୁ ୨୪.୯ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନ, ୨୫ ରୁ ୨୯.୯ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚତର ଓଜନ ଏବଂ ବିଏମ୍ଆଇ ୩୦ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବିଯୋଗୁ ମେଦବହୁଳତାକୁ ଦର୍ଶାଇଥାଏ।

ମାଂସପେଶୀଯୁକ୍ତ ଚର୍ବି ପରିମାଣକୁ ନେଇ ଶରୀର ଓଜନକୁ ବୁଝାଇଥାଏ। ଚର୍ବି କମ୍ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ଅଧିକ ହେବା ଭଲ। ତେଣୁ ବିଏମ୍ଆଇ ସହ ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ପରିମାଣକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କଲେ ମାଂସପେଶୀର ସ୍ଥିତି ଆକଳନ କରିହେବ। ଲିଙ୍ଗ, ବୟସ, ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା, ଅଣ୍ଟା ଗୋଲେଇ କିମ୍ବା ହିପ୍ ଗୋଲେଇ (ଅଣ୍ଟା ଓ ଜଙ୍ଘ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଅଂଶ)କୁ ନେଇ ବିଏମ୍ଆଇ ସହିତ ଶରୀରର ଚର୍ବି % ଅନଲାଇନ୍‌ରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ନିମ୍ନ ୱେବ୍‌ସାଇଟରେ କ୍ଲିକ୍‌କରି ଜାଣିପାରିବେ। https://www.medindia.net/patients/calculators/body-fat-calculator.asp

ଯଦି ଶରୀରର ଚର୍ବି ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ୩୧% ଏବଂ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ୨୪% ରୁ କମ୍, ତେବେ ଆପଣ ହାରାହାରି ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଚିନ୍ତା କରିବାର କିଛି ନାହିଁ। ଏଠାରୁ ଅଧିକମାତ୍ରା ହେବା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଜ୍ଜନକ ହୋଇପାରେ। ଏହା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଶରୀରର ଚର୍ବି ପ୍ରତିଶତ ୧୪% ଏବଂ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ୬%ରୁ କମ୍ ହେଲେ ବିପଜ୍ଜନକ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଅନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧିକ ଓଜନ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଓଜନ ନିର୍ବିଶେଷରେ ୩୩ ଇଞ୍ଚ ବା ୮୪ ସେଣ୍ଟି ମିଟରରୁ ଅଧିକ ଅଣ୍ଟା ମାପ ହେଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଓ ମଧୁମେହ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ଗୋଟିଏ ପାଉଣ୍ଡ ବା ୦.୪୫ କେ.ଜି. ଚର୍ବି ୩,୫୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ସହସମାନ। ତେଣୁ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଏକ ପାଉଣ୍ଡ ଏବଂ ମାସକୁ ମାତ୍ର ୪ ପାଉଣ୍ଡ କିମ୍ବା ପ୍ରାୟ ୨ କେଜିରୁ ଅଧିକ ଓଜନ ହ୍ରାସକରିବା ପାଇଁ ଦୈନିକ ଅତିରିକ୍ତ ୫୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ କମାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ ପଡିବ। ବର୍ତ୍ତମାନ, 'କ୍ୟାଲୋରୀ'ର ଧାରଣା ଆମ ଜୀବନରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ଯେଉଁମାନେ

ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ୟାଲୋରୀ ସେବନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ସେହିପରି ଓଜନ ବଢାଇବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ କ୍ୟାଲୋରୀକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। 'କ୍ୟାଲୋରୀ ହେଉଛି ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଉତ୍ତାପ କିମ୍ବା ଉର୍ଜାର ଏକ ୟୁନିଟ୍। ଅଙ୍ଗର ସମସ୍ତ ଅନିଚ୍ଛାକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଖେଳିବା, ଖାଇବା ଏବଂ ଚାଲିବା ଭଳି ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଉର୍ଜା କିମ୍ବା ଶକ୍ତି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅଟେ। ଶରୀରର ସମସ୍ତ କୋଷ ଓ ଅଙ୍ଗ ପାଇଁ ଉର୍ଜା (କ୍ୟାଲୋରୀ) ଆବଶ୍ୟକ। ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଶକ୍ତି ନଥିଲେ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ମରିଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ଫୁସଫୁସ୍ ଓ ହୃଦୟ ଭଳି ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡିକର କାର୍ଯ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଆପଣ କେବେ ଚିନ୍ତା କରିଛନ୍ତି କି ଜଣେ ସାଧାରଣ ଭାରତୀୟ ପ୍ରତିଦିନ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ? ସାଧାରଣତଃ ଜନ୍ମରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାଙ୍କ ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରି ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛି :

- ☐ ୦-୬ମାସ: ୯୦ କ୍ୟାଲୋରୀ / କେଜି
- ☐ ୭-୧୨ମାସ: ୮୦ କ୍ୟାଲୋରୀ / କେଜି
- ☐ ୧-୩ବର୍ଷ: ୮୩କ୍ୟାଲୋରୀ/କେଜି
- ☐ ୪-୬ବର୍ଷ: ୭୪କ୍ୟାଲୋରୀ / କେଜି
- ☐ ୭-୯ବର୍ଷ: ୬୭କ୍ୟାଲୋରୀ / କେଜି
- ☐ ୧୦-୧୨ବର୍ଷ: ପୁଅମାନଙ୍କପାଇଁ୬୪କ୍ୟାଲୋରୀ /କେଜି ଏବଂ ଝିଅଙ୍କ ପାଇଁ ୫୭ କ୍ୟାଲୋରୀ / କେଜି
- ☐ ୧୩-୧୫ବର୍ଷ: ପୁଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୫୭ କ୍ୟାଲୋରୀ/କେଜି ଏବଂ ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୪୯ କ୍ୟାଲୋରୀ /କେଜି
- ☐ ୧୬-୧୮ବର୍ଷ: ପୁଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୫୨ କ୍ୟାଲୋରୀ / କେଜି ଏବଂ ଝିଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ୪୫ କ୍ୟାଲୋରୀ /କେଜି
- ☐ ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଜଣେ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ (୬୫ କେଜି) ଏବଂ ମହିଳା (୫୫ କେଜି)ଙ୍କ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ ଶରୀରର ଓଜନ କିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ପିଛା ଯଥାକ୍ରମେ ୩୨ କ୍ୟାଲୋରୀ (୨,୦୮୦ କ୍ୟାଲୋରୀ) ଏବଂ କିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ପିଛା ୩୦ କ୍ୟାଲୋରୀ (୧,୬୫୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ) ଆବଶ୍ୟକ। ଲିଙ୍ଗ, ବୟସ, ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା (ମେଟ୍ରିକ୍‌ସିଷ୍ଟମରେ), ଶାରୀରିକଚର୍ବି (Fat)% ସହ ଆପଣଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କ୍ୟାଲୋରୀ ସହ ବାଞ୍ଛନୀୟ ଓଜନ ଓ ବିଏମ୍‌ଆଇ ଆକଳନ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍ ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ https://tdeecalculator.net

ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀ ଆକଳନ କରିବା ପରେ ପ୍ରକୃତରେ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଉଛନ୍ତି- ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ହେଉ, ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ହେଉ କିମ୍ବା କେବଳ କୌତୂହଳବଶତଃ ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ଫିଟନେସ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଚାହାଁନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଡାଏଟ୍ ପ୍ଲାନ୍‌କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ନିଜ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିପାରିବେ । ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓ ଫ୍ୟାଟଭଳି ମାକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟଗୁଡିକର ସଠିକ୍ ସନ୍ତୁଳନ କରି କ୍ୟାଲୋରୀ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ। ଯେହେତୁ ୧ଗ୍ରାମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ୧ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ୧ ଗ୍ରାମ୍ ଫ୍ୟାଟ୍‌ରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୪, ୪ ଓ ୯ ଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ରହିଥାଏ।

ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ କମ୍ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ, କମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଡାଏଟ୍ ପ୍ଲାନ୍‌ଭଳି ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଡାଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍‌ରେ କ୍ଲିକ୍ କରିପାରିବେ।

https://www.calculator.net/macro-calculator.html

ସାଧାରଣତଃ ଭାରତୀୟଙ୍କ ପାଇଁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥିବା ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ହେଉଛିକାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ରୁ ୫୦-୬୫%, ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରୁ ୧୦ରୁ ୩୦% ଏବଂ ଚର୍ବିରୁ ୨୫ ରୁ ୩୫% । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ୭୦ ଗ୍ରାମ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ ୮୦ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଛି, ତେବେ ନିମ୍ନମତେ ଗଣନା ହେବ:

- କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ : (୧୫୦ x ୪ = ୬୦୦) କ୍ୟାଲୋରୀ
- ଚର୍ବି: (୭୦ x ୯ = ୬୩୦) କ୍ୟାଲୋରୀ
- ପ୍ରୋଟିନ୍: (୮୦ x ୪ = ୩୨୦) କ୍ୟାଲୋରୀ

  ତେଣୁ, ମୋଟ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଗ୍ରହଣ ହେବ: ୬୦୦+୬୩୦+୩୨୦=୧୫୫୦ କ୍ୟାଲୋରୀ

ଉପରୋକ୍ତ ମାକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶରୀରରେ ଅନେକ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ୯୦% ଲୋକ ଦୈନିକ କେତେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ଅଜ୍ଞ । ସେହିପରି ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ତା ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ଅଭାବରୁ ୮୦% ଭାରତୀୟ ସେମାନଙ୍କ ଦୈନିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ମାଂସପେଶୀ ନିର୍ମାଣ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ସହାୟକ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କେତେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ ତାହା ନିମ୍ନ ୱେବ୍‌ସାଇଟରେ କ୍ଲିକ୍‌କରି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିପାରିବେ ।

https://www.medindia.net/patients/calculators/protein-intake-calculator.asp

Or

https://www.prokerala.com/health/health-calculators/protein-calculator.php

ଏହାକୁ ଗାଣିତିକ ସୂତ୍ରଦ୍ୱାରା ଗଣନା କରିପାରିବେ: ନର୍ମାଲ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଦୈନିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକତା = ୦.୮ x (କିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ରେ ଶରୀରର ଓଜନ) । ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସ୍ତର ଅନୁଯାୟୀ ୧.୦ ଗ୍ରାମ୍/ କିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ୧.୬ ଗ୍ରାମ୍/କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାରେ ଦୈନିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସବୁଠାରୁ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଆପଣ ଯାହା ଖାଉଛନ୍ତି ତାହାର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଜାଣିବା - ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ସେବନ କରିପାରିବେ । ଆପଣ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ପୋଷଣ ଲେବଲ ଯାଞ୍ଚ କରିପାରିବେ କିନ୍ତୁ କୌଣସି ରେସିପି କିମ୍ବା ଏକ ଅଜ୍ଞାତ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ ନକଲେ ଏହା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଖାଦ୍ୟସ୍କାନର ଦ୍ୱାରା ଅନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ଏପରି ରେସିପିକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଆପଣଙ୍କୁ କ୍ୟାଲୋରୀ ସହିତ ପ୍ରୋଟିନ, ଚର୍ବି, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓ ଫାଇବର ଭଳି ମାକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ ବିଷୟବସ୍ତୁର ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିହେବ । କେବଳ ଏଥିପାଇଁ ନିମ୍ନୱେବ୍‌ସାଇଟ୍‌ରେ କ୍ଲିକ୍ କରି ଆପଣଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଫଟୋ ଅପଲୋଡ୍ କରିବାକୁ ହେବ ।

https://www.healthifyme.com/web/login?next_url=https%3A%2F%2Fwww.healthifyme.com%2Fweb%2Fsnap&skip_onboarding=true

ଉପସଂହାର (Conclusion) :

ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ନିମ୍ନ ପ୍ରମୁଖ ଆକଳନ ନିତ୍ୟାନ୍ତ ଜରୁରୀ

୧. ମେଦବହୁଳତା ପାଇଁ ବିଏମଆଇ- BMI = ଶରୀରର ଓଜନ (କିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ରେ) ଉଚ୍ଚତାର ବର୍ଗ (ମିଟରରେ)

୨. ବିଏମ୍‌ଆଇ ସହ ଶରୀରରେ ଚର୍ବି % ଓ ମାଂସପେଶୀର ସ୍ଥିତି ଅନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ନିମ୍ନ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍‌ରେ କ୍ଲିକ୍‌କରି ଜାଣିପାରିବେ।

https://www.medindia.net/patients/calculators/body-fat-calculator.asp

୩. ଶାରୀରିରେ ଚର୍ବି (Fat) % ଅନୁଯାୟୀ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀ ଆକଳନ କରିବାକୁ ନିମ୍ନ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍ ଉପରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ

https://tdeecalculator.net

୪. ଶରୀରର କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ କମ୍ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ, କମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓ ଉଚ୍ଚପ୍ରୋଟିନ୍ ଡାଏଟ୍ ପ୍ଲାନ୍ ଭଳି ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ଡାଟା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍‌ରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ

https://www.calculator.net/macro-calculator.html

୫. ଆପଣଙ୍କ ମାଂସପେଶୀ ଗଠନ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ସହାୟକ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କେତେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ ତାହା ନିମ୍ନ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍‌ରେ କ୍ଲିକ୍ କରି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିପାରିବେ।

https://www.medindia.net/patients/calculators/protein-intake-calculator.asp

Or

https://www.prokerala.com/health/health-calculators/protein-calculator.php

୬. ଖାଦ୍ୟ ସ୍କାନ୍ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍‌ଲାଇନ୍‌ରେ ଯେକୌଣସି ରେସିପି / ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ବିଶ୍ଲେଷଣକରି ଆପଣଙ୍କୁ କ୍ୟାଲୋରୀ ସହିତ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଚର୍ବି, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓ ଫାଇବରଭଳି ମାକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ ବିଷୟବସ୍ତୁର ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଫଟୋ ଅପଲୋଡ୍ କରି ନିମ୍ନ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍‌ରେ କ୍ଲିକ୍ କରନ୍ତୁ

https://www.healthifyme.com/weblogin?next_url=https%3A%2F%2Fwww.healthifyme.com%2Fweb%2Fsnap&skip_onboarding=true

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡିବ ଯେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନଶୈଳୀକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ।

●●●

ATTENTION

Sidha chikischha / Naturopathy consultancy is operating in every Sunday at 4 pm to 6pm at office of the Elder Recreation Activities-era located at Niharika Appartment, adjacent to Satyanagar over bridge, Ctc.road, Bhubaneswar. Any interested person can attend free of cost.

ସୁଖର ସନ୍ଧାନ

ନନ୍ଦକିଶୋର ଜେନା
ମୋ-୯୭୭୭୩୧୩୨୦୯

ଜଣେ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ଭଗବାନଙ୍କୁ ପ୍ରାର୍ଥନା କଲେ, ମୋତେ ଆଉ ଜନ୍ମକୁ ମଣିଷ ଜନ୍ମ ଦେବେ ନାହିଁ, କାରଣ ମଣିଷ ସ୍ୱାର୍ଥପର। ତାର ସ୍ୱାର୍ଥ ସରିଲେ ସେ ହତାଦର କରେ, ଦେଖନ୍ତୁନା ପିଲାମାନଙ୍କୁ, କେତେ କଷ୍ଟ କରି ବାପା ମା'ମାନେ ମଣିଷ କରନ୍ତି, ଛିଣ୍ଡା ପିନ୍ଧନ୍ତି, ଖାଲି ଗୋଡ଼ରେ ଚାଲନ୍ତି ବେଳେ ବେଳେ ଭାତ ଭର୍ତ୍ତା ଖାଇ ଚଳେଇ ନିଅନ୍ତି। ଦିଅଁ ଯାତରା ବୁଲି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ପୂଜା ପାର୍ବଣ କେତେବେଳେ ଚାଲିଯାଏ ଜାଣି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଆପଣମାନେ ସମସ୍ତେ ଅଙ୍ଗେ ଲିଭାଇ ଥିବେ। ସବୁ ମେଳା ପୂଜାରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଓ ପିଲାମାନେ ଯେତେ କିଣାକିଣି ଖାଇବା ପିଇବାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତି ବାପାମାନେ ସେଭଳି ଆନନ୍ଦ ନେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ। କାରଣ ସମସ୍ତେ ମାଗିମାଗି ପକେଟ ଖାଲି କରି ଦେଇଥାନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ବାପା ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ବା...ପା ଯେ ଜୀବନରେ ପାନେ ପାଇବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବ ସେ ହିଁ ବାପା ହେବ।

ବାପା ମା' ପିଲାଙ୍କର ଯେତେ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଅମାନିଆ ଅଛନ୍ତି ପିତାମାତାଙ୍କ ଋଣ ଶୁଝିବା ଦୂରେଥାଉ ତାଙ୍କୁ ଦୂରଦୂର ବାଡିଆ କରନ୍ତି। ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ସମ୍ପର୍କ ରଖନ୍ତି ନାହିଁ। ବୁଢାର ମନ ଫାଟିଯାଇଥିବାରୁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟାଚାର ହଜମ ନ କରିପାରିବାରୁ ମଣିଷ ଜନ୍ମକୁ ବୃଦ୍ଧ ଘୃଣା କରୁଛି। ତେଣୁ ଭଗବାନ କହିଲେ ସ୍ଥିରକରି କୁହ କେଉଁ ଜୀବନ ଚାହୁଁଛ ? ବୁଢା ଦେଖିଲା ଗାଇ ଜୀବନ ଖୁବ୍ ଭଲ। ଗୁହାଳେ ଶୋଉଛି, ବିଲବାଡିରେ ଚରୁଛି, ତାର କିଛି ଚିନ୍ତାନାହିଁ ସବୁ ତା ମାଲିକ ବୁଝୁଛି। ଗାଇକୁ ବୃଦ୍ଧ ପଚାରିଲା, ତୁମେ ଖୁସିତ ? ଗାଇ କହିଲା ମୋ ଠାରୁ ଆଉ ଦୁଃଖି କେହି ନାହିଁ। ମଣିଷ ତାର ସ୍ୱାର୍ଥ ପାଇଁ ମୋତେ ପାଳିଛି, ମୋ କ୍ଷୀରକୁ ଖାଉଛି, ବିକୁଛି, ମୋ ବାଛୁରୀକୁ ବାନ୍ଧି ରଖି ହଳ କରୁଛି। ମୁଁ ବୁଢୀ ହୋଇ ଗଲେ ପଠାଣକୁ ବିକୁଛି, ହାଣି ଖାଇବା ପାଇଁ। ମୋ ଉପକାର ମୋ ପୁଅର ଉପକାର ସମସ୍ତେ ଭୁଲିଯାଉଛନ୍ତି। ଜଣେ କେହି ନାହିଁ ଗାଇ ଗୋରୁ ମରିଗଲେ ସମାଧି ଦେଉଛନ୍ତି।

ବୁଢା ଭାବିଲା ବାସ୍ତବରେ ସ୍ୱାର୍ଥ ଚାଲିଗଲା ପରେ ଆମେ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁକୁ ବିକି ଦେଇ ଥାଉ। କଣିଲାବାଲା ସେମାନଙ୍କୁ କେଉଁ ସ୍ୱାର୍ଥରେ ପାଳିବ ? ତେଣୁ ମାରି ଖାଏ, ହାଡ ଚମଡା ବିକ୍ରୀ କରେ। ଆମେ ତାକୁ ଗାଳିକରୁ।

ତାପରେ ସେ ପକ୍ଷୀଟିଏ ଭେଟି ପଚାରିଲା। ତୁମେ ସୁଖୀ, ମୁକ୍ତ ଆକାଶରେ ବୁଲୁଛ। ଘର ତିଆରି ପାଇଁ ଟଙ୍କା ପଇସାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ତୁମ ପିଲାମାନେ ଜନ୍ମପରେ ନିଜ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି। ବାସ୍ତବିକ ତୁମେ ସୁଖୀ। ଚଢେଇ କହିଲା, ଆମ ଜୀବନରେ ନିରାପତ୍ତା ନାହିଁ। ତୁମେ ମଣିଷ ଯେତେ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରୁଛ, ଟିଭି, ଫ୍ରିଜ୍, ଏସି, କାର, ଉଡାଜାହାଜ, ବଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ବ୍ୟବହାର କରି ଆରାମ କରୁଛ କିନ୍ତୁ ଆମେ ସେଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ। ଆମର Medical Insurance, Life Insurance ନାହିଁ। ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ ଆମର କେହି ଦେଖିବାକୁ ନାହିଁ। ଆମେ ଦୁଃଖୀ। ଏହିପରି ବିଭିନ୍ନ ଜଙ୍ଗଲ ପଶୁ ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ଭେଟି ମଣିଷ ଜାଣିଲା ଯେ କେହି ସଂସାରରେ ସୁଖି

ଶାନ୍ତିରେ ନାହାନ୍ତି । ସେ ଗୌତମ ବୁଦ୍ଧଙ୍କ ବାଣୀ ମନେ ପକାଇଲେ । ସଂସାର ଦୁଃଖ ପୂର୍ଣ୍ଣ । ଦୁଃଖର କାରଣ କାମନା, କାମନାର ବିନାସରେ ଦୁଃଖର ବିନାସ । ଦଶରଥଙ୍କର ୪ ପୁଅ, ମଲାବେଳକୁ ପାଖରେ କେହି ନଥିଲେ, ଦ୍ରୌପଦୀର ୫ ସ୍ୱାମୀ । ବସ୍ତ୍ରହରଣ ବେଳେ କେହି ନଥିଲେ । ଅଭିମନ୍ୟୁଙ୍କର ବଂଶଧର ସମସ୍ତେ ଯୋଦ୍ଧା ଚକ୍ରବ୍ୟୂହରୁ ତାଙ୍କୁ କେହି ରକ୍ଷାକରି ପାରି ନଥିଲେ । ସୀତାଙ୍କ ପାଖରେ ରାମ, ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ରାବଣ ଚୋରିକରି ନେଲା ବେଳେ କେହି ରକ୍ଷା କରି ପାରିଲେ ନାହିଁ । ରାବଣର ଅନେକ ସୈନ୍ୟ, ପରକ୍ରମୀ ଭାଇ, ଇନ୍ଦ୍ରଜିତ ଭଳି ପୁଅଥାଇ ମଧ୍ୟ ଲଙ୍କାରେ ହନୁମାନର ଆତଙ୍କରୁ ଓ ଅଗ୍ନି ଦାହରୁ କେହି ରକ୍ଷା କରିପାରିଲେ ନାହିଁ । ଚକ୍ରଧାରୀ କୃଷ୍ଣଙ୍କୁ ଜାରା ଶବର ତୀର ବିନ୍ଧି କଲା, ଚକ୍ର କାମ କଲା ନାହିଁ । ଏଣୁ ଏ ଦୁନିଆରେ କେହି କାହାର ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ମାୟା ସଂସାର । ନିଜେ ଭଲ ତ ଦୁନିଆଭଲ । କର୍ମ ଅନୁସାରେ ଫଳ ମିଳେ ।

So be Positive Minded. Never make Permanent decision based on temporary emotions. Don't try to find faults in anyone. That is easy, a person can do, instead find remedies. There is pain behind every smile, love behind anger, reason behind silence, only few can understand. Remember, happy people build their inner world, unhappy people blame their outer world. If we have the spirit of understanding and take it in positive way, we can enjoy every second of life.

A happy life is not an easy life. It is built on strong qualities sacrifice endeavour, loyalty, love and integrity. Be ready to achieve it.

ମୋର ବରିଷ୍ଠ ଭାଇମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ, ଖୁସି ଅନୁସନ୍ଧାନ ନକରି ନିଜ ଭିତରକୁ ଖୋଜନ୍ତୁ । ଆମ ଭିତରେ ଖୁସି ଅଛି । ଯାହାର ଯାହା ଅଛି, ସେଥିରେ ଖୁସି ରୁହନ୍ତୁ । କାହା ଉପରେ ରାଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାହାରିକୁ ଇର୍ଷା କିମ୍ବା ସନ୍ଦେହ କରୁନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଖରାପକୁ ଚଳିବାଭଳି କହନ୍ତୁ । ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରସଂଶା କରନ୍ତୁ । କାହାକୁ ନିନ୍ଦାକରି ତାଙ୍କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ବୟସ ଆପଣଙ୍କର ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଗଲାଣି । ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ମିଶନ୍ତୁ । ଶକ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତୁ । ସକାଳୁ ଚାଲିବା ଅଭ୍ୟାସ ରଖନ୍ତୁ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନ ଭ୍ରମଣ କରନ୍ତୁ । ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ । ଆପେ ଆପେ ମନ ଖୁସି ରହିବ । କାରଣ ଏଇ ମନରେ ସବୁଅଛି । ଏଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି

'ଏଇ ମନ ବୃନ୍ଦାବନ, ଏଇ ମନ କାଶୀ,
ଏଇ ମନ ବଦ୍ରିନାଥ ପୁରୀ ବାରାଣାସୀ ।'

ମୋର ପୂର୍ନଜନ୍ମର ବିଶ୍ୱାସ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସକୁ ମୁଁ ବିରୋଧ କରୁନାହିଁ । ଯଦି ଭଗବାନଙ୍କୁ କିଛି ମାଗୁଛନ୍ତି, ମାଗନ୍ତୁ ମଣିଷ ଜନ୍ମ ଆଉଥରେ ଦେବାକୁ । ଏହା ଏକ ଦୁର୍ଲଭ ଜୀବନ । ମଣିଷ ସଂସାରର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବ । ସମସ୍ତେ ତାର ଅଧୀନ । ତା'ର ବୁଦ୍ଧି ନିକଟରେ ସମସ୍ତେ ନତମସ୍ତକ ।

●●●

Next issue of 'Baristha Bani' will be published on

1st April 2025.

ନିଜ ଅନୁଭୂତିରୁ ପଦେ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାକର ମିଶ୍ର
ମୋ.୯୩୮୯୯୦୫୫୬

ନିକଟ ଅତୀତରେ ସସ୍ତ୍ରୀକ ପୁରୀ ଯିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଲା । ଯିବାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ରତ୍ନସିଂହସନରେ ବିରାଜିତ ଚତୁର୍ଦ୍ଧାମୂର୍ତ୍ତି ଶ୍ରୀ ଜଗନ୍ନାଥ, ଶ୍ରୀ ବଳଭଦ୍ର, ମା' ସୁଭଦ୍ରାଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଲାଭକରିବା। ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରିଥିବେ ଚତୁର୍ଦ୍ଧାମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କୁ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଦର୍ଶନ ଓ ତାଙ୍କ ଶ୍ରୀଅଙ୍ଗରୁ ଚଢ଼ା ତୁଳସୀଟିଏ ପାଇଲେ କେତେ ଆନନ୍ଦ ମିଳେ।

ଯାହାହେଉ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ କୃପାରୁ ଆମେ ଗାଡ଼ିଚାଳକଙ୍କୁ ତାର ପୂର୍ବ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଆମକୁ ପୁରୀ ନେଇ ନୂତନ ମଲ୍‌ଟିଷ୍ଟୋରିଡ଼୍ ପାର୍କିଙ୍ଗ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେଲେ ଏବଂ ଆମେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ବ୍ୟାଟେରି ଗାଡ଼ିରେ ମନ୍ଦିର ପରିକ୍ରମା ମାର୍ଗ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିଲୁ । ଯେହେତୁ ମନ୍ଦିର ଭିତର ବେଢ଼ାକୁ ଚାରିଦ୍ୱାର ଦେଇ ପ୍ରବେଶ କଟକଣା ଉଠିଯାଇଛି, ଆମେ ଉତ୍ତର ଦ୍ୱାର (ହସ୍ତିଦ୍ୱାର) ଦେଇ ମନ୍ଦିର ଭିତର ବେଢ଼ା ପାଟ ଅଗଣାରେ ପହଞ୍ଚିଲୁ। ସେଠି ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଲୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଭକ୍ତମାନେ ଚାରୋଟି ଲୁହାବାଡ଼ ଥିବା ଲାଇନ୍‌ରେ ପଛକୁ ପଛ ଠିଆ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅତିକମ୍‌ରେ ପ୍ରାୟ ୧୫୦ ହେବ । ବୟସାଧିକ୍ୟ ହେତୁ ଆମେ ଦୁହେଁ ଲାଇନ୍ ଭିତରେ ଯିବାକୁ ସାହାସ କଲୁନାହୁଁ। ଭାବିଲୁ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦେବତାଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରି ଫେରିବା ବେଳକୁ ଭିଡ଼ କମିଥିବ। ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଫେରିଲୁ ସେହିପରି ଲାଇନ୍‌ରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଭକ୍ତଙ୍କ ଭିଡ଼ ଲାଗିଛି। ସମୟ ସନ୍ଧ୍ୟା ସାତଟା ବାଜିଲାଣି, ଆମେ ତ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଫେରିବୁ, ଏଣୁ ବାଧହୋଇ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲାଇନ୍ ଥିବା ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କ ପଛରେ ଠିଆହେଲୁ। ୧୦ ମିନିଟ୍ ଠିଆ ହେଲୁ କିନ୍ତୁ କଷ୍ଟ ଜଣାପଡ଼ିଲାନି କାରଣ ଜଣେ ଭକ୍ତଙ୍କ ତିନିଚାରି ବର୍ଷର ପୁଅଟି ବାପାର କାନ୍ଧରେ ବସି ଖୁବ୍ ପାଟି କରୁଥାଏ 'ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ' 'ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ'। ତା'ର ଦରୋଟି ପାଟିର 'ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ' ଧ୍ୱନି ସମସ୍ତ ଭକ୍ତଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଉଥାଏ। ସମସ୍ତେ ତା ସହିତ 'ଜୟ ଜଗନ୍ନାଥ' କହୁଥାନ୍ତି। ୧୦ ମିନିଟ୍ ଲାଇନ୍‌ରେ ରହିଲା ପରେ ଆମ ଲାଇନ୍‌ରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁଙ୍କୁ ମନ୍ଦିର ପୋଲିସ୍ ନାଟ ମନ୍ଦିର ପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାର ଆଡ଼କୁ ଛାଡ଼ିଲେ କିନ୍ତୁ ନାଟମନ୍ଦିର ଭିତରରେ ନୁହେଁ ବାହାର ପାବଚ୍ଛ ଉପରେ ୧୫ ମିନିଟ୍ ଠିଆ ହେବାକୁ ହେଲା। ସେଠି ଜାକିଜୁକି ହୋଇ ସମସ୍ତେ ଠିଆ ହୋଇ ରହିଲେ। ସେଥିରେ ୫/୬ ବର୍ଷଠାରୁ ୭୪ ବର୍ଷର ଲୋକ ଠିଆହୋଇ ଥାଆନ୍ତି। ଭିଡ଼ରେ ତ ଅଛୁ ବାହାରିଯିବାକୁ ବାଟ ନାହିଁ। ୧୫ ମିନିଟ୍ ପରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନାଟ ମନ୍ଦିର ଭିତରକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଗଲା। କିଛି ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଦୌଡ଼ିଲେ ପକ୍ଷୀରାଜ ଗରଡ଼ ସ୍ତମ୍ଭ ନିକଟକୁ । ଆଉ କିଛି ଦର୍ଶନ ମିଳିବ ବୋଲି ମୁଖଶାଳାର ଜୟ ବିଜୟ ଦ୍ୱାର ନିକଟକୁ (ବାହାର କାଠ ନିକଟକୁ)। ସେଠାରେ ୬ ଫୁଟରୁ ୪ ଫୁଟ ଜାଗାରେ କମ୍‌ରେ ୩୦ଜଣ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଠେଲିପେଲି ଠିଆ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପଛକୁ ୧୦୦ ରୁ ଅଧିକ ଭକ୍ତ ୩ ଲାଇନ୍‌ରେ ଠିଆ

ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଯାହାହେଉ ଆମେ ଜଗନ୍ନାଥ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱ, ବଳଭଦ୍ର ଦେବଙ୍କ ବାମ ପାଶ୍ୱ ଓ ମା' ସୁଭଦ୍ରାଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରି ଭିତରୁ ବାହାରି ଆସିଲୁ ।

ରତ୍ନସିଂହାସନରେ ଚତୁର୍ଦ୍ଧାମୂର୍ତ୍ତିଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କଲେ, ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ ହୁଏ ତାହା ହେଲା ନାହିଁ । ମନରେ ଅବଶୋଷ ନାହିଁ, କାହିଁକିନା ଭିତରବେଢ଼ା ଭିତରେ ପ୍ରବେ କରି ନୀଳଚକ୍ରକୁ ଚାହିଁଦେଲେ, ପତିତ ପାବନ ଧ୍ୱଜକୁ ଦର୍ଶନ କଲେ ମଧ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଆସିଥାଏ ।

ସମସ୍ତ ଶ୍ରଦ୍ଧାଳୁ ଭକ୍ତଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡପାତି ନମସ୍କାରଟିଏ କରି ଦର୍ଶନ କରିବେ । ବିଭିନ୍ନ ଉଚ୍ଚ ପଦାଧିକାରୀ, ମନ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପାଛୋଟି ନେବାକୁ ସେବକ ଓ ମନ୍ଦିର ପ୍ରଶାସନ ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କ ଯେଉଁ ଭିଡ଼ ଜମେ ସାଧାରଣ ଭକ୍ତଟିଏ ପାଇଁ କେହି ନାହିଁ । ଆଶା ମହାପ୍ରଭୁ ସରକାରୀ ପଦାଧିକାରୀ, ମନ୍ଦିର ପରିଚାଳନାରେ ଥିବା ଅଧିକାରୀମାନଙ୍କୁ ସଦ୍‌ବୁଦ୍ଧି ଦେବେ । ସେମାନେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଓ ସାଧାରଣ ବର୍ଗର ଲୋକ ଯେଉଁମାନେ କେଉଁ ଦୂରଦୂରାନ୍ତରୁ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଆସୁଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଦର୍ଶନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ ।

●●●

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 କିମ୍ୱା WhatsApp-୯୪୩୮୦୮୧୦୦୬ ମାଧ୍ୟମରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ । ● ଲେଖା ପ୍ରକାଶିତ ନହେଲେ ଫେରସ୍ତ କରାଯିବ ନାହିଁ । ● ପତ୍ରିକାଟିର ସରସ ସୁନ୍ଦର ପ୍ରକାଶନ ପାଇଁ ପାଠକମାନଙ୍କ ମୂଲ୍ୟବାନ ମତାମତ ସାଦର ସ୍ୱାଗତ । ● ପତ୍ରିକା ପ୍ରତି ଖଣ୍ଡର ମୂଲ୍ୟ ଟ.୨୦.୦୦ ଏବଂ ଆଜୀବନ ଗ୍ରାହକ ଦେୟ ଟ.୧୦୦୦.୦୦ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଇ-ମେଲ ଠିକଣା ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ଲେଖି ଧାର୍ଯ୍ୟ ଅର୍ଥ ନିମ୍ନ ଜମା ଖାତାରେ (S.B. A/c.) ପଇଠ କରି ତାହାର ନକଲ ଉପରୋକ୍ତ ଇ-ମେଲ କିମ୍ୱା WhatsApp ରେ ପଠାଇବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

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

Best Wishes for Birthday of Members of ERA for period January-March 2025

J	Sri Nilamani Sahoo	Bhubaneswar	9937399086	01.01.1952
	Sri Banka Bihari Rout	Balasore	8093672395	01.01.1954
A	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
N	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
U	Dr. Surendranath Dash	Bhubaneswar	9437011125	11.01.1949
	Sri Parsuram Nayak	Bhubaneswar	8114963130	12.01.1953
A	Sri Gangadhar Sahoo	Bhubaneswar	9438421841	16.01.1947
	Smt. Kalyani Chakraborty	Bhubaneswar	9439646200	16.01.1948
	Dr. Pravakar Patnaik	Bhubaneswar	7978640872	16.01.1951
R	Sri Dhirendra Ku Behera	Bhubaneswar	7205781858	19.01.1955
	Sri Nanda Kishore Jena	Bhubaneswar	9777313209	22.01.1951
Y	Sri Radhaprasad Tah	Cuttack	8093706730	23.01.1951
F	Sri Sarat Kumar Dash	Bhubaneswar	9861014722	01.02.1959
E	Sri Adwit Ballahbh Pattnaik	Bhubaneswar	9937058154	05.02.1948
	Sri Niranjan Kumar Mohanty	Rourkela	7978503619	08.02.1952
B	Zilla Baristha Nagarik Sangha	Rayagada	9437215201	08.02.2016
	Sri Kshirendranath Sahoo	Bhubaneswar	9853141517	10.02.1953
R	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593	11.02.1960
	Sri Bansidhar Barik	Bhubaneswar	9937006967	12.02.1970
U	Sri Krushna Prasad Mohanty	Bhubaneswar	9040149351	15.02.1952
	Sri Gunanidhi Baral	Bhubaneswar	9937016315	05.02.1955
A	Baristha Nagarik Mancha, Balikhand	Balasore	6370079121	16.02.2018
R	Sri Sakti Swain	Bhubaneswar	9937143005	19.02.1957
Y	Sri Bimalananda Brahmachari	Bhubaneswar	9583200300	22.02.1955
	Prof. Paresh Nath Sahu	Bhubaneswar	90786 75970	01.03.1948
M	Sri Rajkishore Sahoo	Bhubaneswar	9438363455	01.03.1963
	Sri Subash Ch Senapati	Aska, Ganjam	9438662036	02.03.1947
	Er. Basant Kumar Mishra	Bhubaneswar	9437000452	03.03.1950
A	Sri Bhagirathi Bhoi	Bhawanipatna	9777050768	03.03.1954
	Sri Shaila Madhab Jena	Bhubaneswar	9573365078	04.03.1955
	Sri Jyoti Bhusan Das	Bhubaneswar	9337320509	05.03.1953
R	Baristha Nagarik Sangha, Khariar Rd.	Nawapara	9437076474	09.03.2012
	Sri Debadatta Panda	Bhubaneswar	9437306647	11.03.1960
C	Sri Kalyan Ku. Pati	Bhubaneswar	9437438891	13.03.1958
	Senior Citizens Forum, Laxmisagar	Bhubaneswar	9337221866	16.03.2015
	Sri Govind Ch. Jena	Bhubaneswar	8249479737	20.03.1954
H	Sri Purna Ch. Panda	Bhubaneswar	9692490909	20.03.1956
	Sri Raghunath Paltasingh	Bhubaneswar	9853357934	27.03.1948

List of Members (ERA)

Sl.	Name of the Member	Town/ District	Contact No.	Sl.	Name of the Member	Town/ District	Contact No.
PATRON MEMBER							
1	Dr. Udaynath Sahoo	Bhubaneswar	9337221866	5	Sri Narendra Kishore Mishra	Cuttack	9437033611
2	Er. Krushna Ch. Sahoo	Bhubaneswar	9437075625	6	Dr. Tatwamasi Bharadwaj	Bhubaneswar	9178762486
3	Er. Rabindranath Behera	Bhubaneswar	8763334064	7	Mr.Sarat Kumar Malu	Bhubaneswar	9337100223
4	Er. Basant Kumar Mishra	Bhubaneswar	9437000452	8	Sri Sarat Ch. Mohanty	Bhubaneswar	9437164946
LIFE MEMBER							
9	Khandagiri Baristha Nagarik Sangha	Bhubaneswar	9437000452	77	Sri Ramesh Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437001193
10	Senior Citizens Forum, Laxmisagar	Bhubaneswar	9337221866	78	Smt. Susama Swain	Bhubaneswar	8328885260
11	Indian Oil Retired Officers Assn.	Bhubaneswar	9437002217	79	Sri Batakrushna Nayak	Bhubaneswar	9439755300
12	Senior Citizens Forum, Chakeisiani	Bhubaneswar	9437075625	80	Sri Sankarnarayan Patra	Bhubaneswar	9437058111
13	Baristha Nagarik Sangha, Khariar Rd.	Nawapara	9437076474	81	Sri Brajendra Kumar Behera	Cuttack	9437069244
14	Kalinga Cardiac Rehabilitation Centre	Bhubaneswar	9090054199	82	Sri Gokul Mohan Mohanty	Cuttack	9438133308
15	Kanpur Baristha Nagarik Mancha	Cuttack		83	Sri Ashok Kumar Mohanty	Cuttack	9437164745
16	Baristha Nagarik Mancha, Balikhand	Balasore	6370079121	84	Sri Chittaranjan Das	Bhubaneswar	9437306782
17	Zilla Baristha Nagarik Sangha	Rayagada	9437215201	85	Prof. Paresh Nath Sahu	Bhubaneswar	90786 75970
18	Sri Subash Chandra Sahoo	Bhubaneswar	9437073555	86	Sri Kshirendranath Sahoo	Bhubaneswar	9853141517
19	Dr. Srikanta Mohanty	Cuttack	9437337168	87	Sri E Tejeswar Rao	Ganjam	9437016555
20	Sri Prafulla Ch. Pattnaik	Berhampur	8763468707	88	Sri T Shibji	Maharashtra	7588700808
21	Sri Prafulla Kumar Mohapatra	Bhubaneswar	8895265933	89	Sri Purna Ch. Panda	Bhubaneswar	9692490909
22	Dr. Rama Ch. Pradhan	Sambalpur	9437564080	90	Sri Suresh Ch. Das	Bhubaneswar	8984117030
23	Sri Tribhuban Das	Balasore	9437976593	91	Sri Bikram Nayak	Bhubaneswar	9437134434
24	Sri Subash Ch Senapati	Aska, Ganjam	9438662036	92	Er. Mrutyunjaya Mishra	Bhubaneswar	7848840894
25	Sri Dhirendra Ku Behera	Bhubaneswar	7205781858	93	Sri Naresh Ku. Mohapatra	Bhubaneswar	9338206814
26	Sri Satyananda Mohapatra	Bhubaneswar	9439302263	94	Sri Kalyan Ku. Pati	Bhubaneswar	9437438891
27	Sri Sitanath Sahoo	Bhubaneswar	9437002217	95	Mrs. Laxmi Suna	Rourkela	8895500557
28	Sri Krushna Prasad Mohanty	Bhubaneswar	9040149351	96	Sri Gadadhar Panda	Bhubaneswar	9437500567
29	Sri Dasarathi Sahoo	Bhubaneswar	9437012667	97	Sri Adwit Ballahbh Pattnaik	Bhubaneswar	9937058154
30	Sri Nanda Kishore Jena	Bhubaneswar	9777313209	98	Sri Radhaprasad Tah	Cuttack	8093706730
31	Sri Arjuna Kumar Patra	Bhubaneswar	9337522215	99	Sri Bimalananda Brahmachari	Bhubaneswar	9583200300
32	Sri Ramesh Chand Gupta	Bhubaneswar	8260275030	100	Col. Sriprakash Pani	Bhubaneswar	9937289194
33	Sri Bidyadhar Agarwal	Bhubaneswar	9337703623	101	Sri Subhas Chandra Mishra	Bhubaneswar	9861324270
34	Dr. Sushil Kumar Nanda	Bhubaneswar	9437196720	102	Sri Sarat Kumar Dash	Bhubaneswar	9861014722
35	Sri T R M Subudhi	Rambha, Ganjam	6371412898	103	Sri Dhruba Charan Sethi	Bhubaneswar	9439141540
36	Sri Nrusingh Ch Rout	Bhubaneswar	9438134796	104	Sri Niranjan Kumar Mohanty	Rourkela	7978503619
37	Sri Bipin Mansingh	Bhubaneswar	9338200606	105	Sri Subash Chandra Pattnaik	Bhubaneswar	8658918058
38	Sri Pramod Sahoo	Bhubaneswar	9437011087	106	Sri Biren Kumar Sahoo	Bhubaneswar	8249546078

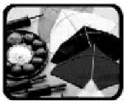
Sl.	Name of the Member	Town/ District	Contact No.	Sl.	Name of the Member	Town/ District	Contact No.
39	Sri Rajkishore Sahoo	Bhubaneswar	9438363455	107	Sri Prakash Chandra Baral	Bhubaneswar	9937016315
40	Smt. Narayani Chakraborty	Bhubaneswar	9861275171	108	Sri Debadatta Panda	Bhubaneswar	9437306647
41	Smt. Kalyani Chakraborty	Bhubaneswar	9439646200	109	Sri Abanikanta Pattjoshi	Bhubaneswar	9437300276
42	Sri Bansidhar Barik	Bhubaneswar	9937006967	110	Sri Bhagirathi Bhoi	Bhawanipatna	9777050768
43	Sri Nishakar Dash	Bhubaneswar	9438623188	111	Sri Chandrasekhar Swain	Bhubaneswar	9338010664
44	Sri Pramod Ch. Pattnaik	Bhubaneswar	9437232129	112	Sri Rajkishore Samantray	Bhubaneswar	8249672021
45	Smt. Shantilata Dash	Bhubaneswar	9777183643	113	Sri Ramkrishna Patra	Parlakhemundi	8260522044
46	Sri Debaprasad Mohanty	Bhubaneswar	9437018611	114	Sri Sadhu Charan Behera	Bhubaneswar	9437482231
47	Sri Somnath Mishra	Cuttack	9861045976	115	Sri Abhimanyu Das	Bhubaneswar	9178509111
48	Sri Bansidhar Mahakul	Bhubaneswar	8763123884	116	Sri Rabi Narayan Sahoo	Bhubaneswar	9937299701
49	Dr. Surendranath Dash	Bhubaneswar	9437011125	117	Sri Pradipta Kishore Pattnaik	Bhubaneswar	9937469703
50	Sri Nilamani Sahoo	Bhubaneswar	9937399086	118	Dr. Kausik Mishra	Bhubaneswar	8260415486
51	Sri Pravakar Mishra	Bhubaneswar	9238990556	119	Sri Shaila Madhab Jena	Bhubaneswar	9573365078
52	Sri Gangadhar Sahoo	Bhubaneswar	9438421841	120	Sri Bhagaban Sahoo	Bhubaneswar	9437124591
53	Mrs Shailabala Pattnaik	Bhubaneswar	9437287521	121	Sri Narayan Samal	Bhubaneswar	7008745997
54	Sri Padmanav Parida	Nayagarh	6371994577	122	Sri Suchit Kumar Tripathi	Bhubaneswar	7008591799
55	Sri Bhubaneswar Pradhan	Nayagarh	8895303003	123	Sri Santosh Kumar Swain	Bhubaneswar	9437013489
56	Dr. Siba Prasad Behera	Balangir	9437151347	124	Sri Mihir Kumar Das	Bhubaneswar	9437086749
57	Prof. Nimai Ch. Swain	Bhubaneswar	9777968562	125	Sri Pradipt Kumar Kar	Bhubaneswar	9431378774
58	Sri Sithikant Sarangi	Bhubaneswar	9437014724	126	Sri Suprio Basu	Bhubaneswar	9437007387
59	Sri Parsuram Nayak	Bhubaneswar	8114963130	127	Sri Pratap Kumar Sarangi	Bhubaneswar	9437424344
60	Sri Suryanarayan Mohanty	Bhubaneswar	8249568007	128	Sri Gopal Krishna Kalu	Bhubaneswar	9437083240
61	Sri Pravakar Mishra	Balangir	9437194919	129	Sri Raghunath Paltasingh	Bhubaneswar	9853357934
62	Sri Chandrasekhar Patra	Bhubaneswar	9439713963	130	Sri Sakti Swain	Bhubaneswar	9937143005
63	Sri Bichitra Kumar Mishra	Bhubaneswar	9674474717	131	Sri Jitendra Ku. Patra	Bhubaneswar	9437005417
64	Smt. Gayatri Mishra	Bhubaneswar	9674474717	132	Sri Govind Ch. Jena	Bhubaneswar	8249479737
65	Sri Jyoti Bhusan Das	Bhubaneswar	9337320509	133	Sri Prafulla Kumar Mishra	Bhubaneswar	9439899711
66	Sri Sarat Kumar Parida	Bhubaneswar	9438429128	134	Sri Radhakrushna Ghadei	Bhubaneswar	9861150556
67	Sri Sarat Chandra Mishra	Bhubaneswar	9437503161	135	Sri Ranjan Kumar Sahoo	Bhubaneswar	8895494562
68	Dr. Pravakar Patnaik	Bhubaneswar	7978640872	136	Sri Omprakash Mohanty	Bhubaneswar	9337206852
69	Sri Gopal Ch. Nayak	Balasore	7381061065	137	Sri Biariganjan Tripathy	Bhubaneswar	9937842188
70	Sri Ramakanta Mishra	Bhubaneswar	9937231324	138	Sri Bhagaban Sahoo	Bhubaneswar	7978282386
71	Sri Banka Bihari Rout	Balasore	8093672395	139	Sri Gayadhar Kar	Bhubaneswar	9437258981
72	Sri Abhay Ku. Samantray	Bhubaneswar	9437105118	140	Sri Gunanidhi Baral	Bhubaneswar	9437282400
73	Er Arttatran Nayak	Dhenkanal	6370022993	141	Dr. Gandharb Ch. Sahoo	Bhubaneswar	9437051142
74	Sri Dibakar Gochhi	Cuttack	9437032141	142	Dr. Subodh Kumar Sahu	Bhubaneswar	9556266085
75	Sri Keshab Ch. Dash	Cuttack	9437061538	143	Prof. Radhanath Mishra	Bhubaneswar	9439339527
76	Sri Akhaya Ku Mishra	Bhubaneswar	9437131830	144	Sri Jagat Bihari Dash	Puri	6371847008

●●●

୨୦୨୫ ମସିହା କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର

ERA | **ଜାନୁୟାରୀ - ୨୦୨୫** | ERA

ସମ୍ବତ୍ସର ନାମ କାଳ ଧନୁ (ପୌଷ) ଦି୧୭ନ ଠାରୁ ମକର (ମାଘ) ଦି୧୮ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରବି SUN		୫ ୨୧ ଷଷ୍ଠୀ ପୂର୍ବଭାଦ୍ର କୁମ୍ଭ	୧୨ ୨୮ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀଃ ମୃଗଶିରା ମିଥୁନ	୧୯ ୬ ପଞ୍ଚମୀ (ମଳ) ଉତ୍ତରାଫା କନ୍ୟା	୨୬ ୧୩ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା
ସୋମ MON		୬ ୨୨ ସପ୍ତମୀ ଉତ୍ତରଭାଦ୍ର ମୀନ	୧୩ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ୨୯ ଆର୍ଦ୍ରା ମିଥୁନ	୨୦ ୭ ଷଷ୍ଠୀ ହସ୍ତା କନ୍ୟା	୨୭ ୧୪ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ମୂଳା ଧନୁ
ମଙ୍ଗଳ TUE		୭ ୨୩ ଅଷ୍ଟମୀ ରେବତୀ ମୀନ	୧୪ ମକର ଦି୧ନ ପ୍ରତିପଦ ପୁନର୍ବସୁ କର୍କଟ	୨୧ ୮ ସପ୍ତମୀ ଚିତ୍ରା କନ୍ୟା	୨୮ ୧୫ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ
ବୁଧ WED	୧ ଧନୁ ଦି୧୭ନ ଦ୍ୱିତୀୟା ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ଧନୁ	୮ ୨୪ ନବମୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ମେଷ	୧୫ ୨ ଦ୍ୱିତୀୟା ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ	୨୨ ୯ ଅଷ୍ଟମୀ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୨୯ ଅମାବାସ୍ୟା ୧୬ ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ମକର
ଗୁରୁ THU	୨ ୧୮ ତୃତୀୟା ଶ୍ରବଣା ମକର	୯ ୨୫ ଦଶମୀ ଦ୍ୱିଜା ମେଷ	୧୬ ୩ ତୃତୀୟା ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ	୨୩ ୧୦ ନବମୀ ବିଶାଖା ତୁଳା	୩୦ ୧୭ ପ୍ରତିପଦ ଶ୍ରବଣା ମକର
ଶୁକ୍ର FRI	୩ ୧୯ ଚତୁର୍ଥୀ ଧନିଷ୍ଠା ମକର	୧୦ ଏକାଦଶୀ ୨୬ କୃତ୍ତିକା ବୃଷ	୧୭ ୪ ଚତୁର୍ଥୀ ମଘା ସିଂହ	୨୪ ୧୧ ଦଶମୀ ଅନୁରାଧା ବିଛା	୩୧ ୧୮ ଦ୍ୱିତୀୟା ଧନିଷ୍ଠା ଶତଭିଷାଃ କୁମ୍ଭ
ଶନି SAT	୪ ୨୦ ପଞ୍ଚମୀ ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ	୧୧ ୨୭ ଦ୍ୱାଦଶୀ ରୋହିଣୀ ବୃଷ	୧୮ ୫ ପଞ୍ଚମୀ ପୂର୍ବାଫା ସିଂହ	୨୫ ଏକାଦଶୀ ୧୨ ଅନୁରାଧା ବିଛା	

ପର୍ବଦିନ

- ତା୧ ଇଂରାଜୀ ନୂତନ ବର୍ଷ ଓ ୨୦୨୫ ମସିହା ପ୍ରବେଶ ଆରମ୍ଭ, ଦ୍ୱିତୀୟାର ଚନ୍ଦ୍ର ଦର୍ଶନ, ଶରଣ ଆରମ୍ଭ
- ତା୫ ଶରଣ ଶେଷ
- ତା୯ ଶାମ୍ବଦଶମୀ ଓ ସୁଦଶା ବ୍ରତ
- ତା୧୦ ପୁତ୍ରଦା ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ ଓ ହ.ନି.
- ତା୧୨ ସ୍ୱାମୀ ବିବେକାନନ୍ଦ ଜୟନ୍ତୀ, ଶିବଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଉପବାସ ଓ ବେଢ଼ା ପରିକ୍ରମା
- ତା୧୩ ପୌଷ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଚନ୍ଦ୍ର ପୂଜା, ନବାଙ୍କ ବେଢ଼ା, ମାଘସ୍ନାନ
- ତା୧୪ ଉତ୍ତରାୟଣ ମକର ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ପୋଙ୍ଗଲ, ମାଘବ୍ରତାରମ୍ଭ ଓ ହ.ନି.
- ତା୧୫ ପୁଷ୍ୟାଭିଷେକ ଓ ରାଜା ଅଭିଷେକ
- ତା୨୩ ନେତାଜୀ ସୁଭାଷ ଚନ୍ଦ୍ର ବୋଷଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ
- ତା୨୫ ଷଟ୍ତିଳା ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ, ଓକାଶୁଣୀ ମେଳା, ହଳ ନିଷେଧ
- ତା୨୬ ସାଧାରଣତନ୍ତ୍ର ଦିବସ
- ତା୨୮ ଶିବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଉପବାସ ଓ ବେଢ଼ା ପରିକ୍ରମା, ରଟନ୍ତୀ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ, ଚନ୍ଦ୍ର କ୍ଷୟ, ନିଶିପାଳନ, ଶରଣ ଆରମ୍ଭ ସବେ-ମେରାଜ୍ (ପୂର୍ବରାତ୍ରି)
- ତା୨୯ ତ୍ରିବେଣୀ ଅମାବାସ୍ୟା, ମା ବିରଜାଦେବୀଙ୍କର ଜନ୍ମୋତ୍ସବ, ହ.ନି.
- ତା୩୦ ଦ୍ୱିତୀୟାର ଚନ୍ଦ୍ର ଦର୍ଶନ ପୂଜା ଓ ଉପବାସ, ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ତିରୋଧାନ ଦିବସ

ବିବାହ - ତା.୧୮। ୧୯। ୨୦। ୨୧। ୨୨। ୨୪ । ୨୭ । ୩୦ ରିଖ ।

ବ୍ରତ-ତା.୧୬।୩।୩୧ ରିଖ

ଶୁଭ ଦିନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଞ୍ଜିକାରୁ ମିଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ERA | **ଫେବୃୟାରୀ- ୨୦୨୫** | ERA

ସମ୍ବତ୍ସର ନାମ କାଳ ମକର (ମାଘ) ଦି୧୯ନ ଠାରୁ କୁମ୍ଭ (ଫାଲ୍‌ଗୁନ) ଦି୧୭ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରବି SUN		୨ ୨୦ ଚତୁର୍ଥୀ ଉତ୍ତରଭାଦ୍ର ମୀନ	୯ ୨୭ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଆର୍ଦ୍ରା ମିଥୁନ	୧୬ ୫ ଚତୁର୍ଥୀ ହସ୍ତା କନ୍ୟା	୨୩ ୧୨ ଦଶମୀ ମୂଳା ଧନୁ
ସୋମ MON		୩ ୨୧ ପଞ୍ଚମୀ ଷଷ୍ଠୀଃ ରେବତୀ ମୀନ	୧୦ ୨୮ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ପୁନର୍ବସୁ ମିଥୁନ	୧୭ ୬ ପଞ୍ଚମୀ ଚିତ୍ରା କନ୍ୟା	୨୪ ଏକାଦଶୀ ୧୩ ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ
ମଙ୍ଗଳ TUE		୪ ୨୨ ସପ୍ତମୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ମେଷ	୧୧ ୨୯ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ	୧୮ ୭ ଷଷ୍ଠୀ ଚିତ୍ରା ତୁଳା	୨୫ ୧୪ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ମକର
ବୁଧ WED		୫ ୨୩ ଅଷ୍ଟମୀ ଦ୍ୱିଜା ମେଷ	୧୨ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା କୁମ୍ଭ ଦି୧ନ ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ	୧୯ ୮ ଷଷ୍ଠୀ (ମଳ) ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୨୬ ୧୫ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଶ୍ରବଣା ମକର
ଗୁରୁ THU		୬ ୨୪ ନବମୀ କୃତ୍ତିକା ବୃଷ	୧୩ ୨ ପ୍ରତିପଦ ମଘା ସିଂହ	୨୦ ୯ ସପ୍ତମୀ ବିଶାଖା ତୁଳା	୨୭ ୧୬ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଧନିଷ୍ଠା କୁମ୍ଭ
ଶୁକ୍ର FRI		୭ ୨୫ ଦଶମୀ ରୋହିଣୀ ବୃଷ	୧୪ ୩ ଦ୍ୱିତୀୟା ପୂର୍ବାଫାଃ ସିଂହ	୨୧ ୧୦ ଅଷ୍ଟମୀ ଅନୁରାଧା ବିଛା	୨୮ ଅମାବାସ୍ୟା ୧୭ ପ୍ରତିପଦଃ ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ
ଶନି SAT	୧ ମକର ଦି୧୯ନ ତୃତୀୟା ପୂର୍ବଭାଦ୍ର କୁମ୍ଭ	୮ ଏକାଦଶୀ ୨୬ ମୃଗଶିରା ବୃଷ	୧୫ ୪ ତୃତୀୟା ଉତ୍ତରାଫାଃ ସିଂହ	୨୨ ୧୧ ନବମୀ ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା	

ପର୍ବଦିନ

- ତା୧ ବରଦା ଚତୁର୍ଥୀ ଓ ଶରଣ ଶେଷ
- ତା୨ ଶ୍ରୀ ପଞ୍ଚମୀ ଓ ସରସ୍ୱତୀ ପୂଜା
- ତା୪ ମାଘ ସପ୍ତମୀ (କୋଣାର୍କ) ଚନ୍ଦ୍ରଭାଗା ତୀର୍ଥେ ସ୍ନାନ, ଗୋବର୍ଦ୍ଧନପୀଠ ଗାରୋଇ ଆଶ୍ରମରେ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିର ଜନ୍ମୋତ୍ସବ, ମାଛଗାଁ, ଜଗତସିଂହପୁର
- ତା୫ ଭୀଷ୍ମାଷ୍ଟମୀ
- ତା। ଭୈମୀ ଏକାଦଶୀ (ବଡ଼) ଉପବାସ, ବ୍ୟାସ ସରୋବର ମେଳା, ହ.ନି.
- ତା୯ ବରାହ ଦ୍ୱାଦଶୀ
- ତା୧୦ ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ଜନ୍ମୋତ୍ସବ
- ତା୧୧ ଜୋରନ୍ଦା ମେଳା
- ତା୧୨ କୁମ୍ଭ ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ମାଘ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଅଗ୍ନି ଉତ୍ସବ, ମାଘ ବ୍ରତ ସମାପନ ଓ ହ.ନି.
- ତା୧୪ ସବେ-ବରାତ୍ (ପୂର୍ବରାତ୍ରି)
- ତା୨୩ ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦ ସରସ୍ୱତୀ ଜୟନ୍ତୀ
- ତା୨୪ ପଙ୍କୋଦ୍ଧାର ଏକାଦଶୀ, ଶରଣ ଆରମ୍ଭ ଓ ହଳ ନିଷେଧ
- ତା୨୬ ମହାଶିବରାତ୍ରି ଓ ଜାଗର, ଋଷି ବୋଧ ଦିବସ
- ତା୨୭ ଚନ୍ଦ୍ରକ୍ଷୟ, ନିଶିପାଳନ, ହଳନିଷେଧ
- ତା୨୮ ଅମାବାସ୍ୟା

ବିବାହ - ତା.୨।୪।୬।୭।୧୪।୧୭। ୧୮। ୨୦।୨୧।୨୩।୨୫ ରିଖ ।

ବ୍ରତ-ତା.୨।୪।୭।୧୪।୧୭ ରିଖ ।

ଶୁଭ ଦିନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଞ୍ଜିକାରୁ ମିଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ERA

ମାର୍ଚ୍ଚ - ୨୦୨୫

ERA

ସମ୍ବତ୍ସର ନାମ କାଳ କୁମ୍ଭ (ଫାଲ୍‌ଗୁନ) ଦି୧୮ନ ଠାରୁ ମୀନ (ଚୈତ୍ର) ଦି୧୮ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରବି SUN	୩୦ ୧୬ ପ୍ରତିପଦ ରେବତୀ ମୀନ	୨ ୧୯ ଦ୍ୱିତୀୟା ଉତ୍ତରଭାଦ୍ର ମୀନ	୯ ୨୬ ଦଶମୀ ପୁନର୍ବସୁ ମିଥୁନ	୧୬ ୩ ଦ୍ୱିତୀୟା ହସ୍ତା କନ୍ୟା	୨୩ ୧୦ ଅଷ୍ଟମୀ (ମଳ) ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ
ସୋମ MON	୩୧ ୧୮ ଦ୍ୱିତୀୟା ତୃତୀୟାକ୍ଷ ଅଶ୍ୱିନୀ ମେଷ	୩ ୨୦ ଚତୁର୍ଥୀ ରେବତୀ ଅଶ୍ୱିନ୍ୟାକ୍ଷ ମୀନ	୧୦ ଏକାଦଶୀ ୨୭ ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ	୧୭ ୪ ତୃତୀୟା ଚିତ୍ରା ତୁଳା	୨୪ ୧୧ ନବମୀ ଦଶମୀ (କ୍ଷୟ) ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ଧନୁ
ମଙ୍ଗଳ TUE		୪ ୨୧ ପଞ୍ଚମୀ କୃତ୍ତିକା ମେଷ	୧୧ ୨୮ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ	୧୮ ୫ ଚତୁର୍ଥୀ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୨୫ ଏକାଦଶୀ ୧୨ ଶ୍ରବଣା ମକର
ବୁଧ WED		୫ ୨୨ ଷଷ୍ଠୀ କୃତ୍ତିକା ମେଷ	୧୨ ୨୯ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ମଘା ସିଂହ	୧୯ ୬ ପଞ୍ଚମୀ ବିଶାଖା ତୁଳା	୨୬ ୧୩ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଧନିଷ୍ଠା ମକର
ଗୁରୁ THU		୬ ୨୩ ସପ୍ତମୀ ରୋହିଣୀ ବୃଷ	୧୩ ୩୦ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ପୂର୍ବାଫାଃ ସିଂହ	୨୦ ୭ ଷଷ୍ଠୀ ଅନୁରାଧା ବିଛା	୨୭ ୧୪ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ
ଶୁକ୍ର FRI		୭ ୨୪ ଅଷ୍ଟମୀ ମୃଗଶିରା ବୃଷ	୧୪ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ମୀନ ଦି୧ନ ପୂର୍ବାଫାଃ ସିଂହ	୨୧ ୮ ସପ୍ତମୀ ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା	୨୮ ୧୫ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ପୂର୍ବଭାଦ୍ର କୁମ୍ଭ
ଶନି SAT	୧ କୁମ୍ଭ ଦି୧୯ନ ଦ୍ୱିତୀୟା ପୂର୍ବଭାଦ୍ର କୁମ୍ଭ	୮ ୨୫ ନବମୀ ଆର୍ଦ୍ରା ମିଥୁନ	୧୫ ୨ ପ୍ରତିପଦ ଉତ୍ତରାଫାଃ କନ୍ୟା	୨୨ ୯ ଅଷ୍ଟମୀ ମୂଳା ଧନୁ	୨୯ ଅମାବାସ୍ୟା ୧୬ ଉତ୍ତରଭାଦ୍ର ମୀନ

ପର୍ବଦିନ

ତା୧ ଦ୍ୱିତୀୟାରେ ଚନ୍ଦ୍ର ଦର୍ଶନ, ଶରଣ ଶେଷ
ତା୨ ରମଜାନ ମାସ ଆରମ୍ଭ
ତା୯ ଫଗୁ ଦଶମୀ
ତା୧୦ ପାପ ନାଶିନୀ ଏକାଦଶୀ, ହଳ ନିଷେଧ
ତା୧୧ ସାମାନ୍ୟ ଗୋବିନ୍ଦ ଦ୍ୱାଦଶୀ ସ୍ନାନ
ତା୧୩ ବରାହ ଦୋଳ, ଭାଳାଗ୍ନି ଓ ଓଳକଣା ମେଳଣ
ତା୧୪ ମୀନ ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ଦୋଳ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଶ୍ରୀ ଚୈତନ୍ୟ ଦେବଙ୍କ ଜନ୍ମୋତ୍ସବ ଓ ହଳ ନିଷେଧ।
ତା୧୫ ହୋଲି ଉତ୍ସବ
ତା୧୯ ପଞ୍ଚୁଦୋଳ
ତା୨୦ ସ୍କନ୍ଦ ଷଷ୍ଠୀ
ତା୨୪ ଶରଣ ଆରମ୍ଭ
ତା୨୫ ପାପମୋଚନୀ ଏକାଦଶୀ, ତାରାତାରିଣୀ ଯାତ୍ରା, ହ.ନି.
ତା୨୭ ବାରୁଣୀ ସ୍ନାନ
ତା୨୮ ମୃତ୍ୟୁହା ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ, ଶିବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଓ ବେଢ଼ା, ଚନ୍ଦ୍ରକ୍ଷୟ, ନିଶିପାଳନ ଶରଣ ଶେଷ, ସତେ- କଦର (ପୂର୍ବରାତ୍ରି), ହ.ନି
ତା୨୯ ମଧୁ ଅମାବାସ୍ୟା, ବାସନ୍ତୀକ ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗାଦେବ୍ୟା ନବଦିନାତ୍ମକ ପୂଜାରମ୍ଭ
ତା୩୦ ଦ୍ୱିତୀୟାରେ ଚନ୍ଦ୍ର ଦର୍ଶନ, ତେଲୁଗୁ ନୂତନ ବର୍ଷ ସୃଷ୍ଟି ଆରମ୍ଭ ଦିବସ ଓ ସମ୍ବତ ୨୦୮୨ ପ୍ରବେଶ
ତା୩୧ ଇଦୁଲ ଫିତର

ବିବାହ - ତା୧।୨।୩।୫।୬।୭।୧୧।୧୨ରିଖ।

ବ୍ରତ- ତା୨।୬।୧୦ରିଖ।

ERA

ଅପ୍ରେଲ୍ - ୨୦୨୫

ERA

ସମ୍ବତ୍ସର ନାମ କାଳ ମୀନ (ଚୈତ୍ର) ଦି୧୯ନ ଠାରୁ ମେଷ (ବୈଶାଖ) ଦି୧୭ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରବି SUN		୬ ୨୪ ନବମୀ ପୁନର୍ବସୁ କର୍କଟ	୧୩ ୩୧ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ମଳ ଚିତ୍ରା କନ୍ୟା	୨୦ ୭ ସପ୍ତମୀ ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ	୨୭ ଅମାବାସ୍ୟା ୧୪ ଅଶ୍ୱିନୀ ମେଷ
ସୋମ MON		୭ ୨୫ ଦଶମୀ ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ	୧୪ ମେଷ ଦି୧ନ ପ୍ରତିପଦ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୨୧ ୮ ଅଷ୍ଟମୀ ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ମକର	୨୮ ୧୫ ପ୍ରତିପଦ କୃତ୍ତିକା ମେଷ
ମଙ୍ଗଳ TUE	୧ ମୀନ ଦି୧୯ନ ଚତୁର୍ଥୀ କୃତ୍ତିକା ମେଷ	୮ ଏକାଦଶୀ ୨୬ ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ	୧୫ ୨ ଦ୍ୱିତୀୟା ବିଶାଖା ତୁଳା	୨୨ ୯ ନବମୀ ଶ୍ରବଣା ମକର	୨୯ ୧୬ ଦ୍ୱିତୀୟା କୃତ୍ତିକା ମେଷ
ବୁଧ WED	୨ ୨୦ ପଞ୍ଚମୀ କୃତ୍ତିକା ବୃଷ	୯ ୨୭ ଦ୍ୱାଦଶୀ ମଘା ସିଂହ	୧୬ ୩ ତୃତୀୟା ଅନୁରାଧା ବିଛା	୨୩ ୧୦ ଦଶମୀ ଧନିଷ୍ଠା କୁମ୍ଭ	୩୦ ୧୭ ତୃତୀୟା ରୋହିଣୀ ବୃଷ
ଗୁରୁ THU	୩ ୨୧ ଷଷ୍ଠୀ ରୋହିଣୀ ବୃଷ	୧୦ ୨୮ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ପୂର୍ବାଫାଃ ସିଂହ	୧୭ ୪ ଚତୁର୍ଥୀ ଅନୁରାଧା ବିଛା	୨୪ ଏକାଦଶୀ ୧୧ ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ	
ଶୁକ୍ର FRI	୪ ୨୨ ସପ୍ତମୀ ମୃଗଶିରା ମିଥୁନ	୧୧ ୨୯ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଉତ୍ତରାଫାଃ କନ୍ୟା	୧୮ ୫ ପଞ୍ଚମୀ ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା	୨୫ ୧୨ ଦ୍ୱାଦଶୀ ପୂର୍ବଭାଦ୍ର ମୀନ	
ଶନି SAT	୫ ୨୩ ଅଷ୍ଟମୀ ଆର୍ଦ୍ରା ମିଥୁନ	୧୨ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ୩୦ ହସ୍ତା କନ୍ୟା	୧୯ ୬ ଷଷ୍ଠୀ ମୂଳା ଧନୁ	୨୬ ୧୩ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀକ୍ଷ ଉତ୍ତରଭାଦ୍ର ମୀନ	

ପର୍ବଦିନ

ତା୧ ଉତ୍କଳ ଦିବସ
ତା୨ ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗାଦେବ୍ୟା ପଞ୍ଚମାଦି କଳ୍ପାରମ୍ଭ
ତା୩ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରେ ଚୈତ୍ର ସୁଷିତା ଯାତ୍ରା, ବାସନ୍ତୀକ ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗାଦେବ୍ୟାଃ ବିଲ୍ବବରଣ
ତା୪ ବାସନ୍ତୀକ ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗାଦେବ୍ୟାଃ ସପ୍ତମୀ ଓ ମହାଷ୍ଟମୀ ପୂଜା, ଶ୍ରୀ ଲିଙ୍ଗରାଜ ଦେବଙ୍କର ରଥ ପ୍ରତିଷ୍ଠା
ତା୫ ଅଶୋକାଷ୍ଟମୀ, ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଲିଙ୍ଗରାଜ ଦେବଙ୍କ ରଥଯାତ୍ରା, ଶ୍ରୀ ବାସନ୍ତୀ ଦୁର୍ଗା ଦେବ୍ୟାଃ ମହାନବମୀ ପୂଜା
ତା୬ ଶ୍ରୀରାମ ନବମୀ, ବାସନ୍ତୀକ ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗାଦେବ୍ୟାଃ ବିଶ୍ରାମ
ତା୭ ବାସନ୍ତୀକ ଦଶହରା
ତା୮ କାମଦା ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ, ସୀତା ବିବାହ, ହଳ ନିଷେଧ
ତା୧୦ ଅନଙ୍ଗ ତ୍ରୟୋଦଶୀ
ତା୧୧ ଶିବ ଓ ବିଷ୍ଣୁ ଦମନକ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ
ତା୧୨ ଚୈତ୍ର ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ହିଙ୍ଗୁଳା ଯାତ୍ରା
ତା୧୩ ମାସାନ୍ତ, ବୈଶାଖ ବ୍ରତାରମ୍ଭ, କର୍ପୂରଶେଷ
ତା୧୪ ମହାବିଷୁବ (ପଣା) ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ଭାଧାରମଣ ଦେବ, ମହାବୀର ଓ ହନୁମାନ ଜୟନ୍ତୀ, ହ.ନି.
ତା୨୦ ଶରଣ ଆରମ୍ଭ
ତା୨୪ ବରୁଥିନୀ ଏକାଦଶୀ, ଶରଣ ଶେଷ, ହ.ନି.
ତା୨୬ ଶିବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଉପବାସ ଓ ବେଢ଼ା
ତା୨୭ ଭୂତିଣୀ ଅମାବାସ୍ୟା, ସୂର୍ଯ୍ୟମନ୍ଦିର ସ୍ନାନ ଚନ୍ଦ୍ରକ୍ଷୟ, ନିଶିପାଳନ ଓ ହଳ ନିଷେଧ
ତା୨୯ ଦ୍ୱିତୀୟାରେ ଚନ୍ଦ୍ର ଦର୍ଶନ
ତା୩୦ ଅକ୍ଷୟ ତୃତୀୟା, ଚନ୍ଦନ ଯାତ୍ରାରମ୍ଭ, ପର୍ଶୁରାମ ଜୟନ୍ତୀ।

ବିବାହ - ତା୧୮।୨୨।୨୯।୩୦ରିଖ

ବ୍ରତ-ତା.୨।୩।୩୦ରିଖ ।

ଶୁଭ ଦିନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଞ୍ଜିକାରୁ ମିଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ERA

ମଇ - ୨୦୨୫

ERA

କାଳ ସମ୍ବତ୍ସରର ମେଷ ଦି୧୮ନ ଠାରୁ ଦି୨୯ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ବତ୍ସର ନାମ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ମେଷ ଦି୩୦ନ ଠାରୁ ବୃଷ (ଜ୍ୟେଷ୍ଠ) ଦି୧୭ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରବି SUN		୪ ୨୧ ସପ୍ତମୀ ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ	୧୧ ୨୮ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୧୮ ୪ ପଞ୍ଚମୀ ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ମକର	୨୫ ୧୧ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ମେଷ
ସୋମ MON		୫ ୨୨ ଅଷ୍ଟମୀ ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ	୧୨ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ୨୯ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୧୯ ୫ ଷଷ୍ଠୀ ଶ୍ରବଣା ମକର	୨୬ ୧୨ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ କୃତ୍ତିକା ମେଷ
ମଙ୍ଗଳ TUE		୬ ୨୩ ନବମୀ ମଘା ସିଂହ	୧୩ ୩୦ ପ୍ରତିପଦ ବିଶାଖା ବିଛା	୨୦ ୬ ସପ୍ତମୀ ଅଷ୍ଟମୀକ୍ଷୟ ଧନିଷ୍ଠା ମକର	୨୭ ଅମାବାସ୍ୟା ୧୩ ପ୍ରତିପଦକ୍ଷୟ କୃତ୍ତିକା ରୋହିଣୀ ବୃଷ
ବୁଧ WED		୭ ୨୪ ଦଶମୀ ପୂର୍ବାଫା ସିଂହ	୧୪ ୩୧ ଦ୍ୱିତୀୟା ଅନୁରାଧା ବିଛା	୨୧ ୭ ନବମୀ ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ	୨୮ ୧୪ ଦ୍ୱିତୀୟା ମୃଗଶିରା ବୃଷ
ଗୁରୁ THU	୧ ୧୮ ଚତୁର୍ଥୀ ମୃଗଶିରା ମିଥୁନ	୮ ଏକାଦଶୀ ୨୫ ଉତ୍ତରାଫା କନ୍ୟା	୧୫ ବୃଷ ଦି୧ନ ତୃତୀୟା ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା	୨୨ ୮ ଦଶମୀ ପୂର୍ବଭାଦ୍ର କୁମ୍ଭ	୨୯ ୧୫ ତୃତୀୟା ଆର୍ଦ୍ରା ମିଥୁନ
ଶୁକ୍ର FRI	୨ ୧୯ ପଞ୍ଚମୀ ଆର୍ଦ୍ରା ମିଥୁନ	୯ ୨୬ ଦ୍ୱାଦଶୀ ହସ୍ତା କନ୍ୟା	୧୬ ୨ ଚତୁର୍ଥୀ ମୂଳା ଧନୁ	୨୩ ଏକାଦଶୀ ୯ ଉତ୍ତରଭାଦ୍ର ମୀନ	୩୦ ୧୬ ଚତୁର୍ଥୀ ପୁନର୍ବସୁ ମିଥୁନ
ଶନି SAT	୩ ୨୦ ଷଷ୍ଠୀ ପୁନର୍ବସୁ ମିଥୁନ	୧୦ ୨୭ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଚିତ୍ରା କନ୍ୟା	୧୭ ୩ ଚତୁର୍ଥୀ ମଳ ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ	୨୪ ୧୦ ଦ୍ୱାଦଶୀ ରେବତୀ ମୀନ	୩୧ ୧୭ ପଞ୍ଚମୀ ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ

ପର୍ବଦିନ

ତା୧ ଶ୍ରମିକ ଦିବସ,
ତା୨ ଜଗଦ୍‌ଗୁରୁ ଆଦି ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ
ତା୩ ରାମାନୁଜାଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ, ଶନିଶ୍ଚର ମହାଯଜ୍ଞ
ତା୫ ନୀଳାଦ୍ରି ମହୋଦୟାଷ୍ଟମୀ, ସୀତା ନବମୀ
ତା୮ ମୋହିନୀ ଏକାଦଶୀ, ଲକ୍ଷ୍ମୀନାରାୟଣ ଏକାଦଶୀ ବ୍ରତ ଓ ହଳ ନିଷେଧ
ତା୧୧ ନୃସିଂହ ଜନ୍ମ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଉପବାସ, ଶୀବ ଓ ବେଢ଼ା ପରିକ୍ରମା
ତା୧୨ ଚନ୍ଦନ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଚନ୍ଦ୍ରପୂଜା, ବୁଦ୍ଧ ଜୟନ୍ତୀ, ବୈଶାଖ ବ୍ରତ ସମାପନ
ତା୧୪ ମାସାନ୍ତ
ତା୧୫ ବୃଷ ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ବୃହସ୍ପତି ସଞ୍ଚାର ଓ ହଳ ନିଷେଧ
ତା୧୭ ଶରଣ ଆରମ୍ଭ
ତା୧୯ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରେ ଉଷୁରୀ
ତା୨୦ ଉତ୍କଳେ ଉଷୁରୀ ଓ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ରେ ହଳଦୀ ପାଣି,
ତା୨୨ ଶରଣ ଶେଷ
ତା୨୩ ଜଳକ୍ରୀଡ଼ା ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ ଓ ହ.ନି.
ତା୨୫ ଶୀବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଉପବାସ ଓ ବେଢ଼ା
ତା୨୬ ସାବିତ୍ରୀ ବ୍ରତ, ହ.ନି
ତା୨୭ ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଅମାବାସ୍ୟା
ତା୨୮ ଚନ୍ଦ୍ର ଦର୍ଶନ, ଉପବାସ
ତା୩୧ ଶୀବ ବିବାହ

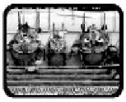
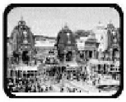
ବିବାହ - ତା୭।୮।୯।୧୩।୧୭।୧୮।୧୯ ୨୨।୨୩।୨୪।୨୫।୨୮ ମିଶ୍ର
ବ୍ରତ- ତା୧।୧୩।୨୮ ମିଶ୍ର
ଶୁଭ ଦିନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଞ୍ଜିକାରୁ ମିଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ERA

ଜୁନ୍ - ୨୦୨୫

ERA

ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ସମ୍ବତ୍ସର ବୃଷ (ଜ୍ୟେଷ୍ଠ) ଦି୧୮ନ ଠାରୁ ମିଥୁନ (ଆଷାଢ଼) ଦି୧୬ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରବି SUN	୧ ବୃଷ ଦି୧୮ନ ଷଷ୍ଠୀ ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ	୮ ୨୫ ଦ୍ୱାଦଶୀ ମଳ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୧୫ ମିଥୁନ ଦି୧ନ ଚତୁର୍ଥୀ ଶ୍ରବଣା ମକର	୨୨ ୮ ଦ୍ୱାଦଶୀ କୃତ୍ତିକା ମେଷ	୨୯ ୧୫ ଚତୁର୍ଥୀ ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ
ସୋମ MON	୨ ୧୯ ସପ୍ତମୀ ମଘା ସିଂହ	୯ ୨୬ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ବିଶାଖା ତୁଳା	୧୬ ୨ ପଞ୍ଚମୀ ଧନିଷ୍ଠା ମକର	୨୩ ୯ ତ୍ରୟୋଦଶୀ କୃତ୍ତିକା ବୃଷ	୩୦ ୧୬ ପଞ୍ଚମୀ ମଘା ସିଂହ
ମଙ୍ଗଳ TUE	୩ ୨୦ ଅଷ୍ଟମୀ ପୂର୍ବାଫା ସିଂହ	୧୦ ୨୭ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଅନୁରାଧା ବିଛା	୧୭ ୩ ଷଷ୍ଠୀ ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ	୨୪ ୧୦ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ରୋହିଣୀ ବୃଷ	
ବୁଧ WED	୪ ୨୧ ନବମୀ ଉତ୍ତରାଫା ସିଂହ	୧୧ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ୨୮ ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା	୧୮ ୪ ସପ୍ତମୀ ପୂର୍ବଭାଦ୍ର କୁମ୍ଭ	୨୫ ଅମାବାସ୍ୟା ୧୧ ମୃଗଶିରା ମିଥୁନ	
ଗୁରୁ THU	୫ ୨୨ ଦଶମୀ ହସ୍ତା କନ୍ୟା	୧୨ ୨୯ ପ୍ରତିପଦ ମୂଳା ଧନୁ	୧୯ ୫ ଅଷ୍ଟମୀ ଉତ୍ତରଭାଦ୍ର ମୀନ	୨୬ ୧୨ ପ୍ରତିପଦ ଆର୍ଦ୍ରା ମିଥୁନ	
ଶୁକ୍ର FRI	୬ ଏକାଦଶୀ ୨୩ ହସ୍ତା କନ୍ୟା	୧୩ ୩୦ ଦ୍ୱିତୀୟା ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ	୨୦ ୬ ନବମୀ ରେବତୀ ମୀନ	୨୭ ୧୩ ଦ୍ୱିତୀୟା ପୁନର୍ବସୁ କର୍କଟ	
ଶନି SAT	୭ ୨୪ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଚିତ୍ରା ତୁଳା	୧୪ ୩୧ ତୃତୀୟା ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ଧନୁ	୨୧ ଏକାଦଶୀ ୭ ଦଶମୀ ଏକାଦଶୀକ୍ଷୟ ଅଶ୍ୱିନୀ ମେଷ	୨୮ ୧୪ ତୃତୀୟା ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ	

ପର୍ବଦିନ

ତା୧ ଶୀତଳ ଷଷ୍ଠୀ, ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରେ ଜଳକ୍ରୀଡ଼ା
ତା୫ ଗଙ୍ଗା ଦଶହରା ଓ ସୁଦଶା ବ୍ରତ
ତା୬ ରୁକ୍ମିଣୀ ବିବାହ, ନିର୍ଜଳା ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ ଓ ହ.ନି
ତା୭ ଚମ୍ପକ ଦ୍ୱାଦଶୀ, ଇନ୍ଦୁଭୁଜା
ତା୯ ଶୀବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଉପବାସ
ତା୧୦ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାର ଚନ୍ଦ୍ରପୂଜା
ତା୧୧ ଦେବସ୍ନାନ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଅନବସର ଆରମ୍ଭ
ତା୧୨ ଅଲାରନାଥଙ୍କ ଦର୍ଶନ ଆରମ୍ଭ
ତା୧୪ ପ୍ରଥମ ରଜ, ଶରଣ ଆରମ୍ଭ, ମାସାନ୍ତ
ତା୧୫ ମିଥୁନ (ରଜ) ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଓ ହଳ ନିଷେଧ
ତା୧୬ ଭୂଦାହ, ଅଣସର ପଞ୍ଚମୀ
ତା୧୭ ବସୁମତୀ ସ୍ନାନ
ତା୧୮ ଶରଣ ଶେଷ
ତା୨୧ ଅଣସର ଦଶମୀ, ଖଳିଲାଗି ଏକାଦଶୀ ଓ ହଳ ନିଷେଧ
ତା୨୨ ଅଣସର ଦ୍ୱାଦଶୀ, ପଠାଣି ସାମନ୍ତଙ୍କ ତିରୋଧାନ ଦିବସ
ତା୨୩ ଅଣସର ତ୍ରୟୋଦଶୀ
ତା୨୪ ଶୀବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଓ ବେଢ଼ା
ତା୨୫ ଅମାବାସ୍ୟା ଓ ହଳନିଷେଧ
ତା୨୬ ନେତ୍ରୋତ୍ସବ, ନବଯୌବନ ଦର୍ଶନ, ଉଭାଯାତ୍ରା
ତା୨୭ ଶ୍ରୀଗୁଣ୍ଡିଚା (ରଥଯାତ୍ରା)

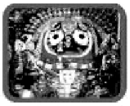
ବିବାହ - ତା୨।୪।୫।୬।୭।୮ ମିଶ୍ର
ବ୍ରତ- ନାହିଁ
ଶୁଭ ଦିନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଞ୍ଜିକାରୁ ମିଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ERA

ଜୁଲାଇ - ୨୦୨୫

ERA

ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ସମ୍ବତ୍ସର ମିଥୁନ (ଆଷାଢ଼) ଦି୧୭ନ ଠାରୁ କର୍କଟ (ଶ୍ରାବଣ) ଦି୧୬ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରବି SUN		୬ ୨୨ ବିଶାଖା ତୁଳା	୧୩ ୨୯ ତୃତୀୟା ଶ୍ରବଣା ମକର	୨୦ ୫ ଦଶମୀ କୃତ୍ତିକା ମେଷ	୨୭ ୧୨ ତୃତୀୟା ମଘା ସିଂହ
ସୋମ MON		୭ ୨୩ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଅନୁରାଧା ବିଛା	୧୪ ୩୦ ଚତୁର୍ଥୀ ଧନିଷ୍ଠା କୁମ୍ଭ	୨୧ ୬ ରୋହିଣୀ ବୃଷ	୨୮ ୧୩ ଚତୁର୍ଥୀ ପୂର୍ବାଫାଃ ସିଂହ
ମଙ୍ଗଳ TUE	୧ ୧୭ ଷଷ୍ଠୀ ପୂର୍ବାଫାଃ ସିଂହ	୮ ୨୪ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା	୧୫ ୩୧ ପଞ୍ଚମୀ ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ	୨୨ ୭ ଦ୍ୱାଦଶୀ ତ୍ରୟୋଦଶୀକ୍ଷୟ ମୃଗଶିରା ବୃଷ	୨୯ ୧୪ ପଞ୍ଚମୀ ଉତ୍ତରାଫା କନ୍ୟା
ବୁଧ WED	୨ ୧୮ ସପ୍ତମୀ ଉତ୍ତରାଫାଃ କନ୍ୟା	୯ ୨୫ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ମୂଳା ଧନୁ	୧୬ କର୍କଟ ଦି୧ନ ଷଷ୍ଠୀ ପୂର୍ବଭାଦ୍ର ଉତ୍ତରଭାଦ୍ରକ୍ଷୟ ମୀନ	୨୩ ୮ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଆର୍ଦ୍ରା ମିଥୁନ	୩୦ ୧୫ ଷଷ୍ଠୀ ହସ୍ତା କନ୍ୟା
ଗୁରୁ THU	୩ ୧୯ ଅଷ୍ଟମୀ ହସ୍ତା କନ୍ୟା	୧୦ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ୨୬ ମୂଳା ଧନୁ	୧୭ ୨ ସପ୍ତମୀ ରେବତୀ ମୀନ	୨୪ ଅମାବାସ୍ୟା ୯ ପୂର୍ବାଫାଃ ମିଥୁନ	୩୧ ୧୬ ସପ୍ତମୀ ଚିତ୍ରା କନ୍ୟା
ଶୁକ୍ର FRI	୪ ୨୦ ନବମୀ ଚିତ୍ରା ତୁଳା	୧୧ ୨୭ ପ୍ରତିପଦ ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ	୧୮ ୩ ଅଷ୍ଟମୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ମେଷ	୨୫ ୧୦ ପ୍ରତିପଦ ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ	
ଶନି SAT	୫ ୨୧ ଦଶମୀ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୧୨ ୨୮ ଦ୍ୱିତୀୟା ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ମକର	୧୯ ୪ ନବମୀ କୃତ୍ତିକା ମେଷ	୨୬ ୧୧ ଦ୍ୱିତୀୟା ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ	

ପର୍ବଦିନ

ତା୧ ହେରା ପଞ୍ଚମୀ
ତା୩ ପଶ୍ଚିମାଭିମୁଖୀ ଓ ନବମୀରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ଦର୍ଶନ
ତା୫ ବାହୁଡ଼ା ଯାତ୍ରା
ତା୬ ହରିଶୟନ (ବଡ଼) ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ, ରବିନାରାୟଣ ବ୍ରତ, ମହାପ୍ରଭୁଙ୍କ ରଥ ଉପରେ ସୁନାବେଶ, ମହଭିମ ପର୍ବ, ହଳ ନିଷେଧ
ତା୭ ଗରୁଡ଼ ଶୟନୋତ୍ସବ, ଅଧରପଣା
ତା୮ ଶ୍ରୀଜୀଉଙ୍କ ନିଳାଦ୍ରୀ ବିଜେ
ତା୯ ଶିବ ଶୟନ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଓ ବେଢ଼ା
ତା୧୦ ବ୍ୟାସ ଗୁରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଓ ଚନ୍ଦ୍ରପୂଜା
ତା୧୧ ଶରଣ ଆରମ୍ଭ
ତା୧୪ ଶ୍ରାବଣ ପ୍ରଥମ ସୋମବାର ଓ ବୋଲବମ୍ ଆରମ୍ଭ
ତା୧୫ ମନସା ପଞ୍ଚମୀ ଓ ଶରଣ ଶେଷ
ତା୧୬ ଦକ୍ଷିଣାୟନ କର୍କଟ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଓ ହଳ ନିଷେଧ
ତା୨୧ କାମଦା ଏକାଦଶୀ, ଚକ୍ରବୁଲା, ହଳ ନିଷେଧ
ତା୨୩ ଶିବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଓ ବେଢ଼ା
ତା୨୪ ଚିତାଲାଗି ଅମାବାସ୍ୟା, ଚନ୍ଦ୍ର କ୍ଷୟ, ନିଶିପାଳନ, ହଳ ନିଷେଧ
ତା୨୬ ଦ୍ୱିତୀୟାରେ ଚନ୍ଦ୍ର ଦର୍ଶନ
ତା୨୯ ନାଗଚତୁର୍ଥୀ ପଞ୍ଚମୀ

ବିବାହ – ନାହିଁ

ବ୍ରତ– ନାହିଁ

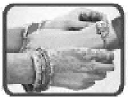
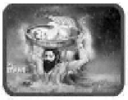
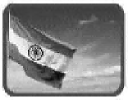
ଶୁଭ ଦିନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଞ୍ଜିକାରୁ ମିଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ERA

ଅଗଷ୍ଟ - ୨୦୨୫

ERA

ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ସମ୍ବତ୍ସର କର୍କଟ (ଶ୍ରାବଣ) ଦି୧୭ନ ଠାରୁ ସିଂହ (ଭାଦ୍ର) ଦି୧୫ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରବି SUN	୩୧ ୧୫ ଅଷ୍ଟମୀ ଅନୁରାଧା ବିଛା	୩ ୧୯ ନବମୀ ବିଶାଖା ବିଛା	୧୦ ୨୬ ପ୍ରତିପଦ ଧନିଷ୍ଠା କୁମ୍ଭ	୧୭ ସିଂହ ଦି୧ନ ନବମୀ କୃତ୍ତିକା ରୋହିଣୀ ବୃଷ	୨୪ ୮ ପ୍ରତିପଦ ପୂର୍ବାଫା ସିଂହ
ସୋମ MON		୪ ୨୦ ଦଶମୀ ଅନୁରାଧା ବିଛା	୧୧ ୨୭ ଦ୍ୱିତୀୟା ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ	୧୮ ୨ ଦଶମୀ ମୃଗଶିରା ବୃଷ	୨୫ ୯ ଦ୍ୱିତୀୟା ଉତ୍ତରାଫାଃ ସିଂହ
ମଙ୍ଗଳ TUE		୫ ୨୧ ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା	୧୨ ୨୮ ତୃତୀୟା ପୂର୍ବଭାଦ୍ର କୁମ୍ଭ	୧୯ ୩ ଆର୍ଦ୍ରା ମିଥୁନ	୨୬ ୧୦ ତୃତୀୟା ହସ୍ତା କନ୍ୟା
ବୁଧ WED		୬ ୨୨ ଦ୍ୱାଦଶୀ ମୂଳା ଧନୁ	୧୩ ୨୯ ଚତୁର୍ଥୀ ପଞ୍ଚମୀକ୍ଷୟ ଉତ୍ତରଭାଦ୍ର ମୀନ	୨୦ ୪ ଦ୍ୱାଦଶୀ ପୁନର୍ବସୁ ମିଥୁନ	୨୭ ୧୧ ଚତୁର୍ଥୀ ହସ୍ତା କନ୍ୟା
ଗୁରୁ THU		୭ ୨୩ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ	୧୪ ୩୦ ଷଷ୍ଠୀ ରେବତୀ ମୀନ	୨୧ ୫ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ	୨୮ ୧୨ ପଞ୍ଚମୀ ଚିତ୍ରା ତୁଳା
ଶୁକ୍ର FRI	୧ କର୍କଟ ଦି୧୬ନ ଅଷ୍ଟମୀ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୮ ୨୪ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ମକର	୧୫ ୩୧ ସପ୍ତମୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ମେଷ	୨୨ ୬ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ	୨୯ ୧୩ ଷଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା
ଶନି SAT	୨ ୧୮ ଅଷ୍ଟମୀ ମଳ ବିଶାଖା ତୁଳା	୯ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ୨୫ ଶ୍ରବଣା ମକର	୧୬ ୩୨ ଅଷ୍ଟମୀ କୃତ୍ତିକା ମେଷ	୨୩ ଅମାବାସ୍ୟା ୭ ମଘା ସିଂହ	୩୦ ୧୪ ସପ୍ତମୀ ବିଶାଖା ତୁଳା

ପର୍ବଦିନ

ତା୪ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରେ ଝୁଲଣ ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ
ତା୫ ପୁତ୍ରଦା ଏକାଦଶୀ, ପବିତ୍ରାଧିବାସ, ହ.ନି
ତା୬ ବିଷ୍ଣୁ ପବିତ୍ରାରୋପଣ
ତା୭ ଶିବ ପବିତ୍ରାରୋପଣ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ, ଶରଣ ଆରମ୍ଭ
ତା୮ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାର ଚନ୍ଦ୍ର ପୂଜା
ତା୯ ଗହ୍ମାପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଶ୍ରୀ ବଳଭଦ୍ର ଜନ୍ମ, ରାକ୍ଷୀବନ୍ଧନ, ଶ୍ରାବଣୀ ଉପାକର୍ମ
ତା୧୦ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରେ ଝୁଲଣ ଶେଷ
ତା୧୨ ଅଙ୍ଗାରକ ତୃତୀୟା, ଶରଣ ଶେଷ
ତା୧୩ କୁମ୍ଭବାମନ ଓଷା, ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରେ ରେଖାପଞ୍ଚମୀ ଓ କୁହିଣାଂଭୋଗ ପଞ୍ଚମୀ
ତା୧୫ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ, ୭୯ତମ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିବସ ଓ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ ଓ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଆଦିତ୍ୟ ନାରାୟଣ ଦାସଙ୍କ ଜନ୍ମୋତ୍ସବ, ମାଙ୍କଗାଁ, ଜଗତସିଂହପୁର
ତା୧୭ ଖୁଦୁରୁକୁଣୀ ଓଷା, ସିଂହ ସଂକ୍ରାନ୍ତି ଓ ହଳ ନିଷେଧ
ତା୧୯ ଜାଜୀଅବନନ ଏକାଦଶୀ ଓ ହଳ ନିଷେଧ
ତା୨୧ ଶିବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଉପବାସ ଓ ବେଢ଼ା
ତା୨୨ କୃଷ୍ଣାଣୀଂ ସପ୍ତପୁରୀ ଭୋଗ, ଚନ୍ଦ୍ରକ୍ଷୟ ନିଶିପାଳନ ଓ ହ.ନି
ତା୨୩ ଅମାବାସ୍ୟା, ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରେ ସପ୍ତପୁରୀ ଭୋଗ
ତା୨୪ ଚନ୍ଦ୍ରଦର୍ଶନ
ତା୨୬ ହରିତାଳିକା ତୃତୀୟା, ଗୌରୀବ୍ରତ
ତା୨୭ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ ବ୍ରତ
ତା୨୮ ଋଷି ପଞ୍ଚମୀ, ଗୁରୁ ପଞ୍ଚମୀ ବ୍ରତ, ପଶ୍ଚିମ ଓଡ଼ିଶାର ନୂଆଖାଇ ପର୍ବ
ତା୨୯ ଷଷ୍ଠୀ ଓଷା, ସୋମନାଥ ବ୍ରତାରମ୍ଭ
ତା୩୧ ଶ୍ରୀରାଧାଷ୍ଟମୀ, ଦୁର୍ବାଷ୍ଟମୀ

ବିବାହ – ନାହିଁ ।

ବ୍ରତ–ନାହିଁ ।

ଶୁଭ ଦିନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଞ୍ଜିକାରୁ ମିଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ERA | **ସେପ୍ଟେମ୍ବର - ୨୦୨୫** | ERA

ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ସମ୍ବତ୍ସର ସିଂହ (ଭାଦ୍ର) ଦି୧୬ନ ଠାରୁ କନ୍ୟା (ଆଶ୍ୱିନ) ଦି୧୪ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରବି SUN		ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ୭ ୨୨ ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ	୧୪ ୨୯ ଅଷ୍ଟମୀ ରୋହିଣୀ ବୃଷ	୨୧ ଅମାବାସ୍ୟା ୫ ପୂର୍ବାଫାଲ୍ଗୁନୀ ସିଂହ	୨୮ ୧୨ ଷଷ୍ଠୀ ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା
ସୋମ MON	୧ ସିଂହ ଦି୧୬ନ ନବମୀ ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା	୮ ୨୩ ପ୍ରତିପଦ ପୂର୍ବାଭାଦ୍ର କୁମ୍ଭ	୧୫ ୩୦ ନବମୀ ମୃଗଶିରା ମିଥୁନ	୨୨ ୬ ପ୍ରତିପଦ ଉତ୍ତରଫାଲ୍ଗୁନୀ କନ୍ୟା	୨୯ ୧୩ ସପ୍ତମୀ ମୂଳା ଧନୁ
ମଙ୍ଗଳ TUE	୨ ୧୭ ଦଶମୀ ମୂଳା ଧନୁ	୯ ୨୪ ଦ୍ୱିତୀୟା ଉତ୍ତରାଭାଦ୍ର ମୀନ	୧୬ ୩୧ ଦଶମୀ ଆର୍ଦ୍ରା ମିଥୁନ	୨୩ ୭ ଦ୍ୱିତୀୟା ହସ୍ତା କନ୍ୟା	୩୦ ୧୪ ଅଷ୍ଟମୀ ମୂଳା ଧନୁ
ବୁଧ WED	ଏକାଦଶୀ ୩ ୧୮ ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ	୧୦ ୨୫ ତୃତୀୟା ରେବତୀ ମୀନ	୧୭ ଏକାଦଶୀ କନ୍ୟା ଦି୧ନ ପୁନର୍ବସୁ କର୍କଟ	୨୪ ୮ ତୃତୀୟା ଚିତ୍ରା ତୁଳା	
ଗୁରୁ THU	୪ ୧୯ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ଧନୁ	୧୧ ୨୬ ଚତୁର୍ଥୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ମେଷ	୧୮ ୨ ଦ୍ୱାଦଶୀ ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ	୨୫ ୯ ତୃତୀୟା ମଳ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	
ଶୁକ୍ର FRI	୫ ୨୦ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଶ୍ରବଣା ମକର	୧୨ ୨୭ ପଞ୍ଚମୀ ଭରଣୀ ମେଷ	୧୯ ୩ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ	୨୬ ୧୦ ଚତୁର୍ଥୀ ବିଶାଖା ତୁଳା	
ଶନି SAT	୬ ୨୧ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଧନିଷ୍ଠା ମକର	୧୩ ୨୮ ଷଷ୍ଠୀ ସପ୍ତମୀ କୃତ୍ତିକା ବୃଷ	୨୦ ୪ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ମଘା ସିଂହ	୨୭ ୧୧ ପଞ୍ଚମୀ ଅନୁରାଧା ବିଛା	

ପର୍ବଦିନ

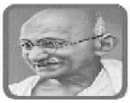
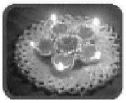
ତା୧ ଡାଳ ନବମୀ ଓ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଠାକୁର ଅନୁକୂଳ ଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ
ତା୩ ପାର୍ଶ୍ୱପରିବର୍ତ୍ତନ (ବନ୍ଧ) ଏକାଦଶୀ, ହ.ନି
ତା୪ ସୁନିଆଁ ୧୪୩୩ ସାଲ ଅ.୬୯ଙ୍କ ପ୍ରବେଶ
ତା୫ ଗୁରୁ ଦିବସ ଓ ସର୍ବପଲ୍ଲୀ ରାଧାକ୍ରିଷ୍ଣନ ଜୟନ୍ତୀ, ମହାପୁରୁଷ ମହମ୍ମଦଙ୍କ ଜନ୍ମ
ତା୬ ଅଘୋର ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ, ଅନନ୍ତ ବ୍ରତ ଓ ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗା ଓ ଶିବଙ୍କ ପାର୍ଶ୍ୱପରିବର୍ତ୍ତନ
ତା୭ ଇନ୍ଦ୍ରୋତ୍ସବ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଭାଗବତ ଜନ୍ମ, ଚନ୍ଦ୍ରପୂଜା ଓ ଚନ୍ଦ୍ରଗ୍ରହଣ
ତା୮ ଅପରପକ୍ଷାରମ୍ଭ ଓ ଶରଣ ଶେଷ
ତା୧୧ ଅଶ୍ୱ ପଞ୍ଚମୀ
ତା୧୪ ଦେବ୍ୟୁତ୍ଥାପନ, ମୂଳାଷ୍ଟମୀ, ସହସ୍ର କୁମ୍ଭାଭିଷେକ, ଜୀବିତବାହନ ଓଷା
ତା୧୭ କନ୍ୟା ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ବିଶ୍ୱକର୍ମା ପୂଜା, ଇନ୍ଦିରା ଏକାଦଶୀ, ହଳ ନିଷେଧ
ତା୨୦ ଶିବଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଓ ବେଢ଼ା
ତା୨୧ ମହାଳୟା ଅମାବାସ୍ୟା, ହ.ନି.
ତା୨୨ ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗାଦେବ୍ୟାଃ, ନବଦିନାତ୍ମକ ପୂଜାରମ୍ଭଃ, ଶ୍ରୀବିରଜାଦେବୀଙ୍କ ରଥଯାତ୍ରା
ତା୨୬ ନବଃ ପଞ୍ଚମୀ ଓ ବିରଜାଦେବୀଙ୍କ ପଞ୍ଚମୀ ହୋମ
ତା୨୭ ଉପାଙ୍ଗଷଷ୍ଠୀ, ବିଲ୍ୱବରଣ
ତା୨୮ ପୀଠେ ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗାଦେବୀ ତ୍ରିଦିନାତ୍ମକ ସପ୍ତମୀ ପୂଜା
ତା୨୯ ପୀଠେ ମହାଷ୍ଟମୀ, ଶ୍ରୀ ମୃଣ୍ମୟୀ ଦେବୀଙ୍କ ତ୍ରିଦିନାତ୍ମକ ସପ୍ତମୀ ପୂଜା
ତା୩୦ ପୀଠେ ମହାନବମୀ, ଶ୍ରୀ ମୃଣ୍ମୟୀ ଦେବୀଙ୍କ ମହାଅଷ୍ଟମୀ ପୂଜା, ସନ୍ଧିପୂଜା

ବିବାହ – ନାସ୍ତି ।
ବ୍ରତ–ନାସ୍ତି ।

ଶୁଭ ଦିନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଞ୍ଜିକାରୁ ମିଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ERA | **ଅକ୍ଟୋବର - ୨୦୨୫** | ERA

ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ସମ୍ବତ୍ସର କନ୍ୟା (ଆଶ୍ୱିନ) ଦି୧୫ନ ଠାରୁ ତୁଳା (କାର୍ତ୍ତିକ) ଦି୧୫ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରବି SUN		୫ ୧୯ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ	୧୨ ୨୬ ଷଷ୍ଠୀ ମୃଗଶିରା ମିଥୁନ	୧୯ ୩ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଉତ୍ତରଫାଲ୍ଗୁନୀ କନ୍ୟା	୨୬ ୧୦ ପଞ୍ଚମୀ ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା
ସୋମ MON		୬ ୨୦ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ପୂର୍ବଭାଦ୍ର ଉତ୍ତରଭାଦ୍ର ମୀନ	୧୩ ୨୭ ସପ୍ତମୀ ଆର୍ଦ୍ରା ମିଥୁନ	୨୦ ୪ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ହସ୍ତା କନ୍ୟା	୨୭ ୧୧ ପଞ୍ଚମୀ ମଳ ମୂଳା ଧନୁ
ମଙ୍ଗଳ TUE		ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ୭ ୨୧ ରେବତୀ ମୀନ	୧୪ ୨୮ ଅଷ୍ଟମୀ ପୁନର୍ବସୁ ମିଥୁନ	୨୧ ଅମାବାସ୍ୟା ୫ ଚିତ୍ରା କନ୍ୟା	୨୮ ୧୨ ଷଷ୍ଠୀ ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ
ବୁଧ WED	୧ କନ୍ୟା ଦି୧୫ନ ନବମୀ ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ	୮ ୨୨ ପ୍ରତିପଦ ଦ୍ୱିତୀୟା ଅଶ୍ୱିନୀ ମେଷ	୧୫ ୨୯ ନବମୀ ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ	୨୨ ୬ ପ୍ରତିପଦ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୨୯ ୧୩ ସପ୍ତମୀ ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ମକର
ଗୁରୁ THU	୨ ୧୬ ଦଶମୀ ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ମକର	୯ ୨୩ ତୃତୀୟା ଭରଣୀ ମେଷ	୧୬ ୩୦ ଦଶମୀ ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ	୨୩ ୭ ଦ୍ୱିତୀୟା ବିଶାଖା ତୁଳା	୩୦ ୧୪ ଅଷ୍ଟମୀ ଶ୍ରବଣା ମକର
ଶୁକ୍ର FRI	ଏକାଦଶୀ ୩ ୧୭ ଶ୍ରବଣା ମକର	୧୦ ୨୪ ଚତୁର୍ଥୀ କୃତ୍ତିକା ବୃଷ	୧୭ ଏକାଦଶୀ ତୁଳା ଦି୧ନ ମଘା ସିଂହ	୨୪ ୮ ତୃତୀୟା ଅନୁରାଧା ବିଛା	୩୧ ୧୫ ନବମୀ ଧନିଷ୍ଠା ମକର
ଶନି SAT	୪ ୧୮ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଧନିଷ୍ଠା କୁମ୍ଭ	୧୧ ୨୫ ପଞ୍ଚମୀ ରୋହିଣୀ ବୃଷ	୧୮ ୨ ଦ୍ୱାଦଶୀ ପୂର୍ବାଫାଲ୍ଗୁନୀ ସିଂହ	୨୫ ୯ ଚତୁର୍ଥୀ ଅନୁରାଧା ବିଛା	

ପର୍ବଦିନ

ତା୧ ସଂସ୍କାରକ ଶ୍ରୀବତ୍ସ ପଣ୍ଡା ଜୟନ୍ତୀ, ମୃଣ୍ମୟୀ ଶ୍ରୀ ଦୁର୍ଗା ଦେବୀଙ୍କର ମହାନବମୀ, ପୀଠେ ବିଶ୍ରାମ, ଶରଣ ଆରମ୍ଭ
ତା୨ ପୀଠ ଦେବୀ, ମୃଣ୍ମୟୀ ଦେବୀ, ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରରେ ଓ ସର୍ବତ୍ର ଦଶହରା, ସୁଦଶାବ୍ରତ, ସୋମନାଥ ବ୍ରତ ଉଦ୍‌ଯାପନ, ଗାନ୍ଧୀ ଓ ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଜୟନ୍ତୀ
ତା୩ ଭସାଣି ଯାତ୍ରା ଓ ପାପାଙ୍କୁଶା ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ, ଗୋସାଣୀ ଯାତ୍ରା ଓ ହ.ନି
ତା୪ ଗ୍ୟାର୍ହିଁ ସରିଫ୍
ତା୫ ଶିବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଓ ବେଢ଼ା, ଶରଣ ଶେଷ
ତା୬ କୁମାରୋତ୍ସବ, ଗଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ପୂଜା ଓ ଚନ୍ଦ୍ର ପୂଜା
ତା୭ କୁମାର ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଓ କାର୍ତ୍ତିକ ବ୍ରତାରମ୍ଭ
ତା୧୭ ତୁଳା (ଗର୍ଭଣା) ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ରମା ଏକାଦଶୀ, ଗୋବତ୍ସ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଓ ହ.ନି
ତା୧୯ ଧନ୍ୱନ୍ତରୀ ଜୟନ୍ତୀ ଓ ନରକ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଶିବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଓ ବେଢ଼ା, ଯମ ତର୍ପଣ
ତା୨୦ ଶ୍ୟାମାକାଳୀପୂଜା, ଚନ୍ଦ୍ରକ୍ଷୟ
ତା୨୧ ଦୀପାବଳୀ, ଅମାବାସ୍ୟା, ପ୍ରୟାଣଶ୍ରାଦ୍ଧ, ମହର୍ଷି ଦୟାନନ୍ଦ ନିର୍ବାଣ ଦିବସ
ତା୨୨ ଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୂଜା
ତା୨୩ ଯମ ଓ ଭାତୃ ଦ୍ୱିତୀୟା, ଚନ୍ଦ୍ରଦର୍ଶନ
ତା୨୫ ନାଗ ଚତୁର୍ଥୀ
ତା୨୮ ଶରଣ ଆରମ୍ଭ
ତା୨୯ ଷୋଳଶାସନ ଅମୃତ ମଣୋହି ଭୋଗ
ତା୩୦ ଗୋଷ୍ଠାଷ୍ଟମୀ
ତା୩୧ ଅଁଳା ନବମୀ, ଜଗଦ୍ଧାତ୍ରୀ ପୂଜା ଓ ଶ୍ରୀରାଧାଙ୍କ ପାଦଦର୍ଶନ ।

ବିବାହ – ନାସ୍ତି ।
ବ୍ରତ–ନାସ୍ତି ।

ଶୁଭ ଦିନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଞ୍ଜିକାରୁ ମିଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ERA

ନଭେମ୍ବର - ୨୦୨୫

ERA

ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ସମ୍ବତ୍ସର ତୁଳା (କାର୍ତ୍ତିକ) ଦି୧୬ନ ଠାରୁ ବିଛା (ମାର୍ଗଶୀର) ଦି୧୫ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରବି SUN	୩୦ ୧୫ ଦଶମୀ ଉତ୍ତରଭାଦ୍ର ମୀନ	ଏକାଦଶୀ ୨ ୧୭ ଦ୍ୱାଦଶୀକ୍ଷଃ ପୂର୍ବଭାଦ୍ର କୁମ୍ଭ	୯ ୨୪ ପଞ୍ଚମୀ ଆର୍ଦ୍ରା ମିଥୁନ	୧୬ ବିଛା ଦି୧ନ ଦ୍ୱାଦଶୀ ହସ୍ତା କନ୍ୟା	୨୩ ୮ ତୃତୀୟା ମୂଳା ଧନୁ
ସୋମ MON		୩ ୧୮ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଉତ୍ତରଭାଦ୍ର ମୀନ	୧୦ ୨୫ ଷଷ୍ଠୀ ପୁନର୍ବସୁ ମିଥୁନ	୧୭ ୨ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଚିତ୍ରା କନ୍ୟା	୨୪ ୯ ଚତୁର୍ଥୀ ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ
ମଙ୍ଗଳ TUE		୪ ୧୯ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ରେବତୀ ମୀନ	୧୧ ୨୬ ସପ୍ତମୀ ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ	୧୮ ୩ ତ୍ରୟୋଦଶୀ (ମଳ) ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୨୫ ୧୦ ପଞ୍ଚମୀ ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ମକର
ବୁଧ WED		ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ୫ ୨୦ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ଅଶ୍ୱିନୀ ମେଷ	୧୨ ୨୭ ଅଷ୍ଟମୀ ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ	୧୯ ୪ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୨୬ ୧୧ ଷଷ୍ଠୀ ଶ୍ରବଣା ମକର
ଗୁରୁ THU		୬ ୨୧ ପ୍ରତିପଦ ଦ୍ୱିକ୍ଷା କୃତ୍ତିକାକ୍ଷଃ ମେଷ	୧୩ ୨୮ ନବମୀ ମଘା ସିଂହ	୨୦ ଅମାବାସ୍ୟା ୫ ବିଶାଖା ବିଛା	୨୭ ୧୨ ସପ୍ତମୀ ଧନିଷ୍ଠା ମକର
ଶୁକ୍ର FRI		୭ ୨୨ ଦ୍ୱିତୀୟା ରୋହିଣୀ ବୃଷ	୧୪ ୨୯ ଦଶମୀ ପୂର୍ବଫା ସିଂହ	୨୧ ୬ ପ୍ରତିପଦ ଅନୁରାଧା ବିଛା	୨୮ ୧୩ ଅଷ୍ଟମୀ ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ
ଶନି SAT	୧ ତୁଳା ଦି୧୬ନ ଦଶମୀ ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ	୮ ୨୩ ତୃତୀୟା ଚତୁର୍ଥୀକ୍ଷଃ ମୃଗଶିରା ବୃଷ	୧୫ ଏକାଦଶୀ ୩୦ ଉତ୍ତରଫା କନ୍ୟା	୨୨ ୭ ଦ୍ୱିତୀୟା ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା	୨୯ ୧୪ ନବମୀ ପୂର୍ବଭାଦ୍ର କୁମ୍ଭ

ପର୍ବଦିନ

ତା୧ ଶରତ୍ରାସାଧିବାସ
ତା୨ ଦେବୋତ୍ଥାପନ (ବଡ଼) ଏକାଦଶୀ, ଭୀଷ୍ମ ପଞ୍ଚକ ବ୍ରତ, ରବିନାରାୟଣ ବ୍ରତ, ଶରତ୍ରାସାରମ୍ଭ, ଗରୁଡ଼ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଓ ତୁଳସୀ ବିବାହ ଶରଣଶେଷ
ତା୪ ବଡ଼ଓଷା, ଶିବୋତ୍ଥାପନ ଓ ବୈକୁଣ୍ଠ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ
ତା୫ ରାସ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ବାଲିଯାତ୍ରା, କାର୍ତ୍ତିକେଶ୍ୱର ପୂଜା, କାର୍ତ୍ତିକ ବ୍ରତ ସମାପନ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରପୂଜା
ତା୬ ଛାଡ଼ଖାଇ, ମାର୍ଗଶୀର ଗୁରୁବାର
ତା୯ ସୀତା ବିବାହ
ତା୧୦ ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର ପରିକ୍ରମା
ତା୧୨ ପ୍ରଥମାଷ୍ଟମୀ
ତା୧୩ କାଞ୍ଜିଅଁଳା ନବମୀ, ମାଣବସା ଗୁରୁବାର
ତା୧୪ ଶିଶୁଦିବସ, ଜବାହାରଲାଲ ନେହେରୁଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ
ତା୧୫ ଉତ୍ପନ୍ନା ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ ଓ ହଳ ନିଷେଧ
ତା୧୬ ବିଛା ସଂକ୍ରାନ୍ତି, କାର୍ତ୍ତିକେୟ ପୂଜା ଓ ହଳ ନିଷେଧ
ତା୧୮ ଶିବ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଉପବାସ
ତା୧୯ ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରେ ଦେବଦୀପାବଳୀ ଆରମ୍ଭ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରକ୍ଷୟ
ତା୨୦ ମହୋଦଧି ଅମାବାସ୍ୟା ଓ ମଧ ଦେବ ଦୀପାବଳୀ
ତା୨୧ ଦେବଦୀପାବଳୀ ସମାପ୍ତି ଓ ଚନ୍ଦ୍ର ଦର୍ଶନ
ତା୨୩ ରମ୍ଭାତୃତୀୟା
ତା୨୪ ଶରଣ ଆରମ୍ଭ
ତା୨୫ କୁରାଳ ପଞ୍ଚମୀ
ତା୨୬ ଓଢ଼ଣ ଓ ପ୍ରାବରଣ ଷଷ୍ଠୀ
ତା୨୭ ମାଣବସା ଗୁରୁବାର
ତା୨୯ ଶରଣ ଶେଷ

ବିବାହ - ତା୨୩।୨୪।୨୫।୨୬।୨୭।୩୦ରିଖ ।
ବ୍ରତ– ନାହିଁ
ଶୁଭ ଦିନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଞ୍ଜିକାରୁ ମିଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

ERA

ଡିସେମ୍ବର - ୨୦୨୫

ERA

ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ସମ୍ବତ୍ସର ବିଛା (ମାର୍ଗଶୀର) ଦି୧୬ନ ଠାରୁ ଧନୁ (ପୌଷ) ଦି୧୬ନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ

ରବି SUN		୭ ୨୨ ତୃତୀୟା ଆର୍ଦ୍ରା ପୁନର୍ବସୁକ୍ଷଃ ମିଥୁନ	୧୪ ୨୯ ଦଶମୀ ହସ୍ତା କନ୍ୟା	୨୧ ୬ ପ୍ରତିପଦ ପୂର୍ବାଷାଢ଼ା ଧନୁ	୨୮ ୧୩ ଅଷ୍ଟମୀ ଉତ୍ତରଭାଦ୍ର ମୀନ
ସୋମ MON	ଏକାଦଶୀ ୧ ବିଛା ଦି୧୬ନ ରେବତୀ ମୀନ	୮ ୨୩ ଚତୁର୍ଥୀ ପୁଷ୍ୟା କର୍କଟ	୧୫ ଏକାଦଶୀ ୩୦ ଚିତ୍ରା ତୁଳା	୨୨ ୭ ଦ୍ୱିତୀୟା ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ଧନୁ	୨୯ ୧୪ ନବମୀ ରେବତୀ ଅଶ୍ୱିନୀକ୍ଷଃ ମୀନ
ମଙ୍ଗଳ TUE	୨ ୧୭ ଦ୍ୱାଦଶୀ ଅଶ୍ୱିନୀ ମେଷ	୯ ୨୪ ପଞ୍ଚମୀ ଅଶ୍ଳେଷା କର୍କଟ	୧୬ ଧନୁ ଦି୧ନ ଦ୍ୱାଦଶୀ ସ୍ୱାତୀ ତୁଳା	୨୩ ୮ ତୃତୀୟା ଉତ୍ତରାଷାଢ଼ା ମକର	ଏକାଦଶୀ ୩୦ ୧୫ ଦଶମୀ ଏକାଦଶୀକ୍ଷଃ ଭରଣୀ ମେଷ
ବୁଧ WED	୩ ୧୮ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ଭରଣୀ ମେଷ	୧୦ ୨୫ ଷଷ୍ଠୀ ମଘା ସିଂହ	୧୭ ୨ ତ୍ରୟୋଦଶୀ ବିଶାଖା ତୁଳା	୨୪ ୯ ଚତୁର୍ଥୀ ଶ୍ରବଣା ମକର	୩୧ ୧୬ ଦ୍ୱାଦଶୀ କୃତ୍ତିକା ମେଷ
ଗୁରୁ THU	ପୂର୍ଣ୍ଣିମା ୪ ୧୯ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ପୂର୍ଣ୍ଣିମାକ୍ଷଃ କୃତ୍ତିକା ବୃଷ	୧୧ ୨୬ ସପ୍ତମୀ ପୂର୍ବଫା ସିଂହ	୧୮ ୩ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଅନୁରାଧା ବିଛା	୨୫ ୧୦ ପଞ୍ଚମୀ ଧନିଷ୍ଠା କୁମ୍ଭ	
ଶୁକ୍ର FRI	୫ ୨୦ ପ୍ରତିପଦ ରୋହିଣୀ ବୃଷ	୧୨ ୨୭ ଅଷ୍ଟମୀ ଉତ୍ତରଫା ସିଂହ	୧୯ ଅମାବାସ୍ୟା ୪ ଜ୍ୟେଷ୍ଠା ବିଛା	୨୬ ୧୧ ଷଷ୍ଠୀ ଶତଭିଷା କୁମ୍ଭ	
ଶନି SAT	୬ ୨୧ ଦ୍ୱିତୀୟା ମୃଗଶିରା ମିଥୁନ	୧୩ ୨୮ ନବମୀ ଉତ୍ତରଫା କନ୍ୟା	୨୦ ୫ ଅମାବାସ୍ୟା (ମଳ) ମୂଳା ଧନୁ	୨୭ ୧୨ ସପ୍ତମୀ ପୂର୍ବଭାଦ୍ର ମୀନ	

ପର୍ବଦିନ

ତା୧ ମୋକ୍ଷଦା ଏକାଦଶୀ ଓ ହଳ ନିଷେଧ
ତା୨ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଦ୍ୱାଦଶୀ
ତା୩ ଅନଙ୍ଗ ତ୍ରୟୋଦଶୀ, ଗୀତା ଜୟନ୍ତୀ, ପାଷାଣ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ, ଶିବ ଓ ବେଢ଼ା ପରିକ୍ରମା
ତା୪ ପଶୁ ଓଷା, ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଚନ୍ଦ୍ରପୂଜା ଓ ମାଣବସା ଶେଷ ଗୁରୁବାର
ତା୬ ଦାଣ୍ଡ ପହଁରା ଓ ବାଟ ଓଷା
ତା୧୨ ପଠାଣି ସାମନ୍ତଙ୍କ ଜୟନ୍ତୀ
ତା୧୫ ସଫଳା ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ ଓ ହ.ନି
ତା୧୬ ଧନୁ ସଂକ୍ରାନ୍ତି, ପହିଲି ଭୋଗ ଓ ହଳ ନିଷେଧ
ତା୧୮ ଶିବଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ ଓ ଉପବାସ
ତା୧୯ ବକୁଳ ଅମାବାସ୍ୟା, ଶ୍ରୀମନ୍ଦିରେ ଓ ବୃହିଣୀଂ ବକୁଳ ଲାଗି, ଚନ୍ଦ୍ରକ୍ଷୟ, ଗୋବର୍ଦ୍ଧନ ପୀଠ ଗାରୋଇ ଆଶ୍ରମରେ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ଶ୍ରୀ ମହାପୁରୁଷ ଦୁଃଖନାଥ ଦାସଙ୍କ ଜନ୍ମୋତ୍ସବ, ମାଛଗାଁ, ଜଗତସିଂହପୁର
ତା୨୧ ଦ୍ୱିତୀୟାର ଚନ୍ଦ୍ରଦର୍ଶନ
ତା୨୨ ଶରଣ ଆରମ୍ଭ
ତା୨୩ ସ୍ୱାମୀ ଶ୍ରଦ୍ଧାନନ୍ଦ ବଳିଦାନ ଦିବସ
ତା୨୫ ଯୀଶୁଖ୍ରୀଷ୍ଟଙ୍କ ଜନ୍ମ (ବଡ଼ଦିନ) ଓ ଗୁରୁପଞ୍ଚମୀ ବ୍ରତ
ତା୨୬ ଶରଣ ଶେଷ
ତା୩୦ ଶାଳଦଶମୀ, ପୁତ୍ରଦା ଏକାଦଶୀ ଉପବାସ ଓ ହଳ ନିଷେଧ

ବିବାହ – ନାହିଁ
ବ୍ରତ–ନାହିଁ ।
ଶୁଭ ଦିନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପଞ୍ଜିକାରୁ ମିଳାଇ ନିଅନ୍ତୁ ।

MICRO ENGINEERING

STRUCTURAL ENGINEER, FABRICATOR & ERECTOR

Plot-156/A, Sec-A, Zone-B, Ind. Estate
Mancheswar, Bhubaneswar - 751010
&
Plot - 60, IID Centre, Khurda - 752055
Regd. SSI, NSIC & ISO 9001-2008 Certified Unit

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

Vol.- III ○ Issue - IV ○ Oct. - Dec., 2024 RNI Regd. No. ODIBIL2022/83062

Book Post / Printed Matter

To ....

....

....

If undelivered please return to :

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

Published & Printed by Udayanath Sahu on behalf of Elder Recreation Activities Trust, LB-58, Stage-4 Laxmisagar, Bhubaneswar-751006 Odisha. **Printed at** Duduly Process & Offset,10E, Mancheswar I/E., Bhubaneswar-751010, **Editor-**Prafulla Kumar Mohapatra

Rs. 20/-