

The Largest Circulated Agril Monthly of Odisha Published Since 1983

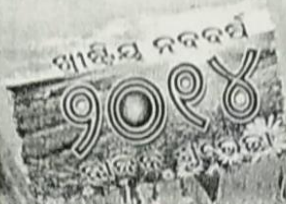
ମୂଲ୍ୟ : ୧୫ ଟଙ୍କା

ଜାନୁଆରୀ-୨୦୧୪

ଭାରତରେ ନେଲେ ବାଣିଜ୍ୟ ଦେଖ : ୧୮୦/-



କୃଷକ ବନ୍ଧୁ ଅନ୍ନପୂର୍ଣ୍ଣା



Krushakbandhu Annapurna

E-mail: krushakbandhu@gmail.com



ରୁଣକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଅଧ୍ୟାୟରୁ ଭଲ ଭଙ୍ଗ
 ହେଲେ କମ୍ପୁ ରଙ୍ଗ ଏବଂ ନୀଳ ରଙ୍ଗରୁ
 ରୁଣକାରୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି । ଭଲ ଏବଂ ପୁଲରେ
 ଥିବା ଚକ୍ଷୁ “ଏଡ୍‌ଭୋକାନ୍‌ସି” କ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ର
 ଦୁର୍ବଳ ୫୦୦୩ ୦ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ କରିଦେଇଛି ।
 ପରିପାଚନା ଓ ଫଳରେ ବହୁତ ପରିମାଣର
 ପୋଷକ ଉପାଦାନ ଚକ୍ଷୁ ରହିଛି । ଆମେ
 ଏଥିରେ ଥିବା ପୋଷକ ଉପାଦାନ ଚକ୍ଷୁକୁ
 ଖୋଜି ଦେଖାଇ କରିବା ପାଇଁ ଦେଖା କରିଥାନ୍ତୁ
 ଏବଂ ଏଥିରୁ କ’ଣ ଭଲ ମିଳିପାରିବ ତାହା
 ଜାଣିବା ପାଇଁ ଦୈନିକ ମାତ୍ର ଅନୁଷ୍ଠାନ
 କରୁଛନ୍ତି । ‘ଏଡ୍‌ଭୋକାନ୍‌ସି’ ଖସି କିଛି ଯେତେ
 କ୍ୟାମ୍ପସ୍‌ର ଉପଚାରରେ ସହାୟକ
 ହୋଇପାରିବ ।

ନୀଳ ଓ ବାଲରଣି ରଙ୍ଗର ଫଳ ଦେଖିବାକୁ
 ଯେମିତି ପ୍ରକୃତ ହୋଇଥାଏ ସେହିପରି ଅଧିକ
 ପରିମାଣରେ ରୁଣକାରୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।
 ଦୈନିକିକ କାରିବା ଅନୁଷ୍ଠାନରେ ଏହିସବୁ
 ଫଳ ମୋଟାପଣକୁ ରୋକିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ
 କରେ । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଆମକୁ ନିୟମିତ
 ଫଳ ଖାଇବା ବରଦାୟ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଯଦି
 ଫଳକୁ କେମିତି ଓ କିପରି ଖାଇବା ତାହା
 ଜାଣିଲେ ଆମେ ଭଲଭାବେ ହୋଇପାରିବା ।

ତତକା ଫଳକୁ ଖାଇପେରେ ଖାଇବା
 ରଚିତ ଏପରି ନୁହେଁ କି ରୋକିବାରେ ଶେଷରେ
 ଯେଉଁଭଳି ଭାବେ ଆମେ ମିଠାକୁ ସାମାନ୍ୟ
 ରୂପରେ ଖାଇ ଆସୁଛୁ । ଆମେ ଯଦି ଖାଇ



ପେରେ ଫଳ ଖାଇଲେ
 ତେବେ ଏହା ଫଳର ରୁଚ
 କରିବା ସହିତ ଦିଶମୁଖ
 କରିବାରେ ପୁଣ୍ୟ କୁମିଳା
 ଗୁଣ ହୋଇଥାଏ ।
 ଫଳ ଖାଇବାର ସଠିକ୍
 ଉପାୟ :

ଯଦି ଆମେ ପୁଅମେ
 ପାଇଁରୁଟି ଖାଇ ତା’ପରେ
 ଫଳ ଖାଇ ତେବେ ଏହା
 ହଜମ ହେବାରେ ସମୟ ଭାରିଥାଏ । କାରଣ
 ପାଇଁରୁଟି ରୂପରେ ଫଳ ଖାନ୍ତୁ ହଜମ
 ହୋଇଥାଏ (କାରଣ ଯେତେ ମାଧ୍ୟମରେ ଯେତେ
 ଭିତରକୁ ଖାନ୍ତୁ ପିତାପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ
 କିନ୍ତୁ ପାଇଁରୁଟି ଏହାର ବାଟ ରୋକିଥାଏ) ।
 ଏଥିପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଫଳ ଖାଇ ପେରେ
 ନଚେତ୍ କୋଳର ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବା ରଚିତ ।

କେତେ କୋଳର ଏହି ଅଭିଯୋଗ
 କୁଣ୍ଡିତକେ କି ଆମେ ଯେତେବେଳେ-ତେବେଳେ
 ଖାଇଲେ ହେବୁଟି ଆସୁଛି କିମ୍ବା କଦଳୀ
 ଖାଇଲେ ଭାଗ୍ୟର ଶୈଳାକ୍ରମ ଯିବାକୁ
 ପଡୁଛି । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଯଦି ଏହିସବୁ ଫଳ
 ଖାଇପେରେ ଖାଇବା ଏହି ସମସ୍ୟା ସବୁ
 ଆସିବ ନାହିଁ । ଫଳ ଅନ୍ୟ ସକା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ
 ସାଥରେ ମିଶିଥାଏ ଏବଂ ଖାସ ହୋଇଯାଏ
 ଯାହାକି ଆମ ପେଟକୁ ପୁଲାଇବ ।

ଆମେ ଯଦି ଖାଇପେରେ ଫଳ ଖାଇବା
 ଅନ୍ୟସବୁ ସମସ୍ୟା ଯାହାକି ବାଳ ପାଚିଯିବା,
 ଦୋହେବା ସ୍ତମ୍ଭୁତ
 ପାଚିଯିବା ଏବଂ
 ଆଖିରୁକି କରାବାର
 ପାଚିବା କରାଯାଏ
 ସମସ୍ୟା ଆସିଥାଏ ।
 କେତେକ
 କୋଳ କୁହନ୍ତି କମଳା
 ଏବଂ କେମ୍ପୁ ଅମ୍ଳ
 ଅଟେ । ଯାହାକି
 ଯେତେ ଭିତରେ ଥିବା



ଅନୁରାଗୁ ବଦାକର୍ତ୍ତବ୍ୟ କିନ୍ତୁ ଅନୁଷ୍ଠାନରୁ
 ଜଣାପଡିଛି ଯେ ସବୁ ଫଳ ଆମ ଶରୀରରେ
 ଖାଇ ବନିଯାଏ ।

ବିଶା ଯାଇଥିବା ଫଳ ଖାଇବା ରଚିତ
 ନୁହେଁ କାରଣ ଏଥିରୁ ଆମେ ପୋଷକ ଚକ୍ଷୁ
 ମିଳେ ନାହିଁ । କେବଳ ସ୍ୱାଦ ମିଳିଥାଏ । ଫଳକୁ
 ବିଶାକର ଦ୍ୱାରା ତାହାର ସବୁ ଭିତାମିନ ନଷ୍ଟ
 ହୋଇଥାଏ । ଫଳ ରସ ପିଇବା ରୂପରେ
 ପୁରା ଫଳ ଓ ତା’ର ତୋପା ଖାଇବା ଭଲମ
 ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅଟେ । କାରଣ ତାହାର ଚକ୍ଷୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି
 ଭାଗ୍ୟକାରୀ ଅଟେ । ଯଦି ପ୍ରତି ତିନିଦିନ
 ଭାଗ୍ୟକାରୀ ଫଳ ଖାଇବେ ତେବେ ଶରୀର
 ସମା ଏବଂ ଉତ୍ତମତମ ଦେଖାଯାଏ । ଫଳ
 ଖାଇଲା ସମୟରେ କେବଳ ଯେ ରୋଗିଏ
 ପ୍ରକାର ଫଳ ଖାଇବା ତାହା ନୁହେଁ ସବୁ ପ୍ରକାର
 ଫଳ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ଏହା ଆମକୁ ରୁଚିକର
 ହୋଇଥିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବହୁତ ପୋଷକ
 ଚକ୍ଷୁ ଆମ ଶରୀରକୁ ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ଆମେ
 ଫଳ ସଠିକ୍ ନିୟମାନୁସାରେ ଖାଇବା ତେବେ
 ଆମେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ସୁସ୍ୱର, ଦୀର୍ଘାୟୁ,
 ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ଖୁସି ପ୍ରକୃତିର ଏବଂ
 ସାଧାରଣ ଶକ୍ତ ହୋଇପାରିବା ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଦୈନିକ
 ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫଳ
 ଖାଦ୍ୟଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ
 କେତେଟି ପ୍ରମୁଖ ଫଳରେ ଥିବା ଭିତାମିନ ଓ
 ପୋଷକ ଚକ୍ଷୁର ସାରଣୀ ଦିଆଗଲା ।

କ୍ରମିକ ନଂ.	ଫଳର ନାମ	ପରିମାଣ	ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଯୋଗକ ତତ୍ତ୍ୱ	
୧.	ସେଓ	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଓଜନର ସେଓ	ଭିଟାମିନ୍ A=98IU ଭିଟାମିନ୍ B ₁ =0.031mg ଭିଟାମିନ୍ B ₂ =0.047mg ଭିଟାମିନ୍ B ₆ =0.075mg ଭିଟାମିନ୍ C=8.4mg ଭିଟାମିନ୍ E=0.033mg	Vit-K=4mcg ଘୋଟାସିୟମ୍ = 195 mg କ୍ୟାଲସିୟମ୍ = 11mg ଫସ୍ଫରସ୍ = 20mg
୨.	କଦଳୀ	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଓଜନର କଦଳୀ	ଭିଟାମିନ୍ A=76IU ଭିଟାମିନ୍ B ₁ =0.037mg ଭିଟାମିନ୍ B ₂ =0.086mg ଭିଟାମିନ୍ B ₆ =0.433mg ଭିଟାମିନ୍ C=10.3mg ଭିଟାମିନ୍ E=0.12mg ଭିଟାମିନ୍ K=0.6 mcg	ଘୋଟାସିୟମ୍ = 422 mg କ୍ୟାଲସିୟମ୍ = 6 mg ଫସ୍ଫରସ୍ = 26 mg
୩.	ଅଜୁରୁ	ଏକ କପ୍ ଅଜୁରୁ	ଭିଟାମିନ୍ A=100 IU ଭିଟାମିନ୍ B ₁ =0.104mg ଭିଟାମିନ୍ B ₂ =0.106mg ଭିଟାମିନ୍ B ₆ =0.13mg ଭିଟାମିନ୍ C=16.3mg ଭିଟାମିନ୍ E=0.29mg ଭିଟାମିନ୍ K=22 mcg	ଘୋଟାସିୟମ୍ = 288 mg କ୍ୟାଲସିୟମ୍ = 15 mg ଫସ୍ଫରସ୍ = 30 mg
୪.	ପିଜୁଳି	ଏକ କପ୍ ପିଜୁଳି	ଭିଟାମିନ୍ A=1030 IU ଭିଟାମିନ୍ B ₁ =0.111 mg ଭିଟାମିନ୍ B ₂ =0.066 mg ଭିଟାମିନ୍ B ₆ =0.181mg ଭିଟାମିନ୍ C=376.7 mg ଭିଟାମିନ୍ E=1.2 mg ଭିଟାମିନ୍ K=4.3 mcg	ଘୋଟାସିୟମ୍ = 688 mg କ୍ୟାଲସିୟମ୍ = 30 mg ଫସ୍ଫରସ୍ = 30 mg
୫.	ଲେମ୍ବୁ	ଏକ ଲେମ୍ବୁ (ଗୋପା ବିହିନ)	ଭିଟାମିନ୍ A=18 IU ଭିଟାମିନ୍ B ₁ =0.034mg ଭିଟାମିନ୍ B ₂ =0.017mg ଭିଟାମିନ୍ B ₆ =0.067mg ଭିଟାମିନ୍ C=44.5mg	Vit-E= 0.13 mg ଘୋଟାସିୟମ୍ = 116 mg କ୍ୟାଲସିୟମ୍ = 22mg ଫସ୍ଫରସ୍ = 13mg
୬.	ଆମ୍ବ	ଏକ ଚାନ୍ଦୁଆ ଓ ଗୋପା ବିହନ ପୁଷ୍ପ ଆମ୍ବ	ଭିଟାମିନ୍ A=1584 IU ଭିଟାମିନ୍ B ₁ =0.12 mg	ଘୋଟାସିୟମ୍ = 323 mg କ୍ୟାଲସିୟମ୍ = 21 mg

			ଭିଟାମିନ୍ B ₂ =0.118 mg ଭିଟାମିନ୍ B ₆ =0.227mg ଭିଟାମିନ୍ C=57.3 mg ଭିଟାମିନ୍ E=2.32 mg ଭିଟାମିନ୍ K=8.7 mcg	ଫସ୍ଫରସ୍ = 23 mg
୭.	କମଳା	ଏକ ମଧ୍ୟା ଧରଣର କମଳା	ଭିଟାମିନ୍ A=295 IU ଭିଟାମିନ୍ B ₁ =0.114 mg ଭିଟାମିନ୍ B ₂ =0.052 mg ଭିଟାମିନ୍ B ₆ =0.079mg ଭିଟାମିନ୍ C=69.7 mg ଭିଟାମିନ୍ E=0.24 mg	ପୋଟାସିୟମ୍ = 237 mg କ୍ୟାଲସିୟମ୍ = 52 mg ଫସ୍ଫରସ୍ = 18 mg
୮.	ଅମୃତଭଣ୍ଡା	ଏକ କପ୍ ସଦ୍ୟ ଅମୃତଭଣ୍ଡା	ଭିଟାମିନ୍ A=1532 IU ଭିଟାମିନ୍ B ₁ =0.038 mg ଭିଟାମିନ୍ B ₂ =0.045 mg ଭିଟାମିନ୍ B ₆ =0.027mg ଭିଟାମିନ୍ C=86.5 mg ଭିଟାମିନ୍ E=1.02 mg ଭିଟାମିନ୍ K=3.6 mcg	ପୋଟାସିୟମ୍ = 360 mg କ୍ୟାଲସିୟମ୍ = 34 mg ଫସ୍ଫରସ୍ = 7 mg
୯.	ସପୁରା	ଏକ କପ୍ ସଦ୍ୟ ସପୁରା	ଭିଟାମିନ୍ A=96 IU ଭିଟାମିନ୍ B ₁ =0.13 mg ଭିଟାମିନ୍ B ₂ =0.053 mg ଭିଟାମିନ୍ B ₆ =0.185mg ଭିଟାମିନ୍ C=78.9 mg ଭିଟାମିନ୍ E=0.03 mg ଭିଟାମିନ୍ K=1.2 mcg	ପୋଟାସିୟମ୍ = 180 mg କ୍ୟାଲସିୟମ୍ = 21 mg ଫସ୍ଫରସ୍ = 13 mg
୧୦.	ଡାଲିୟ	ଏକ ମଧ୍ୟା ଧରଣର ଡାଲିୟ	ଭିଟାମିନ୍ B ₁ =0.189 IU ଭିଟାମିନ୍ B ₂ =0.149 mg ଭିଟାମିନ୍ B ₆ =0.211 mg ଭିଟାମିନ୍ C=28.8 mg ଭିଟାମିନ୍ E=1.69 mg ଭିଟାମିନ୍ K=46.2 mcg	ପୋଟାସିୟମ୍ = 666 mg କ୍ୟାଲସିୟମ୍ = 28 mg ଫସ୍ଫରସ୍ = 102 mg

ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଉପରୋକ୍ତ ଫଳଗୁଡ଼ିକରେ ଏହିସବୁ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵ ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଉଦ୍ୟାନ ପରିକ୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର, ଆଇ.ଆଇ.ଏଚ୍.ଆର୍., ଭୁବନେଶ୍ଵର



If undelivered, please return to
SAGARIKA PUBLICATION
 Plot No.-1, Gopabandhu Nagar
 (Near Unit-8 DAV School), Bhubaneswar

January - 2014
 201
 Volume - XXII, Issue - 1

Postal Regd. No: OR/BN-58/2012 - 14
 R.N.T. Regn. No.52681/95
KRUSHAKBANDHU ANNAPURNA
 Agril & Agril news based monthly



ଜାନୁଆରୀ	
ରବି	୪ ୧୨ ୧୯ ୨୬
ସୋମ	୬ ୧୩ ୨୦ ୨୭
ମଙ୍ଗଳ	୭ ୧୪ ୨୧ ୨୮
ବୁଧ	୧ ୮ ୧୫ ୨୨ ୨୯
ଗୁରୁ	୨ ୯ ୧୬ ୨୩ ୩୦
ଶୁକ୍ର	୩ ୧୦ ୧୭ ୨୪ ୩୧
ଶନି	୪ ୧୧ ୧୮ ୨୫

ଫେବୃଆରୀ	
ରବି	୨ ୯ ୧୬ ୨୩
ସୋମ	୩ ୧୦ ୧୭ ୨୪
ମଙ୍ଗଳ	୪ ୧୧ ୧୮ ୨୫
ବୁଧ	୫ ୧୨ ୧୯ ୨୬
ଗୁରୁ	୬ ୧୩ ୨୦ ୨୭
ଶୁକ୍ର	୭ ୧୪ ୨୧ ୨୮
ଶନି	୧ ୮ ୧୫ ୨୨

ମାର୍ଚ୍ଚ	
ରବି	୩୦ ୨ ୯ ୧୬ ୨୩
ସୋମ	୩୧ ୩ ୧୦ ୧୭ ୨୪
ମଙ୍ଗଳ	୪ ୧୧ ୧୮ ୨୫
ବୁଧ	୫ ୧୨ ୧୯ ୨୬
ଗୁରୁ	୬ ୧୩ ୨୦ ୨୭
ଶୁକ୍ର	୭ ୧୪ ୨୧ ୨୮
ଶନି	୧ ୮ ୧୫ ୨୨ ୨୯

ଅପ୍ରେଲ	
ରବି	୬ ୧୩ ୨୦ ୨୭
ସୋମ	୭ ୧୪ ୨୧ ୨୮
ମଙ୍ଗଳ	୧ ୮ ୧୫ ୨୨ ୨୯
ବୁଧ	୨ ୯ ୧୬ ୨୩ ୩୦
ଗୁରୁ	୩ ୧୦ ୧୭ ୨୪
ଶୁକ୍ର	୪ ୧୧ ୧୮ ୨୫
ଶନି	୫ ୧୨ ୧୯ ୨୬

ମଇ	
ରବି	୪ ୧୧ ୧୮ ୨୫
ସୋମ	୫ ୧୨ ୧୯ ୨୬
ମଙ୍ଗଳ	୬ ୧୩ ୨୦ ୨୭
ବୁଧ	୭ ୧୪ ୨୧ ୨୮
ଗୁରୁ	୧ ୮ ୧୫ ୨୨ ୨୯
ଶୁକ୍ର	୨ ୯ ୧୬ ୨୩ ୩୦
ଶନି	୩ ୧୦ ୧୭ ୨୪ ୩୧

ଜୁନ	
ରବି	୧ ୮ ୧୫ ୨୨ ୨୯
ସୋମ	୨ ୯ ୧୬ ୨୩ ୩୦
ମଙ୍ଗଳ	୩ ୧୦ ୧୭ ୨୪
ବୁଧ	୪ ୧୧ ୧୮ ୨୫
ଗୁରୁ	୫ ୧୨ ୧୯ ୨୬
ଶୁକ୍ର	୬ ୧୩ ୨୦ ୨୭
ଶନି	୭ ୧୪ ୨୧ ୨୮

ଜୁଲାଇ	
ରବି	୬ ୧୩ ୨୦ ୨୭
ସୋମ	୭ ୧୪ ୨୧ ୨୮
ମଙ୍ଗଳ	୧ ୮ ୧୫ ୨୨ ୨୯
ବୁଧ	୨ ୯ ୧୬ ୨୩ ୩୦
ଗୁରୁ	୩ ୧୦ ୧୭ ୨୪ ୩୧
ଶୁକ୍ର	୪ ୧୧ ୧୮ ୨୫
ଶନି	୫ ୧୨ ୧୯ ୨୬

ଅଗଷ୍ଟ	
ରବି	୩୧ ୩ ୧୦ ୧୭ ୨୪
ସୋମ	୪ ୧୧ ୧୮ ୨୫
ମଙ୍ଗଳ	୫ ୧୨ ୧୯ ୨୬
ବୁଧ	୬ ୧୩ ୨୦ ୨୭
ଗୁରୁ	୭ ୧୪ ୨୧ ୨୮
ଶୁକ୍ର	୧ ୮ ୧୫ ୨୨ ୨୯
ଶନି	୨ ୯ ୧୬ ୨୩ ୩୦

ସେପ୍ଟେମ୍ବର	
ରବି	୭ ୧୪ ୨୧ ୨୮
ସୋମ	୧ ୮ ୧୫ ୨୨ ୨୯
ମଙ୍ଗଳ	୨ ୯ ୧୬ ୨୩ ୩୦
ବୁଧ	୩ ୧୦ ୧୭ ୨୪
ଗୁରୁ	୪ ୧୧ ୧୮ ୨୫
ଶୁକ୍ର	୫ ୧୨ ୧୯ ୨୬
ଶନି	୬ ୧୩ ୨୦ ୨୭

ଅକ୍ଟୋବର	
ରବି	୫ ୧୨ ୧୯ ୨୬
ସୋମ	୬ ୧୩ ୨୦ ୨୭
ମଙ୍ଗଳ	୭ ୧୪ ୨୧ ୨୮
ବୁଧ	୧ ୮ ୧୫ ୨୨ ୨୯
ଗୁରୁ	୨ ୯ ୧୬ ୨୩ ୩୦
ଶୁକ୍ର	୩ ୧୦ ୧୭ ୨୪ ୩୧
ଶନି	୪ ୧୧ ୧୮ ୨୫

ନଭେମ୍ବର	
ରବି	୩୦ ୨ ୯ ୧୬ ୨୩
ସୋମ	୩ ୧୦ ୧୭ ୨୪
ମଙ୍ଗଳ	୪ ୧୧ ୧୮ ୨୫
ବୁଧ	୫ ୧୨ ୧୯ ୨୬
ଗୁରୁ	୬ ୧୩ ୨୦ ୨୭
ଶୁକ୍ର	୭ ୧୪ ୨୧ ୨୮
ଶନି	୧ ୮ ୧୫ ୨୨ ୨୯

ଡିସେମ୍ବର	
ରବି	୭ ୧୪ ୨୧ ୨୮
ସୋମ	୧ ୮ ୧୫ ୨୨ ୨୯
ମଙ୍ଗଳ	୨ ୯ ୧୬ ୨୩ ୩୦
ବୁଧ	୩ ୧୦ ୧୭ ୨୪ ୩୧
ଗୁରୁ	୪ ୧୧ ୧୮ ୨୫
ଶୁକ୍ର	୫ ୧୨ ୧୯ ୨୬
ଶନି	୬ ୧୩ ୨୦ ୨୭

ପର୍ବଦିନ

- ମହାନ ଚାନ୍ଦିନୀ - ୧୪ ଜାନୁଆରୀ
- ବେଲଗା ବେଗା - ୨୩ ଜାନୁଆରୀ
- ପାପାବେଗା ବେଗା - ୨୬ ଜାନୁଆରୀ
- ବେଗା ବୁଗା - ୪ ଫେବୃଆରୀ
- ବେଗା ବୁଗା - ୨୭ ଫେବୃଆରୀ
- ବେଗା ପୂର୍ଣ୍ଣିମା - ୧୭ ମାର୍ଚ୍ଚ
- ବେଗା - ୧୭ ମାର୍ଚ୍ଚ
- ଅନାବେଗା - ୨ ଅପ୍ରେଲ
- ଗାମା ବେଗା - ୮ ଅପ୍ରେଲ
- ବିଷୁବ ଚାନ୍ଦିନୀ - ୧୪ ଅପ୍ରେଲ
- ବୁଦ୍ଧ ଚାନ୍ଦିନୀ - ୧୮ ଅପ୍ରେଲ
- ଶ୍ରୀରାମ ବେଗା - ୧ ମଇ
- ବେ ଚାନ୍ଦିନୀ - ୧୫ ଜୁନ
- ଭଦ୍ର ଚାନ୍ଦିନୀ - ୨୯ ଜୁନ
- ବେଗା ପୂର୍ଣ୍ଣିମା - ୨୯ ଜୁଲାଇ
- ଗାମା ବେଗା - ୧୦ ଅଗଷ୍ଟ
- ପାପାବେଗା ବେଗା - ୧୫ ଅଗଷ୍ଟ
- ଜନ୍ମଦିନ - ୧୭ ଅଗଷ୍ଟ
- ଗଣେଶ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା - ୨୯ ଅଗଷ୍ଟ
- ମୁଖ୍ୟଦିନ - ୩୦ ଅଗଷ୍ଟ
- ବିଷୁବରାତ୍ରି ପୂର୍ଣ୍ଣିମା - ୧୭ ସେପ୍ଟେମ୍ବର
- ମହାନଦୀ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା - ୨୩ ସେପ୍ଟେମ୍ବର
- ଗଣୀ ବସନ୍ତ - ୨ ଅକ୍ଟୋବର
- ମହାନଦୀ - ୩ ଅକ୍ଟୋବର
- ବେଗା - ୪ ଅକ୍ଟୋବର
- ବେଗା - ୬ ଅକ୍ଟୋବର
- ବୁଦ୍ଧା ପୂର୍ଣ୍ଣିମା - ୭ ଅକ୍ଟୋବର
- ଗଣେଶ - ୨୩ ଅକ୍ଟୋବର
- ମହାନଦୀ - ୪ ନଭେମ୍ବର
- ଗଣପୂର୍ଣ୍ଣିମା - ୬ ନଭେମ୍ବର
- ପୂର୍ଣ୍ଣାଷ୍ଟମୀ - ୧୫ ନଭେମ୍ବର
- ବୃଷଦିନ - ୨୫ ଡିସେମ୍ବର