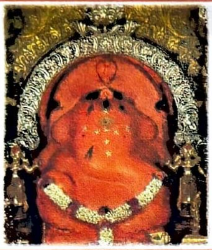
जानेवारी २०२६

पौष / माघ
शके १९४७

नववर्षाभिनंदन

र रविवार		पौष कृ. १ **४** ०७.१५ १८.१२ मिथुन ०९.४२	पौष कृ. ८ शुभ दिवस **११** ०७.१६ १८.१७ तूळ	पौष अमावास्या दर्श अमावास्या मौनी अमावास्या (जैन) अमावास्या समाप्ती उ.रात्रौ ०१.२१ **१८** ०७.१७ १८.२१ धनु १६.४०	माघ शु. ७ शुभ दिवस रथसप्तमी ('श्री सूर्यस्तुती'साठी मागील पानावरील QR कोड स्कॅन करा.) महर्षि नवल जयंती-जळगाव भानुसप्तमी **२५** ०७.१६ १८.२६ मीन १३.३५
सो सोमवार	(पहा: २०२७ महत्त्वाचे सण)	पौष कृ. २ शुभ दिवस (रात्रौ ८.५४प.) **५** ०७.१५ १८.१३ कर्क	पौष कृ. ९ शुभ दिवस स्वामी विवेकानंद जयंती राष्ट्रीय युवा दिन पारशी शेहरेवार मासारंभ राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती (तारखेप्रमाणे) सिद्धेश्वर यात्रा ४ दिवस -सोलापूर **१२** ०७.१६ १८.१७ तूळ	माघ शु. १ शुभ दिवस माघ मासारंभ **१९** ०७.१७ १८.२२ मकर	माघ शु. ८ भीष्माष्टमी *दुर्गाष्टमी* गणराज्य दिन **२६** ०७.१६ १८.२६ मेष
मं मंगळवार	(पहा: शास्त्रार्थासंबंधी निवेदन)	पौष कृ. ३/४ अंगारक संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.२२ **६** ०७.१५ १८.१४ कर्क १२.१७	पौष कृ. १० भोगी धनुर्मास समाप्ती **१३** ०७.१७ १८.१८ तूळ १७.२०	माघ शु. २ शुभ दिवस (रात्रौ ८.००प.) चंद्रदर्शन **२०** ०७.१७ १८.२३ मकर २५.३४	माघ शु. ९ शुभ दिवस (स.११.०८प.) **२७** ०७.१६ १८.२७ मेष १६.४४
बु बुधवार	(जाहिरात)	पौष कृ. ५ शुभ दिवस **७** ०७.१६ १८.१४ सिंह	पौष कृ. ११ *षट्‌तिला एकादशी* मकरसंक्रांती संक्रमण पुण्यकाल दुपारी ०३.०६ ते सायंकाळी ०६.१९ संत निवृत्तिनाथ यात्रा-त्र्यंबकेश्वर मार्लेश्वर यात्रा -मारळ (रत्नागिरी) **१४** ०७.१७ १८.१९ वृश्चिक	माघ शु. ३ शुभ दिवस (सायं.६.५८नं.) भारतीय माघ मासारंभ मुस्लिम शाबान मासारंभ **२१** ०७.१७ १८.२३ कुंभ	माघ शु. १० शुभ दिवस (स.९.२६नं.) लाला लजपतराय जयंती **२८** ०७.१६ १८.२७ वृषभ
गु गुरुवार	पौष शु. १३ शुभ दिवस *प्रदोष* ख्रिस्ताब्द २०२६ प्रारंभ **१** ०७.१४ १८.११ वृषभ	पौष कृ. ६ शुभ दिवस **८** ०७.१६ १८.१५ सिंह १८.३८	पौष कृ. १२ संक्रांत करिदिन **१५** ०७.१७ १८.१९ वृश्चिक २१.४७	माघ शु. ४ शुभ दिवस (दु.२.४०प.) विनायक चतुर्थी तिलकुंद चतुर्थी श्रीगणेश जयंती ('नित्यपाठ संकटनाशन श्री गणपती स्तोत्रम्'साठी मागील पानावरील QR कोड स्कॅन करा.) वरद चतुर्थी पालखी यात्रा -मोरगांव **२२** ०७.१७ १८.२४ कुंभ	माघ शु. ११ शुभ दिवस (दु.१.५५नं.) *जया एकादशी* भीष्मद्वादशी **२९** ०७.१६ १८.२८ वृषभ १८.३१
शु शुक्रवार	पौष शु. १४ शुभ दिवस (सायं.६.५४प.) पौर्णिमा प्रारंभ सायं. ०६.५४ **२** ०७.१४ १८.११ वृषभ ०९.२५	पौष कृ. ७ स्वामी विवेकानंद जयंती (तिथिपूजा) **९** ०७.१६ १८.१६ कन्या	पौष कृ. १३ *प्रदोष* *शिवरात्री* मेरु त्रयोदशी (जैन) महादेव गोविंद रानडे पुण्यतिथी धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज राज्याभिषेक दिन **१६** ०७.१७ १८.२० धनु	माघ शु. ५ शुभ दिवस वसंत पंचमी शांतादुर्गा रथोत्सव श्री पंचमी नेताजी सुभाष जयंती हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे जयंती जगद्‌गुरू तुकाराम महाराज जयंती **२३** ०७.१७ १८.२४ कुंभ ०८.३३	माघ शु. १२ शुभ दिवस (सायं.४.५८नं.) *प्रदोष* महात्मा गांधी पुण्यतिथी हुतात्मा दिन **३०** ०७.१५ १८.२९ मिथुन
श शनिवार	पौष पौर्णिमा शाकंभरी पौर्णिमा माघस्नानारंभ शाकंभरीदेवी नवरात्र समाप्ती राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती (तिथीप्रमाणे) महिला मुक्तिदिन सावित्रीबाई फुले जयंती हजरत अली जन्मदिन पौर्णिमा समाप्ती दुपारी ०३.३३ **३** ०७.१४ १८.१२ मिथुन	पौष कृ. ७ शुभ दिवस *कालाष्टमी* गुळवणी महाराज पुण्यतिथी **१०** ०७.१६ १८.१६ कन्या २८.५१	पौष कृ. १४ शब्बे मिराज अमावास्या प्रारंभ उ.रात्रौ ००.०३ **१७** ०७.१७ १८.२१ धनु	माघ शु. ६ शुभ दिवस **२४** ०७.१६ १८.२५ मीन	माघ शु. १३/१४ श्री विश्वकर्मा जयंती राऊळ महाराज पुण्यतिथी **३१** ०७.१५ १८.२९ मिथुन २०.०१

२०२७ महत्त्वाचे सण

महाशिवरात्री	*शनिवार*	*०६ मार्च*
होळी	*रविवार*	*२१ मार्च*
धूलिवंदन	*सोमवार*	*२२ मार्च*
गुढीपाडवा	*बुधवार*	*०७ एप्रिल*
आषाढी एकादशी	*बुधवार*	*१४ जुलै*
श्रीकृष्ण जयंती	*मंगळवार*	*२४ ऑगस्ट*
गोपाळकाला	*बुधवार*	*२५ ऑगस्ट*
श्रीगणेश चतुर्थी	*शनिवार*	*०४ सप्टेंबर*
विजयादशमी	*शनिवार*	*०९ ऑक्टोबर*
बलिप्रतिपदा	*शनिवार*	*३० ऑक्टोबर*

शास्त्रार्थासंबंधी निवेदन

ज्योतिर्भास्कर जयंत साळगांवकर यांनी ठरविल्यानुसार जयंत्या, पुण्यतिथ्या, सण, उत्सव आम्ही देतो. ह्यापुढे नव्याने कुठल्याही जयंत्या, पुण्यतिथ्या, उत्सव समाविष्ट करण्यात येणार नाहीत. – **संपादक**

❖ काही तारखांचे चौकटीत न राहणारे शास्त्रार्थ ✱ अशा खुणेने दर्शविले आहेत.

सूर्योदय सूर्यास्त चंद्रराशी पर्यंत

फिनोलेक्स
पाईप्स & फिटिंग्ज

१ ....
२ ....
३ ....
४ ....
५ ....
६ ....
७ ....
८ ....
९ ....
१० ....
११ ....
१२ ....
१३ ....
१४ ....
१५ ....
१६ ....
१७ ....
१८ ....
१९ ....
२० ....
२१ ....
२२ ....
२३ ....
२४ ....
२५ ....
२६ ....
२७ ....
२८ ....
२९ ....
३० ....
३१ ....

किंमत ₹ ६५

डिसेंबर २०२५

र		७	१४	२१	२८
सो	१	८	१५	२२	२९
मं	२	९	१६	२३	३०
बु	३	१०	१७	२४	३१
गु	४	११	१८	२५	•
शु	५	१२	१९	२६	
श	६	१३	२०	२७	

फेब्रुवारी २०२६

र	१	८	१५	२२
सो	२	९	१६	२३
मं	३	१०	१७	२४
बु	४	११	१८	२५
गु	५	१२	१९	२६
शु	६	१३	२०	२७
श	७	१४	२१	२८

Aacharya Academy
9423568890 / 9623421397

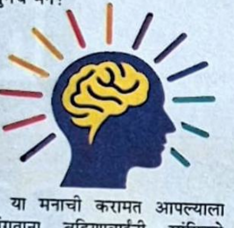
ॐ
जानेवारी २०२६
संपादकीय समन्वय
मिताली तवसाळकर
सुमंगल
कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक
जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

Aacharya Academy
9423568890 / 9623421397

तुमच्या मनातील अद्भुत शक्ती

❑ दत्तप्रसाद दाभोळकर

तुम्हाला ही लोककथा माहीत असेल, एक माणूस जंगलातून चालला होता. भयंकर दमला होता. तहानेने व्याकूळ झाला होता. तो एका झाडाखाली बसला. त्याच्या मनात आले, 'यावेळी आपल्याला कोणी तांब्याभर थंड पाणी आणि सुग्रास अन्नाने भरलेले ताट दिले, तर किती बरे होईल!' आणि क्षणार्धात या गोष्टी त्याच्या समोर आल्या. तृप्त होऊन त्याने थोडी डुलकी घेतली. जाग आल्यावर त्यालाच कळेना हे काय आहे? 'बापरे, हे एखाद्या राक्षसाचे झाड असणार. तो आता येणार आणि मला खाणार.' क्षणात खरेच राक्षस आला आणि त्याला खाऊन गेला. तो ज्या झाडाखाली बसला होता, तो कल्पवृक्ष होता आणि खरे सांगायचे तर या गोष्टीतला कल्पवृक्ष म्हणजे तुमचे मन!



या मनाची करामत आपल्याला सांगताना बहिणाबाईंनी सांगितले आहे,

मन जहरी जहरी, त्याचे वेगळे तंतर
अरे विचू साप बरे, त्याले उतारे मंतर

खरेतर याच्या फार पूर्वी 'गीते'मध्ये आपल्याला हेच सांगितले आहे,

आत्मा बंधू सखा मित्र
आत्माच रिपू आपुला

म्हणजे आपण स्वत:च स्वत:चे जिवाभावाचे मित्र असतो आणि आपले फार मोठे शत्रूही असतो! याचे एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे आपण आपली खरी ओळख विसरून गेलेलो असतो. तुम्हाला पंचतंत्रातील ती गोष्ट माहीत आहे का? सिंहाचा एक बछडा कोल्ह्यांच्या कळपात वाढत असतो. समोरून हत्ती येतोय असे पाहून सारा कळप पळायला लागला. तो सिंहाचा बछडाही पळायला लागतो. समोरून जाणारा एक सिंह त्याला म्हणतो, 'बाळा थांब, समोरच्या विहिरीत डोकावून बघ तू कोण आहेस, ते समजून घे. येथेच ताठ मान करून उभा राहा. हत्तीच तुला पाहून पळून जाईल.'

ही गोष्ट खरी आहे, पण अपुरी आहे. त्या सिंहाच्या बछड्याला फक्त आपले बाह्यरूप दिसले. त्याच्या मनातील ताकद त्याला समजली नाही. आपल्या मनातील ताकद किती विलक्षण किंवा अद्भुत आहे, ते विनोबा भावे यांनी सांगितले आहे. हिरोशिमा, नागासाकी एका क्षणात उद्ध्वस्त करत अणुध्वंस झाला, त्या वेळी ते म्हणाले, 'एका निर्जीव, दुर्लक्षित, असाहाय्य अणूत केवढी प्रचंड ताकद आहे ते आपण पाहतोय. एका क्षणात हा अणू, सर्वरक्षक आणि सर्वभक्षक होऊ शकतो. तो सबंध महानगर एका क्षणात बेचिराख करू शकतो आणि ठरवले तर तोच अणू एखाद्या महानगराला वर्षभर वीज पुरवू शकतो. एका निर्जीव, निरुपयोगी, दुर्लक्षित अणूत जर एवढी प्रचंड सर्वरक्षक आणि सर्वभक्षक ऊर्जा असते, तर एका जिवंत विचारात, तुमच्या मनात, केवढी अमर्याद अद्भुत शक्ती असेल? मात्र निर्जीव अणुतील शक्ती त्याला समजते ज्या वेळी त्याच्यावरती 'किरणोत्सर्ग' पडतो! तुमच्या माझ्या मनावर पडू शकणारा हा किरणोत्सर्ग कोणता? तो बाहेरून येतो, की आतूनच येतो?

एक वेगळी गोष्ट लक्षात घ्या. आपल्या भारतीय वंशाची एक महिला सुनीता विल्यम्स. तिचे वडील भारतातच राहिले असते तर 'रांधा, वाढा, भांडी घासा' हा तिचा दिनक्रम होणार होता. अर्थातच हे पूर्णपणे खरे नव्हे. आजही भारतात राहून सावित्रीबाईंचा वारसा जपत गगनाला गवसणी घालणाऱ्या अनेक कर्तृत्ववान स्त्रिया आहेत. पण सुनीताची गोष्टच वेगळी. ती चक्क गगनाला गवसणी घालावी म्हणून अमेरिकेतील अंतराळ विभागात कामाला लागली. अंतराळ मोहिमेसाठी एक आठवडा आपल्या सहकाऱ्याबरोबर अंतराळात गेली. खरेतर यातही तसे काही खास नाही. आजकाल अनेक अंतराळवीर अशा मोहिमांसाठी अंतराळात जात असतात. खरी भयंकर गोष्ट पुढची आहे. फक्त सात दिवसांसाठी अंतराळात गेलेली ही अंतराळवीर नऊ महिने तिथेच अडकून पडली. कुटुंबीय, मित्र, एवढेच काय नेहमीची हवा, अन्न, गुरुत्वाकर्षण काही बरोबर नाही. त्याहीपेक्षा भयंकर म्हणजे आपण परत कधी जाणार की जाणारच नाही याचा काहीही अंदाज नाही. खरेतर न जाण्याचीच शक्यता अधिक! अशा परिस्थितीत तिने दिवाळी, नाताळ, नवे वर्ष या वेळी तेथून पृथ्वीवरील माणसांना शुभेच्छा दिल्या. त्या वाचताना आपण हबकून जातो. ती अगदी मजेत आहे आणि आपल्या घरच्यांना आणि मित्रांना 'टुकटुक करून तुमची कशी जिरली, मी कशी भाग्यवान आहे असे सांगत आहे असे वाटते!'

या मुलीच्या मनात ही अद्भुत शक्ती कशी आली असेल? कोठून आली असेल? अमेरिकेतल्या अंतराळ विभागाने त्याचे उत्तर दिले आहे, 'आमच्या अंतराळ विभागातील कोणताही अंतराळवीर अगदी सहजपणे असाच वागला असता! आमच्या अंतराळ विभागाच्या प्रशिक्षणातून असे तप्त संस्कार असलेले अंतराळवीर आम्ही तयार करतो. कोणत्याही क्षणी अचानकपणे येणाऱ्या कितीही मोठ्या संकटाला, 'अरे ही तर मस्त नवी संधी आहे, म्हणून ते हसत हसत सामोरे जातात.'

तुमच्या मनात एक प्रश्न आला असणार, 'हे शिक्षण मला कोण देणार?' आणि त्याचे उत्तर तुमच्या संस्कृतीने तुम्हाला देऊन ठेवले आहे, 'तुज आहे तुजपाशी परी तू जागा चुकलासी' हा मंत्र समजलेले आपले तुकाराम महाराज, दुष्काळात त्यांचा मुलगा आणि बायको तडफडून मरण पावलेत, दिवाळे निघालेले, लिहिलेले अभंग मत्सरी माणसांनी पाण्यात बुडवले. अशा वेळी तुकाराम आपल्याला एक नवा मंत्र देतात, 'तरी बरे', म्हणजे याहूनही किती वाईट झाले असते याचा विचार करा. समजा या दुष्काळात मी अपंग झालो असतो, आंधळा झालो असतो तर, हा विचार मनात आणा आणि हा मंत्र समजून व्यवहारात आणणारे तुकाराम नंतर 'मन करा रे प्रसन्न, सर्व सुखाचे कारण' म्हणून आपल्याला सांगतात.

आता तुमच्या मनात प्रश्न येणार, 'तरी बरे' पासून 'मन करा रे प्रसन्न' इथपर्यंतचा प्रवास तुकारामांनी कसा केला असेल? याचे उत्तर स्वामी विवेकानंदांनी स्वत: यातनांमध्ये होरपळत असताना दिले आहे. विवेकानंदांचा मृत्यू १९०२ मध्ये झाला. त्या वेळी ते फक्त ३९ वर्षांचे होते. युरोपचा दौरा आटपून विवेकानंद १८९७ मध्ये भारतात आले तेव्हा सनातनी मंडळींनी त्यांना मरणप्राय यातना दिल्या. याच सुमारास विवेकानंदांनी बेलूर मठाची स्थापना केली. त्या वेळी एकाही संस्थानिकाने वा जमीनदाराने त्यांना फुटक्या कवडीची मदत दिली नाही. उलट हा मठ नव्हे, हे आहे 'विवेकानंदांचे विश्रामगृह' म्हणून त्यावर भला मोठा कर बसवला! भारतातील आपला मठ चालवण्यासाठी अमेरिकेत भाषणे देऊन पैसे मिळवीन, या विश्वासाने इसवी सन १९०० मध्ये विवेकानंद अमेरिकेला गेले आणि त्यांच्या आयुष्यातील यातनापर्व सुरू झाले. त्यांनी इंग्लंड, अमेरिकेत उभे केलेले आणि वाढवलेले 'वेदांत आश्रम' पूर्णपणे कोसळले. अमेरिकेत त्यांच्या भाषणाला श्रोते येत असले तरी त्यातून सभागृहाचे भाडेसुद्धा निघत नव्हते! त्यांनी १७ जून, १९०० रोजी आपली शिष्या मेरी हेल हिला पत्र पाठवून कळवले की, 'भाषण हे फक्त आता माझ्या उपजीविकेचे साधन उरले आहे. भारतात परत जाण्याएवढे तिकीटाचे पैसे गोळा होणेही शक्य नाही.' आपले शिष्य आणि शिष्या यांना पत्र पाठवून ते विनंती करत होते, 'मला किमान लंडनला जाण्यापुरते पैसे भिक्षा म्हणून द्या. मग तेथे भाषणे देत पुढील प्रवासखर्चाचे पैसे मिळतील.' मात्र कुणाही शिष्यांनी त्यांना भिक्षा घातली नाही! एका परिसंवादाचे बोट धरून विवेकानंद जुलै १९०० मध्ये पॅरिसला गेले. ओळख नसलेल्या एका माणसाचा अनाहूत पाहुणा म्हणून चाळीतील पाचव्या मजल्यावर एका खोलीत तीन महिने राहिले. त्यानंतर मॅडम काल्व्हे यांच्याबरोबर रेल्वेने इजिप्तला पोहचले. तेथे त्यांनी दिलेल्या तिकिटावर बोटीने डिसेंबर १९०० अखेर मुंबईला पोहचले. पुढील दीड वर्षात विवेकानंदांनी बेलूर मठ डौलात उभा केला!

सांगत होतो, ती गोष्ट वेगळी. ८ जानेवारी १९००ला विवेकानंदांनी जे पहिले भाषण दिले त्याचे शीर्षक आहे 'पॉवर्स ऑफ माइंड' म्हणजे 'मनाची शक्ती'. ते भाषण फार महत्त्वाचे आहे. विवेकानंद श्रोत्यांना नव्हे, तर स्वत:लाच मनाच्या शक्तीची आठवण करून देत आहेत असे वाटते. त्या भाषणात आणि त्यानंतरच्या काही भाषणात त्यांनी जे सांगितले ते म्हणूनच महत्त्वाचे आहे. त्यांनी या भाषणामधून सांगितले की, 'कोणताही धर्मग्रंथ डोळसपणे वाचा. त्यातील चमत्कार आणि मिथककथा बाजूला ठेवा आणि त्यातील गाभा समजून घ्या. तो तुम्हाला तुमच्या मनातील अपरंपार शक्ती कशी उपयोगात आणता येईल, हे सांगतो. योग आणि समाधी यातील वरवरच्या गोष्टीत गुंतून न पडता त्यातील मनाचे विज्ञान समजून घ्या. तुमच्या श्वासाचे नियंत्रण, तुमच्या मनाचे नियंत्रण, तुमच्या मनाची एकाग्रता या गोष्टी काही काळाने तुम्हाला सहजपणे प्राप्त होतील आणि हे जर आपण केले तर 'माझे आहे माझ्यापाशी, परी मी फिरतो देशोदेशी' हे आपल्या लक्षात येईल.

(लेखक दिल्लीमधील 'श्रीराम इन्स्टिट्यूट ऑफ रिसर्च'चे माजी संचालक आहेत.)
dabholkard155@gmail.com

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२६ — विजेता क्र. १
विभाग : केळ्यापासून बनवलेले पदार्थ

बनाना नेट डोसा विथ बनाना स्टेम चटणी

❑ प्रणाली पोतदार, पनवेल

डोशाचे साहित्य : २ कप केळ्याचे पीठ, १/४ वाटी साबुदाणा पीठ, चवीनुसार मीठ व पाणी.

भाजीचे साहित्य : ४ उकडलेली कच्ची केळी, प्रत्येकी १ कांदा व टोमॅटो, १/४ कप मटार, २ मोठे चमचे आले-मिरची पेस्ट, फोडणीसाठी तेल, मोहरी, कढीपत्ता, उडीदडाळ, हिंग, हळद, चवीनुसार मीठ, कोथिंबीर.

चटणीचे साहित्य : १ कप केळीच्या गाभ्याचे छोटे काप, प्रत्येकी २ चमचे चणाडाळ व उडीदडाळ, १/४ कप ओले खोबरे, ८-१० कढीपत्त्याची पाने, प्रत्येकी १ छोटा कांदा व टोमॅटो, ४-५ लसूण पाकळ्या, ३-४ सुक्या लाल मिरच्या, फोडणीसाठी तेल, हिंग, हळद व मीठ.

भाजीची कृती : केळी उकडून सोलून कुस्करून घ्या. कढईत तेल गरम करून त्यात मोहरी, हिंग, हळद, उडीदडाळ, कढीपत्ता घाला. उडीदडाळ लालसर झाल्यावर बारीक चिरलेला कांदा घाला. आता त्यात टोमॅटो, आले-मिरची पेस्ट, मटार, कुस्करून घेतलेली केळी आणि चवीनुसार मीठ घालून एकजीव करून घ्या. कढईवर झाकण ठेवून भाजीला एक वाफ काढा, वरून कोथिंबीर घाला. डोशाची भाजी तयार आहे.

चटणीची कृती : चटणीसाठी कढईत तेल गरम करून त्यात उडीद व चणाडाळ घालून लालसर होईपर्यंत परतून घ्या. त्यात लाल सुक्या मिरच्या, कढीपत्ता, कांदा, टोमॅटो, ओले खोबरे व केळीच्या गाभ्याचे काप टाकून परतून घ्या. त्यानंतर लसूण, हळद आणि मीठ घालून परतून घ्या. मिश्रण थंड झाल्यावर चटणी वाटून हिंग-कढीपत्त्याची फोडणी द्या.

डोशाची कृती : केळ्याचे पीठ व साबुदाणा पीठ एकत्र करून त्यात चवीनुसार मीठ घाला. पिठात पाणी घालून डोशाचे मिश्रण तयार करा. हे मिश्रण प्लास्टिक पिशवीत भरा. (मेंदीच्या कोनप्रमाणे) पिशवीच्या टोकाला छिद्र करून नॉनस्टिक तव्यावर हे मिश्रण नेटप्रमाणे पसरवा. डोसा एका बाजूने झाल्यावर उलटा व त्यामध्ये केळीची भाजी भरून गुंडाळी करा. हा गरमागरम डोसा केळीच्या पानावर चटणीसोबत सर्व्ह करा.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

मंगळवार, ०६ जानेवारी २०२६

मुंबई	२१.२२	सोलापूर	२१.१०
ठाणे	२१.२०	नागपूर	२०.५३
पुणे	२१.१७	अमरावती	२०.५८
रत्नागिरी	२१.२१	अकोला	२१.०२
कोल्हापूर	२१.१८	छ.संभाजीनगर	२१.१०
सातारा	२१.१८	भुसावळ	२१.०७
नाशिक	२१.१६	परभणी	२१.०४
अहिल्यानगर	२१.१३	नांदेड	२१.०२
पणजी	२१.२१	धाराशिव	२१.०९
धुळे	२१.११	भंडारा	२०.५०
जळगाव	२१.०८	चंद्रपूर	२०.५३
वर्धा	२०.५५	बुलढाणा	२१.०६
यवतमाळ	२०.५८	इंदौर	२१.०४
बीड	२१.०९	ग्वाल्हेर	२०.५१
सांगली	२१.१६	बेळगाव	२१.१८
सावंतवाडी	२१.२०	मालवण	२१.२२

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुक्रलोप दिनांक १४ डिसेंबर २०२५ पासून सुरू आहे.

शुक्रअस्तातील मुहूर्त

२० (२०.०० पर्यंत), २३ (१४.३२ नंतर २६.०० पर्यंत), २४ (२६.०० पर्यंत), २५ (२३.१० पर्यंत), २६ (१०.१७ नंतर १२.३२ पर्यंत), २८ (०९.२६ नंतर २६.०० पर्यंत), २९ (१३.५५ नंतर २०.२७ पर्यंत).

शुक्रदर्शन ३० जानेवारी २०२६

'नित्यपाठ संकटनाशन श्री गणपती स्तोत्रम्' साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा.

'श्री सूर्यस्तुती'साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा.

हे करून पाहा

● कापलेले सफरचंद काळे पडू नये यासाठी थंड पाण्यात लिंबाचा रस व मीठ घालून त्यात बुडवून ठेवावे.

● दही बनवताना विरजण नसल्यास दुधात हिरवी मिरची टाकावी. दही व्यवस्थित सेट होते.

● मोड आलेली कडधान्ये मीठ टाकून धुतल्यास त्यांना येणारा वास निघून जातो.

● शेवग्याच्या शेंगा उकडताना त्यात छोटा गुळाचा तुकडा घातल्यास शेंगा फुटत नाहीत, चवही छान येते.

● कोशिंबिरीत खाण्याच्या वेळी मीठ व साखर घातल्यास कोशिंबिरीला पाणी सुटत नाही.

● बरणीमध्ये लोणचे ठेवण्याआधी बरणीच्या तळाशी मिठाचा थर ठेवावा, लोणचे खराब होत नाही.

● अळूच्या वड्या बनवताना पाने स्वच्छ पुसून थोडेसे तेल लावावे आणि वरून पीठ पसरावे, वड्या चुरचुरीत होतात.

● गुळाचा चहा बनवताना पाण्यात चहापूड आणि गूळ उकळून घ्या. गॅस बंद करून त्यात उकळते दूध घालावे, दूध फाटत नाही.

● कुकर आतून काळा पडल्यास त्यात एक ग्लास पाणी, थोडा लिंबाचा रस आणि मीठ घालून एक शिट्टी काढावी. काळे डाग निघून जातील.

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : नववर्षाभिनंदन! जिथे आपली आवश्यकता नसेल त्यापासून लांब राहणेच बरे. विरोधक आक्रमक होण्याचा प्रयत्न करतील, संयमाने परिस्थिती हाताळा. स्वत:च्या आनंदासाठी खरेदीयोग संभवतात. आरोग्याची काळजी घ्या.

वृषभ : वर्षाच्या सुरुवातीस आर्थिक परिस्थितीत झालेल्या सुधारणेमुळे कार्यउत्साह वाढेल. मात्र अति आत्मविश्वास घातक ठरू शकतो. आपल्या कार्यक्षेत्रात स्वपराक्रमावर कार्यसिद्धी कराल. अपरिचित व्यक्तीशी आर्थिक व्यवहार टाळा. भागीदारी व्यवसायात पारदर्शकता असावी.

मिथुन : वर्षाच्या सुरुवातीला काही अप्रिय घटनांना तुम्हाला सामोरे जाण्याची शक्यता संभवते. मनाविरुद्ध घडलेल्या बाबींचा परिणाम आपल्या कार्यतत्परतेवर होऊ देऊ नका. आर्थिक नियोजनावर भर द्यावा लागेल. मोठे निर्णय विचारपूर्वक घ्या.

कर्क : आपल्या शब्दाला अधिक मान मिळत असल्याचे तुम्हाला सध्या दिसून येईल. मित्रमंडळी तसेच आप्तेष्ट यांच्याकडून अपेक्षित सहकार्य लाभेल. महिन्याच्या उत्तरार्धात कौटुंबिक मतभेद संभवतात. शब्दाने शब्द वाढवू नका. प्रवास घडेल.

सिंह : जवळच्यांना आपण अपेक्षेपेक्षा जास्त गृहीत धरले तर निराशा पदरी पडण्याची शक्यता आहे. सरकारी नियमांचे उल्लंघन महागात पडू शकते, काळजी घ्या. महिन्याच्या उत्तरार्धात तुमचा आत्मविश्वास बळावेल. बऱ्याच गोष्टी मार्गी लागतील.

कन्या : कौटुंबिक कलहामुळे थोडा मनस्ताप संभवतो. कुणा एकाची बाजू घेणे तुम्हाला नंतर अडचणीत आणू शकते. विरोधकांच्या संख्येत वाढ होणार नाही हे पाहा. आपली आर्थिक बाजू उघडी पडणार नाही याबाबत अधिक सतर्क राहा.

तूळ : कामाच्या व्यापाच्या वाढीनुसार आर्थिक प्राप्तीतही वाढ होणार आहे, खर्चही वाढेल. कौटुंबिक विषयात आपले तेच खरे करण्याचा अट्टाहास करू नका. वैयक्तिक बाबींमध्ये इतरांच्या निर्णयापेक्षा स्वनिर्णयाला जास्त प्राधान्य द्या.

वृश्चिक : मार्गक्रमणात येणाऱ्या अडचणींतून तुम्ही आपल्या अनुभवाच्या जोरावर योग्य मार्ग काढू शकाल. कोणताही निर्णय घाईगडबडीत घेऊ नका. महिन्याच्या उत्तरार्धात मित्रपरिवाराकडून चांगले सहकार्य मिळेल. अर्थप्राप्तीचे योग संभवतात.

धनु : वर्षाच्या सुरुवातीस काही अनपेक्षित घटनांमुळे थोडा मनस्ताप संभवतो. पैशाची आवक आणि वाढता खर्च यांचे गणित जुळवणे कठीण जाईल. अपचनाच्या समस्यांवर वेळीच औषधोपचार करा. गुंतवणूक सध्यातरी टाळा.

मकर : वर्षाच्या सुरुवातीसच काहींना कामानिमित्त बाहेरगावी जावे लागण्याची शक्यता आहे. खर्चाचे गणित सांभाळताना काटकसर करावी लागेल. नोकरी-व्यवसायात वरिष्ठांशी संयमाने वागा. नातेवाइकांच्या अनाहूत सल्ल्याकडे दुर्लक्ष करा.

कुंभ : व्यक्तिगत बाबतीत तसेच नोकरी-व्यवसायाच्या दृष्टीने सध्याचा काळ समाधानकारक असला तरी शनिच्या प्रतिकूलतेमुळे मानसिक ताणतणावात वाढ होईल. अधिकारात झालेली वाढ जबाबदाऱ्याही वाढवते. असलेली कामे वेळेत पूर्ण करा.

मीन : वर्षाच्या सुरुवातीस ग्रहमान तेवढे प्रतिकूल नसल्याने कार्यपूर्तीचा आनंद तुम्ही उपभोगू शकाल. सामाजिक कार्यात तुम्हाला योग्य मान दिला गेला नाही तरी त्याला जास्त महत्त्व देऊ नका. आत्मपरीक्षण करणे महत्त्वाचे.

कालनिर्णयमधील उपयुक्त मजकुरासाठी वेबसाईटला भेट द्या

सुप्रसिद्ध लेखकांचे लेख, स्वादिष्ट मेनू, आरोग्यविषयक माहिती, मुहूर्त, राशिभविष्य, सण-उत्सवांची शास्त्रोक्त माहिती आणि आपल्या शंका, अडचणी जाणून घेण्यासाठी तसेच जन्मपत्रिकेचा वार्षिक अहवाल बनवून घेण्यासाठी Kalnirnay Premium विशेष सुविधांचा लाभ घ्या.
जन्मपत्रिका : बारा पानी - ₹ १२५, पंधरा पानी - ₹ १७५ (+ कुरिअर खर्च)
कालनिर्णयच्या सर्व वर्षांच्या आवृत्त्या ऑनलाइन विक्रीसाठी उपलब्ध

www.kalnirnay.com

तसेच आपल्या सूचना आणि अभिप्राय service@kalnirnay.com वर नोंदवा.

ज्ञानेश्वरीतील नमने व पसायदान (वि. वा. शिरवाडकरांच्या आवाजात) संगीत ऑनलाइन विक्रीसाठी उपलब्ध

Stores	URL
Times Music	https://youtu.be/2vnHubxMyQY
iTunes	https://apple.co/33rG8vl
Apple Music	https://apple.co/33oUXyZ

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४७, विश्वावसूनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८२

आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. उत्तरायण

जानेवारी	पौष-माघ		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ गुरु	शु. त्रयोदशी	२२.२३	रोहिणी	२२.४८	शुभ	१७.१२	कौलव	१२.०६	११
२ शुक्र	शु. चतुर्दशी	१८.५४	मृगशीर्ष	२०.०४	शुक्ल	१३.०७	गरज / विष्टि	०८.३७ / २९.११	१२
३ शनि	पौर्णिमा	१५.३३	आर्द्रा	१७.२८	ब्रह्म / ऐंद्र	०९.०४ / २९.१५	बालव	२५.५८	१३
४ रवि	कृ. प्रतिपदा	१२.३०	पुनर्वसु	१५.११	वैधृति	२५.४७	तैतिल	२३.०९	१४
५ सोम	कृ. द्वितीया	०९.५६	पुष्य	१३.२४	विष्कंभ	२२.४६	वणिज	२०.५४	१५
६ मंगळ	कृ. तृतीया / कृ. चतुर्थी	०८.०१ / ३०.५२	आश्लेषा	१२.१७	प्रीति	२०.२०	बव	१९.२०	१६
७ बुध	कृ. पंचमी	३०.३३	मघा	११.५५	आयुष्मान	१८.३२	कौलव	१८.३६	१७
८ गुरु	कृ. षष्ठी	३१.०५	पू.फाल्गुनी	१२.२३	सौभाग्य	१७.२४	गरज	१८.४२	१८
९ शुक्र	कृ. सप्तमी	अहोरात्र	उ.फाल्गुनी	१३.३९	शोभन	१६.५४	विष्टि	१९.३८	१९
१० शनि	कृ. सप्तमी	०८.२३	हस्त	१५.३८	अतिगंड	१६.५७	बालव	२१.१७	२०
११ रवि	कृ. अष्टमी	१०.१९	चित्रा	१८.१०	सुकर्मा	१७.२५	तैतिल	२३.२८	२१
१२ सोम	कृ. नवमी	१२.४२	स्वाती	२१.०४	धृती	१८.११	वणिज	२५.५९	२२
१३ मंगळ	कृ. दशमी	१५.१७	विशाखा	२४.०५	शूल	१९.०३	बव	२८.३५	२३
१४ बुध	कृ. एकादशी	१७.५२	अनुराधा	२७.०३	गंड	१९.५४	कौलव	३१.०६	२४
१५ गुरु	कृ. द्वादशी	२०.१६	ज्येष्ठा	२९.४७	वृद्धि	२०.३७	गरज	अहोरात्र	२५
१६ शुक्र	कृ. त्रयोदशी	२२.२१	मूळ	अहोरात्र	ध्रुव	२१.०५	गरज	०९.२१	२६
१७ शनि	कृ. चतुर्दशी	२४.०३	मूळ	०८.११	व्याघात	२१.१७	विष्टि	११.१५	२७
१८ रवि	अमावास्या	२५.२१	पूर्वाषाढा	१०.१३	हर्षण	२१.१०	चतुष्पाद	१२.४५	२८
१९ सोम	शु. प्रतिपदा	२६.१४	उत्तराषाढा	११.५१	वज्र	२०.४४	किंस्तुघ्न	१३.५०	२९
२० मंगळ	शु. द्वितीया	२६.४२	श्रवण	१३.०६	सिद्धि	२०.००	बालव	१४.३१	३०
२१ बुध	शु. तृतीया	२६.४७	धनिष्ठा	१३.५७	व्यतिपात	१८.५७	तैतिल	१४.४७	माघ
२२ गुरु	शु. चतुर्थी	२६.२८	शततारका	१४.२६	वरियान	१७.३७	वणिज	१४.४०	२
२३ शुक्र	शु. पंचमी	२५.४५	पू.भाद्रपदा	१४.३२	परिघ	१५.५८	बव	१४.१०	३
२४ शनि	शु. षष्ठी	२४.३९	उ.भाद्रपदा	१४.१५	शिव	१४.०१	कौलव	१३.१५	४
२५ रवि	शु. सप्तमी*	२३.१०	रेवती	१३.३५	सिद्ध	११.४५	गरज	११.५७	५
२६ सोम	शु. अष्टमी	२१.१८	अश्विनी	१२.३२	साध्य / शुभ	०९.११ / ३०.१९	विष्टि	१०.१६	६
२७ मंगळ	शु. नवमी	१९.०५	भरणी	११.०८	शुक्ल	२७.१२	बालव / तैतिल	०८.१४ / १९.५२	७
२८ बुध	शु. दशमी	१६.३६	कृत्तिका	०९.२६	ब्रह्म	२३.५३	वणिज	२७.१६	८
२९ गुरु	शु. एकादशी	१३.५५	रोहिणी / मृगशीर्ष	०७.३२ / २९.२९	ऐंद्र	२०.२७	बव	२४.३२	९
३० शुक्र	शु. द्वादशी	११.०९	आर्द्रा	२७.२७	वैधृति	१६.५८	कौलव	२१.४७	१०
३१ शनि	शु. त्रयोदशी / शु. चतुर्दशी	०८.२५ / २९.५२	पुनर्वसु	२५.३४	विष्कंभ	१३.३३	गरज	१९.०७	११

दि १-१-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, मंगळ, बुध, शुक्र-धनु, चंद्र, हर्षल-वृषभ, गुरु-मिथुन, शनि, नेपच्यून-मीन, प्लुटो-मकर
★ शुक्र : मकर १२-१, रवि : मकर १४-१, मंगळ : मकर १५-१, बुध : मकर १७-१.
○ पौर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार ०२-१, सायं. ०६.५४; समाप्ती : शनिवार ०३-१, दुपारी ०३.३३.
● अमावास्या प्रारंभ : शनिवार १७-१, उ.रात्री ००.०३; समाप्ती : रविवार १८-१, उ.रात्री ०१.२१.

MUM

फेब्रुवारी २०२६

माघ / फाल्गुन शके १९४७

कालनिर्णय

वार				
र रविवार	माघ पौर्णिमा — शुभ दिवस (सायं.४.४३नं.) माघस्नान समाप्ती गुरू रविदास जयंती रथयात्रा मंगेशी-गोवा पौर्णिमा प्रारंभ पहाटे ०५.५२ पौर्णिमा समाप्ती उ.रात्री ०३.३८ **१** ०७.१५ १८.३० कर्क	माघ कृ. ७ — शुभ दिवस (दु.३.५४नं.) भानुसप्तमी श्री गजानन महाराज प्रकट दिन **८** ०७.१२ १८.३३ तूळ	माघ कृ. १३ संत सेवालाल महाराज जयंती महाशिवरात्री शिवपूजन निशीथकाल उ.रात्री ००.२८पासून ०१.१८पर्यंत **१५** ०७.०९ १८.३७ मकर	फाल्गुन शु. ५ — शुभ दिवस **२२** ०७.०५ १८.४० मेष
सो सोमवार	माघ कृ. १ — शुभ दिवस गुरुप्रतिपदा गाणगापूर यात्रा **२** ०७.१५ १८.३० कर्क २२.४७	माघ कृ. ८ — शुभ दिवस कालाष्टमी **९** ०७.१२ १८.३४ तूळ २५.१०	माघ कृ. १४ सोमवती अमावास्या सायं. ०५.३३पासून अमावास्या प्रारंभ सायं. ०५.३३ **१६** ०७.०८ १८.३७ मकर	फाल्गुन शु. ६/७ संत गाडगे महाराज जयंती **२३** ०७.०४ १८.४० मेष २२.१२
मं मंगळवार	माघ कृ. २ — शुभ दिवस **३** ०७.१४ १८.३१ सिंह	माघ कृ. ८ — शुभ दिवस (स.७.५४नं.) **१०** ०७.११ १८.३४ वृश्चिक	माघ अमावास्या वासुदेव बळवंत फडके पुण्यदिन कंकणाकृती सूर्यग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.) दर्श अमावास्या अमावास्या समाप्ती सायं. ०५.३० **१७** ०७.०८ १८.३८ मकर ०९.०५	फाल्गुन शु. ८ दुर्गाष्टमी जागतिक मुद्रण दिन **२४** ०७.०४ १८.४० वृषभ
बु बुधवार	माघ कृ. ३ — शुभ दिवस (दु.१२.१९प.) शब्बे बारात संत नरहरी सोनार पुण्यतिथी **४** ०७.१४ १८.३१ सिंह २८.१९	माघ कृ. ९ — शुभ दिवस (स.१०.५२प.) श्री रामदास नवमी पारशी मेहेर मासारंभ **११** ०७.११ १८.३५ वृश्चिक	फाल्गुन शु. १ चंद्रदर्शन — सौर वसंत ऋतू प्रारंभ फाल्गुन मासारंभ **१८** ०७.०७ १८.३८ कुंभ	फाल्गुन शु. ९ — शुभ दिवस **२५** ०७.०३ १८.४१ वृषभ २४.५४
गु गुरुवार	माघ कृ. ४ — शुभ दिवस संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.४८ **५** ०७.१४ १८.३२ कन्या	माघ कृ. १० — शुभ दिवस (दु.१.४१नं.) **१२** ०७.११ १८.३५ वृश्चिक १३.४१	फाल्गुन शु. २ — शुभ दिवस रामकृष्ण जयंती गोपाळकृष्ण गोखले पुण्यतिथी छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती (तारखेप्रमाणे) मुस्लिम रमजान मासारंभ **१९** ०७.०७ १८.३८ कुंभ १४.५९	फाल्गुन शु. १० — शुभ दिवस स्वातंत्र्यवीर सावरकर पुण्यतिथी **२६** ०७.०२ १८.४१ मिथुन
शु शुक्रवार	माघ कृ. ५ — शुभ दिवस **६** ०७.१३ १८.३२ कन्या	माघ कृ. ११ — शुभ दिवस विजया एकादशी **१३** ०७.१० १८.३६ धनु	फाल्गुन शु. ३ — शुभ दिवस भारतीय फाल्गुन मासारंभ **२०** ०७.०६ १८.३९ मीन	फाल्गुन शु. ११ — शुभ दिवस (स.११.३२प.) आमलकी एकादशी मराठी भाषा गौरव दिन **२७** ०७.०२ १८.४१ मिथुन २७.५२
श शनिवार	माघ कृ. ६ — शुभ दिवस **७** ०७.१३ १८.३३ कन्या १३.२०	माघ कृ. १२ — शुभ दिवस (सायं.४.०१प.) शनिप्रदोष **१४** ०७.१० १८.३६ धनु २४.४१	फाल्गुन शु. ४ — शुभ दिवस (दु.१.०१नं.) विनायक चतुर्थी जागतिक मातृभाषा दिन **२१** ०७.०६ १८.३९ मीन १९.०६	फाल्गुन शु. १२ — शुभ दिवस राष्ट्रीय विज्ञान दिन **२८** ०७.०१ १८.४२ कर्क

'श्री शिवस्तुती'साठी खालील QR कोड स्कॅन करा.

फिनोलेक्स
पाईप्स & फिटिंग्ज

ॲन्ड्रॉईड व ॲपलवर

अधिक माहितीसाठी : www.kalnirnay.com

कालनिर्णय
सुप्रसिद्ध लेखकांचे लेख, स्वादिष्ट मेनू, आरोग्यविषयक माहिती, मुहूर्त, राशिभविष्य आणि सण-उत्सवांची शास्त्रोक्त माहिती जाणून घेण्यासाठी
www.kalnirnay.com
विशेष सुविधांचा लाभ घ्या.

जानेवारी २०२६

र		४	११	१८	२५
सो		५	१२	१९	२६
मं		६	१३	२०	२७
बु		७	१४	२१	२८
गु	१	८	१५	२२	२९
शु	२	९	१६	२३	३०
श	३	१०	१७	२४	३१

मार्च २०२६

र	१	८	१५	२२	२९
सो	२	९	१६	२३	३०
मं	३	१०	१७	२४	३१
बु	४	११	१८	२५	
गु	५	१२	१९	२६	
शु	६	१३	२०	२७	
श	७	१४	२१	२८	

वामन हरी पेठे ज्वेलर्स

कालनिर्णय
सुमंगल
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक
जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

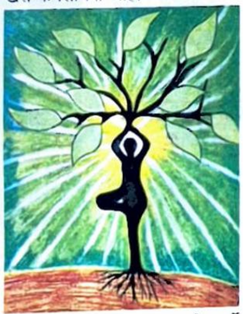
वामन हरी पेठे ज्वेलर्स

आजचा 'कर्मयोग'

❑ चैतन्य प्रेम

'कर्मयोग' या शब्दात खरे तर 'कर्म' आणि 'योग' हे दोन शब्द आहेत. कर्म म्हणजे कृती. योग म्हणजे युक्ती, कला. अर्थात कर्म कुशलतेने करण्याची कला म्हणजे कर्मयोग! इतकेच नव्हे तर नेमके कोणते कर्म करावे, ते नेमकेपणाने कसे करावे आणि ते करतानाही त्यात आसक्त न होता प्रत्यक्ष कर्म करण्यातला आनंद कसा अनुभवावा, हे जाणण्याची कला म्हणजे कर्मयोगच!

आपला जन्म व्हावा की न व्हावा, इथपासून ते आपला जन्म झालाच तर तो कुठे व्हावा, कोणत्या घरात व्हावा, कोणत्या परिस्थितीत व्हावा, कोणत्या कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक स्तरावर व्हावा हे आपल्या हातात नसते. थोडक्यात आपला जन्म कुठे आणि कसा व्हावा, हे आपल्या हातात नसले, तरी जगणे कसे असावे, जगण्याची रीत काय असावी हे आपल्या हातात असते! प्रतिकूल परिस्थितीत निराश होऊन जगत राहावे की उमेदीने, निर्धाराने, आत्मविश्वासाने जगावे, हे आपल्या हातात असते! जगताना आपली जीवनदृष्टी काय असावी, धारणा काय असावी, जगण्याचा उद्देश काय असावा, ध्येय काय असावे, हे ठरवणे आणि त्या उद्देशानुरूप, ध्येयानुरूप, धारणेनुरूप जगणे आपल्या हाती असते. हे जगणे माणसाच्या कर्मातून अर्थात प्रत्येक कृतीतून व्यक्त होत असते. आपली प्रत्येक कृती ही जीवनाची दिशा आणि दशा प्रकट करत असते. त्यामुळे आपण कोणती कर्मे करायला हवीत आणि प्रत्यक्षात कोणती कर्मे करीत आहोत, याबाबत आपण अंतर्मुख झाले पाहिजे. कोणती कर्मे करायला हवीत आणि कोणती कर्मे करीत आहोत, याची जाण येणे आणि त्यात काही विसंगती असली तर ती दूर करण्याची हातोटी साधणे हीच खरी कर्मसाधना आहे.



आता आपल्या हातून जी कर्मे होतात ती वरकरणी कशाच्या आधारावर? तर ती आपला स्थूल म्हणजे प्रत्यक्षात दिसणारा देह आणि मन, चित्त, बुद्धी, अहं यांनी घडलेल्या सूक्ष्म अंत:करणाच्या आधारावर! म्हणजेच हात, पाय, डोळे आदी कर्मेंद्रिये आणि मन, चित्त, बुद्धी आदी ज्ञानेंद्रिये यांच्या संयोगाने कर्म घडते. अर्थात कर्म उत्तम होण्यासाठी कर्मेंद्रियांनी युक्त स्थूल देह आणि मन, चित्त, बुद्धीने युक्त सूक्ष्म अंत:करण या दोन्ही गोष्टी उत्तम असल्या पाहिजेत. म्हणून देह धडधाकट, निरोगी असावा यासाठी आपण जितके परिश्रम घेतो तितकेच अंत:करण धडधाकट व निरोगी होण्यासाठीही परिश्रम केले पाहिजेत. त्यातही शरीर धडधाकट नसेल, पण मन, चित्त आणि बुद्धी धडधाकट असेल तरी अडथळ्यांवर मात करत कर्मयोग साधता येतो. याउलट शरीर धडधाकट असले, पण मन कमकुवत, बुद्धी भांबावलेली आणि चित्त अविचाराच्या साठ्याने मलिन असेल तरी कर्मयोग साधत नाही. म्हणजेच कर्मयोग उत्तम साधण्यासाठी कर्मेंद्रियांनी युक्त स्थूल शरीर आणि ज्ञानेंद्रियांनी युक्त अंत:करणरूपी सूक्ष्म शरीर हे दोन्ही निरोगी, निर्मळ, सुदृढ, संतुलित असणे गरजेचे आहे.

माणसाचे जगणे हे व्यक्तिगत, कौटुंबिक आणि सामाजिक अशा तीन पातळ्यांवर असते. या तिन्ही पातळ्यांचा पोत त्याच्या प्रारब्धानुरूप असतो आणि या प्रारब्धानुरूपच स्वत:साठी तसेच कुटुंब आणि समाजासाठी माणसाला कर्मरत राहावेच लागते. सनातन तत्त्वज्ञान सांगते की अनंत जन्मात माणसाने जी कर्मे केली असतात त्या कर्मफळानुरूप त्याचे प्रारब्ध असते. तसेच या जन्मी तो जी कर्मे करतो त्यानुरूप या प्रारब्धात घट होते किंवा वाढ होते. अर्थात, प्रारब्धानुरूप व्यक्तिगत, कौटुंबिक व सामाजिक जबाबदारी म्हणून जी अटळ कर्मे वाट्याला आली असतात ती यथायोग्य झाली, अचूक झाली तर ती पूर्ण होऊन माणूस कृतार्थतेने त्यातून मोकळा होत जातो. ती चुकीची घडली तर ती अर्धवट राहतात, त्यांचे ओझे हे शारीरिक-मानसिक दडपण आणि जगण्यातली अस्थिरता वाढवते. त्यामुळे कर्मे योग्य रीतीने पूर्ण करणे आवश्यक असते. माणसाला केवळ कर्म करण्याचे स्वातंत्र्य आहे. त्याचे अमुक फळ मिळालेच पाहिजे, ही आसक्ती जोपासण्याचे स्वातंत्र्य त्याला नाही, असे भगवंतही गीतेत सांगतात. त्यातही गंभीर गोष्ट अशी की एके काळी निदान कर्म करून लोक फळाची अपेक्षा बाळगत होते. आज कर्म न करताच किंवा कसेतरी करूनही त्याचे पुरेपूर लाभ मिळावेत, अशी अपेक्षा आपण करतो! याचे कारण आपल्यातले कर्मदौर्बल्य, भावदौर्बल्य, जीवनदृष्टी जोपासण्यातले दौर्बल्य. त्यामुळे खरे कर्म कोणते आणि ते आपल्याला लाभलेल्या क्षमता, बुद्धी आणि ज्ञानाचा वापर करून कसे कुशलतेने करावे याची जाणीव करून देणारा खरा 'कर्मयोग' बाणवण्याची आज अधिकच गरज आहे. त्यासाठीची प्रेरणा खरे कर्मयोगी संतच देतात.

जन्माला आलेल्या प्रत्येक जीवाला कर्म करावेच लागते. कर्म न करणे म्हणजे निष्कर्मता नव्हे, वैराग्य नव्हे; तर वाट्याला आलेली कर्मे यथायोग्य रीतीने करताना कर्तेपणाचा अहंभाव न बाळगणे हे खरे वैराग्य आहे, हा गीतेचा संदेश संतांनी आपल्या जगण्यातून प्रकट केला. प्रत्यक्ष कर्म करण्याचे साधन आपला देह असला तरी कर्म कोणते करावे, कसे करावे आणि त्यात आसक्त न होता कर्माचा आनंद कसा अनुभवावा हे खऱ्या कर्मयोगी संत-सत्पुरुषांनीच शिकवले. त्यांच्या चरित्रातून, अभंगांतून, बोधांतून आजही खरा कर्मयोग शिकता येतो.

ज्ञानेश्वर माउली म्हणतात,

सांगें पैलतीरा जावें।
ऐसें व्यसन कां जेथ पावे।
तेथ नावेतें त्यजावें। घडे केवीं?॥

दुथडी भरलेली नदी ओलांडायची इच्छा आहे, तर मग होडीचा त्याग करून चालेल का? अर्थात त्याचप्रमाणे जीवनरूपी नदी कर्तव्यकर्मे आणि मोहजनित कर्मे अशा दोन तीरांमधून वाहत आहे. तिला आसक्तीचा पूर आला आहे. आपण मोहजन्य कर्मांच्या किनाऱ्याजवळ त्या प्रवाहात हेलपाटत आहोत. दुराग्रह, दुराशेच्या भोवऱ्यात खेचले जातोय. यातून सुटका होऊन कर्तव्यकर्मांचा किनारा गाठता आला तर कर्मयोगाच्या सुपीक जमिनीवर वाटचाल सुरू होईल. मग कर्म करूनही ती अचूक पण निरपेक्ष होऊ लागतील. त्या कर्मांना दिव्य रूप लाभेल. ही कर्मे आपले जीवन घडवतीलच, पण इतरांनाही प्रेरणा देतील. मात्र त्याकरिता दृढसंकल्प, निर्धार, चिकाटीचे प्रयत्न आणि उत्साह यांची वल्ही असलेल्या साधनारूपी होडीचा त्याग करून कसे चालेल? अशा साधनामय जीवनासाठी कर्मप्रारब्धात गुंतलेल्या आपल्याला खरा कर्मयोग साधावाच लागेल.

माणूस व्यक्तिगत आणि सामाजिक जबाबदारीचे भान बाळगत स्वत:इतकाच दुसऱ्याचा विचार करू लागला आणि आपली कर्मे पूर्ण क्षमतेने, चिकाटीने, उत्साहाने करणे हीच जीवन साधना आहे, हाच जीवन यज्ञ आहे, असे मानू लागला तर तो अंतर्मुख होत जाईल, व्यापक होत जाईल आणि खऱ्या कर्मयोग्याची आंतरिक साथ लाभून कृतार्थही होईल!

(लेखक आध्यात्मिक तत्त्वचिंतक आहेत.)

chaitanyaprem@gmail.com

- फ्रिजमधून दुर्गंधी येत असल्यास त्यात कोळसा ठेवावा.
- लाटणे फ्रिजमध्ये गार करून पोळ्या लाटल्यास, पीठ लाटण्याला चिकटत नाही.

सुपरफूड राजगिरा

❑ पूजा शिरभाते

राजगिरा म्हणजे सगळ्यांना माहिती असलेले उपवासाचे धान्य. अतिप्राचीन काळापासून लागवड केली जाणारे हे एक पौष्टिक असे धान्य आहे. म्हणूनच याला सुपरफूड म्हटले जाते. उपवासाच्या दिवशी राजगिऱ्याचे पदार्थ हमखास खाल्ले जातात, पण हे धान्य इतके गुणकारी आहे की त्याचा वापर उपवासाच्या दिवशीच नाही, तर इतर दिवशी देखील नियमितपणे केला पाहिजे. अनेक पोषणतत्त्वांनी युक्त असे हे धान्य आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे. राजगिऱ्यात कॅल्शियम, लोह, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, फॉलिक ॲसिड, फायबर, प्रथिने आणि झिंक ही पोषकतत्त्वे मुबलक प्रमाणात आढळतात. तसेच इतर जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि अँटिऑक्सिडंटही यात भरपूर प्रमाणात आढळतात. या पोषकतत्त्वांमुळे राजगिरा इतर धान्यांच्या तुलनेत अधिक पौष्टिक ठरतो. पचायला हलका असलेला राजगिरा ग्लुटेन फ्री आहे. म्हणजेच गहू पचवू न शकणाऱ्या किंवा गव्हाची ॲलर्जी असणाऱ्या व्यक्तींसाठीही राजगिरा हे अतिशय उपयुक्त असे धान्य आहे.

आपल्या देशातील स्त्रियांमध्ये मोठ्या प्रमाणात रक्तातील हिमोग्लोबिनची कमतरता आढळून येते. अशा वेळी राजगिरा हितकारक ठरतो. राजगिऱ्यात मोठ्या प्रमाणात लोह असल्यामुळे स्त्रियांनी आपल्या आहारात नियमितपणे राजगिऱ्याचे सेवन केल्यास ॲनेमिया म्हणजेच हिमोग्लोबिनची कमतरता भरून निघण्यास मदत होते. आपल्याकडे लहान मुलांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर कुपोषणाची समस्या आढळून येते. राजगिरा हा कॅल्शियमचा उत्तम स्रोत आहे, त्यामुळे लहान मुलांच्या आहारात राजगिऱ्याचा विविध प्रकारे वापर केल्यास त्यांची उत्तमरित्या वाढ होण्यास मदत होऊन कुपोषण कमी होईल.

राजगिऱ्यात मोठ्या प्रमाणात कॅल्शियम असल्याने हाडांच्या मजबुतीसाठी हे धान्य उपयुक्त आहे. वाढत्या वयाच्या मुलांबरोबरच खेळाडू, नियमितपणे व्यायाम करणाऱ्यांसाठी राजगिरा फायद्याचा ठरतो. यातील पोषकतत्त्वे आणि अँटिऑक्सिडंटमुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यास मदत होते. राजगिऱ्यात मोठ्या प्रमाणात प्रथिने, चोथा व पोषकतत्त्वे असल्याने राजगिऱ्याचे सेवन मधुमेह, हृदयरोग, पीसीओडी अशा आजारांमध्येही आरोग्यदायी ठरते.

बहुगुणी अशा या राजगिऱ्याचा आपल्या आहारात वापर करायचा झाल्यास लाडू, लाह्या, चिक्की या प्रकारे करता येईल. राजगिऱ्याच्या लाह्या अतिशय सोप्या पद्धतीने घरच्या घरी बनवता येतात. मधुमेह, लठ्ठपणा किंवा पीसीओडीची समस्या असल्यास राजगिऱ्याचा लाडू किंवा चिक्की या रूपात राजगिरा न खाता लाह्या दुधातून खाव्यात किंवा त्याचा चिवडाही खाऊ शकता. राजगिऱ्याचा चिवडा फार चविष्ट लागतो. राजगिऱ्याच्या पिठाचाही अनेक प्रकारे वापर करता येईल. राजगिरा पीठ ताकात भिजवून त्याचे धिरडे करता येईल. थालीपिठाच्या भाजणीत देखील राजगिरा टाकता येईल. राजगिऱ्याची भाकरी आपण आहारात घेऊ शकतो. राजगिऱ्याची पेज किंवा शिरा वाढत्या वयाच्या मुलांना देता येईल. राजगिऱ्याच्या लाह्या किंवा पिठाचा वापर इतर पदार्थ बनवण्यासाठीही करता येतो.

पोषकतत्त्वांच्या बाबतीत सध्या बाजारात मिळणाऱ्या कॉर्नफ्लेक्स किंवा चोकोजच्या तुलनेत राजगिरा निश्चितच अव्वल आहे. त्यामुळे आपल्याकडे अतिशय जुन्या काळापासून वापरात असलेल्या या धान्याला अधिक पसंती दिली पाहिजे. या सुपरफूडचा आहारात नियमित समावेश केल्यास आरोग्याला त्याचा फायदा होऊ शकतो. त्यामुळे यापुढे राजगिऱ्याकडे फक्त उपवासाच्या दिवशी खाण्याचा पदार्थ म्हणून न बघता एक पौष्टिक धान्य म्हणून बघायला हवे!

(लेखिका आहारतज्ज्ञ आहेत.)

poojashirbhate@gmail.com

पाकनिर्णय स्पर्धा २०२७

दरवर्षीप्रमाणे 'कालनिर्णय'ने यंदाही वाचकांसाठी **'पाकनिर्णय-२०२७'** ही स्पर्धा आयोजित केली आहे. गतवर्षी मिळालेल्या भरघोस प्रतिसादानंतर या वर्षीही स्वादिष्ट आणि नावीन्यपूर्ण पाककृतींचा शोध या स्पर्धेतून घेण्यात येईल. स्पर्धेत भाग घेण्यासाठी तुमची अप्रकाशित आणि स्वत:चीच (ओरिजिनल) पाककृती फोटोसहित पाठवावी. इच्छुक स्पर्धक स्पर्धेच्या चार विभागांपैकी जास्तीत जास्त दोन विभागांतर्गत पाककृती पाठवू शकतात.

❖ स्पर्धेचे विभाग ❖

१. चॉकलेटपासून बनवलेले पदार्थ
२. कैरी/आंब्याचे पदार्थ
३. गोड/तिखट वड्या
४. रोल/रॅप

- **प्रवेशिका पाठविण्याचा पत्ता :**
  पाकनिर्णय २०२७, सुमंगल प्रेस प्रा.लि.,
  १७२, एम.एम.जी.एस. बिल्डिंग, एम.एम.जी.एस. मार्ग, दादर (पू.),
  मुंबई - ४०० ०१४. फोन : ०२२-३१०३०८२६
  ईमेल : paknirnay@kalnirnay.com
- **पाककृती पाठविण्याची अंतिम तारीख :** १५ मे २०२६
- विजेत्यांना आकर्षक बक्षिसे देण्यात येतील.
- अधिक माहितीसाठी आणि स्पर्धेचे नियम जाणून घेण्यासाठी www.kalnirnay.com या वेबसाइटला भेट द्या किंवा ०२२-३१०३०८२६/२४१३४८८४/०८८५ या क्रमांकावर संपर्क साधा.

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२६ — विजेता क्र. २
विभाग : केळ्यापासून बनवलेले पदार्थ

केळ्याचा कलाकंद कुनाफा विथ बनाना क्रीम चीज

❑ **कांता भोराऊत,** बोरीवली

कलाकंदचे साहित्य : २ केळी (पिकलेली), २ चमचे तूप, प्रत्येकी १ चमचा नाचणी पीठ व गूळ, १ कप दूध, १०० ग्रॅम पनीर.

कृती : कढईत तूप गरम करा. त्यात मॅश केलेली केळी व नाचणी पीठ घालून सोनेरी रंग येईपर्यंत परतून घ्या. आता त्यात दूध घालून झाकण ठेवून ५ मिनिटे शिजवा. नंतर गूळ व किसलेले पनीर घाला. मिश्रण दाट होईपर्यंत शिजवा. गॅस बंद करून मिश्रण थंड होऊ द्या व एका प्लेटमध्ये पसरवून ठेवा. केळ्याचा कलाकंद तयार आहे.

कुनाफा साहित्य : १ कप बारीक शेवया (न भाजलेल्या), १/२ कप तूप.

कृती : एका भांड्यात शेवया आणि तूप घालून एकजीव करा. तुपाने ग्रीस केलेल्या तव्यावर अर्ध्या प्रमाणात शेवया

गोल आकारात पसरवा व हलक्या हाताने दाबा. त्यावर तयार केलेला केळ्याचा कलाकंद पसरवा. आता उरलेल्या शेवया वरून घालून नीट झाकून ठेवा. तव्यावर झाकण ठेवून मंद आचेवर १० मिनिटे भाजा. आता कुनाफा दुसऱ्या तव्यावर पलटून १० मिनिटे पुन्हा भाजा. गॅस बंद करा. कुनाफा तयार आहे.

बनाना क्रीम चीज साहित्य : १ केळे, १ कप क्रीम, २ चीजचे क्यूब्ज, १/२ कप साखर.

कृती : सर्व साहित्य एकजीव करून ब्लेंड करा. एका भांड्यात हे मिश्रण घालून ५ मिनिटे गरम करा. बनाना क्रीम चीज तयार आहे. सर्व्हिंग प्लेटमध्ये कुनाफा ठेवा. त्यावर बनाना क्रीम चीज नीट पसरवा.

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : महिना तसा आनंदी व उत्साहवर्धक आहे. नोकरदार व्यक्तीला एखादे नवीन पद स्वीकारावे लागेल. प्रतिष्ठित व्यक्तींच्या भेटीगाठी होतील. समाजात तुमची पत वाढेल. विवाहेच्छुकांना शुभकार्याचे योग संभवतात. गुंतवणूक करा.

वृषभ : सध्याचा काळ थोडा सावधगिरीने वागण्याचा आहे. मौजमजा करताना संयम बाळगा. महिन्याच्या उत्तरार्धात असलेल्या रविच्या पाठबळाने तुमचे पारडे जड होईल. गुप्तशत्रूंच्या कारवाया कमी होतील. तब्येतीची काळजी घ्या.

मिथुन : आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर ग्रहांचे पाठबळ आपल्याला लाभेलच असे नाही! सांप्रत थोडी सावधगिरी बाळगा. तुमच्या तोंडी खोटे बोलणे टाकले जाण्याची शक्यता आहे, सतर्क राहा. कोणाला किती अंतरावर ठेवायचे याचे भान ठेवा.

कर्क : अति आत्मविश्वास घातक ठरू शकतो. आपली ताकद, मर्यादा ओळखून जबाबदारी स्वीकारा. भावनेच्या भरात निर्णय घेऊ नका. मित्रपरिवारातील मतभेदाचे प्रसंग खुबीने हाताळा. कुटुंबातील ज्येष्ठ व्यक्तींच्या तब्येतीची काळजी घ्यावी लागेल.

सिंह : आपले मनोबल उंचावणारा असा हा महिना आहे. हाती घेतलेले कार्य मार्गी लागेल. विरोधकांवर वचक ठेवता येईल. नोकरी-व्यवसायात आपल्या अधिकाराच्या मर्यादा ओलांडू नका. उत्तरार्धात जवळच्या व्यक्तींबरोबर वाद-विवादाचे प्रसंग संभवतात.

कन्या : या महिन्यात काही महत्त्वाचे निर्णय घेण्याची वेळ आली तर ते थोडे लांबणीवर टाका. महिन्याचा उत्तरार्ध अनुकूल आहे. रवि-शुक्राचे पाठबळ योग्य मार्ग दाखवेल. विचारांतीच आपला निर्णय इतरांना सांगा, घाई नको.

तूळ : महिन्याच्या पूर्वार्धात प्राकृतिक स्वास्थ्याची अधिक काळजी घेणे आवश्यक. नोकरदारांना बुद्धिमत्तेच्या जोरावर वरिष्ठांना प्रभावित करण्याची संधी मिळेल. विरोधकांचा पाडाव शक्य होईल. व्यवसायात नवीन तंत्र अमलात आणू शकाल.

वृश्चिक : संमिश्र स्वरूपाचे ग्रहमान या महिन्यात लाभत आहे. तुमच्या प्रयत्नांना यश मिळेल. सामाजिक प्रतिष्ठा प्राप्त होईल. कार्यक्षेत्रात मिळालेली कोणतीही संधी वाया जाऊ देऊ नका. उत्तरार्धात घरातील कलहाने मन:स्थिती थोडी बिघडेल.

धनु : महिन्याच्या उत्तरार्धात रविची कृपा होणार आहे. कौटुंबिक वाद टाळा. कार्यक्षेत्रातील नवीन पदभार व त्यानुसार वाढत्या जबाबदाऱ्या यांचा योग्य समन्वय साधावा लागेल. आर्थिक गुंतवणुकीतून चांगला फायदा मिळेल.

मकर : प्रत्येक वेळी गोष्टी आपल्याच मनाप्रमाणे होतील असे गृहीत धरून वागलात तर अपेक्षाभंग होऊ शकतो. मतभेदाचे प्रसंग शांततेने हाताळा. काहींना नेत्रविकार संभवतात. गुंतवणूक योग्य ठिकाणीच करा, प्रलोभनांना बळी पडू नका.

कुंभ : तुमच्या प्रतिष्ठेचा बुरूज सांभाळण्यासाठी तुम्हाला मनाविरुद्ध काही निर्णय स्वीकारावे लागण्याची शक्यता आहे. खर्चाचे प्रमाण वाढेल. आहारविहाराचे वेळापत्रक काटेकोरपणे सांभाळा. गुरुच्या पाठबळाने कामे सुरळीत होतील. कौटुंबिक सौख्य लाभेल.

मीन : या महिन्यात ग्रहमान मनाजोगते लाभणार आहे. अपेक्षेप्रमाणे यशप्राप्ती होईल. अर्थप्राप्तीचे स्रोत वाढतील. मनाप्रमाणे खर्च कराल. उत्तरार्धात थोडे सावधगिरीने राहावे लागेल. कौटुंबिक कलह टाळा. तब्येतीची काळजी घ्या.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

गुरुवार, ०५ फेब्रुवारी २०२६

मुंबई	२१.४८	बीड	२१.३५
ठाणे	२१.४७	सांगली	२१.४०
पुणे	२१.४३	सावंतवाडी	२१.४३
रत्नागिरी	२१.४५	सोलापूर	२१.३५
कोल्हापूर	२१.४१	नागपूर	२१.२२
सातारा	२१.४२	अमरावती	२१.२८
नाशिक	२१.४४	अकोला	२१.३१
अहिल्यानगर	२१.४०	छ.संभाजीनगर	२१.३८
पणजी	२१.४३	भुसावळ	२१.३६
धुळे	२१.४०	परभणी	२१.३१
जळगाव	२१.३७	नांदेड	२१.२९
वर्धा	२१.२४	धाराशिव	२१.३४
यवतमाळ	२१.२६	भंडारा	२१.२०
चंद्रपूर	२१.२१	ग्वाल्हेर	२१.२७
बुलढाणा	२१.३४	बेळगाव	२१.४०
इंदौर	२१.३६	मालवण	२१.४४

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

०३ (२२.१० पर्यंत), ०५ (२६.०० पर्यंत), ०६ (२३.३६ पर्यंत), ०७ (२३.३९ पर्यंत), ०८ (१५.५४ नंतर २६.०० पर्यंत), १० (०७.५४ नंतर २५.४१ पर्यंत), ११ (१०.५२ पर्यंत), १२ (१३.४१ नंतर २६.०० पर्यंत), २० (२५.५१ पर्यंत), २२ (१७.५४ पर्यंत), २५ (२६.०० पर्यंत), २६ (१२.११ पर्यंत).

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४७, विश्वावसूनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८२

आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. **उत्तरायण**

फेब्रुवारी	माघ-फाल्गुन		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ रवि	पौर्णिमा	२७.३८	पुष्य	२३.५८	प्रीति	१०.१८	विष्टि	१६.४३	१२
२ सोम	कृ. प्रतिपदा	२५.५२	आश्लेषा	२२.४७	आयुष्मान सौभाग्य	०७.२० २८.४५	बालव	१४.४१	१३
३ मंगळ	कृ. द्वितीया	२४.४०	मघा	२२.१०	शोभन	२६.३८	तैतिल	१३.११	१४
४ बुध	कृ. तृतीया	२४.०९	पू.फाल्गुनी	२२.१२	अतिगंड	२५.०३	वणिज	१२.१९	१५
५ गुरु	कृ. चतुर्थी	२४.२१	उ.फाल्गुनी	२२.५६	सुकर्मा	२४.०३	बव	१२.१०	१६
६ शुक्र	कृ. पंचमी	२५.१८	हस्त	२४.२३	धृति	२३.३६	कौलव	१२.४४	१७
७ शनि	कृ. षष्ठी	२६.५३	चित्रा	२६.२७	शूल	२३.३९	गरज	१४.०१	१८
८ रवि	कृ. सप्तमी	२९.०१	स्वाती	२९.०२	गंड	२४.०७	विष्टि	१५.५३	१९
९ सोम	कृ. अष्टमी	अहोरात्र	विशाखा	अहोरात्र	वृद्धि	२४.५०	बालव	१८.११	२०
१० मंगळ	कृ. अष्टमी	०७.२६	विशाखा	०७.५४	ध्रुव	२५.४१	तैतिल	२०.४२	२१
११ बुध	कृ. नवमी	०९.५८	अनुराधा	१०.५१	व्याघात	२६.२८	वणिज	२३.११	२२
१२ गुरु	कृ. दशमी	१२.२१	ज्येष्ठा	१३.४१	हर्षण	२७.०४	बव	२५.२६	२३
१३ शुक्र	कृ. एकादशी	१४.२५	मूळ	१६.११	वज्र	२७.२२	कौलव	२७.१७	२४
१४ शनि	कृ. द्वादशी	१६.०१	पूर्वाषाढा	१८.१५	सिद्धि	२७.१७	गरज	२८.३७	२५
१५ रवि	कृ. त्रयोदशी	१७.०४	उत्तराषाढा	१९.४७	व्यतिपात	२६.४६	विष्टि	२९.२३	२६
१६ सोम	कृ. चतुर्दशी	१७.३३	श्रवण	२०.४७	वरियान	२५.४९	चतुष्पाद	२९.३६	२७
१७ मंगळ	अमावास्या	१७.३०	धनिष्ठा	२१.१५	परिघ	२४.२८	किंस्तुघ्न	२९.१७	२८
१८ बुध	शु. प्रतिपदा	१६.५७	शततारका	२१.१५	शिव	२२.४४	बालव	२८.३१	२९
१९ गुरु	शु. द्वितीया	१५.५८	पू.भाद्रपदा	२०.५१	सिद्ध	२०.४२	तैतिल	२७.२१	३०
२० शुक्र	शु. तृतीया	१४.३८	उ.भाद्रपदा	२०.०७	साध्य	१८.२३	वणिज	२५.५१	फाल्गुन
२१ शनि	शु. चतुर्थी	१३.०१	रेवती	१९.०६	शुभ	१५.५०	बव	२४.०७	२
२२ रवि	शु. पंचमी	११.१०	अश्विनी	१७.५४	शुक्ल	१३.०८	कौलव	२२.१०	३
२३ सोम	शु. षष्ठी शु. सप्तमी	०९.०९ ३१.०२	भरणी	१६.३३	ब्रह्म	१०.१८	गरज	२०.०६	४
२४ मंगळ	शु. अष्टमी	२८.५१	कृत्तिका	१५.०७	ऐंद्र वैधृति	०७.२३ २८.२५	विष्टि	१७.५७	५
२५ बुध	शु. नवमी	२६.४१	रोहिणी	१३.३८	विष्कंभ	२५.२८	बालव	१५.४६	६
२६ गुरु	शु. दशमी	२४.३३	मृगशीर्ष	१२.११	प्रीति	२२.३३	तैतिल	१३.३६	७
२७ शुक्र	शु. एकादशी	२२.३३	आर्द्रा	१०.४८	आयुष्मान	१९.४३	वणिज	११.३२	८
२८ शनि	शु. द्वादशी	२०.४३	पुनर्वसु	०९.३४	सौभाग्य	१७.०२	बव	०९.३६	९

दि १-२-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, मंगळ, बुध, शुक्र, प्लुटो-मकर, चंद्र-कर्क, गुरु-मिथुन, शनि, नेपच्यून-मीन, हर्शल-वृषभ.

- ★ बुध : कुंभ ०३-२, शुक्र : कुंभ ०५-२, रवि : कुंभ १२-२, मंगळ : कुंभ २३-२.
- ○ पौर्णिमा प्रारंभ : रविवार ०१-२, पहाटे ०५.५२; समाप्ती : रविवार ०१-२, उ. रात्री ०३.३८.
- ● अमावास्या प्रारंभ : सोमवार १६-२, सायं. ०५.३३; समाप्ती : मंगळवार १७-२, सायं. ०५.३०.

MUM

रविवार

१ — फाल्गुन शु. १३ — शुभ दिवस
प्रदोष
०७.०० | १८.४२ | कर्क

८ — फाल्गुन कृ. ५ — शुभ दिवस (दु.१.३१प.)
रंगपंचमी
जागतिक महिला दिन
०६.५५ | १८.४४ | तूळ

१५ — फाल्गुन कृ. ११ — शुभ दिवस
पापमोचनी एकादशी
जागतिक ग्राहक दिन
श्रवणोपवास
०६.४९ | १८.४६ | मकर

२२ — चैत्र शु. ४
विनायक चतुर्थी
भारतीय चैत्र मासारंभ
शके १९४८ प्रारंभ
०६.४३ | १८.४८ | मेष २८.१३

२९ — चैत्र शु. ११
कामदा एकादशी
०६.३८ | १८.५० | कर्क १४.३७

सोमवार

२ — फाल्गुन शु. १४
हुताशनी पौर्णिमा
होळी
पौर्णिमा प्रारंभ
सायं. ०५.५५
०६.५९ | १८.४२ | कर्क ०७.५१

९ — फाल्गुन कृ. ६ — शुभ दिवस (सायं.४.१०नं.)
श्री एकनाथ षष्ठी
०६.५४ | १८.४५ | तूळ ०९.२९

१६ — फाल्गुन कृ. १२ — शुभ दिवस (स.९.४०प.)
सोमप्रदोष
०६.४८ | १८.४६ | मकर १८.१३

२३ — चैत्र शु. ५
श्री पंचमी श्री लक्ष्मी पंचमी
जागतिक हवामान दिन
शहीद दिन
०६.४३ | १८.४८ | वृषभ

३० — चैत्र शु. १२
सोमप्रदोष
अनंग त्रयोदशी
अनंगव्रत
०६.३७ | १८.५० | सिंह

मंगळवार

३ — फाल्गुन पौर्णिमा
धूलिवंदन चैतन्य जयंती
खग्रास चंद्रग्रहण (खुलासा मागील बाजूस)
करिदिन पूरिम (ज्यू)
पौर्णिमा समाप्ती
सायं. ०५.०७
०६.५९ | १८.४३ | सिंह

१० — फाल्गुन कृ. ७ — शुभ दिवस (दु.१२.३१नं.)
सावित्रीबाई फुले स्मृतिदिन
०६.५३ | १८.४५ | वृश्चिक

१७ — फाल्गुन कृ. १३
शिवरात्री
वारुणीयोग सकाळी ०९.२२पर्यंत
मधुकृष्ण त्रयोदशी
०६.४८ | १८.४७ | कुंभ

२४ — चैत्र शु. ६ — शुभ दिवस
नाईकबा पालखी सोहळा-बनपुरी, कराड
०६.४२ | १८.४८ | वृषभ ३०.१६

३१ — चैत्र शु. १३
दमनक चतुर्दशी
भगवान महावीर जन्म कल्याणक
०६.३६ | १८.५० | सिंह २१.३२

बुधवार

४ — फाल्गुन कृ. १
वसंतोत्सवारंभ अभ्यंगस्नान
आम्रकुसुम प्राशन ग्रहण करिदिन
राष्ट्रीय सुरक्षा दिन
०६.५८ | १८.४३ | सिंह १३.४५

११ — फाल्गुन कृ. ८
कालाष्टमी
वर्षीतपारंभ (जैन)
शहादते हजरत अली
०६.५२ | १८.४५ | वृश्चिक २१.५९

१८ — फाल्गुन कृ. १४
दर्श अमावास्या
शहाजीराजे भोसले जयंती (तारखेप्रमाणे)
अमावास्या
प्रारंभ
सकाळी ०८.२५
०६.४७ | १८.४७ | कुंभ २३.३५

२५ — चैत्र शु. ७ — शुभ दिवस (दु.१.५०प.)
आयंबील ओळी प्रारंभ (जैन)
एकवीरादेवी पालखी सोहळा-कार्ला
०६.४१ | १८.४९ | मिथुन

गुरुवार

५ — फाल्गुन कृ. २
संत तुकाराम बीज
०६.५७ | १८.४३ | कन्या

१२ — फाल्गुन कृ. ९ — शुभ दिवस (स.९.५८प.)
यशवंतराव चव्हाण जयंती
०६.५२ | १८.४५ | धनु

१९ — फाल्गुन अमावास्या/चैत्र शु. १
गुढीपाडवा (खुलासा मागील बाजूस)
श्री शालिवाहन शके १९४८ प्रारंभ
पराभव संवत्सरारंभ डॉ. हेडगेवार जयंती
चैत्री नवरात्रारंभ
अभ्यंगस्नान
०६.५३ नंतर
चैत्र मासारंभ
सकाळी ०६.५३नंतर
अमावास्या समाप्ती *
सकाळी ०६.५३
०६.४६ | १८.४७ | मीन

२६ — चैत्र शु. ८
दुर्गाष्टमी श्री रामदासस्वामी जयंती
श्रीराम नवमी ('नित्यपाठ श्री रामस्तुती' साठी मागील पानावरील QR कोड स्कॅन करा.)
भवानीदेवी उत्पत्ती
साईबाबा उत्सव
प्रारंभ-शिर्डी
०६.४० | १८.४९ | मिथुन

* अधिक शास्त्रार्थ
१९. श्रीमहालक्ष्मी पालखी यात्रा-मुंबई
धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज पुण्यतिथी

शुक्रवार

६ — फाल्गुन कृ. ३
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.१९
छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती
(तिथीप्रमाणे)
०६.५६ | १८.४४ | कन्या २२.१८

१३ — फाल्गुन कृ. १०
पारशी आबान मासारंभ
०६.५१ | १८.४६ | धनु

२० — चैत्र शु. २ — शुभ दिवस
चंद्रदर्शन संत झुलेलाल जयंती
श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज प्रकट दिन
('श्री स्वामी समर्थ कृपातीर्थ तारकमंत्र'साठी मागील पानावरील QR कोड स्कॅन करा.)
०६.४५ | १८.४८ | मीन २६.२७

२७ — चैत्र शु. ९ — शुभ दिवस
चैत्री नवरात्र समाप्ती
श्री स्वामिनारायण जयंती
०६.३९ | १८.४९ | मिथुन ०९.३५

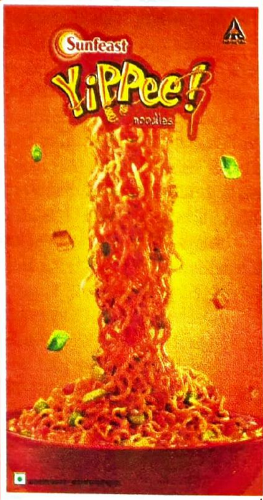
शनिवार

७ — फाल्गुन कृ. ४ — शुभ दिवस
०६.५६ | १८.४४ | तूळ

१४ — फाल्गुन कृ. १० — शुभ दिवस (स.८.१०नं.)
०६.५० | १८.४६ | धनु ०९.३२

२१ — चैत्र शु. ३ — शुभ दिवस (सायं.७.०१प.)
मत्स्य जयंती
गौरी तृतीया (तीज) जमशेदी नवरोज
रमजान ईद मुस्लिम शव्वाल मासारंभ
विषुवदिन
०६.४४ | १८.४८ | मेष

२८ — चैत्र शु. १० — शुभ दिवस
साईबाबा उत्सव समाप्ती-शिर्डी
०६.३८ | १८.४९ | कर्क



फेब्रुवारी २०२६

र	१	८	१५	२२
सो	२	९	१६	२३
मं	३	१०	१७	२४
बु	४	११	१८	२५
गु	५	१२	१९	२६
शु	६	१३	२०	२७
श	७	१४	२१	२८

एप्रिल २०२६

र		५	१२	१९	२६
सो		६	१३	२०	२७
मं		७	१४	२१	२८
बु	१	८	१५	२२	२९
गु	२	९	१६	२३	३०
शु	३	१०	१७	२४	
श	४	११	१८	२५	

फिनोलेक्स पाईप्स & फिटिंग्ज

सुमंगल
कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

फिनोलेक्स पाईप्स & फिटिंग्ज

वैयक्तिक अपघात विमा

❑ विनायक कुळकर्णी

आर्थिक अडचणींमुळे मोठ्या रकमेचा विमा उतरवणे ज्यांना शक्य होत नाही, अशा व्यक्तींनी मुदतीच्या आयुर्विम्यासह सर्वसाधारण विम्यांतर्गत असलेली 'वैयक्तिक अपघात विमा' पॉलिसी जरूर घ्यावी. अपघातात मृत्यू किंवा तात्पुरते/कायमस्वरूपी अपंगत्वही येऊ शकते. त्यामुळे या 'अशाश्वता'चा विचार करून वैयक्तिक अपघात विमा उतरवणे प्रत्येकाची गरज आहे. या विम्याचा हप्ता प्रतिवर्ष किमान वीस रुपये असल्याने अत्यल्प उत्पन्न गटातील व्यक्तीही प्रधानमंत्री सुरक्षा विमा योजनेंतर्गत हा विमा उतरवू शकते.

विमा योजना : वैयक्तिक अपघात विमा योजनेचा हप्ता दरवर्षी विशिष्ट तारखेस भरावा लागतो. अपघात दावा (क्लेम) आला नाही, तर भरलेले हप्ते परत मिळत नाहीत. भारतातील किमान ८० टक्के लोकसंख्या कोणत्याही विमा संरक्षणाशिवाय जगत आहे. वैयक्तिक अपघात विम्याचा किमान हप्ता प्रतिवर्ष तीस रुपये (सर्वसाधारण गटासाठी) असून १६ ते ७० वयोगटांतील स्त्री व पुरुष ही विमा योजना स्वीकारू शकतात.

जोखमांची वर्गवारी :

प्रत्येक व्यवसायातील अपघाताच्या जोखमांची शक्यता लक्षात घेऊन वर्गवारी केली आहे. अधिकारी, डॉक्टर्स, वकील, अकाउंटंट्स, आर्किटेक्ट, बँकर्स, इंजिनीअर्स, शिक्षक, कारकून व तत्सम व्यवसायात कार्यरत असलेल्या व्यक्ती 'सामान्य जोखीम' प्रकारात गणल्या जातात. मध्यम जोखमेच्या प्रकारात बिल्डर्स, कंत्राटदार, पशुवैद्य, वाहनचालक, मोटारमॅकेनिक, खेळाडू व तत्सम व्यवसायातील व्यक्ती येतात. तर खाण

कामगार, स्फोटकांच्या संपर्कात राहून काम करणारे, जास्त विद्युतपुरवठा असलेल्या ठिकाणी काम करणारे इलेक्ट्रिशियन, साहसी खेळ खेळणारे खेळाडू, सर्कशीतील कलाकार 'सर्वाधिक जोखीम' स्वीकारणाऱ्या व्यक्ती ह्या तिसऱ्या प्रकारात येतात.

वर्गवारीनुसार विम्याची रक्कम :

सामान्य जोखमेच्या विमा योजनेत प्रत्येक हजार रुपयामागे दीड रुपया विमा हप्ता आहे. तर मध्यम आणि सर्वात जास्त जोखमेकरिता प्रतिहजार विमा रकमेसाठी अनुक्रमे २ आणि ३ रुपये विमा हप्ते आहेत. हे विमा हप्ते अठरा टक्के सेवाकरांसहित भरावे लागतात. एक लाखांच्या विमा रकमेसाठी वार्षिक हप्ता फक्त १७७ रुपये (१८ टक्के सेवाकरासहित) येतो. अपघातामुळे कराव्या लागणाऱ्या वैद्यकीय उपचाराचा करावा लागणारा खर्चही या दाव्यांतर्गत मागता येतो. विमा रकमेच्या पंचवीस टक्क्यांपर्यंत अतिरिक्त हा लाभ मिळवता येतो. मात्र मूळ देय विमा हप्त्याच्या २५ टक्के अधिकचा हप्ता भरावा लागतो. प्रतिवर्ष २०४ रुपयांपर्यंत हा हप्ता जातो. आयकर सवलतीस हा हप्ता पात्र आहे. आपल्या वार्षिक उत्पन्नाच्या दुप्पट रकमेपर्यंत हा अपघात विमा उतरवता येतो.

विम्याचा लाभ :

एखाद्या अपघातात विमा पॉलिसीधारकाचा मृत्यू झाला तर संपूर्ण विम्याची रक्कम वारसाला मिळते. पण, अपघातात मृत्यू न होता दोन हात, दोन डोळे किंवा दोन पाय कायमस्वरूपी निकामी होऊन अपंगत्व आल्यास १०० टक्के विमा रक्कम देण्यात येते. फक्त एक हात किंवा एक डोळा किंवा एक पाय निकामी झाला तर विम्याच्या निम्मी रक्कम दिली जाते. याशिवाय हाताची बोटे, दोन्ही कानांना इजा झाली तर विविध हिश्श्यात विमा रकमेचा लाभ दिला जातो.

कायमस्वरूपी, पण अंशतः अपंगत्व आले असेल तर विमा कंपनीच्या वैद्यकीय चिकित्सकाने निर्धारित केलेल्या प्रमाणात विम्याचा लाभ मिळेल. जर तात्पुरते किंवा संपूर्ण अपंगत्व आले तर जास्तीत जास्त १०० आठवड्यांपर्यंत विमा रकमेच्या किमान एक टक्का व जास्तीत जास्त २० हजार रुपयांपर्यंत (यापैकी जी रक्कम कमी असेल ती) रक्कम प्रत्येक आठवड्यासाठी उत्पन्न भरपाईचा लाभ म्हणून दिला जाईल. ही रक्कम विमा कंपनीच्या सर्व्हेअरतर्फे निश्चित केली जाते. अपघातामुळे आलेल्या संपूर्ण अपंगत्वामुळे नोकरी गेल्यास ताबडतोबीची भरपाई म्हणून एकूण विमा रकमेच्या एक टक्का किंवा १५ हजार रुपये यापैकी जी रक्कम कमी असेल ती देण्यात येईल. हे विमा संरक्षण विमाधारकाला जगभरात कुठेही उपलब्ध असणार आहे. मृत विमेदाराला किंवा संपूर्ण अपंगत्व आले असेल तर त्याच्या २३ वर्षांखालील अवलंबित अपत्याच्या शिक्षणासाठी मूळ विमा रकमेच्या दहा टक्के किंवा जास्तीत जास्त पाच हजार रुपये देण्यात येतील. जर २३ वर्षांखालील एकापेक्षा अधिक अपत्ये असतील तर मूळ विमा रकमेच्या दहा टक्के किंवा जास्तीत जास्त दहा हजार रुपये फक्त दोन अपत्यांपुरताच देण्यात येतील. अपघातसमयी अपत्याचे वय २३ वर्षांखालील असेल तरच त्याच्या शिक्षणासाठी हा लाभ देण्यात येतो.

राहत्या घरापासून दूर अपघात होऊन मृत्यू झाल्यास त्या व्यक्तीचा मृतदेह राहत्या घरी आणण्यासाठी वाहन खर्च देण्यात येतो. २५०० रुपये किंवा विमा रकमेच्या दोन टक्के या दोन्हींपैकी जी रक्कम कमी असेल तेवढाच हा खर्च देण्यात येतो.

कुटुंबातील एकापेक्षा अधिक व्यक्तींचा एकत्रित विमा उतरवल्यास विम्याच्या हप्त्यात पाच टक्के सवलत मिळते. दरवर्षी या पॉलिसीचे नूतनीकरण मुदतीपूर्वी तीस दिवसांत होणे आवश्यक असते.

कधी नाकारला जातो विमा ?

१. विमाधारकाने जर जाणीवपूर्वक स्वतःला गंभीर इजा करून घेतल्यास किंवा आत्महत्येचा प्रयत्न करताना झालेली इजा किंवा आत्महत्या केल्यास

२. दारूच्या, औषधांच्या किंवा अमली पदार्थांच्या अमलाखाली असताना अपघात होऊन इजा किंवा मृत्यू झाल्यास

३. जगभरात कुठेही आणि कोणत्याही प्रकारच्या हवाई उड्डाणातून (प्रवासी म्हणून वगळता) किंवा बलूनमधून उड्डाण करताना अपघात झाल्यास

४. प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे गुप्तरोगामुळे किंवा आरोग्य विघातक गोष्टींमुळे मृत्यू आल्यास किंवा दुखणे वाढल्यास किंवा युद्धामुळे, परदेशी शत्रूंच्या कारवाईमुळे, हल्ल्यांमुळे, ओलीस ठेवल्यामुळे (युद्धजन्य परिस्थिती घोषित झालेली असो अथवा नसो) नागरी युद्धात, बंडखोरीत, क्रांतीच्या वेळी, सरकार विरोधातील बंडखोरीत सहभाग असल्यास

५. विमेदाराने गुन्हेगारी कृत्य केल्यामुळे जर कोणत्याही कायद्याचा भंग झाला असेल तर

६. किरणोत्सर्गामुळे किंवा अणुइंधनामुळे किंवा किरणोत्सर्गी कचऱ्यामुळे संसर्ग झाल्यास किंवा अणूच्या स्वतःच्या विकेंद्रीकरणातून निर्माण झालेल्या ज्वलनशील प्रक्रियेत दुर्घटनाग्रस्त ठरल्यास दावा नाकारला जातो. आण्विक शस्त्रे हाताळल्यामुळे किंवा आण्विक शस्त्राच्या संपर्कात आल्यामुळे प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे दुर्घटनाग्रस्त ठरल्यास

७. गरोदरपणात किंवा बाळंतपणात काही अडचणी निर्माण होऊन गरोदर स्त्रीच्या जिवावर बेतले किंवा अर्भक मृत झाल्यास किंवा गुंतागुंतीच्या प्रसूती प्रक्रियेत माता किंवा अर्भकात अपंगत्व निर्माण झाल्यास

वैयक्तिक अपघात विम्याच्या दाव्यासाठी उपरोक्त वगळलेल्या बाबी लक्षात घेऊनच सर्वसाधारण विमा कंपन्यांकडे दावा दाखल करावा.

संचयित बोनस :

वैयक्तिक अपघात विम्याच्या पॉलिसीचे जर वेळेत नूतनीकरण केले गेले आणि त्या वर्षात कोणताही दावा दाखल केला नसेल तर संचयित बोनस म्हणून एकूण विमा रकमेच्या पाच टक्के रक्कम पुढील वर्षाकरिता जमा होते. या संचयित बोनस रकमेचा लाभ अपघाती मृत्यू, अपंगत्व आणि गंभीर इजा झाल्यास मिळणाऱ्या लाभासाठी लागू असतो. हा संचयित बोनस एकूण विमा रकमेच्या अधिकतम ५० टक्क्यांपर्यंत मर्यादित असतो. जर पॉलिसीच्या अंतिम तारखेपासून ९० दिवसांच्या आत त्या पॉलिसीचे नूतनीकरण केले गेले तरच हा संचयित बोनस अबाधित राहतो.

प्रधानमंत्री सुरक्षा विमा योजना :

ही एक वर्षाची अपघात विमा योजना असून तिचे दरवर्षी जून महिन्यात नूतनीकरण करता येते. या योजनेंतर्गत अपघातामुळे मृत्यू किंवा अपंगत्व आल्यास विमासंरक्षणाचा लाभ घेता येतो. १८ ते ७० वर्षे वयोगटांतील व्यक्ती या योजनेत सहभागी होऊ शकते. दरवर्षी फक्त वीस रुपये हप्ता भरून अपघातामुळे मृत्यू किंवा अपंगत्व आल्यास दोन लाख रुपयांचे विमाकवच (आंशिक अपंगत्व आल्यास एक लाख रुपये) बँकेच्या शाखेत किंवा टपाल कार्यालयात या योजनेंतर्गत नोंदणी करता येते. या योजनेचा हप्ता ग्राहकांच्या बँक खात्यातून (सुरुवातीला एकदाच अर्ज केला की दरवर्षी जून महिन्यात स्वयंचलित पद्धतीने) वळता होतो.

(लेखक अनुभवी आर्थिक समुपदेशक आहेत.)

vvskul@yahoo.com

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२६ — विजेता क्र. १
विभाग : केळ्यापासून बनवलेले पदार्थ

बनाना क्रिमी चंद्रकला स्वीट

❑ ममता भंडाक्कर, नागपूर

साहित्य : २ केळी, प्रत्येकी $^1/_2$ कप गूळ, दूध पावडर, बारीक कापलेले ड्रायफ्रूट, तूप व दूध, २ कप साखर, १ कप गव्हाचे पीठ, प्रत्येकी $^1/_2$ छोटा चमचा जायफळपूड व वेलची पूड, चिमूटभर मीठ, तूप, पाणी.

कृती : केळी कुस्करून त्यात दूध पावडर घालून एकजीव करावे. एका भांड्यात गूळ, तूप आणि $^1/_2$ वाटी पाणी घालून गूळ विरघळून घ्या. त्यात ड्रायफ्रूट, वेलचीपूड, जायफळपूड घाला. त्यानंतर केळी आणि दूध पावडरचे तयार केलेले मिश्रण घालून मध्यम आचेवर एकजीव करून गॅस बंद करा. गव्हाच्या पिठात मीठ आणि तुपाचे मोहन घालून मऊ पीठ मळून घ्या. त्याच्या छोट्या पुऱ्या लाटून त्यात तयार केलेले मिश्रण भरून चंद्रकला बनवा. साखरेमध्ये १ कप पाणी आणि वेलचीपूड घालून पाक बनवून घ्या. तयार केलेल्या चंद्रकला तुपात छान खरपूस तळून १० मिनिटे पाकात बुडवून ठेवा. त्यानंतर पाकातून काढून घ्या.

कालनिर्णय

प्रकाशन स्थळ : १७२, मुं. म. ग्रंथसंग्रहालय मार्ग, दादर, मुंबई - ४०० ०१४.
प्रसिद्धीचा नियतकाल : वार्षिक (नोव्हेंबर ते डिसेंबरच्या दरम्यान)
मुद्रक-प्रकाशक-संपादक : जयराज साळगावकर (भारतीय) लक्ष्मी सदन, दादर, मुंबई - ४०० ०१४.
मालक : सुमंगल प्रेस प्रा. लिमिटेड दादर, मुंबई - ४०० ०१४.
मी, जयराज साळगावकर जाहीर करतो की, वर दिलेली माहिती माझ्या माहितीप्रमाणे व समजुतीप्रमाणे खरी आहे.
जयराज साळगावकर, संपादक, प्रकाशक.
मुद्रणस्थळ : सुमंगल आर्टेक, जी-८, एम्. आय्. डी. सी., अंधेरी (पू.), मुंबई - ४०० ०९३.
सर्व कायदेशीर बाबींसाठी मुंबई हेच कार्यक्षेत्र राहील.

या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या लेखांतील मते, विचार, उपाय, सल्ले, इ. त्या त्या लेखकांची आहेत. वाचकांनी आपल्या जबाबदारीवर व योग्य तो सल्ला तज्ज्ञांकडून घेऊन त्याचा अवलंब करावा.

जयराज साळगावकर
संपादक-प्रकाशक

खग्रास चंद्रग्रहण (ग्रस्तोदित)

फाल्गुन शु. १५, मंगळवार, दि. ३ मार्च २०२६

स्पर्श	संमीलन	मध्य	उन्मीलन	मोक्ष
१५.२०	१६.३४	१७.०४	१७.३३	१८.४८

हे चंद्रग्रहण भारतात ग्रस्तोदित दिसणार आहे. म्हणजे ग्रस्त असलेले चंद्रबिंब उदयास आलेले दिसेल. भारतात कोठेही या ग्रहणाचा स्पर्श, मध्य दिसणार नाही. गुजरातमधील राजकोट, वेरावळ, पोरबंदर, जामनगर, जुनागढ, गांधीधाम या प्रदेशात सायंकाळी ०६.४८ नंतर सूर्यास्त होत असल्याने या प्रदेशात हे ग्रहण दिसणार नाही. म्हणून त्या प्रदेशात ग्रहणाचे कोणतेही नियम पाळू नयेत.

ग्रहण पुण्यकाल - चंद्रोदयापासून (आपल्या गावच्या सूर्यास्तापासून) ग्रहण मोक्षापर्यंत अल्पकाळ पुण्यकाल आहे.

वेधारंभ - हे ग्रहण ग्रस्तोदित असल्याने रविवारी, दि. ३ मार्च २०२६ च्या सूर्योदयापासून मोक्षापर्यंत (सायंकाळी ०६.४८ पर्यंत) ग्रहणाचे वेध पाळावेत. बाल, वृद्ध, आजारी, अशक्त व्यक्ती आणि गर्भवतींनी रविवारी सकाळी ११ पासून मोक्षापर्यंत वेध पाळावेत. वेधकाळात स्नान, देवपूजा, जप, श्राद्ध, नित्यकर्मे इ. करता येते. वेधामध्ये भोजन निषेध आहे म्हणून अन्नपदार्थ खाऊ नयेत. मात्र वेधकाळात इतर आवश्यक असे पाणी पिणे, मलमूत्रोत्सर्ग करणे, झोप घेणे ही कर्मे करता येतात. ग्रहणपर्व काळात म्हणजे आपल्या गावाच्या सूर्यास्तापासून मोक्षापर्यंत (सायंकाळी ०६.४८) या काळात पाणी पिणे, मलमूत्रोत्सर्ग ही कर्मे करू नयेत.

ग्रहणाचे राशिपरत्वे फल - मिथुन, तुला, वृश्चिक, मीन या राशींना शुभफल. मेष, कर्क, धनु, कुंभ या राशींना मिश्रफल. वृषभ, सिंह, कन्या, मकर या राशींना अनिष्ट फल आहे. ज्या राशींना अनिष्ट फल आहे त्या राशीच्या व्यक्तींनी आणि गर्भवतींनी हे ग्रहण पाहू नये.

ग्रहणातील कृत्ये - सूर्यास्त होताच स्नान करावे. पर्वकालामध्ये देवपूजा, तर्पण, श्राद्ध, जप, होम, दान यापैकी जे शक्य असेल ते करावे. पूर्वी घेतलेल्या मंत्राचे पुरश्चरण चंद्रग्रहणात करावे. ग्रहण मोक्षानंतर स्नान करावे. अशौच असता ग्रहणकालात ग्रहणासंबंधी स्नान, दान करण्यापुरती शुद्धी असते.

गुढीपाडवा खुलासा

या वर्षी दि. १९ मार्च, २०२६ रोजी गुरुवारी गुढीपाडवा दिलेला आहे. या दिवशी चैत्र शुद्ध प्रतिपदेचा क्षय असल्याने अमावास्या समाप्तीनंतर म्हणजे सकाळी ०६ वाजून ५३ मिनिटांनंतर गुढी उभी करावी. गुढीपाडव्यानिमित्त केले जाणारे पंचांगस्थ गणपती पूजनसुद्धा सकाळी ०६ वाजून ५३ मिनिटांनंतर करावे. चैत्र शुद्ध प्रतिपदेपासून सुरू होणाऱ्या श्रीराम नवरात्र आणि वासंतिक नवरात्रारंभसुद्धा अमावास्या समाप्तीनंतर करावा. चैत्र शुद्ध प्रतिपदा क्षय तिथी असली तरी साडेतीन मुहूर्तांपैकी असल्याने हा दिवस शुभच आहे. गुढीपाडव्याच्या दिवशी सोने, जागा, वाहन, नवीन वस्तू खरेदी, व्यवसायाचा शुभारंभ इ. गोष्टी नेहमीप्रमाणे करण्यास हरकत नाही. या पूर्वी १९ मार्च, २००७, ०६ एप्रिल २००८, २८ मार्च २०१७ रोजी याप्रमाणे अमावास्या समाप्तीनंतर गुढीपूजन करण्यात आलेले होते.

'श्री स्वामी समर्थ कृपातीर्थ तारकमंत्रा' साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा.

'नित्यपाठ श्री रामस्तुती 'साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा.

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : महिन्याची सुरुवात अतिशय चांगली आहे. नोकरी-व्यवसाय क्षेत्रात तुमचे स्थान अधिक बळकट होईल. उत्तरार्धात थोडे सावध राहा. अति आत्मविश्वास नको. खर्चावर नियंत्रण ठेवल्यास आर्थिक नियोजन व्यवस्थित होईल. प्रवास संभवतो.

वृषभ : आर्थिक अंदाज आणि मिळणारी कार्यसफलता यामुळे तुम्ही उत्साही असणार आहात. आपले यश इतरांच्या नजरेत येणार नाही याची काळजी घ्या. बोलण्यात चातुर्य असले की कामे झटपट होतात लक्षात असू द्या. महत्त्वाची कामे पूर्वार्धात उरकून घ्या.

मिथुन : आपल्या बोलण्याने कोणी दुखावला तर जात नाही ना याची दक्षता तुमच्या राशीच्या लोकांना घ्यावी लागेल. काही अप्रिय घटनांना सामोरे जाण्याची शक्यता संभवते. महत्त्वाची कामे उत्तरार्धात उरकून घ्या. काहींना पित्तविकार जाणवतील.

कर्क : वाद-विवादात वेळ वाया घालवू नका. कार्यक्षेत्रात कामाचा व्याप वाढणार आहे, कामे वेळेत पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा. अवास्तव खर्च टाळावा लागेल. काहींना उष्णतेचा त्रास संभवतो. विरोधकांना नामोहरम करण्यात यश मिळेल. घरगुती वातावरण चांगले राहील.

सिंह : या महिन्यात कौटुंबिक वातावरण कसे आनंदी राहील, याकडे अधिक लक्ष द्या. आपल्या कार्यक्षेत्रात चढ-उतार आले तरी चिंतित न होता विश्वासाने दैनंदिन कामकाजात सुधारणा करण्याचा प्रयत्न करा. गुरुचे पाठबळ योग्य मार्ग दाखवेल.

कन्या : वाढता आत्मविश्वास व मनोबल यामुळे अडचणींवर मात कराल. व्यावसायिकांना नवीन कल्पना सुचतील व त्या यशस्वीही होतील. मित्र-मैत्रिणींच्या भेटीगाठींमुळे आठवणींना उजाळा मिळेल, मन उत्साहित होईल. प्रकृतीची काळजी घ्या.

तूळ : मित्रपरिवार व स्वकीय यांमध्ये आर्थिक व्यवहार टाळा. आरोग्यासाठी पथ्यपाणी सांभाळावे लागेल. कार्यक्षेत्रात चांगल्या कामाबद्दल वरिष्ठांकडून कौतुक होईल. उत्तरार्धात थोडी अनुकूलता वाढेल. चांगल्या अर्थप्राप्तीमुळे बचत करू शकाल.

वृश्चिक : कौटुंबिक कलह होणार नाहीत याची दक्षता घ्या. सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवून कामे हाती घेतल्यास ती यशस्वी होतील. प्रवासात खाण्यापिण्याबाबत काळजी घ्या. मित्रपरिवारात वैयक्तिक विषयांवर चर्चा करणे टाळा.

धनु : गेल्या काही काळात घेतलेल्या मेहनतीचे चीज या महिन्यात होणार आहे. नोकरदारांना बढती मिळेल, अधिकाराच्या कक्षा रुंदावतील. अनेक प्रलंबित प्रश्न मार्गी लागतील. उत्तरार्ध थोडा ताण-तणाव वाढविणारा असेल. मानापमानाच्या किरकोळ गोष्टींकडे दुर्लक्ष करा.

मकर : 'कठीण समय येता कोण कामास येतो' ह्याचा प्रत्यय या महिन्यात येणार आहे. आपल्या समस्या कमी कशा करता येतील यासाठी प्रयत्न करा. तुमच्या वागण्या-बोलण्यातील केलेल्या योग्य बदलामुळे बऱ्याच समस्यांची तीव्रता कमी होईल.

कुंभ : महिना तसा थोडा धावपळीचा जाईल. कामाचा व्याप व वाढत्या जबाबदाऱ्या यामुळे दिलेली आश्वासने वेळेत पूर्ण करणे कठीण होईल. मौजमजेचे प्रसंग आटोपते घ्या. आर्थिक प्रगतीसाठी कोणत्याही गैरमार्गाचा अवलंब करू नका.

मीन : कामानिमित्ताने प्रवास संभवतो. काही अनपेक्षित समस्या उद्भवल्यास अजिबात विचलित होऊ नका. स्वकर्तृत्वावर विश्वास ठेवा. आर्थिक ओढाताण असली तरी काही खर्च हे करावेच लागतात. नेत्रविकारावर त्वरित डॉक्टरी इलाज योजा.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

शुक्रवार, ०६ मार्च २०२६

मुंबई	२१.१९	वर्धा	२०.५७	परभणी	२१.०३	बुलढाणा	२१.०६
ठाणे	२१.१८	यवतमाळ	२०.५८	नांदेड	२१.००	इंदौर	२१.१०
पुणे	२१.१४	बीड	२१.०७	धाराशिव	२१.०५	ग्वाल्हेर	२१.०४
रत्नागिरी	२१.१५	सांगली	२१.०९	भंडारा	२०.५३	बेळगाव	२१.०९
कोल्हापूर	२१.११	सावंतवाडी	२१.१२	चंद्रपूर	२०.५३	मालवण	२१.१३
सातारा	२१.१३	सोलापूर	२१.०५				
नाशिक	२१.१६	नागपूर	२०.५५				
अहिल्यानगर	२१.११	अमरावती	२१.००				
पणजी	२१.११	अकोला	२१.०३				
धुळे	२१.१३	छ.संभाजीनगर	२१.०९				
जळगाव	२१.०९	भुसावळ	२१.०९				

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

०५ (१०.०९ नंतर २६.०० पर्यंत), ०७ (२६.०० पर्यंत), ०८ (०९.३९ नंतर १३.३१ पर्यंत), १२ (०९.५८ पर्यंत), १४ (०८.१० नंतर १०.४१ पर्यंत), १५ (१२.४८ नंतर २६.०० पर्यंत), १६ (०९.४० पर्यंत).

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४७/४८, विश्वावसू/पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८२
आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. उत्तरायण

मार्च	फाल्गुन-चैत्र		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ रवि	शु. त्रयोदशी	१९.०९	पुष्य	०८.३४	शोभन	१४.३२	कौलव / गरज	०७.५४ / ३०.२९	१०
२ सोम	शु. चतुर्दशी	१७.५५	आश्लेषा	०७.५१	अतिगंड	१२.१८	विष्टि	२९.२८	११
३ मंगळ	पौर्णिमा	१७.०७	मघा	०७.३१	सुकर्मा	१०.२४	बालव	२८.५४	१२
४ बुध	कृ. प्रतिपदा	१६.४८	पू.फाल्गुनी	०७.३८	धृति	०८.५२	तैतिल	२८.५१	१३
५ गुरु	कृ. द्वितीया	१७.०३	उ.फाल्गुनी	०८.१७	शूल	०७.४५	वणिज	२९.२४	१४
६ शुक्र	कृ. तृतीया	१७.५३	हस्त	०९.२९	गंड / वृद्धि	०७.०५ / ३०.५१	बव	३०.३१	१५
७ शनि	कृ. चतुर्थी	१९.१६	चित्रा	११.१४	ध्रुव	अहोरात्र	कौलव	अहोरात्र	१६
८ रवि	कृ. पंचमी	२१.१०	स्वाती	१३.३०	ध्रुव	०७.०३	कौलव	०८.१०	१७
९ सोम	कृ. षष्ठी	२३.२६	विशाखा	१६.१०	व्याघात	०७.३५	गरज	१०.१६	१८
१० मंगळ	कृ. सप्तमी	२५.५३	अनुराधा	१९.०४	हर्षण	०८.२०	विष्टि	१२.३९	१९
११ बुध	कृ. अष्टमी	२८.१९	ज्येष्ठा	२१.५९	वज्र	०९.११	बालव	१५.०७	२०
१२ गुरु	कृ. नवमी	३०.२८	मूळ	२४.४२	सिद्धि	०९.५७	तैतिल	१७.२६	२१
१३ शुक्र	कृ. दशमी	अहोरात्र	पूर्वाषाढा	२७.०२	व्यतिपात	१०.३०	वणिज	१९.२३	२२
१४ शनि	कृ. दशमी	०८.१०	उत्तराषाढा	२८.४८	वरियान	१०.४१	बव	२०.४८	२३
१५ रवि	कृ. एकादशी	०९.१६	श्रवण	२९.५५	परिघ	१०.२४	कौलव	२१.३३	२४
१६ सोम	कृ. द्वादशी	०९.४०	धनिष्ठा	३०.२१	शिव	०९.३६	गरज	२१.३६	२५
१७ मंगळ	कृ. त्रयोदशी	०९.२२	शततारका	३०.०८	सिद्ध / साध्य	०८.२४ / ३०.२१	विष्टि	२०.५८	२६
१८ बुध	कृ. चतुर्दशी	०८.२५	पू.भाद्रपदा	२९.२०	शुभ	२८.००	चतुष्पाद	१९.४३	२७
१९ गुरु	अमावास्या / शु. प्रतिपदा	०६.५३ / २८.५२	उ.भाद्रपदा	२८.०४	शुक्ल	२५.१६	किंस्तुघ्न	१७.५६	२८
२० शुक्र	शु. द्वितीया	२६.३१	रेवती	२६.२७	ब्रह्मा	२२.१४	बालव	१५.४४	२९
२१ शनि	शु. तृतीया	२३.५६	अश्विनी	२४.३७	ऐंद्र	१९.०१	तैतिल	१३.१५	३०
२२ रवि	शु. चतुर्थी	२१.१७	भरणी	२२.४२	वैधृति	१५.४१	वणिज	१०.३७	चैत्र
२३ सोम	शु. पंचमी	१८.३८	कृत्तिका	२०.४९	विष्कंभ	१२.२१	बव / कौलव	०७.५७ / २९.२१	२
२४ मंगळ	शु. षष्ठी	१६.०८	रोहिणी	१९.०४	प्रीति / आयुष्मान	०९.०७ / ३०.०१	गरज	२६.५७	३
२५ बुध	शु. सप्तमी	१३.५०	मृगशीर्ष	१७.३३	सौभाग्य	२७.०९	विष्टि	२४.४७	४
२६ गुरु	शु. अष्टमी	११.४८	आर्द्रा	१६.१८	शोभन	२४.३१	बालव	२२.५५	५
२७ शुक्र	शु. नवमी	१०.०६	पुनर्वसु	१५.२३	अतिगंड	२२.०९	तैतिल	२१.२३	६
२८ शनि	शु. दशमी	०८.४५	पुष्य	१४.४९	सुकर्मा	२०.०५	वणिज	२०.१३	७
२९ रवि	शु. एकादशी	०७.४६	आश्लेषा	१४.३७	धृति	१८.१९	बव	१९.२५	८
३० सोम	शु. द्वादशी	०७.०९	मघा	१४.४७	शूल	१६.५०	कौलव	१८.५९	९
३१ मंगळ	शु. त्रयोदशी	०६.५५	पू.फाल्गुनी	१५.२०	गंड	१५.४२	गरज	१८.५८	१०

दि १-३-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, मंगळ, बुध, शुक्र-कुंभ, चंद्र-कर्क, गुरु-मिथुन, शनि, नेपच्यून-मीन, हर्शल-वृषभ, प्लुटो-मकर
* शुक्र : मीन ०१-३, रवि : मीन १४-३, शुक्र : मेष २५-३.
○ पौर्णिमा प्रारंभ : सोमवार ०२-३, सायं. ०५.५५; समाप्ती : मंगळवार ०३-३, सायं. ०५.०७.
● अमावास्या प्रारंभ : बुधवार १८-३, सकाळी ०८.२५; समाप्ती : गुरुवार १९-३, सकाळी ०६.५३.

MUM

र — रविवार

५ — चैत्र कृ. ३
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.४७
दुर्गादेवी रथयात्रा-आंजर्ले (रत्नागिरी)
ईस्टर संडे
०६.३२ | १८.५१ | तूळ १७.२७

१२ — चैत्र कृ. १० — शुभ दिवस (दु.१.०२प.)
पारशी आदर मासारंभ
०६.२६ | १८.५३ | मकर २७.४४

१९ — वैशाख शु. २
अक्षय्य तृतीया — श्री परशुराम जयंती
महात्मा बसवेश्वर जयंती
मुस्लिम जिल्काद मासारंभ
०६.२१ | १८.५५ | मेष १२.३१

२६ — वैशाख शु. १०
०६.१६ | १८.५७ | सिंह

सो — सोमवार

'भीम स्तुती'साठी खालील QR कोड स्कॅन करा.

६ — चैत्र कृ. ४ — शुभ दिवस (दु.३.२४प.)
०६.३१ | १८.५२ | वृश्चिक

१३ — चैत्र कृ. ११ — शुभ दिवस
वरुथिनी एकादशी
श्री वल्लभाचार्य जयंती
०६.२५ | १८.५३ | कुंभ

२० — वैशाख शु. ३/४ — सौर ग्रीष्म ऋतू प्रारंभ
विनायक चतुर्थी — तिसरी तीज
वर्षीतपसमापन (जैन)
०६.२० | १८.५५ | वृषभ

२७ — वैशाख शु. ११
मोहिनी एकादशी
०६.१५ | १८.५७ | सिंह २७.३५

मं — मंगळवार

'मारुती स्तोत्रा'साठी खालील QR कोड स्कॅन करा.

७ — चैत्र कृ. ५
जागतिक आरोग्य दिन
०६.३० | १८.५२ | वृश्चिक २१.५३

१४ — चैत्र कृ. १२
भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती
तिथिवासर सकाळी ०६.५४पर्यंत
वैशाखी (पंजाब)
०६.२५ | १८.५४ | कुंभ

२१ — वैशाख शु. ५ — शुभ दिवस
श्री आद्य शंकराचार्य जयंती
भारतीय वैशाख मासारंभ
०६.१९ | १८.५६ | वृषभ १३.००

२८ — वैशाख शु. १२ — शुभ दिवस
०६.१५ | १८.५८ | कन्या

बु — बुधवार

१ — चैत्र शु. १४
हनुमान जन्मोत्सव उपवास
ज्योतिर्लिंग यात्रा-कोल्हापूर
पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ०७.०६
०६.३५ | १८.५० | कन्या

८ — चैत्र कृ. ६
०६.२९ | १८.५२ | धनु

१५ — चैत्र कृ. १३
प्रदोष — शिवरात्री
श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज पुण्यतिथी
संत गोरोबाकाका पुण्यतिथी
०६.२४ | १८.५४ | कुंभ ०९.३७

२२ — वैशाख शु. ६
श्री रामानुजाचार्य जयंती
०६.१९ | १८.५६ | मिथुन

२९ — वैशाख शु. १३ — शुभ दिवस
प्रदोष
०६.१४ | १८.५८ | कन्या

गु — गुरुवार

२ — चैत्र पौर्णिमा
हनुमान जन्मोत्सव — वैशाखस्नानारंभ
आयंबील ओळी समाप्ती (जैन)
छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)
पिसाह (ज्यू)
महालक्ष्मी रथोत्सव -केळशी
पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०७.४१
०६.३४ | १८.५१ | कन्या ३०.२८

९ — चैत्र कृ. ७
०६.२८ | १८.५२ | धनु

१६ — चैत्र कृ. १४
अमावास्या प्रारंभ रात्री ०८.११
०६.२३ | १८.५४ | मीन

२३ — वैशाख शु. ७ — शुभ दिवस
गंगासप्तमी — जागतिक पुस्तक दिन
गुरुपुष्यामृतयोग रात्री ०८.५७पासून पहाटे ०६.१७पर्यंत
गंगापूजन
०६.१८ | १८.५६ | मिथुन १५.१२

३० — वैशाख शु. १४ — शुभ दिवस
श्री नृसिंह जयंती
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज जयंती
पौर्णिमा प्रारंभ रात्री ०९.१२
०६.१४ | १८.५८ | कन्या १३.१३

शु — शुक्रवार

३ — चैत्र कृ. १ — शुभ दिवस
गुड फ्रायडे
छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)
०६.३३ | १८.५१ | तूळ

१० — चैत्र कृ. ८
कालाष्टमी
०६.२८ | १८.५३ | धनु १८.०२

१७ — चैत्र अमावास्या
दर्श अमावास्या
अमावास्या समाप्ती सायं. ०५.२२
०६.२२ | १८.५४ | मीन १२.०२

२४ — वैशाख शु. ८ — शुभ दिवस (स.८.०१नं.)
दुर्गाष्टमी
०६.१७ | १८.५७ | कर्क

श — शनिवार

४ — चैत्र कृ. २ — शुभ दिवस
श्री श्रीधरस्वामी पुण्यतिथी
०६.३३ | १८.५१ | तूळ

११ — चैत्र कृ. ९
महात्मा जोतिबा फुले जयंती
०६.२७ | १८.५३ | मकर

१८ — वैशाख शु. १ — शुभ दिवस
वैशाख मासारंभ
चंद्रदर्शन
वज्रेश्वरी पालखी
०६.२२ | १८.५५ | मेष

२५ — वैशाख शु. ९
सीता नवमी
०६.१७ | १८.५७ | कर्क २०.०४

.... १
.... २
.... ३
.... ४
.... ५
.... ६
.... ७
.... ८
.... ९
.... १०
.... ११
.... १२
.... १३
.... १४
.... १५
.... १६
.... १७
.... १८
.... १९
.... २०
.... २१
.... २२
.... २३
.... २४
.... २५
.... २६
.... २७
.... २८
.... २९
.... ३०

मार्च २०२६

र	१	८	१५	२२	२९
सो	२	९	१६	२३	३०
मं	३	१०	१७	२४	३१
बु	४	११	१८	२५	
गु	५	१२	१९	२६	
शु	६	१३	२०	२७	
श	७	१४	२१	२८	

मे २०२६

र	३१	३	१०	१७	२४
सो		४	११	१८	२५
मं		५	१२	१९	२६
बु		६	१३	२०	२७
गु		७	१४	२१	२८
शु	१	८	१५	२२	२९
श	२	९	१६	२३	३०

GIRNAR
MY CHAI MY TIME

एप्रिल
२०२६

सुमंगल
कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील
सर्वाधिक खपाचे
ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

GIRNAR
MY CHAI MY TIME

कर्करोगाची लस आली?

❑ डॉ. सुलोचना गवांदे

आजच्या आधुनिक जगात माणसे पूर्वी कधी न अनुभवलेले दीर्घायुष्य उपभोगत आहेत. याचे एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे बहुतेक संसर्गजन्य आजारांवर प्रभावी लस उपलब्ध आहेत. अनेक रोग आज कह्यात ठेवणे शक्य झाले असले तरी अजूनही कर्करोगाची भीती लोकांच्या मनात कायम आहे. कारण हा आजार गंभीर आणि वेळप्रसंगी जीवघेणा असतो. शिवाय, त्याचे उपचारदेखील क्लेशकारक असतात. त्यामुळे कित्येक माणसांना एक प्रश्न आणि आशा असते, की एखादी लस वापरून कर्करोगाचे निर्मूलन करता येईल का?

कर्करोग शरीराच्या अंगभूत पेशींमधून निर्माण होतो. तंबाखू, क्ष किरण या आणि अशा अनेक कर्ककारक गोष्टींमुळे जनुकांना दुखापत होऊन त्यांची रचना बदलते, याला म्युटेशन (Mutation) असे म्हणतात. पर्यायाने पेशींच्या विभाजनाचे नियंत्रण बिघडते. चुकार पेशी अमर्याद वाढत जाऊन त्यांची गाठ बनते. यातील काही पेशी रक्त किंवा लिम्फ (शरीरातील पेशींमधून स्त्रवणारा एक प्रकारचा द्रव) यातून शरीराच्या इतर भागात पसरतात व वाढू लागतात. यालाच कर्करोग म्हणतात.

संसर्गजन्य रोगांसाठी वापरली जाणारी लस प्रतिबंधक असते. या प्रक्रियेत लस प्रतिक्षमता संस्थेला बाह्य जंतू/विषाणूंना मारून शरीराचे संरक्षण करण्यास शिकवते. अगदी थोडे कर्करोग विषाणूंमुळे उद्भवतात. त्यांच्यासाठी लस वापरून विषाणू संसर्ग थांबवला तर कर्करोगाची शक्यताही कमी होते. अशी प्रतिबंधक लस मोजक्या प्रकारच्या कर्करोगांसाठी उपलब्ध आहे. त्यातील एक म्हणजे एच पी व्ही (Human Papilloma Virus) व्हॅक्सिन. HPV विषाणूंची बाधा होऊन स्त्रियांना योनीचा आणि पुरुषांना जननेंद्रियाचा व इतर लैंगिक अवयवांशी संबंधित कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते. लस घेतली तर हा धोका मोठ्या प्रमाणात कमी होतो. काही लोकांना Hepatitis-B या विषाणूंमुळे यकृताचा आजार होतो आणि जर तो आटोक्यात आला नाही तर यकृताचा कर्करोग होऊ शकतो. लस घेतल्याने हा धोका टाळता येतो.

इतर प्रकारच्या कर्करोगासाठी प्रतिबंधक लस बनवणे शक्य नाही कारण कर्करोगाच्या पेशी शरीराचा एक भाग बनून वाढतात. त्यामुळे जंतू आणि इतर अपायकारक बाह्य गोष्टी नष्ट करणारी रोगप्रतिकारक शक्ती या अंतर्गत किंवा 'आपल्या' असणाऱ्या रोगी पेशींना इजा करत नाहीत. म्हणून लस बनवण्यासाठी कर्करोगाच्या पेशींचे वेगळे गुणधर्म शोधून त्यांनाच लक्ष्य करायला हवे.

पृष्ठभागावर असलेल्या काही विविक्षित प्रथिनांमुळे (Antigens) कर्करोगाच्या पेशी वेगळ्या ओळखता येतात. कित्येकदा त्या विशेष प्रथिनांची ढाल बनवून स्वतःचा बचाव करतात. प्रतिक्षमता संस्थेला या पेशी अनोळखी व घातक आहेत याची जाणीव करून दिली तर त्यांचा संहार करणे शक्य आहे. या विचारातून झालेल्या संशोधनामुळे कर्करोगासाठी प्रतिबंधक नाही तर उपचारात्मक लस विकसित करण्यात बरेच यश मिळते आहे.

लस वापरण्याच्या एका प्रकारात कर्करोग पेशींची काळजीपूर्वक निवडलेली प्रथिने रुग्णाच्या शरीरात द्राव म्हणून घालतात किंवा प्रयोगशाळेत त्यांना रोगप्रतिकारक पेशींच्या संपर्कात आणले जाते. यामुळे प्रतिक्षमता संस्थेला हे समजते की अशी प्रथिने बाळगणाऱ्या कर्करोगाच्या पेशींना नष्ट करायचे. असे प्रशिक्षण दिलेल्या प्रतिक्षमता पेशी अनेक मार्गांनी कर्करोगावर नियंत्रण करतात. मुख्यत्वे रोगाची गाठ वाढण्यापासून अथवा पसरण्यापासून थांबवणे, इतर उपचारातून वाचलेल्या कर्करोग पेशींना नष्ट करणे आणि बऱ्या झालेल्या कर्करोगाचा पुनरुद्भव टाळणे. कर्करोगाच्या प्रकाराप्रमाणे पेशींवरील प्रथिने बदलतात. उदा. त्वचेच्या कर्कपेशी आणि स्वादुपिंडाच्या कर्कपेशी यावर वेगळ्या प्रकारची प्रथिने आढळतात. या गोष्टीचा फायदा घेऊन अनेक प्रकारच्या कर्करोगांविरुद्ध उपचारात्मक लस तयार करण्यासाठी क्लिनिकल चाचण्या चालू आहेत.

अमेरिकेच्या FDA या नियामक मंडळाने आतापर्यंत कर्करोगाच्या चार उपचारात्मक लसींना मंजुरी दिली आहे. त्यातील एक प्रोस्टेट ग्रंथीच्या कर्करोगासाठी प्रथिने वापरून बनवली आहे. तर दोन लसी मूत्राशयाच्या कर्करोगासाठी आहेत. एकामध्ये क्षय रोगाकरिता बनवलेली लस वापरली जाते तर दुसरी लस कमकुवत कर्ककारक विषाणूंपासून निर्माण केली आहे. शेवटची (चौथी) त्वचेच्या कर्करोगाची लस परिवर्तित कर्ककारक विषाणू वापरून बनवली आहे.

प्रथिने वापरून लस बनवण्याची पद्धत खर्चीक, क्लिष्ट व वेळकाढू असली तरी त्यात परिणामसुद्धा चांगले मिळतात. बाकी पद्धती प्रतिक्षमता संस्थेला उद्युक्त करण्याच्या ढोबळ उद्देशाने वापरल्या जातात, यात विशिष्ट प्रथिनांना लक्ष्य केले जात नाही. परंतु इतर उपचारांना दाद न देणाऱ्या कर्करोगासाठी अशी लस काही प्रमाणात उपयोगी पडू शकते.

लस विकसित करण्यासाठी अत्यंत प्रगत संशोधन म्हणजे प्रथिने न वापरता M-RNA (Messenger RNA) किंवा गुणसूत्रे म्हणजे DNA यांच्या मार्फत प्रतिक्षमता पेशींना योग्य त्या सूचना देऊन कर्कपेशींना मारण्यास प्रवृत्त करणे. यापैकी M-RNA तंत्राचा यशस्वी उपयोग कोरोनाची लस बनवण्यासाठी केला होता. अशाच प्रकारे कर्करोगासाठी चाचणी चालू आहे.

कर्करोगाची लस उपचारात्मक आहे म्हणजे ती आजार झाल्यानंतरच दिली जाते. या लसीचा उपयोग नेहमीच हवा तसा होत नाही. कर्करोग पेशी स्वतःचे रूप बदलतात किंवा नवीन आवरण बनवून प्रतिक्षमता पेशींना फसवतात किंवा त्यांचा मारा निष्प्रभ करतात. अशक्त वा वृद्ध रुग्ण यांची प्रतिक्षमता संस्था कमकुवत असू शकते त्यामुळे त्यांच्या शरीरात लस कर्करोगावर सबळ हल्ला चढवू शकत नाही. कर्करोगाची गाठ खूप मोठी असेल तर प्रतिक्षमता पेशी ती पूर्णपणे भेदू शकत नाहीत किंवा त्यांना कर्कपेशींकडून प्रखर विरोध होतो. यामुळे प्रत्येक रुग्णाला किती फायदा होईल याची खात्री नसते आणि दुसरे म्हणजे जेव्हा आराम पडतो तो किती काळ टिकेल, यातून पुढे काही समस्या उद्भवतील का? या प्रश्नांची उत्तरे मिळायला अनेक वर्षे लागतील.

दुर्दैवाने, कर्करोगाच्या लसीबद्दल अनेक चुकीच्या बातम्यांतून लोकांची दिशाभूल केली जाते. उदा. रशियातील संशोधकांनी प्रसिद्ध केले की कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर करून कर्करोगाच्या गाठीची वाढ आणि शरीरात इतरत्र होणारा फैलाव (Metastasis) थांबवणारी लस त्यांनी निर्माण केली असून ती लवकरच सर्व रशियन नागरिकांना मोफत मिळेल. परंतु जेव्हा याबद्दल पूर्ण माहिती काढायचा प्रयत्न केला तेव्हा हाती फारसे लागले नाही. ही लस बनवण्यासाठी कुठली प्रक्रिया वापरली, कुठच्या कर्करोग प्रकारावर वापरली आणि किती रुग्णांमध्ये काय फायदा झाला यातील काहीच तपशील उपलब्ध नाहीत. म्हणून वाचकांनी अशा कुठल्याही दाव्यावर पटकन विश्वास ठेवू नये. कर्करोग हा आजार समजायला जटिल आणि गोंधळात टाकणारा आहे. या रोगाविषयीचे अज्ञान, अपूर्ण ज्ञान आणि चुकीच्या समजुती सुशिक्षित लोकांतही दिसून येतात. कर्करोगाविषयीची भीती व अनिश्चितता आणि विचित्र त्रासदायक उपचार माणसाला हतबल करतात.

आजच्या काळात कर्करोगावर अनेक प्रभावी आणि गुणकारी उपाय आहेत आणि लससुद्धा रुग्णांसाठी लाभदायक ठरेल. शास्त्रीय विज्ञानाची झपाट्याने होणारी प्रगती पाहता येत्या दहा वर्षांत कर्करोगाच्या कित्येक प्रकारांवर लस मिळू शकेल. उपचारांना जास्त यश मिळेल. परंतु हे सगळे इलाज आजार झाल्यावर करायचे आहेत. देवी, कांजिण्या किंवा पोलिओ यांचा जसा लस देऊन नायनाट झाला तसे कर्करोगाला होण्याआधीच थांबवता येणे कठीण आहे.

तात्पर्य असे, की उपचारात्मक लस उपलब्ध झाली तरी कर्करोगामुळे होणारे मानसिक व शारीरिक क्लेश भोगायला लागतीलच. वित्तहानीदेखील खूप होईल आणि तरीही शंभर टक्के बरे होण्याची खात्री नेहमीच मिळणार नाही. तेव्हा या आयुष्याची जबाबदारी स्वतःवर घेऊन, वाईट सवयी दूर ठेवून, स्वतःची जीवनशैली सुधारून या संकटाला दूर ठेवण्याचा प्रयत्न करणे हेच शहाणपणाचे आहे!

(लेखिका कर्करोग संशोधक असून 'कर्करोग : माहिती आणि अनुभव' हे पुस्तक त्यांनी लिहिले आहे.)

sulugk@yahoo.com

नीती : मानवी जीवनाचा पाया

❑ कौस्तुभ जोशी

नीतिमत्ता हा मानवी समाजाचा, सहजीवनाचा आणि या पृथ्वीवरील सर्व समूहांच्या जगण्याचा महत्त्वाचा पाया आहे. जगातील सर्व प्रमुख धर्मशास्त्र ही नीतीवर आधारित आहेत. समाज जीवनात नीतीपेक्षा आणि अनीतीचे प्रमाण वाढले किंवा नीतिमत्ता आहे असे समजून नीतिमत्तेने वागणाऱ्या लोकसंख्येपेक्षा आणि अनीतीने वागणाऱ्यांचे प्रमाण वाढले की समाजाची अधोगती होण्यास सुरुवात होते. 'महाभारत' हे याचेच उदाहरण!

एकदा तुम्ही नीतीच्या मार्गावर चाललात तर तुम्हाला जबाबदाऱ्या, हक्क आणि न्याय यांची जाणीव आपोआपच होऊ लागते व तुम्ही दुसऱ्यांच्या बाबतीतही तसेच जबाबदारीने वागण्यास प्रवृत्त होता. नीतीने वागणारा समाज निर्माण होणे यासाठी कुटुंब व्यवस्था अत्यंत महत्त्वाची ठरते. समर्थ रामदासांनी लिहिलेल्या दासबोधात व्यावसायिक व व्यावहारिक आयुष्यात कसे वागावे याचे धडे घालून दिले आहेत.

घरगुती उद्योग असो किंवा कॉर्पोरेट कंपन्या आणि सरकार; सर्वांनाच नीतिमत्ता पाळूनच व्यवहार करावे लागतात. म्हणजे तसे केले जावे ही अपेक्षा असते. मानवी प्रगतीचा इतिहास हा पैशाच्या आणि अर्थशास्त्राच्या प्रगतीशी जवळून जोडला गेलेला आहे. ज्या वेळी आजच्यासारखी प्रगत बँकिंग व्यवस्था नव्हती त्या वेळी पैशाचे व्यवहार नीतिमत्तेच्याच आधाराने ठरवले जात होते. दिलेला शब्द खाली पडून देऊ नये म्हणतात ते उगीचच का! युद्धामध्ये सुद्धा दिलेल्या शब्दाचे मोल महत्त्वाचे ठरते.

बँकिंग व्यवस्थेचा अलीकडील काळातील एक संदर्भ विचारात घेऊया. २००८ या वर्षात अमेरिकेत आलेल्या वित्तीय संकटाने पूर्ण जगावर परिणाम घडवून आणले. हे वित्तीय संकट अमेरिकन व्यवस्थेत तयार झाले ते बँकिंग व्यवसायाच्या नीतिशास्त्राचे नियम न पाळल्यामुळेच. आपल्याकडे असलेली पैशाची संसाधने, असलेली सत्ता दुसऱ्याकडील संसाधने ओरबाडून घेण्यासाठी आहे असे मानणे नीतिमत्तेच्या विरोधात आहे. नैतिकता आणि नीतिमत्ता या हातात हात घालून चालणाऱ्या गुणात्मक गोष्टी आहेत.

गेल्या शतकात घडून आलेली दोन जागतिक महायुद्धे आणि त्यानंतर झालेल्या शीतयुद्धामागे परस्परांमधील अविश्वास सत्तापिपासू वृत्ती ही प्रमुख कारणे असली तरी खरे कारण राजसत्ता नीतिमत्तेने वागली नाही हेच आहे हे लक्षात ठेवले पाहिजे. प्रत्येक लोकशाही मार्गाने निवडून आलेले सरकार आपल्या जनतेला उत्तरदायी असते.

अलीकडच्या काळात महत्त्वाचा ठरत असलेला 'पर्यावरणीय बदल' हा विषय नीतिमत्तेशी जवळून जोडलेला आहे. जगातील संसाधनांची मालकी, ती ओरबाडणे आणि त्यासाठी पाहिजे तशी नियमावली वाकवून घेणे हे नीतितत्त्वांमध्ये नक्कीच बसणारे नाही. याचे परिणाम आपल्या आगामी पिढ्यांना भोगावे लागणार आहेत.

गोपनीयता, प्रामाणिकपणा, सचोटी, जबाबदारी आणि काम करत असलेल्या ठिकाणी असलेल्या सर्वांबद्दल आदर ही मूल्ये नीतिमूल्य म्हणून कॉर्पोरेट जगतात ओळखली जातात. यामुळेच एखाद्या कंपनी किंवा संस्थेतील कार्यसंस्कृती काम करण्यासाठी पोषक वातावरण तयार करते.

नीतीने वागणे म्हणजे आपण जे करत आहोत ते सद्सद्विवेकबुद्धीला पटेल आणि ते चांगले असेल असे वागणे होय. कॉर्पोरेट कंपन्यांनी नीतीला धरून वागणे दीर्घकाळात व्यवसाय टिकून राहण्यासाठी महत्त्वाचे ठरते. व्यवस्थापनाची समाजाशी असलेली बांधीलकी त्यामुळे वाढीस लागते. यामध्ये मालक किंवा वरिष्ठ स्तरावरील अधिकाऱ्यांचा मोठा वाटा असतो कारण कनिष्ठ पदावरील काम करणारे त्यांचेच अनुकरण करतात. त्यामुळे वरिष्ठांवरील जबाबदारी महत्त्वाची असते.

वस्तूंचे उत्पादन, त्याची विक्री वाढवण्यासाठी केलेली जाहिरात यामध्ये किती कंपन्या नीतीचे नियम पाळतात, हा एक संशोधनाचाच विषय आहे. शेअर बाजार, वायदे बाजार यातील व्यवहार पूर्वीपासून ज्या विश्वासावर चालत आले ती विश्वासार्हता ढळली तर ते अनीतीचे उदाहरण ठरेल.

जगातील आद्य शेअर बाजारांपैकी एक असलेल्या इंग्लंडमधील शेअर बाजाराच्या बोधचिन्हावर 'My Word is my Bond' (शब्द हाच आमचा विश्वास) असे लिहिले आहे, यातूनच शब्दाच्या किमतीचा अंदाज येईल!

(लेखक अर्थशास्त्राचे प्राध्यापक-अभ्यासक आहेत.)

joshikd28@gmail.com

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२६ विजेता क्र.१

विभाग : करीज/ग्रेव्हीज

पंचरत्न चिवडा ग्रेव्ही

❑ अर्चना कुमार, चेंबूर

ग्रेव्हीचे साहित्य : प्रत्येकी १ छोटा चमचा जाड पोहे, डाळ्या, शेंगदाणे, धणे, आमचूर पावडर, आले-मिरची-लसूण पेस्ट, गरम मसाला, लाल तिखट, प्रत्येकी $^{1}/_{2}$ मोठा चमचा बडीशेप पावडर, हळद, मेथी दाणे, गूळ पावडर, प्रत्येकी $^{1}/_{2}$ छोटा चमचा जिरे व मोहरी, १ इंच सुके खोबरे, ५/६ कढीपत्त्याची पाने, २ छोटे चमचे दही, मीठ, कोथिंबीर, तेल, पाणी.

वड्याचे साहित्य : १ वाटी बेसन, १ ते दीड वाटी तेल, प्रत्येकी २ छोटे चमचे जाड पोहे, डाळ्या, प्रत्येकी १ छोटा चमचा शेंगदाणे, धणे, दही, आले-मिरची-लसूण पेस्ट, $^{1}/_{2}$ छोटा चमचा लाल तिखट, $^{1}/_{4}$ छोटा चमचा हळद, १ इंच सुके खोबरे, ७ ते ८ कढीपत्त्याची पाने, मीठ, पाणी.

ग्रेव्हीची कृती : प्रथम पोहे, डाळ्या, सुके खोबरे, शेंगदाणे, धणे तेलावर भाजून पाणी घालून त्याची पेस्ट करून घ्या. एका कढईत २ चमचे तेल गरम करून त्यात जिरे, मोहरी, मेथी दाणे, कढीपत्त्याची फोडणी द्या. नंतर आले-मिरची-लसूण पेस्ट घालून परतून घ्या. या फोडणीत पोह्याची पेस्ट, लाल तिखट, हळद, गरम मसाला, आमचूर पावडर, बडीशेप पावडर व दही घालून तेल सुटेपर्यंत परतून घ्या. या मिश्रणात गरम पाणी, मीठ व गूळ घालून ४ ते ५ मिनिटे उकळून घ्या. तयार ग्रेव्हीवर कोथिंबीर घालून सर्व्ह करा.

वड्याची कृती : चिवड्याचे साहित्य (पोहे, डाळ्या, सुके खोबरे, शेंगदाणे, धणे, कढीपत्ता) मिक्सरमधून बारीक करून घ्या. बाइंडिंगसाठी त्यात दही घालून त्याचे गोळे तयार करा. बेसनात तिखट, हळद, मीठ घालून घोळ तयार करून घ्या. तयार चिवड्याचे गोळे बेसनात घोळवून तळून घ्या. गोळे थंड झाल्यावर ग्रेव्हीमध्ये सोडा.

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : या महिन्यात आर्थिक प्राप्ती समाधानकारक असेल, परंतु गाफील राहू नका. काही अनपेक्षित अडचणी डोके वर काढतील. एकाच्या आश्वासनावर दुसऱ्याला शब्द देण्याचे टाळा. मंगळ-बुध-शुक्र यांचे पाठबळ तुमचा उत्साह वाढविणारे असेल. नवे परिचय लाभदायक ठरतील.

वृषभ : रवि-बुध-शुक्र हे या महिन्याच्या सुरुवातीस तुमची पाठराखण करणार आहेत. यशासाठी जास्त संघर्ष करावा लागणार नाही. कामे सहज मार्गी लागतील. उत्तरार्धात थोडी सावधगिरी बाळगा. कोणत्याही गोष्टीच्या आहारी जाऊ नका.

मिथुन : 'अंगी असलेली मरगळ झटकून एकाग्रतेने कामाला लागा.' असेच या महिन्याचे तुम्हाला सांगणे आहे. महत्त्वाच्या गोष्टींसाठी स्वतः जोमाने प्रयत्न करा. उत्तरार्धात रवि-बुधाची साथ मिळेल. कायदेविषयक कामात हलगर्जी करू नका.

कर्क : या महिन्यात थोडी तारेवरची कसरत करावी लागेल असे दिसते. कौटुंबिक जबाबदाऱ्या व कामाचा वाढता व्याप यामुळे धावपळ होईल. कार्यक्षेत्रात हाताखालच्या माणसांकडून अपेक्षित सहकार्य मिळाले नाही तर प्रतिष्ठेचा प्रश्न करू नका. रागावर नियंत्रण ठेवा.

सिंह : विरोधक या महिन्यात थोडे आक्रमक होतील. सतर्क आणि जागरूक राहा. नात्यातील कोणा एका व्यक्तीकडून थोडा मनस्ताप संभवतो, त्याकडे दुर्लक्ष करणे हितकर ठरेल. कौटुंबिक समस्यांकडे अधिक लक्ष द्यावे लागेल. तब्येत सांभाळा.

कन्या : महिन्याच्या सुरुवातीला मंगळ-बुध-शुक्र यांची अनुकूलता आहे. नोकरी-व्यवसायात वातावरण अधिक उत्साहवर्धक असेल. कार्याला गती मिळेल. उत्तरार्धात विरोधकांच्या कारवाया वाढतील. योग्य नियोजन करून जिद्दीने कामगिरी पूर्ण कराल.

तूळ : सध्या लाभलेल्या ग्रहमानामुळे तुमची मानसिकता अधिक सकारात्मक होईल. आत्मविश्वास वाढेल. आवडत्या व्यक्तींचा सहवास लाभेल. महिन्याच्या उत्तरार्धात छोट्या-मोठ्या विवंचना उद्भवतील. शत्रूचा पाडाव शक्ती व युक्तीने करावा लागेल.

वृश्चिक : स्पष्ट बोलण्याने इतरांची मने दुखावणार नाहीत, याची दक्षता घ्या. मित्रपरिवाराकडून अपेक्षित सहकार्य मिळणार नाही. आत्मविश्वास व मनोबल यांच्या जोरावर अडचणींवर मात कराल. रखडलेली कामे मार्गी लागतील. आर्थिक गुंतवणुकीपूर्वी तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.

धनु : तुमची कार्यक्षमता आणि कार्यपद्धती तुम्हाला तुमच्या कामात अधिक गती प्रदान करेल. आर्थिक पातळीवरील उलाढालींवर लक्ष ठेवणे आवश्यक आहे. गुंतवणूक करणे टाळाच. नोकरी-व्यवसायात योग्य वेळी योग्य धोरण राबविणे लाभदायक ठरेल.

मकर : तुमच्या अंगच्या कर्तृत्वगुणांना सध्या चांगला वाव मिळेल. वरिष्ठांची मर्जी संपादन करू शकाल. कुटुंबातील एखाद्या व्यक्तीच्या कर्तृत्वाने आनंदून जाल. मित्रपरिवारात आर्थिक व्यवहार टाळावेत. स्थावर मालमत्तेचे व्यवहार पुढे ढकला.

कुंभ : 'मी कुणाचेच कधी वाईट केलेले नसताना मलाच हा मनस्ताप का?' या विचाराने तुम्ही थोडे त्रस्त होणार आहात. थोडा संयम बाळगा. भावनेच्या आहारी न जाता खंबीरपणे निर्णय घ्या. उत्तरार्धात आत्मविश्वास उंचावेल, यशाचा मार्ग सुकर होईल. अडचणी कमी होतील.

मीन : 'सर सलामत तो पगडी पचास'. प्रकृतीच्या तक्रारींकडे दुर्लक्ष करू नका. संपर्कातील व्यक्तींवर अति विश्वास दाखवल्यास पश्चात्ताप करावा लागेल. कौटुंबिक सदस्यांकडून सध्या सहकार्याची अपेक्षा न करणेच योग्य. स्वकर्तृत्वावर भर द्या.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

रविवार, ०५ एप्रिल २०२६

मुंबई	२१.४७	जळगाव	२१.४०	छ.संभाजीनगर	२१.३९	चंद्रपूर	२१.२२
ठाणे	२१.४७	वर्धा	२१.२७	भुसावळ	२१.३९	बुलढाणा	२१.३७
पुणे	२१.४२	यवतमाळ	२१.२८	परभणी	२१.३१	इंदौर	२१.४३
रत्नागिरी	२१.४१	बीड	२१.३५	नांदेड	२१.२८	ग्वाल्हेर	२१.४१
कोल्हापूर	२१.३७	सांगली	२१.३६	धाराशिव	२१.३२	बेळगाव	२१.३४
सातारा	२१.४०	सावंतवाडी	२१.३७	भंडारा	२१.२४	मालवण	२१.३९
नाशिक	२१.४५	सोलापूर	२१.३२				
अहिल्यानगर	२१.३९	नागपूर	२१.२६				
पणजी	२१.३६	अमरावती	२१.३१				
धुळे	२१.४३	अकोला	२१.३४				

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

२१ (१२.३१ पर्यंत, १४.५५ नंतर २३.५८ पर्यंत), २६ (२०.२६ पर्यंत), २८ (२६.०० पर्यंत), २९ (२०.५१ पर्यंत), ३० (२१.१२ पर्यंत).

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८२

आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. उत्तरायण

एप्रिल	चैत्र-वैशाख		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ बुध	शु. चतुर्दशी	०७.०६	उ.फाल्गुनी	१६.१७	वृद्धि	१४.५०	विष्टि	१९.२०	११
२ गुरु	पौर्णिमा	०७.४१	हस्त	१७.३८	ध्रुव	१४.१९	बालव	२०.०८	१२
३ शुक्र	कृ. प्रतिपदा	०८.४२	चित्रा	१९.२४	व्याघात	१४.०७	तैतिल	२१.२२	१३
४ शनि	कृ. द्वितीया	१०.०८	स्वाती	२१.३४	हर्षण	१४.१६	वणिज	२३.०१	१४
५ रवि	कृ. तृतीया	११.५९	विशाखा	२४.०७	वज्र	१४.४३	बव	२५.०२	१५
६ सोम	कृ. चतुर्थी	१४.१०	अनुराधा	२६.५६	सिद्धि	१५.२४	कौलव	२७.२१	१६
७ मंगळ	कृ. पंचमी	१६.३३	ज्येष्ठा	२९.५३	व्यतिपात	१६.१५	गरज	२९.४८	१७
८ बुध	कृ. षष्ठी	१९.००	मूळ	अहोरात्र	वरियान	१७.०९	विष्टि	अहोरात्र	१८
९ गुरु	कृ. सप्तमी	२१.१८	मूळ	०८.४७	परिघ	१७.५६	विष्टि	०८.१२	१९
१० शुक्र	कृ. अष्टमी	२३.१४	पूर्वाषाढा	११.२७	शिव	१८.२९	बालव	१०.२०	२०
११ शनि	कृ. नवमी	२४.३७	उत्तराषाढा	१३.३८	सिद्ध	१८.३७	तैतिल	१२.००	२१
१२ रवि	कृ. दशमी	२५.१६	श्रवण	१५.१३	साध्य	१८.१४	वणिज	१३.०२	२२
१३ सोम	कृ. एकादशी	२५.०८	धनिष्ठा	१६.०२	शुभ	१७.१५	बव	१३.१८	२३
१४ मंगळ	कृ. द्वादशी	२४.१२	शततारका	१६.०५	शुक्ल	१५.३८	कौलव	१२.४६	२४
१५ बुध	कृ. त्रयोदशी	२२.३१	पू.भाद्रपदा	१५.२२	ब्रह्मा	१३.२४	गरज	११.२७	२५
१६ गुरु	कृ. चतुर्दशी	२०.११	उ.भाद्रपदा	१३.५८	ऐंद्र	१०.३७	विष्टि	०९.२५	२६
१७ शुक्र	अमावास्या	१७.२२	रेवती	१२.०२	वैधृति / विष्कंभ	०७.२१ / २७.४५	चतुष्पाद / किंस्तुघ्न	०६.४९ / २७.४८	२७
१८ शनि	शु. प्रतिपदा	१४.११	अश्विनी	०९.४२	प्रीति	२३.५६	बालव	२४.३१	२८
१९ रवि	शु. द्वितीया	१०.४९	भरणी / कृत्तिका	०७.०९ / २८.३५	आयुष्मान	२०.०२	तैतिल	२१.०८	२९
२० सोम	शु. तृतीया / शु. चतुर्थी	०७.२७ / २८.१५	रोहिणी	२६.०८	सौभाग्य	१६.११	वणिज	१७.५०	३०
२१ मंगळ	शु. पंचमी	२५.२०	मृगशीर्ष	२३.५८	शोभन	१२.३१	बव	१४.४५	वैशाख
२२ बुध	शु. षष्ठी	२२.४९	आर्द्रा	२२.१३	अतिगंड / सुकर्मा	०९.०८ / ३०.०७	कौलव	१२.०१	२
२३ गुरु	शु. सप्तमी	२०.४९	पुनर्वसु	२०.५७	धृति	२७.३२	गरज	०९.४५	३
२४ शुक्र	शु. अष्टमी	१९.२१	पुष्य	२०.१३	शूल	२५.२३	विष्टि	०८.०१	४
२५ शनि	शु. नवमी	१८.२७	आश्लेषा	२०.०४	गंड	२३.४२	बालव / तैतिल	०६.५० / ३०.१७	५
२६ रवि	शु. दशमी	१८.०६	मघा	२०.२६	वृद्धि	२२.२७	वणिज	३०.०७	६
२७ सोम	शु. एकादशी	१८.१५	पू.फाल्गुनी	२१.१८	ध्रुव	२१.३५	बव	अहोरात्र	७
२८ मंगळ	शु. द्वादशी	१८.५१	उ.फाल्गुनी	२२.३५	व्याघात	२१.०३	बव	०६.३०	८
२९ बुध	शु. त्रयोदशी	१९.५१	हस्त	२४.१५	हर्षण	२०.५०	कौलव	०७.१८	९
३० गुरु	शु. चतुर्दशी	२१.१२	चित्रा	२६.१६	वज्र	२०.५४	गरज	०८.२९	१०

ह १-४-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, शनि, नेपच्यून-मीन, चंद्र-कन्या, मंगळ, बुध-कुंभ, गुरु-मिथुन, शुक्र-मेष, हर्शल-वृषभ, प्लुटो-मकर

★ मंगळ : मीन ०२-४, बुध : मीन १०-४, रवि : मेष १४-४, शुक्र : वृषभ १९-४, बुध : मेष ३०-४.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : बुधवार ०१-४, सकाळी ०७.०६; समाप्ती : गुरुवार ०२-४, सकाळी ०७.४१.

● अमावास्या प्रारंभ : गुरुवार १६-४, रात्री ०८.११; समाप्ती : शुक्रवार १७-४, सायं. ०५.२२.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : गुरुवार ३०-४, रात्री ०९.१२.

फिनोलेक्स पाईप्स & फिटिंग्ज

सुमंगल कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

फिनोलेक्स पाईप्स & फिटिंग्ज

खिचडीपासून बिर्याणीपर्यंत

❑ डॉ. सुषमा पौडवाल

मुलांपासून मोठ्यांपर्यंत, नि गरिबांपासून श्रीमंतांपर्यंत, रुग्णांपासून निरोगी व्यक्तींपर्यंत सर्वांनाच पचेल, रुचेल, मावेल असा पौष्टिक, सात्त्विक पदार्थ कुठला असे विचारले तर खिचडी हे उत्तर निश्चितच मिळेल. पौष्टिकतेत सरस आणि चवीला सुरस असलेल्या या खिचडीची घटकसामग्री मुळात डाळ आणि तांदूळ अशी साधी आहे. कृतीही तशी सोपी आहे. तेलात हळद, तिखट-मीठ नि डाळ-तांदूळ शिजवले की झाली खिचडी तयार! आहारतज्ज्ञांच्या मते, खिचडी हे सर्वांगपरिपूर्ण असे खाद्य आहे.

इतिहासात थोडे मागे डोकावले तर वेद आणि महाभारतातही खिचडीचा उल्लेख आढळतो. वनवासात असताना द्रौपदीने पांडवांना खिचडी खाऊ घातली होती, असा उल्लेख महाभारतात आहे. पौष्टिक खाद्यप्रकार म्हणून भारतभर खिचडीचा प्रसार झाला. बंगालमध्ये नवरात्रात कालिमातेला भोग चढवताना मिठाईबरोबरच खिचडीलाही (भाजा मुगेर दाल खिचुरी) नैवेद्याचा मान मिळाला आहे. राजस्थानच्या पारंपरिक 'राम खिचडी'ची गंमत काही औरच आहे, यात बेसनाचे गट्टे घातले जातात. यालाच गट्टे पुलाव असेही म्हटले जाते. डाळ-तांदळाबरोबरच भाज्या, लाल तिखट, गरम मसाला आणि खडे मसाले यात घातले जातात. राम खिचडीबरोबर पापड चुरी (भाजलेल्या पापडाचा चुरा) तिखट आणि थोडे तूप कालवून, आमचूर भरून तळलेल्या मिरच्यांसोबत फोडणीचे ताक देतात. गुजराती कढी-खिचडीचे जेवणही अत्यंत स्वादिष्ट लागते. गुजराती खिचडी मऊसूद आणि पातळ असते तर कढी गोड. तामिळनाडूमध्ये पोंगल सणाला आपल्या खिचडीसारखीच हळद न घालता 'वेन खिचडी' केली जाते. या पोंगल (तिखट) खिचडीत मूगडाळ, तूप, काळीमिरी, जिरे आणि आले घातले जाते. त्याचप्रमाणे पोंगलच्या दिवशी 'सरकरै खिचडी' ही गूळ घातलेली गोड खिचडीही केली जाते. यात भरपूर सुकामेवा घातला जातो. केरळच्या मंदिरात दुधासह साखर किंवा गूळ घालून शिजवलेली गोड खिचडी दिली जाते. तिला 'दुड्डा पोंगल' म्हणतात.

काऊचिऊची आणि धुंधुरमासात म्हणजेच संक्रातीच्या सुमाराला सकाळच्या नाश्त्याला केली जाणारी 'धुंधुरमास खिचडी' महाराष्ट्रात प्रसिद्ध आहे. बाळाचे उष्टावण झाले की काऊचिऊच्या गोष्टी सांगत तांदूळ आणि मुगाच्या डाळीची पौष्टिक मऊसूद खिचडीचे मम्मम् बाळाला भरवताना आई-आजी रमून जातात. आहारतज्ज्ञांच्या मते, खिचडीच्या जोडीला तूप-लिंबू (रसाचे) सेवन केल्यास शरीराला सर्व पोषकतत्त्वे मिळून ऊर्जानिर्मिती होते. डाळ-तांदळाच्या खिचडीतून आपल्या शरीराला कर्बोदके, जीवनसत्त्वे, प्रथिने योग्य प्रमाणात मिळतात. काही गृहिणी खिचडीत भाज्या घालून ती अधिक पौष्टिक आणि स्वादिष्ट करण्याचा प्रयत्न करतात. संक्रांतीला सूर्य धनु राशीतून मकर राशीत प्रवेश करतो, त्या सुमारास 'धुंधुरमास खिचडी' केली जाते. मला आठवते आमच्या घरी या खिचडीसाठी दादरच्या बाजारातून खास मोठ्या घेवड्याच्या शेंगा (डबल बीन्स) आणल्या जात असत. त्या झुंजूमुंजू प्रहरात वाफाळलेली वरून लिंबू पिळलेली खिचडी आणि त्यासोबत भाजलेला पापड... अहाहाऽऽऽ ती चव आजही जिभेवर रेंगाळते. त्याबरोबर फोडणीच्या मिरचीची लज्जत काही औरच!

खिचडी शब्दाची व्याप्ती वाढवून महाराष्ट्रामध्ये श्रावणात शनिवारी आणि सोमवारी वाटाण्याची किंवा वालाची खिचडी केली जाते. इतकेच नव्हे, तर मुंबईतल्या आद्य रहिवाशांनी-पाठारे तसेच कायस्थ प्रभूंनी तर पुलावाकडे झुकणारी, नारळाच्या दुधाबरोबर खायच्या मांसाहारी खिचडीची रुजुवात केली आहे, जशी कोलंबीची खिचडी, सोड्याची खिचडी. खिचडीकडून बिर्याणीकडे यायचे तर असा पुलावाचा पूल वापरावा लागतो.

खिचडी जशी लहानपणाशी, आजारपणाशी, ज्येष्ठांच्या तब्येतीशी निगडित आहे, तशी बिर्याणीची नाळ पार्टी, ईदसारख्या सणांशी जोडलेली आहे. बिर्याणी हा शब्द फारसी 'बिरियान'पासून आलेला आहे. त्याचा अर्थ आहे, शिजवलेला किंवा तळलेला पदार्थ. काही तज्ज्ञांच्या मते, बिरिंज् म्हणजे भात या पर्शियन शब्दापासून बिर्याणी आली. मुघल मुदपाकखान्यात विकसित झालेली आणि फारसी साम्राज्यात लोकप्रिय झालेली ही पाककृती अरब व पर्शिअन व्यापाऱ्यांनी उत्तर भारतात आणली. त्यानंतर हैद्राबादच्या आणि लखनौच्या नवाबांमुळे लोकप्रियतेच्या शिखरावर जाऊन बसली. भारतात आल्यावर खिचडीप्रमाणे भारताच्या वेगवेगळ्या राज्यात तिचा विविध प्रकारे विकास झाला. यात लखनौ, हैद्राबाद, कर्नाटक, तेलंगणा, केरळ या राज्यांनी आपापल्या गरजेनुसार तिच्या मूळ रूपात बदल केलेले आढळतात. काही इतिहासकार बिर्याणीचा उगम इराणमध्ये दाखवतात.

बिर्याणी दोन प्रकारे केली जाते - कच्ची सामग्री घालून किंवा भात, शिजवलेले मटण, चिकन, कोलंबी, उकडलेली अंडी अशी शिजवलेली सामग्री वापरून तिचे थरावर थर घालून केली जाते. बिर्याणीमध्ये लवंग, दालचिनी, काळीमिरी, मसाला वेलची, तमालपत्र, जावित्री यांसारखे भरपूर खडे मसाले, तांदळाबरोबर मटण/ चिकन, कधीकधी मासे, तूप, सुका मेवा व कधीकधी सुवासासाठी केवडा, केशर, गुलाबपाणी हे पदार्थ घातले जातात. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे शिजवलेला भात आणि शिजवलेले मटण किंवा चिकन असे एकावर एक थर लावत बिर्याणी केली जाते. बिर्याणीत असलेला रस्सा तिला पुलावापेक्षा वेगळे करतो. सोबत पातळ रायते, चटणी, उकडलेली अंडी, कोरमा, करी किंवा सलाड वाढले जाते. बिर्याणी वाढणे हीही एक कला आहे. उभा डाव खुपसून सर्व थरांमधील भात आणि चिकन किंवा मटणाचे तुकडे व रस्सा नजाकतीने वाढला जातो. बिर्याणी ज्या हंडीत किंवा डेगचीत करतात, तिचे झाकण कणकेच्या लगद्याने वाफ जाणार नाही, अशा बेताने पक्के बंद केले जाते. त्यानंतर दम पुख्त पद्धतीने म्हणजे झाकण घट्ट बंद करून मंदाग्नीवर वाफवल्याने सुगंधी मसाल्यांची चव राखत ती शिजवली जाते.

बिर्याणीने आता भारतीय जेवणात महत्त्वाचे आणि मानाचे स्थान मिळवले आहे, इतके की भारत सरकारने २०१७ साली पोस्टाचे तिकिट काढून तिला गौरवले आहे! बिर्याणीचे हैद्राबादी, लखनवी किंवा अवधी, कोलकता, मलबार, चेट्टिनाड, ताहरी, भटकळी, बॉम्बे, मेमनी, केरळ, कालिकत असे भारतातच अगणित प्रकार आहेत. त्यात स्थानिक वैविध्य आढळते. आसाममध्ये बांबूच्या नळकांड्यात घालून विस्तवावर बिर्याणी शिजवतात. या प्रक्रियेत बिर्याणीला मऊशार पोत मिळून अनवट, अवीट स्वाद येतो.

बिर्याणीसाठी बहुदा बासमती तांदूळ वापरतात. मात्र केरळातील मलबार किंवा थलासरी बिर्याणीत जिरेसाळ व बुटक्या तांदळाचा वापर करतात. तसेच या बिर्याणीत टॉमेटो घालतात. लखनवी किंवा अवधी बिर्याणीवर लखनौ नवाबांच्या खाण्यापिण्याचा प्रभाव दिसतो. ही शिजत असताना आले-लसूण, गरम मसाला, सुका मेवा व सुगंधी वनस्पती, केवडा यांचा घमघमाट सुटतो. हैद्राबादी बिर्याणीत पुदिन्याचा वापर केला जातो व चिकन दह्यात जास्त वेळ अगदी ५ ते ६ तासांपर्यंत मॅरिनेट केले जाते. चेट्टिनाड मसाला घालून केलेली चेट्टिनाड बिर्याणी ही दक्षिण भारताची खासियत. या मसाल्यात धणे, जिरे, शहाजिरे, तमालपत्र, साधी आणि मसाला वेलची, काळीमिरी, लवंग, जायफळ आणि बडिशेप हे घटकपदार्थ घातले जातात, मग ती चिकन चेट्टिनाड असू दे वा चेट्टिनाड बिर्याणी. बॉम्बे बिर्याणीची चव थोडी गोड असते, कारण तिच्यात जसा कांदा घातला जातो, तसाच बटाटाही तळून घातला जातो. त्यात खास प्रून्स किंवा मोठ्या मनुकाही घालतात. आधी पाणी उकळत त्यात अर्धे खडे मसाले घालून धुतलेले बासमती तांदूळ घातले जातात. नंतर ते शिजवतात, तसेच तूप किंवा तेलातही खडे मसाले घालतात, नंतर कांदे, तळलेले बटाटे आणि शिजवलेल्या मटण किंवा चिकनचे थर लावतात. चिकनबरोबरच अंडी घातलेली कोलकता बिर्याणी, अंबुर बिर्याणी, कर्नाटकच्या किनाऱ्यावरची भटकळ बिर्याणी असे भारतातील स्थानिक वैशिष्ट्यांनुसार आणि खासियतीनुसार बिर्याणीच्या पाककृती आनंदाने जोपासलेल्या दिसतात. खिचडीचा मोहक साधेपणा आणि बिर्याणीचा डोळ्यात भरणारा नखरा या दोन्ही पाककृतींना आगळेवेगळे स्वरूप देत वेगळ्या उंचीवर नेऊन ठेवतो हे निश्चित!

(लेखिका खाद्यसंस्कृती अभ्यासक तसेच एसएनडीटी विद्यापीठाच्या निवृत्त ग्रंथपाल आहेत.)

spowdwal@gmail.com

भारतातील प्रसिद्ध खिचडी

बंगाल	- भाजा मुगेर दाल खिचुरी
राजस्थान	- राम खिचडी
तामिळनाडू	- वेन खिचडी, सरकरै खिचडी
गुजरात	- कढी खिचडी
महाराष्ट्र	- धुंधुरमास खिचडी
केरळ	- दुड्डा पोंगल

भारतातील प्रसिद्ध बिर्याणी

बंगाल	- कोलकाता बिर्याणी
महाराष्ट्र	- बॉम्बे बिर्याणी
केरळ	- मलबार, थलासरी बिर्याणी
तामिळनाडू	- चेट्टिनाड बिर्याणी
कर्नाटक	- भटकळी बिर्याणी
उत्तर प्रदेश	- लखनवी बिर्याणी
आसाम	- बांबू बिर्याणी

ऊर्जादायक उसाचा रस

❑ कांचन पटवर्धन

उन्हाळ्यात उसाचा रस प्यायला सगळ्यांनाच आवडतो. उसाच्या रसात नैसर्गिक साखर (सुक्रोज), इलेक्ट्रोलाइट्स व अँटिऑक्सिडंट्स असतात. उसाच्या रसातील नैसर्गिक साखर शरीरात लवकर शोषली जाते. म्हणूनच रस प्यायल्यावर आपल्या शरीराला झटपट ऊर्जा मिळते आणि आपल्याला तरतरी येते. थकवा घालवणे आणि निर्जलीकरणासाठी उन्हाळ्यात उसाचा रस पिणे हा एक उत्तम पर्याय आहे. खेळाडू, शारीरिक श्रम करणाऱ्या लोकांसाठी तसेच काविळीसारख्या आजारानंतर (शरीरात अशक्तपणा जाणवत असताना) योग्य प्रमाणात उसाचा रस घेणे फायदेशीर ठरू शकते. १०० मि.ली. उसाच्या रसात १३ ते १५ ग्रॅम साखर असते, हे प्रमाण साधारण सॉफ्ट ड्रिंक्सइतकेच आहे. आपण सहसा एक ग्लास म्हणजे २५० ते ३०० मि.ली. रस पितो. एक ग्लास रसातून आपल्या शरीराला सुमारे ४५ ग्रॅम ग्लुकोज, सुक्रोज आणि फ्रुक्टोज मिळते.

उसाचा रस पिण्याचे फायदे :

१. शरीरात ऊर्जा टिकून राहते आणि दिवसभर ताजेतवाने वाटते.

२. उसाच्या रसात इलेक्ट्रोलाइट्स, लोह, कॅल्शियम, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियम असते. उन्हाळ्यात कडक उन्हामुळे घाम येऊन शरीरातील सर्व शक्ती निघून जाते आणि निर्जलीकरण होते. अशा वेळी उसाचा रस शरीरातील पाण्याची कमतरता दूर करतो.

३. उसाचा रस शरीराला थंडावा देतो, ॲसिडिटी आणि बद्धकोष्ठता यांसारख्या पोटाच्या समस्या कमी करण्यासदेखील मदत करतो.

४. उसाच्या रसातील 'क' जीवनसत्त्व आणि लोह यामुळे रोगप्रतिकार शक्ती वाढते.

५. यातील पोलिकोसॅनॉल नावाचे घटक यकृतातील विषारी घटक बाहेर काढण्यासाठी तसेच कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

उसाचा रस पिण्याचे तोटे :

१. उसाच्या रसातील पोलिकोसॅनॉल या घटकामुळे अधिक प्रमाणात रसाचे सेवन केल्यास डोकेदुखी, चक्कर येणे, अनिद्रा यांसारखे त्रास होऊ शकतात.

२. उसाच्या रसातील मोठ्या प्रमाणातील साखरेमुळे आतड्यांमध्ये पाण्याचे शोषण अधिक प्रमाणात होते, त्यामुळे काही वेळा जुलाबाची समस्या उद्भवू शकते.

३. उसाच्या रसात मोठ्या प्रमाणात कॅलरीज आणि कार्बोहायड्रेट असतात, त्यामुळे वजन वाढू शकते.

४. कफाचा त्रास वाढतो.

५. उसाच्या रसातील साखरेमुळे रक्तातील साखरेची पातळी लवकर वाढू शकते, त्यामुळे मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी उसाचा रस उपयुक्त नाही.

६. उसाचा रस रक्त पातळ करू शकते. तसेच रक्तातील कोलेस्ट्रॉलच्या पातळीवर परिणाम करू शकते.

उसाच्या रसाला पर्याय म्हणून नारळपाणी, ताक, लिंबू सरबत किंवा फळांचे रस घेता येतील. हे पर्यायही आरोग्यदायी व शरीराला ऊर्जा देतात.

(लेखिका अनुभवी आहारतज्ज्ञ आहेत.)

kanchanshouse@gmail.com

गंगादशहराविषयी खुलासा

या वर्षी दि. १७ मे, २०२६ रोजी अधिक ज्येष्ठ शुक्ल प्रतिपदेच्या दिवशी रविवारी गंगादशहरारंभ दिला आहे. वास्तविक अधिक मासात कोणतेही व्रत करावयाचे नसते, मात्र गंगादशहरा व्रत मात्र अधिक ज्येष्ठातच करावे असा विशेष नियम दिलेला आहे. (ज्येष्ठे मलमासेसति तत्रैव दशहराकार्यानतुशुद्धे। - धर्मसिंधु) म्हणून या वर्षी अधिक ज्येष्ठ महिन्यात दि. १७ मे २०२६ रोजी रविवारी गंगादशहरा आरंभ दिलेला आहे आणि दि. २५ मे रोजी अधिक ज्येष्ठ शुक्ल दशमीच्या दिवशी सोमवारी गंगादशहरा समाप्ती दिलेली आहे.

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२६ — विजेता क्र. २

विभाग : करीज/ग्रेव्हीज

यलो मखनी ग्रेव्ही

❑ नमिता शिंदे, मुलुंड

साहित्य : प्रत्येकी २ मोठे चमचे तूप, काजूचे काप, प्रत्येकी १ छोटा चमचा जिरे, धणेपूड, किसलेली ओली हळद, किचन किंग मसाला, ३ कांदे, दीड चमचा आले-लसूण पेस्ट, ५ टोमॅटो, १ मोठा चमचा लाल तिखट, प्रत्येकी १/२ छोटा चमचा कसुरी मेथी, जिरेपूड, बडीशेप पूड, हळद, कोथिंबीर, चवीनुसार मीठ.

पेस्टची कृती : मोठ्या आचेवर पॅन ३० सेकंद गरम करून त्यात काजूचे काप, २ बारीक चिरलेले कांदे, आले-लसूण पेस्ट, जाडसर चिरलेले टोमॅटो, मीठ घालून परतून घ्या. थंड झाल्यावर त्याची पेस्ट करून बाजूला ठेवा.

ग्रेव्हीची कृती : पॅन १ मिनिट गरम करून त्यात तूप, जिरे, कांदा घालून परतून घ्या. त्यात तिखट, धणेपूड, कसुरी मेथी, जिरेपूड, बडीशेप पूड, हळद, ओली हळद, किचन किंग मसाला, बारीक चिरलेली कोथिंबीर आणि चवीनुसार मीठ घालून परतून घ्या. या मिश्रणात तयार पेस्ट घालून ५ मिनिटे परतून गॅस बंद करा. ग्रेव्ही तयार आहे.

- अंघोळीपूर्वी अर्ध्या टोमॅटोवर हळद, साखर टाकून चेहऱ्याला मालिश केल्यास चेहऱ्याला नैसर्गिक ब्लीच होते आणि काळे डाग दूर होतात.
- सतत डोके दुखत असल्यास सुंठ उगाळून त्याचा लेप डोक्याला लावावा.
- बद्धकोष्ठतेचा त्रास असल्यास पपई खाल्ल्याने आराम पडतो.

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : आपल्या मनाप्रमाणे आपणाला आपले आयुष्य जगायचे असते, त्यात त्रयस्थाला लुडबुड करू देऊ नका. प्रयत्न व बुद्धिकौशल्य यांच्या योग्य समन्वयाने प्रगती अधिक वेगवान होऊ शकते. अल्प परिचित व्यक्तींवर जास्त विश्वास ठेवू नका.

वृषभ : कार्यक्षेत्रातील कामाचा व्याप अनपेक्षितपणे वाढणार आहे. संयमाने व बुद्धिचातुर्याने मार्ग शोधणे लाभदायक राहील. नातेवाइकांसोबत वागताना अधिक सतर्क राहा. झेपतील तेवढ्याच जबाबदाऱ्या स्वीकारा.

मिथुन : महिन्याच्या सुरुवातीस रवि-बुधाचे पाठबळ आहे. शुभकार्यामुळे घरातील वातावरण चैतन्यमय असेल. नोकरी-व्यवसाय क्षेत्रात नवीन जबाबदाऱ्या सांभाळाव्या लागतील. पूर्वार्धात स्थावर मालमत्तेचे व्यवहार मनाजोगते होतील.

कर्क : या महिन्याचे ग्रहमान तुम्हाला तसे अनुकूल आहे. नवीन जबाबदाऱ्या स्वीकारू शकता. समाजातील नामवंतांचा सहवास या महिन्यात लाभेल. घरातील शुभकार्य अपेक्षेप्रमाणे सुरळीत पार पडेल. अर्थप्राप्तीचे नवे स्रोत मिळतील.

सिंह : जिद्द वाढवा, असेच या महिन्याचे सांगणे आहे. काही अप्रिय घटनांमुळे तुम्ही थोडे नाराज व्हाल. पूर्वार्धात थोडी आर्थिक चणचणही जाणवेल, परंतु उत्तरार्धात रविच्यापाठबळामुळे परिस्थिती अनुकूल होईल. मेजवान्यांचे योग संभवतात.

कन्या : नातेवाइकांकडून मिळणाऱ्या अनपेक्षित सल्ल्याकडे दुर्लक्ष करणेच हितकर ठरणार आहे. कार्यक्षेत्रातील स्पर्धेला तोंड देण्यासाठी काही नवे डावपेच आखावे लागतील. आर्थिक प्राप्ती कमी असेल. प्रवासात तब्येतीची अधिक काळजी घ्या. मोठी आश्वासने देण्याचे टाळा.

तूळ : मतभेदाचे प्रसंग चतुराईने हाताळा. आपले तेच खरे करण्याच्या नादात तुमच्याबाबत काही गैरसमज होऊ नयेत याबाबत सतर्क राहा. मंगळ-गुरु-शुक्राच्या अनुकूलतेने कामकाजात अपेक्षित यश लाभेल. घर-जमिनीबाबतचे प्रश्न मार्गी लागतील.

वृश्चिक : या महिन्याच्या पूर्वार्धात तुमच्या शब्दाचा योग्य मान राखला जाईल. आर्थिक पातळीवर सकारात्मक घटना घडून आर्थिक प्राप्ती चांगली होईल. पूर्वार्धात महत्त्वाची कामे उरकून घ्या. उत्तरार्धात अनपेक्षित खर्च वाढतील. तब्येत सांभाळा.

धनु : सध्या आपल्या राशीच्या लोकांना मिळत असलेले गुरुचे पाठबळ ही जमेची बाजू होय. नवीन जबाबदाऱ्या स्वीकारताना सर्वांगीण विचार आवश्यक आहे. उत्तरार्धात जुन्या मित्र-मैत्रिणींच्या गाठीभेटीचे योग संभवतात.

मकर : कामातील एकाग्रता वाढवावी लागेल. फक्त विचार न करता कृती करा. मंगळ-बुध तुम्हाला योग्य मार्ग दाखवतील. आर्थिक समस्या कमी होतील. कौटुंबिक वाद-विवादात शब्द जपून वापरा. आत्मपरीक्षणाने पुढील चुका टाळता येतील.

कुंभ : ग्रहांची अनुकूलता आणि तुमचे चातुर्य यांची योग्य सांगड घालून तुम्ही यशाची कमान उंचावू शकाल. सामाजिक प्रतिष्ठा वाढेल. मनाप्रमाणे कार्यक्रम ठरवू शकाल. आर्थिक आघाडीवर हा महिना चांगला असेल. बचत करू शकाल.

मीन : सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवून कामे हाती घेतल्यास यशस्वी व्हाल. आश्वासन देताना आपल्या क्षमतेचे भान ठेवणे आवश्यक आहे. विरोधकांना न दुखावता त्यांच्या कर्तव्याची जाणीव त्यांना करून द्या. प्रवासाचे योग आहेत.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

मंगळवार, ०५ मे २०२६

मुंबई	२२.१९	वर्धा	२२.००
ठाणे	२२.१९	यवतमाळ	२२.०१
पुणे	२२.१४	बीड	२२.०७
रत्नागिरी	२२.१२	सांगली	२२.०७
कोल्हापूर	२२.०८	सावंतवाडी	२२.०८
सातारा	२२.११	सोलापूर	२२.०३
नाशिक	२२.१८	नागपूर	२१.५९
अहिल्यानगर	२२.१२	अमरावती	२२.०४
पणजी	२२.०७	अकोला	२२.०६
धुळे	२२.१६	छ.संभाजीनगर	२२.११
जळगाव	२२.१३	भुसावळ	२२.१२
परभणी	२२.०४	बुलढाणा	२२.०९
नांदेड	२२.०१	इंदौर	२२.१६
धाराशिव	२२.०४	ग्वाल्हेर	२२.१६
भंडारा	२१.५७	बेळगाव	२२.०५
चंद्रपूर	२१.५५	मालवण	२२.०९

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

०१ (१०.०० नंतर २१.१२ पर्यंत), ०३ (०७.०९ नंतर २२.२७ पर्यंत), ०६ (१५.५३ पर्यंत), ०७ (१८.४५ नंतर २६.०० पर्यंत), ०८ (१२.२१ पर्यंत), ०९ (२६.०० पर्यंत), १० (२४.४९ पर्यंत), १३ (२६.०० पर्यंत), १४ (११.२० पर्यंत).

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८२

आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. उत्तरायण

मे	वैशाख-अधिक ज्येष्ठ		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ शुक्र	पौर्णिमा	२२.५२	स्वाती	२८.३४	सिद्धि	२१.१२	विष्टि	१०.००	११
२ शनि	कृ. प्रतिपदा	२४.४९	विशाखा	अहोरात्र	व्यतिपात	२१.४४	बालव	११.४९	१२
३ रवि	कृ. द्वितीया	२७.०१	विशाखा	०७.०९	वरियान	२२.२७	तैतिल	१३.५३	१३
४ सोम	कृ. तृतीया	२९.२४	अनुराधा	०९.५७	परिघ	२३.१९	वणिज	१६.११	१४
५ मंगळ	कृ. चतुर्थी	अहोरात्र	ज्येष्ठा	१२.५४	शिव	२४.१५	बव	१८.३७	१५
६ बुध	कृ. चतुर्थी	०७.५१	मूळ	१५.५२	सिद्ध	२५.११	कौलव	२१.०३	१६
७ गुरु	कृ. पंचमी	१०.१३	पूर्वाषाढा	१८.४४	साध्य	२५.५८	गरज	२३.१९	१७
८ शुक्र	कृ. षष्ठी	१२.२१	उत्तराषाढा	२१.१९	शुभ	२६.२९	विष्टि	२५.१५	१८
९ शनि	कृ. सप्तमी	१४.०२	श्रवण	२३.२३	शुक्ल	२६.३४	बालव	२६.३९	१९
१० रवि	कृ. अष्टमी	१५.०५	धनिष्ठा	२४.४९	ब्रह्मा	२६.०८	तैतिल	२७.२१	२०
११ सोम	कृ. नवमी	१५.२३	शततारका	२५.२७	ऐंद्र	२५.०३	वणिज	२७.१४	२१
१२ मंगळ	कृ. दशमी	१४.५२	पू.भाद्रपदा	२५.१६	वैधृति	२३.१८	बव	२६.१७	२२
१३ बुध	कृ. एकादशी	१३.२९	उ.भाद्रपदा	२४.१७	विष्कंभ	२०.५४	कौलव	२४.३०	२३
१४ गुरु	कृ. द्वादशी	११.२०	रेवती	२२.३३	प्रीति	१७.५३	गरज	२२.००	२४
१५ शुक्र	कृ. त्रयोदशी / कृ. चतुर्दशी	०८.३१ / २९.११	अश्विनी	२०.१५	आयुष्मान	१४.२१	विष्टि	१८.५५	२५
१६ शनि	अमावास्या	२५.३१	भरणी	१७.३०	सौभाग्य	१०.२५	चतुष्पाद	१५.२३	२६
१७ रवि	शु. प्रतिपदा	२१.४१	कृत्तिका	१४.३२	शोभन / अतिगंड	०६.२५ / २५.५९	किंस्तुघ्न	११.३६	२७
१८ सोम	शु. द्वितीया	१७.५४	रोहिणी	११.३२	सुकर्मा	२१.४८	बालव / तैतिल	०७.४५ / २८.०३	२८
१९ मंगळ	शु. तृतीया	१४.१९	मृगशीर्ष	०८.४१	धृति	१७.४९	वणिज	२४.३९	२९
२० बुध	शु. चतुर्थी	११.०७	आर्द्रा / पुनर्वसु	०६.११ / २८.११	शूल	१४.१०	बव	२१.४२	३०
२१ गुरु	शु. पंचमी	०८.२६	पुष्य	२६.४९	गंड	१०.५८	कौलव	१९.२०	३१
२२ शुक्र	शु. षष्ठी / शु. सप्तमी	०६.२४ / २९.०४	आश्लेषा	२६.०७	वृद्धि	०८.१८	गरज	१७.३८	ज्येष्ठ
२३ शनि	शु. अष्टमी	२८.२६	मघा	२६.०८	ध्रुव / व्याघात	०६.१३ / २८.४२	विष्टि	१६.४०	२
२४ रवि	शु. नवमी	२८.३०	पू.फाल्गुनी	२६.५०	हर्षण	२७.४४	बालव	१६.२३	३
२५ सोम	शु. दशमी	२९.१०	उ.फाल्गुनी	२८.०८	वज्र	२७.१४	तैतिल	१६.४६	४
२६ मंगळ	शु. एकादशी	अहोरात्र	हस्त	२९.५६	सिद्धि	२७.०९	वणिज	१७.४२	५
२७ बुध	शु. एकादशी	०६.२१	चित्रा	अहोरात्र	व्यतिपात	२७.२४	बव	१९.०६	६
२८ गुरु	शु. द्वादशी	०७.५६	चित्रा	०८.०८	वरियान	२७.५४	कौलव	२०.५१	७
२९ शुक्र	शु. त्रयोदशी	०९.५०	स्वाती	१०.३७	परिघ	२८.३५	गरज	२२.५२	८
३० शनि	शु. चतुर्दशी	११.५७	विशाखा	१३.१९	शिव	२९.२४	विष्टि	२५.०५	९
३१ रवि	पौर्णिमा	१४.१४	अनुराधा	१६.११	सिद्ध	अहोरात्र	बालव	२७.२५	१०

दि १-५-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, बुध-मेष, चंद्र-तूळ, मंगळ, शनि, नेपच्यून-मीन, गुरु-मिथुन, शुक्र, हर्शल-वृषभ, प्लुटो-मकर.

★ मंगळ : मेष ११-५, बुध : वृषभ १४-५, शुक्र : मिथुन १४-५, रवि : वृषभ १५-५, बुध : मिथुन २९-५.

○ पौर्णिमा समाप्ती : शुक्रवार ०१-५, रात्री १०.५२.

● अमावास्या प्रारंभ : शनिवार १६-५, पहाटे ०५.११; समाप्ती : शनिवार १६-५, उ.रात्री ०१.३१.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : शनिवार ३०-५, सकाळी ११.५७; समाप्ती : रविवार ३१-५, दुपारी ०२.१४.

MUM

वार					
र रविवार	अधिक ज्येष्ठ पौर्णिमा अहिल्याबाई होळकर जयंती (तारखेप्रमाणे) पौर्णिमा समाप्ती दुपारी ०२.१४ **३१** ०६.०३ १९.१० वृश्चिक	वैशाख कृ. २ शुभ दिवस (स.७.०९नं.) **३** ०६.१२ १८.५९ वृश्चिक	वैशाख कृ. ८ शुभ दिवस **१०** ०६.०८ १९.०२ मकर १२.१२	अधिक ज्येष्ठ शु. १ चंद्रदर्शन करिदिन गंगादशहरा प्रारंभ (खुलासा मागील बाजूस) पुरुषोत्तम/मल/अधिक ज्येष्ठ मासारंभ **१७** ०६.०६ १९.०५ वृषभ	अधिक ज्येष्ठ शु. ९ **२४** ०६.०४ १९.०७ सिंह
सो सोमवार		वैशाख कृ. ३ शुभ दिवस (स.९.५७प.) **४** ०६.११ १९.०० वृश्चिक	वैशाख कृ. ९ शुभ दिवस **११** ०६.०८ १९.०२ कुंभ	अधिक ज्येष्ठ शु. २ शुभ दिवस धनिष्ठानवक समाप्ती सकाळी ११.३२ मुस्लिम जिल्हेज मासारंभ **१८** ०६.०५ १९.०५ वृषभ २२.०५	अधिक ज्येष्ठ शु. १० शुभ दिवस गंगादशहरा समाप्ती गंगावतार **२५** ०६.०४ १९.०८ सिंह ०९.०६
मं मंगळवार	'बुद्ध पूजे'साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा. 'नित्यपाठ श्री शनिस्तोत्रम्'साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा.	वैशाख कृ. ४ अंगारक संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय १०.१९ **५** ०६.११ १९.०० वृश्चिक १२.५४	वैशाख कृ. १० पारशी दये मासारंभ **१२** ०६.०८ १९.०३ कुंभ १९.२४	अधिक ज्येष्ठ शु. ३ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी (अंगारक योग) **१९** ०६.०५ १९.०५ मिथुन	अधिक ज्येष्ठ शु. ११ **२६** ०६.०३ १९.०८ कन्या
बु बुधवार		वैशाख कृ. ४ **६** ०६.१० १९.०० धनु	वैशाख कृ. ११ शुभ दिवस *अपरा एकादशी* **१३** ०६.०७ १९.०३ मीन	अधिक ज्येष्ठ शु. ४ शुभ दिवस (स.११.०७नं.) **२०** ०६.०५ १९.०६ मिथुन २२.३८	अधिक ज्येष्ठ शु. ११ *कमला एकादशी* बकरीद **२७** ०६.०३ १९.०८ कन्या १८.५९
गु गुरुवार		वैशाख कृ. ५ **७** ०६.१० १९.०१ धनु २५.२५	वैशाख कृ. १२ *प्रदोष* धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज जयंती (तारखेप्रमाणे) **१४** ०६.०७ १९.०३ मीन २२.३३	अधिक ज्येष्ठ शु. ५ शुभ दिवस गुरुपुष्यामृतयोग सकाळी ०६.०५पासून उ.रात्रौ ०२.४९पर्यंत **२१** ०६.०५ १९.०६ कर्क	अधिक ज्येष्ठ शु. १२ शुभ दिवस *प्रदोष* स्वातंत्र्यवीर सावरकर जयंती **२८** ०६.०३ १९.०९ तूळ
शु शुक्रवार	वैशाख पौर्णिमा बुद्धपौर्णिमा कूर्म जयंती महाराष्ट्र दिन मराठी राजभाषा दिन मे दिन आंतरराष्ट्रीय कामगार दिन पुष्टिपती विनायक जयंती वैशाखस्नान समाप्ती पौर्णिमा समाप्ती रात्रौ १०.५२ **१** ०६.१३ १८.५९ तूळ	वैशाख कृ. ६ शुभ दिवस (दु.१२.२१प.) रवींद्रनाथ टागोर जयंती जागतिक रेडक्रॉस दिन **८** ०६.०९ १९.०१ मकर	वैशाख कृ. १३/१४ *शिवरात्री* अगस्ती लोप **१५** ०६.०६ १९.०४ मेष	अधिक ज्येष्ठ शु. ६/७ भारतीय ज्येष्ठ मासारंभ जरथोस्तनो दिसो शाबुओथ (ज्यू) **२२** ०६.०४ १९.०७ कर्क २६.०७	अधिक ज्येष्ठ शु. १३ शुभ दिवस (स.१०.३७प.) **२९** ०६.०३ १९.०९ तूळ
श शनिवार	वैशाख कृ. १ नारद जयंती **२** ०६.१२ १८.५९ तूळ २४.२९	वैशाख कृ. ७ शुभ दिवस *कालाष्टमी* धनिष्ठानवकारंभ रात्रौ ११.२३नंतर महाराणा प्रताप जयंती (तारखेप्रमाणे) **९** ०६.०९ १९.०२ मकर	वैशाख अमावास्या दर्श अमावास्या भावुका अमावास्या शनैश्चर जयंती अमावास्या प्रारंभ पहाटे ०५.११ अमावास्या समाप्ती उ.रात्रौ ०१.३१ **१६** ०६.०६ १९.०४ मेष २२.४७	अधिक ज्येष्ठ शु. ८ *दुर्गाष्टमी* **२३** ०६.०४ १९.०७ सिंह	अधिक ज्येष्ठ शु. १४ गोवा राज्य दिन पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ११.५७ **३०** ०६.०३ १९.१० तूळ ०६.३८

एप्रिल २०२६

र		५	१२	१९	२६
सो		६	१३	२०	२७
मं		७	१४	२१	२८
बु	१	८	१५	२२	२९
गु	२	९	१६	२३	३०
शु	३	१०	१७	२४	
श	४	११	१८	२५	

जून २०२६

र		७	१४	२१	२८
सो	१	८	१५	२२	२९
मं	२	९	१६	२३	३०
बु	३	१०	१७	२४	
गु	४	११	१८	२५	
शु	५	१२	१९	२६	
श	६	१३	२०	२७	

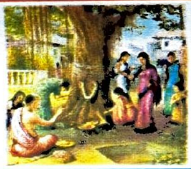
जून २०२६

अधिक ज्येष्ठ/निज ज्येष्ठ
शके १९४८

कालनिर्णय

६

रविवार (र)



वटपौर्णिमा

* अधिक शास्त्रार्थ

१७. मुस्लिम नूतन वर्षारंभ, हिजरी सन १४४८ प्रारंभ, मुस्लिम मोहरम मासारंभ

७ — अधिक ज्येष्ठ कृ. ७ — शुभ दिवस (दु.३.०७नं.)
भानुसप्तमी
०६.०३ | १९.१३ | कुंभ

१४ — अधिक ज्येष्ठ कृ. १४
दर्श अमावास्या
अमावास्या प्रारंभ दुपारी १२.२०
०६.०३ | १९.१५ | वृषभ

२१ — निज ज्येष्ठ शु. ७ — सौर वर्षा ऋतू प्रारंभ
भानुसप्तमी दक्षिणायनारंभ
आंतरराष्ट्रीय योग दिन
झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)
०६.०४ | १९.१७ | सिंह १५.३९

२८ — निज ज्येष्ठ शु. १४
पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्री ०३.०६
०६.०६ | १९.१८ | वृश्चिक २५.०८

सोमवार (सो)

१ — अधिक ज्येष्ठ कृ. १
०६.०३ | १९.१० | वृश्चिक १९.०७

८ — अधिक ज्येष्ठ कृ. ८ — शुभ दिवस
कालाष्टमी
सूर्याचा मृगशीर्ष नक्षत्रप्रवेश वाहन : बेडूक
०६.०३ | १९.१३ | कुंभ २७.३५

१५ — अधिक ज्येष्ठ अमावास्या/निज ज्येष्ठ शु. १
आंतरराष्ट्रीय मल्लखांब दिन
सोमवती अमावास्या सकाळी ०८.२४पर्यंत
पुरुषोत्तम/मल/अधिक ज्येष्ठ मास समाप्ती सकाळी ०८.२४
निज ज्येष्ठ मासारंभ सकाळी ०८.२४नंतर
अमावास्या समाप्ती सकाळी ०८.२४
०६.०३ | १९.१५ | वृषभ ०८.४०

२२ — निज ज्येष्ठ शु. ८
दुर्गाष्टमी अयन करिदिन
सूर्याचा आर्द्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन : गाढव
भारतीय आषाढ मासारंभ
०६.०५ | १९.१७ | कन्या

२९ — निज ज्येष्ठ पौर्णिमा
वटपौर्णिमा
कबीर जयंती
०६.०६ | १९.१८ | धनु

मंगळवार (मं)

२ — अधिक ज्येष्ठ कृ. २
०६.०३ | १९.११ | धनु

९ — अधिक ज्येष्ठ कृ. ९
०६.०३ | १९.१३ | मीन

१६ — निज ज्येष्ठ शु. २
चंद्रदर्शन
०६.०३ | १९.१५ | मिथुन

२३ — निज ज्येष्ठ शु. ९ — शुभ दिवस
०६.०५ | १९.१७ | कन्या २४.५२

३० — निज ज्येष्ठ कृ. १
गुरू हरगोविंदसिंह जयंती
पौर्णिमा समाप्ती पहाटे ०५.२६
०६.०७ | १९.१८ | धनु

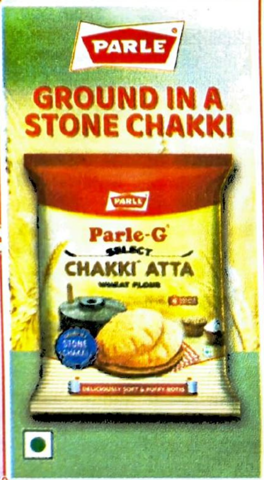
बुधवार (बु)

३ — अधिक ज्येष्ठ कृ. ३
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.५२
(खुलासा मागील बाजूस)
०६.०३ | १९.११ | धनु

१० — अधिक ज्येष्ठ कृ. १० — शुभ दिवस (दु.१.५२प.)
जागतिक दृष्टिदान दिन
०६.०३ | १९.१४ | मीन

१७ — निज ज्येष्ठ शु. ३
महाराणा प्रताप जयंती (तिथीप्रमाणे)
गोपाळ गणेश आगरकर पुण्यतिथी
राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)
रंभाव्रत
झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे) *
०६.०४ | १९.१६ | मिथुन ०८.१३

२४ — निज ज्येष्ठ शु. १० — शुभ दिवस
०६.०५ | १९.१७ | तूळ



गुरुवार (गु)

४ — अधिक ज्येष्ठ कृ. ४ — शुभ दिवस
०६.०३ | १९.११ | धनु ०७.४१

११ — अधिक ज्येष्ठ कृ. ११ — शुभ दिवस
कमला एकादशी
पारशी बेहमन मासारंभ
०६.०३ | १९.१४ | मीन ०८.१६

१८ — निज ज्येष्ठ शु. ४ — शुभ दिवस (स.८.१४प.)
विनायक चतुर्थी
गुरू अर्जुनदेव शहीद दिन
गुरुपुष्यामृतयोग सकाळी ०६.०४पासून सकाळी ११.३२ पर्यंत
०६.०४ | १९.१६ | कर्क

२५ — निज ज्येष्ठ शु. ११
निर्जला एकादशी
०६.०५ | १९.१७ | तूळ

शुक्रवार (शु)

५ — अधिक ज्येष्ठ कृ. ५ — शुभ दिवस
जागतिक पर्यावरण दिन
०६.०३ | १९.१२ | मकर

१२ — अधिक ज्येष्ठ कृ. १२ — शुभ दिवस (सायं.७.३७प.)
प्रदोष
०६.०३ | १९.१४ | मेष

१९ — निज ज्येष्ठ शु. ५
०६.०४ | १९.१६ | कर्क १०.०६

२६ — निज ज्येष्ठ शु. १२
छत्रपती शाहू महाराज जयंती
मोहरम (ताजिया)
धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज जयंती (तिथीप्रमाणे)
०६.०५ | १९.१८ | तूळ १२.३२

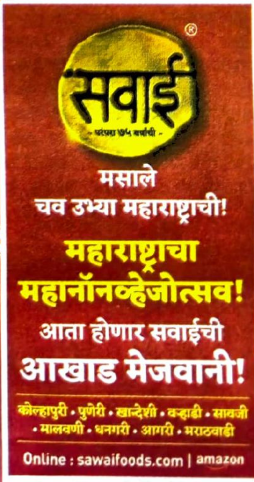
शनिवार (श)

६ — अधिक ज्येष्ठ कृ. ६
शिवराज्याभिषेक सोहळा-किल्ले रायगड
०६.०३ | १९.१२ | मकर १९.०२

१३ — अधिक ज्येष्ठ कृ. १३
शिवरात्री
०६.०३ | १९.१५ | मेष ०९.२५

२० — निज ज्येष्ठ शु. ६
अरण्यषष्ठी
विंध्यवासिनी पूजा
०६.०४ | १९.१६ | सिंह

२७ — निज ज्येष्ठ शु. १३
शनिप्रदोष वटसावित्री व्रतारंभ
शिवराज शक ३५३ प्रारंभ
शिवराज्याभिषेकोत्सव दिन
०६.०६ | १९.१८ | वृश्चिक



मे २०२६

र	३१	३	१०	१७	२४
सो		४	११	१८	२५
मं		५	१२	१९	२६
बु		६	१३	२०	२७
गु		७	१४	२१	२८
शु	१	८	१५	२२	२९
श	२	९	१६	२३	३०

जुलै २०२६

र		५	१२	१९	२६
सो		६	१३	२०	२७
मं		७	१४	२१	२८
बु	१	८	१५	२२	२९
गु	२	९	१६	२३	३०
शु	३	१०	१७	२४	३१
श	४	११	१८	२५	

कालनिर्णय
सुमंगल
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक
जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

निसर्गऋण

□ ज्योती म्हापसेकर

मानवी व्यवहारातून ज्या निरुपयोगी टाकाऊ वस्तू निर्माण होतात त्यांना आपण कचरा म्हणतो. कचऱ्याचा, मुख्यतः घनकचऱ्याचा प्रश्न हा दिवसेंदिवस गुंतागुंतीचा होत आहे. पूर्वी कचऱ्याची विल्हेवाट लावायची तर तो शहराच्या टोकाला किंवा नदी-समुद्राच्या किनाऱ्यावर फेकणे एवढाच मर्यादित विचार व्हायचा. बहुतांश जनता गरीब होती. उर्वरित कनिष्ठ मध्यमवर्गाचे जिणे जगत होती. उकिरड्यावरचा ओला कचरा जनावरांनी खाणे आणि इतर गोष्टी काटकसरीने वापरणे हे सवयीचे असल्याने कचऱ्याचा प्रश्न तितका भेडसावणारा नव्हता.

१९९० सालानंतर लोकांचे उत्पन्न वाढले, क्रयशक्ती वाढली, प्लास्टिकचा वापरही प्रचंड वाढला. पैसा वाढला तसा कचरा वाढला. त्यामुळे सर्व शहरांमध्ये क्षेपणभूमीऐवजी कचऱ्याचे डोंगर उभे राहिले. या कचरा मैदानांनी किंवा डोंगरांनी केवळ जमिनीवरचेच नाही तर जमिनीखालचेही पाण्याचे नैसर्गिक स्रोत प्रदूषित केले. जिथे जिथे झाकण नसलेली गटारे आहेत अशा जगातील सर्व शहरांना तुंबलेला कचरा आणि प्लास्टिकने भरलेल्या ड्रेनेज सिस्टीममुळे पुराचा सामना करावा लागला.

कचऱ्याची अयोग्यरित्या विल्हेवाट लावल्याने मातीची गुणवत्ता घसरली. उघड्यावर कचरा जाळल्याने तसेच कचऱ्याच्या वाहतुकीमुळे वायू प्रदूषण वाढले, कीटक-डासांचा फैलाव वाढून रोगराई वाढली. विषारी उत्सर्जन आणि कुजलेल्या कचऱ्याच्या दुर्गंधीमुळे अनारोग्य निर्माण होते. आज जगभरात दररोज १०० कोटी टन कचरा निर्माण होतो, असा अंदाज आहे. एवढ्या कचऱ्याचे सुयोग्य व्यवस्थापन हे आरोग्य आणि पर्यावरण या दोन्ही क्षेत्रांसमोरील मोठे आव्हान बनले आहे.

घनकचरा व्यवस्थापनाची नियमावली आपल्याकडे १९९९ साली अस्तित्वात आली (https://www.mpcb.gov.in/node2023) तर २०१६ साली सुधारित नियम तयार झाले. कचऱ्याचे सुका, ओला आणि घातक कचरा असे तीन विभाग करून सुक्या कचऱ्यात प्लास्टिक किंवा कागदाबरोबरच ई-कचरा, वैद्यकीय कचरा, बांधकामाचा कचरा असे प्रकार आणि त्याची विल्हेवाट हे या नियमांतर्गत स्पष्ट करण्यात आले.

वर्षानुवर्षे घनकचरा विल्हेवाटीची जबाबदारी फक्त स्थानिक स्वराज्य संस्थांवर होती. नवीन नियमांनुसार यामध्ये बदल करून उगमाच्या ठिकाणीच कचरा वेगळा करण्याची जबाबदारी प्रथमच नागरिकांवर टाकण्यात आली. त्याचबरोबर नागरिकांनी वेगळा केलेला कचरा वेगवेगळाच गोळा करून विल्हेवाट लावण्याची जबाबदारी स्थानिक स्वराज्य संस्थांवर टाकण्यात आली. या नियमावलीत उत्पादित वस्तूंच्या वेष्टन पर्यावरणस्नेही असावीत यासाठी उत्पादकांवरही वाढीव जबाबदारी देण्यात आली. पण त्याही उत्पादकांनी अनेक पळवाटा काढल्या आहेत. त्यामुळे पुनरुपयोग होत नाही किंवा विकले जात नाही अशा बहुस्तरीय (multilayered) प्लास्टिक वेष्टनांमुळे कचराकुंड्या भरून गेलेल्या आज दिसतात. लोकशिक्षण, लोकसहभाग, वैज्ञानिक दृष्टी आणि राजकीय इच्छाशक्ती यांच्या अभावामुळे तसेच भ्रष्टाचारामुळे ही नियमावली आजवरी प्रभावीपणे वापरली जाताना दिसत नाही. छोट्या शहरांना निधीची कमतरताही जाणवते.

त्यातच आता जगाला भेडसावणाऱ्या हवामान बदलाच्या संकटाची भर पडली आहे. यासाठी कारणीभूत असलेल्या हरितगृह वायूंमधील कार्बनडायऑक्साईडपेक्षा एकवीस पटीने घातक वायू म्हणजे मिथेन! हा मिथेन वायू शेतीतील कचरा, गायीगुरांची-प्राण्यांची विष्ठा आणि शहरांमध्ये निर्माण होणारा बेसुमार सार्वजनिक आणि घरगुती ओला व मिश्र कचरा यांचा एकत्रित परिणाम आहे. हा मिथेन वायू वातावरणात मिसळू दिला नाही तर अनेक प्रश्न सुटतील. मात्र त्यासाठी आपल्या जीवनशैलीत बदल करण्याची आवश्यकता आहे.

कचऱ्याचे पृथःकरण : कचऱ्याचे व्यवस्थापन करण्यासाठी निर्मितीच्या ठिकाणीच कचरा वेगळा होणे आवश्यक आहे. नगरपालिका मिश्र कचऱ्यावर जाळण्याशिवाय दुसरी कुठलीही प्रक्रिया करू शकत नाही. कचरा जाळणे म्हणजे निसर्गातील साधनसंपत्तीचा नाश करणे, विषारी वायू तयार करणे. कचऱ्यातील ८० टक्के वस्तू हा चुकीच्या ठिकाणी ठेवलेली साधनसंपत्ती असल्याचेही आपल्या लक्षात येईल. ओल्या कचऱ्यापासून सेंद्रिय खत केल्यास जमिनीचा कस वाढेल. १ टन कागदाचा पुनरुपयोग केल्यास १७ झाडे वाचतात. याउलट कचरा ज्वलनभट्टीत टाकून वीज तयार करणे म्हणजे कर्करोगाला आमंत्रण देणारे वायू तयार करणे. त्याऐवजी ओल्या कचऱ्यातून तयार होणारा मिथेन बायोगॅस प्रकल्पात बंदिस्त करून त्याद्वारे बायोगॅस हे पर्यायी इंधन तयार होईल ज्याचा वाहतूक आणि वीज निर्मिती या दोन्हीसाठी उपयोग करता येईल. त्यातून निर्माण होणारे खतही वापरता येईल, म्हणजे कचरा व्यवस्थापनातून हजारो रोजगाराच्या संधीही उपलब्ध होऊ शकतील.

कचऱ्याची विल्हेवाट : चार माणसांचे कुटुंब दररोज साधारणतः १ किलो कचरा निर्माण करते. ज्यात ६० टक्के ओला, २० ते ३० टक्के सुका आणि उरलेला घातक कचरा असतो. आपल्या इमारत संकुलातील कचरा तिथेच जिरवायला हवा. यासाठी घरात खतटोपली आणि इमारतीसाठी खतकुंडी किंवा पिंप (टम्बलर) वापरता येईल. हॉटेल्स तसेच भाजीमंडई, मांस आणि मासळी बाजारातील कचऱ्यापासून स्थानिक स्वराज्य संस्थेने बायोगॅस तयार करणे, सुका कचरा कचरावेचकांना देणे आणि घातक कचरा स्थानिक स्वराज्य संस्थेने ताब्यात घेऊन त्यावर शास्त्रीय पद्धतीने प्रक्रिया करणे आदी पर्याय आहेत.

शून्य कचरा म्हणजे 'माझ्या घरात, आपल्या अंगणात नको' ही वृत्ती सोडून आपले घर, आपली इमारत आणि आपल्या विभागात ही संकल्पना कशी राबविता येईल याचा विचार आणि कृती करणे. त्याची पहिली पायरी म्हणजे घरातील कचरा तीन भागात (ओला, सुका, घातक) वेगळा करणे. त्यानंतर तो तसाच वेगळा उचलण्याची जबाबदारी स्थानिक स्वराज्य संस्थेने घेणे आणि तो पुढे पुनरुपयोगासाठी पाठवणे.

शून्य कचरा म्हणजे कचरा लांब टाकणे किंवा कचरा जाळणे नाही, तर वस्तूंचा वापर कमी करणे, कापडी पिशव्या वापरणे, कायद्याने बंदी असलेल्या प्लास्टिकच्या वस्तूंचा उपयोग टाळणे, सॅनिटरी नॅपकिन, डायपर्स यांची योग्य विल्हेवाट लावणे, प्लास्टिकच्या पिशव्यांचे कोपरे कापून फेकणे टाळणे, कचरा वेगवेगळ्या डब्यात टाकणे अशा साध्या गोष्टींतूनही आपण कचऱ्याच्या व्यवस्थापनाला मदत करू शकतो.

कचऱ्याचा पुनरुपयोग हा एक मोठा खासगी उद्योग आहे, ज्यामध्ये कचरावेचक, खासगी इमारतीतील स्वच्छता कामगार, भंगार दुकानदार, कचरा व्यापारी तसेच पुनरुपयोग करून वस्तू-खत बनविणारे कारखानदार अशी भलीमोठी साखळी आहे. यात काम करणारे हजारो लोक अत्यंत अनारोग्याच्या स्थितीत काम करतात. आपण जबाबदारीने वागलो आणि उगमाच्या ठिकाणी कचरा वेगळा केला तर या हजारो लोकांना घाणीत काम करावे लागणार नाही आणि निसर्गाकडून घेतलेली संपत्ती आपण योग्य प्रकारे निसर्गाला परत करू शकू.

(लेखिका घनकचरा व्यवस्थापन आणि कचरावेचक यांच्यासाठी गेली २५ वर्षे कार्यरत आहेत.)

smsmum@gmail.com

सुका कचरा म्हणजे पुनर्वापर करता येईल असे कागद, प्लास्टिक, धातू, कापड, रबर, रेक्सिन, टेट्रापॅक आदी वस्तू.
ओला कचरा म्हणजे फळे-भाजीपाल्याचा कचरा, खरकटे, पालापाचोळा, नारळाच्या शेंड्या इ.
घातक कचरा म्हणजे सॅनिटरी नॅपकिन्स, डायपर्स, रसायने इ.
ई कचरा म्हणजे बॅटरी सेल्स, इलेक्ट्रॉनिक वस्तू, वायर इ.
वैद्यकीय कचरा म्हणजे औषधे, सुया, रक्त, मानवी अवयव इ.
बांधकामाचा कचरा म्हणजे पाडकामाचा कचरा.

वाढते वय आणि आहार-विहार

□ डॉ. प्रताप राऊत

वयाच्या प्रत्येक टप्प्यावर शरीराची वाढ होत असते. बालपणापासून किशोरावस्थेत येईपर्यंत सुरू असणारी शरीराची वाढ १८ व्या वर्षी पूर्ण होते. या वयात आपले शरीर तयार होते. स्नायू तयार होतात, हाडे मजबूत होतात. आपले खाणेपिणे वाढलेले असते. शारीरिक हालचाल, खेळ-व्यायाम हे सर्वच सुरू झालेले असते. ही प्रक्रिया वयाच्या ५० व्या वर्षापर्यंत सुरू असते. जे लोक दररोज व्यायाम करतात, समतोल आहार घेतात अशांसाठी वाढणारे वय ही समस्या बनत नाही. वयाच्या पन्नाशीनंतरही हीच जीवनशैली ठेवल्यास आरोग्य निरोगी राहण्यास मदत होते.

वाढते वय आणि आहार : वाढत्या वयानुसार (साधारण ४५ पासून पुढे) आहारातून साखर, मीठ, तेल कमी करायला हवे, हे सत्य असले तरी त्याचा अतिरेक करून चालणार नाही. कारण शरीराला नैसर्गिक साखरेची जेवढी गरज असते तेवढीच मिठाचीसुद्धा. ग्लुकोज तसेच सोडियम, पोटॅशियममुळे शरीराची कार्ये सुरळीत चालू राहते, शरीराचे संतुलन राखण्यास मदत होते. योग्य त्या प्रमाणात साखर, मीठ (वरून घेऊ नये) आहारात घ्यायला हवे. साखर कमी झाल्यास हायपोग्लासेमिया, तर सोडियमची (मीठ) पातळी कमी झाल्यास कमी रक्तदाबाची समस्या सतावते. हृदयरोगाच्या रुग्णांनीही थोड्या प्रमाणात मीठ घ्यायला हवे.

वयाची साठी उलटल्यावर सारकोपेनिया ही शारीरिक अवस्था उद्‌भवू शकते. यात स्नायू कमकुवत होऊन शारीरिक संतुलन राखणे कठीण होते. ज्यामुळे पडण्याचा धोका वाढतो. यावर चालणे, योग तसेच हलके व्यायाम नियमित करणे हाच उपाय आहे. यामुळे स्नायूंची ताकद वाढते.

या वयात व्यायाम जेवढा महत्त्वाचा तेवढाच आहारही! प्रथिने, कर्बोदके, फायबर आणि जीवनसत्त्वे यांनी युक्त असा सकस आहार घेणे नेहमीच फायद्याचे ठरते. आहाराच्या जोडीला गरजेप्रमाणे औषधे घ्यायला हवीत. पोषण म्हणून व्हिटॅमिन्सच्या गोळ्या घेण्यापेक्षा आहारातून नैसर्गिक पोषणतत्त्वे मिळवण्यावर भर द्या.

वाढते वय स्वीकारताना : सकारात्मक राहा. वय वाढते तसा चिडचिडेपणाही वाढतो. अशा वेळी ज्येष्ठांनी स्वतःला समजून निरीक्षण करून वागायला हवे. यात त्यांच्या कुटुंबीयांची व डॉक्टरांचीही महत्त्वाची भूमिका असते. काही गोष्टी ज्येष्ठ व्यक्तीला पटवून, समजावून, रागे भरून कराव्या लागतात. तर काही वेळेस त्यांच्या मनाप्रमाणे वागावे लागते. जेणेकरून त्यांचे मानसिक आणि भावनिक आरोग्य चांगले राखता येईल. शरीराला काही त्रास होत असल्यास शरीराने दिलेल्या इशाऱ्यांकडे लक्ष द्या. व्यायाम आणि चौरस आहाराचा शरीर व मनावर चांगला परिणाम होतो. रक्तदाब आणि मधुमेहावर नियंत्रण मिळवायला हवे.

वाढते वय आणि स्त्रिया : ४५-५० नंतर स्त्रियांना हार्मोनल बदल, मेनोपॉज, मानसिक ताण अशा आरोग्याच्या अनेक समस्या भेडसावू लागतात. नियमित वैद्यकीय तपासणी तसेच योग यासाठी फायदेशीर ठरेल.

वाढते वय आणि मानसिक आरोग्य : दररोज व्यायाम करा. व्यायामामुळे मन आनंदी आणि प्रसन्न राहते. दररोज सुडोकू, शब्दकोडी, कोडी सोडवणे तसेच वाचन करणे हिताचे ठरते. चारचौघांत मिसळा, फिरायला जा, गप्पा मारा.

हे लक्षात ठेवा

- दिवसातून दोनदा अंघोळ करणे.
- शक्य तेव्हा थंड पाण्याने अंघोळ करणे.
- शरीराची स्वच्छता राखणे.
- नखे, केस वेळोवेळी कापणे.
- आपल्या खोलीतील वातावरण प्रसन्न ठेवा.
- दुसऱ्यांवर अवलंबून असणाऱ्या ज्येष्ठाची कुटुंबीयांनी योग्य काळजी घेणे जेवढे आवश्यक आहे तेवढेच आपल्यामुळे कुटुंबीयांना त्रास होणार नाही, याची दक्षता ज्येष्ठांनी घ्यायला हवी.

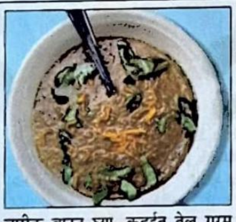
(लेखक अनुभवी वैद्यकीय तज्ज्ञ आहेत.)

drpratapraut@gmail.com

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२६ — विजेता क्र. ३
विभाग : करीज/ग्रेव्हीज

आरोग्यम धनसंपदा ग्रेव्ही

□ सुयश वैद्य, मुंबई



साहित्य : प्रत्येकी १/२ कप कोहळा, दुधी भोपळा, बारीक चिरलेला आंबट चुका, बारीक चिरलेली कोथिंबीर, प्रत्येकी १ छोटा चमचा मोरिंगा पावडर, काळा मसाला व काश्मिरी लाल तिखट, चार छोटे चमचे गाजराचा किस, २ छोटे चमचे तेल, प्रत्येकी १/२ छोटा चमचा जिरे, मोहरी, चवीनुसार मीठ,

कृती : कोहळा चिरून त्याचा पांढरा गर घ्या. त्यात दुधी भोपळ्याचे बारीक तुकडे, गाजराचा किस, आंबट चुका आणि कोथिंबीर घाला. हे मिश्रण बारीक वाटून घ्या. कढईत तेल गरम करा, त्यात जिरे-मोहरी घाला. फोडणी तडतडल्यावर त्यावर वाटलेले मिश्रण घाला. हे मिश्रण मंद आचेवर सात ते आठ मिनिटे परता. तेल सुटल्यानंतर त्यामध्ये काळा मसाला, तिखट व मीठ घालून पुन्हा परतावे. आवश्यकतेनुसार त्यात थोडे पाणी आणि मोरिंगा पावडर घालून मिश्रण एकजीव करा.

अधिक ज्येष्ठ महिन्यातील संकष्ट चतुर्थी खुलासा

अधिक ज्येष्ठ कृष्ण तृतीया म्हणजेच बुधवार दि. ०३ जून, २०२६ रोजी संकष्ट चतुर्थी दिलेली आहे. या दिवशी तृतीया समाप्ती रात्री ०९ वाजून २० मिनिटांनी असून दुसऱ्या दिवशी चतुर्थी तिथीची समाप्ती रात्री ११ वाजून ३० मिनिटांनी होत आहे. त्यामुळे ज्या प्रदेशामध्ये दि. ०३ जून रोजी रात्री ०९ वाजून २० मिनिटांच्या नंतर चंद्रोदय होत आहे. अशा सर्व प्रदेशांमध्ये तृतीयेच्या दिवशी आणि चतुर्थीच्या दिवशी अशा दोन्ही दिवशी चतुर्थी तिथीवर चंद्रोदय होत आहे. अशा वेळेस संकष्ट चतुर्थीच्या व्रताचा निर्णय करताना तृतीयेच्या दिवशी चतुर्थीवर होणाऱ्या चंद्रोदयाच्या दिवशी संकष्ट चतुर्थी व्रत करावे (उभयदिने चंद्रोदयव्यापित्वे तृतीया युतैव ग्राह्या) असे शास्त्रवचन असल्याने दि. ०३ जून रोजी तृतीयेच्या दिवशी संकष्ट चतुर्थी दिलेली आहे. पण ज्या प्रदेशात दि. ०३ जून रोजी रात्री ०९.२० पूर्वी म्हणजे तृतीयेवर चंद्रोदय होत आहे, त्या ठिकाणी मात्र संकष्ट चतुर्थीचे व्रत दि. ०४ जून रोजी केले जाईल.

महाराष्ट्रामध्ये सर्वत्र दि. ०३ जून रोजीच संकष्ट चतुर्थी व्रत होणार आहे. मात्र कर्नाटकातील बंगळूरु, म्हैसूर, टुमकूर, तेलंगणातील नलगोंडा इत्यादी काही ठिकाणी दि. ०४ जून रोजी संकष्ट चतुर्थी व्रत होणार आहे.

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : महिन्याच्या पूर्वार्धात ग्रहमानाकडून अपेक्षित साथ लाभणार नाही. मोठे आर्थिक व्यवहार टाळावेत. उत्तरार्धात काही अनुकूलतेमुळे तुमचा आत्मविश्वास बळावेल. आपल्या ओळखीचा योग्य ठिकाणी वापर केल्यास यश मिळेल मात्र जास्त घाई करू नका.

वृषभ : वाद-विवादाचे प्रसंग हे नेहमी येतच असतात, परंतु टोकाची भूमिका घेणे टाळावे. आपले मत इतरांवर लादण्याचा प्रयत्न करू नका. सामाजिक क्षेत्रात वावरताना आपली पत राखण्याचा प्रयत्न करा. बुध-शनिची अनुकूलता आहे.

मिथुन : महिन्याच्या पूर्वार्धात काही कारणाने तुम्हाला राहत्या घरापासून लांब राहावे लागण्याची शक्यता जाणवते. मित्रपरिवार व स्वकीयांशी वाद होणार नाहीत याची दक्षता घ्या. गैरमार्गाने धनार्जन करण्याचा मोह आवरावा, अन्यथा फसगत संभवते.

कर्क : आपल्या जवळच्याच व्यक्तींकडून काही विचित्र वागणे अनुभवल्याने तुम्ही थोडे व्यथित व्हाल. पूर्वार्धात प्रतिष्ठितांच्या भेटीगाठीने सुखावून जाल. घरात शुभकार्य जमून येईल. खर्च मात्र अपेक्षेपेक्षा जास्त झाल्याने आर्थिक गणित बिघडेल.

सिंह : ग्रहमानाची अनुकूलता व तुमचे चातुर्य याच्या जोरावर यशाचे प्रमाण वाढणार आहे. आर्थिक पातळी उंचावेल. कामानिमित्त प्रवास संभवतो. कौटुंबिक वातावरण आनंददायी असेल. थोरा-मोठ्यांचा सहवास लाभेल व कृपाप्रसादही मिळेल. गुंतवणुकीचे प्रमाण वाढवा.

कन्या : छोट्या-छोट्या घटनांमुळे नाराज होऊ नका. कामकाजावर लक्ष केंद्रित करा. सकारात्मकता वाढून यशप्राप्ती होईल. सध्या कोणाला कर्ज देण्याच्या वा घेण्याच्या भानगडीत न पडणे योग्य. उत्तरार्धात अनेक कामे यशस्वीरीत्या पार पडतील.

तूळ : नोकरी-व्यवसायामधील कामाच्या वाढत्या व्यापामुळे सहकार्यांकडून अपेक्षित मदत मिळणे थोडे कठीण दिसते. गोड बोलून कामे पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा. काही खर्च तुम्हाला टाळता येणे कठीण जाणार आहे. प्रवासात अति मौजमजा टाळा.

वृश्चिक : मतभेदाचे रूपांतर मनभेदात होणार नाही याची खबरदारी या महिन्यात घ्या. कुटुंबातील व्यक्तीच्या आजारपणावर अधिक लक्ष द्यावे लागेल. योग्य आर्थिक नियोजनाने पैशाची कमतरता भासणार नाही. कौटुंबिक सौख्य चांगले राहील. प्रवासात वाहनाच्या वेगावर नियंत्रण ठेवा.

धनु : महिन्याच्या पूर्वार्धापेक्षा उत्तरार्ध अधिक चांगला आहे. ईप्सित कामे मार्गी लागतील. नोकरी-व्यवसायात प्रगतीचा वेग वाढेल. आपल्या कामकाजात हलगर्जीपणा करू नका. आर्थिक गुंतवणुकीतून चांगला लाभ होईल. व्यावसायिकांना नव्या संधी उपलब्ध होतील.

मकर : महिना संमिश्र ग्रहमानाचा आहे. कार्यक्षेत्रात ताणतणावाचे प्रसंग येतील. सामंजस्याने वागा. गुप्तशत्रूंपासून सावध राहा. थोडी आर्थिक चणचण भासेल. स्थावर मालमत्तेच्या व्यवहारात घाईने निर्णय घेऊ नका, सर्व बाजू पडताळून पाहा.

कुंभ : 'अति तेथे माती' अशी परिस्थिती होणार नाही याची काळजी घ्या. कोणत्याही गोष्टीच्या जास्त आहारी जाऊ नका, संयम बाळगा. आपल्या क्षमतेपेक्षा मोठी उडी मारू नका. अति धाडस करणे धोक्याचे ठरेल. कुटुंबातील वरिष्ठांचा मान राखा.

मीन : नोकरी-व्यवसायात चालून आलेल्या संधीमुळे तुम्ही सुखावून जाणार आहात. वरिष्ठांकडून तुमचे कौतुक होईल. कुटुंबाकडून अपेक्षेप्रमाणे सहकार्य लाभेल. मैत्रीतील संबंध अधिक दृढ होतील. उत्तरार्धात स्थावर-मालमत्तेचे कामकाज हाती घेऊ नका, अडथळे संभवतात.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

बुधवार, ०३ जून २०२६

मुंबई	२१.५२	जळगाव	२१.४५	छ.संभाजीनगर	२१.४३	चंद्रपूर	२१.२७
ठाणे	२१.५१	वर्धा	२१.३२	भुसावळ	२१.४४	बुलढाणा	२१.४१
पुणे	२१.४६	यवतमाळ	२१.३३	परभणी	२१.३६	इंदौर	२१.४८
रत्नागिरी	२१.४५	बीड	२१.४०	नांदेड	२१.३३	ग्वाल्हेर	२१.४७
कोल्हापूर	२१.४१	सांगली	२१.४०	धाराशिव	२१.३७	बेळगाव	२१.३८
सातारा	२१.४४	सावंतवाडी	२१.४१	भंडारा	२१.२८	मालवण	२१.४३
नाशिक	२१.५०	सोलापूर	२१.३६				
अहिल्यानगर	२१.४४	नागपूर	२१.३०				
पणजी	२१.४०	अमरावती	२१.३६				
धुळे	२१.४८	अकोला	२१.३८				

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

१९ (१०.०६ नंतर १४.५३ पर्यंत, १८.२९ नंतर २६.०० पर्यंत), २० (०९.२५ पर्यंत), २३ (१०.१२ पर्यंत), २४ (२६.०० पर्यंत), २७ (२२.१० पर्यंत).

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८२
आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. उत्तरायण/दक्षिणायन

जून	अधिक ज्येष्ठ-निज ज्येष्ठ		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ सोम	कृ. प्रतिपदा	१६.३६	ज्येष्ठा	१९.०७	सिद्ध	०६.१८	तैतिल	२९.४९	११
२ मंगळ	कृ. द्वितीया	१९.००	मूळ	२२.०५	साध्य	०७.१५	वणिज	अहोरात्र	१२
३ बुध	कृ. तृतीया	२१.२०	पूर्वाषाढा	२४.५९	शुभ	०८.११	वणिज	०८.११	१३
४ गुरु	कृ. चतुर्थी	२३.३०	उत्तराषाढा	२७.४१	शुक्ल	०९.०२	बव	१०.२७	१४
५ शुक्र	कृ. पंचमी	२५.१९	श्रवण	अहोरात्र	ब्रह्मा	०९.४१	कौलव	१२.२७	१५
६ शनि	कृ. षष्ठी	२६.४०	श्रवण	०६.०३	ऐंद्र	१०.०३	गरज	१४.०४	१६
७ रवि	कृ. सप्तमी	२७.२४	धनिष्ठा	०७.५५	वैधृति	१०.०१	विष्टि	१५.०७	१७
८ सोम	कृ. अष्टमी	२७.२३	शततारका	०९.०९	विष्कंभ	०९.२७	बालव	१५.२९	१८
९ मंगळ	कृ. नवमी	२६.३४	पू.भाद्रपदा	०९.३८	प्रीति	०८.१७	तैतिल	१५.०४	१९
१० बुध	कृ. दशमी	२४.५७	उ.भाद्रपदा	०९.२१	आयुष्मान सौभाग्य	०६.२९ २८.०२	वणिज	१३.५१	२०
११ गुरु	कृ. एकादशी	२२.३६	रेवती	०८.१६	शोभन	२४.५९	बव	११.५२	२१
१२ शुक्र	कृ. द्वादशी	१९.३७	अश्विनी भरणी	०६.२८ २८.०५	अतिगंड	२१.२६	कौलव गरज	०९.१० २१.५५	२२
१३ शनि	कृ. त्रयोदशी	१६.०८	कृत्तिका	२५.१७	सुकर्मा	१७.२८	विष्टि	२६.१५	२३
१४ रवि	कृ. चतुर्दशी	१२.२०	रोहिणी	२२.१४	धृति	१३.१५	चतुष्पाद	२२.२३	२४
१५ सोम	अमावास्या शु. प्रतिपदा	०८.२४ २८.३१	मृगशीर्ष	१९.०९	शूल गंड	०८.५५ २८.३८	किंस्तुघ्न	१८.२७	२५
१६ मंगळ	शु. द्वितीया	२४.५३	आर्द्रा	१६.१२	वृद्धि	२४.३५	बालव	१४.४०	२६
१७ बुध	शु. तृतीया	२१.३९	पुनर्वसु	१३.३७	ध्रुव	२०.५१	तैतिल	११.१२	२७
१८ गुरु	शु. चतुर्थी	१८.५९	पुष्य	११.३२	व्याघात	१७.३५	वणिज बव	०८.१४ २९.५७	२८
१९ शुक्र	शु. पंचमी	१६.५९	आश्लेषा	१०.०६	हर्षण	१४.५२	कौलव	२८.१७	२९
२० शनि	शु. षष्ठी	१५.४६	मघा	०९.२५	वज्र	१२.४७	गरज	२७.२७	३०
२१ रवि	शु. सप्तमी	१५.२०	पू.फाल्गुनी	०९.३०	सिद्धि	११.२०	विष्टि	२७.२४	३१
२२ सोम	शु. अष्टमी	१५.३९	उ.फाल्गुनी	१०.२१	व्यतिपात	१०.३०	बालव	२८.०४	आषाढ
२३ मंगळ	शु. नवमी	१६.३९	हस्त	११.५३	वरियान	१०.१२	तैतिल	२९.२२	२
२४ बुध	शु. दशमी	१८.११	चित्रा	१३.५८	परिघ	१०.२२	वणिज	अहोरात्र	३
२५ गुरु	शु. एकादशी	२०.०८	स्वाती	१६.२८	शिव	१०.५३	वणिज	०७.०८	४
२६ शुक्र	शु. द्वादशी	२२.२१	विशाखा	१९.१५	सिद्ध	११.३८	बव	०९.१४	५
२७ शनि	शु. त्रयोदशी	२४.४३	अनुराधा	२२.१०	साध्य	१२.३१	कौलव	११.३१	६
२८ रवि	शु. चतुर्दशी	२७.०६	ज्येष्ठा	२५.०८	शुभ	१३.२८	गरज	१३.५४	७
२९ सोम	पौर्णिमा	२९.२६	मूळ	२८.०३	शुक्ल	१४.२५	विष्टि	१६.१६	८
३० मंगळ	कृ. प्रतिपदा	अहोरात्र	पूर्वाषाढा	अहोरात्र	ब्रह्मा	१५.१८	बालव	१८.३३	९

दि १-६-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, हर्षल-वृषभ, चंद्र-वृश्चिक, मंगळ-मेष, बुध, गुरु, शुक्र-मिथुन, शनि, नेपच्यून-मीन, प्लुटो-मकर.
* गुरु : कर्क ०२-६, शुक्र : कर्क ०८-६, रवि : मिथुन १५-६, मंगळ : वृषभ २०-६, बुध : कर्क २२-६.
● अमावास्या प्रारंभ : रविवार १४-६, दुपारी १२.२०; समाप्ती : सोमवार १५-६, सकाळी ०८.२४.
○ पौर्णिमा प्रारंभ : रविवार २८-६, उ.रात्री ०३.०६; समाप्ती : मंगळवार ३०-६, पहाटे ०५.२६.

जुलै २०२६

निज ज्येष्ठ/आषाढ
शके १९४८

कालनिर्णय

७

रविवार		निज ज्येष्ठ कृ. ५ — शुभ दिवस **५** ०६.०८ · १९.१८ · कुंभ	निज ज्येष्ठ कृ. १३ प्रदोष *शिवरात्री* **१२** ०६.११ · १९.१८ · वृषभ १९.०६	आषाढ शु. ६ — शुभ दिवस कुमारषष्ठी **१९** ०६.१३ · १९.१७ · कन्या	आषाढ शु. १२ वामन पूजन *प्रदोष* **२६** ०६.१६ · १९.१५ · वृश्चिक ०७.३४
सोमवार		निज ज्येष्ठ कृ. ६ सूर्याचा पुनर्वसु नक्षत्रप्रवेश वाहन : घोडा **६** ०६.०९ · १९.१८ · कुंभ ०९.५६	निज ज्येष्ठ कृ. १४ सोमवती अमावास्या सायं. ०६.५०पासून अमावास्या प्रारंभ सायं. ०६.५० **१३** ०६.११ · १९.१८ · मिथुन	आषाढ शु. ७ — शुभ दिवस विवस्वत सप्तमी सूर्याचा पुष्य नक्षत्रप्रवेश वाहन : उंदीर **२०** ०६.१३ · १९.१६ · कन्या	आषाढ शु. १३ महाराष्ट्रीय बेंदूर **२७** ०६.१६ · १९.१४ · धनु
मंगळवार		निज ज्येष्ठ कृ. ७ — शुभ दिवस *कालाष्टमी* **७** ०६.०९ · १९.१८ · मीन	**निज ज्येष्ठ अमावास्या** दर्श अमावास्या अमावास्या समाप्ती दुपारी ०३.१३ **१४** ०६.११ · १९.१८ · मिथुन १८.४९	आषाढ शु. ८ — शुभ दिवस (सायं.४.३४नं.) *दुर्गाष्टमी* **२१** ०६.१४ · १९.१६ · कन्या ०७.५३	आषाढ शु. १४ साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी संत मामा दांडेकर पुण्यतिथी पौर्णिमा प्रारंभ सायं. ०६.१८ **२८** ०६.१६ · १९.१४ · धनु १९.४८
बुधवार	निज ज्येष्ठ कृ. १ वसंतराव नाईक जयंती **१** ०६.०७ · १९.१८ · धनु १३.३१	निज ज्येष्ठ कृ. ८ — शुभ दिवस **८** ०६.०९ · १९.१८ · मीन १५.५९	आषाढ शु. १ — शुभ दिवस आषाढ मासारंभ चंद्रदर्शन महाकवी कालिदास दिन श्री टेंबेस्वामी पुण्यतिथी **१५** ०६.१२ · १९.१८ · कर्क	आषाढ शु. ९ **२२** ०६.१४ · १९.१६ · तूळ	**आषाढ पौर्णिमा** — शुभ दिवस (स.७.१४नं.) **गुरुपौर्णिमा** ('नित्यपाठ श्री गुरुपादुकाष्टक'साठी मागील पानावरील QR कोड स्कॅन करा.) व्यासपूजा संन्यासिजनांचा चातुर्मास्यारंभ पौर्णिमा समाप्ती रात्रौ ०८.०४ **२९** ०६.१७ · १९.१४ · मकर
गुरुवार	निज ज्येष्ठ कृ. २ — शुभ दिवस (सायं.४.३८नं.) **२** ०६.०७ · १९.१८ · मकर	निज ज्येष्ठ कृ. ९ राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे) **९** ०६.१० · १९.१८ · मेष	आषाढ शु. २ रथयात्रा मुस्लिम सफर मासारंभ **१६** ०६.१२ · १९.१७ · कर्क १९.५२	आषाढ शु. ९ भारतीय श्रावण मासारंभ लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक जयंती तिशाबी आव (ज्यू) **२३** ०६.१५ · १९.१६ · तूळ १९.००	आषाढ कृ. १ — शुभ दिवस साईबाबा उत्सव समाप्ती-शिर्डी **३०** ०६.१७ · १९.१३ · मकर
शुक्रवार	निज ज्येष्ठ कृ. ३ — शुभ दिवस (स.११.२०नं.) **संकष्ट चतुर्थी** चंद्रोदय ०९.५२ **३** ०६.०८ · १९.१८ · मकर २४.४७	निज ज्येष्ठ कृ. १०/११ *योगिनी स्मार्त एकादशी* संत निवृत्तिनाथ यात्रा-त्र्यंबकेश्वर **१०** ०६.१० · १९.१८ · मेष १८.४४	आषाढ शु. ३/४ विनायक चतुर्थी करिदिन **१७** ०६.१२ · १९.१७ · सिंह	आषाढ शु. १० — शुभ दिवस पुनर्यात्रा **२४** ०६.१५ · १९.१५ · वृश्चिक	आषाढ कृ. २ — शुभ दिवस नाना शंकरशेट पुण्यतिथी **३१** ०६.१७ · १९.१३ · मकर ०६.३७
शनिवार	निज ज्येष्ठ कृ. ४ — शुभ दिवस **४** ०६.०८ · १९.१८ · कुंभ	निज ज्येष्ठ कृ. १२ — शुभ दिवस (स.११.०३नं.) *भागवत एकादशी* संत निवृत्तिनाथ पुण्यतिथी पारशी अस्पंदार्मद मासारंभ विश्वजनसंख्या दिन **११** ०६.१० · १९.१८ · वृषभ	आषाढ शु. ५ साहित्यसम्राट लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे स्मृतिदिन **१८** ०६.१३ · १९.१७ · सिंह २३.५८	आषाढ शु. ११ **देवशयनी आषाढी एकादशी** पंढरपूर यात्रा चातुर्मास्यारंभ **२५** ०६.१५ · १९.१५ · वृश्चिक	

जून २०२६

र		७	१४	२१	२८
सो	१	८	१५	२२	२९
मं	२	९	१६	२३	३०
बु	३	१०	१७	२४	
गु	४	११	१८	२५	
शु	५	१२	१९	२६	
श	६	१३	२०	२७	

ऑगस्ट २०२६

र	३०	२	९	१६	२३
सो	३१	३	१०	१७	२४
मं		४	११	१८	२५
बु		५	१२	१९	२६
गु		६	१३	२०	२७
शु		७	१४	२१	२८

सारस्वत बँक
सारस्वत को-ऑपरेटिव्ह बँक लि.
(शेड्युल्ड बँक)

सुमंगल
कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक
जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

सारस्वत बँक
सारस्वत को-ऑपरेटिव्ह बँक लि.
(शेड्युल्ड बँक)

मौनातले शहाणपण

❑ जयराज साळगावकर

अपेक्षांची आसक्ती हे दुःखाचे मूळ आहे :

अपेक्षांची आसक्ती दुःखाला जन्म देते, हे कटू सत्य बौद्ध तत्त्वज्ञान आपल्याला शिकवते. प्रेमाची, निष्ठेची आणि काळजीची परतफेड प्रेमाच्या रूपात होईल, अशी आपली भाबडी आशा असते. परंतु सगेसोयरे कधी तसा प्रतिसाद देत नाहीत. मग काय करायचे? तर 'स्वत:च स्वत:ला स्वीकारायचे, जसे आहात तसे!' स्वार्थ म्हणून नाही, तर शहाणपणा म्हणून हे करायला हवे. आतापर्यंत तुम्ही इतक्या मुक्तपणे इतरांना दिलेली ऊर्जा परत मिळवून घेण्याची, अंतर्मुख होण्याची, स्वत:ला धीर देण्याची आणि एकांतातील शांतता स्वीकारण्याची वेळ आता आली आहे. वय उतरणीला लागले आहे. वृद्धत्वाचा हा आयुष्यातील उतरणीचा टप्पा सामंजस्याने स्वीकारला तरच हा काळ शांततेत आणि आनंदात व्यतीत करणे शक्य होईल.

परस्परसंवादाचे मृगजळ :

आयुष्यभर आपण इतरांमध्ये सद्भावाने भावनांची आणि ममत्वाची गुंतवणूक करतो. आपल्या या सद्भावपूर्ण वर्तनाने परस्परसंवादाचे चक्र सुरू होईल, अशी अपेक्षा करून आपण खुल्या मनाने इतरांना भरभरून प्रेम देत राहतो. पण त्याची परतफेड तशी होईलच असे नसते. परस्परसंवादाचे-विसंवादाचे हे मृगजळ मानवी नातेसंबंधांमध्ये खोलवर रुजलेले पाहायला मिळते. आपण स्वत:ला सांगत असतो की प्रेमाने प्रेम मिळते, दयाळूपणा हा दयाळूपणाला जन्म देतो, निष्ठेने निष्ठा लाभते. पण तसे होईलच ह्याची खात्री कशी मिळणार?

आता मागे वळून पाहण्याची वेळ झाली :

आपली स्वत:ची ऊर्जा आता तुम्हालाच परत मिळवायला हवी, दुसरे कोणीही तुम्हाला ती मिळवून द्यायला येणार नाही. याचा अर्थ स्वत:ला जगापासून तोडणे किंवा एकांतवासात जाणे असा नाही, तर स्वत:साठी अधिक सक्षम असे काही करणे. म्हणूनच 'स्वत:ला प्राधान्य द्या!' स्वत:चे कल्याण हा चांगल्या जीवनाचा पाया आहे! जरा आयुष्याचा आढावा घ्या.

मौनाचे सामर्थ्य :

मौनाला अनेकदा चुकीच्या अर्थाने समजून घेतले जाते. पण हिंदू, बौद्ध आणि जैन धर्मांत मौनाला महत्त्व दिले आहे. जोपर्यंत शक्य असेल तोपर्यंत गप्प राहण्यातच आपले हित आहे, अशी शिकवण 'मौनं सर्वार्थ साधनम्' या उक्तीतून मिळते. अर्थात, आपल्या वाणीवर आपला संयम हवा. 'प्रथम ऐका आणि मगच बोला' हा नियम लहानपणापासून आपण ऐकत आलो आहोत, त्याचे भान कायम हवे.

स्वत:चे स्पष्टीकरण देण्यासाठी, स्वत:च्या आवडीनिवडींचे समर्थन करण्यासाठी, वादविवाद करण्यासाठी, आपली योग्यता सिद्ध करण्यासाठी तरुणपणी लोकांना प्रसंगी हमरीतुमरीने बोलण्याची गरज भासते. आपले म्हणणे ऐकून घेतले जाईल, अशी आशा बाळगून तरुण आवाज चढवतात. पण जसजसे वय वाढते तसतशी जाणीव होते, की बहुतेक लोक समजून घेण्यासाठी नाही, तर उत्तर देण्यासाठी ऐकतात. संभाषणाच्या युद्धभूमीवर शब्दांचा वापर शस्त्र म्हणून होतो. तरीही, वादात मात्र कोणी जिंकत नाही.

बौद्ध तत्त्वज्ञान आपल्याला असे शिकवते, की आपले बोलणे मोजके आणि उद्देशपूर्ण असावे. योग्य भाषण (समा वाचा) हा ज्ञानप्राप्तीच्या उदात्त अशा अष्टांग मार्गांपैकी एक आहे. याचा अर्थ नेहमीच गप्प राहावे असा नाही, तर गरज असेल तेव्हाच बोलावे आणि बोलताना शब्दांची निवड सुज्ञपणे करावी. जेव्हा तुमचे शब्द, प्रेम आणि सत्य यांनी युक्त नसतील तेव्हा मौन हा शहाणपणाचा मार्ग असतो.

प्रत्येक संघर्षासाठी लढण्याची गरज नसते. कुठे थांबावे हे समजणे, हे सर्वात मोठे शहाणपण असते.

ज्या जगात गोंगाटाला महत्त्व दिले जाते-सतत सूचना, मते, युक्तिवाद यांचा भडिमार सुरू असतो, तिथे शांतता प्रस्थापित करण्यासाठी ताकद लागते. बोलण्याची घाई न करता ऐकण्याची नितांत क्षमता म्हणजे मौन. समोरच्याचे विचार न बदलता त्याचे निरीक्षण करत राहणे म्हणजे मौन. सहमतीची मागणी न करता इतरांना त्यांचे मत मांडू देणे म्हणजे मौन! एक जुनी झेन म्हण आहे: 'जोपर्यंत तुम्ही शांतता स्थापन करू शकत नाही तोपर्यंत बोलू नका'.

शांततापूर्ण अस्तित्वाला शब्दांपेक्षा अधिक वजन असते. याचा अर्थ असा नाही, की नेहमीच मौन हे उत्तर असते. जेव्हा अन्यायाविरुद्ध उभे राहावे लागते, जेव्हा सत्याचा बचाव करावा लागतो तेव्हा मौन बाजूला ठेवून शब्दांनी उत्तर द्यावे लागते, फरक हा हेतूमध्ये आहे.

हस्तक्षेपाऐवजी निरीक्षण करा :

शहाणपण जेव्हा फुकट आणि न मागता मिळते, तेव्हा ते सहसा स्वीकारले जात नाही. दुसऱ्याच्या अनुभवातून शिकावे, हे शहाणपण सगळ्यांकडे असेलच असे नाही. अशा लोकांना स्वत:च्या मार्गाने चालावे लागते, स्वत:च्या वाटेत येणाऱ्या दगडांवर अडखळावे लागते आणि स्वत:च्या अनुभवांमधून शिकावे लागते. ते महाग पडते.

बुद्धांनाही जेव्हा इतरांच्या वादात हस्तक्षेप करण्यास सांगितले गेले तेव्हा त्यांनी मौन पाळणेच पसंत केले. याचे कारण ते उदासीन होते म्हणून नाही, तर त्यांना मनस्तापाचे त्रासिक स्वरूप समजले होते, म्हणून.

केव्हा मदत करावी आणि केव्हा बाजूला व्हावे हे जाणून घेणे, हे खरे शहाणपण आहे : पुढच्या वेळी जेव्हा तुम्हाला एखाद्याला सुधारण्याची, बदलण्याची इच्छा झाली तरी थोडे थांबा. स्वत:ला विचारा, मी हे त्यांच्यासाठी करत आहे की त्यांच्या होणाऱ्या संघर्षामुळे मला वाटणाऱ्या अस्वस्थतेसाठी? जर उत्तर स्वत:ला वाटणाऱ्या अस्वस्थतेसाठी असे असेल तर सोडून द्या. दुसऱ्यांना सुधारण्यापेक्षा कोणत्या गोष्टी आपल्या नियंत्रणात आहेत, यावर लक्ष केंद्रित करा. तुमची ऊर्जा, तुमचा प्रवास, तुमची शांती, समाधान या गोष्टी तुमच्यासाठी महत्त्वाच्या आहेत. कारण तुम्हाला खरोखर बदलण्याची शक्ती असलेली एकमेव व्यक्ती म्हणजे तुम्ही स्वत: आहात.

मंजुरीची गरज सोडून देणे :

दुःखाचे दुसरे मोठे कारण म्हणजे इतरांकडून मान्यतेची/मंजुरीची गरज वाटणे. लहानपणापासूनच आपल्याला इतरांची मान्यता मिळवण्याची सवय लागलेली असते. आपल्या कामगिरीबद्दल प्रशंसा मिळवण्याची, आपल्या समवयस्कांकडून स्वीकारले जाण्याची, आपल्या कुटुंबाकडून प्रेम मिळण्याची गरज आपल्याला भासत असते. ही गरज जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर डोके वर काढत असते. आपला पेहराव, आपण निवडलेले करिअर, आपले नातेसंबंध आदी सगळ्यात कुणीतरी आपले कौतुक करावे, आपली दखल घ्यावी असे आपल्याला वाटत असते.

समाजाची कितीही मान्यता मिळाली तरी त्यामुळे कायमस्वरुपी मन:शांती लाभत नाही, हे सत्य आहे. इतरांकडून कौतुक मिळवण्याच्या नादात आंतरिक समाधान आपण गमावत असतो. खरा आनंद हा इतरांनी समजून घेतल्याने मिळत नाही, तर स्वत:च स्वत:ला समजून घेतल्याने मिळतो, ही बुद्धांची शिकवण आहे.

जर मी इतरांची मान्यता मिळवणे थांबवले तर माझे आयुष्य कसे असेल? मला इतरांच्या मतांची पर्वा नसेल तर मी आयुष्य कसे जगेन?

या प्रश्नांची उत्तरे स्वत:च मिळवा आणि मग हळूहळू ठामपणे योग्य त्या दिशेने चालायला सुरुवात करा. कारण शेवटी, ज्या व्यक्तीची तुम्हाला खरोखर मान्यता हवी आहे, ती व्यक्ती म्हणजे तुम्ही स्वत:च आहात.

सत्य असे आहे, की रिकाम्या कपातून पाणी कोणी ओतू शकत नाही, हे स्वीकारा. तुम्ही स्वत: स्वत:ची शेवटची भेट कधी घेतली होती?

केवळ शारीरिकच नव्हे, तर भावनिक, मानसिक आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या देखील! तुम्ही शेवटचे शांत बसून जगाच्या आवाजाला नव्हे, तर स्वत:च्या विचारांना, स्वत:च्या इच्छांना, स्वत:च्या सत्याला कधी ऐकले आहे? रोजच्या आयुष्यात इतरांप्रति असणाऱ्या आपल्या कर्तव्यांमध्ये, अपेक्षांमध्ये, अथक मागण्यांमध्ये आपण बुडून गेलेलो असतो. पण इथे, या क्षणी, तुम्हाला स्वत:कडे परत यायला हवे. आयुष्याच्या उत्तरार्धात प्रवेश करत असताना हे लक्षात ठेवा :

१) शांतता मिळवताना इतरांना स्पष्टीकरण देण्याची गरज नाही.

२) स्वत:ला प्राधान्य देण्यासाठी तुम्हाला इतरांच्या परवानगीची गरज नाही. आनंद, समाधान ह्या काही दुसऱ्याने आंदण म्हणून दिलेल्या गोष्टी नाहीत. ह्या गोष्टी तुमच्या तुम्हालाच मिळवायच्या आहेत.

जीवनाची नदी पुढे वाहते आणि त्याबरोबर तुम्हीही. मन:शांती बाहेर मिळत नाही, ती आतून जोपासावी लागते. तुमचा आनंद हा तुमचा आहे. स्वत:ची ती निर्मिती आहे आणि शेवटी तुम्हालाच हा आनंद मिळवायचा आहे!

(लेखक अर्थतज्ज्ञ व साहित्यिक आहेत.)

jayraj3june@gmail.com

सफरचंदाचे रोज सेवन करावे?

❑ कांचन पटवर्धन

सफरचंद हे जगभरात सर्वाधिक सेवन केले जाणारे फळ आहे. हितकारक अशा या सफरचंदाचे कौतुक 'रोज एक सफरचंद खा; डॉक्टरांना दूर ठेवा' (An apple a day keeps the doctor away) या उक्तीतून आपण लहानपणापासून ऐकत आलो आहोत. यामागचे शास्त्रोक्त कारण म्हणजे सफरचंदातील पोषणतत्त्वे. १०० ग्रॅम सफरचंदात ६४ कॅलरीज, १३.९ ग्रॅम कार्बोहायड्रेट, ०.२७ ग्रॅम प्रथिने, ०.६ ग्रॅम फॅट, तसेच बी कॉम्प्लेक्स (पाण्यात विरघळणारी जीवनसत्त्वे); सी, डी, के आणि ई (चरबीमध्ये विरघळणारी जीवनसत्त्वे) आणि कॅरोटिनॉइड्स (चरबी-विद्रव्य रंगद्रव्यांचा समूह) अशी अनेक जीवनसत्त्वे असतात. ही पोषणतत्त्वे शरीर निरोगी ठेवण्यास मदत करतात.

सफरचंद खाण्याचे फायदे :

सफरचंदातील काही अँटी-ऑक्सिडंट्स शरीरातले ऑक्सिडेटिव्ह ताण (Oxidative stress) कमी करण्यास मदत करतात. शरीरातील पेशींमधील फ्री रॅडिकल्स आणि अँटीऑक्सिडंट्समुळे निर्माण झालेल्या असंतुलनाने ऑक्सिडेटिव्ह ताण वाढतो. सफरचंदात दोन प्रकारचे फायबर आढळतात, सोल्युबल आणि इनसोल्युबल. हे फायबर्स रक्तातले कोलेस्ट्रॉल कमी करतात. फायबरमुळे दात मजबूत होतात, पचनक्रिया सुधारते. बद्धकोष्ठता आणि गॅसच्या समस्येवर तसेच हृदयासाठी सफरचंदाचे सेवन लाभदायक ठरते. यातील अँटीऑक्सिडंट्स रक्तवाहिन्यांतील अडथळे दूर करण्यास फायदेशीर ठरतात. कमी कॅलरीजमुळे वजन कमी करू पाहणाऱ्यांसाठी हा उत्तम आहार आहे. यातील 'क' जीवनसत्त्वामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.

सफरचंद किती प्रमाणात खावे?

सफरचंद पौष्टिक असले तरी मर्यादित प्रमाणात खावे. यात फ्रुक्टोज (फळे आणि भाज्यांमध्ये असलेली नैसर्गिक साखर) असते. जास्त फ्रुक्टोज शरीरात चरबीमध्ये रूपांतरित होऊन यकृतात जमा होऊ शकते, ज्यामुळे फॅटी लिव्हरचा धोका वाढतो. हल्ली हा आजार बऱ्याच लोकांमध्ये दिसून येतो. शरीरात फ्रुक्टोजचे प्रमाण २५ ग्रॅमपेक्षा जास्त झाल्यास नॉन-अल्कोहोलिक फॅटी लिव्हरचा धोका संभवतो. एका सफरचंदामध्ये ८.५ ग्रॅम फ्रुक्टोज असते. म्हणून अधिक प्रमाणात सफरचंदाचा रस किंवा ३ पेक्षा जास्त सफरचंद खाल्ल्यास फॅटी लिव्हरचा धोका होऊ शकतो. जास्त प्रमाणात फायबरचे सेवन केल्यास पोटात गॅस, फुगवटा असे त्रास होतात. सफरचंद किंचित आम्लयुक्त असल्याने व्यक्तिपरत्वे पोट खराब होऊ शकते.

थंड प्रदेशात वर्षभरात एकदाच पिकणारे हे फळ आहे. त्यामुळे सफरचंद साठवून त्याचा पुरवठा वर्षभर केला जातो. या साठवणीमुळे त्यातील जीवनसत्त्वे कमी होतात. तसेच हे फळ साठवताना त्यावर मेणाचे एक पातळ कोटिंग केले जाते. हे मेण शरीरासाठी अपायकारक ठरू शकते.

सफरचंद हे पौष्टिक असले तरी दररोज अधिक प्रमाणात सफरचंद खाल्ल्याने पोटाच्या समस्या उद्भवू शकतात. दुसरीकडे आपल्याकडे मिळणारी केळी, चिकू, आवळा, डाळिंब, पपई, पेरू, संत्री ही मौसमी फळे तुलनेने स्वस्त आहेत. या फळांमध्ये जीवनसत्त्वे, खनिजे, शरीराला निरोगी ठेवणारी अँटिऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध असतात. त्यामुळे निरोगी राहण्यासाठी सफरचंदाबरोबरच या फळांचाही आपल्या आहारात समावेश करायला हवा.

(लेखिका अनुभवी आहारतज्ज्ञ आहेत.)

kanchanshouse@gmail.com

कालनिर्णय पाकनिर्णय स्पर्धा २०२६

विजेता क्र. १

विभाग : जॅम/जेली/मार्मलेड/मुरांबा/मोरावळा

कॅरमलाइज्ड् स्मोकी ऑनिओ जॅम

❑ सौम्या लाखण, ठाणे

साहित्य : ५-६ मोठे कांदे (पातळ उभे चिरलेले), फोडणीसाठी बटर, १-२ दालचिनीचे तुकडे, $^{1}/_{2}$ वाटी ब्राऊन शुगर, २-३ मोठे चमचे संत्र्याचा रस, २ छोटे चमचे व्हिनेगर, १ कोळशाचा तुकडा, चवीनुसार मीठ, पाणी.

कृती : पॅन गरम करून त्यात बटर घाला. बटर वितळल्यावर कांदा व थोडे मीठ घालून ७ ते १० मिनिटे परतून घ्या. आता त्यात दालचिनी घालून थोडे परतून घ्या. त्यानंतर ब्राऊन शुगर घालून वितळवून घ्या. त्यात व्हिनेगर घाला व तयार मिश्रण चमच्याने बाजूला करून मध्यभागी खड्डा करा. त्यात आवश्यकतेनुसार थोडे पाणी आणि मीठ घालून सर्व मिश्रण पुन्हा एकजीव करून घ्या. पॅनवर झाकण ठेवून वाफ काढून घ्या. हे मिश्रण १०-१५ मिनिटे शिजू द्या. आता त्यात संत्र्याचा रस मिसळून पुन्हा सर्व मिश्रण एकजीव करून गॅस बंद करा. जॅममध्ये पाण्याचा अंश राहू देऊ नका. गॅस बंद केल्यावर पॅनमध्ये जॅमच्या मध्यभागी एक छोटी वाटी ठेवा, या वाटीत पेटता कोळशाचा तुकडा ठेवून त्यावर थोडे बटर घालून कांद्याला स्मोकी फ्लेवर द्या.

'नित्यपाठ श्री गुरुपादुकाष्टक' साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

शुक्रवार, ०३ जुलै २०२६

मुंबई	२१.५२	सोलापूर	२१.३८
ठाणे	२१.५१	नागपूर	२१.२८
पुणे	२१.४७	अमरावती	२१.३४
रत्नागिरी	२१.४७	अकोला	२१.३७
कोल्हापूर	२१.४३	छ.संभाजीनगर	२१.४३
सातारा	२१.४५	भुसावळ	२१.४२
नाशिक	२१.४९	परभणी	२१.३६
अहिल्यानगर	२१.४४	नांदेड	२१.३३
पणजी	२१.४४	धाराशिव	२१.३८
धुळे	२१.४६	भंडारा	२१.२६
जळगाव	२१.४३	चंद्रपूर	२१.२६
वर्धा	२१.३०	बुलढाणा	२१.४०
यवतमाळ	२१.३२	इंदौर	२१.४४
बीड	२१.४०	ग्वाल्हेर	२१.३९
सांगली	२१.४२	बेळगाव	२१.४१
सावंतवाडी	२१.४४	मालवण	२१.४६

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : विचार-विनिमयात अधिक वेळ न दवडता आलेल्या संधीचा फायदा उठवा. रवि-बुध-शुक्र यांचे पाठबळ तुम्हाला ईप्सित ध्येय गाठायला पुरेसे आहे. आर्थिक स्थितीत सुधारणा होईल. वरिष्ठांना खुश करण्याचे तुमचे प्रयत्न यशस्वी होतील. कार्यक्षेत्रातील सहकाऱ्यांकडूनही पूर्ण पाठबळ मिळेल.

वृषभ : आपल्या मित्रपरिवारात सर्वच आपले हितचिंतक असतील असे गृहीत धरून वागू नका. हा महिना जागरूक राहण्याचा आहे. व्यवहार करताना समोरच्या व्यक्तीची योग्य पारख करा. व्यवसायात अनुभवी व्यक्तीचे मार्गदर्शन मोलाचे ठरेल.

मिथुन : संमिश्र स्वरूपाचे असे हे ग्रहमान आहे. नोकरी-व्यवसाय क्षेत्रात कामाचे वेळापत्रक काटेकोरपणे पाळावे लागेल. नातेसंबंधात व्यक्तींशी बोलताना सावधगिरी बाळगा. गैर-समजाचे प्रसंग निर्माण होण्याची शक्यता जाणवते. कुठल्याही प्रलोभनाच्या प्रस्तावाला अजिबात थारा देऊ नका.

कर्क : पूर्वार्धात लाभत असलेल्या ग्रहांच्या पाठबळाने तुमच्या कामाला अधिक गती प्राप्त होईल. कारणपरत्वे प्रवासाचे योग आहेत. खर्चावर नियंत्रण ठेवल्यास आर्थिक ओढाताण होणार नाही. उत्तरार्ध चांगला आहे. आवडत्या व्यक्तींच्या भेटीगाठीने मन प्रसन्न राहील.

सिंह : साहस, स्पर्धा व प्रलोभने यापासून दूर राहणे हिताचे राहील. समोरच्या व्यक्तीला आश्वासन देताना आपल्या क्षमतेचे भान ठेवणे आवश्यक आहे. नोकरी-व्यवसायात आपण आपल्या कामाशी एकरूप राहा. सकारात्मक विचाराने वागा, चांगले फळ मिळेल. सामाजिक कार्यात भाग घ्याल.

कन्या : या महिन्यात आर्थिक प्राप्ती चांगली असेल. आपल्या प्रयत्नांना यश मिळेल. कुटुंबाकडूनही आपल्या योजनांना चांगला प्रतिसाद मिळेल. कार्यक्षेत्रात काही महत्त्वपूर्ण घडामोडी संभवतात. काही अपेक्षित बदल आनंददायी व उत्साहवर्धक ठरतील. जुनी येणी वसूल होतील.

तूळ : आपल्या सगळ्या चिंता-विवंचना मिटल्या आहेत, अशा संभ्रमात राहू नका. अधिक सावध व सतर्क राहून या महिन्याला सामोरे जावे लागेल. आपली जिद्द व कर्तृत्व पणाला लावल्यास सरशी तुमचीच. मौज-मजेचे प्रस्ताव वेळीच नाकारा. आहाराचे पथ्यपाणी सांभाळा.

वृश्चिक : सर्व गोष्टी आपल्या मनाप्रमाणे होतातच असे नाही. इच्छाशक्ती व मेहनत यांच्या जोरावर परिस्थितीत अनुकूल बदल घडून येतील. योजनाबद्ध पद्धतीने कार्य केल्यास लाभ होईल. मोठे व्यवहार सध्या टाळावेत. आरोग्याच्या समस्या जाणवू शकतात.

धनु : आप्तस्वकीयांशी मतभेद होणार नाहीत याची काळजी घ्या. घरातील व्यक्तीच्या आजारपणाचा तुमच्या कामकाजावर परिणाम होण्याची शक्यता जाणवते. मंगळाचे पाठबळ तुम्हाला योग्य मार्ग दाखवील. प्रासंगिक जागरणामुळे तुमचे दैनंदिन कामकाजाचे वेळापत्रक बिघडेल.

मकर : आपली बाजू तशी बळकट असताना उगाचच चिंतित कशाला राहायचे? विरोधक डोके वर काढतील परंतु तुम्ही त्यांचा सहज पाडाव करू शकाल. उत्तरार्धात आपल्या मित्रपरिवारातील काही घटनाक्रमांमुळे थोडा मानसिक त्रास होईल. अनावश्यक खर्चाला कात्री लावा.

कुंभ : काही प्रसंगी पैशापेक्षाही आपण जोडलेली माणसेच आपल्या कामी येतात, याचा प्रत्यय तुम्हाला या महिन्यात येणार आहे. नात्यातील काही मंडळी अति जवळीक साधण्याचा प्रयत्न करतील, सावध राहा. पोटाच्या तक्रारींकडे दुर्लक्ष करू नका. उधारी करणे टाळा.

मीन : हा महिना आपणास मिश्र फलदायी आहे. धनप्राप्तीबरोबर इतर अनेक बाबीही महत्त्वाच्या असतात, हे लक्षात असू द्या. मित्र-मैत्रिणींच्या संबंधात समतोल राखा. मंगळ-बुध-गुरु यांचे लाभणारे पाठबळ ही तुमची जमेची बाजू. विरोधकांचा पाडाव कराल. आर्थिक पातळी उंचावेल.

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

०१ (०६.५१ नंतर १६.०३ पर्यंत), ०२ (१७.५० नंतर २२.३१ पर्यंत), ०३ (११.२० नंतर २६.०० पर्यंत), ०४ (१३.४३ पर्यंत), ०७ (१४.३० पर्यंत, १६.५४ नंतर २६.०० पर्यंत), ०८ (२६.०० पर्यंत), ०९ (१४.५६ पर्यंत), ११ (११.०३ नंतर २६.०० पर्यंत).

गुरुलोप दिनांक १७ जुलै २०२६ पासून गुरुअस्तातील मुहूर्त

१९ (०७.५५ नंतर २६.०० पर्यंत), २० (२६.०० पर्यंत), २१ (१६.३४ नंतर २६.०० पर्यंत), २४ (२२.२२ पर्यंत), २६ (०७.३४ नंतर २२.०४ पर्यंत), २९ (०७.१४ नंतर २६.०० पर्यंत), ३० (२६.०० पर्यंत), ३१ (१९.२६ पर्यंत).

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८२

आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. दक्षिणायन

जुलै	निज ज्येष्ठ-आषाढ		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ बुध	कृ. प्रतिपदा	०७.३७	पूर्वाषाढा	०६.५०	ऐंद्र	१६.०३	तैतिल	२०.३९	१०
२ गुरु	कृ. द्वितीया	०९.३७	उत्तराषाढा	०९.२६	वैधृति	१६.३८	वणिज	२२.३१	११
३ शुक्र	कृ. तृतीया	११.१९	श्रवण	११.४६	विष्कंभ	१६.५९	बव	२४.०२	१२
४ शनि	कृ. चतुर्थी	१२.३९	धनिष्ठा	१३.४३	प्रीति	१७.००	कौलव	२५.०८	१३
५ रवि	कृ. पंचमी	१३.३०	शततारका	१५.११	आयुष्मान	१६.३९	गरज	२५.४३	१४
६ सोम	कृ. षष्ठी	१३.४६	पू.भाद्रपदा	१६.०६	सौभाग्य	१५.५०	विष्टि	२५.४०	१५
७ मंगळ	कृ. सप्तमी	१३.२४	उ.भाद्रपदा	१६.२३	शोभन	१४.३०	बालव	२४.५८	१६
८ बुध	कृ. अष्टमी	१२.२१	रेवती	१५.५९	अतिगंड	१२.३७	तैतिल	२३.३४	१७
९ गुरु	कृ. नवमी	१०.३७	अश्विनी	१४.५५	सुकर्मा	१०.११	वणिज	२१.३१	१८
१० शुक्र	कृ. दशमी कृ. एकादशी	०८.१६ २९.२२	भरणी	१३.१५	धृति शूल	०७.१४ २७.५०	बव	१८.५३	१९
११ शनि	कृ. द्वादशी	२६.०४	कृत्तिका	११.०३	गंड	२४.०५	कौलव	१५.४६	२०
१२ रवि	कृ. त्रयोदशी	२२.३०	रोहिणी मृगशीर्ष	०८.२८ २९.४१	वृद्धि	२०.०६	गरज	१२.१८	२१
१३ सोम	कृ. चतुर्दशी	१८.५०	आर्द्रा	२६.५१	ध्रुव	१६.००	विष्टि चतुष्पाद	०८.४० २९.००	२२
१४ मंगळ	अमावास्या	१५.१३	पुनर्वसु	२४.०९	व्याघात	११.५७	किंस्तुघ्न	२५.३०	२३
१५ बुध	शु. प्रतिपदा	११.५१	पुष्य	२१.४६	हर्षण वज्र	०८.०४ २८.२९	बालव	२२.१८	२४
१६ गुरु	शु. द्वितीया	०८.५२	आश्लेषा	१९.५२	सिद्धि	२५.२२	तैतिल	१९.३६	२५
१७ शुक्र	शु. तृतीया शु. चतुर्थी	०६.२७ २८.४२	मघा	१८.३४	व्यतिपात	२२.४५	वणिज	१७.२९	२६
१८ शनि	शु. पंचमी	२७.४२	पू.फाल्गुनी	१७.५९	वरियान	२०.४४	बव	१६.०६	२७
१९ रवि	शु. षष्ठी	२७.२९	उ.फाल्गुनी	१८.११	परिघ	१९.२२	कौलव	१५.२९	२८
२० सोम	शु. सप्तमी	२८.०२	हस्त	१९.०८	शिव	१८.३६	गरज	१५.४०	२९
२१ मंगळ	शु. अष्टमी	२९.१६	चित्रा	२०.४८	सिद्ध	१८.२४	विष्टि	१६.३४	३०
२२ बुध	शु. नवमी	अहोरात्र	स्वाती	२३.०२	साध्य	१८.४१	बालव	१८.०५	३१
२३ गुरु	शु. नवमी	०७.०३	विशाखा	२५.४१	शुभ	१९.१९	तैतिल	२०.०५	श्रावण
२४ शुक्र	शु. दशमी	०९.१२	अनुराधा	२८.३६	शुक्ल	२०.१०	वणिज	२२.२२	२
२५ शनि	शु. एकादशी	११.३३	ज्येष्ठा	अहोरात्र	ब्रह्म	२१.०७	बव	२४.४५	३
२६ रवि	शु. द्वादशी	१३.५७	ज्येष्ठा	०७.३४	ऐंद्र	२२.०४	कौलव	२७.०७	४
२७ सोम	शु. त्रयोदशी	१६.१४	मूळ	१०.२७	वैधृति	२२.५४	गरज	२९.१८	५
२८ मंगळ	शु. चतुर्दशी	१८.१८	पूर्वाषाढा	१३.१०	विष्कंभ	२३.३२	विष्टि	अहोरात्र	६
२९ बुध	पौर्णिमा	२०.०४	उत्तराषाढा	१५.३६	प्रीति	२३.५७	विष्टि	०७.१४	७
३० गुरु	कृ. प्रतिपदा	२१.२९	श्रवण	१७.४२	आयुष्मान	२४.०४	बालव	०८.५०	८
३१ शुक्र	कृ. द्वितीया	२२.३१	धनिष्ठा	१९.२६	सौभाग्य	२३.५३	तैतिल	१०.०३	९

दि १-७-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि-मिथुन, चंद्र-धनु, मंगळ, हर्षल-वृषभ, बुध, गुरु, शुक्र-कर्क, शनि, नेपच्यून-मीन, प्लुटो-मकर.

★ शुक्र : सिंह ०४-७, बुध (व) : मिथुन ०७-७, रवि : कर्क १६-७.

● अमावास्या प्रारंभ : सोमवार १३-७, सायं. ०६.५०; समाप्ती : मंगळवार १४-७, दुपारी ०३.१३.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : मंगळवार २८-७, सायं. ०६.१८; समाप्ती : बुधवार २९-७, रात्री ०८.०४.

MUM

ऑगस्ट २०२६

आषाढ / श्रावण
शके १९४८

कालनिर्णय ८

रविवार — ३० (जुलै)
श्रावण कृ. २ — शुभ दिवस
आदित्य पूजन
सूर्याचा पूर्वाफाल्गुनी नक्षत्रप्रवेश
वाहन : गाढव
०६.२५ | १८.५३ | मीन

सोमवार — ३१ (जुलै)
श्रावण कृ. ३ — शुभ दिवस (स.८.५१नं.)
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : मूग
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.५१
०६.२६ | १८.५२ | मीन २७.२३

शनिवार — १
आषाढ कृ. ३
लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक पुण्यतिथी
साहित्यसम्राट लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे जयंती
०६.१८ | १९.१२ | कुंभ

रविवार — २
आषाढ कृ. ४
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.३७
०६.१८ | १९.१२ | कुंभ १५.२६

सोमवार — ३
आषाढ कृ. ५ — शुभ दिवस
सूर्याचा आश्लेषा नक्षत्रप्रवेश वाहन : हत्ती
०६.१८ | १९.११ | मीन

मंगळवार — ४
आषाढ कृ. ६ — शुभ दिवस
०६.१९ | १९.११ | मीन २१.५३

बुधवार — ५
आषाढ कृ. ७ — शुभ दिवस (स.९.२६नं.)
कालाष्टमी
०६.१९ | १९.१० | मेष

गुरुवार — ६
आषाढ कृ. ८
०६.१९ | १९.१० | मेष २५.५२

शुक्रवार — ७
आषाढ कृ. ९
०६.२० | १९.०९ | वृषभ

शनिवार — ८
आषाढ कृ. १० — शुभ दिवस (दु.१.५९नं.)
०६.२० | १९.०९ | वृषभ २७.४८

रविवार — ९
आषाढ कृ. ११ — शुभ दिवस
कामिका एकादशी
अगस्ती दर्शन
जागतिक आदिवासी दिन
०६.२० | १९.०८ | मिथुन

सोमवार — १०
आषाढ कृ. १२/१३
सोमप्रदोष
नित्यानंद स्वामी पुण्यतिथी-गणेशपुरी
संत नामदेव महाराज संजीवन समाधी सोहळा दिन
०६.२० | १९.०७ | मिथुन २८.४२

मंगळवार — ११
आषाढ कृ. १४
शिवरात्री
संत सावता माळी पुण्यतिथी
अमावास्या प्रारंभ उ.रात्रौ ०१.५३
०६.२१ | १९.०७ | कर्क

बुधवार — १२
आषाढ अमावास्या
दर्श अमावास्या दीपपूजन
खग्रास सूर्यग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.)
अमावास्या समाप्ती रात्रौ ११.०६
०६.२१ | १९.०६ | कर्क ३०.०६

गुरुवार — १३
श्रावण शु. १
श्रावण मासारंभ द्वारयात्रा-चिंचवड
बृहस्पती पूजन आचार्य अत्रे जयंती
अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)
०६.२१ | १९.०६ | सिंह

शुक्रवार — १४
श्रावण शु. २
चंद्रदर्शन जरा-जिवंतिका पूजन
महालक्ष्मी स्थापना पूजन
पतेती
०६.२२ | १९.०५ | सिंह

शनिवार — १५
श्रावण शु. ३
मधुस्रवा तृतीया अश्वत्थमारुती पूजन
स्वातंत्र्य दिन पारशी फरवर्दिन मासारंभ
पारशी नूतनवर्ष सन १३९६ प्रारंभ
मुस्लिम रबिलावल मासारंभ
०६.२२ | १९.०४ | सिंह ०९.३४

रविवार — १६
श्रावण शु. ४ — शुभ दिवस (सायं.४.५२नं.)
विनायक चतुर्थी
नाग-चतुर्थी उपवास आदित्य पूजन
ऋक् हिरण्यकेशी श्रावणी
दूर्वागणपती व्रत
०६.२२ | १९.०४ | कन्या

सोमवार — १७
श्रावण शु. ५ — शुभ दिवस
सूर्याचा मघा नक्षत्रप्रवेश वाहन : मोर
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : तांदूळ
नागपंचमी
०६.२२ | १९.०३ | कन्या १६.१८

मंगळवार — १८
श्रावण शु. ६ — शुभ दिवस
सुपोदनवर्ण षष्ठी मंगळागौरी पूजन
श्रियाळ षष्ठी कल्की जयंती
श्रीमंत थोरले बाजीराव पेशवे जयंती (तारखेप्रमाणे)
०६.२३ | १९.०२ | तूळ

बुधवार — १९
श्रावण शु. ७
सीतला सप्तमी बुधपूजन
गोस्वामी तुलसीदास जयंती
०६.२३ | १९.०२ | तूळ २६.२९

गुरुवार — २०
श्रावण शु. ८ — शुभ दिवस (स.९.०७नं.)
दुर्गाष्टमी दूर्वाष्टमी
बृहस्पती पूजन
खोरदाद साल
०६.२३ | १९.०१ | वृश्चिक

शुक्रवार — २१
श्रावण शु. ९
जरा-जिवंतिका पूजन
०६.२३ | १९.०० | वृश्चिक

शनिवार — २२
श्रावण शु. १०
अश्वत्थमारुती पूजन
०६.२४ | १८.५९ | वृश्चिक १४.४८

रविवार — २३
श्रावण शु. ११ — सौर शरद ऋतू प्रारंभ
भारतीय भाद्रपद मासारंभ
पुत्रदा एकादशी (खुलासा मागील बाजूस)
राष्ट्रीय अंतराळ दिवस
आदित्य पूजन
०६.२४ | १८.५९ | धनु

सोमवार — २४
श्रावण शु. १२
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : तीळ
तिथिवासर सकाळी १०.४८पर्यंत
०६.२४ | १८.५८ | धनु २७.०५

मंगळवार — २५
श्रावण शु. १३
भौमप्रदोष
मंगळागौरी पूजन
०६.२४ | १८.५७ | मकर

बुधवार — २६
श्रावण शु. १३ — शुभ दिवस
बुधपूजन ऋक् श्रावणी
ईद-ए-मिलाद
०६.२५ | १८.५६ | मकर

गुरुवार — २७
श्रावण शु. १४ — शुभ दिवस (स.९.०८प.)
नारळी पौर्णिमा
शुक्ल यजुः श्रावणी
बृहस्पती पूजन
पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ०९.०८
०६.२५ | १८.५६ | मकर १३.३४

शुक्रवार — २८
श्रावण पौर्णिमा — शुभ दिवस
रक्षाबंधन जरा-जिवंतिका पूजन
खंडग्रास चंद्रग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.)
हयग्रीवोत्पत्ति
तैत्तिरीय श्रावणी
वरदलक्ष्मी व्रत
पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०९.४७
०६.२५ | १८.५५ | कुंभ

शनिवार — २९
श्रावण कृ. १
अश्वत्थमारुती पूजन
०६.२५ | १८.५४ | कुंभ २१.३७

१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११ १२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३० ३१

जुलै २०२६

र		५	१२	१९	२६
सो		६	१३	२०	२७
मं		७	१४	२१	२८
बु	१	८	१५	२२	२९
गु	२	९	१६	२३	३०
शु	३	१०	१७	२४	३१
श	४	११	१८	२५	

सप्टेंबर २०२६

र		६	१३	२०	२७
सो		७	१४	२१	२८
मं	१	८	१५	२२	२९
बु	२	९	१६	२३	३०
गु	३	१०	१७	२४	
शु	४	११	१८	२५	
श	५	१२	१९	२६	

फिनोलेक्स
पाईप्स & फिटिंग्ज

ॲन्ड्रॉईड व ॲपलवर
FREE APP
अधिक माहितीसाठी : www.kalnirnay.com

आपल्या शंका, अडचणी, भविष्य जाणून घेण्यासाठी
www.kalnirnay.com
विशेष सुविधांचा लाभ घ्या.

सुमंगल

कालनिर्णय

भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन

*Audit Bureau of Circulations

रस्सीखेच

❑ मंजुषा देशपांडे

सवयीच्या किंवा ओळखीच्या नसलेल्या आणि अचानकपणे समोर आलेल्या कोणत्याही गोष्टींबाबत मनातून अनामिक भीती जाणवते, तो ताण असतो. वास्तविक ताण म्हणजे अनपेक्षित घटना किंवा संभाव्य धोक्यापासून आपल्याला वाचवण्यासाठी मेंदूने तयार केलेली एक संरक्षक यंत्रणा होय. माणसाच्या मेंदूमध्ये त्या संभाव्य धोक्याच्या स्मृतीही जपलेल्या असतात. त्यामुळे कोणत्याही प्रकारच्या संकटाची साधी चाहूल जरी लागली तरी ही यंत्रणा कामाला लागते. त्यामुळे एक तर भीती वाटून आपण त्या धोक्यापासून दूर पळतो किंवा राग येऊन त्या संकटावर मात करण्याचा प्रयत्न करतो.

माणसाच्या प्रगतीबरोबर त्याचे परिक्षेत्र वाढले आणि त्याच्या संभाव्य धोक्यातही कैक पटीने वाढ झाली. आजच्या आधुनिक माणसाला तर एकापुढे एक अशा ताणकारकांना तोंड द्यावे लागते. त्याची कारणे म्हणजे आधुनिक जीवनशैली, वाढलेला चंगळवाद, स्पर्धा, राक्षसी महत्त्वाकांक्षा, एका वेळी अनेक गोष्टी करण्याची किंवा मिळवण्याची अतिरेकी हौस, एकटेपणा, सामाजिक आणि आर्थिक असुरक्षितता ही आहेत.

आपल्याला जाणवणाऱ्या ताणाचे भरपूर प्रकार आहेत. त्यातला मुख्य प्रकार म्हणजे आकस्मिक येणारा तीव्र ताण! हा ताण परीक्षा, मुलाखत, डेडलाइन गाठता न येणे, नात्यात अचानक झालेले बदल यांसारख्या बाबींमुळे येतो. हृदयातील धडधड वाढणे, हातापायाला घाम येणे, शरीराला कंप सुटणे, आपल्याला असाहाय्य वाटून रडायला येणे या प्रकारातून हा ताण व्यक्त होतो. या प्रकारचा ताण कमी करण्यासाठी 'लझारस' या मानसोपचार तज्ज्ञाने शोधलेली पद्धत फार उपयोगी पडते. या पद्धतीचे दोन प्रमुख भाग आहेत. त्यापैकी पहिला म्हणजे ताणाचे मूल्यांकन आणि दुसरे त्या ताणावर मात करण्यासाठी जाणीवपूर्वक योजना आखणे.

ताणाचे मूल्यांकन म्हणजे ताण निर्माण करणाऱ्या घटनेचा/गोष्टीचा सर्व बाजूंनी विचार करणे. अनेकदा आपण कोणत्याही घटनेचा एकांगी विचार करतो आणि त्यावर आधारलेल्याच निष्कर्षाला पोहचतो. कधीकधी तर आपण त्या घटनेच्या काल्पनिक परिणामांचा विचार करूनच हतबल होतो. उदाहरणार्थ, आपण घरून वेळेवर निघालेलो असतो तरीही आपल्याला रस्त्यात घडलेल्या काही अनपेक्षित गोष्टींमुळे मीटिंगला जायला उशीर होतो. अशा वेळी आपली छाती धडधडू लागते. बॉस काय म्हणेल? सर्वांच्या समोर खरडपट्टी काढेल का? आपले तथाकथित हितशत्रू त्या संधीचा फायदा घेतील का? असे एक ना दोन प्रश्न पडतात. अशा वेळी प्रत्यक्ष परिस्थिती न स्वीकारता हातात नसलेल्या परिणामांचा विचार आपण करत बसतो. त्यामुळे काहीच साध्य होत नाही, मात्र आपल्यावरचा ताण वाढतो. अशा वेळी आपल्या हातात असलेल्या गोष्टींचा विचार करायला हवा. स्वतःला प्रश्न विचारावेत, 'उशीर का झाला आहे? आपला त्यात काही दोष आहे का?' उशीर झाल्यामुळे जो खोळंबा झाला असेल, त्याबद्दल आपल्याला काय करता येईल याचा विचार केल्यास परिस्थिती आपल्या नियंत्रणात राहू शकते. भगवद्गीता आणि जगातल्या बहुतेक धार्मिक ग्रंथात परिणामांचा विचार न करता 'आपले कर्म करत राहा' असेच सांगितले आहे.

कोणत्याही विपरीत परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी आपली इच्छाशक्ती, निर्धार, आपल्याकडील ताकद कामी येते. त्याचप्रमाणे आपले कुटुंब, मित्र परिवार, आपण ज्यांच्यावर विसंबून राहू शकू असे लोक यांचाही योग्य तो आढावा घेतला तर कोणत्याही परिस्थितीतून आपण यशस्वीपणे बाहेर पडू शकतो, असा विश्वास स्वतःला देण्याची गरज असते. त्यासाठी आपल्याला योग्य असतील अशी नाती जपण्याचे कौशल्यही शिकणे आवश्यक असते.

दुसरा ताणाचा प्रकार म्हणजे प्रासंगिक ताण (episodic stress). व्यावसायिक क्षेत्रात काम करणाऱ्यांना एकाच वेळी अनेक आघाड्या सांभाळाव्या लागतात. त्यामुळे त्यांच्यावर प्रसंगानुरूप अतितीव्र ताण येतो. त्यात आधुनिक जीवनशैलीचे तोटे, उदाहरणार्थ बैठी जीवनशैली, जंकफूड, धूम्रपान, मद्यपान, अपुरी झोप, थंड पेये, व्यायामाचा अभाव, चुकीच्या खाण्याच्या सवयी यांनी त्या ताणात भर पडते. सततच्या ताणामुळे शरीरातल्या कॉर्टीसॉल या धोक्याची पूर्वसूचना देणाऱ्या हार्मोनची पातळी वाढल्याने आरोग्यावर दुष्परिणाम होतात. अशा प्रकारच्या लोकांना योग्य आहार आणि पथ्य पाळून आयुष्याला शिस्त लावण्याची अधिक गरज असते. त्याचबरोबर संगीत, नृत्य, निसर्गात भ्रमण, डोंगरावर चालणे, थोडा वेळ काहीही न करता शांत बसणे आदी कृतीने मन शांत होते.

आपल्यावर ताणाचे दुष्परिणाम होऊ नयेत म्हणून आपली कामे आणि जबाबदाऱ्यांची यादी लिहून काढणे, कामाचे प्राधान्यक्रम लावणे, मोठ्या कामाचे छोटेछोटे भाग करून ती कामे पूर्ण करणे, वेळेचे व्यवस्थापन, आपल्या जबाबदाऱ्या दुसऱ्यांबरोबर वाटून घेणे, त्यासाठी स्वतःपुरता अॅक्शन प्लॅन ठरवणे आदी गोष्टी करता येतील. त्याच वेळी आपल्या भावनांवरही नियंत्रण ठेवण्याची नितांत आवश्यकता असते. दीर्घ श्वसन, मित्रमंडळींशी आपल्या समस्यांची चर्चा करून मार्ग शोधणे, प्रत्येक काम लक्षपूर्वक करण्याचे तंत्र शिकणे आणि जरुरी पडल्यास तज्ज्ञांची मदत घेणे आदी गोष्टींचा यासाठी उपयोग होतो.

अनेकदा सर्जनशील आणि संवेदनशील लोकांना कोणतेही ताण सहजपणे घेता येत नाहीत, अशी समजूत असते. त्याचे प्रमुख कारण म्हणजे आपली सर्जनशीलता कायम टिकून राहिली पाहिजे आणि ती अव्वल दर्जाचीच असली पाहिजे अशी त्यापैकी बहुतेकांची धारणा असते. त्याला थोडा जरी धक्का लागला तरी ते लोक सैरभैर होतात. अशांनी मानसिक आणि भावनिक विश्रांती घ्यायला हवी. आपल्या सर्जनशीलतेची मर्यादा स्वीकारणे आणि आपल्याकडे असलेल्या कलेलाच विविध स्वरूपात प्रगट करण्याचे कौशल्य त्यांना आत्मसात करावे लागते. उदाहरणार्थ, एखाद्या गायकाला खूप डोक्यावर घेतले जाते. कालांतराने त्या गायकाच्या स्वाभाविक मर्यादेनुसार त्याचा आवाज त्याला साथ देत नाही. अशा वेळी तो गायक आतिशय निराश होतो. पण त्याला प्रत्यक्ष गाण्याशिवाय त्याच्याकडच्या सांगीतिक ज्ञानाच्या आधारावर इतर अनेक गोष्टी करता येतात.

माणसाच्या मेंदूचे दोन प्रमुख भाग असतात, एक आदिम अशी लिंबीक सिस्टीम जिच्यामध्ये भावना आणि स्मृती साठवलेल्या असतात. माणसाची उत्स्फूर्त प्रतिभाही तिथेच असते. हा भाग माणसाला आवेगपूर्ण भावनिक निर्णय घ्यायला भाग पाडतो आणि नसलेल्या धोक्याच्या घंटा वाजवून ताण निर्माण करतो. त्या उलट मेंदूचा प्रगत भाग म्हणजे प्री फ्रन्टल कॉर्टेक्स हा तर्कशुद्ध आणि वास्तवावर आधारलेले निर्णय घेत असतो. त्यामुळे अशा कलावंत मंडळींना जमिनीवर ठेवणाऱ्या मित्रमंडळींची किंवा जोडीदाराची फारच आवश्यकता असते. वास्तविक निसर्गातील कोणत्याही जातीत नरापेक्षा मादी अधिक खंबीर असते. पण आधुनिक युगातील स्त्रीची 'स्व प्रतिमा' इतरांच्या तिच्याकडून असलेल्या अपेक्षा, समाजातील स्त्री-पुरुष असमानता तसेच तिने स्वतःहून अनेक जबाबदाऱ्या ओढवून घेणे या सर्वांचा विचार करता 'आधुनिक स्त्री' ही दीर्घकालीन ताणाची शिकार आहे. त्याचा परिणाम तिच्या आरोग्यावर होतो. खरे तर प्रत्येकानेच आपल्यावरचा ताण कमी करण्यासाठी आधुनिक जगातले असंतुलन आणि स्वाभाविकपणे आपल्याला आवश्यक असणारे संतुलित आयुष्य यातील रस्सीखेच थांबवणे ही गुरुकिल्ली आहे!

(लेखिका कोल्हापूरच्या शिवाजी विद्यापीठातील लोकविकास केंद्राच्या प्रमुख आहेत.)

dmanjusha65@gmail.com

वाईट सवय सोडायची आहे..?

❑ गुगल गृहिणी

आपल्यापैकी अनेकांना कोणती ना कोणती वाईट सवय असते. अशी वाईट सवय आपल्या आरोग्याचे किंवा व्यक्तिमत्त्वाचे मोठे नुकसान करू शकते. जसे की, आळशीपणा, कामचुकारपणा, धूम्रपान, मद्यपान, नखे खाणे इ. इ. बऱ्याचदा अशी वाईट सवय आपल्याला आहे याची जाणीवही त्या व्यक्तीला नसते, जोपर्यंत त्याची किंमत तिला चुकवावी लागत नाही. अशी वेळ तुमच्यावर येऊ नये असे वाटत असेल तर तुम्हाला असणारी वाईट सवय मोठी हानी पोहोचण्यापूर्वीच सोडायला हवी. अशी वाईट सवय सोडवण्याच्या प्रक्रियेतील पहिली पायरी म्हणजे आपल्याला असलेली वाईट सवय ओळखणे आणि ती सोडण्याची मानसिक तयारी दाखवणे!

वाईट सवयी कोणत्या?

१) सतत चिंता करणे/ताण घेणे/पटकन निराश होणे. २) धूम्रपान/मद्यपान/तंबाखू, पान, गुटखा यांचे सेवन करणे. ३) आळस/कामचुकारपणा/कामात चालढकल करणे. ४) जंक फूड खाणे/पाणी न पिणे. ५) समोरच्यावर ओरडणे/समोरच्याशी वाद घालणे/समोरच्याला कायम चुकीचे समजणे. ६) सतत टीव्ही-सिनेमा पाहत राहणे. ७) मोबाइलचा अतिरिक्त वापर. ८) सतत कसली ना कसली खरेदी करत राहणे आणि इतर अशा अनेक सवयी.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर : आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करून घेण्यासाठी मिळालेला बाह्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो.

२) वर्तन : इतरांच्या वर्तनाने दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

३) आनंद मिळाल्याची भावना : जंक फूड खाण्यातून किंवा कोणतेही व्यसन केल्यावर मिळणारा आनंद अशी सवय जडण्यास कारणीभूत ठरू शकतो.

वाईट सवयी कशा सोडायच्या?

१) एखाद्या वाईट सवयीतून मुक्त होताना लक्ष त्यावर केंद्रित करण्याऐवजी एखादी नवीन चांगली निरोगी सवय स्वतःला लावून घेणे फायद्याचे ठरू शकते. यामुळे वाईट सवयीतून मुक्त होताना निर्माण होणारी पोकळी चांगल्या वर्तनाने भरून निघण्यास मदत होईल.

२) वाईट सवय सोडण्यासाठी किती वेळ द्यावा लागेल याची वास्तववादी अपेक्षा ठेवा. व्यक्तिपरत्वे हा कालावधी वेगवेगळा असू शकतो.

३) एकापेक्षा अधिक वाईट सवयी असल्यास एका वेळेला एकच सवय सोडण्याकडे लक्ष द्या. सगळ्या सवयी एकाच वेळेस सोडता येणे अशक्य आहे.

४) वाईट सवय लागण्यामागचे कारण शोधून त्यावर उपाययोजना करा. उदाहरणार्थ एखाद्या मित्रमैत्रिणीमुळे व्यसन करत असाल किंवा जंक फूड खात असाल तर अशा मित्रमैत्रिणीला टाळलेलेच बरे.

५) ही वाईट सवय सोडण्याची कारणे आणि सोडल्यानंतरचे फायदे कागदावर लिहून काढा आणि आपल्याला दिसत राहील अशा ठिकाणी भिंतीवर चिकटवून ठेवा. यामुळे ध्येय टिकून राहण्यास मदत होईल.

६) वाईट सवयी सोडताना स्वतःला दोष देत बसू नका, नकारात्मक विचार करू नका. असे करण्यापेक्षा स्वतःच्या मनाशी सकारात्मक ध्येय बाळगणे फायद्याचे ठरू शकते. मनात सकारात्मक विचार करत राहणे यासाठी सहाय्यकारक ठरेल.

७) या प्रक्रियेत कुटुंबीय तसेच मित्रमैत्रिणी यांचा आधार मिळवा.

८) आपल्या प्रगतीवर कायम लक्ष ठेवत राहा.

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२६ — विजेता क्र.२

विभाग : जॅम/जेली/मार्मलेड/मुरांबा/मोरावळा

निलांबरी जाम

❑ वृषाली कावळे, नाशिक

साहित्य : २ कप वाफवून मॅश केलेला लाल भोपळा, १ कप पाणी, १२-१५ गोकर्णाची फुले, २ मोठे चमचे भिजवलेले चिया सीड्स, प्रत्येकी $^{1}/_{4}$ कप साखर व मध, $^{1}/_{2}$ छोटा चमचा ऑरेंज झेस्ट (संत्र्याच्या सालीची पूड), १ चिमूट दालचिनी पावडर, १ मोठा चमचा लिंबाचा रस.

कृती : गोकर्णाची फुले पाण्यात ५ मिनिटे उकळून अर्क काढून घ्या. एका कढईत भोपळा, फुलांचा अर्क, साखर, मध, संत्र्याच्या सालीची पूड आणि दालचिनी पावडर घालून एकजीव करा. हे मिश्रण मध्यम आचेवर सतत हलवत २०-२५ मिनिटे शिजवून घ्या. मिश्रण दाटसर झाल्यावर त्यात चिया सीड्स आणि लिंबाचा रस घालून पुन्हा ५ मिनिटे शिजवून घ्या.

श्रावण शुक्ल पुत्रदा एकादशी खुलासा

श्रावण शुक्ल ११, रविवार, दि. २३ ऑगस्ट, २०२६ रोजी एकादशी समाप्ती २८.१८ असून दुसऱ्या दिवशी द्वादशी समाप्ती ३०.२० आहे. ज्या गावी सोमवार दि. २४ ऑगस्ट रोजी सूर्योदय ०६.२० पूर्वी होत आहे अशा सर्व प्रदेशांमध्ये द्वादशी तिथीची वृद्धी होत असल्याने एकादशीच्या दिवशी म्हणजे रविवार दि. २३ ऑगस्ट रोजी पुत्रदा स्मार्त एकादशी असणार असून सोमवार दि. २४ ऑगस्ट रोजी भागवत एकादशी असेल. जेथे ०६.२० नंतर सूर्योदय होत असलेल्या गावी त्रयोदशी तिथीची वृद्धी होत असल्याने एकादशीच्या दिवशी म्हणजे रविवार दि. २३ ऑगस्ट रोजी एकच एकादशी असेल.

रविवार, दि. २३ रोजी एकच एकादशी असलेली काही प्रमुख गावे - महाराष्ट्रातील मुंबई, ठाणे, रायगड, रत्नागिरी, चिपळूण, दापोलीसह संपूर्ण कोकण, संपूर्ण गोवा, गुजरातमधील सुरत, राजकोट, जुनागढ इ. प्रदेश.

रविवार, दि. २३ रोजी स्मार्त व सोमवार, दि. २४ रोजी भागवत एकादशी असलेली प्रमुख गावे - पुणे, कोल्हापूर, नाशिक, जळगाव, नागपूर, संपूर्ण कर्नाटक, गुजरातमधील अहमदाबाद, वडोदरा व त्याच्या पूर्वेकडील सर्व प्रदेश.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

रविवार, ०२ ऑगस्ट २०२६

मुंबई	२१.३७	सोलापूर	२१.२५
ठाणे	२१.३६	नागपूर	२१.११
पुणे	२१.३३	अमरावती	२१.१७
रत्नागिरी	२१.३५	अकोला	२१.२०
कोल्हापूर	२१.३२	छ.संभाजीनगर	२१.२७
सातारा	२१.३३	भुसावळ	२१.२५
नाशिक	२१.३३	परभणी	२१.२१
अहिल्यानगर	२१.२९	नांदेड	२१.१८
पणजी	२१.३३	धाराशिव	२१.२४
धुळे	२१.२९	भंडारा	२१.०९
जळगाव	२१.२६	चंद्रपूर	२१.११
वर्धा	२१.१३	बुलढाणा	२१.२३
यवतमाळ	२१.१५	इंदौर	२१.२४
बीड	२१.२५	ग्वाल्हेर	२१.१५
सांगली	२१.३०	बेळगाव	२१.३१
सावंतवाडी	२१.३३	मालवण	२१.३५

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

सोमवार, ३१ ऑगस्ट २०२६

मुंबई	२०.५१	सोलापूर	२०.३९
ठाणे	२०.५०	नागपूर	२०.२३
पुणे	२०.४७	अमरावती	२०.२८
रत्नागिरी	२०.५१	अकोला	२०.३२
कोल्हापूर	२०.४७	छ.संभाजीनगर	२०.३९
सातारा	२०.४७	भुसावळ	२०.३७
नाशिक	२०.४६	परभणी	२०.३४
अहिल्यानगर	२०.४३	नांदेड	२०.३१
पणजी	२०.५०	धाराशिव	२०.३८
धुळे	२०.४१	भंडारा	२०.२१
जळगाव	२०.३७	चंद्रपूर	२०.२३
वर्धा	२०.२५	बुलढाणा	२०.३५
यवतमाळ	२०.२७	इंदौर	२०.३४
बीड	२०.३९	ग्वाल्हेर	२०.२१
सांगली	२०.४५	बेळगाव	२०.४७
सावंतवाडी	२०.४९	मालवण	२०.५१

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : मित्रपरिवारात आपले कोण व परके कोण याची अचूक पारख करा. अनोळखी व्यक्तीवर विसंबून कोणताही व्यवहार करू नका. आर्थिक अडचणी कमी होतील. केलेल्या गुंतवणुकीपासून लाभ होऊ शकतो. एखाद्यावर जबाबदारी सोपवण्याअगोदर त्याच्या कार्यक्षमतेचा पुरेपूर अंदाज घ्या.

वृषभ : रवि-शुक्राची साथ ही यशप्राप्तीसाठी अनुकूल आहे, मात्र प्रयत्नात कसूर नको. कुटुंबातील एखादी व्यक्ती तुमच्यावर दबाव टाकीत असेल, तर तिच्यापासून थोडे दूर राहा. नोकरी-व्यवसायातील कोणताही निर्णय विचारपूर्वक घ्या.

मिथुन : महत्त्वाचे निर्णय घेताना थोरा-मोठ्यांचा सल्ला उपयोगी पडेल. नोकरी-व्यवसायात प्रयत्नांना यश मिळेल. उत्तरार्धात रविचे पाठबळ आहे. कौटुंबिक जीवनातील वातावरण समाधानकारक असेल. आर्थिक व्यवहार यशस्वी होतील.

कर्क : आपल्या स्वास्थ्यावर बऱ्याच गोष्टी अवलंबून असतात. प्रकृतीकडे जास्त लक्ष द्या. नोकरी-व्यवसायात परिस्थितीनुसार बदल स्वीकारावे लागतील. कार्यक्षेत्रात लाभाच्या नवनवीन योजना आखून सर्वांची मने जिंकाल.

सिंह : आर्थिक बाबतीत महिना उत्तम आहे. कौटुंबिक जीवनात बऱ्याच चांगल्या घटना घडतील. आपली सामाजिक पतप्रतिष्ठा सांभाळण्यासाठी प्रसंगी तुम्हाला काही तडजोड करावी लागेल. जागेचे व्यवहार यशस्वीपणे पूर्ण होतील.

कन्या : अनुकूल ग्रहमानाचा पुरेपूर फायदा उठवा. महत्त्वाची कामे हाती घ्या, यश मिळेल. व्यावसायिकांना नवीन संधी उपलब्ध होतील. आपले अंदाज, आडाखे गुप्तच ठेवा. चांगल्या आर्थिक प्राप्तीने अडचणींवर मात करू शकाल.

तूळ : या महिन्यात धनप्राप्तीचे योग विविध मार्गांनी चालून येतील. तुम्ही कार्यक्षमता वाढविणे आवश्यक आहे. प्रत्येक वेळी तुमच्या शब्दाला मान मिळेलच हे गृहीत धरू नका. महत्त्वाचा निर्णय घेताना द्विधा मनःस्थितीत वरिष्ठांचे मार्गदर्शन घ्या.

वृश्चिक : या महिन्यात कार्यक्षेत्रात ताण-तणावाचे प्रसंग येतील, सामंजस्याने वागा. गुप्तशत्रूंपासून सावध राहा. संघर्ष करूनच कार्यसिद्धी होणार आहे. योजनाबद्ध पद्धतीने कार्य केल्यास वेळेत कामे पूर्ण होतील. आर्थिक पातळीवर चढ-उतार जाणवतील.

धनु : कोणाच्याही वादविवादात पडू नका वा मध्यस्थी करू नका. आपण भले की आपले काम भले, हे सूत्र अवलंबा. तुमचा आत्मविश्वास वाढून कार्यात यशप्राप्ती होईल. कुटुंबातील अप्रिय घटनांची इतरांकडे वाच्यता करू नका. गैरसमज वाढतील.

मकर : मंगळ-गुरु-शुक्र यांच्या अनुकूलतेत तुम्ही या महिन्यास सामोरे जाणार आहात. आर्थिक प्राप्ती चांगली असेल. प्रवास कार्यसाधक होतील. कार्यक्षेत्रात तुमचे अंदाज खरे ठरल्याने चांगली प्रगती होईल. प्रापंचिक प्रश्न कौशल्याने सोडवाल.

कुंभ : सुसंवाद साधून कामे करून घ्यावी लागतील. खर्च वाढला तरी तो योग्य कारणासाठीच होईल. तुमच्या प्रयत्नांना यश मिळाल्याने केलेली मेहनत सार्थकी लागल्याचे समाधान मिळेल. कामात उत्साह राहील. शरीरस्वास्थ्य चांगले असेल.

मीन : दि. १७ ऑगस्टपासून असलेले रविचे पाठबळ मार्गदर्शक ठरेल. योग्य व्यक्तीची भेट झाल्याने रेंगाळलेल्या कामांना योग्य दिशा मिळेल. तुमच्या मनातील स्वप्ने प्रत्यक्षात उतरवण्याची हीच वेळ आहे. कुटुंबीयांकडून काही आनंददायी वार्ता कानी पडेल. जुने येणे वसूल होईल.

विवाहास उपयुक्त दिवस

गुरुअस्तातील मुहूर्त

०३ (२६.०० पर्यंत), ०४ (१९.३३ पर्यंत), ०५ (०९.२६ नंतर १७.२८ पर्यंत), ०७ (१८.४३ नंतर २६.०० पर्यंत), ०८ (१३.५९ नंतर २६.०० पर्यंत), ०९ (१४.४३ पर्यंत).

शुद्ध मुहूर्त, गुरुदर्शन ०९ ऑगस्ट २०२६

१५ (२६.०० पर्यंत), १६ (१६.५२ नंतर २६.०० पर्यंत), १८ (२६.०० पर्यंत), २० (०९.०७ नंतर २६.०० पर्यंत), २३ (१५.१० पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत), ३० (०७.२३ नंतर २१.१७ पर्यंत), ३१ (०८.५१ नंतर २६.०० पर्यंत).

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८२

आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. दक्षिणायन

ऑगस्ट	आषाढ- श्रावण		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ शनि	कृ. तृतीया	२३.०७	शततारका	२०.४४	शोभन	२३.२२	वणिज	१०.५२	१०
२ रवि	कृ. चतुर्थी	२३.१५	पू.भाद्रपदा	२१.३६	अतिगंड	२२.२९	बव	११.१४	११
३ सोम	कृ. पंचमी	२२.५४	उ.भाद्रपदा	२१.५९	सुकर्मा	२१.१२	कौलव	११.०८	१२
४ मंगळ	कृ. षष्ठी	२२.०३	रेवती	२१.५३	धृति	१९.३२	गरज	१०.३२	१३
५ बुध	कृ. सप्तमी	२०.४२	अश्विनी	२१.१७	शूल	१७.२८	विष्टि	०९.२६	१४
६ गुरु	कृ. अष्टमी	१८.५२	भरणी	२०.१३	गंड	१५.००	बालव तैतिल	०७.५० २९.४७	१५
७ शुक्र	कृ. नवमी	१६.३७	कृत्तिका	१८.४३	वृद्धि	१२.१०	वणिज	२७.२०	१६
८ शनि	कृ. दशमी	१३.५९	रोहिणी	१६.५१	ध्रुव व्याघात	०९.०१ २९.३७	बव	२४.३३	१७
९ रवि	कृ. एकादशी	११.०५	मृगशीर्ष	१४.४३	हर्षण	२६.०४	कौलव	२१.३४	१८
१० सोम	कृ. द्वादशी कृ. त्रयोदशी	०८.०० २८.५३	आर्द्रा	१२.२६	वज्र	२२.२६	गरज	१८.२७	१९
११ मंगळ	कृ. चतुर्दशी	२५.५३	पुनर्वसु	१०.०९	सिद्धि	१८.५१	विष्टि	१५.२२	२०
१२ बुध	अमावास्या	२३.०६	पुष्य आश्लेषा	०७.५९ ३०.०६	व्यतिपात	१५.२५	चतुष्पाद	१२.२७	२१
१३ गुरु	शु. प्रतिपदा	२०.४१	मघा	२८.३७	वरियान	१२.१५	किंस्तुघ्न	०९.५०	२२
१४ शुक्र	शु. द्वितीया	१८.४६	पू.फाल्गुनी	२७.४२	परिघ	०९.२८	बालव तैतिल	०७.१९ ३०.०२	२३
१५ शनि	शु. तृतीया	१७.२८	उ.फाल्गुनी	२७.२५	शिव सिद्ध	०७.०८ २९.२०	वणिज	२९.०५	२४
१६ रवि	शु. चतुर्थी	१६.५२	हस्त	२७.५०	साध्य	२८.०७	बव	२८.५०	२५
१७ सोम	शु. पंचमी	१६.५९	चित्रा	२८.५८	शुभ	२७.२८	कौलव	२९.१९	२६
१८ मंगळ	शु. षष्ठी	१७.४९	स्वाती	अहोरात्र	शुक्ल	२७.२२	गरज	अहोरात्र	२७
१९ बुध	शु. सप्तमी	१९.१८	स्वाती	०६.४६	ब्रह्मा	२७.४३	गरज	०६.३०	२८
२० गुरु	शु. अष्टमी	२१.१७	विशाखा	०९.०७	ऐंद्र	२८.२४	विष्टि	०८.१५	२९
२१ शुक्र	शु. नवमी	२३.३५	अनुराधा	११.५२	वैधृति	२९.१८	बालव	१०.२५	३०
२२ शनि	शु. दशमी	२५.५९	ज्येष्ठा	१४.४८	विष्कंभ	३०.१३	तैतिल	१२.४७	३१
२३ रवि	शु. एकादशी	२८.१८	मूळ	१७.४३	प्रीति	अहोरात्र	वणिज	१५.१०	भाद्रपद
२४ सोम	शु. द्वादशी	३०.२०	पूर्वाषाढा	२०.२७	प्रीति	०७.०३	बव	१७.२१	२
२५ मंगळ	शु. त्रयोदशी	अहोरात्र	उत्तराषाढा	२२.५०	आयुष्मान	०७.४०	कौलव	१९.१२	३
२६ बुध	शु. त्रयोदशी	०७.५८	श्रवण	२४.४७	सौभाग्य	०७.५८	गरज	२०.३७	४
२७ गुरु	शु. चतुर्दशी	०९.०८	धनिष्ठा	२६.१५	शोभन	०७.५४	विष्टि	२१.३१	५
२८ शुक्र	पौर्णिमा	०९.४७	शततारका	२७.१२	अतिगंड	०७.२७	बालव	२१.५६	६
२९ शनि	कृ. प्रतिपदा	०९.५६	पू.भाद्रपदा	२७.४१	सुकर्मा धृति	०६.३५ २९.२१	तैतिल	२१.५०	७
३० रवि	कृ. द्वितीया	०९.३७	उ.भाद्रपदा	२७.४४	शूल	२७.४५	वणिज	२१.१७	८
३१ सोम	कृ. तृतीया	०८.५१	रेवती	२७.२३	गंड	२५.५०	बव	२०.१९	९

दि. १-८-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, गुरु-कर्क, चंद्र-कुंभ, मंगळ, हर्शल-वृषभ, बुध-मिथुन, शुक्र-सिंह, शनि, नेपच्यून-मीन, प्लुटो-मकर.

★ शुक्र : कन्या ०१-८, मंगळ : मिथुन ०२-८, बुध : कर्क ०५-८, रवि : सिंह १७-८, बुध : सिंह २२-८.

● अमावास्या प्रारंभ : मंगळवार ११-८, उ.रात्री ०१.५३; समाप्ती : बुधवार १२-८, रात्री ११.०६.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : गुरुवार २७-८, सकाळी ०९.०८; समाप्ती : शुक्रवार २८-८, सकाळी ०९.४७.

सप्टेंबर २०२६

श्रावण / भाद्रपद
शके १९४८

कालनिर्णय®

र — रविवार; सो — सोमवार; मं — मंगळवार; बु — बुधवार; गु — गुरुवार; शु — शुक्रवार; श — शनिवार

*अधिक शास्त्रार्थ
१४. पारशी अर्दिबेहस्त मासारंभ
जैन संवत्सरी (चतुर्थी पक्ष)

१ (मंगळवार)
श्रावण कृ. ४/५
मंगळागौरी पूजन
०६.२६ | १८.५१ | मेष

२ (बुधवार)
श्रावण कृ. ६
बुधपूजन
०६.२६ | १८.५१ | मेष

३ (गुरुवार)
श्रावण कृ. ७
बृहस्पती पूजन
०६.२६ | १८.५० | मेष ०७.२५

४ (शुक्रवार)
श्रावण कृ. ८ — शुभ दिवस
कालाष्टमी जरा-जिवंतिका पूजन
श्रीकृष्ण जयंती (उपवास)
पंत महाराज बाळेकुंद्री जन्माष्टमी
श्री ज्ञानेश्वर महाराज जयंती -आपेगांव (छ. संभाजीनगर)
०६.२६ | १८.४९ | वृषभ

५ (शनिवार)
श्रावण कृ. ९ — शुभ दिवस
गोपाळकाला
अश्वत्थमारुती पूजन
शिक्षक दिन
०६.२७ | १८.४८ | वृषभ १०.१७

६ (रविवार)
श्रावण कृ. १०
आदित्य पूजन
०६.२७ | १८.४७ | मिथुन

७ (सोमवार)
श्रावण कृ. ११ — शुभ दिवस (स.६.४०नं.)
अजा एकादशी
पर्युषण पर्वारंभ (चतुर्थी पक्ष)-जैन
('नवकार मंत्रा'साठी मागील पानावरील QR कोड स्कॅन करा.)
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : गहू
राजे उमाजी नाईक जयंती
०६.२७ | १८.४६ | मिथुन १२.३८

८ (मंगळवार)
श्रावण कृ. १२ — शुभ दिवस
भौमप्रदोष (दु.२.४३प.)
पर्युषण पर्वारंभ (पंचमी पक्ष)-जैन
संत सेना महाराज पुण्यतिथी
मंगळागौरी पूजन
०६.२७ | १८.४५ | कर्क

९ (बुधवार)
श्रावण कृ. १३
बुधपूजन
शिवरात्री
०६.२७ | १८.४५ | कर्क १५.१४

१० (गुरुवार)
श्रावण कृ. १४
दर्श अमावास्या पिठोरी अमावास्या
पोळा मातृदिन बृहस्पती पूजन
अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)
अमावास्या प्रारंभ सकाळी १०.३३
०६.२७ | १८.४४ | सिंह

११ (शुक्रवार)
श्रावण अमावास्या
जरा-जिवंतिका पूजन
अमावास्या समाप्ती सकाळी ०८.५६
०६.२८ | १८.४३ | सिंह १९.०७

१२ (शनिवार)
भाद्रपद शु. १ — शुभ दिवस
भाद्रपद मासारंभ
चंद्रदर्शन सामश्रावणी
रोश हाशन्ना (ज्यू)
०६.२८ | १८.४२ | कन्या

१३ (रविवार)
भाद्रपद शु. २ — शुभ दिवस
वराह जयंती
मुस्लिम रबिलाखर मासारंभ
सूर्याचा उत्तराफाल्गुनी नक्षत्रप्रवेश वाहन : बेडूक
०६.२८ | १८.४१ | कन्या २५.२५

१४ (सोमवार)
भाद्रपद शु. ३ — स्वर्णगौरी व्रत
हरितालिका तृतीया (खुलासा मागील बाजूस)
श्रीगणेश चतुर्थी ('श्री गणपती अथर्वशीर्षा'साठी मागील पानावरील QR कोड स्कॅन करा.)
चंद्रदर्शन निषेध (चंद्रास्त रात्रौ ०८.४४)
पार्थिव गणपती पूजन *
०६.२८ | १८.४० | तूळ

१५ (मंगळवार)
भाद्रपद शु. ४
ऋषिपंचमी
गजानन महाराज पुण्यतिथी-शेगांव
जैन संवत्सरी (पंचमी पक्ष)
०६.२८ | १८.३९ | तूळ

१६ (बुधवार)
भाद्रपद शु. ५ — शुभ दिवस (सायं.५.२१नं.)
पर्युषण पर्वारंभ (दिगंबर)
०६.२९ | १८.३८ | तूळ १०.४८

१७ (गुरुवार)
भाद्रपद शु. ६ — शुभ दिवस (सायं.७.५२प.)
सूर्यषष्ठी
ज्येष्ठागौरी आवाहन सायं. ०७.५२पर्यंत
०६.२९ | १८.३८ | वृश्चिक

१८ (शुक्रवार)
भाद्रपद शु. ७
ज्येष्ठागौरी पूजन
०६.२९ | १८.३७ | वृश्चिक २२.४३

१९ (शनिवार)
भाद्रपद शु. ८
दुर्गाष्टमी दोरक धारण
ज्येष्ठागौरी विसर्जन
०६.२९ | १८.३६ | धनु

२० (रविवार)
भाद्रपद शु. ९
अदु:ख नवमी
भागवत सप्ताहारंभ
०६.२९ | १८.३५ | धनु

२१ (सोमवार)
भाद्रपद शु. १० — शुभ दिवस
योम किप्पूर (ज्यू)
०६.२९ | १८.३४ | धनु ११.१४

२२ (मंगळवार)
भाद्रपद शु. ११ — शुभ दिवस (स.८.५५प.)
परिवर्तिनी एकादशी
०६.३० | १८.३३ | मकर

२३ (बुधवार)
भाद्रपद शु. १२ — शुभ दिवस
वामन जयंती
भारतीय आश्विन मासारंभ
विषुवदिन
०६.३० | १८.३२ | मकर २१.५६

२४ (गुरुवार)
भाद्रपद शु. १३ — शुभ दिवस
प्रदोष
०६.३० | १८.३१ | कुंभ

२५ (शुक्रवार)
भाद्रपद शु. १४ — शुभ दिवस
अनंत चतुर्दशी
पर्युषण पर्व समाप्ती (दिगंबर)
पौर्णिमा प्रारंभ रात्रौ ११.०६
०६.३० | १८.३० | कुंभ २९.३२

२६ (शनिवार)
भाद्रपद पौर्णिमा
प्रौष्ठपदी पौर्णिमा भागवत सप्ताह समाप्ती
पौर्णिमेचा महालय २९ सप्टेंबर, ०२, ०३, ०७ व १० ऑक्टोबर यापैकी कोणत्याही दिवशी करावा.
संन्यासिजनांचा चातुर्मास्य समाप्ती
सुक्कोथ (ज्यू)
पौर्णिमा समाप्ती रात्रौ १०.१८
०६.३० | १८.३० | मीन

२७ (रविवार)
भाद्रपद कृ. १ — शुभ दिवस
महालयारंभ प्रतिपदा श्राद्ध
सूर्याचा हस्त नक्षत्रप्रवेश वाहन : उंदीर
०६.३१ | १८.२९ | मीन

२८ (सोमवार)
भाद्रपद कृ. २ — शुभ दिवस
द्वितीया श्राद्ध
०६.३१ | १८.२८ | मीन १०.१६

२९ (मंगळवार)
भाद्रपद कृ. ३
तृतीया श्राद्ध भरणी श्राद्ध
अंगारक संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.१४
०६.३१ | १८.२७ | मेष

३० (बुधवार)
भाद्रपद कृ. ४
चतुर्थी श्राद्ध
पंचमी श्राद्ध
०६.३१ | १८.२६ | मेष १३.१३

१ ……
२ ……
३ ……
४ ……
५ ……
६ ……
७ ……
८ ……
९ ……
१० ……
११ ……
१२ ……
१३ ……
१४ ……
१५ ……
१६ ……
१७ ……
१८ ……
१९ ……
२० ……
२१ ……
२२ ……
२३ ……
२४ ……
२५ ……
२६ ……
२७ ……
२८ ……
२९ ……
३० ……

SARASWAT XPRESS
CAR LOAN

₹3 कोटींपर्यंत कर्ज सुविधा*
अधिक माहितीसाठी
9595 684 684
या नंबरवर मिस्ड कॉल द्या किंवा नजीकच्या शाखेशी संपर्क करा.
सारस्वत बँक
सारस्वत को-ऑपरेटिव्ह बँक लि.
(शेड्युल्ड बँक)
विश्वासाच्या नात्याची अविरत परंपरा...
*अटी लागू

फिनोलेक्स
पाईप्स & फिटिंग्ज

ऑगस्ट २०२६

र	३०	२	९	१६	२३
सो	३१	३	१०	१७	२४
मं		४	११	१८	२५
बु		५	१२	१९	२६
गु		६	१३	२०	२७
शु		७	१४	२१	२८
श	१	८	१५	२२	२९

ऑक्टोबर २०२६

र		४	११	१८	२५
सो		५	१२	१९	२६
मं		६	१३	२०	२७
बु		७	१४	२१	२८
गु	१	८	१५	२२	२९
शु	२	९	१६	२३	३०
श	३	१०	१७	२४	३१

घरकुल मसाले
स्वाद आणि मायेचा खमंग मेळ

सुमंगल
कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक
जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

घरकुल मसाले
स्वाद आणि मायेचा खमंग मेळ

आता डिजिटल शुभमंगल सावधान!

□ ॲड. जान्हवी दांडेकर

हल्ली जोडीदार शोधणे, त्याला भेटणे व लग्न जुळवणे सारे काही ऑनलाइन होताना दिसते. एका क्लिकने अमेरिकेतील मुलगा थेट कन्याकुमारीच्या मुलीशी संपर्क साधू शकतो. हे सारे जरी रोमांचक भासत असले, तरी काही वेळा त्यामागे गंभीर धोकेदेखील दडलेले असतात. शेवटी प्रकरण न्यायालयापर्यंत जाऊन कौटुंबिक अस्वास्थ्य निर्माण होऊन नातेसंबंध तुटू शकतात. आजच्या डिजिटल युगात विविध वेबसाइट्स आणि ॲप्सच्या माध्यमातून जोडीदार शोधताना पुढील मुद्यांचा विचार झाला पाहिजे :

संकेतस्थळे, ॲप्स — सुविधा की गुंतागुंत? : हल्ली बरेच पालक/कुटुंबीय विवाहविषयक संकेतस्थळे, व्हॉट्सॲप ग्रूप व समाजमाध्यमांद्वारे 'परफेक्ट जोडीदार' शोधण्याचा प्रयत्न करतात. परंतु मेख अशी आहे की ही संकेतस्थळे, ग्रूप, वधूवर सूचक मंडळे व मध्यस्थ हे फक्त माहितीची देवाणघेवाण करतात. पण ही माहिती किंवा या माहितीच्या आधारे भासवले जाणारे चित्र वास्तव असेलच असे नाही. कोण खरी माहिती देत आहे व कोण खोटे बोलत आहे, याची जबाबदारी संकेतस्थळे किंवा ॲप्स घेत नाहीत. काही जण थोडीशी पार्श्वभूमी तपासत असतील, पण जोडीदार चांगला निघेल याची कोणतीही हमी ते देत नाहीत. त्यामुळे लग्नासारखा महत्त्वाचा निर्णय घेताना आपण सावध असायला हवे.

डिजिटल प्लॅटफॉर्मद्वारे होणारी फसवणूक :

- **आर्थिक फसवणूक:** काही जण विवाहाकडे एखाद्या व्यावसायिक कराराप्रमाणे बघतात. असे लोक आधी तुमचा भावनिक, मानसिक विश्वास संपादन करतात; त्यानंतर गंभीर आजार किंवा दूरच्या प्रवासाची कारणे सांगून तुमच्याकडून पैसे उकळतात आणि फरार होतात. काही वेळा तर यात मोठी फसवणूक होण्याची शक्यता असते. अशा प्रकरणात समोरची व्यक्ती तुम्हाला विश्वासात घेत गुंतवणुकीची एखादी जबरदस्त संधी सांगतात, त्यात पैसे भरण्यास सुचवतात. मात्र, वास्तवात हा सर्व केवळ दिखावा असतो. त्यांच्या टोळीने तुम्हाला ऑनलाइन गंडा घातलेला असतो आणि ही गोष्ट फार उशिरा लक्षात येते. त्यामुळे आर्थिक नुकसान होतेच पण भावनिक आणि मानसिक धक्काही बसू शकतो.
- **पोलीस किंवा न्यायालयीन तक्रारींची धमकी:** एखाद्याकडून तातडीची कारणे सांगून घाईघाईने भेटीगाठी घेत लग्न उरकण्याचा तगादा लावला जातो. काही जण आधी केवळ विवाहनोंदणीचा आग्रह धरतात, ज्यातून नाते पक्के केल्याचे भासवले जाते आणि मग अवास्तव पैशांची मागणी केली जाते. अशी मागणी पूर्ण न केल्यास कायदेशीर तक्रार करून अडकवण्याची भीती घातली जाते.
- **अनिवासी भारतीयांकडून फसवणूक:** एखादी व्यक्ती केवळ परदेशाचा व्हिसा किंवा नागरिकत्व मिळावे यासाठी लग्न करते. मात्र अशा प्रकरणात इच्छित स्थळी पोहोचताच समोरील व्यक्ती गायब झालेली असते. त्यामुळे परदेशात आपण एकटे अडकून पडतो. अशा प्रकरणातील दुसरी शक्यता म्हणजे मनात सुप्त हेतू ठेवून एकत्र आलेल्या जोडप्यांमध्ये प्रेमाअभावी वादविवाद होऊन पुढे विभक्त होणे हा एकमेव मार्ग शिल्लक राहतो.
- **मानसिक/शारीरिक समस्या:** काही प्रकरणात एखादी व्यक्ती आपले जुने आजार किंवा लैंगिक संसर्गासारखी आरोग्यविषयक गंभीर समस्याही लपवून ठेवते. मानसिक विकार वा अतिसंताप येणे यांसारखी मानसिक स्थिती सुरुवातीला लक्षात येणे कठीण असते. जेव्हा ही स्थिती लक्षात येते, तेव्हा खूप उशीर झालेला असतो.
- **सामाजिक दबाव/प्रतिमा:** अनेक जण लग्नासाठी मानसिक व भावनिकदृष्ट्या तयार नसतानाही केवळ कौटुंबिक किंवा सामाजिक दबावामुळे लग्न करतात. याची परिणती सततची भांडणे, दुरावा व विभक्त होणे यात होऊ शकते. लग्न हा एखादा उत्सव नव्हे, तर आयुष्यभराची बांधिलकी असते. मात्र अनेकदा लग्नातील छायाचित्रांची चमक कमी झाल्यावर दोघांच्या लक्षात येते, की आपण दोघे (वधू-वर) अजून एकमेकांना ओळखतच नाहीत.

तुम्ही सांगलीतील ग्रामीण भागातील शेतकरी कुटुंबातील मुलगी असाल अथवा पुण्यातील उच्चशिक्षित घरातील; ऑनलाइन लग्नात वरील प्रकारची खबरदारी आवश्यक असते. एकच सूत्र लक्षात ठेवायला हवे : 'स्पष्टता मिळवा, बुद्धीचा वापर करा आणि तुम्हाला झेपेल इतक्याच वेगाने पुढे जा.' कधीकधी असे वाटते, की दुसऱ्या बाजूकडून 'जोडी जुळवून' लग्न उरकण्यात अती घाई होत, दबाव वाढत आहे. अशा वेळी आपल्या अंतर्मनाचे ऐकायला हवे; महत्त्वाचे म्हणजे समोरील व्यक्तीला नीट ओळखण्यासाठी वेळ घ्यायला हवा आणि हे कोणत्याही दबावाशिवाय होईल याची खात्री करून घ्या.

लग्न करताना सतर्क राहा :

- **पुरेसा वेळ घ्यावा :** आपल्या वयाची मित्रमंडळी लग्न करत आहेत, म्हणून घाई करू नका. महत्त्वाचे म्हणजे समोरची व्यक्ती प्रामाणिक व विश्वासार्ह आहे का, हे तपासून घ्या.
- **पूर्ण माहिती मिळवा :** समोरच्या व्यक्तीच्या व्यवसायाची/नोकरीची माहिती करून घ्या. यासाठी तिच्या/त्याच्या मित्रमंडळी व नातेवाइकांना भेटता येईल. इतर लोक उपस्थित असलेल्या कार्यक्रमांतही तिच्या/त्याच्याबरोबर हजर राहू शकता. काही वधूवर सूचक मंडळे/मध्यस्थ हल्ली नाव नोंदवून घेण्यापूर्वी रक्त तपासणी व आर्थिक माहिती या गोष्टींची पूर्तता करण्यावर भर देतात. तसे नसल्यास तुम्ही ही माहिती मिळवणे आवश्यक आहे.
- **स्पष्टता असल्याशिवाय पैसे देऊ नका :** तुम्ही ज्यांना भेटलासुद्धा नाही किंवा पुरेसे ओळखत नाही, अशा व्यक्तीला पैसे देणे टाळा.
- **व्हिडियो कॉलद्वारे व प्रत्यक्ष भेट :** आभासी जगातील गप्पा पुरेशा नाहीत. प्रत्यक्ष बोला, निरीक्षण करा व प्रश्न विचारा. जीवनाकडून असलेल्या अपेक्षांबद्दल मोकळेपणाने बोला. तरीही अडचण आल्यास वकील, स्वयंसेवी संस्था किंवा संबंधित अधिकाऱ्यांकडून सल्ला व माहिती घेऊ शकता.
- **विश्वासातील नातेवाईक व मित्रांना सोबत घ्या :** तुमच्या लक्षात न येणाऱ्या महत्त्वाच्या गोष्टी तुमचे जवळचे लोक ओळखू शकतात.
- **विश्वासार्ह वधूवर संकेतस्थळांचा उपयोग करा :** संदिग्ध व अप्रमाणित ॲप्सचा वापर टाळायला हवा. संबंधित व्यक्तीचे नाव गुगल, समाज माध्यमे व न्यायालयीन नोंदींमध्ये तपासा.
- **आर्थिक खातरजमा करा :** न फिटलेली कर्जे किंवा प्रलंबित न्यायालयीन खटले आहेत का हेसुद्धा तपासायला हवे.

लग्न हा जीवनभराचा प्रवास आहे. आकर्षक नसलेले, पण आवश्यक असलेले प्रश्न विचारा. जुळवलेले लग्न व प्रेमविवाह अशा दोन्ही बाबतीत हे लागू आहे. 'मुलगा/मुलगी पसंत आहे' असे म्हणण्यापूर्वी समोरच्या व्यक्तीला व्यवस्थित जाणून घ्यायला हवे. विश्वास जसा महत्त्वाचा आहे, तशीच पडताळणीदेखील! पुढे जाऊन गैरसमज होण्यापेक्षा आधीच स्पष्ट बोलणे फायद्याचे असते.

(लेखिका अनुभवी कौटुंबिक न्यायालयीन वकील आहेत.)

jahnavisdandekar@gmail.com

'नवकार मंत्रा'साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा.

'श्री गणपती अथर्वशीर्षा'साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा.

श्रवणयंत्र देता शब्द येई कानी

□ डॉ. निनाद गायकवाड

आजारपण, अपघात किंवा दुखापतीमुळे श्रवणशक्ती कमजोर झालेल्या व्यक्तींना श्रवणयंत्राची मदत होते. गेल्या काही वर्षांत वैद्यकीय क्षेत्रात झालेल्या तांत्रिक प्रगतीमुळे ही श्रवणयंत्रे आधुनिक झाली आहेत. यातील प्रगत तंत्रज्ञानामुळे समोरच्याचे बोलणे समजण्याबरोबरच पार्श्वभूमीवरील आवाज कमी करणे आणि श्रवण कौशल्य पुनर्प्राप्त करण्यासाठी मदत मिळते.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या २०२१च्या अहवालानुसार, वयामुळे श्रवणशक्ती कमी होणे (Sensorineural Hearing Loss- SNHL) ही जगातील सुमारे पाच टक्के लोकसंख्येला भेडसावणारी दीर्घकालीन समस्या आहे. सौम्य ते मध्यम श्रेणीतील या समस्येमध्ये (SNHL) श्रवणयंत्राचा वापर ही मुख्य उपचारपद्धती आहे. या उपकरणाच्या वापरामुळे ध्वनी वाढवून भाषेचे आकलन सुधारते, ऐकण्याच्या मर्यादेमुळे येणारा मानसिक ताण कमी होतो तसेच ऐकू न येण्यामुळे मेंदूवर होणाऱ्या परिणामांना प्रतिबंध होतो.

श्रवणक्षितीचे प्रकार :

१) कंडक्टिव्ह : कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्‌भवू शकते.

२) सेन्सरीन्युरल : कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूपर्यंत आवाज पोहचवणाऱ्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणक्षिती कमी होते.

३) संमिश्र (मिक्स्ड) : वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्‌भवणारी स्थिती.

ऑडिओमेट्री व स्पीच रेकग्निशन टेस्ट्स यांच्या साहाय्याने या श्रवणक्षितीचा प्रकार व तीव्रता ठरवली जाऊन त्यानुसार श्रवणयंत्राची निवड केली जाते.

श्रवणयंत्रांचे प्रकार :

१) बिहाइंडद इअर (BTE) : कानामागे परिधान केले जाणारे हे उपकरण सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त.

२) रिसिव्हर इन कॅनाल (RIC)/ रिसिव्हर इन इअर (RITE) : BTE सारखेच हे श्रवणयंत्र असले तरी त्याचा स्पीकर (रीसीव्हर) कानातच बसवला जातो. दिसायला लहान व आकर्षक असे हे उपकरण असते.

३) इन द इअर (ITE) : कानातील वरच्या भागात फिट बसेल अशा प्रकारे बनवलेले आणि सहज हाताळता येईल असे उपकरण.

४) इन द कॅनाल (ITC) व कंप्लीटली इन द कॅनाल (CIC) : कानाच्या आत बसणारे लहानसे उपकरण. श्रवणयंत्र लावले आहे, असे वाटत नाही. सौंदर्यदृष्ट्या आकर्षक.

५) इनव्हिजिबल इन द कॅनाल (IIC) : नजरेला सहज दिसणार नाही (कमी दृश्यमान) म्हणजेच पूर्णपणे कानाच्या आत लपले जाईल असे उपकरण. सौम्य ते मध्यम श्रवणक्षितीसाठी हे उपयुक्त ठरते.

६) बोन-अँकर्ड हिअरिंग एड्स (BAHA) : कानाच्या मागे डोक्यावर शस्त्रक्रियेद्वारे बसवलेल्या उपकरणाद्वारे हाडांमधून कानाच्या आत आवाज पोहचवला जातो. कंडक्टिव्ह/मिक्स्ड श्रवणक्षिती किंवा एका कानाने ऐकू न येणाऱ्या व्यक्तींसाठी हे उपकरण फायद्याचे ठरते.

७) CROS/BiCROS : एकाच कानाने ऐकू येणाऱ्या व्यक्तींसाठी खास हे उपकरण तयार करण्यात आले आहे. ज्या कानाने ऐकू येत नाही त्या कानावर हे उपकरण बसवून येणारा आवाज चांगल्या कानावरील श्रवण यंत्रात पाठवला जातो. तर BiCROS दोन्ही कानातील आवाज वाढवते.

श्रवणयंत्र वापरातील अडथळे : श्रवणयंत्र वापरण्याचा फायदा असूनही फक्त ३० टक्के प्रौढ व्यक्ती ह्याचा वापर करतात. यामागील मुख्य कारणे :

१) या उपकरणाची किंमत अधिक असून यासाठी विमा कवच/संरक्षण उपलब्ध नाही.

२) श्रवणयंत्र वापरणे म्हणजे वृद्धत्व किंवा अपंगत्व अशी धारणा.

३) सामाजिक व मानसिक शरम.

४) अपेक्षेपेक्षा कमी परिणाम मिळाल्याची वापरकर्त्याची भावना.

श्रवणयंत्र वापराचे फायदे : कमी ऐकू येण्यामुळे व्यक्तीच्या आत्मविश्वासावर परिणाम होऊन तिच्यामध्ये न्यूनगंड निर्माण होऊ शकतो. अशा वेळी श्रवणयंत्र वापरणे फायद्याचे ठरते. ऐकू येण्याबरोबरच संवाद सुधारणे, सामाजिक सहभाग व मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यासाठी श्रवणयंत्राची मदत होते. याव्यतिरिक्त श्रवणयंत्राचा नियमित वापर केल्यास स्मृतिभ्रंश (डिमेन्शिया) होण्याचा धोका कमी होतो. या उपकरणाच्या वापरातील अडथळे कमी करून आणि जनजागृती वाढवूनच त्यांचा पूर्ण लाभ लोकांपर्यंत पोचवणे शक्य होईल.

(लेखक कूपर रुग्णालयातील ईएनटी विभागाचे प्रमुख व प्राध्यापक आहेत.)

ninad_19@yahoo.com

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२६ — विजेता क्र. ३

विभाग : जॅम/जेली/मार्मलेड/मुरांबा/मोरावळा

बोर-अंबाडीची जेली

□ स्नेहा देवरुखकर, मिरा रोड

साहित्य : प्रत्येकी 1/2 किलो अंबाडीची बोंडे, छोटी गावरान बोरे, पाव किलो गूळ, ५ ग्रॅम अगर अगर, आवश्यकतेनुसार पाणी.

कृती : एका भांड्यात पेलाभर पाणी घेऊन त्यात १५ मिनिटे अगर अगर भिजत ठेवा. अंबाडीच्या पाकळ्या वेगळ्या करून बिया टाकून द्या. पाकळ्या मिक्सरमधून बारीक वाटून घ्या आणि रस चाळणीतून गाळून घ्या. मंद आचेवर भांडे ठेवून त्यात एक कप पाणी घ्या. पाणी गरम झाले की त्यात अर्धा गूळ घालून विरघळू द्या. त्यात भिजवलेल्या अगर अगरमधील अर्धा भाग घाला. या मिश्रणात अंबाडीचा रस घालून एकजीव होईपर्यंत ढवळत राहा.

तयार मिश्रण १५ मिनिटे फ्रिजमध्ये सेट करायला ठेवा. बोराच्या बिया काढून गर मिक्सरमधून बारीक करून गाळून घ्या. गॅसवर दुसरे भांडे ठेवून त्यात १ कप पाणी घालून उरलेला गूळ घाला. गूळ विरघळल्यावर त्यात उरलेला अर्धा अगर अगर घाला. मग बोराचा गर घालून ढवळून घ्या. हे मिश्रण एकजीव झाल्यावर गॅस बंद करा. आता पहिले भांडे फ्रिजमधून बाहेर काढून त्यावर हे दुसरे मिश्रण ओता. पुन्हा भांडे १० मिनिटे फ्रिजमध्ये सेट करायला ठेवा. सेट झालेली जेली पाहिजे त्या आकारात कापून घ्या.

हरितालिका आणि श्रीगणेश चतुर्थी एकाच दिवशी

दि. १४ सप्टेंबर सोमवार रोजी हरितालिका तृतीया व श्रीगणेश चतुर्थी एकाच दिवशी दिलेली आहे. या दिवशी तृतीया समाप्ती सकाळी ०७.०६ वाजता आहे. हरितालिका तृतीयेसाठी सूर्योदयव्यापिनी तृतीया आवश्यक असते तर श्रीगणेश चतुर्थीकरिता चतुर्थी तिथी मध्यान्हकालव्यापिनी असावी लागते. दि. १४ सप्टेंबर सोमवार रोजी सूर्योदयकाली तृतीया व मध्यान्ही चतुर्थी असल्याने ही दोन्हीही व्रते एकाच दिवशी दिलेली आहेत. तिथीच्या सूर्योदयकाली असणे, मध्यान्हकाली असणे इत्यादि नियम, व्रत दिन निश्चितीसाठी आहे. व्रतकर्त्याने याच काळात पूजन करावे असे नसून तृतीया समाप्तीपूर्वी किंवा नंतर हरितालिका पूजन करता येते. तसेच उषःकालपासून मध्यान्ह समाप्तीपर्यंत पूजनाचा मुख्य काल असल्याने आणि दोन्ही व्रतांचे कर्ते भिन्न भिन्न असल्याने कोणतीही पूजा आधी अथवा नंतर करता येईल.

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : मित्रपरिवारात आपल्या खासगी गोष्टींची चर्चा करू नका. आपल्या आर्थिक व्यवहारासंबंधी गुप्तता राखा. उत्तरार्धात रविच्या पाठबळामुळे विरोधकांवर मात करणे सोपे जाईल. अनोळखी व्यक्तींशी जास्त जवळीक नको. नुकसानीची शक्यता जाणवते.

वृषभ : प्रकृतीच्या तक्रारींचा विपरीत परिणाम आपल्या कामकाजावर होणार नाही याची दक्षता घ्यावी लागेल. लहानशा कामासाठीही जास्त वेळ खर्ची पडेल. उत्तरार्ध अनुकूल आहे. प्राकृतिक स्वास्थ्य सुधारेल. सामाजिक प्रतिष्ठा उंचावेल. नोकरदारांना सहकाऱ्यांकडून पूर्ण पाठबळ मिळेल.

मिथुन : एखादी अप्रिय घटना वगळता महिना तसा चांगला जाईल. ग्रहमानाची साथ आणि आपला सकारात्मक दृष्टिकोन आपल्या कार्यक्षेत्रात लक्षणीय यश मिळवून देईल. आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी प्रयत्नांचा वेग वाढवा. नातेवाइकांच्या भेटीगाठींमुळे मन उल्हसित राहील.

कर्क : व्यवसायात सावध व सतर्कपणे निर्णय घ्यावे लागतील. समोरची व्यक्ती विश्वासातील नसेल तर आपल्या योजना उघड करू नका. आर्थिक व्यवहार करताना समोरच्या व्यक्तींची योग्य खातरजमा करून घ्या. आर्थिक प्राप्ती मनाजोगी असेल.

सिंह : महिना तसा तारेवरची कसरत करायला लावणारा आहे. काही आकस्मिक खर्च उद्‌भवतील. नोकरी-व्यवसायात गुप्तशत्रूंपासून सावध राहावे लागेल. 'लष्कराच्या भाकऱ्या भाजण्याचा' सध्याचा काळ नाही. आपण आपल्या कामावरच लक्ष केंद्रित करा.

कन्या : महिन्याच्या सुरुवातीसच थोडा खर्च वाढलेला दिसेल. व्यावसायिक कामानिमित्ताने प्रवास संभवतो. तो लाभदायक ठरेल. कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांचा भार थोडा वाढेल. वरिष्ठांशी मिळतेजुळते घेण्याचे धोरण स्वीकारा. सहकाऱ्यांशी गोड बोलूनच कामे करून घ्यावी लागतील.

तूळ : ग्रहमानाची अनुकूलता व तुमचे प्रयत्न आणि हुशारी यामुळे यशाची कमान उंचावणार आहे. कार्यक्षेत्रात तुमच्या कामाचे कौतुक होईल. व्यवसायात आर्थिक लाभाचे प्रमाण वाढणार आहे. कौटुंबिक जीवनात आनंदी व समाधानी वातावरण असेल.

वृश्चिक : या महिन्यात तुमची आर्थिक प्राप्ती चांगली राहणार आहे. बचतीचे प्रमाण वाढेल. मनाजोगती खरेदी करू शकता. गुरुच्या पाठबळामुळे वैचारिक बैठक अधिक बळकट होईल. प्रतिष्ठितांच्या गाठी-भेटीचे योग संभवतात.

धनु : कार्यक्षेत्रातील मिळणाऱ्या नवीन संधीचा लाभ घ्या. परिस्थितीनुसार आपल्या विचारात व कार्यात बदल करणे हितावह ठरेल. काहींना परदेश प्रवासाचे योग संभवतात. नोकरी-व्यवसायात नवीन कार्यभागास सुरुवात होईल. जमीन-घराच्या समस्या मार्गी लागतील.

मकर : महत्त्वाच्या निर्णय प्रक्रियेत द्विधा मनःस्थिती होत असेल तर ज्येष्ठ व अनुभवी व्यक्तींशी सल्ला-मसलत करा. खर्च वाढला तरी तो योग्य कारणांसाठीच होईल. तुमची केलेली मेहनत सार्थकी लागल्याचे दिसून येईल. मोठे व्यवहार थोडे पुढे ढकला.

कुंभ : मंगळ-शुक्राची अनुकूलता आहे. धनप्राप्ती मनाजोगती असेल. मित्रपरिवारातील एखाद्याच्या वर्तणुकीने थोडा मनस्ताप संभवतो. सरकारी कामकाजात अजिबात हलगर्जीपणा करू नका. व्यवसाय क्षेत्रात नव्या योजना कार्यान्वित करता येतील. सामाजिक कार्यात सहभागी व्हाल.

मीन : तुमच्या प्रगतीतील अडथळे हळूहळू दूर होत असल्याचे दिसून येईल. सध्याचा काळ कामात यश प्रदान करणारा ठरणार आहे. वरिष्ठांकडून महत्त्वाच्या जबाबदाऱ्या सोपविल्या जातील. व्यवसायात आर्थिक लाभाचे प्रमाण वाढेल. वाहने चालविताना वेगावर नियंत्रण ठेवा.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

मंगळवार, २९ सप्टेंबर २०२६

मुंबई	२०.१४	जळगाव	१९.५९	छ.संभाजीनगर	२०.०२	चंद्रपूर	१९.४५
ठाणे	२०.१२	वर्धा	१९.४७	भुसावळ	१९.५८	बुलढाणा	१९.५७
पुणे	२०.१०	यवतमाळ	१९.४९	परभणी	१९.५७	इंदौर	१९.५४
रत्नागिरी	२०.१५	बीड	२०.०१	नांदेड	१९.५४	ग्वाल्हेर	१९.३८
कोल्हापूर	२०.१२	सांगली	२०.१०	धाराशिव	२०.०२	बेळगाव	२०.१२
सातारा	२०.११	सावंतवाडी	२०.१५	भंडारा	१९.४२	मालवण	२०.१६
नाशिक	२०.०८	सोलापूर	२०.०३				
अहिल्यानगर	२०.०५	नागपूर	१९.४४				
पणजी	२०.१६	अमरावती	१९.५०				
धुळे	२०.०२	अकोला	१९.५३				

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

०४ (१५.४३ पर्यंत), ०५ (२१.३० पर्यंत), १३ (२६.०० पर्यंत), २१ (१६.०४ पर्यंत), २३ (२६.०० पर्यंत), २६ (११.३१ नंतर २६.०० पर्यंत).

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८२

आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. दक्षिणायन

सप्टेंबर	श्रावण-भाद्रपद		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ मंगळ	कृ. चतुर्थी / कृ. पंचमी	०७.४२ / ३०.१२	अश्विनी	२६.४१	वृद्धि	२३.३८	कौलव	१८.५९	१०
२ बुध	कृ. षष्ठी	२८.२६	भरणी	२५.४२	ध्रुव	२१.११	गरज	१७.२१	११
३ गुरु	कृ. सप्तमी	२६.२५	कृत्तिका	२४.२९	व्याघात	१८.३२	विष्टि	१५.२७	१२
४ शुक्र	कृ. अष्टमी	२४.१३	रोहिणी	२३.०३	हर्षण	१५.४३	बालव	१३.२०	१३
५ शनि	कृ. नवमी	२१.५३	मृगशीर्ष	२१.३०	वज्र	१२.४६	तैतिल	११.०४	१४
६ रवि	कृ. दशमी	१९.२९	आर्द्रा	१९.५२	सिद्धि	०९.४४	वणिज / बव	०८.४१ / ३०.१६	१५
७ सोम	कृ. एकादशी	१७.०४	पुनर्वसु	१८.१३	व्यतिपात / वरियान	०६.४० / २७.३७	कौलव	२७.५२	१६
८ मंगळ	कृ. द्वादशी	१४.४२	पुष्य	१६.३९	परिघ	२४.४०	गरज	२५.३५	१७
९ बुध	कृ. त्रयोदशी	१२.३०	आश्लेषा	१५.१४	शिव	२१.५१	विष्टि	२३.२९	१८
१० गुरु	कृ. चतुर्दशी	१०.३३	मघा	१४.०४	सिद्ध	१९.१७	चतुष्पाद	२१.४२	१९
११ शुक्र	अमावास्या	०८.५६	पू.फाल्गुनी	१३.१५	साध्य	१७.०१	किंस्तुघ्न	२०.१७	२०
१२ शनि	शु. प्रतिपदा	०७.४६	उ.फाल्गुनी	१२.५४	शुभ	१५.०८	बालव	१९.२३	२१
१३ रवि	शु. द्वितीया	०७.०८	हस्त	१३.०६	शुक्ल	१३.४२	तैतिल	१९.०२	२२
१४ सोम	शु. तृतीया	०७.०६	चित्रा	१३.५४	ब्रह्म	१२.४५	वणिज	१९.२०	२३
१५ मंगळ	शु. चतुर्थी	०७.४३	स्वाती	१५.२०	ऐंद्र	१२.१९	बव	२०.१६	२४
१६ बुध	शु. पंचमी	०८.५९	विशाखा	१७.२१	वैधृति	१२.२१	कौलव	२१.४९	२५
१७ गुरु	शु. षष्ठी	१०.४७	अनुराधा	१९.५२	विष्कंभ	१२.४८	गरज	२३.५१	२६
१८ शुक्र	शु. सप्तमी	१३.००	ज्येष्ठा	२२.४३	प्रीति	१३.३३	विष्टि	२६.१२	२७
१९ शनि	शु. अष्टमी	१५.२६	मूळ	२५.४२	आयुष्मान	१४.२७	बालव	२८.३९	२८
२० रवि	शु. नवमी	१७.५०	पूर्वाषाढा	२८.३४	सौभाग्य	१५.२१	तैतिल	अहोरात्र	२९
२१ सोम	शु. दशमी	२०.००	उत्तराषाढा	अहोरात्र	शोभन	१६.०४	तैतिल	०६.५८	३०
२२ मंगळ	शु. एकादशी	२१.४२	उत्तराषाढा	०७.०६	अतिगंड	१६.२८	वणिज	०८.५५	३१
२३ बुध	शु. द्वादशी	२२.४९	श्रवण	०९.०८	सुकर्मा	१६.२५	बव	१०.२१	आश्विन
२४ गुरु	शु. त्रयोदशी	२३.१७	धनिष्ठा	१०.३४	धृति	१५.५३	कौलव	११.०९	२
२५ शुक्र	शु. चतुर्दशी	२३.०६	शततारका	११.२१	शूल	१४.५०	गरज	११.१७	३
२६ शनि	पौर्णिमा	२२.१८	पू.भाद्रपदा	११.३१	गंड	१३.१६	विष्टि	१०.४६	४
२७ रवि	कृ. प्रतिपदा	२०.५८	उ.भाद्रपदा	११.०७	वृद्धि	११.१६	बालव	०९.४२	५
२८ सोम	कृ. द्वितीया	१९.१३	रेवती	१०.१६	ध्रुव / व्याघात	०८.५३ / ३०.१२	तैतिल / वणिज	०८.०८ / ३०.१३	६
२९ मंगळ	कृ. तृतीया	१७.१०	अश्विनी	०९.०३	हर्षण	२७.१९	बव	२८.०३	७
३० बुध	कृ. चतुर्थी	१४.५५	भरणी / कृत्तिका	०७.३६ / ३०.०२	वज्र	२४.२०	कौलव	२५.४५	८

दि १-०९-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, बुध-सिंह, चंद्र-मेष, मंगळ-मिथुन, गुरु-कर्क, शुक्र-कन्या, शनि, नेपच्यून-मीन, हर्शल-वृषभ, प्लुटो-मकर.
★ शुक्र : तूळ ०२-९, बुध : कन्या ०७-९, रवि : कन्या १७-९, मंगळ : कर्क १८-९, बुध : तूळ २६-९.
● अमावास्या प्रारंभ : गुरुवार १०-९, सकाळी १०.३३; समाप्ती : शुक्रवार ११-९, सकाळी ०८.५६.
○ पौर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार २५-९, रात्री ११.०६; समाप्ती : शनिवार २६-९, रात्री १०.१८.

ऑक्टोबर २०२६

भाद्रपद / आश्विन
शके १९४८

कालनिर्णय

१०

र — रविवार

'श्री दुर्गास्तोत्रा'साठी खालील QR कोड स्कॅन करा.

४ — भाद्रपद कृ. ९ — शुभ दिवस
अविधवा नवमी
नवमी श्राद्ध
सिम्हथ तोराह (ज्यू)
०६.३२ / १८.२३ / मिथुन १८.३१

११ — आश्विन शु. १
घटस्थापना आश्विन मासारंभ
शारदीय नवरात्रारंभ मातामह श्राद्ध
महाराजा श्री अग्रसेन जयंती
०६.३४ / १८.१७ / कन्या १०.०३

१८ — आश्विन शु. ७
भानुसप्तमी सरस्वती बलिदान
महालक्ष्मी पूजन (घागरी फुंकणे)
आयंबील ओळी प्रारंभ (जैन)
०६.३६ / १८.१२ / धनु १९.३१

२५ — आश्विन शु. १४ — शुभ दिवस
कोजागरी पौर्णिमा (स.११.५६प.)
आकाश दीपदान
शरद पौर्णिमा
पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ११.५६
०६.३८ / १८.०७ / मीन १९.२१

सो — सोमवार

३१ ऑक्टोबर
सिंहस्थ व मंगलकार्य विचार
आणि
त्रिखंडात्मक सिंहस्थ
(खुलासा मागील बाजूस पाहा.)

५ — भाद्रपद कृ. १० — शुभ दिवस (दु.२.५९प.)
दशमी श्राद्ध
०६.३२ / १८.२२ / कर्क

१२ — आश्विन शु. २ — शुभ दिवस
चंद्रदर्शन
०६.३४ / १८.१६ / तूळ

१९ — आश्विन शु. ८ — शुभ दिवस
दुर्गाष्टमी महाष्टमी उपवास
महानवमी उपवास आयुध पूजन
सरस्वती विसर्जन
०६.३६ / १८.११ / मकर

२६ — **आश्विन पौर्णिमा** — शुभ दिवस
नवान्न पौर्णिमा महर्षी वाल्मीकि जयंती
कार्तिक स्नानारंभ ज्येष्ठ अपत्य निरांजन
आयंबील ओळी समाप्ती (जैन)
राऊळ महाराज जयंती
पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०९.४१
०६.३८ / १८.०७ / मेष

मं — मंगळवार

फिनोलेक्स
पाईप्स & फिटिंग्ज

६ — भाद्रपद कृ. ११
इंदिरा एकादशी
एकादशी श्राद्ध
०६.३२ / १८.२१ / कर्क २२.१७

१३ — आश्विन शु. ३
मुस्लिम जमादिलावल मासारंभ
०६.३४ / १८.१५ / तूळ १९.११

२० — आश्विन शु. ९ — शुभ दिवस
महानवमी नवरात्रोत्थापन अश्वपूजा
साईबाबा पुण्यतिथी उत्सव-शिर्डी
दसरा विजयादशमी विजय मुहूर्त दु. ०२.१९पासून ०३.०५पर्यंत
देवीला बलिदान
उपवास पारणा
एकविरा महानवमी पूजा
०६.३६ / १८.१० / मकर

२७ — आश्विन कृ. १/२
पंत महाराज बाळेकुंद्री उत्सवारंभ
०६.३९ / १८.०६ / मेष २१.०६

बु — बुधवार

७ — भाद्रपद कृ. १२
द्वादशी श्राद्ध
संन्यासिजनांचा महालय
मघा श्राद्ध
०६.३३ / १८.२० / सिंह

१४ — आश्विन शु. ४ — शुभ दिवस (दु.१२.१६प.)
विनायक चतुर्थी
पारशी खोरदाद मासारंभ
०६.३४ / १८.१५ / वृश्चिक

२१ — आश्विन शु. १०
श्री मध्वाचार्य जयंती
०६.३७ / १८.१० / मकर ०६.५९

२८ — आश्विन कृ. ३
पंत महाराज बाळेकुंद्री समाधी दिन
०६.३९ / १८.०५ / वृषभ

गु — गुरुवार

१ — भाद्रपद कृ. ५ — शुभ दिवस
षष्ठी श्राद्ध
०६.३१ / १८.२५ / वृषभ

८ — भाद्रपद कृ. १३
प्रदोष
शिवरात्री
त्रयोदशी श्राद्ध
०६.३३ / १८.१९ / सिंह २७.१७

१५ — आश्विन शु. ५
ललिता पंचमी
श्री राष्ट्रसंत सद्गुरू जनार्दन स्वामी जयंती
जागतिक अंध दिन
०६.३५ / १८.१४ / वृश्चिक

२२ — आश्विन शु. ११ — शुभ दिवस (दु.२.४७नं.)
पाशांकुशा एकादशी
०६.३७ / १८.०९ / कुंभ

२९ — आश्विन कृ. ४ — शुभ दिवस
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.५३
दाशरथी चतुर्थी करक चतुर्थी
पंत महाराज बाळेकुंद्री उत्सव समाप्ती
०६.४० / १८.०५ / वृषभ २२.०६

शु — शुक्रवार

२ — भाद्रपद कृ. ६
सप्तमी श्राद्ध
महात्मा गांधी जयंती
लालबहादूर शास्त्री जयंती
०६.३२ / १८.२४ / वृषभ १५.४०

९ — भाद्रपद कृ. १४
चतुर्दशी श्राद्ध
शस्त्राने मृत झालेल्यांचे पितृ श्राद्ध
अमावास्या प्रारंभ रात्रौ ०९.३५
०६.३३ / १८.१९ / कन्या

१६ — आश्विन शु. ६
सरस्वती आवाहन
०६.३५ / १८.१३ / वृश्चिक ०६.४७

२३ — आश्विन शु. १२ — सौर हेमंत ऋतू प्रारंभ
प्रदोष
भारतीय कार्तिक मासारंभ
०६.३७ / १८.०८ / कुंभ १५.०३

३० — आश्विन कृ. ५ — शुभ दिवस
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज पुण्यतिथी
०६.४० / १८.०४ / मिथुन

श — शनिवार

३ — भाद्रपद कृ. ७/८
मराठी अभिजात भाषा गौरव दिन
कालाष्टमी अष्टमी श्राद्ध
मध्याष्टमी श्राद्ध
०६.३२ / १८.२४ / मिथुन

१० — **भाद्रपद अमावास्या**
गजच्छायायोग सायंकाळी ०६.१८पर्यंत
सूर्याचा चित्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन : घोडा
सर्वपित्री दर्श अमावास्या
अमावास्या श्राद्ध
अमावास्या समाप्ती रात्रौ ०९.१९
०६.३३ / १८.१८ / कन्या

१७ — आश्विन शु. ७
सरस्वती पूजन
०६.३५ / १८.१३ / धनु

२४ — आश्विन शु. १३ — शुभ दिवस
सूर्याचा स्वाती नक्षत्रप्रवेश वाहन : बेडूक
०६.३८ / १८.०८ / मीन

३१ — आश्विन कृ. ६
सरदार पटेल जयंती
०६.४० / १८.०४ / मिथुन २४.००

१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११ १२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३० ३१

सप्टेंबर २०२६

र		६	१३	२०	२७
सो		७	१४	२१	२८
मं	१	८	१५	२२	२९
बु	२	९	१६	२३	३०
गु	३	१०	१७	२४	
शु	४	११	१८	२५	
श	५	१२	१९	२६	

नोव्हेंबर २०२६

र	१	८	१५	२२	२९
सो	२	९	१६	२३	३०
मं	३	१०	१७	२४	
बु	४	११	१८	२५	
गु	५	१२	१९	२६	
शु	६	१३	२०	२७	
श	७	१४	२१	२८	

फिनोलेक्स पाईप्स & फिटिंग्ज

सुमंगल कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

फिनोलेक्स पाईप्स & फिटिंग्ज

अगं अगं सोमी!

❑ सॅबी परेरा

कामत काकांच्या 'गुड मॉर्निंग' मेसेजने आमच्या सोसायटीच्या व्हॉट्सॲप ग्रुपला सकाळी जाग येते आणि त्यांचा 'गुड नाईट' मेसेज आल्यावरच लोक झोपण्यासाठी अंथरुणात शिरतात. आपण जर गुड मॉर्निंग मेसेज आपल्या मोबाइलमध्ये असलेल्या यच्चयावत ग्रुपमध्ये सोडला नाही तर सूर्य उगवणारच नाही असा, आपले कोंबडे झाकून ठेवणाऱ्या गोष्टीतल्या म्हातारीसारखा कामत काकांचा समज आहे. आपण इतरांसारखे साचेबद्ध मेसेज न पाठवता सर्जनशील (म्हणजे त्यांच्या भाषेत स्वतःचा क्रिएटिव्ह टच असलेले) मेसेज पाठवतो असाही त्यांचा 'पोट'-समज आहे. मागील वर्षी एके रात्री त्यांनी Good 9 Night असा मेसेज ग्रूपवर टाकला आणि कुणी न विचारताच थोड्या वेळाने स्वतःच खुलासा केला, 'शुभ नवरात्री'... हा कामत काकांच्या क्रिएटिव्ह टचचा पुरावा आणि दर्जा!

मध्यंतरी काकांच्या गुड नाईट मेसेजला मी उत्तर दिले की, "काका, उद्या नो मेसेज डे आहे हे लक्षात असू द्या." निदान उद्याचा दिवस काकांच्या मेसेजशिवाय सुखाचा जाईल या आनंदात मी झोपी गेलो आणि सकाळी जरा उशिराच उठलो. पाहतो तो, नियमितपणे दुधाचा रतीब घालावा तसा पहाटे साडेपाच वाजता कामत काकांचा मेसेज इनबॉक्समध्ये येऊन थडकला होता...

आज दिवस संयमाचा
आज दिवस शांततेचा
या हृदयीचे त्या हृदयी
शब्दाविन पोहोचविण्याचा...
'नो मेसेज डे'च्या हार्दिक शुभेच्छा!!

"आयुष्यभर मी ऑफिसात मान मोडून काम केलं. कधी मान वर करून पाहिलं नाही. कधी साहेबांच्या समोर ताठ मानेने उभं राहायची माझी हिंमत झाली नाही. पण आज निवृत्त होत असताना माझ्याकडे उत्तम आरोग्य आहे आणि पुरेसे पैसे आहेत. त्यामुळे यापुढे मी ताठ मानेने जगायचं ठरवलं आहे," असं कामत काकांनी आपल्या सेवानिवृत्ती समारंभात सत्काराला उत्तर देताना केलेल्या भाषणात म्हटले होते. पण त्यांचे हे ताठ मानेने जगायचे स्वप्न नियतीला मान्य नसावे. त्यांच्या सेवानिवृत्ती कार्यक्रमात कामत काकांना त्यांच्या ऑफिसच्या स्टाफने एक स्मार्टफोन भेट दिला आणि कामत काकांचे ताठ मानेने जगायचे स्वप्न स्क्रीनच्या उजेडात बुडून गेले. निवृत्तीनंतर रोज मॉर्निंग वॉक करण्याच्या, घरकामात बायकोला मदत करण्याच्या, नाटक-सिनेमे पाहण्याच्या, पुस्तके वाचण्याच्या, नातवाशी खेळण्याच्या, परदेश प्रवास करण्याच्या सगळ्या स्वप्नांवर स्मार्टफोनरूपी वरवंटा फिरला.

आपल्या निवृत्तिपूर्व काळात कामत काका स्वतःला काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह, मत्सर या षड्रिपूंपासून दूर ठेवण्यात यशस्वी ठरले होते. पण निवृत्तीनंतर हातात आलेल्या स्मार्टफोनमुळे व्हॉट्सॲप, फेसबुक, इंस्टाग्राम, रिल्स, यूट्यूब, ओटीटी या नवीन षड्रिपूंनी त्यांचा पुरता कब्जा घेतला आहे आणि प्रत्येक स्मार्टफोन वापरकर्त्याप्रमाणे, 'आपण सोशल मीडिया वापरत असलो तरी आपल्याला त्याचे व्यसन नाहीये' असे त्यांचे म्हणणे आहे.

कामत काका सोमीवर अर्थात सोशल मीडियावर, त्यातही विशेषतः 'व्हॉट्सॲप'वर रमले. आपल्या साठ वर्षांच्या आयुष्यात ज्यांनी कधी परस्त्रीकडे नजर वर करून पाहिले नाही, ते कामत काका आता व्हॉट्सॲप डीपीतल्या परस्त्रीला झुरू लागले. नोकरीत असताना कपड्यांचा एक जोड वर्षानुवर्षे वापरणारे काका, वेगवेगळ्या टीशर्टमध्ये काढलेले सेल्फी टाकून दर दोन दिवसांनी आपला डीपी बदलू लागले. "जेवलीस का?" असा मेसेज टाकून कॉन्टॅक्ट लिस्टमधील समस्त स्त्रीवर्गाच्या उदरभरणाची चिंता वाहू लागले. कुणाचे अभिनंदन, कुणाला शुभेच्छा, कुणाला श्रद्धांजली, विनोदाचा हाहाहाहा, फोटो आणि प्रेमकवितांवर बदाम, गुन्हे आणि बलात्काराच्या घटनांवर रागाची इमोजी, नवीन वैज्ञानिक शोधाबद्दल कुतूहल अशा अनेक भावभावना ग्रूपवरील एका मिनिटाच्या स्क्रोलमध्ये दाखवण्याचे कौशल्य त्यांनी प्राप्त केले.

फिल्टर वापरून एडिट केलेले स्वतःला तरुण भासविणारे प्रोफाइल पिक्चर, मित्रांसोबत केलेल्या झूम मीटिंग, मैत्रिणींसोबतचे व्हिडीओ कॉल, आपल्या मांजरीसोबत खेळताना केलेले फेसबुक लाइव्ह, रीलसाठी नाचत-नाचत ऑम्लेट बनविताना भाजलेला हात, ChatGPT वापरून केलेल्या प्रेमकविता आणि त्यामुळे मैत्रिणीच्या नवऱ्याकडून आलेली धमकी, एकऐवजी चुकून दहा लिहिल्याने झालेली दहा किलो वांग्याची ऑनलाइन शॉपिंग, गुगल मॅपच्या भरवशावर केलेली अनोळखी ग्रामीण भागाची सैर आणि नेटवर्क नसलेल्या जंगलात अडकल्यावर स्थानिक नागरिकांच्या मदतीने शोधलेला रस्ता, Right Swipe, Left Swipe चा अर्थ ठाऊक नसल्याने ऑनलाइन डेटिंग ॲपवर घातलेला घोळ, घरबसल्या लाखो रुपये कमवण्याच्या आशेने सुरू केलेले आणि सब्स्क्रायबरच्या दुष्काळामुळे बंद करावे लागलेले यूट्यूब चॅनेल, ऑनलाइन शेअर ट्रेडिंगमध्ये बुडवलेले आठ-दहा लाख रुपये आणि इंस्टाग्रामवरील काकांचे चाळे बघून न होऊन त्यांच्या सुनबाईनेच 'Misleading Content' म्हणून रिपोर्ट केलेले काकांचे अकाउंट असा नवीन तंत्रज्ञानाशी कबड्डी खेळत-खेळत काकांचा सर्वत्र व्हर्च्युअल संचार सुरू होता.

कधी शब्दांची अतरंगी जुळवाजुळव करून तर कधी ओढूनताणून यमक जुळवून स्वतः बनवलेला गुड मॉर्निंगचा जो मेसेज कामत काका सोसायटीच्या ग्रूपवर पाठवतात तोच मेसेज ते मला वैयक्तिकरित्या देखील पाठवतात. या जन्मात मी काकांचे किंवा कुणाचेच काही वाईट केलेले नाही. तरीसुद्धा काकांच्या मेसेजमुळे मला होणारा त्रास हा माझ्या मागील जन्मातील पापकृत्यांमुळे भोगावा लागत असल्याचा माझा ठाम विश्वास आहे. काकांच्या प्रत्येक व्हॉट्सॲप मेसेजवर 'forwarded many times' लिहिलेले असते. त्यामुळे त्यांचा पुरविता धनी कुणी और आहे हे मला ठाऊक होते. तरीही, एकदा उपरोधिकपणे मी त्यांना विचारले, "काका, रोज इतके सुंदर विचार तुम्हाला सुचतात तरी कसे?" काका म्हणाले, "अरे तुम्हाला जशी जोराची सूसू लागते ना तसे मला रोज नवनवीन विचार 'जोराचे लागतात' आणि त्यांचे उत्सर्जन केल्याशिवाय माझ्या वैचारिक गॉल ब्लॅडरला स्वस्थता लाभत नाही."

काल व्हॉट्सॲप चाळताना माझ्या लक्षात आले की, मागील दहा-पंधरा दिवसांपासून काकांचा एकही गुड मॉर्निंग मेसेज आलेला नाही. मनात आले, काकांना विचारांचा मुतखडा झाला असेल काय? चौकशीअंती कळलेला किस्सा असा होता...

दोनेक आठवड्यांपूर्वी काकांव्यतिरिक्त कुटुंबातील सर्वजण कुठेतरी परगावी गेले असताना 'फक्त प्रौढांसाठी' असलेला मोबाइलमधील एक व्हिडीओ काकांकडून चुकून एक व्हॉट्सॲप ग्रूपवर शेअर केला गेला. त्या ग्रूपवर असलेल्या सभ्यतेचा आव आणणाऱ्या लोकांनी आणि बायकापोरांनी याविरुद्ध व्हॉट्सॲपवरच आवाज उठवला. व्हॉट्सॲपवर आवाज उठवणे, उभा अंगठा दाखवून पाठिंबा देणे, उलटा अंगठा दाखवून निषेध करणे आणि कॉपी-पेस्ट करून शुभेच्छा देणे यांइतके सोपे काम जगात कुठलेही नसेल. एका तथाकथित संस्कृतिरक्षकाने तर चक्क काकांच्या घरी मोर्चा घेऊन येण्याची धमकी दिली. भीतीने गाळण उडालेल्या काकांनी तो व्हिडीओ डिलीट करण्याचा प्रयत्न केला. पण गडबडीत DELETE FOR ALL करण्याऐवजी DELETE FOR ME केल्याने तो व्हिडीओ, ॲडमिनने डिलीट करेपर्यंत, काकांची इज्जत आणि इतके वर्षे प्राणपणाने जपलेली प्रतिमा धुळीस मिळवत राहिला.

या सर्व प्रकारचे प्रचंड टेंशन घेऊन, कधीतरी क्वचित मामुली मद्यप्राशन करणाऱ्या कामत काकांनी घरात बसल्या बसल्या एकट्यानेच दोन लार्ज पेग मारले. त्यांचे मद्यपान सुरू असताना एका मित्राचा फोन आला. तो फोन कट करून, 'अर्ध्या तासात करतोय' असा झटपट मेसेज टाकून फोन सायलेंट करून काका मद्याच्या अमलाखाली गाढ झोपी गेले. घटकभराने डोअरबेलच्या आवाजाने ते झोपेतून उठले. सवयीप्रमाणे आधी त्यांनी मोबाइलकडे पाहिले. त्यांच्या जवळच्या मित्रांचे पंचवीस-तीस मिस्ड कॉल दिसत होते. "माझ्याशी बोलल्याशिवाय कुठलंही वेडंवाकडं पाऊल उचलू नकोस" अशा आशयाचेही काही मेसेज होते. आपणच काहीतरी लोच्या केलाय हे लक्षात येऊन, काही वेळापूर्वी त्यांनी मित्राला पाठवलेला मेसेज पाहिला. त्यांच्या लक्षात आले, Auto correctने घात केला होता... त्यांच्याकडून, 'अर्ध्या तासात मरतोय' असा मेसेज गेला होता.

त्याच दिवशी काकांनी स्मार्टफोनऐवजी एक साधा बटनवाला फोन घेतला. मोबाइल नेटवर्कच्या किमान दोन दांड्या, तीन-चार दिवस पुरणारी बॅटरी, खणखणीत रिंगटोन, फोनच्या मागील बाजूस असणारी टॉर्च आणि मोबाइलमधील सापाचा गेम यावर कामत काका आता समाधानी आहेत..!

(सॅबी परेरा हे अग्रगण्य टेलिकॉम कंपनीत अधिकारी असून लोकप्रिय स्तंभलेखक आहेत.)
sabypereira@gmail.com

सिंहस्थ व मंगलकार्य विचार

सिंहस्थ काळात मंगलकार्य करण्याविषयी काही परिहार (अपवाद) दिलेले आहेत.

१. अंशभेदाने २. देशभेदाने
३. सूर्यराशीभेदाने

१) संपूर्ण मघा नक्षत्र पूर्वाफाल्गुनीच्या प्रथम चरणामध्ये गुरु असतानाचा काळ मंगलकार्यासाठी संपूर्ण देशात वर्ज्य करावा.

२) गंगा आणि गोदावरी या दोन नद्यांमधील भाग (प्रदेश) सोडून इतरत्र सिंह नवांश सोडून गुरु पुढे गेल्यावर मंगलकार्य करता येते.

३) मेष राशीत सूर्य असताना गंगा व गोदावरी यामधील भागांसह (प्रदेशासह) संपूर्ण देशात मंगलकार्य करता येते.

४) मुहूर्त गणपति, चूडामणि, मुहूर्त चिंतामणि इत्यादी ग्रंथांत सिंह राशीत गुरु असताना फक्त सिंह नवांश (पूर्वा नक्षत्र प्रथम चरण) संपूर्ण देशात वर्ज्य करावा, हेसुद्धा सांगितले आहे.

वरील सर्व मतांचा कालसुसंगत आणि प्रादेशिक विचार करून गुरु सिंह नवांशमध्ये (पूर्वा नक्षत्र प्रथम चरण) असतानाच्या काळातील विवाह, उपनयन मुहूर्त वर्ज्य करून मघा नक्षत्रात गुरु असतानाच्या दोषयुक्त आपत्काळातील मुहूर्त दिले आहेत. या वर्षी **दि. ३१ ऑक्टोबर, २०२६ ते दि. २४ जानेवारी २०२७ पर्यंत गुरु मघा नक्षत्रात आहे.** या काळातील दोषयुक्त आपत्काळातील मुहूर्त आवश्यक असल्यास घ्यावेत. या काळात विवाह, उपनयन करावयाचे असल्यास गुरुच्या सुवर्ण प्रतिमेचे पूजन व दान करावे.

त्रिखंडात्मक सिंहस्थ

सिंहस्थ म्हणजे सिंह राशीत गुरु असलेला कालावधी. हा कालावधी सर्वसाधारणपणे सलग १२/१३ महिने असतो. पण या वर्षी शके १९४८ मध्ये **दि. ३१ ऑक्टोबर, २०२६ रोजी** गुरु कर्क राशीतून अतिचार गतीने सिंह राशीत प्रवेश करतो आणि नंतर तीन महिन्यांच्या आत पुन्हा वक्रगतीने कर्क राशीमध्ये प्रवेश करतो. त्यानंतर अतिचार गतीने पाच महिन्यांत पुन्हा सिंह राशीमध्ये प्रवेश करतो. त्यानंतर पुन्हा पाच महिन्यांत कन्या राशीत प्रवेश करून तीन महिन्यांनी पुन्हा वक्रगतीने सिंह राशीत प्रवेश करतो. त्यानंतर दि. २४ जुलै, २०२८ रोजी कन्या राशीमध्ये प्रवेश केल्यावर सिंहस्थ समाप्त होतो. **याप्रमाणे सिंह राशीत गुरु असण्याचे तीन खंड होत असल्याने यावेळेस सिंहस्थ त्रिखंडात्मक आहे.**

या पूर्वी इ. स. १९५५, ५६, ५७ मध्ये आणि पुढे इ.स. २०२८, ३९, ४० मध्ये त्रिखंडात्मक सिंहस्थ होणार आहे.

इ. स. २०२६ आणि शके १९४८ मधील पर्वस्नानाचे मुहूर्त

दिनांक	वार	महिना / तिथी	दिनविशेष
३१.१०.२०२६	शनिवार	आश्विन कृ. ६	१२.०१ नंतर ध्वजारोहणानंतर सिंहस्थ
प्रारंभस्नान			
२३.११.२०२६	सोमवार	आश्विन शु. १४	वैकुंठ चतुर्दशी
२४.११.२०२६	मंगळवार	कार्तिक पौर्णिमा	त्रिपुरारी पौर्णिमा
१५.१२.२०२६	मंगळवार	मार्गशीर्ष शु. ६	चंपाषष्ठी
२०.१२.२०२६	रविवार	मार्गशीर्ष शु. ११	मोक्षदा एकादशी
१५.०१.२०२७	शुक्रवार	पौष शु. ७	मकर संक्रांत

विशेष सूचना : दि. ३१ ऑक्टोबर, २०२६ ते दि. २४ जानेवारी, २०२७ या काळातील सर्व एकादशी, पौर्णिमा, व्यतिपात, वैधृती योग आणि अमावास्या हे दिवससुद्धा पर्वस्नानासाठी घ्यावेत. या दिवशी नाशिक किंवा त्र्यंबकेश्वर तीर्थक्षेत्री जाऊन स्नानादी कर्म करून सिंहस्थ काळातील पुण्य संपादन करता येईल.

कालनिर्णय पाकनिर्णय स्पर्धा २०२६ — विजेता क्र. १
विभाग : वन पॉट मील

थाय करी विथ फळं

❑ भाविका गोंधळी, टिटवाळा

फळं पीठ साहित्य : १ कप गव्हाचे पीठ, प्रत्येकी १/४ कप तूरडाळ, बेसन, नाचणी, ज्वारी व बाजरीचे पीठ, मीठ, ताक.

फळं पीठ कृती : तूरडाळ आणि सर्व पिठे मीठ घालून एकजीव करा. त्यात लागेल तसे ताक घालून घट्टसर मळून घ्या. हा गोळा बाजूला झाकून ठेवा.

थाय करी पेस्ट साहित्य : प्रत्येकी १ मोठा चमचा धणे-जिरे (हलके गरम करून घ्या), पांढरी मिरी, ओली हळद, २ मोठे चमचे आल्याचे काप, २ इंच पातीचहा, ९ लसूण पाकळ्या, १/४ कप कापलेला कांदा, १ मध्यम आकाराच्या लिंबाची साल, ७ लवंगी हिरव्या मिरच्या, मूठभर कोथिंबीरीचे देठ, पालकाचे ५ देठ.

थाय करी पेस्ट कृती : वरील सर्व साहित्य एकत्र करून पाणी न घालता बारीक पेस्ट करा.

थाय करी साहित्य : ५ कप नारळाचे दूध, प्रत्येकी १/४ कप ढोबळी मिरची, टोमॅटो, लाल भोपळा, प्रत्येकी ५ ते ६ तुळशीची पाने, लिंबाची पाने, साखर व मीठ.

थाय करी कृती : पॅनमध्ये २ कप नारळाचे दूध घालून दोन मिनिटे मोठ्या आचेवर उकळी येऊ द्या. नारळाचे दूध दाटसर झाले की त्यात थाय करी पेस्ट घालून एकजीव करा. हे मिश्रण २ ते ३ मिनिटे मध्यम आचेवर परतल्यावर त्यात उरलेले नारळाचे दूध घालावे. त्यानंतर त्यात भाज्या घालून परतावे. मळलेल्या पिठाच्या पुरीएवढ्या पातळ लाट्या करून त्या करीमध्ये सोडाव्यात. आता पॅनवर झाकण ठेवून करी उकळून घ्यावी, त्यातील फळं शिजू द्यावीत.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

गुरुवार, २९ ऑक्टोबर २०२६

मुंबई	२०.५३	सोलापूर	२०.४४
ठाणे	२०.५२	नागपूर	२०.२१
पुणे	२०.५०	अमरावती	२०.२८
रत्नागिरी	२०.५६	अकोला	२०.३१
कोल्हापूर	२०.५३	छ.संभाजीनगर	२०.४१
सातारा	२०.५२	भुसावळ	२०.३६
नाशिक	२०.४७	परभणी	२०.३६
अहिल्यानगर	२०.४५	नांदेड	२०.३३
पणजी	२०.५८	धाराशिव	२०.४२
धुळे	२०.४०	भंडारा	२०.१९
जळगाव	२०.३७	चंद्रपूर	२०.२४
वर्धा	२०.२५	बुलढाणा	२०.३५
यवतमाळ	२०.२८	इंदौर	२०.३१
बीड	२०.४१	ग्वाल्हेर	२०.१२
सांगली	२०.५१	बेळगाव	२०.५४
सावंतवाडी	२०.५७	मालवण	२०.५८

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : ग्रहमानाच्या प्रतिकूलतेपुढे संघर्ष करूनच कार्यसिद्धी होणार आहे. कार्यक्षेत्रात ताणतणावाचे प्रसंग उद्भवतील. सामंजस्याने वागा. सहकाऱ्यांची काही मतेही विचारात घ्यावी लागतील. वरिष्ठांचा विश्वास संपादन करण्याचा प्रयत्न करा.

वृषभ : मित्रपरिवारात आपले मन रमते हे जरी खरे असले तरी 'अति तेथे माती' हे लक्षात असू द्या. प्रलोभनांना बळी पडून चुकीच्या मार्गाने धनार्जनाचा मोह आवरा. अति धाडस अंगलट येऊ शकते. जमिनीविषयक प्रश्न मार्गी लागतील.

मिथुन : नोकरी-व्यवसायात स्वतःच्या कामाव्यतिरिक्त इतर गोष्टींकडे लक्ष देऊ नका. कौटुंबिक पातळीवर काही गोष्टी चुकीच्या वाटत असतील तरी त्यावर प्रतिक्रिया देणे टाळा. परिणामी वाद वाढू शकतो. थोडे शांत राहा. ज्येष्ठांचा आदर करा.

कर्क : तुम्हाला जिद्दीने व सतर्क राहून कामे करावी लागतील. स्वीकारलेल्या जबाबदाऱ्या पार पाडणे कठीण जाणार नाही. इतरांवर अवलंबून न राहता स्वतः प्रयत्न करावे लागतील. उत्तरार्धात तब्येतीची काळजी घ्या. घराबाबतच्या समस्या डोके वर काढतील.

सिंह : ग्रहस्थिती तेवढी अनुकूल नाही. कठोर परिश्रम व मनोबलाच्या जोरावर परिस्थितीत बदल घडवून आणावा लागेल. उत्तरार्धात रविच्या पाठबळाने सकारात्मकता वाढेल. हाती घेतलेल्या कामांना यश प्राप्त होईल. कुटुंबात वादविवाद टाळण्यासाठी प्रसंगी तुम्हाला थोडे नमते घ्यावे लागेल.

कन्या : अंगी असलेले कौशल्य आणि बुद्धिचातुर्य यांचा योग्य मेळ घालून प्रतिकूलतेवर मात करू शकाल. ग्रहमानाची चांगली साथ लाभेल. सरकारदरबाराची कामे सुरळीत पार पडतील. आवडत्या लोकांचा सहवास लाभल्याने तुम्ही सुखावून जाल.

तूळ : 'कठीण समय येता कोण कामासी येतो,' याचा अनुभव तुम्हाला येणार आहे. आपल्या समस्या कमी कशा करता येतील यासाठी प्रयत्न करा. जुन्या गुंतवणुकी उपयोगी पडतील. व्यापार-व्यवसायात तीव्र स्पर्धेला तोंड द्यावे लागेल.

वृश्चिक : रवि-गुरुची साथ असताना चिंता करण्याचे कारण नाही. व्यवसाय क्षेत्रात लाभाच्या नवीन संधी प्राप्त होतील. रेंगाळलेली कामे मार्गी लागतील. आपली मते व्यक्त करताना समोरची व्यक्ती दुखावणार नाही याची दक्षता घ्या.

धनु : ग्रहांच्या अनुकूलतेने हा महिना कामात यश व उत्साह प्रदान करणारा असेल. मनाजोगती खरेदी करू शकाल. कार्यक्षेत्रात काही महत्त्वपूर्ण घडामोडी संभवतात. रक्तविकारासंबंधी काही समस्यांमुळे थोडे त्रासून जाण्याची शक्यता जाणवते.

मकर : नोकरी-व्यवसायात सावध व सतर्कपणे निर्णय घ्यावे लागतील. कार्यक्षेत्रात आत्मविश्वासाने कार्य करा, यशस्वी व्हाल. सध्या गुप्त शत्रूंकडे दुर्लक्ष करणे हितकारक आहे. भावनेपेक्षा कर्तव्याला प्राधान्य द्या. निर्णय घेताना त्वरित व्यक्त न होता विचारपूर्वक निर्णय घ्यावा लागेल.

कुंभ : धनप्राप्तीच्या दृष्टीने सध्याचा काळ चांगला आहे. आर्थिक पातळीवर काही सकारात्मक घटना घडतील. वरिष्ठांची मर्जी संपादन कराल. प्रयत्नांना यश मिळेल. कुटुंबातूनही चांगल्या योजनांना प्रतिसाद मिळेल. प्रवासाच्या योजना संभवतात.

मीन : मतभेद हे होतच असतात, परंतु मनभेद होणार नाही म्हणून जपा. मित्रपरिवारात अधिक वेळ न घालवता आपली कर्तव्यकर्मे वेळेत पूर्ण करा. गुरुच्या पाठबळाने तुमच्या विचारांना योग्य दिशा मिळेल व फलप्राप्तीही होईल. सामाजिक पतप्रतिष्ठा वाढीस लागेल.

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुक्रलोप दिनांक १६ ऑक्टोबर २०२६ पासून

शुक्रअस्तातील मुहूर्त

१२ (२३.५१ पर्यंत), १४ (१२.१६ पर्यंत), १६ (०६.४७ नंतर २२.०४ पर्यंत), १९ (२४.३४ पर्यंत), २० (२४.४९ पर्यंत), २१ (१९.४७ पर्यंत), २४ (२६.०० पर्यंत), २५ (११.५६ पर्यंत), २६ (१७.४१ पर्यंत), २९ (१३.५२ नंतर २६.०० पर्यंत).

शुक्रदर्शन दिनांक २९ ऑक्टोबर २०२६

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८२

आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. दक्षिणायन

ऑक्टोबर	भाद्रपद- आश्विन		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ गुरु	कृ. पंचमी	१२.३५	रोहिणी	२८.२६	सिद्धि	२१.१८	गरज	२३.२५	९
२ शुक्र	कृ. षष्ठी	१०.१५	मृगशीर्ष	२६.५४	व्यतिपात	१८.१७	विष्टि	२१.०६	१०
३ शनि	कृ. सप्तमी कृ. अष्टमी	०७.५९ २९.५२	आर्द्रा	२५.२९	वरियान	१५.२१	बालव	१८.५४	११
४ रवि	कृ. नवमी	२७.५३	पुनर्वसु	२४.१३	परिघ	१२.३१	तैतिल	१६.५१	१२
५ सोम	कृ. दशमी	२६.०७	पुष्य	२३.०८	शिव	०९.५०	वणिज	१४.५८	१३
६ मंगळ	कृ. एकादशी	२४.३४	आश्लेषा	२२.१७	सिद्ध साध्य	०७.१९ २८.५९	बव	१३.१९	१४
७ बुध	कृ. द्वादशी	२३.१६	मघा	२१.४०	शुभ	२६.५१	कौलव	११.५३	१५
८ गुरु	कृ. त्रयोदशी	२२.१५	पू.फाल्गुनी	२१.१९	शुक्ल	२४.५७	गरज	१०.४३	१६
९ शुक्र	कृ. चतुर्दशी	२१.३५	उ.फाल्गुनी	२१.१९	ब्रह्म	२३.२०	विष्टि	०९.५२	१७
१० शनि	अमावास्या	२१.१९	हस्त	२१.४२	ऐंद्र	२२.०१	चतुष्पाद	०९.२४	१८
११ रवि	शु. प्रतिपदा	२१.३०	चित्रा	२२.३२	वैधृति	२१.०४	किंस्तुघ्न	०९.२१	१९
१२ सोम	शु. द्वितीया	२२.१२	स्वाती	२३.५१	विष्कंभ	२०.३१	बालव	०९.४७	२०
१३ मंगळ	शु. तृतीया	२३.२७	विशाखा	२५.४२	प्रीति	२०.२३	तैतिल	१०.४६	२१
१४ बुध	शु. चतुर्थी	२५.१२	अनुराधा	२८.०२	आयुष्मान	२०.३८	वणिज	१२.१६	२२
१५ गुरु	शु. पंचमी	२७.२४	ज्येष्ठा	अहोरात्र	सौभाग्य	२१.१४	बव	१४.१५	२३
१६ शुक्र	शु. षष्ठी	२९.५४	ज्येष्ठा	०६.४७	शोभन	२२.०४	कौलव	१६.३७	२४
१७ शनि	शु. सप्तमी	अहोरात्र	मूळ	०९.४६	अतिगंड	२३.०१	गरज	१९.१०	२५
१८ रवि	शु. सप्तमी	०८.२७	पूर्वाषाढा	१२.४७	सुकर्मा	२३.५४	विष्टि	२१.४१	२६
१९ सोम	शु. अष्टमी	१०.५१	उत्तराषाढा	१५.३७	धृति	२४.३३	बालव	२३.५४	२७
२० मंगळ	शु. नवमी	१२.४९	श्रवण	१८.००	शूल	२४.४८	तैतिल	२५.३५	२८
२१ बुध	शु. दशमी	१४.११	धनिष्ठा	१९.४६	गंड	२४.३२	वणिज	२६.३५	२९
२२ गुरु	शु. एकादशी	१४.४७	शततारका	२०.४८	वृद्धि	२३.३८	बव	२६.४७	३०
२३ शुक्र	शु. द्वादशी	१४.३५	पू.भाद्रपदा	२१.०२	ध्रुव	२२.०७	कौलव	२६.११	कार्तिक
२४ शनि	शु. त्रयोदशी	१३.३६	उ.भाद्रपदा	२०.३१	व्याघात	२०.००	गरज	२४.५१	२
२५ रवि	शु. चतुर्दशी	११.५६	रेवती	१९.२१	हर्षण	१७.२१	विष्टि	२२.५२	३
२६ सोम	पौर्णिमा	०९.४१	अश्विनी	१७.४१	वज्र	१४.१६	बालव	२०.२४	४
२७ मंगळ	कृ. प्रतिपदा कृ. द्वितीया	०७.०१ २८.०६	भरणी	१५.३९	सिद्धि	१०.५२	तैतिल	१७.३५	५
२८ बुध	कृ. तृतीया	२५.०६	कृत्तिका	१३.२६	व्यतिपात वरियान	०७.१७ २७.४०	वणिज	१४.३७	६
२९ गुरु	कृ. चतुर्थी	२२.१०	रोहिणी	११.११	परिघ	२४.०५	बव	११.३७	७
३० शुक्र	कृ. पंचमी	१९.२४	मृगशीर्ष	०९.०३	शिव	२०.४१	कौलव गरज	०८.४५ ३०.०८	८
३१ शनि	कृ. षष्ठी	१६.५७	आर्द्रा पुनर्वसु	०७.११ २९.३९	सिद्ध	१७.३१	विष्टि	२७.५१	९

दि १-१०-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि-कन्या, चंद्र, हर्षल-वृषभ, मंगळ, गुरु-कर्क, बुध, शुक्र-तूळ, शनि, नेपच्यून-मीन, प्लुटो-मकर
★ रवि : तूळ १७-१०, गुरु : सिंह ३१-१०.
● अमावास्या प्रारंभ : शुक्रवार ०९-१०, रात्री ०९.३५; समाप्ती : शनिवार १०-१०, रात्री ०९.१९.
○ पौर्णिमा प्रारंभ : रविवार २५-१०, सकाळी ११.५६; समाप्ती : सोमवार २६-१०, सकाळी ०९.४१.

नोव्हेंबर २०२६

आश्विन / कार्तिक
शके १९४८

कालनिर्णय

११

वार					
र रविवार	आश्विन कृ. ७ शुभ दिवस भानुसप्तमी *कालाष्टमी* कराष्टमी **१** ०६.४१ १८.०३ कर्क	आश्विन कृ. १४ **नरक चतुर्दशी** अभ्यंगस्नान दर्श अमावास्या चंद्रोदय पहाटे ०५.३८ **लक्ष्मीपूजन** सायं. ०६.०० ते रात्रौ ०८.३३ महावीर निर्वाण (जैन) अमावास्या प्रारंभ सकाळी ११.२७ **८** ०६.४४ १८.०० तूळ	कार्तिक शु. ६ शुभ दिवस बिरसा मुंडा जयंती **१५** ०६.४८ १७.५८ मकर	कार्तिक शु. १३ *प्रदोष* वैकुंठ चतुर्दशीचा उपवास श्री गोरक्षनाथ प्रकट दिन भारतीय अग्रहायण मासारंभ **२२** ०६.५२ १७.५७ मेष	कार्तिक कृ. ६ शुभ दिवस **२९** ०६.५६ १७.५८ कर्क
सो सोमवार	आश्विन कृ. ८ औद्योगिक सुरक्षा दिन **२** ०६.४१ १८.०३ कर्क २७.४५	**आश्विन अमावास्या** अभ्यंगस्नान सोमवती अमावास्या दुपारी १२.३१पर्यंत अमावास्या समाप्ती दुपारी १२.३१ **९** ०६.४५ १८.०० तूळ २६.४७	कार्तिक शु. ७ शुभ दिवस जलाराम जयंती महालय समाप्ती **१६** ०६.४८ १७.५८ मकर	कार्तिक शु. १४ वैकुंठ चतुर्दशी पौर्णिमा प्रारंभ रात्री ११.४२ **२३** ०६.५२ १७.५७ मेष	कार्तिक कृ. ७ **३०** ०६.५७ १७.५८ कर्क ०९.४१
मं मंगळवार	आश्विन कृ. ९ **३** ०६.४२ १८.०२ सिंह	कार्तिक शु. १ **बलिप्रतिपदा दीपावली पाडवा** विक्रम संवत २०८३ अभ्यंगस्नान कालयुक्तनाम संवत्सरारंभ अन्नकूट कार्तिक मासारंभ महावीर जैन संवत २५५३ गोवर्धन पूजन **१०** ०६.४५ १८.०० वृश्चिक	कार्तिक शु. ८ शुभ दिवस (सायं. ५.१६ नं.) *दुर्गाष्टमी* गोपाष्टमी लाला लजपतराय पुण्यतिथी **१७** ०६.४९ १७.५८ मकर १५.२१	कार्तिक पौर्णिमा **गुरू नानक जयंती** कार्तिकस्नान समाप्ती त्रिपुरारी पौर्णिमा कार्तिकस्वामी दर्शन रात्री ०८.२३ पर्यंत तुलसीविवाह समाप्ती **गुरू तेगबहादूर शहीद दिन** * पौर्णिमा समाप्ती रात्री ०८.२३ **२४** ०६.५३ १७.५७ मेष ०७.२४	
बु बुधवार	आश्विन कृ. १० वासुदेव बळवंत फडके जन्मदिन **४** ०६.४२ १८.०२ सिंह	कार्तिक शु. २ चंद्रदर्शन **भाऊबीज** यमद्वितीया **११** ०६.४६ १७.५९ वृश्चिक	कार्तिक शु. ९ कुष्मांड नवमी **१८** ०६.५० १७.५८ कुंभ	कार्तिक कृ. १ शुभ दिवस **२५** ०६.५४ १७.५७ वृषभ	'स्तोत्र रत्नावली'मधील स्तोत्रांसाठी खालील QR कोड स्कॅन करा. * अधिक शास्त्रार्थ २४. श्रीमहालक्ष्मी वार्षिक अन्नकूट-मुंबई
गु गुरुवार	आश्विन कृ. ११ *रमा एकादशी* गोवत्स द्वादशी वसुबारस **५** ०६.४३ १८.०२ सिंह ०९.३४	कार्तिक शु. ३ मुस्लिम जमादिलाखर मासारंभ **१२** ०६.४६ १७.५९ वृश्चिक १४.१८	कार्तिक शु. ९ **१९** ०६.५० १७.५८ कुंभ २४.४९	कार्तिक कृ. २ शुभ दिवस संविधान दिन **२६** ०६.५४ १७.५७ वृषभ ०७.१०	
शु शुक्रवार	आश्विन कृ. १२ *प्रदोष* गुरुद्वादशी **धनत्रयोदशी** धन्वंतरी जयंती यमदीपदान **६** ०६.४३ १८.०१ कन्या	कार्तिक शु. ४ विनायक चतुर्थी पारशी तीर मासारंभ **१३** ०६.४७ १७.५९ धनु	कार्तिक शु. १०/११ *प्रबोधिनी स्मार्त एकादशी* विष्णुप्रबोधोत्सव संत नामदेव महाराज जयंती **२०** ०६.५१ १७.५८ मीन	कार्तिक कृ. ३/४ **संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.५१** **२७** ०६.५५ १७.५७ मिथुन	
श शनिवार	आश्विन कृ. १३ *शिवरात्री* **७** ०६.४४ १८.०१ कन्या १७.१४	कार्तिक शु. ५ पांडव पंचमी ज्ञानपंचमी (जैन) पंडित नेहरू जयंती बालदिन क्रांतिवीर लहूजी साळवे जयंती **१४** ०६.४७ १७.५९ धनु २७.१०	कार्तिक शु. १२ शुभ दिवस *भागवत एकादशी* तुलसीविवाहारंभ पंढरपूर यात्रा चातुर्मास्य समाप्ती **२१** ०६.५१ १७.५८ मीन २९.५४	कार्तिक कृ. ५ महात्मा जोतिबा फुले पुण्यतिथी **२८** ०६.५५ १७.५७ मिथुन ०७.२१	

१ .... २ .... ३ .... ४ .... ५ .... ६ .... ७ .... ८ .... ९ .... १० .... ११ .... १२ .... १३ .... १४ .... १५ .... १६ .... १७ .... १८ .... १९ .... २० .... २१ .... २२ .... २३ .... २४ .... २५ .... २६ .... २७ .... २८ .... २९ .... ३० ....

ऑक्टोबर २०२६

र		४	११	१८	२५
सो		५	१२	१९	२६
मं		६	१३	२०	२७
बु		७	१४	२१	२८
गु	१	८	१५	२२	२९
शु	२	९	१६	२३	३०
श	३	१०	१७	२४	३१

डिसेंबर २०२६

र		६	१३	२०	२७
सो		७	१४	२१	२८
मं	१	८	१५	२२	२९
बु	२	९	१६	२३	३०
गु	३	१०	१७	२४	३१
शु	४	११	१८	२५	
श	५	१२	१९	२६	

सवाई मसाले चव उभ्या महाराष्ट्राची!

सुमंगल कालनिर्णय भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

सवाई मसाले चव उभ्या महाराष्ट्राची!

स्मार्ट सिटीसाठी समाजाची प्रगल्भता

❑ सुलक्षणा महाजन

स्मार्ट मोबाइल हातात आल्यापासून तरुणवर्ग स्वत:ला मोठ्यांपेक्षा स्मार्ट आणि प्रगल्भही समजू लागला. परंतु 'स्मार्ट'पणा आणि प्रगल्भता हे दोन पूर्णपणे वेगळे मानवी गुण आहेत, हे मात्र अजूनही समाजाच्या लक्षात आलेले नाही. प्रभावी भाषण करणारे स्मार्ट नेते प्रगल्भ असतातच असे नाही. या उलट प्रगल्भ असल्यामुळे गंभीर आणि मितभाषी असणारे नेते स्मार्ट नसतात असा बहुतेकांचा समज होतो!

स्मार्ट फोनचे गारूड पडल्यामुळेच २०१५ साली भारत सरकारने दाखवलेले स्मार्ट सिटीचे स्वप्न अनेकांना प्रत्यक्षात येण्याचा विश्वास वाटला असावा. अनेक महानगरे या स्मार्ट सिटी स्पर्धेमध्ये उतरली. पहिला क्रमांक मिळवलेल्या भुवनेश्वरने उत्तम राहणीमानाचे, दुसरा क्रमांक पटकावणाऱ्या पुण्याने अद्वितीय होण्याचे स्वप्न सादर केले. सोलापूरने स्वच्छ, कार्यक्षम आणि प्रगतिशील स्मार्ट सिटीचे आश्वासन देत नववा क्रमांक पटकावला. पण दहा वर्षे उलटून गेली तरी स्मार्ट सिटीचे स्वप्न प्रत्यक्षात आले नाही. असे का झाले? 'समाजात प्रगल्भता नाही', हे बहुधा त्याचे मुख्य कारण असावे. कारण व्यक्ती किंवा शहरे स्मार्ट होणे आणि समाज प्रगल्भ होणे ह्या दोन वेगळ्या पण परस्परावलंबी प्रक्रिया आहेत. स्मार्ट सिटी यंत्र-तंत्र व्यापारावर तर प्रगल्भता व्यक्ती आणि समाजाच्या मनोव्यापारावर अवलंबून आहे. सार्वजनिक व्यवस्थांमध्ये कार्यक्षमता, तत्परता वाढवण्यासाठी, श्रमाचा, वेळेचा आणि साधनांचा अपव्यय टाळण्यासाठी स्मार्ट यंत्र-तंत्रांचा (उदाहरणार्थ पाणीपुरवठा, मैलापाणी आणि वीज व्यवस्था) वापर होतो. त्यांच्या जाळ्याचे नकाशे, माहिती आणि दुरुस्ती व्यवस्था स्मार्ट तंत्रांनी जोडण्याआधी तयार असावी लागते. त्यासाठी महानगरी प्रशासन प्रगल्भ म्हणजे सुशिक्षित, सुसंस्कृत आणि जबाबदारीची जाणीव असणाऱ्या लोकप्रतिनिधींचे असावे लागते. राजकीय नेतृत्व आधुनिक लोकशाहीचा आदर करणारे, दूरदृष्टीचे आणि सामाजिक न्यायासाठी कटिबद्ध असावे लागते.

आपल्या महानगरांच्या समाजामध्ये प्रशासन आणि राजकीय नेतृत्वामध्ये प्रगल्भ आधुनिक लोकशाहीची पाळेमुळे रुजलेली नाहीत. स्मार्ट सिटीमध्ये निवडलेल्या महापालिकांकडे आवश्यक ते मनुष्यबळ, साधनेही नव्हती. त्यासाठी भरपूर पैसे देऊन खासगी सल्लागार कंपन्यांच्या मदतीने स्मार्ट सिटी योजना तयार झाल्या. स्मार्ट सिटीचा अर्थ आणि स्वरूप नागरिकांना समजलेला नाही. पण, स्मार्ट फोनसारखे स्मार्ट सिटी तंत्र सोपे असेल. पाश्चिमात्य विकसित शहरांप्रमाणे स्वच्छ, सुंदर आणि कार्यक्षम होऊन स्मार्ट सिटी आपल्या समस्या सोडवेल, अशी काही नागरिकांची समजूत झाली. नागरिकांचा सहभाग केवळ दिखावा होता. साहजिकच स्मार्ट सिटी योजना केवळ आशेचे किरण दाखवून लुप्त झाली, ह्याचे आश्चर्य वाटायला नको.

शहरे खेड्यांपेक्षा नेहमीच स्मार्ट आणि प्रगल्भ असतात हे जागतिक ऐतिहासिक वास्तव आहे. एके काळी रोम हे शहर जगातले सर्वात स्मार्ट आणि प्रगल्भ महानगर होते. इतकेच काय एकोणिसाव्या शतकात मुंबईचा पोवाडा लिहिणाऱ्या शाहिराला किंवा 'मुंबईचे वर्णन' हे पुस्तक लिहिणाऱ्या गोविंद माडगांवकरांना मुंबई भारतामधील सर्वात स्मार्ट सिटी वाटत असे. पण आता तसे कोणीही म्हणणार नाही. कारण स्मार्ट सिटीमध्ये केवळ काही सुंदर इमारतींसारखी वास्तुरचना आणि नगररचना नसते. आकर्षक इमारती, टुमदार घरे, रस्ते, वाहने, झाडे, बागडणारी लहान मुले आणि आनंदी जोडप्यांचे चित्र दाखवून स्मार्ट सिटी तयार होत नाही. कारण मुळातच ते चित्र आणि त्यासाठी योजलेले शब्द ही एक चलाख युक्ती होती, आकर्षक जाहिरातीसारखी.

आधुनिक माध्यमातील प्रचार तंत्रांचा वापर केला तरी वास्तवात स्मार्ट सिटी तयार होऊ शकत नाही. पण तरीही साधेसरळ लोक त्याला भुलले होते. आता मात्र स्मार्ट सिटीचे प्रकल्प भूतकाळात आणि समाजाच्या विस्मृतीत गेले आहेत.

वास्तवात स्मार्ट सिटी काय किंवा प्रगल्भ समाज काय ह्या दोन्हीकडे एक सतत बदलाची, कधीही पूर्ण न होणारी, घडणारी तसेच बिघडणारी प्रक्रिया म्हणून बघण्याची आवश्यकता आहे. मानवी मेंदूची संकल्पना शक्ती ही बुद्धीने समजणारी, विचारपूर्वक कृतीकडे नेणारी, प्रयोग करण्यासाठी प्रेरणा देणारी मानसिक प्रक्रिया आहे, हे लक्षात घ्यायला हवे. त्यासाठी प्रत्यक्ष डोळ्यांना काही चित्रे, वस्तू दिसण्याची किंवा दाखवण्याची गरज असतेच असे नाही. डोळे मिटून संगीत ऐकण्यासारखी, समजून घेण्यासारखी मनोवैज्ञानिक अशी ही प्रक्रिया असते. संकल्पना आणि वास्तव ह्यात मोठा फरक असतो, ते समजणे म्हणजे प्रगल्भता. ती काही उपजत नसते. मानवी समाजाच्या प्रगल्भतेचा संबंध इतिहास, संस्कृती, ज्ञानाच्या परंपरा, उपलब्ध साधने, प्रेरणा ह्याच्याशी असतो. प्रगत शहरांमध्ये स्मार्ट सिटी तंत्रांचा वापर सुधारणा करण्यासाठी केला जातो.

२०१५ साली युरोपमधील बार्सेलोना शहराला स्मार्ट सिटीच्या स्पर्धेमध्ये पहिला क्रमांक मिळाला होता. त्याचा अर्थ इतर शहरांपेक्षा तेथे नागरी सेवांसाठी जास्त प्रमाणात स्मार्ट तंत्रज्ञानाचा वापर होत होता. अलीकडे २०२५ साली तेथील वीज पुरवठा अचानक खंडित झाला. स्मार्ट सिटीतील जवळजवळ सर्व तांत्रिक सेवा कोलमडल्या. ह्या सर्व सेवा पूर्वपदावर आणण्यासाठी बराच वेळ लागला. शोध घेतल्यावर अपारंपरिक विजेचा जास्त वापर हे त्याचे कारण लक्षात आले, तेव्हा त्यांनाही धक्का बसला. कोणत्याही एका प्रकारच्या ऊर्जा स्रोतावर अवास्तव भर न देता प्रत्येक स्त्रोताच्या मर्यादा लक्षात घेऊन त्यांचे नियमन करण्याची गरज लक्षात आली. विविध ऊर्जा निर्मिती साधनांमध्ये समतोल राखण्यासाठी नवीन स्मार्ट उपायांचा शोध सुरू झाला. समस्येचे कारण शोधून नावीन्यपूर्ण उपाय करणारा प्रगल्भ समाज आणि प्रशासन तेथे असल्यानेच ते करता आले.

स्मार्ट सिटी ही शहरात सातत्याने सुधारणा करण्याची स्वतंत्र प्रक्रिया आहे, हे आपल्या राज्यकर्त्यांनी लक्षातच घेतले नव्हते. त्यामुळे मोठा गाजावाजा होऊनही पुणे, सोलापूर किंवा नागपूर शहरांना स्मार्ट सिटी म्हणता येत नाही. पाणी, सांडपाणी, घनकचरा व्यवस्थापन, स्वच्छता व्यवस्था ह्याकडे दुर्लक्ष करून केवळ कॅमेरे बसवून, नियंत्रण कक्ष तयार करून शहरे स्मार्ट होतात अशी गैरसमजूत प्रशासकीय यंत्रणांनी करून घेतली होती. स्मार्ट तंत्र कंपन्यांनी त्यासाठी मोठा प्रचार केला होता. आपला महानगरी समाज पुरेसा साक्षर नाही. त्यामुळे जलसाक्षरता, अर्थसाक्षरता, नागरीसाक्षरता नाही. हातात स्मार्ट फोन जरी असले तरी वरील प्रकारच्या साक्षरता मिळवण्याकडे समाजाची मानसिकता नाही. हे लक्षात न घेताच स्मार्ट सिटीचे धोरण तयार केले होते. प्रत्येक शहरांचा स्वतंत्रपणे अभ्यास न करता, समस्यांची कारणे समजून न घेता, नागरिकांना केवळ उपचारापुरते सहभागी करून घेत प्रशासकांनी स्मार्ट सिटी प्रकल्प तयार केले होते. शिवाय, स्मार्ट सिटी होण्यासाठी आवश्यक असलेले प्रशासकीय, आर्थिक आणि राजकीय स्वातंत्र्य नसणे ही त्यातील सर्वात मोठी त्रुटी होती. हे माहीत असतानाही केंद्र शासनाने स्मार्ट सिटी योजना आखली होती. त्यामुळे भारतातील एकही शहर स्मार्ट सिटी झालेले नाही. आपल्या राज्यकर्त्यांच्या आणि सामाजिक प्रगल्भतेचा अभाव मात्र जगजाहीर झाला आहे!

(लेखिका अनुभवी वास्तुविशारद आणि नगररचनाकार आहेत.)

sulakshana.mahajan@gmail.com

विश्वासावरचा विश्वास

❑ नितीन वैद्य

कुठल्याही नात्यांत आपण ठेवतो त्या 'विश्वासावरचा विश्वास' ही प्रथमदर्शनी शब्दचमत्कृती वाटणारी पण, मुळात अत्यंत गंभीर संकल्पना आहे. समाजाची वीण रक्ताच्या, रक्ताबाहेरच्याही त्यातही पुन्हा वैयक्तिक मैत्रीसंबंध, सामाजिक आणि व्यावसायिक अशी व्यावहारिक गरज असलेल्या नातेसंबंधांनीच बांधलेली असते. त्यात लाभलेला रक्तसंबंध असतो तसा गरजेचा, हवाहवासा, कधी सक्तीचा तर कधी नाइलाजाचाही सहवास असतो. हवी असोत वा नसोत; नाती तयार होतात. बाहेरची असतात ती सुरळीत चालतात, बहुतांशी उभयपक्षी गरजांवर! कुटुंबातली नाती मात्र नित्य सहवास, प्रेम, आस्था, जिव्हाळा अशा पायावर उभी असतात. पण दोन्हींकडे असतो, असावा लागतो तो परस्परांवरचा विश्वास! त्याच्या बळावर आणि तो असतो तोवर निभावतात नाती. असा विश्वास 'आतून' असतो तसा गरजेसाठी ठेवावा लागतो, सांभाळावाही लागतो. कारणपरत्वे तो डळमळायला लागतो तशी ही वीण उसवायला लागते. हा अनुभव कुटुंबापुरता वा एखाद्याच्या वैयक्तिक विश्वापुरता असतो तोवर त्यावर सार्वजनिक चर्चेचे कारण नाही किंवा झालीच चर्चा तरी वैयक्तिक संदर्भातच पण प्रत्यक्षात तो वगळून करता येते. पण अलीकडे दिसते तसा हा अनुभव आतबाहेर सार्वत्रिक झाला तर मात्र हा विषय सार्वजनिक प्रतलावर गंभीर चर्चेचा होतो कारण त्यातून पायाचे मूलभूत गृहीतकच ढासळू लागते.

मुलगा बापाच्या वयाचा होतो तसे तरुणप्रौढ मुलगा आणि वृद्ध काहीसा भावनिक, शारीरिकदृष्ट्या परावलंबी होत जाणारा बाप यांच्यातले नाते बरोबरीचे, प्रेमाचे न राहता अर्थकारणापुरते, अवलंबित्वाचे, नाइलाजाचेही होत जाते. आईवडिलांचे छत्र नाहीसे होते तसे पश्चात कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांमधला नैतिक भावनिक काच संपून जातो. पायावर उभी नसलेली धाकटी भावंडे, संसारात ठोकर खाल्ल्याने 'परत यावे लागलेल्या' बहिणी यांची परवड होते.

भागीदारीतला अडीअडचणीत, सुखदु:खात साथ करत उभा केलेला व्यवसाय बहरतो वा कधी कोसळतोही तेव्हा भागीदारांतला विश्वास पणाला लागतो. सामाजिक दायित्व कर्तव्य भावनेने निभावताना घरच्यांसाठी आपले असणे हे गृहीत धरले गेल्यावर माणसे दुखावतात. संवादाच्या जागा आकसल्याने आपल्याही मनातला दुखरा सल वेळीअवेळी काचत राहतो.

रोज घरात, बाहेर कामाच्या ठिकाणी, व्यवसायात, मित्रवर्तुळात आपला माणसांशी हवा असो वा नसो; संबंध येतो. रक्तसंबंधातली ओढ वा खऱ्या मैत्रीतले निरपेक्ष प्रेम वगळता बहुतेक ठिकाणी माणसे 'सांभाळावी' लागतात. रक्तसंबंधात, मैत्रीतही 'गृहीत धरणे' येते. असे पेच हाताळायचे तर त्यासाठी व्यापक सहानुभाव हवा. आपली गृहीतके पक्की असावी लागतात. कुटुंबातली ओढ म्हणतो त्यासाठीही सहवासाची ऊब द्यावी लागते, विश्वास ठेवावा तसा कमवावाही लागतो.

विश्वास म्हणजे एखाद्या व्यक्तीवर, वस्तूवर किंवा संकल्पनेवर श्रद्धा किंवा निष्ठा असणे असा अर्थ माहितीजालात दिला आहे. कौटुंबिक, सामाजिक, व्यावसायिक अशा सर्व पातळ्यांवरील नात्यात त्या-त्या पातळीवरची अशी निष्ठा वा श्रद्धा नसेल वा काही कारणाने ती डळमळीत झाली तर नात्याला कसर लागते. त्यात जर हे एका बाजूने सुरू असेल तर नाते सडल्याचा दुर्गंध येऊ लागतो हे बऱ्याचदा कळतही नाही. हे टाळण्यासाठी वाहन वा एखादे मशिन व्यवस्थित चालावे म्हणून ठरावीक काळाने आपण सर्व्हिसिंग करतो, आत उघडून सगळे ठीकठीक आहे ना, याची तपासणी करतो तशी नाती संशयाने नव्हे, पण डोळसपणे तपासत राहायला हवीत! या नात्यात प्रेम, जिव्हाळा सहज नसेल तर प्रयत्नाने तो राखायला हवा. कडेलोटाच्या शक्यतेपर्यंत वाट पाहणे नको. अधूनमधून भेटीगाठींमधून सहवासाची स्निग्धता राखायला हवी. बारीकसारीक गैरसमजांची, विसंवादाची छिद्रे मोठी होण्याआधीच बुजवण्याची कसरत त्यातून साधता येते. मनात उत्पन्न झालेली कुठलीही शंका सहज विचारता यायला हवी हाच तर विश्वास!

आनंदयात्री अनंत भावे अलीकडेच गेले. भावे स्वत: 'नात्यांचे सर्व्हिसिंग' सतत दक्षतेने पण स्वभावगत सहजतेने करत, कसल्याही परतीच्या अपेक्षेविना. एखाद्या गोष्टीने दिलेला आनंद विशाल गोतावळ्यात दहापटीने निरपेक्षपणे वाटत. संदर्भ, तपशील बदलतील पण रक्ताच्या, सामाजिक, व्यावसायिक नात्यांमध्येही हे प्रयत्नपूर्वक का होईना, जमायला हवे. प्रत्यक्षात विश्वासातून अपेक्षा निर्माण होतात, त्या कसोटीला नाते उतरले तर प्रश्न येत नाही पण दुर्दैवाने तसे झाले नाही तर विश्वासाचे निकषच नकळत बदलतात. नाते पणाला लागते, त्याचे परिक्षेत्र गढूळ होते. मुळात कुठल्याही नात्यांमधला विश्वास हा नकळत व्यापक मूल्यसंस्कृतीवरचा विश्वास आहे, याचे भान असेल तर त्यातली जबाबदारी लक्षात येते. कुठल्याही नात्याची गरज कमीजास्त असू शकेल पण, उभयपक्षी असायला हवी. घरात, घराबाहेर प्रत्येक माणूस वेगळा असतो. व्यक्ती तितक्या प्रकृती, तेव्हा दुसऱ्याचे आपल्यापेक्षा वेगळे असणे, वाटणेही 'ग्रेसफुली' स्वीकारता यायला हवे. प्रेम असेल तर अर्थात हे सोपे होते. नात्यात अडचणी असतात, तिढे निर्माण होतात, परिस्थितीही काही वेळा प्रश्नचिन्हे निर्माण करते. विश्वास असेल तर मार्ग निघतात, प्रवाह वाहता होतो. तो नसेल तर त्यात साचलेपण येते. तडजोडीची, दोन पावले मागे घेऊनही संवादाची तयारी या विश्वासातूनच येते. कारण विश्वास हा नात्यांच्याच नव्हे, तर एकूण समाजाच्या असण्याचा पाया आहे!

(नितीन वैद्य हे लेखक तसेच 'आशय' व 'ग्रंथदिन' या अंकांचे संपादक आहेत.)

vaidyaneeteen@gmail.com

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२६ — विजेता क्र. २

विभाग : वन पॉट मील

रेनबो किनोआ बाउल

❑ **वैशाली अडसुळे**, नागपूर

साहित्य : प्रत्येकी दीड कप रेनबो किनोआ, थोड्या मिश्र भाज्या, (गाजर, फरसबी, मटार, ढोबळी मिरची, स्वीट कॉर्न), २ छोटे चमचे तूप, प्रत्येकी $^{1}/_{2}$ छोटा चमचा मोहरी, जिरे, आले-लसूण पेस्ट, हळद, गूळ, चिमूटभर हिंग, ५ ते ६ कढीपत्त्याची पाने, १ मध्यम आकाराचा कांदा (बारीक चिरून), $^{1}/_{4}$ कप भाजलेले शेंगदाणे, प्रत्येकी १ छोटा चमचा लाल तिखट, धणेपूड, जिरेपूड, किचन किंग मसाला, ३ कप गरम पाणी, कोथिंबीर, ३ छोट्या हिरव्या मिरच्या, चवीनुसार मीठ.

कृती : किनोआ स्वच्छ धुऊन गरम पाण्यात भिजवत ठेवा व अर्ध्या तासाने पाण्यातून काढून निथळून घ्या. शिल्लक पाणी बाजूला ठेवा. सर्व भाज्या बारीक चिरून घ्या. प्रेशर कुकर किंवा प्रेशर पॅनमध्ये मध्यम आचेवर तूप गरम करून त्यात मोहरी, जिरे, हिंग आणि कढीपत्ता घाला. फोडणी तडतडली की कांदा, आले-लसूण पेस्ट, मिरच्या, शेंगदाणे घालून परतून घ्या. मग सर्व भाज्या घालून मिनिटभर परतून त्यावर किनोआ व सर्व मसाले, मीठ व गूळ घाला आणि ३ ते ४ मिनिटे परतून घ्या. मग किनोआचे पाणी आणि १ चमचा तूप घाला. आवश्यकता असल्यास अधिक पाणी घालता येईल. प्रेशर कुकरमध्ये ४ शिट्ट्या होईपर्यंत शिजवून घ्या. किनोआ शिजल्यावर झाकण उघडून वरून लिंबूरस आणि कोथिंबीर घालून एकजीव करा. हा पदार्थ दह्यासोबत किंवा सलाडसह सर्व्ह करा.

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : कुटुंबातील वाद चव्हाट्यावर येऊ देऊ नका. गैरसमजास वाव मिळणार नाहीत असे वागा. गुरुचे संक्रमण अनुकूल असले तरी तुम्हाला सावधगिरीने पावले उचलावी लागतील. एखाद्याच्या आग्रहाखातर चुकीच्या ठिकाणी गुंतवणूक करू नका.

वृषभ : धनप्राप्तीचे योग या महिन्यात संभवतात. आर्थिक उलाढाल व गुंतवणूक याकडे अधिक लक्ष द्या. ग्रहमानाच्या पाठबळावर महत्त्वाची कामे यशस्वीपणे पूर्ण कराल. कार्यक्षेत्रात प्रगतीच्या नव्या संधी प्राप्त होतील. वरिष्ठांची मर्जी राहील.

मिथुन : थोडे सबुरीने घ्या असेच या महिन्याचे ग्रहमान सांगत आहे. प्रगती होईल परंतु संथ गतीने. महत्त्वाचे निर्णय उत्तरार्धात घ्या. एखाद्या लहानशा कामात अधिक शक्ती व वेळ खर्च होईल. हितशत्रूंच्या कारवायांपासून सावध राहावे लागेल.

कर्क : एखाद्या व्यक्तीवर अति विसंबून राहणे घातक ठरेल. आपले निर्णय आपणच घेऊन मार्गस्थ व्हा. मित्रपरिवारात व्यक्तिगत बाबींवर चर्चा करू नका. प्रवासात त्रास संभवतो. वैवाहिक जीवनात जोडीदाराची योग्य साथ मिळाल्याने उत्साह वाढेल.

सिंह : आपण कमावलेला पैसा हा आपल्या खर्चासाठीच जरी असला तरी खर्चालाही काही मर्यादा हव्यात. कार्यक्षेत्रातील हाताखालील लोकांची नाराजी दूर करण्याचा प्रयत्न करा. व्यावसायिकांना व्यवसायाच्या विस्ताराची संधी प्राप्त होईल.

कन्या : नेमकी कोणाकडून मदत स्वीकारावयाची याचा विचारपूर्वक निर्णय घ्या. अन्यथा फसगत संभवते. नव्याने संपर्कात आलेल्या व्यक्तीपासून थोडे सावध राहा. प्रसंगी काही कठोर निर्णय घ्यावे लागतील. जीवनसाथीच्या सहकार्याने कठीण परिस्थितीतही मार्ग काढणे शक्य होईल.

तूळ : या महिन्यात प्रकृतीच्या लहानशा तक्रारीकडेही अजिबात दुर्लक्ष करू नका. गुरु-शुक्राच्या पाठबळाने तशी काही प्रतिकूल परिस्थिती येणार नाही. मात्र सजग राहावे लागेल. कार्यक्षेत्रातील चहाडखोर व्यक्तींपासून थोडा त्रास संभवतो.

वृश्चिक : या महिन्यात कौटुंबिक आणि व्यावहारिक बाबी यात आवश्यक ते अंतर ठेवणे जरुरीचे आहे. गैरसमजाला थारा देऊ नका. कार्यक्षेत्रातील कामाचा ताण कमी करण्यासाठी नियोजनपूर्वक कामे करावी लागतील. उत्तम प्रकृतीसाठी पथ्यपाणी सांभाळा.

धनु : कार्यक्षेत्रात प्रगतीच्या नवनवीन संधी प्राप्त होतील. तुम्ही सुचविलेल्या योजनेला वरिष्ठांकडून मान्यता मिळाल्याने तुम्ही उत्साही राहाल. आर्थिक लाभाचे काही उत्तम प्रस्ताव चालून येतील. तुमच्या सामाजिक मान-सन्मानात भर पडेल.

मकर : तुमच्या कर्तव्यनिष्ठेमुळे कार्यक्षेत्रात तुमचा मान वाढेल. वरिष्ठांच्या उत्तम सहकार्याने कामे वेळेच्या आधीच पूर्ण होतील. आत्मविश्वासाबरोबर तुमची इच्छाशक्तीही वाढेल. विरोधक व स्पर्धकांवर मात करू शकाल.

कुंभ : तुमची कामातील प्रगती रोखण्यासाठी विरोधक प्रयत्न करतील परंतु त्यात त्यांना यश मिळणार नाही. कागदपत्रावर सही करताना दक्षता घ्या. आपल्या स्पष्टवक्तेपणावर थोडा अंकुश लावा. स्थावर मालमत्तेच्या व्यवहारात आर्थिक लाभ होईल.

मीन : 'संयमासारखे दुसरे औषध नाही.' अडचणीच्या प्रसंगी संयम बाळगा. कार्यक्षेत्रातील वरिष्ठांचे व सहकाऱ्यांचे सहकार्य मिळाल्याने तुम्ही उत्साहाने कामे पूर्ण कराल. व्यावसायिकांना अनपेक्षित आर्थिक लाभ होतील. नोकरदारांना आपले कर्तृत्व सिद्ध करण्याची संधी मिळेल.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

शुक्रवार, २७ नोव्हेंबर २०२६

मुंबई	२०.५१	यवतमाळ	२०.२६
ठाणे	२०.५०	बीड	२०.३९
पुणे	२०.४८	सांगली	२०.४९
रत्नागिरी	२०.५४	सावंतवाडी	२०.५४
कोल्हापूर	२०.५१	सोलापूर	२०.४१
सातारा	२०.४९	नागपूर	२०.२०
नाशिक	२०.४५	अमरावती	२०.२६
अहिल्यानगर	२०.४३	अकोला	२०.३०
पणजी	२०.५५	छ.संभाजीनगर	२०.३९
धुळे	२०.३९	भुसावळ	२०.३४
जळगाव	२०.३५	परभणी	२०.३४
वर्धा	२०.२३	नांदेड	२०.३२

धाराशिव	२०.४०	इंदौर	२०.३०
भंडारा	२०.१८	ग्वाल्हेर	२०.१२
चंद्रपूर	२०.२२	बेळगाव	२०.५१
बुलढाणा	२०.३४	मालवण	२०.५५

विवाहास उपयुक्त दिवस

सिंहस्थ मघादी पंचपाद
थोडक्यात सिंहस्थ गुरुमधील मुहूर्त

०३ (२३.२५ पर्यंत), १२ (१४.१८ नंतर २६.०० पर्यंत), १५ (०८.४६ नंतर २६.०० पर्यंत), १६ (१२.२३ पर्यंत, १७.५९ नंतर २६.०० पर्यंत), १७ (१७.१६ नंतर २६.०० पर्यंत), २५ (२६.०० पर्यंत), २६ (१७.४७ पर्यंत).

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८२/८३

आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत.

दक्षिणायन

नोव्हेंबर	आश्विन-कार्तिक		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ रवि	कृ. सप्तमी	१४.५१	पुष्य	२८.३०	साध्य	१४.३८	बालव	२५.५७	१०
२ सोम	कृ. अष्टमी	१३.१०	आश्लेषा	२७.४५	शुभ	१२.०५	तैतिल	२४.२९	११
३ मंगळ	कृ. नवमी	११.५४	मघा	२७.२५	शुक्ल	०९.५३	वणिज	२३.२५	१२
४ बुध	कृ. दशमी	११.०२	पू.फाल्गुनी	२७.२९	ब्रह्मा ऐंद्र	०८.०० ३०.२५	बव	२२.४६	१३
५ गुरु	कृ. एकादशी	१०.३५	उ.फाल्गुनी	२७.५५	वैधृति	२९.०९	कौलव	२२.३०	१४
६ शुक्र	कृ. द्वादशी	१०.३०	हस्त	२८.४२	विष्कंभ	२८.०९	गरज	२२.३६	१५
७ शनि	कृ. त्रयोदशी	१०.४७	चित्रा	२९.५१	प्रीति	२७.२७	विष्टि	२३.०४	१६
८ रवि	कृ. चतुर्दशी	११.२७	स्वाती	अहोरात्र	आयुष्मान	२७.०२	चतुष्पाद	२३.५६	१७
९ सोम	अमावास्या	१२.३१	स्वाती	०७.२३	सौभाग्य	२६.५६	किंस्तुघ्न	२५.१२	१८
१० मंगळ	शु. प्रतिपदा	१३.५९	विशाखा	०९.१८	शोभन	२७.०९	बालव	२६.५३	१९
११ बुध	शु. द्वितीया	१५.५२	अनुराधा	११.३७	अतिगंड	२७.३९	तैतिल	२८.५८	२०
१२ गुरु	शु. तृतीया	१८.०८	ज्येष्ठा	१४.१८	सुकर्मा	२८.२५	वणिज	अहोरात्र	२१
१३ शुक्र	शु. चतुर्थी	२०.४१	मूळ	१७.१६	धृति	२९.२२	वणिज	०७.२३	२२
१४ शनि	शु. पंचमी	२३.२३	पूर्वाषाढा	२०.२३	शूल	३०.२१	बव	१०.०२	२३
१५ रवि	शु. षष्ठी	२६.००	उत्तराषाढा	२३.२७	गंड	अहोरात्र	कौलव	१२.४३	२४
१६ सोम	शु. सप्तमी	२८.१९	श्रवण	२६.१६	गंड	०७.१५	गरज	१५.१२	२५
१७ मंगळ	शु. अष्टमी	३०.०४	धनिष्ठा	२८.३४	वृद्धि	०७.५३	विष्टि	१७.१६	२६
१८ बुध	शु. नवमी	अहोरात्र	शततारका	३०.०९	ध्रुव	०८.०४	बालव	१८.४०	२७
१९ गुरु	शु. नवमी	०७.०५	पू.भाद्रपदा	अहोरात्र	व्याघात हर्षण	०७.४१ ३०.३९	तैतिल	१९.१६	२८
२० शुक्र	शु. दशमी शु. एकादशी	०७.१५ ३०.३१	पू.भाद्रपदा उ.भाद्रपदा	०६.५६ ३०.५०	वज्र	२८.५५	वणिज	१८.५९	२९
२१ शनि	शु. द्वादशी	२८.५६	रेवती	२९.५४	सिद्धि	२६.३०	बव	१७.४९	३०
२२ रवि	शु. त्रयोदशी	२६.३७	अश्विनी	२८.१५	व्यतिपात	२३.२९	कौलव	१५.५१	मार्गशीर्ष
२३ सोम	शु. चतुर्दशी	२३.४२	भरणी	२६.०२	वरियान	१९.५८	गरज	१३.१३	२
२४ मंगळ	पौर्णिमा	२०.२३	कृत्तिका	२३.२५	परिघ	१६.०५	विष्टि बालव	१०.०५ ३०.३७	३
२५ बुध	कृ. प्रतिपदा	१६.५१	रोहिणी	२०.३६	शिव	११.५९	तैतिल	२७.०२	४
२६ गुरु	कृ. द्वितीया	१३.१५	मृगशीर्ष	१७.४७	सिद्ध साध्य	०७.४९ २७.४४	वणिज	२३.३०	५
२७ शुक्र	कृ. तृतीया कृ. चतुर्थी	०९.४८ ३०.३९	आर्द्रा	१५.०८	शुभ	२३.५१	बव	२०.११	६
२८ शनि	कृ. पंचमी	२७.५६	पुनर्वसु	१२.४९	शुक्ल	२०.१७	कौलव	१७.१४	७
२९ रवि	कृ. षष्ठी	२५.४६	पुष्य	१०.५९	ब्रह्मा	१७.०८	गरज	१४.४७	८
३० सोम	कृ. सप्तमी	२४.११	आश्लेषा	०९.४१	ऐंद्र	१४.२६	विष्टि	१२.५४	९

दि १-११-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, बुध, शुक्र-तूळ, चंद्र, मंगळ-कर्क, गुरु-सिंह, शनि, नेपच्यून-मीन, हर्शल-वृषभ, प्लुटो-मकर
★ शुक्र (व): कन्या ०५-११, मंगळ: सिंह १२-११, रवि: वृश्चिक १६-११, शुक्र: तूळ २२-११, राहु (व): मकर २५-११, केतु (व): कर्क २५-११.
● अमावास्या प्रारंभ : रविवार ०८-११, सकाळी ११.२७; समाप्ती : सोमवार ०९-११, दुपारी १२.३१.
○ पौर्णिमा प्रारंभ : सोमवार २३-११, रात्री ११.४२; समाप्ती : मंगळवार २४-११, रात्री ०८.२३.

MUM

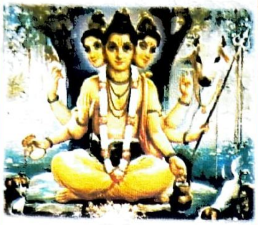
डिसेंबर २०२६

कार्तिक / मार्गशीर्ष शके १९४८

नवे वर्ष; नवे कालनिर्णय!

१२

रविवार



६ — कार्तिक कृ. १३
भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर महापरिनिर्वाण दिन
श्री ज्ञानेश्वर महाराज समाधी उत्सव -आळंदी
प्रदोष
०७.०० · १७.५९ · तूळ

१३ — मार्गशीर्ष शु. ४ — शुभ दिवस (सायं.४.४७नं.)
विनायक चतुर्थी
पारशी अमर्दाद मासारंभ
०७.०५ · १८.०१ · मकर

२० — मार्गशीर्ष शु. ११
मोक्षदा एकादशी गीता जयंती
संत गाडगे महाराज पुण्यतिथी
मौनी एकादशी (जैन)
०७.०८ · १८.०४ · मेष

२७ — मार्गशीर्ष कृ. ४
०७.१२ · १८.०७ · कर्क १८.०४

सोमवार

आपल्या शंका, अडचणी, भविष्य जाणून घेण्यासाठी
www.kalnirnay.com
विशेष सुविधांचा लाभ घ्या.

७ — कार्तिक कृ. १४
शिवरात्री
अमावास्या प्रारंभ उ.रात्री ०४.१२
०७.०१ · १७.५९ · तूळ ०९.१३

१४ — मार्गशीर्ष शु. ५ — शुभ दिवस
०७.०५ · १८.०१ · मकर २२.३४

२१ — मार्गशीर्ष शु. १२ — सौर शिशिर ऋतू प्रारंभ
सोमप्रदोष
उत्तरायणारंभ
०७.०९ · १८.०४ · मेष १८.३६

२८ — मार्गशीर्ष कृ. ५
०७.१२ · १८.०८ · सिंह

मंगळवार

१ — कार्तिक कृ. ८
कालाष्टमी
कालभैरव जयंती
०६.५७ · १७.५८ · सिंह

८ — कार्तिक अमावास्या
दर्श अमावास्या
श्री संताजी महाराज जगनाडे जयंती (तारखेप्रमाणे)
०७.०२ · १७.५९ · वृश्चिक

१५ — मार्गशीर्ष शु. ६ — शुभ दिवस
चंपाषष्ठी
स्कंदषष्ठी
मार्तंडभैरवोत्थापन
०७.०६ · १८.०२ · कुंभ

२२ — मार्गशीर्ष शु. १३ — शुभ दिवस (स.१०.४५नं.)
भारतीय पौष मासारंभ
०७.०९ · १८.०५ · वृषभ

२९ — मार्गशीर्ष कृ. ६
मोरया गोसावी संजीवन समाधी -चिंचवड (पुणे)
०७.१३ · १८.०९ · सिंह २१.३६

बुधवार

२ — कार्तिक कृ. ९
०६.५८ · १७.५८ · सिंह १४.५८

९ — मार्गशीर्ष शु. १
मार्गशीर्ष मासारंभ
मार्तंडभैरव षड्रात्रोत्सवारंभ
देव दीपावली
अमावास्या समाप्ती पहाटे ०६.२०
०७.०२ · १७.५९ · वृश्चिक २०.५९

१६ — मार्गशीर्ष शु. ७ — शुभ दिवस
०७.०६ · १८.०२ · कुंभ

२३ — मार्गशीर्ष शु. १४/मार्गशीर्ष पौर्णिमा
श्रीदत्त जयंती अयन करिदिन
हजरत अली जन्मदिन
पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी १०.४७
०७.१० · १८.०५ · वृषभ १८.२६

३० — मार्गशीर्ष कृ. ७ — शुभ दिवस
कालाष्टमी
०७.१३ · १८.०९ · कन्या

गुरुवार

३ — कार्तिक कृ. १० — शुभ दिवस (स.१०.५३प.)
जागतिक अपंग दिन
०६.५९ · १७.५८ · कन्या

१० — मार्गशीर्ष शु. १
चंद्रदर्शन
०७.०३ · १८.०० · धनु

१७ — मार्गशीर्ष शु. ८
दुर्गाष्टमी
धनुर्मासारंभ
०७.०७ · १८.०२ · कुंभ ०९.१२

२४ — मार्गशीर्ष कृ. १
साने गुरुजी जयंती
भारतीय ग्राहक दिन
पौर्णिमा समाप्ती पहाटे ०६.५७
०७.१० · १८.०६ · मिथुन

३१ — मार्गशीर्ष कृ. ८ — शुभ दिवस
०७.१३ · १८.१० · कन्या २८.४६

शुक्रवार

४ — कार्तिक कृ. ११ — शुभ दिवस
उत्पत्ति एकादशी
आळंदी यात्रा
०६.५९ · १७.५८ · कन्या २३.०१

११ — मार्गशीर्ष शु. २
मुस्लिम रज्जब मासारंभ
०७.०३ · १८.०० · धनु

१८ — मार्गशीर्ष शु. ९ — शुभ दिवस (दु.१२.१८नं.)
०७.०७ · १८.०३ · मीन

२५ — मार्गशीर्ष कृ. २ — शुभ दिवस
ख्रिसमस
नाताळ
०७.११ · १८.०६ · मिथुन १७.३३

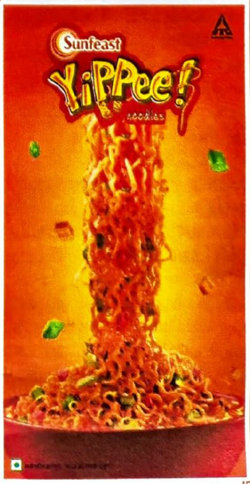
शनिवार

५ — कार्तिक कृ. १२ — शुभ दिवस
हान्नुका (ज्यू)
०७.०० · १७.५८ · तूळ

१२ — मार्गशीर्ष शु. ३ — शुभ दिवस
०७.०४ · १८.०० · धनु ०९.५०

१९ — मार्गशीर्ष शु. १० — शुभ दिवस
०७.०८ · १८.०३ · मीन १५.५७

२६ — मार्गशीर्ष कृ. ३
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.४५
०७.११ · १८.०७ · कर्क



नोव्हेंबर २०२६

र	१	८	१५	२२	२९
सो	२	९	१६	२३	३०
मं	३	१०	१७	२४	
बु	४	११	१८	२५	
गु	५	१२	१९	२६	
शु	६	१३	२०	२७	
श	७	१४	२१	२८	

जानेवारी २०२७

र	३१	३	१०	१७	२४
सो		४	११	१८	२५
मं		५	१२	१९	२६
बु		६	१३	२०	२७
गु		७	१४	२१	२८
शु	१	८	१५	२२	२९
श	२	९	१६	२३	३०

M 1+1

फिनोलेक्स
पाईप्स & फिटिंग्ज

सुमंगल
कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील
सर्वाधिक खपाचे
ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

फिनोलेक्स
पाईप्स & फिटिंग्ज

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां

□ प्रशांत अय्यंगार

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां
पतंञ्जलि प्राञ्जलिरानतोऽस्मि।।
आबाहु पुरूषाकारं शंखचक्रसि धारिणम्।
सहस्त्र शिरसं श्वेतं प्रणमामि पतंञ्जलिम्।

श्रीमद् / महर्षि पतंजली महामुनींचे स्तवन आणि स्मरण म्हणून हे दोन श्लोक योग परंपरेत म्हटले जातात. याची रचना भोजराज यांनी केली अशी किंवदंती (आख्यायिका) आहे. यांचा काळ १० व्या-११ व्या शतकातील होय. यांनी योगसूत्रावर राजमार्तण्डवृत्ति रचली होती. ती भोजवृत्ति (राजा भोज यांचे पतंजलीच्या योगसूत्रांवरील भाष्य) म्हणून प्रसिद्ध पावली. संस्कृत काव्यामध्ये त्यांनी इतर काही रचना केल्याचेही दिसते.

या श्लोकांचा सरळ अर्थ पुढीलप्रमाणे होय, तो केवळ पदार्थ वा अन्वयार्थ होय -

'ज्या पतंञ्जलींनी चित्तशुद्धिसाठी योग, वाचाशुद्धिसाठी पदशास्त्र (अष्टाध्यायी) आणि कायाशुद्धिसाठी वैद्यकशास्त्र (चरकसंहिता) या ग्रंथांची रचना केली अशा पतंञ्जलींना मी सादर प्रणाम करतो.'

'ते आबाहू मनुष्याकार आणि पुढे सर्पाकार होते (कारण ते आदिशेषाचे अवतार होते). हातामध्ये शंख चक्र धारण केलेले अशा सहस्त्रशिर्ष श्वेतवर्ण पतंञ्जलींना मी विनम्र वंदन करतो.'

या दोन श्लोकांमध्ये रहस्यार्थाचा आणि गूढार्थाचा सागर सामावला आहे. त्यामध्ये डोकावण्याचा हा एक अल्प प्रयत्न आहे. पतंजलींनी तीन मूलभूत शास्त्रांत अनमोल योगदान दिले. मानवी मन आणि खरे म्हणजे मानवी चित्त या विषयांत त्याची संघटना- प्रयोजन - कार्य - संरचना - हेतू याचा मागोवा घेऊन चित्ताचा विकास - शुद्धी - परिशुद्धी - अस्खलितता याचा विचार आणि ज्ञानविज्ञान तसेच साधना यासाठी योगशास्त्रातील 'योगसूत्र' या ग्रंथाची रचना केली. योगाला दर्शनशास्त्राच्या चौकटीत बसवले. षडदर्शनातील एक दर्शन किंबहुना मानदंडाचे स्थान दिले. इतर सर्व दर्शनांनी या योगदर्शनाला कवटाळलेच नाही तर मूर्धन्यस्थानी ठेवले. हा ग्रंथ म्हणजे त्यांचा 'योगसूत्र', हा १९५ सूत्रांचा ग्रंथ होय.

अध्यात्मात काया- वाचा- मनसा या त्रिपुटीला महत्त्व आहे. त्यातील मनाच्या परिप्रेक्ष्याला चित्त अशा परिपूर्ण संकल्पनेला धरून चित्तशास्त्र स्वरूप योगसूत्रांची बांधणी केली. वाचा किंवा वाक यासाठी मौलिक अशा शब्दानुशासनासाठी पाणीनीय 'अष्टाध्यायीरूप' पदशास्त्रातील मूर्धन्यस्थानीय 'महाभाष्याची' संरचना केली. योग हे योगानुशासन तर हे महाभाष्य शब्दानुशासन म्हणून प्रसिद्ध पावले. वाक् -वाक्शुद्धी-वाक्सिद्धी-चतुर्विध वाचा परा-पश्यन्ति-मध्यमा-वैखरीचा साद्यन्त विचार लक्षात घेतला.

काया किंवा शरीर याचा साद्यन्त विचार आयुर्वेदात आला आहे. त्या शरीराची संरचना - संघटना-विकार-विचार- कार्यपद्धती-उत्कर्ष- सामर्थ्य इत्यादी विचार आयुर्वेदात आहे. त्या दृष्टीने आयुर्वेदावर सर्वमान्य ग्रंथरचना केली. अशा प्रकारे काया-वाचा-मनसा या घटकत्रयांचे संदर्भात तीन शास्त्रे उभारली. आयुर्वेदात कदाचित कायानुशासन वा स्वास्थ्य आरोग्यानुशासन उभे केले.

आता एक महत्त्वाचा मुद्दा असा की आध्यात्मिक परंपरेत कुठलेही कर्म-पृथःकरण करताना काया-वाचा-मनसा परीक्षिले जाते. तसेच तप, साधना, धर्म आदी काया-वाचा-मनसा याच घटकांतून परीक्षिल्या जातात आणि मूल्यमापनासाठी वापरल्या जातात. योगातील ५-५ यमनियमे याच तीन माध्यमातून आचरणात आणली जातात आणि मूल्यमापनासाठी वापरली जातात. अहिंसा - सत्यादि यम पञ्जक आणि शौचसंतोषादि नियम पञ्जक याच दृष्टीने जोपासले जातात. त्यामुळे पतंजलींनी 'काया व्यवस्थापने'ला 'आयुर्वेद', 'वाचा व्यवस्थापने'साठी 'पदशास्त्र' व 'मानसचैत्तिक व्यवस्थापने'त 'चित्तशास्त्र' यामध्ये ठोस योगदान केले हे लक्षात घ्यावे लागते आणि वरील श्लोकांत ते लक्षात घेतले आहे. परमार्थात त्रिविध तपे असल्याचे भगवद्गीतेत संग्रहित आहे. त्यामुळे अध्यात्मात वा परमार्थात पतंजलींचे योगदान लक्षणीय आहे. आता पुढील मुद्दा असा की योगमार्गात असे दिसते की योगशास्त्र हे मुळात चित्तकेंद्रित आहे. योग हे चित्तविज्ञान किंवा चित्तशास्त्र आहे. योगाची व्याख्याच 'चित्तवृत्ति निरोधः योगः' अशी आहे. हाच अभिजात योग होय. जाता जाता असे सांगावेसे वाटते की सांप्रत तो योगा झाला आहे आणि तो स्वास्थ्य-आरोग्य-रोगोपचाराचे शास्त्र झाल्याचा गैरसमज प्रसृत आहे आणि तो सर्वांगसुंदर व्यायाम झाला आहे. हा खरे तर योगाचा उपमर्दच आहे. योगातील चित्तविज्ञान आणि आयुर्वेदातील स्वास्थ्यविज्ञान यातील संबंध लक्षात घेऊ या. पतंजलींनी तो संबंध का आणि कसा लक्षात घेतला हे लक्षात येईल. चित्त आणि शरीराचे सप्तधातू यांचा संबंध प्रसिद्धच आहे. योगशास्त्रांत एक सिद्धान्त आहे. चित्त हे धातूवश आहे आणि धातू हे चित्तवश आहेत. मानसिक आरोग्य काही अंशाने शरीराशी निगडीत आहे आणि तसाच उलट प्रकारही असतो. हा प्रकार सर्वानुभूत आहे आणि वैद्यकशास्त्रही ते मान्य करते. पतंजलींची व्याधी व्याख्या लक्षात घेण्यासारखी आहे. व्याधीची व्याख्या करताना ते म्हणतात,

'व्याधिः धातु रसकरण वैषम्यम्।'

वात-कफ-पित्त हे त्रिधातू शरीर-मन किंवा शरीर-चित्त यांचा संबंध दाखवतात. या त्रिधातूंचे वैषम्य दुःख आणि व्याधीला कारक असते. त्यामुळे धातुसाम्य अभिमत ठरते. त्याचप्रमाणे मनाची प्रकृतीसुद्धा वात-पित्त-कफ यांच्या संतुलनावर वा असंतुलनावर ठरते. त्यामुळे पतंजलींनी योग आणि आयुर्वेद यात समन्वय का आणला हे सहज लक्षात येते. म्हणून त्यांनी दोन्ही विज्ञानांत प्रमाणग्रंथ ग्रथित केले. आता चित्तविज्ञान आणि कायाविज्ञान यातील परस्पर संबंध लक्षात आला असेल.

आता योग आणि पद विज्ञान (व्याकरणशास्त्र, ग्रामर नव्हे) यांचा अन्वय लक्षात घेऊ या. चित्तवृत्ती आणि विचार-मनन-चिंतन यांचा संबंध सिद्ध करावा लागत नाही. चित्तवृत्तींमध्ये विचार प्राचुर्य असते. विचारांमध्ये भाषेचे प्राधान्य असते. भाषेत पद-वाक्य-विधान असतेच. अर्थात् विचार म्हणजे व्याकृत शब्द आणि या शब्दांना व्याकरण असते. विचारशून्य चित्तवृत्ती असे म्हणण्यात व्याघात दोष संभवतो. विचार-वृत्ती-वाचा-भाषा-शब्द-शब्दार्थ यांचा संबंध लक्षात घ्या. बेबंध विचार-बेबंध वाचा आणि चित्तवृत्तीव्यवस्था यांचा मेळ कधीच लागत नसतो. चित्तवृत्ती व्यवस्थापनात केवळ मनाचे व्यवस्थापन अपर्याप्त असते. आपली वाणी सुसंस्कृत हवी. पाणीनीय शास्त्र आणि अध्यात्म यात परा-पश्यन्ति-मध्यमा-वैखरी अशी चतुर्विध वाचा प्रतिपादित आहेत. अशी चतुर्विध वाचा आणि चित्ताचा सुद्धा घनिष्ट संबंध असतो. त्यामुळे पतंजलींनी पदशास्त्र (पाणीनीय व्याकरण) यामध्ये प्रमाणग्रंथ का केला हेही लक्षात येते. जाता जाता सांगावेसे वाटते की योगातील प्राणायाम हा श्वासायाम नसतो तर तो समंत्रक आणि अमंत्रक असा प्राणायाम असतो म्हणजे वागेन्द्रिय (विशेषतः मध्यमा वाणी) हे प्राणायामाचे उपादन कारण असते.

तस्मात् शारीरमल निराकरण, चित्तमल निराकरण आणि वाचिकमल निराकरण यासाठी पतंजलींनी तीनही शास्त्रांत ठोस योगदान केले आणि चित्तवृत्ती निरोधाख्य योगात या तीनही विज्ञानाचा संगम असल्याचे द्योतित केले. पतंजली हे आदिशेषावतार व विष्णूरूप असल्याने त्यांनी विष्णूचिन्हे म्हणजे शंख-चक्र धारण केले.

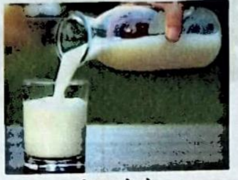
॥ श्रीमद् पतंञ्जलि महामुनये नमः ॥

(लेखक पुणे येथील रमामणी अय्यंगार ममोरिअल योग इन्स्टिट्यूटचे संचालक आहेत.)
info@rimyi.org

दूध : एक पूर्णान्न?

□ अमिता गद्रे

मुलांना दूध प्यायला देणारे पालक हे प्रत्येक घरात दिसणारे चित्र. पण कधी विचार केला आहे, की हे दूध खरेच मुलांसाठी गरजेचे आहे का? की आपण लहान मुलांना उगीच दूध प्यायला लावतोय? या प्रश्नाचे उत्तर मिळवायचे तर आधी दुधाबद्दल काही मूलभूत माहिती समजून घ्यायला हवी.



दुधातून मिळणारे पोषण :

दुधामध्ये प्रोटीन (केसिन आणि व्हे) असते, ज्यामुळे स्नायूंची वाढ होते. यातील लॅक्टोज ह्या नैसर्गिक साखरेपासून शरीराला ऊर्जा मिळते. तर दुधातील कॅल्शियम आणि फॉस्फरस या घटकांमुळे हाडे मजबूत होतात. तसेच 'बी १२' आणि 'ड' जीवनसत्त्वही दुधातून मिळतात. साधारण २४०-२५० मिली दुधातून हे सर्व घटक थोड्या थोड्या प्रमाणात शरीराला मिळतात. सामान्य भाषेत सांगायचे, तर एक पेला दुधातून साधारण ४-६ ग्रॅम प्रोटीन मिळते. तुमचा पेला किती छोटा/मोठा आहे, त्यावर या पोषकतत्त्वाचे प्रमाण अवलंबून आहे, हे सगळ्यात महत्त्वाचे!

हल्ली दुधाला 'कंप्लिट फूड' म्हटले जाते. असे म्हणणे हे अलीकडच्या 'व्हाइट रेव्होल्यूशन' मार्केटिंगचे उदाहरण आहे. खरेतर, एकाच पदार्थातून कोणत्याही पोषणाची सर्वंकष पूर्तता होऊ शकत नाही. लहान मुलांना दिवसभरात ४-५ वेळा खाण्याची संधी मिळते, त्यात जर दूध प्यायल्यामुळे बाकीचे खाणे मुलांना नकोसे वाटणार असेल तर दूध पिणे खरेच पोषक ठरेल का? तर नाही..!

उदाहरणार्थ, पाच वर्षांच्या मुलाला अर्धा लीटर दूध प्यायला लावले तर त्याचे पोट भरलेले वाटेल. परिणामी, तो बाकीचे अन्नपदार्थ (धान्य, भाज्या, कडधान्ये, फळे) खाऊ शकणार नाही. पालकही मग आपले मूल दूध पित आहे ना, जेवला नाही तरी ठीक असा विचार करतात. वास्तवात, एक छोटा कप दूध पिणे मुलासाठी पुरेसे आहे. त्याबरोबरच मुलाला इतर अन्नपदार्थही खायला शिकवायला हवे.

दूध कोणी प्यावे?

● लहान मुले : ६ महिन्यांच्या बाळांना कॉम्प्लिमेंट्री फीडिंग म्हणून दूध सुरू करता येईल. असे असले तरी २४० मिलीपेक्षा अधिक दूध देऊ नये.

● मोठी मुले : शारीरिक वाढ, हाडे मजबूत व्हावीत यासाठी दिवसातून एकदा (सकाळी किंवा रात्री झोपण्यापूर्वी).

● प्रौढ आणि वृद्ध : हाडांची काळजी घेण्यासाठी, ऑस्टिओपोरोसिस टाळण्यासाठी मर्यादित प्रमाणात. दिवसाला एक पेला पुरेसे आहे.

दूध कोणी पिऊ नये?

१. शरीरात लोहाची कमतरता (ॲनिमिया) असणाऱ्यांनी : इतर पदार्थांबरोबर दूध घेऊ नये; कारण शरीराने इतर पदार्थांतील लोह शोषून घेण्याच्या कार्यात दुधातील कॅल्शियम अडथळा आणते. आयर्न फोर्टिफाईड मिलेट मूसलीबरोबर दूध घेऊ नये.

२. दूध न पचणाऱ्या (लॅक्टोज इन्टॉलरन्स) व्यक्तींनी : दुधातली साखर पचवायला लागणारे पाचक एन्झाइम 'लॅक्टेज'ची उणीव असणाऱ्या व्यक्तींनी दूध पिऊ नये. अशा व्यक्तींनी दूध घेतल्यास त्यांना पोटात गुडगुड व गॅसेस होतात. खूप लोकांना प्रौढपणी हा त्रास होतो. कारण आपण मोठे होतो तसे आपल्या शरीरात लॅक्टेज एन्झाइम कमी प्रमाणात तयार होते.

३. Cows Milk Proteinची ॲलर्जी असणाऱ्यांनी : गाईच्या दुधातील प्रोटीनमुळे अपचन, सारखे ढेकर येणे, बेचैनी असे त्रास होतात. अशा वेळी तुम्ही म्हशीचे दूध पिऊ शकता किंवा दूध पिणे बंद करू शकता.

दुधाला पर्याय :

दुधाऐवजी दही चालेल, नव्हे पळेल! कारण दह्यातून शरीराला प्रोबायोटिक्स मिळतात. शिवाय शरीरासाठी गरजेची असणारी पोषकतत्त्वे दह्यात असतात.

पालकांनी मुलांना भरपूर दूध पाजण्याचा अट्टाहास सोडला पाहिजे. तसेच दुधाची चव आवडत नाही म्हणून मुलांना त्यात साखर किंवा गूळयुक्त, मिल्क पावडर किंवा सुगंधी चवीचे मिल्क मिक्स घालणे आरोग्याच्या दृष्टीने घातक आहे. अगदी दूध द्यायचे झालेच तर विकत आणलेल्या मिल्क मिक्स पाकिटातील आपल्या नियंत्रणाबाहेर असलेली लपलेली साखर घालण्यापेक्षा, स्वतःच्या हाताने चिमूटभर साखर घालून मुलांना दूध प्यायला द्या.

A-1 किंवा A-2 दुधाचे काय?

म्हशीचे दूध मुळात A-2 प्रकारातील आहे. A-1 किंवा A-2 दुधात सारखीच पोषकतत्त्वे असतात. ह्या दुधाच्या चवीत फरक असू शकतो, याचे कारण म्हणजे तुम्ही ते दूध कुठून घेत आहात. सहकारी डेअरीचे पॅकबंद दूध गवळ्याकडील दुधापेक्षा अधिक सुरक्षित असते, कारण ते पाश्चराइझ करून आपल्यापर्यंत येते. तुम्ही गवळ्याकडून दूध घेत असल्यास ते लगेच व्यवस्थित तापवून ठेवायला विसरू नका. A-1 की A-2 दूध घ्यायचे ते आपली हौस, ऐपत आणि निवड ह्यानुसार ठरवू शकता. कारण दोन्ही प्रकारच्या दुधांमध्ये पोषणमूल्ये, गुण, अवगुण सगळे सारखेच आहेत!

तात्पर्य : 'दूध उत्तम आहे पण परिपूर्ण अन्न (अल्टिमेट कंप्लीट फूड) नाही!'

(लेखिका क्लिनिकल न्यूट्रिशनिस्ट आहेत.)
www.amitagadre.com

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : या महिन्यात तडजोडीची भूमिका स्वीकारावी लागेल. आपल्या कार्यविस्ताराच्या ध्येयापासून अजिबात विचलित होऊ नका. नोकरी-व्यवसायात धाडसी निर्णय घेणे टाळा. गैरसमजातून ताण-तणाव निर्माण होणार नाहीत याची दक्षता घ्या.

वृषभ : एकट्याने मोठे निर्णय घेणे या महिन्यात टाळावेत. अनुभवी लोकांचे मार्गदर्शन घ्या. नातेवाइकांकडून झालेली अनपेक्षित लुडबुड थोडा मनस्ताप वाढविणारी असू शकते. सरकारी कामकाजात दिरंगाई नको. सकारात्मक विचाराने वाटचाल करा.

मिथुन : सांप्रत ग्रहमानाची अनुकूलता आहे. पूर्वार्धात हाती घेतलेली कामे सुरळीत पार पडतील. उत्तरार्धात काही घटनाक्रमांमुळे गती मंदावेल. व्यवसायात नव्या संधींचे स्वागत करा. प्रलंबित असलेले कायदेशीर प्रश्न मार्गी लागतील.

कर्क : या महिन्यात ग्रहमान फारसे अनुकूल नाही. अडचणींचे पूर्वसंकेत ओळखता येणे फार आवश्यक आहे. वरिष्ठांच्या बोलण्याकडे दुर्लक्ष करू नका. कोणताही निर्णय फक्त हट्टापायी अविचाराने घेऊ नये. हवामानाच्या बदलामुळे शारीरिक त्रास संभवतो. आरोग्याकडे दुर्लक्ष नको.

सिंह : बुधाचे पाठबळ आहे. नशिबावर अवलंबून न राहता प्रयत्न करत राहा, यश मिळेल. आर्थिक प्रस्तावापासून सध्या थोडे दूरच राहा. मौजमजेच्या प्रसंगात थोडा संयम बाळगा. आपल्या बुद्धिचातुर्याने विरोधकांवर सहज मात करू शकाल. जीवनसाथीचे उत्तम सहकार्य लाभेल.

कन्या : कार्यक्षेत्रात तुम्हाला नव्या जबाबदाऱ्या स्वीकाराव्या लागतील. मित्रपरिवारात तुमचा शब्द महत्त्वाचा मानला जाईल. आर्थिक प्राप्ती चांगली झाल्याने मनाजोगती खरेदी करू शकाल. हाताखालील कर्मचाऱ्यांचे उत्तम सहकार्य लाभेल. सामाजिक प्रतिष्ठेत वाढ होईल.

तूळ : महिन्याच्या पूर्वार्धात तुमच्या संपर्कातील काही व्यक्तींच्या वागण्याने तुम्ही थोडे चिंतित व्हाल. वरिष्ठांशी वादविवाद होणार नाहीत म्हणून जपा. कौटुंबिक पातळीवर थोडा ताणतणाव जाणवतो. बोलण्यावर व रागावर संयम ठेवा.

वृश्चिक : महिन्याच्या पूर्वार्धात थोडे प्रतिकूलतेचे संकेत मिळतील. विचलित होऊ नका. आपण आपल्या कामावरच लक्ष द्या. वडीलधाऱ्यांचे मार्गदर्शन घ्या. तुमचे मत प्रभावीपणे मांडण्यात यशस्वी व्हाल. कामे वेळेत पूर्ण झाल्याने उत्साह वाढेल.

धनु : आपल्या अपेक्षेप्रमाणे सगळ्या गोष्टी होतीलच असे नाही. तुमच्या चातुर्याने प्रगतीचा मार्ग तयार करावा लागेल. आत्मविश्वासाने पुढे गेलात तर अनेक कामे यशस्वी होतील. आर्थिक लाभाचे प्रमाण चांगले असेल. समाजात मान-सन्मान मिळेल. प्रकृती उत्तम राहील.

मकर : कामात यश प्रदान करणारा व उत्साहवर्धक असा हा महिना आहे. आपल्या प्रयत्नांना यश मिळेल. नोकरीत वरिष्ठांची मर्जी संपादन कराल. बढतीचे योग संभवतात. वाहन खरेदी करू शकाल. उत्तरार्धात थोडे सतर्क राहा. तब्येत सांभाळा.

कुंभ : या महिन्यात तुमच्या यशाची कमान चढती राहील. चांगल्या आर्थिक लाभाने मन उल्हसित असेल. गुंतवणूक वाढवा. घर-जमिनीचे व्यवहार मार्गी लागतील. व्यवसाय विस्ताराच्या योजना वरिष्ठांच्या सहकार्याने यशस्वी होतील.

मीन : महिन्याच्या पूर्वार्धातील थोडी प्रतिकूलता सोडलीत तर महिना चांगला आहे. हाती घेतलेली कामे वेळेत पूर्ण कराल. प्रतिष्ठित व्यक्तींच्या झालेल्या ओळखीतून लाभ होईल. अर्थप्राप्तीचे नवे स्रोत वाढतील. वरिष्ठांचे व सहकाऱ्यांचे सहकार्य मिळेल. कौटुंबिक सौख्य लाभेल.

विवाहास उपयुक्त दिवस

सिंहस्थ गुरुमधील मुहूर्त

०२ (०८.५४ नंतर २६.०० पर्यंत), ०३ (१०.५३ पर्यंत), ०४ (२६.०० पर्यंत), ०५ (२४.५१ पर्यंत), १० (११.४८ नंतर २३.५७ पर्यंत), १२ (२६.०० पर्यंत), १३ (१६.४७ नंतर २६.०० पर्यंत), १४ (२६.०० पर्यंत), १५ (११.५२ पर्यंत), १८ (१२.१८ नंतर २६.०० पर्यंत), २७ (१८.०४ नंतर २६.०० पर्यंत), २८ (१६.३२ पर्यंत), ३० (२६.०० पर्यंत), ३१ (१४.५० नंतर २६.०० पर्यंत).

कालनिर्णय
पाकनिर्णय स्पर्धा २०२६
विजेता क्र. ३
विभाग : वन पॉट मील

कांजी भात

□ गौरी बाबट, ठाणे

साहित्य : १ वाटी शिजवलेला भात व १ वाटी पाणी, प्रत्येकी १/२ वाटी दही व गाजर-काकडी (बारीक चिरलेली), २ शिजवलेल्या शेवग्याच्या शेंगांचा गर, १ छोटा चमचा भाजलेली जिरेपूड, चिमूटभर मिरेपूड.

गोळ्याचे साहित्य : २ शेवग्याच्या शेंगांचा गर, प्रत्येकी २ छोटे चमचे मोड आणून शिजवलेले कुळीथ व राजमा, १ कोकम, प्रत्येकी १ छोटा चमचा गूळ, हळद, १ उकडलेला बटाटा, १ कांदा, कोथिंबीर, चवीनुसार मीठ.

फोडणीचे साहित्य : तेल, हिंग, हळद, लाल मिरची, शेवग्याची पाने, लसूण

फोडणीची कृती : कढईतील तेल गरम झाल्यावर त्यात लसूण, मोहरी, जिरे, लाल मिरची, हिंग आणि शेवग्याची पाने घाला. पाने तडतडून कुरकुरीत झाल्यावर हाताने चुरा व उकडलेल्या बटाट्यासह मॅश करा.

गोळ्याची कृती : मॅश केलेल्या बटाट्यात कांदा, हळद, कोथिंबीर घालून एकजीव करा. त्यात शेवग्याच्या शेंगांचा गर, कुळीथ, राजमा, मीठ, गूळ आणि कोकमाचे पाणी घालून त्याचा गोळा तयार करा.

कांजी भाताची कृती : शिजवलेल्या भातात दही कालवून एका मडक्यात ठेवा, त्यात पाणी घाला. हा भात रात्रभर झाकून ठेवा. सकाळी या भातात काकडी, गाजर, शेंगांचा गर, जिरेपूड, कोथिंबीर, कांदा व मीठ घालून एकजीव करा. या भातावर बटाट्याचा तयार गोळा ठेवून पापडासोबत सर्व्ह करा.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

शनिवार, २६ डिसेंबर २०२६

मुंबई	२०.४५	नाशिक	२०.४०	यवतमाळ	२०.२१
ठाणे	२०.४४	अहिल्यानगर	२०.३७	बीड	२०.३३
पुणे	२०.४२	पणजी	२०.४७	सांगली	२०.४१
रत्नागिरी	२०.४७	धुळे	२०.३४	सावंतवाडी	२०.४६
कोल्हापूर	२०.४३	जळगाव	२०.३१	सोलापूर	२०.३५
सातारा	२०.४३	वर्धा	२०.१८	नागपूर	२०.१६

परभणी	२०.२८	अमरावती	२०.२२
नांदेड	२०.२६	अकोला	२०.२५
धाराशिव	२०.३३	छ.संभाजीनगर	२०.३४
भंडारा	२०.१३	भुसावळ	२०.३०
चंद्रपूर	२०.१७	इंदौर	२०.२७
बुलढाणा	२०.२९	ग्वाल्हेर	२०.११
		बेळगाव	२०.४३
		मालवण	२०.४७

पंचांग २०२६

श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८३

आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. दक्षिणायन / उत्तरायण

डिसेंबर	कार्तिक- मार्गशीर्ष		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ मंगळ	कृ. अष्टमी	२३.१३	मघा	०९.००	वैधृति	१२.१४	बालव	११.३७	१०
२ बुध	कृ. नवमी	२२.५१	पू.फाल्गुनी	०८.५४	विष्कंभ	१०.३१	तैतिल	१०.५८	११
३ गुरु	कृ. दशमी	२३.०३	उ.फाल्गुनी	०९.५३	प्रीति	०९.१४	वणिज	१०.५३	१२
४ शुक्र	कृ. एकादशी	२३.४४	हस्त	१०.२२	आयुष्मान	०८.२२	बव	११.२०	१३
५ शनि	कृ. द्वादशी	२४.५१	चित्रा	११.४८	सौभाग्य	०७.५२	कौलव	१२.१४	१४
६ रवि	कृ. त्रयोदशी	२६.२१	स्वाती	१३.३७	शोभन	०७.४१	गरज	१३.३३	१५
७ सोम	कृ. चतुर्दशी	२८.१२	विशाखा	१५.४७	अतिगंड	०७.४६	विष्टि	१५.१४	१६
८ मंगळ	अमावास्या	३०.२०	अनुराधा	१८.१५	सुकर्मा	०८.०५	चतुष्पाद	१७.१४	१७
९ बुध	शु. प्रतिपदा	अहोरात्र	ज्येष्ठा	२०.५९	धृति	०८.३९	किंस्तुघ्न	१९.३१	१८
१० गुरु	शु. प्रतिपदा	०८.४५	मूळ	२३.५७	शूल	०९.२३	बालव	२२.०२	१९
११ शुक्र	शु. द्वितीया	११.२२	पूर्वाषाढा	२७.०३	गंड	१०.१७	तैतिल	२४.४३	२०
१२ शनि	शु. तृतीया	१४.०५	उत्तराषाढा	३०.११	वृद्धि	११.१६	वणिज	२७.२७	२१
१३ रवि	शु. चतुर्थी	१६.४६	श्रवण	अहोरात्र	ध्रुव	१२.१३	बव	३०.३०	२२
१४ सोम	शु. पंचमी	१९.१५	श्रवण	०९.११	व्याघात	१३.०३	कौलव	अहोरात्र	२३
१५ मंगळ	शु. षष्ठी	२१.१८	धनिष्ठा	११.५२	हर्षण	१३.३६	कौलव	०८.२१	२४
१६ बुध	शु. सप्तमी	२२.४५	शततारका	१४.०१	वज्र	१३.४५	गरज	१०.०७	२५
१७ गुरु	शु. अष्टमी	२३.२५	पू.भाद्रपदा	१५.२९	सिद्धि	१३.२०	विष्टि	११.११	२६
१८ शुक्र	शु. नवमी	२३.१३	उ.भाद्रपदा	१६.०९	व्यतिपात	१२.१८	बालव	११.२६	२७
१९ शनि	शु. दशमी	२२.०८	रेवती	१५.५७	वरियान	१०.३४	तैतिल	१०.४७	२८
२० रवि	शु. एकादशी	२०.१४	अश्विनी	१४.५५	परिघ शिव	०८.०९ २९.०६	वणिज बव	०९.१७ ३१.००	२९
२१ सोम	शु. द्वादशी	१७.३६	भरणी	१३.०८	सिद्ध	२५.३२	कौलव	२८.०३	३०
२२ मंगळ	शु. त्रयोदशी	१४.२४	कृत्तिका	१०.४५	साध्य	२१.३२	गरज	२४.३८	पौष
२३ बुध	शु. चतुर्दशी पौर्णिमा	१०.४७ ३०.५७	रोहिणी मृगशीर्ष	०७.५६ २८.५२	शुभ	१७.१५	विष्टि	२०.५४	२
२४ गुरु	कृ. प्रतिपदा	२७.०७	आर्द्रा	२५.४७	शुक्ल	१२.५१	बालव	१७.०२	३
२५ शुक्र	कृ. द्वितीया	२३.२६	पुनर्वसु	२२.५०	ब्रह्मा ऐंद्र	०८.२८ २८.१६	तैतिल	१३.१५	४
२६ शनि	कृ. तृतीया	२०.०५	पुष्य	२०.१२	वैधृति	२४.२२	वणिज बव	०९.४२ ३०.३४	५
२७ रवि	कृ. चतुर्थी	१७.१३	आश्लेषा	१८.०४	विष्कंभ	२०.५३	कौलव	२८.००	६
२८ सोम	कृ. पंचमी	१४.५७	मघा	१६.३२	प्रीति	१७.५४	गरज	२६.०५	७
२९ मंगळ	कृ. षष्ठी	१३.२४	पू.फाल्गुनी	१५.४२	आयुष्मान	१५.२९	विष्टि	२४.५४	८
३० बुध	कृ. सप्तमी	१२.३६	उ.फाल्गुनी	१५.३६	सौभाग्य	१३.४०	बालव	२४.२८	९
३१ गुरु	कृ. अष्टमी	१२.३१	हस्त	१६.१२	शोभन	१२.२५	तैतिल	२४.४५	१०

दि १-१२-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि-वृश्चिक, चंद्र, मंगळ, गुरु-सिंह, बुध, शुक्र-तूळ, शनि, नेपच्यून-मीन, हर्शल-वृषभ, प्लुटो-मकर.
★ बुध : वृश्चिक ०२-१२, रवि : धनु १६-१२, बुध : धनु २२-१२.
● अमावास्या प्रारंभ : सोमवार ०७-१२, उ. रात्री ०४.१२; समाप्ती : बुधवार ०९-१२, पहाटे ०६.२०.
○ पौर्णिमा प्रारंभ : बुधवार २३-१२, सकाळी १०.४७; समाप्ती : गुरुवार २४-१२, पहाटे ०६.५७.

R. N. MAHMAR/2000/488