



खास आवृत्त्या
स्वादिष्ट, आरोग्य
जन्मपत्रिका, गुणमेलन,
मुहूर्त, वैयक्तिक प्रश्नांसाठी
www.kalnirnay.com



★ सुमंगल ★
@ service@kalnirnay.com
www.facebook.com/Kalnirnay
twitter.com/Kalnirnay
www.instagram.com/kalnirnay

ज्योतिषाचार्य जयंत साठगांवकर संस्थापित

वार्षिक पंचांग

Audit Bureau of Circulation

जानेवारी २०२३ पौष / माघ नववर्षाभिनंदन १

* अधिक शास्त्रार्थ मागील बाजूस पाहा.

र	पौष शु. १० ख्रिस्ताब्द २०२३ प्रारंभ	शुभ दिवस पौष कृ. २ कोरठण खंडोबा यात्रा-पिंपळगाव रोड (पारनेर)	पौष कृ. ८ कालाष्टमी गुळवणी महाराज पुण्यतिथी मकरसंक्रांती संक्रमण पुण्यकाल सकाळी ०७.१७ ते सायंकाळी ०६.२० मालेश्वर यात्रा -माळ (तलागिरी) भय्याजी महाराज जन्मोत्सव-सावंगी (नागपूर) *	माघ शु. १ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	माघ शु. ८ दुर्गाष्टमी बेंडोजीबाबा यात्रा-बुईखेड (अमरावती) भगवती येवलेकरस्वामी पुण्यतिथी -कोपरगाव	१ २ ३ ४ ५ ६ ७
	रविवार	पौष शु. ११ पुनवा एकादशी	पौष कृ. २	माघ शु. २ चंद्रदर्शन नेलाजी सुभाष जयंती बाळासाहेब ठाकरे जयंती धर्मनाथ बीजोत्सव-धामोरी, ब्रह्मगड सोनेवाडी (कोपरगाव)	माघ शु. ९ महात्मा गांधी पुण्यतिथी हुतात्म दिव मधुसूदन महाराज पुण्यतिथी-सोनगरी (बुळे)	८ ९ १० ११ १२
सो	पौष शु. १२ सावित्रीबाई फुले जयंती (सायं. ४.२५ मं.) महिला मुक्तिदिन	पौष कृ. ३ अंगारक संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.०५ गणेश द्वारयात्रा-आदासा (नागपूर) चंद्रभागामाता यात्रोत्सव-कुंभारगाव, अंजनागव सुजी (अमरावती) टेकडी गणपती यात्रा-नागपूर भृशुंड गणेश यात्रा-भंडारा	पौष कृ. ९ संक्रांत करिंदिन महादेव गोविंद रानडे पुण्यतिथी	माघ शु. ३ चंद्रदर्शन नेलाजी सुभाष जयंती मुस्लिम रज्जव मासारंभ झेजूजी महाराज पुण्यतिथी यात्रा-जागजई (यवतमाळ)	माघ शु. १० महात्मा गांधी पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	१३ १४ १५ १६ १७ १८ १९
मं	पौष शु. १३ प्रदोष	पौष कृ. ४	पौष कृ. १० शुभ दिवस (सायं. ६.४५ मं.) ब्रह्मचारी महाराज पुण्यतिथी -रेवसा (अमरावती)	माघ शु. ४ श्रीगणेश जयंती विनायक चतुर्थी वरद चतुर्थी पालखी यात्रा-मोराव	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	२० २१ २२ २३ २४ २५ २६
बु	पौष शु. १४ चंद्रिाम महाराज पुण्यतिथी-राजगुरुनगर (पुणे)	पौष कृ. ५ राष्ट्रीय युवा दिन स्वामी विवेकानंद जयंती राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती (तोरखेप्रमाणे) धुंडामहाराज देवालंकार पुण्यतिथी -पंढरपूर	पौष कृ. ११ पदविला एकादशी संत निवृत्तिनाथ यात्रा-ज्यंबकेश्वर वीरभद्र महाराज पुण्यतिथी-वरवंड मेहकर (बुलढाणा)	माघ शु. ५ श्री पंचमी शुभ दिवस तिलकुंद चतुर्थी भगवान मार्कंडेय जयंती मुस्लिम रज्जव मासारंभ झेजूजी महाराज पुण्यतिथी यात्रा-जागजई (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	२७ २८ २९ ३०
गु	पौष शु. १५ पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्री ०२.३३	पौष कृ. ६ राष्ट्रीय युवा दिन स्वामी विवेकानंद जयंती राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती (तोरखेप्रमाणे) धुंडामहाराज देवालंकार पुण्यतिथी -पंढरपूर	पौष कृ. १२ शुभ दिवस (सायं. ५.२२ मं.) संत निवृत्तिनाथ यात्रा-ज्यंबकेश्वर वीरभद्र महाराज पुण्यतिथी-वरवंड मेहकर (बुलढाणा)	माघ शु. ६ श्री पंचमी शुभ दिवस तिलकुंद चतुर्थी भगवान मार्कंडेय जयंती मुस्लिम रज्जव मासारंभ झेजूजी महाराज पुण्यतिथी यात्रा-जागजई (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	३१
शु	पौष शु. १६ पौर्णिमा समाप्ती उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. ७ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. १३/१४ शिवरात्री मेरु त्रयोदशी (जेन) नित्यानंद मोहिते महाराज पुण्यतिथी -अकोला	माघ शु. ७ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	कि.मि.र ५० डि.से.र २०२२
शु	पौष शु. १७ भावनानवा पुण्यतिथी-भगवानगड (पाथडी) केशवबुवा पुरकर पुण्यतिथी-पानेर (अ.नगर)	पौष कृ. ८ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. १५ अमावास्या दर्शन अमावास्या मौनी अमावास्या (जेन) वावजाई यात्रा-मुंडगाव (अकोला) केजाजी महाराज उत्सव-घोराड (वर्धा)	माघ शु. ८ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. १८ पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. ९ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. १६ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. ९ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. १९ पौर्णिमा समाप्ती उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. १० पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. १७ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. १० माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. २० पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. ११ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. १८ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. ११ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. २१ पौर्णिमा समाप्ती उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. १२ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. १९ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. १२ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. २२ पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. १३ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. २० अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. १३ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. २३ पौर्णिमा समाप्ती उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. १४ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. २१ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. १४ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. २४ पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. १५ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. २२ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. १५ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. २५ पौर्णिमा समाप्ती उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. १६ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. २३ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. १६ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. २६ पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. १७ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. २४ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. १७ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. २७ पौर्णिमा समाप्ती उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. १८ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. २५ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. १८ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. २८ पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. १९ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. २६ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. १९ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. २९ पौर्णिमा समाप्ती उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. २० पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. २७ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. २० माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. ३० पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. २१ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. २८ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. २१ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२
श	पौष शु. ३१ पौर्णिमा समाप्ती उ.रात्री ०४.३७	पौष कृ. २२ पारशी शोहरेंवार मासारंभ (सायं. ६.१६ मं.) सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस)	पौष कृ. २९ अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.१७ अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०२.३३	माघ शु. २२ माघ मासारंभ कलावीदेवी पुण्यतिथी-वेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ)	शुभ दिवस राळूट महाराज पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर	डि.से.र २०२२



२०२३ महत्वाचे सण
वसंत पंचमी शुक्रवार ०८ मार्च
होळी रविवार १४ मार्च
धुलिवंदन सोमवार २५ मार्च
गुढीपाडवा मंगळवार २९ एप्रिल
(लातूर)
गणराज्य दिन बुधवार १७ जुलै
गणेश जयंती शुक्रेण्व जयंती २६ ऑगस्ट
गोपाळकाला मंगळवार २७ ऑगस्ट
श्रीगणेश चतुर्थी रविवार ०७ सप्टेंबर
विजयदशमी रविवार १२ ऑक्टोबर
वसतिपंचम रविवार ०२ नोव्हेंबर

शास्त्रार्थासंबंधी निवेदन
ज्योतिषाचार्य जयंत साठगांवकर यांनी दरविल्यानुसार जयंत्या, पुण्यतिथ्या, सण, उत्सव आदी देतो. ह्यापुढे नव्याने कुठल्याही जयंत्या, पुण्यतिथ्या, उत्सव समाविष्ट करण्यात येणार नाहीत. - संपादक

सूर्योदय ११:३५ सूर्यास्त ६:०० चंद्रराशी पर्वत

फिनोलेक्स पाईप्स

फिनोलेक्स सीपीव्हीसी
- पाईप्स आणि फिटिज -

फिनोलेक्स पाइप्स

फेब्रुवारी २०२३

माघ / फाल्गुन
शके १९४४

कालनिर्णय

२

र रविवार	 <p>माघ चौथिमा शुभ दिवस रथयात्रा मंगेशी-गोवा (स.१०.४४नं.) माघस्नान समाप्ती गुरू रविदास जयंती चित्रव्रथी यात्रा-ताटसावळी (वर्धा) हजरात अली जन्मदिन अचलिया महाराज यात्रा -काळामाथा (मालेगाव) संत रोहिदास जयंती</p> <p>चौथिमा समाप्ती रात्री ११.५७</p> <p>०७.१४ १६.३२ कर्क</p>	<p>माघ क. ६ शुभ दिवस ब्रह्मचारी महाराज पुण्यतिथी (स.१.४५प.) -पनेट (अकोला) आजोसिद्ध महाराज महोत्सव-सुनागाव (बुलढाणा) पारशी मेहेर मासारंभ</p> <p>१२ १२</p> <p>०७.११ १६.३५ तुळ</p>	<p>माघ क. १४ शुभ दिवस गोपाळकृष्ण गोखले पुण्यतिथी दर्श अमावास्या शब्दे मिराज छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती (सारखेप्रमाणे) अमावास्या प्रारंभ सायं. ०४.१९</p> <p>११ ११</p> <p>०७.०७ १६.३८ मकर २५.१४</p>	<p>फाल्गुन शु. ७ शुभ दिवस स्वातंत्र्यवीर सावरकर पुण्यतिथी मुंगसाजी महाराज पुण्यतिथी -धामर्णावदेव (यवतमाळ) सदाशिव महाराज अर्घाचिंत पुण्यतिथी -नागपूर</p> <p>२६ २६</p> <p>०७.०२ १६.४१ मेष २०.१३</p>
	<p>कालनिर्णयची नवीन प्रकाशने</p>  <p>(सत्य सत्य साहित्य) ₹ २०००/- (अभेदहीचे सत्य-भांडार) ₹ ५००/-</p> <p>* अधिक शास्त्रार्थी १८. व्यंकटनाथ महाराज पुण्यतिथी सिद्धेश्वर यात्रा-चहाळा चु. (अकोला) लक्ष्मणपुरी महाराज पुण्यतिथी -गोमेश्वर (बुलढाणा) जानगीबाबा यात्रा-शिरपूर जैन (अकोला) गजानन महाराज यात्रा-कोडोली (अकोला) सिद्धेश्वर महाराज यात्रा-धोडा (औरंगाबाद) शंभूमहादेव यात्रा-सातवडी (अमरावती)</p> <p>माघ शु. १ शुभ दिवस गणगापूर यात्रा खंडोबा महाराज यात्रा-मन्डळ खु. (सिनर) विष्णुबुवा जोग महाराज पुण्यतिथी -आळंदी देवाची</p> <p>६ ६</p> <p>०७.०७ १६.३२ कर्क २५.०२</p>	<p>माघ क. ७ शुभ दिवस कालाष्टमी श्री गजानन महाराज प्रकट दिन</p> <p>१३ १३</p> <p>०७.१० १६.३६ तुळ २०.३६</p>	<p>माघ अमावास्या शुभ दिवस सोमवती अमावास्या दुपारी १२.३६ पर्यंत प्रल्हाद महाराज रामदासी जयंती -साखरखेडा (बुलढाणा) नाथयात्रा-मांगळ अमावास्या समाप्ती दुपारी १२.३६</p> <p>२० २०</p> <p>०७.०६ १६.३९ कुंभ</p>	<p>फाल्गुन शु. ८ शुभ दिवस दुर्गाष्टमी मराठी राजभाषा दिन</p> <p>२७ २७</p> <p>०७.०२ १६.४१ वृषभ</p>
सोमवार	<p>* अधिक शास्त्रार्थी १८. व्यंकटनाथ महाराज पुण्यतिथी सिद्धेश्वर यात्रा-चहाळा चु. (अकोला) लक्ष्मणपुरी महाराज पुण्यतिथी -गोमेश्वर (बुलढाणा) जानगीबाबा यात्रा-शिरपूर जैन (अकोला) गजानन महाराज यात्रा-कोडोली (अकोला) सिद्धेश्वर महाराज यात्रा-धोडा (औरंगाबाद) शंभूमहादेव यात्रा-सातवडी (अमरावती)</p> <p>माघ शु. २ शुभ दिवस तुळसांमाला पुण्यतिथी-घाटलाडको (अचलपूर)</p> <p>७ ७</p> <p>०७.१३ १६.३३ सिंह</p>	<p>माघ क. ८ शुभ दिवस आनंदस्वामी पुण्यतिथी-जालना ब्रजभूषण महाराज पुण्यतिथी -शिवर (दरभपूर) भानुदास महाराज जयंती-वायगाव (अमरावती)</p> <p>१४ १४</p> <p>०७.१० १६.३६ वृश्चिक</p>	<p>फाल्गुन शु. १/२ शुभ दिवस फाल्गुन मासारंभ चंद्रदर्शन रामकृष्ण जयंती दादाजी महाराज साल्पेकर पुण्यतिथी -नागपूर निळोबाराय यात्रा प्रारंभ-पिंपळनेर (अ.नगर)</p> <p>२१ २१</p> <p>०७.०६ १६.३९ कुंभ २५.११</p>	<p>फाल्गुन शु. ९ शुभ दिवस राष्ट्रीय विज्ञान दिन</p> <p>२८ २८</p> <p>०७.०९ १६.४२ वृषभ २०.३२</p>
मंगळवार	<p>माघ शु. ११ शुभ दिवस जया एकादशी रावजी महाराज पुण्यतिथी-खानापूर (रावेर)</p> <p>११ ११</p> <p>०७.१५ १६.३० वृषभ २३.५८</p>	<p>माघ क. ९/१० शुभ दिवस श्री रामदास नवमी संत सेवालाल महाराज जयंती वामन महाराज जन्मोत्सव-सावनेर (अमरावती)</p> <p>१५ १५</p> <p>०७.०९ १६.३७ वृश्चिक २४.४०</p>	<p>फाल्गुन शु. ३ शुभ दिवस मुस्लिम शावान प्रसारंभ अप्पा महाराज पुण्यतिथी-जळगाव</p> <p>२२ २२</p> <p>०७.०५ १६.३९ मीन</p>	<p>फाल्गुन शु. १० शुभ दिवस अर्धश्राद्ध</p> <p>२९ २९</p> <p>०७.०९ १६.४२ वृषभ २०.३२</p>
बुधवार	<p>माघ शु. १२ शुभ दिवस शुक्राष्टमी</p> <p>१२ १२</p> <p>०७.१६ १६.३० वृषभ २३.५८</p>	<p>माघ क. ११ शुभ दिवस श्री रामदास नवमी संत सेवालाल महाराज जयंती वामन महाराज जन्मोत्सव-सावनेर (अमरावती)</p> <p>१६ १६</p> <p>०७.०९ १६.३७ वृश्चिक २४.४०</p>	<p>फाल्गुन शु. ४ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी संत गाडगेबाबा जयंती</p> <p>२३ २३</p> <p>०७.०४ १६.३० मीन २०.३२</p>	<p>फाल्गुन शु. ११ शुभ दिवस अर्धश्राद्ध</p> <p>२९ २९</p> <p>०७.०९ १६.४२ वृषभ २०.३२</p>
गुरुवार	<p>माघ शु. १३ शुभ दिवस शुक्राष्टमी</p> <p>१३ १३</p> <p>०७.१६ १६.३० वृषभ २३.५८</p>	<p>माघ क. १२ शुभ दिवस भगवत एकादशी वासुदेव वळवंत फडके पुण्यदिन क्रांतिवीर लहूजी साळवे पुण्यतिथी रामानंद जालनेकर महाराज जयंती -साखरखेडा (बुलढाणा)</p> <p>१७ १७</p> <p>०७.०८ १६.३७ धनु २५.४८</p>	<p>फाल्गुन शु. ५ शुभ दिवस जागतिक मुद्रण दिन</p> <p>२४ २४</p> <p>०७.०४ १६.३० मीन २०.३२</p>	<p>फाल्गुन शु. १२ शुभ दिवस अर्धश्राद्ध</p> <p>२९ २९</p> <p>०७.०९ १६.४२ वृषभ २०.३२</p>
शुक्रवार	<p>माघ शु. १४ शुभ दिवस शुक्राष्टमी</p> <p>१४ १४</p> <p>०७.१६ १६.३० वृषभ २३.५८</p>	<p>माघ क. १३ शुभ दिवस सौर वसंत ऋतू प्रारंभ -गोमेश्वर (बुलढाणा) शिवगजानन यात्रा -वाळापूर (अकोला) *</p> <p>१८ १८</p> <p>०७.०७ १६.३८ मकर</p>	<p>फाल्गुन शु. ६ शुभ दिवस</p> <p>२५ २५</p> <p>०७.०३ १६.४१ मेष</p>	<p>फाल्गुन शु. १२ शुभ दिवस अर्धश्राद्ध</p> <p>२९ २९</p> <p>०७.०९ १६.४२ वृषभ २०.३२</p>
शनिवार	<p>माघ शु. १५ शुभ दिवस शुक्राष्टमी</p> <p>१५ १५</p> <p>०७.१६ १६.३० वृषभ २३.५८</p>	<p>माघ क. १४ शुभ दिवस सौर वसंत ऋतू प्रारंभ -गोमेश्वर (बुलढाणा) शिवगजानन यात्रा -वाळापूर (अकोला) *</p> <p>१९ १९</p> <p>०७.०७ १६.३८ मकर</p>	<p>फाल्गुन शु. ७ शुभ दिवस</p> <p>२६ २६</p> <p>०७.०३ १६.४१ मेष</p>	<p>फाल्गुन शु. १३ शुभ दिवस अर्धश्राद्ध</p> <p>२९ २९</p> <p>०७.०९ १६.४२ वृषभ २०.३२</p>

फिनोलेक्स
पाइप्स

अॅन्ड्रॉईड व
अॅपलवर
FREE APP

आपल्या शंका,
अडचणी, भविष्य
जाणून घेण्यासाठी
www.kalnimay.com

जानेवारी २०२३	१	८	१५	२२	२९
फेब्रुवारी २०२३	२	९	१६	२३	३०
मार्च २०२३	३	१०	१७	२४	३१
एप्रिल २०२३	४	११	१८	२५	
मे २०२३	५	१२	१९	२६	
जून २०२३	६	१३	२०	२७	
जुलै २०२३	७	१४	२१	२८	
ऑगस्ट २०२३	८	१५	२२	२९	
सप्टेंबर २०२३	९	१६	२३	३०	
ऑक्टोबर २०२३	१०	१७	२४	३१	
नोव्हेंबर २०२३	११	१८	२५		
डिसेंबर २०२३	१२	१९	२६		



विठोबा
आयुर्वेदिक दंत मंजन
More From Earth

आयुर्वेदाचा वारसा, जो देतो आपल्याला निरोगी दात, ताजा श्वास आणि मुळापासून बळकटी.

जड से जुडो
Contact No: +91 9260100600 | Email id: info@vithoba.co.in | Website: www.vithoba.co.in





अध्यात्म आणि अंधश्रद्धा

□ डॉ. बालाजी तांबे
(स्वामीजींना ब्रह्मोज्ञती अर्पण करून)

अध्यात्म हे आत्म्यासंबंधित किंवा जीवनशक्तीसंबंधित असते. मनुष्य या प्राणिमात्रा ज्या एका कारणात जिवंत असतात, ती शक्ती, ती संकल्पना म्हणजे आत्मा। मनुष्याच्या शरीरातील पेशी सल्लाचल करत असली, तिच्या काही परिचरत घडत असले, तर ती पेशी शक्ती आहे असे आपण म्हणतो. पेशीतील जिवंतपणा हा आत्मा. पेशीतील आत्मा सर्व शरीरभर असतो का? पेशीतील हा आत्मा सूक्ष्मरूपात असतो, तर शरीरात तो प्रेरकत्वात आहे असे आपण म्हणू. म्हणजे दोन हांस पांवरचे ईशान व दोनशे हांस पांवरचे ईशान या शक्तीत फरक आहे. मनुष्याच्या शरीरात तो जी जिवंतपणाची शक्ती आहे तो आत्मा. आत्म्यासंबंधी असलेले ते अध्यात्म आणि शरीरासंबंधी असलेले भौतिक विज्ञान. भौतिकशास्त्र विज्ञान व अध्यात्म विज्ञान या दोन वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत. भौतिकशास्त्र विज्ञान हे जडत्व आहे, ती आत्मिका विज्ञानात सूक्ष्मत्वाची परीक्षा आहे. शरीर संपून, साकार आहे तर आत्म निर्गुण, निराकार आहे.



अध्यात्म इंद्रियांना समजत नाही.

विज्ञानाचा जोर इंद्रियांवर असतो म्हणजेच विज्ञान आकार, वजन, घनता आदी गोष्टींचा विचार करते. या गोष्टी जाणत नसतात ते वैज्ञानिक विज्ञान आहे, असे समजले जाते. अध्यात्म परिणामांनी दाखवता येते. जो जिवंत आहे म्हणजे त्याच्यात आत्मा आहे. जिवंत असल्यामुळे असलेले ते तत्त्व ज्यात असते तो जिवंत असतो. ते तत्त्व बाहेर काढता येत नाही. ते तत्त्व काय आहे, हे कुणाला नक्की कळत नाही. मनुष्य जणू, झाड झाडे, मातीत टाकलेली ती रुकते याचा अर्थ मनुष्य, झाड, माती जिवंत आहे. जिवंतपणा परिणामांनी दाखवता जातो. तसेच आत्म्याचे अस्तित्त्व परिणामांनी लक्षात येऊ शकते. आत्मा नावाच्या शक्तीची, आत्मा नावाच्या संकल्पनेशी संबंध जोडण्या असल्या बारीकसे सर्व संबंध बंद व्हायला हवत, बाहेरच्या गोष्टींभासून इंद्रिये निवृत्त होणे आवश्यक असते.

मनुष्य जीवितचलाला पाहू शकत नसला, तरी तो जीवितचलाला समरस होऊ शकतो. त्याला जीवितचलाला अनुभव येऊ शकतो, ते तत्त्व समजल्यामुळे तो विशिष्ट कार्य करू शकतो. जीवतत्त्व संपूर्ण सृष्टीत व्याप्त झालेले असते. हे जीवतत्त्व प्रकट होऊ शकते, म्हणजे त्याला आमंत्रित करावे. एखाद्याच्या शरीरातील जीवतत्त्व कमी झालेले असल्यामुळे तो आजार अलगाव आणि अशा वेळी त्याच्या शरीरातील प्राणशक्ती वाढविण्यास एखाद्याने मदत केली तर ती आजारी व्यक्ती बरी होऊ शकते. अशा वेळी त्या व्यक्तीने काही काम केले, असे आपण परिणाम पाहून म्हणतो. एखाद्या वैद्याने आज्ञापालनात औषध दिले व तो रोगी बरा झाला तर हे कसे झाले अशी कुणाला शंका येत नाही. एखाद्याने योग्याच्या शरीरात आत्मतत्त्व वाढविण्यासाठी रोगी बरा होतो. आत्मतत्त्व वाढविले असे ठरते, ते बळकट व्यायची गरज असते. औषध, गोळ्या, इंजेक्शन देऊन रोगी बरा झाला तर आपल्याला त्याच्याविषयी विचार दिले. एखाद्याला अमुक रोग असल्यामुळे त्याला अमुक गोळ्या वजनसतीपासून नवनिवृत्ते औषध दिल्यास तो बरा होतो. अशा प्रकारे औषध देऊन रोगी बरा होणे, याला अंधश्रद्धा म्हणत नाहीत, तर ते विज्ञान आहे असे म्हणले जाते. ही विज्ञानातून काढा आहे. खरे तर ही अंधश्रद्धा होणे, कारण यात दुसऱ्या बाजूला असलेल्या अदृश्य प्राणशक्तीस जमेला धरण्यात आलेले नसते.

आत्मतत्त्वाना प्रकटीकर पाताला किंवा आत्मतत्त्वबरोबर काम करण्याला (असे काम नुसत्या किंवा आधुनिक विज्ञानाच्या भाषेत समजायलायार्ये नसल्यामुळे) अंधश्रद्धा असे ठेवण्यात येते म्हणजे बरोबर नाही. आत्मतत्त्वबरोबर काम करणे हे भौतिक डोळ्यांना दिसत नसल्यामुळे त्याला अंधश्रद्धा म्हटले जाते. थोडे दुष्टत असल्यास अमुक गोळी घेतली की थोडे दुःखाचे थांबते, थोडे दुःखत असल्यास तुमक गोळी घेऊन आराम पडतो. पण पोषाणाला आत्मतत्त्व कमी झाल्यामुळे थोडे दुःखत आहे असे समजून दुसऱ्याच्या पोटावर हात ठेवून थोडे दुःखाचे, डोळ्यांचा हात ठेवून थोडे दुःखाचे बरे करता येते. हा परिणाम लक्षात घेविले असे नाही. तर परिणाम टोचताच थोडा वेळ लागू शकतो. मनुष्याचे जीवन सुरु होण्यासाठी नव महिने नऊ दिवस लागतात, शिवाय प्रसूतीच्या वेळी अल्प बाहेर येता त्यात आत्मतत्त्व आले तर जिवंत मूळ जन्माला येते, अन्यथा अल्प जन्मतः च मृत असते. याचा अर्थ अल्प जन्माला यावे यासाठी स्त्री-पुरुषांचे शारीरिक पातळीवर सर्व मूळी केल्या असल्या तर आत्मतत्त्व ते सामावून घेतलेच असे नसते.

श्रद्धा, अंधश्रद्धा, वैज्ञानिकता, परमाणुमान, आत्मज्ञान हे सगळे बाजूला ठेवले तरी अध्यात्म व अंधश्रद्धा ही मनुष्यनिर्मित आहे. श्रद्धा म्हणजे काय, याची व्याख्या मनुष्याने नवनिवृत्तेला आहे. एखाद्याची करावय तरी आज श्रद्धा असते, उदा ती व्यक्ती मूळ झाल्यास हीच श्रद्धा तिच्याबरोबर निवृत्त जाते. तर अध्यात्म हे निराकाराधीत असते आहे. प्राणपत्की वाचतात परतली आहे, हे साप आहे. पण ही अंधश्रद्धा आहे, असे काही व्यक्ती म्हणू शकतात. पण मूल जिवंत जन्माला येते तेव्हा त्याच्यात ती प्राणशक्ती आचलक येते कुठून?

अंधश्रद्धा कायमची नसते. ती कायम टिकते, असेही नसते. मनुष्याला त्याचा स्वभाव, त्याच्या स्वयं दिकाविण्यासाठी खूप प्रयत्न करावा लागतो. मनुष्य मन स्थिर करण्यासाठी योगी इत्यादींनी मदत घ्यावी लागते. एखाद्या कारणासाठी उडून जाऊ शकतो. खासदे औषध वाजतायत आहे. हे औषध शरीराला चांगले नाही, असे कारण सांगून काही दिवसांनी ते औषध बाजपातून काढून घेतले जाते. अशा वेळी व्यक्तीचेरचा विश्वास उडाला असे आपण म्हणतो.

श्रद्धा ही विश्वासाचा प्रकट पायरी आहे. विश्वास देवला, को उडता येतो. विश्वास हा भौतिकवादाचा असतो. आपण भौतिकवादा श्रद्धा टिकविण्याचा प्रयत्न करतो, हे दिसत नाही, एकूच ते नाही असे निर्गुण-निराकार आहे असे समजण्याची धारणा ही श्रद्धा. ही श्रद्धा कशी टिकवायची?

अंधश्रद्धा व अध्यात्म या दोन विरुद्ध टोकांच्या गोष्टी आहेत. या अध्यात्माला, तरी तो अंधश्रद्धा आहे असे आपण म्हणू शकतो. ती तो अनुभवणारे जातो आहे, त्याचा विश्वास हट्ट आहे कारणा तो त्यांचा स्वतःचा अनुभव आहे. अमुक माणसावरचा अनुभव चांगला आहे, असे आपण म्हणतो. पुरं या गोष्टीला पुरावा नसतो, तरी त्याच्यावर श्रद्धा वसते. माणूस बदलला किंवा त्याची अपेक्षा बदलली तर त्याच्यावरची श्रद्धा उडाली, असे म्हटले जाते.

पाकनिर्णय स्पर्धा २०२३

दरवर्षीप्रमाणे 'कालनिर्णय' येथील 'पाकनिर्णय-२०२३' ही स्पर्धा आयोजित केली आहे. गवर्नर मित्राळेत्या भ्रमोस प्रतिसादनांतर या वार्षीक स्पर्धेत आणि नागरीवर्णापाककृतीचा शोभ या स्पर्धेत घेण्यात येईल. स्पर्धेत भाग घेण्यासाठी तुमची अग्रक्राशित आणि स्वतःचीच (ऑरिजिनल) पाककृती फोटोसहित पाठवावी. इच्छुक स्पर्धकांनी स्पर्धाचा कार विभागात तित पाककृती पाठवणे आवश्यक आहे.

स्पर्धेचे विभाग :

- मांसाहारी कवाब
- चटपटीत चाट
- वाफवलेले पदार्थ
- खास/साखर/पथ न घालता/केले/गोड पदार्थ

● प्रवेशिका पाठविण्याचा प्रसः पाकनिर्णय २०२३, सुमंगल प्रसः प्रा.लि., १७२, एम.एम.जी.एस. मार्ग, दादर (पू.), मुंबई ४०० ००२
फोन : ०२२-२४१३ ४८८४/०५१
ईमेल : paknirnay@kalmiary.com

● पाककृती पाठविण्याची अंतिम तारीख : १५ मे २०२३

● अधिक माहितीसाठी आणि स्पर्धेचे नियम जाणून घेण्यासाठी www.kalmiary.com या वेबसाइटला भेट द्या किंवा ०२२-२४१३ ४८८४/०५१ या क्रमांकावर संपर्क साधा.

संकट चतुर्थी चंदोवार

गुरुवार, ०९ फेब्रुवारी २०२३

मुंबई	२१.३५ वा	२१.११
ठाणे	२१.३४ वरताळ	२१.१३
पुणे	२१.३१ बीड	२१.२३
लतागिरी	२१.३३ सांगली	२१.२८
कोल्हापूर	२१.३० सावंतवाडी	२१.३१
सायार	२१.३० सोलापूर	२१.२३
नाशिक	२१.३१ नाशूर	२१.०९
अहमदनगर	२१.२७ अमरावती	२१.२५
पणजी	२१.३२ अकोला	२१.२८
धुळे	२१.२७ औरंगाबाद	२१.२५
जळगाव	२१.२४ भुसावळ	२१.२३

विवाहास उपयुक्त दिवस

६ (१५.०२ नंतर, २६.०० पर्यंत), ७ (१६.०१ पर्यंत), १० (१६.४३ पर्यंत), ११ (१६.०१ पर्यंत), १४ (१२.४२ पर्यंत), १६ (१०.४० नंतर, २२.५२ पर्यंत), २४ (२६.०० पर्यंत), २७ (१७.३२ नंतर, २६.०० पर्यंत), २८ (२६.०० पर्यंत).

परंपणा	२१.१९ सुल्हाणा	२१.२१
नांदेड	२१.१६ इंदौर	२१.२२
उस्मानाबाद	२१.२२ ग्वाल्हेर	२१.२१
भंडारा	२१.०७ वेळगाव	२१.२९
चंद्रपूर	२१.०८ मालवण	२१.३३

कालनिर्णय स्पर्धा २०२३

पाकनिर्णय स्पर्धा २०२३

राईस-रागी रोझ

□ सुषामा पोतदार, नवीन पानवले साहस्य : १ कप तांदळाचा पीठ, १ कप नाचणीचे पीठ, १ चमचा ओरिंगो, १ चमचा भिरेपूड, २ चमचे तीळ, १ चमचा पापडखार, चवीनुसार मीठ, आवश्यकतेनुसार पाणी.

कृती : एक चावी तांदळाच्या पीठात दोन चाट्या पाणी आणि चवीनुसार मीठ घालून पीठ कालवून घ्या. एक भांड्यात नवीन चाट्या पाणी उकडवा. त्विंत अर्धा चमचा ओरिंगो, अर्धा चमचा भिरेपूड, अर्धा चमचा पापडखार, एक चमचा तीळ घाला. पाणी उकडायला लागल्यावर कालवलेले तांदूळ पीठ त्यात घालून लाटण्याच्या साहाय्याने भरभर ढकलून घ्या. झाकून देवून मंद आचेवर शिवाय.

आता दुसरे भांडे वेळून होच कृती नाचणीचे पीठ घेऊन का. (तुम्ही या प्रमाणात कितीही पीठ घेऊन पोटाची



हे करून पाहा

- भेंडीच्या भाजीत एक चमचा दही मिसळते, तर ती चिकट होत नाही.
- दुधाचे गोड पदार्थ शिजवताना त्यात सायफळ आणि वेलची घातल्यास दुध फारते. यासाठी तो पदार्थ थंड झाल्यावर त्यात जायफळ आणि वेलची पाठवून घ्यावी.
- गोड पदार्थात बदाम चिकन घालताना ते आधी पाण्यात भिजवून घ्या, यामुळे ते सोलणे आणि चिरणे सोपे होईल.
- टोमॅटोचा रस (सप) काढण्यासाठी टोमॅटो कुकरमध्ये मोठ्या पाण्यात उकडवते, यामुळे त्याची साल पडकत जाऊ शकते. याचा उपयोग सूय, प्रेची व न्यूससाठी करता येतो.

प्राणिमात्र जिवंत राहून कार्य करतात ती शक्ती दिसत नसली तरी त्यामणे प्रेणा या उगमस्थान असण्यात. ज्यांना हे समजत नाही, त्याचा स्वीकार करण्याची ज्योती तयारी नाही व त्याला नाकारून त्या शक्तीसंबंधी परिणामाने सिद्धता दाखविलेल्या गोष्टी ज्यांना दिसत नाहीत, तेच अंधश्रद्धा होत. अध्यात्म हे दोन अस्तित्वात एकता पाहण्याचे डोळस व साक्षिभावनेचे शास्त्र आहे. त्याचा स्वीकार न करण्याने जीवन कष्टयुक्त होते आणि दिसणारे व न दिसणारे दोन्ही स्वीकारले तर जीवन पुणे आनंदयुक्त होऊ शकते!

(लेखक प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य होते. मनुष्यपुत्रीं त्यांनी हा लेख लिहिला होता.)

हा महिना असा जाईल जयंत साळगांवकर

मेघ : या महिन्यात ग्रहमान अतुल आहे. कार्यानिर्माणे मोलवले जावेत. नोकरी-ज्याच्या क्षेत्रात मनाजोगती प्रगती होईल. प्राणाभिप्रेक्षण केल्याचा कामात यश येईल. वरिष्ठांनी मज्जी राहिले. प्रवासात काही अंधियार संभवतात.

● शुद्धिक : १३ फेब्रुवारीनंतर रविचे वायुमंडल मिळेल. महत्त्वाची कामे उतरावणारी होती घ्या. कौटुंबिक वाद वाढू देऊ नका. शब्दांनी शब्द वाढतो, हे ध्यानी देवा. त्रस्य व्यक्तीला आपल्या व्यक्तिगत बाबींमध्ये कोणत्याही प्रकारे हस्तक्षेप करू देऊ नका.

● मित्रपुनः थोडी अधिक आर्थिक खर्च या महिन्यात तुम्हाला सोसावी लागेल असे दिसते. विरोधकांना बरच होऊ देऊ नका. आपल्या बोलण्यातून गैरसमज होणार नाही, याची काळजी घ्या. उतरावणारी आर्थिक पातळी थोडे चढवतार जाणवतील.

● कर्क : विरोधकांच्या कारवायांमध्ये वाढ झाली तरी त्यांना या भिडणार नाही. येणच्या अडचणींवर मात करू शकता. आर्थिक उदालावणीवर बारीक लक्ष देवा. महत्त्वाचे निर्णय स्वतःच घ्या. व्यावसायिक कामांनिमित्ताने प्रसन्न वसतार.

● सिंह : यशस्वीपणा महिना आहे. शाही पेशीच्या कामात यश मिळेल असल्याने आत्मविश्वास वाढेल. काही रंगालेले कामे मागील लागतील. काहीचे धाबाबंदचे प्रयत्न सुटतील. आपल्या व्यापार हितांविषयीचा जवळ कर.

● कन्या : आपल्या संपर्कातील व्यक्ती आपल्याला मुद्दामुद्दम डिवचत तर नाही न, याची खात्री करून आणणे व्यथनात आखा. मानसिक स्वास्थ्य विषयविषयाच्या गोष्टी टाळा. प्राकृतिक अस्वास्थ्यामुळे शरीर आपल्या कामकाजावर होऊ देऊ नका. रागावर नियंत्रण ठेवा.

माघ कृष्ण विजया एकादशी सुलाला

मुंबईच्या सूर्योदयप्रमाणे दि. १६ फेब्रुवारी, २०२३ रोजी गुरुवारी भागवत निरमावण्यात दि. १६ ला स्मार्त एकादशी आणि दि. १७ ला शुक्रवारी भागवत एकादशी दिलेली आहे. चर्चुं दि. १६ फेब्रुवारी रोजी ज्या गावी सूर्योदय सकाळी ०९.०९ नंतर आहे, तेथे दशमीचा वेध होत नसल्याने, प्रवेशात दि. १६ फेब्रुवारी रोजी तुम्हाला स्मार्त व भावसातीत एकादशी आहे. (दोन एकादशी नाहीत).

दि. १७ फेब्रुवारी रोजी एकच एकादशी असलेली गावे - गोधा सोडून संपूर्ण गुजरात, राजस्थानमधील एकादशी करावी.

श्री शालिवाहना संवत् १९४४, शुभकृतमन संवत्सर, विक्रम संवत् २०७९

आजकाल तारा निर्णयाने मध्यरात्री १२ नंतर १ पावून प्राथम व काला दुसऱ्या दिशेच्या सूर्योदयाने सूर्योदय सूर्योदय सूर्योदय

फेब्रुवारी	माघ-फाल्गुन	नवरा	समयातील योग	समयातील करण	समयातील राहणी
१ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
२ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
३ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
४ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
५ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
६ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
७ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
८ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
९ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
१० शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
११ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
१२ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
१३ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
१४ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
१५ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
१६ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
१७ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
१८ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
१९ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
२० शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
२१ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
२२ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
२३ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
२४ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
२५ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
२६ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
२७ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
२८ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
२९ शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२
३० शुभ	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२	१५.०२



मार्च २०२३

फाल्गुन शके १९४४
चैत्र शके १९४५

कालनिर्णय

३

र	रविवार	<p>फाल्गुन शु. १३</p> <p>शुभ दिवस (स. ७.५९ प.)</p> <p>रंगपंचमी यशवंतराव चव्हाण जयंती सेलानीबाबा पालखी-पिंपळगांव सराई (बुलढाणा) कानिफनाथ यात्रा -मोशी (हवेली), मडी (अ.नगर)</p> <p>०६.५० शुभ १८.४३ कर्क २१.२९</p>	<p>फाल्गुन कृ. ५</p> <p>शुभ दिवस (स. ७.५९ प.)</p> <p>श्री योगानंद सरस्वती महाराज पुण्यतिथी -गुज (परभणी)</p> <p>०६.५१ शुभ १८.४५ तुळ २६.१८</p>	<p>फाल्गुन कृ. १२/१३</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>प्रद्योत मधुकृष्ण त्रयोदशी श्री योगानंद सरस्वती महाराज पुण्यतिथी -गुज (परभणी)</p> <p>०६.४६ शुभ १८.४० मकर ११.१७</p>	<p>चैत्र शु. ५</p> <p>शुभ दिवस (स. ७.५९ प.)</p> <p>श्री पंचमी जादंबादेवी यात्रा-आष्टा (नांदेड) सदरफट्ट महाराज पुण्यतिथी-धालेबाडी, पुंढर (पुणे) श्री लक्ष्मी पंचमी जादंबा यात्रा -गोडेगाव (श्रीरामपूर)*</p> <p>०६.४० शुभ १८.४९ कृष्ण</p>	१	२	३	४	५	६
	सो	सोमवार	<p>फाल्गुन शु. १४</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>होळी हुताशनी पौर्णिमा दत्त महाराज काविश्वर पुण्यतिथी-पुणे</p> <p>०६.५० शुभ १८.४३ मिह</p>	<p>फाल्गुन कृ. ६</p> <p>शुभ दिवस (स. ८.२० ते रात्री ९.२०)</p> <p>बगजी महाराज यात्रा-वरूड बगजी (अमरावती) माधवनाथ महाराज पुण्यतिथी -चित्रकूट, इंदौर चैतण यात्रा</p> <p>०६.५१ शुभ १८.४६ शुद्धिक</p>	<p>फाल्गुन कृ. १४</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>शिवरात्री विद्युवर्धिन</p> <p>०६.४६ शुभ १८.४० कुंभ</p>	<p>चैत्र शु. ६</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>नाईका पालखी सोहळा-बनपुरी, कराड महाकाली यात्रा-चंद्रपूर प्रारंभ</p> <p>०६.३९ शुभ १८.४९ वृषभ</p>	७	८	९	१०	११
मं	मंगळवार	<p>* अधिक शास्त्रार्थ</p> <p>२२. कृष्णजी महाराज यात्रा-सावंगा (अमरावती) बाबाजी महाराज पुण्यतिथी -लोधीखंडा (छिंदवाडा) माधवनाथ महाराज जन्मोत्सव -सं. चित्रकूट (इंदौर) सोतारामबाबा उडेगावकर जन्मोत्सव उडेगाव-परंडा (उस्मानाबाद)</p> <p>०६.५० शुभ १८.४३ मिह</p>	<p>फाल्गुन पौर्णिमा</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>धुलिवंदन करिंदिन चैतन्य जयंती पुरिम (ज्यू)</p> <p>०६.५० शुभ १८.४३ मिह</p>	<p>फाल्गुन कृ. ७</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>कालाष्टमी पारशी आवाज मासारंभ</p> <p>०६.५१ शुभ १८.४६ शुद्धिक</p>	<p>फाल्गुन शु. ७</p> <p>शुभ दिवस (संय. ७.०९ प.)</p> <p>एकवीरादेवी पालखी सोहळा-कार्ता</p> <p>०६.३९ शुभ १८.४९ मिथुन</p>	१३	१४	१५	१६	१७	१८
बु	बुधवार	<p>फाल्गुन शु. १०</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>मलकुजीनाथ महाराज यात्रा-अर्जंती दारुहा</p> <p>०६.५० शुभ १८.४३ मिथुन</p>	<p>फाल्गुन कृ. ९</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>वसंतोत्सवारंभ अभ्यंगस्नान आमकुसुम प्राशन शब्दे वारात जागतिक महिला दिन</p> <p>०६.५५ शुभ १८.४८ मिह ०८.५१</p>	<p>फाल्गुन कृ. ८</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>वर्षातिपांश्र (जेन) जागतिक श्राद्ध दिन</p> <p>०६.५० शुभ १८.४६ शुद्धिक ०७.३३</p>	<p>चैत्र शु. ७</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>श्रीमहालक्ष्मी पालखी यात्रा-मुंबई राष्ट्रीय पाडवा डॉ. हेडगेवार जयंती अशोककलिका प्राशन रात्री ०८.०५ पासून ०९.०६ पर्यंत भवानीदेवी उत्पत्ती अशोकाम्ठी</p> <p>०६.३९ शुभ १८.४९ मिथुन</p>	१९	२०	२१	२२	२३	२४
गु	गुरुवार	<p>फाल्गुन शु. ११</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>मलकुजीनाथ महाराज यात्रा-अर्जंती दारुहा</p> <p>०६.५० शुभ १८.४३ मिथुन</p>	<p>फाल्गुन कृ. १</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>वसंतोत्सवारंभ अभ्यंगस्नान आमकुसुम प्राशन शब्दे वारात जागतिक महिला दिन</p> <p>०६.५५ शुभ १८.४८ मिह ०८.५१</p>	<p>फाल्गुन कृ. ८</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>वर्षातिपांश्र (जेन) जागतिक श्राद्ध दिन</p> <p>०६.५० शुभ १८.४६ शुद्धिक ०७.३३</p>	<p>चैत्र शु. ८</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>श्रीमहालक्ष्मी पालखी यात्रा-मुंबई राष्ट्रीय पाडवा डॉ. हेडगेवार जयंती अशोककलिका प्राशन रात्री ०८.०५ पासून ०९.०६ पर्यंत भवानीदेवी उत्पत्ती अशोकाम्ठी</p> <p>०६.३९ शुभ १८.४९ मिथुन</p>	२५	२६	२७	२८	२९	३०
शु	शुक्रवार	<p>फाल्गुन शु. ११</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>आमलका एकादशी (स. ९.११ न.) गुलाबपुरी महाराज पुण्यतिथी-नेरपिंपळ्याई (अमरावती)</p> <p>०६.५१ शुभ १८.४३ मिथुन ०८.५०</p>	<p>फाल्गुन कृ. २</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>तुकाराम बीज बीजोत्सव-देहू, जळू (अमरावती)</p> <p>०६.५४ शुभ १८.४५ कन्या</p>	<p>फाल्गुन कृ. ९</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>मामा महाराज देशपांडे पुण्यतिथी-पुणे देव महाराज पुण्यतिथी-कार्ता (यवतमाळ)</p> <p>०६.४९ शुभ १८.४६ धनु</p>	<p>चैत्र शु. ९</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>श्रीमहालक्ष्मी पालखी यात्रा-मुंबई राष्ट्रीय पाडवा डॉ. हेडगेवार जयंती अशोककलिका प्राशन रात्री ०८.०५ पासून ०९.०६ पर्यंत भवानीदेवी उत्पत्ती अशोकाम्ठी</p> <p>०६.३९ शुभ १८.४९ मिथुन १६.१४</p>	३१	३२	३३	३४	३५	३६
श	शनिवार	<p>फाल्गुन शु. १२</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>शनिप्रदोष राष्ट्रीय सुरक्षा दिन</p> <p>०६.५० शुभ १८.४३ कर्क</p>	<p>फाल्गुन कृ. ३</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>सावित्रीबाई फुले स्मृतिदिन (स. ९.२५ प.) छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती (तिथीप्रमाणे)</p> <p>०६.५३ शुभ १८.४६ कन्या १८.३६</p>	<p>फाल्गुन कृ. १०</p> <p>शुभ दिवस (दु. २.०७ न.)</p> <p>रामानंद बिंदकर महाराज पुण्यतिथी-पुणे</p> <p>०६.४६ शुभ १८.४० धनु १०.१८</p>	<p>चैत्र शु. १०</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>श्रीराम नवमी चैत्री नवरात्र समाप्ती गुरुपंचमवयोग रात्री १०.५८ पासून दुसऱ्या दिवशी सकाळी ०६.३६ पर्यंत श्री स्वामिनारायण जयंती श्री रामदास जयंती गजानन महाराज उत्सव-शोगांव *</p> <p>०६.३९ शुभ १८.४९ मिथुन १६.१४</p>	३७	३८	३९	४०	४१	४२

Prepare successfully Join for Evaluation test to know your strengths & requirements for the NDA Dream NDA Join us

AA Acharya Academy Pune

09423568890 | 9623421397 | www.acharyaacademy.co.in

11th + 12th + NDA well defined 7 phases program



फाळणी झाली
नसती तर...

□ प्र. श्रेष्ठ व मोरे

'अखंड भारत' म्हणजे आदिभूमीतून
असा विशिष्ट सोमाधारित भूभाग
नव्हे, तर त्या भागात एका सर्वसमाप्त
राज्यघटनेवर आधारित असलेले
राज्य (प्रशासन) होय! 'कॉंग्रेस' व
'मुस्लीम लीग' या (हिंदू व मुसलमान
धर्मांच्या) प्रमुख राजकीय पक्षांत
अखंड भारताची एक सर्वसमाप्त
राज्यघटना तयार करण्याबाबत एकमत
न झाल्याने स्वतंत्र राज्यघटना असणारी
दोन राष्ट्रे निर्माण झाली. यालाच
'फाळणी' म्हणतात. मुस्लीम लीगला
अखंड भारत नको होता, असा समज
अनेकांनी दृढ करून ठेवलेला आहे.
वस्तुतः १९४० ला फाळणीची मागणी
केल्यासून १९४७ पर्यंत मुस्लीम
लीगने त्यांना पाहिजे असणाऱ्या
राज्यघटनेवर आधारित अखंड
भारताचा प्रस्ताव सातत्याने मांडला
होता. त्यांनी मांडलेला घटना-
प्रस्ताव मुसलमानांसाठी लाभदायक,
तर हिंदूंच्या हितकारक व घातक
उत्तरापासून होता. एवढेच काय, मे १९४६
मध्ये मांडलेला 'कॅबिनेट मिशन
योजना' खालील अखंड भारताचा
प्रस्तावही जूनमध्ये मुस्लीम लीगने
अधिकृतपणे स्वीकारला होता. पण
नंतर जुलैमध्ये कॉंग्रेसने तो प्रस्ताव
नाकारल्यावर लीगनेही लगेच तो
फेटाळून लावला व फाळणी अट्टल
झाली. याचा स्पष्ट अर्थ, कॉंग्रेसने
लीगच्या अखंड भारत नाकारला
म्हणून फाळणी झाली असा आहे!



अखंड भारत म्हणजे अखंड
भारताचे विविध घटना-प्रस्ताव
१९४०-४७ या फाळणीच्या काळात
विविध राजकीय पक्ष, संघटना, नेते,
विचारवंत यांच्याकडून अखंड भारताचे
उद्देशन तर घटना-प्रस्ताव मांडले
गेले होते. त्यांपैकी एक उद्देशन तर
स्वातंत्र्यवादी व कट्टर अखंड भारताची
असणाऱ्या राष्ट्रांसाठी मुस्लीम संघटनांची
व नेत्यांनी मांडले होते. फाळणीचा
अन्वय म्हणजे असा सर्व अखंड
भारताच्या घटना-प्रस्तावांचा अन्वय
होय. फाळणी ही केवळ इतिहासाचा
विषय नसून कायद्याचा व राज्यघटना
निमित्तिकांचा अन्वयसाधक विषय आहे.
कॉंग्रेसनेही अखंड भारताचे दोन-
तीन घटना-प्रस्ताव मांडले होते. पण
तेव्हा फाळणी प्रस्ताव दुसऱ्याच्या मान्य
नव्हता. त्यामुळे 'अखंड भारत' केवळ
कागदावर व चर्चेच्या नकारात्मक
पाठोपाठ राहिलेला होता. यात आता
प्रश्न उभा, की कॉंग्रेसने 'अखंड भारत'
स्वीकारण्याचा तो नेमका कोणता?
आजही जे अखंड भारताचा
पुस्तकार करतात, ते केवळ आपली
भावना व इच्छा व्यक्त करीत असतात.
त्यांच्यासमोर मुसलमानांनाही मान्य
होईल असा कोणताही सर्वसमाप्त
घटना-प्रस्ताव नसतो; त्याचा त्यांनी
गंभीरपणे विचार केलेला नसतो.
आज जरी भारताची राज्यघटना आहे
तशीच अखंड भारताचीही राहिली
जिनांसहित कोणीही मान्यता दिली
नव्हती. हा अन्वयसाधक व अन्वय
प्रस्ताव दिल्यावर व्यावहारिक व
राज्य पर्याय फाळणी हाच उत्तरापासून
हे कळण्याइतके गांधीजी मुस्लीम
दिवेले. १९४० पासून सव वर्षे गांधीजी
जाहीरपणे हेच सांगत होते, की '८ कोटी
मुसलमानांना फाळणी पाहिजे असेल
तर त्यापसून ४ कोटी कोणीतरी रोखू शकत
नाही' व ती त्यांना मिळालीच पाहिजे.
एवढेच, की ती त्यांना पाहिजे आहे
हे त्यांच्यातील प्रत्ययाने मिळू शकते
पाहिजे. मुसलमानांच्या इच्छेनुसार
होरिण्या फाळणीला त्यांनी कधीही
हिराच केला नाही. त्यांच्या इच्छेविरुद्ध
सकविते त्यांना भारतात ठेवून घेण्याच्या
कोणत्याही दंडशाहीच्या व हिंसात्मक

उदारपणे मान्य केलेल्या प्रस्तावांतील
काही तत्त्वे अशी होती :
१) भारत हे संघराज्य राहिले,
केव्हाला फक्त संघराज्य, दळमजगण व
परिष्कार व्यवहार या तीन विभाग्ययुक्ते
अधिकार असतील. उर्वरित सर्व
अधिकार प्रांतिक राज्यांना राहतील.
२) केंद्र व प्रांतिक राज्यांमध्ये हिंदू
व मुसलमान यांना राज्यसत्तेत समान
वाटा राहिली म्हणजे विधिमंडळ,
मंत्रिमंडळ, न्यायमंडळ, महामंडळ,
स्थानिक संस्था, सेने, शासकीय सेवा
अशा सर्व ठिकाणी त्या दरम्यान
म्हणजे ५० टक्के वाटा असेल.
पंतप्रधान हा आळीबाजीने हिंदू व नंतर
मुसलमान असे. उदारमतवादी व
पक्षविहित असलेल्या तसे बहादूर सूर्य
समितीने, हिंदूंना मान्य काढवी म्हणून,
यात पुढील सुधारणा केली होती :
हिंदू-४५, मुसलमान-४५ व अन्य
अल्पसंख्यक-१० टक्के.
३) घटनेत मुस्लीमांसाठी कोणते
हक्क असावेत, हे दरविषयाचा
अधिकार प्रांतासमितीतील फक्त
मुस्लीम सदस्यांना असेल पाहिजे.
४) काही काळात संघराज्यातून
फुटून स्वतंत्र होण्याचा हक्क प्रांतांना
असेल पाहिजे.
५) संघसंमाना संघराज्यात विलीन
न होताने स्वतंत्र राहण्याचा हक्क राहिले.
६) लोकसभेत २/३ मुस्लीम
सदस्यांच्या संमतीशिवाय घटनेत
दुरुस्ती करता येणार नाही.

असा घटना-प्रस्ताव कॉंग्रेसने
मान्य करावा म्हणून मौलाना अबुल
कलाम आझादानी, १९४० ते ४६
या निर्वाणीच्या काळात कॉंग्रेसचा
अध्यक्षपदाची आपली ताकद
पापाला लावली होती. तसेच हा
प्रस्ताव मुस्लीम लीगने मान्य करावा
म्हणून त्यांनी आगळे इस्लामचे ज्ञान
उपयोगाला आणले होते. अल्लाने सर्व
जगभर भ्रमोद बनविले आहे; भूमीची
पवित्र (पाक) व अधिवाज (नापाक)
अशी वाटाणी करणे इस्लामविरोध
आहे. पाच वर्षे मुस्लीम बहुसंख्यक
म्हणून तेथे निर्भेड मुस्लीम रावेच;
शिवाय केंद्रात अर्धा वाटा मिळवणारे
अल्पसंख्यक सत्ते भारतावर त्यांचे अर्धे
नियंत्रण-अशा प्रकारे अखंड भारताचे
फायदे त्यांनी मुस्लीम समाजाला पटवून
देण्याचा प्रयत्न केला. परंतु कॉंग्रेसने
त्यांची डावू शिष्ट दिली नाही. स्वायत्त
मिळवण्या काळ (जुलै १९४६)
गांधीजींनी आझादंच्या मानविरोध
त्यांना कॉंग्रेसचा अध्यक्षपदावरून
खाली उतरवले व पंडित नेहरूंना
अध्यक्ष करून हिंदुंसाठी घातक उरू-
शकणारा अखंड भारत नाकारून
फाळणी होऊ दिली व हिंदूंना खऱ्या
अर्थी स्वतंत्र केले!

वरील राष्ट्रवादी मुस्लीम पक्षोपेक्षा
मुस्लीम लीगचा घटना-प्रस्ताव
एवढ्याच बाबतीत वेगळे होते, की
लीगला याशिवाय आणखी एका
तत्वाला मान्यता हवी होती. ते म्हणजे,
मुसलमान हे स्वतंत्र राष्ट्र आहे हे
कोणिसमूह मान्य करणे पाहिजे व त्या
आधाराने (सर्व राष्ट्रे समान असतात
म्हणून) हिंदू व मुसलमान यांना
राज्यसत्तेत समसमान वाटा मिळाली
पाहिजे.

गांधीजींना वरीलपैकी कोणता तरी
अखंड भारत पाहिजे होता, असे म्हणणे
हे त्यांच्यावर बोर अन्याय करणारे उल्लेख
होईल असा कोणताही सर्वसमाप्त
घटना-प्रस्ताव नसतो; त्याचा त्यांनी
गंभीरपणे विचार केलेला नसतो.
आज जरी भारताची राज्यघटना आहे
तशीच अखंड भारताचीही राहिली
जिनांसहित कोणीही मान्यता दिली
नव्हती. हा अन्वयसाधक व अन्वय
प्रस्ताव दिल्यावर व्यावहारिक व
राज्य पर्याय फाळणी हाच उत्तरापासून
हे कळण्याइतके गांधीजी मुस्लीम
दिवेले. १९४० पासून सव वर्षे गांधीजी
जाहीरपणे हेच सांगत होते, की '८ कोटी
मुसलमानांना फाळणी पाहिजे असेल
तर त्यापसून ४ कोटी कोणीतरी रोखू शकत
नाही' व ती त्यांना मिळालीच पाहिजे.
एवढेच, की ती त्यांना पाहिजे आहे
हे त्यांच्यातील प्रत्ययाने मिळू शकते
पाहिजे. मुसलमानांच्या इच्छेनुसार
होरिण्या फाळणीला त्यांनी कधीही
हिराच केला नाही. त्यांच्या इच्छेविरुद्ध
सकविते त्यांना भारतात ठेवून घेण्याच्या
कोणत्याही दंडशाहीच्या व हिंसात्मक

कालनिर्णय
पाकनिर्णय
आयुक्त्यापासून परतविले
मिक्स पापड
० भाविका गोंधळी, वाणे
साहित्य : १ किलो तांदूळ,
१/२ किलो चणाडाळ, १/२ किलो
उडीदाळ, १/२ किलो मगडाळ, १/२
किलो तूरदाळ, १ चाटो पोहे, १/२ चाटो
चमचा हिंग, १ चाटो चमचा ओवा,
चवीनुसार तिखट व मीठ.



कृती : प्रथम तांदूळ धुऊन पाणी
घालून दोन दिवस भिजत ठेवा. दोन
दिवसांनी पाणी उरपसून कडकडतीत
वाळवा. सर्व डाळी कडकडतेने पुसा.
तांदूळ, डाळी, जिरे गिरणीतून बाहेर
करवा. पीठ एका भांड्याने मोजा. त्या
भांड्याने मिठाएवढेच पाणी घ्या व एका
पॉलिथिन हे पॅग, पाकडाखार, ओवा,
तसेच चवीनुसार तिखट व मीठ घालून

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

दिनांक	संकष्ट	चतुर्थी	चंद्रोदय
शनिवार, ११ मार्च २०२३	मुंबई	२२.०६ वर्षा	२२.४४
	ठाणे	२२.०६ बतमान	२२.४६
	पुणे	२२.०९ बौद्ध	२२.४६
	रत्नागिरी	२२.०२ सांगली	२२.४५
	कोल्हापूर	२२.४६ सातनावाडी	२२.४५
	सातारा	२२.०२ सोलापूर	२२.४२
	नाशिक	२२.०२ नागपूर	२२.४३
	अहमदनगर	२२.४६ अमरावती	२२.४३
	पुणे	२२.४६ अकोला	२२.४९
	पठाने	२२.०२ औरंगाबाद	२२.४७
	मळगाव	२२.४७ भुसावळ	२२.४७

हे करून पाहा

- ० रोंगदाणे भाजून ड्याल्यार व त्यात
दोन चिमूट मीठ टाकावे आणि पत्र
दब करून थोडे परतवा. यामुळे
शेंगाट्याची साले टाकवू सुटतात.
- ० किचन स्वच्छ करण्यासाठी आळट
ऑफ डेट झालेले किचिंग, बेकिंग
सॉड, झाण्याचा सोडा वापरा. यामुळे
किचन स्वच्छ आणि निज्जूक होईल.
- ० डाळ जास्त प्रमाणात शिजवली
असेल तर पात्राच्या पोट मळवणा
रुपात ही उकडलेली डाळ टाका. यामुळे
पेटने अधिक पोष्टिक होईल.

कालनिर्णय
प्रकाशन स्थळ : १०२, मू. म. प्रथमप्रकाशनालय
मार्ग, दादर, मुंबई - ४०० ०१४.
प्रतिक्रिया का नियंत्रणकार
याविक (नोबेलचे ते डिस्करवरीय ट्रॉफेमध्ये)
पुस्तक-प्रकाशक-संपादक :
जयराज साळगावकर (भारतीय)
तलसी नंदन, दादर, मुंबई - ४०० ०१४.
मालक : सुमंगल प्रेस प्र. लिमिटेड
दादर, मुंबई - ४०० ०१४.
नवी, जयराज साळगावकर जाहीर करतो
की, वर दिलेली माहिती माध्यमांमार्फत
व समजुतीप्रमाणे खरी आहे.
जयराज साळगावकर, संपादक, प्रकाशक,
पुढरचालक : सुमंगल आर्टव्हक,
जि.८, एम. एम. डी. सी., अंधेरी (पू.),
मुंबई - ४०० ०१९.
सर्व कायदेशीर बाबींसाठी मुंबई हेच
कायदेशीर राहिले.

यांकात प्रसिद्ध झालेल्या लेखांतील
मते, विचार, उपाय, सल्ले, इ. त्या त्या
लेखांचाच आहेत. यावर्तींनी आपल्या
व्यवहारविषयक व योग्य तो सल्ला त्यांच्याकडून
घेऊन त्यांचा अन्वय करावा.

जयराज साळगावकर
संपादक-प्रकाशक

पाणी हवळा. पाण्याला उकळी आली,
की पीठ पातळ पाचोले एकजीव करून
झालेच देवा. चाच-चाच मिनिट शिजवा.
पीठ गरम असताना मळा. पापाडाचे बोट
गोळे ठेवा. दोन-तीन दिवस पापड
कडकडतीत उरतात वाळवा, हवाबंद
डब्यात भरून ठेवा.

विवाहास उपयुक्त दिवस

दिनांक	वैशाख	पुष्य
८ (२६.०० पर्यंत), ९ (२६.०० पर्यंत), १३ (०८.०२ नंतर, १७.०९ पर्यंत), १७ (१९.१५ नंतर, २६.०० पर्यंत), १८ (२६.०० पर्यंत). <td></td> <td></td>		

परमणी

दिनांक	परमणी	परमणी
२१.४० बुलढाणा	२१.४४	
नोदेंड	२१.४० इंदौर	२१.४८
उस्मानाबाद	२१.४२ वल्लेर	२१.४३
भंडारा	२१.४१ वेळगाव	२१.४६
चंद्रपूर	२१.४१ मालवण	२१.४०

० आठवड्यातून एकदा चाँपिंग बोर्ड
किंगिंग लावून रकबा घ्या.
० दिवाळीला उरलेल्या चकली,
शेव आणि चिड्यांचा पुनर्वापर
करण्यासाठी ते मिक्समध्येून काढा
आणि त्यामध्ये कानडा, कोथिंबीर टाकून
मस्त थामपट्टीत बनवा.
० पोळ्यांची कणीक, धालिपीठाचे
भिजवलेले पीठ, उपेल्याची कणीक
मिळवलेला टाणूय त्यात उरलेले ताक
मिळवू शकता. ज्यामुळे पोळ्या, पाटे
मऊ होतात.
० किचनमधील लाकडी सामान आणि
लाकडाच्या सर्व स्वच्छ करण्यासाठी
लिंबाचा रस अथवा व्हिनेगर वापरा.
अस्ता.

हा महिना असा जाईल जयंर साळगावकर
शेव : शेवटी सत्याचाच विजय
होतो याची प्रचिती या महिन्यात
येईल. गेल्या अनेक दिवसांत घेतलेल्या
मेहेनतीत फोड फळ यूपीत मिळेल.
अथवा मालमतेचे वाद मार्गी लावा.
सर्वप्रकारे समाधानकारक असेल.

शुभ : नोकरी-व्यवसाय क्षेत्रात
अडकत अडकत आहे. आर्थिक
सुबतेपुढे मनीषल वळवलेल. महत्वाची
कामे पूर्ण होतील. कौटुंबिक वादात
थोडे नमते घ्या. मानसिक ताक कमी
होईल. प्रकृतीची पथे सांभाळा.
मिथून : प्रहमान फारसे अनुकूल
नाहीत. प्रत्यक्षात वेग वाढवायला
लातल. कुटुंबातील व्यक्तींकडून
अपेक्षित सहाय्य लाभणार नाही.
प्रत्येक पाऊल जाणून टाकावे लागेल.
शिकस्तीच्या प्रयत्नातून रूढडलेल्या
योजना मार्गी लावू शकाल.

कर्मक : यशाच्या जिलंत्राने
विचलित होऊ नका. प्रयत्नात
सातत्या ठेवल्यास मार्ग सापडतील.
कार्यक्षेत्र सहकार्यावर जास्त विसंबून
राहू नका. आर्थिक घडामोडींवर बारीक
लक्ष देवा. सामाजिक क्षेत्रात तुमच्या
शुध्दाला मान मिळेल.
सिंह : कौटुंबिक पातळीवर
सामोपारणेने प्रश्न सोडवा.
आपल्या व्यक्तीला किम्वत मिळत नाही
काय बसलेले बरे! कागदाची
चौकट मोडू नका. भागीदारी व्यवसायात
महत्वाच्या निर्णयाबाबत भागीदाराची
मतेही विचारात घ्या.
कन्या : महिन्याची सुवर्णात
उत्साहवर्धक असेल. वरिष्ठांचे
सहाय्य मिळेल. ग्राहंके पाठवून
लावलेले जिथ्डे सफल होतील.
मान्यता योजना कार्यान्वित करणे
शक्य होईल. धार्मिक कार्यातील
सहभागानंद देईल.

बहुपत्नी लिंबाची साल
० कधी कधी जेवण्याच्या भांड्याला
आतून चिकटपणा राहतो. खाण्यानेसुद्धा
हा चिकटपणा जात नाही. तसेच एखादा
दोस्त करपण्यास भांड्याच्या तळ्याला
चग राहतान. अशा वेळी लिंबाच्या
सालीने भांडी घासावी. भांड्याचा
चिकटपणा, डाग लोच निघतात.
० कुकामिळे पदार्थ शिजवताना कुकर
आतून काळा पदार्थ कुकण्याचा तळ्याची
पणण्याबाबत लिंबाची एक साल
ठेवल्यास कुकर आतून काळा होईल नाही.
० चहा किंवा कॉफी बनवताना
भांड्याच्या काठापेसचे बाजूने येणारा
काळपट्टणा काढण्यासाठी लिंबाच्या
सालीचा वापर करता येईल.
० प्रोजेला आतून दुग्धी येत असेल,
त्याची पुड बनवून घ्यावी.

शुभ : महिन्याच्या पूर्वार्धात नित्र-
परिवाराकडून काही समस्या
उदभवल्याने थोडे व्यथित व्हात. दिलेला
शब्द पाळण्याचा अर्थ यथोचित प्रयत्न करा.
उत्तरापासून परिस्थिती अनुकूल असेल.
प्रगतीच्या संधी चालून येतील. अर्थला
चांगला असेल.
शुभ : नोकरी-व्यवसाय क्षेत्रात
अडकत अडकत आहे. आर्थिक
सुबतेपुढे मनीषल वळवलेल. महत्वाची
कामे पूर्ण होतील. कौटुंबिक वादात
थोडे नमते घ्या. मानसिक ताक कमी
होईल. प्रकृतीची पथे सांभाळा.
मिथून : प्रहमान फारसे अनुकूल
नाहीत. प्रत्यक्षात वेग वाढवायला
लातल. कुटुंबातील व्यक्तींकडून
अपेक्षित सहाय्य लाभणार नाही.
प्रत्येक पाऊल जाणून टाकावे लागेल.
शिकस्तीच्या प्रयत्नातून रूढडलेल्या
योजना मार्गी लावू शकाल.

कर्मक : यशाच्या जिलंत्राने
विचलित होऊ नका. प्रयत्नात
सातत्या ठेवल्यास मार्ग सापडतील.
कार्यक्षेत्र सहकार्यावर जास्त विसंबून
राहू नका. आर्थिक घडामोडींवर बारीक
लक्ष देवा. सामाजिक क्षेत्रात तुमच्या
शुध्दाला मान मिळेल.
सिंह : कौटुंबिक पातळीवर
सामोपारणेने प्रश्न सोडवा.
आपल्या व्यक्तीला किम्वत मिळत नाही
काय बसलेले बरे! कागदाची
चौकट मोडू नका. भागीदारी व्यवसायात
महत्वाच्या निर्णयाबाबत भागीदाराची
मतेही विचारात घ्या.
कन्या : महिन्याची सुवर्णात
उत्साहवर्धक असेल. वरिष्ठांचे
सहाय्य मिळेल. ग्राहंके पाठवून
लावलेले जिथ्डे सफल होतील.
मान्यता योजना कार्यान्वित करणे
शक्य होईल. धार्मिक कार्यातील
सहभागानंद देईल.

बहुपत्नी लिंबाची साल
० कधी कधी जेवण्याच्या भांड्याला
आतून चिकटपणा राहतो. खाण्यानेसुद्धा
हा चिकटपणा जात नाही. तसेच एखादा
दोस्त करपण्यास भांड्याच्या तळ्याला
चग राहतान. अशा वेळी लिंबाच्या
सालीने भांडी घासावी. भांड्याचा
चिकटपणा, डाग लोच निघतात.
० कुकामिळे पदार्थ शिजवताना कुकर
आतून काळा पदार्थ कुकण्याचा तळ्याची
पणण्याबाबत लिंबाची एक साल
ठेवल्यास कुकर आतून काळा होईल नाही.
० चहा किंवा कॉफी बनवताना
भांड्याच्या काठापेसचे बाजूने येणारा
काळपट्टणा काढण्यासाठी लिंबाच्या
सालीचा वापर करता येईल.
० प्रोजेला आतून दुग्धी येत असेल,
त्याची पुड बनवून घ्यावी.

शुभ : महिन्याच्या पूर्वार्धात नित्र-
परिवाराकडून काही समस्या
उदभवल्याने थोडे व्यथित व्हात. दिलेला
शब्द पाळण्याचा अर्थ यथोचित प्रयत्न करा.
उत्तरापासून परिस्थिती अनुकूल असेल.
प्रगतीच्या संधी चालून येतील. अर्थला
चांगला असेल.
शुभ : नोकरी-व्यवसाय क्षेत्रात
अडकत अडकत आहे. आर्थिक
सुबतेपुढे मनीषल वळवलेल. महत्वाची
कामे पूर्ण होतील. कौटुंबिक वादात
थोडे नमते घ्या. मानसिक ताक कमी
होईल. प्रकृतीची पथे सांभाळा.
मिथून : प्रहमान फारसे अनुकूल
नाहीत. प्रत्यक्षात वेग वाढवायला
लातल. कुटुंबातील व्यक्तींकडून
अपेक्षित सहाय्य लाभणार नाही.
प्रत्येक पाऊल जाणून टाकावे लागेल.
शिकस्तीच्या प्रयत्नातून रूढडलेल्या
योजना मार्गी लावू शकाल.

पंचांग
२०२३
श्री शास्त्रिणाव शके १९४४/२५, शुभमंत्र, शोभनमंत्र संकेत, विक्रम संवत् २०७९
आहोते त्यात मिनिटव घड्याळी १२ वर १ वायू प्रारंभ व कला-पुष्पा
दिवशीच्या शुद्धवर्षाच्या सवळ ताळ मोजले आहेत.
उत्तरायण

मार्च	फाल्गुन-चैत्र	चैत्र	समवाती	शुभ	समवाती	करण	समवाती	राष्ट्रीय
१ शुभ	२ दुर्गा	३ शुभ	४ शुभ	५ शुभ	६ शुभ	७ शुभ	८ शुभ	९ शुभ
१० शुभ	११ शुभ	१२ शुभ	१३ शुभ	१४ शुभ	१५ शुभ	१६ शुभ	१७ शुभ	१८ शुभ
१९ शुभ	२० शुभ	२१ शुभ	२२ शुभ	२३ शुभ	२४ शुभ	२५ शुभ	२६ शुभ	२७ शुभ
२८ शुभ	२९ शुभ	३० शुभ	३१ शुभ	३२ शुभ	३३ शुभ	३४ शुभ	३५ शुभ	३६ शुभ
३७ शुभ	३८ शुभ	३९ शुभ	४० शुभ	४१ शुभ	४२ शुभ	४३ शुभ	४४ शुभ	४५ शुभ
४६ शुभ	४७ शुभ	४८ शुभ	४९ शुभ	५० शुभ	५१ शुभ	५२ शुभ	५३ शुभ	५४ शुभ
५५ शुभ	५६ शुभ	५७ शुभ	५८ शुभ	५९ शुभ	६० शुभ	६१ शुभ	६२ शुभ	६३ शुभ
६४ शुभ	६५ शुभ	६६ शुभ	६७ शुभ	६८ शुभ	६९ शुभ	७० शुभ	७१ शुभ	७२ शुभ
७३ शुभ	७४ शुभ	७५ शुभ	७६ शुभ	७७ शुभ	७८ शुभ	७९ शुभ	८० शुभ	८१ शुभ
८२ शुभ	८३ शुभ	८४ शुभ	८५ शुभ	८६ शुभ	८७ शुभ	८८ शुभ	८९ शुभ	९० शुभ
९१ शुभ	९२ शुभ	९३ शुभ	९४ शुभ	९५ शुभ	९६ शुभ	९७ शुभ	९८ शुभ	९९ शुभ
१०० शुभ	१०१ शुभ	१०२ शुभ	१०३ शुभ	१०४ शुभ	१०५ शुभ	१०६ शुभ	१०७ शुभ	१०८ शुभ
१०९ शुभ	११० शुभ	१११ शुभ	११२ शुभ	११३ शुभ	११४ शुभ	११५ शुभ	११६ शुभ	११७ शुभ
११८ शुभ	११९ शुभ	१२० शुभ	१२१ शुभ	१२२ शुभ	१२३ शुभ	१२४ शुभ	१२५ शुभ	१२६ शुभ
१२७ शुभ	१२८ शुभ	१२९ शुभ	१३० शुभ	१३१ शुभ	१३२ शुभ	१३३ शुभ	१३४ शुभ	१३५ शुभ
१३६ शुभ	१३७ शुभ	१३८ शुभ	१३९ शुभ	१४० शुभ	१४१ शुभ	१४२ शुभ	१४३ शुभ	१४४ शुभ
१४५ शुभ	१४६ शुभ	१४७ शुभ	१४८ शुभ	१४९ शुभ	१५० शुभ	१५१ शुभ	१५२ शुभ	१५३ शुभ
१५४ शुभ	१५५ शुभ	१५६ शुभ	१५७ शुभ	१५८ शुभ	१५९ शुभ	१६० शुभ	१६१ शुभ	१६२ शुभ
१६३ शुभ	१६४ शुभ	१६५ शुभ	१६६ शुभ	१६७ शुभ	१६८ शुभ	१६९ शुभ	१७० शुभ	१७१ शुभ
१७२ शुभ	१७३ शुभ	१७४ शुभ	१७५ शुभ	१७६ शुभ	१७७ शुभ	१७८ शुभ	१७९ शुभ	१८० शुभ
१८१ शुभ	१८२ शुभ	१८३ शुभ	१८४ शुभ	१८५ शुभ	१८६ शुभ	१८७ शुभ	१८८ शुभ	१८९ शुभ
१९० शुभ	१९१ शुभ	१९२ शुभ	१९३ शुभ	१९४ शुभ	१९५ शुभ	१९६ शुभ	१९७ शुभ	१९८ शुभ
१९९ शुभ	२०० शुभ	२०१ शुभ	२०२ शुभ	२०३ शुभ	२०४ शुभ	२०५ शुभ	२०६ शुभ	२०७ शुभ
२०८ शुभ	२०९ शुभ	२१० शुभ	२११ शुभ	२१२ शुभ	२१३ शुभ	२१४ शुभ	२१५ शुभ	२१६ शुभ
२१७ शुभ	२१८ शुभ	२१९ शुभ	२२० शुभ	२२१ शुभ	२२२ शुभ	२२३ शुभ	२२४ शुभ	२२५ शुभ
२२६ शुभ	२२७ शुभ	२२८ शुभ	२२९ शुभ	२३० शुभ	२३१ शुभ			

खटनिल

एडवांस् फार्मूला

वापर करा : झुरळ, मृंगी, बेकूण, मच्छर, माशी, वाळवी, पाल, इ.

उपलब्ध पैक आकार : १००मि.ली. / २५०मि.ली. / ५००मि.ली. / १ली.



खटनिल

के-२० डेकणांसाठी

जलद परिणाम आणि सुरक्षित

उपलब्ध पैक आकार : १००मि.ली. / २५०मि.ली. / ५००मि.ली. / १ली.



MIDAS HYGIENE INDUSTRIES PVT LIMITED www.midashygiene.net Call on : 8104192278 Available in medical & general stores.

एप्रिल २०२३

चैत्र / वैशाख शके १९४५

कालनिर्णय

४

र	<p>वैशाख शु. १० राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज जयंती माता वासवी कन्याका प्रकट दिन माता निमिषन्मादेवी प्रकट दिन कालभैरव यात्रा -निर्माव (बुलढाणा)</p> <p>३०</p> <p>०६.१४ शु. १८.५८ सिंहा</p>	<p>चैत्र शु. १२ तिथिवासर सकाळी १०.५०पर्यंत जयाजी महाराज यात्रा-हिरपूर (मुर्तिजापूर) महादेव यात्रा-सिंदखेड (अकोला) अवतियावाळा जयंती -उमरगोठा (वाशिम)</p> <p>२</p> <p>०६.३४ शु. १८.५९ सिंहा</p>	<p>चैत्र कृ. ३ इंटर सडे संकट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.५४ दुर्गादेवी रथयात्रा-आजले (रत्नागिरी)</p> <p>९</p> <p>०६.२९ शु. १८.५४ तुळ ०८.०१</p>	<p>चैत्र कृ. ११ शुभ दिवस वसंथिनी एकादशी श्री वल्लभाचार्य जयंती काळभैरव यात्रा-सोनारी-परांडा (उस्मानाबाद) रेडसमाधी उत्सव -आळे (जुन्नर)</p> <p>१६</p> <p>०६.२३ शु. १८.५४ कुंभ</p>	<p>वैशाख शु. ३ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी भैरवनाथ यात्रा-मलठण व शिंपे (दोंड) भगवतीस्वामी येवलेकर जयंती-टाकळी (नाशिक) नाथगिरी महाराज पुण्यतिथी-डव्हा (अकोला)</p> <p>२३</p> <p>०६.१८ शु. १८.५६ शुभ</p>	१	२	३	४	५	६
	रविवार	<p>चैत्र शु. १३ शुभ दिवस सोमप्रदोष अन्नं त्रयोदशी अन्नंग्रज महावीर जयंती (खुलासा मागील बाजूस)</p> <p>३</p> <p>०६.३४ शु. १८.५९ सिंहा</p>	<p>चैत्र कृ. ४</p> <p>१०</p> <p>०६.२८ शु. १८.५४ वृश्चिक</p>	<p>चैत्र कृ. १२ शुभ दिवस भैरवनाथ यात्रा-कानगांव, दोंड (पुणे) मुक्तावाई यात्रा-नारायणगव (पुणे) भोजजी महाराज पुण्यतिथी यात्रा -आजनुसरा (वर्धा)</p> <p>१७</p> <p>०६.२२ शु. १८.५४ कुंभ २०.५२</p>	<p>वैशाख शु. ४ शुभ दिवस (स.८.४४नं.)</p> <p>२४</p> <p>०६.१८ शु. १८.५६ शुभ २३.१२</p>	७	८	९	१०	११	१२
सो		<p>चैत्र शु. १३ शुभ दिवस आसरादेवी यात्रा-दोनद खुर्द (अकोला) महावीर जयंती (खुलासा मागील बाजूस)</p> <p>४</p> <p>०६.३४ शु. १८.५९ सिंहा १६.०४</p>	<p>चैत्र कृ. ५/६ महात्मा जोतिबा फुले जयंती मांगीरबाबा यात्रा-शेंद्रा (कं.) (औरंगाबाद)</p> <p>११</p> <p>०६.२७ शु. १८.५३ वृश्चिक २२.५७</p>	<p>चैत्र कृ. १३ शुभ दिवस शिवरात्री संत गोरोबाकाका पुण्यतिथी श्री अवकलकोट स्वामी महाराज पुण्यतिथी</p> <p>१८</p> <p>०६.२२ शु. १८.५४ मीन</p>	<p>वैशाख शु. ५ श्री आद्य शंकराचार्य जयंती श्री रामानुजाचार्य जयंती गोविंद महाराज पुण्यतिथी-अमरावती</p> <p>२५</p> <p>०६.२७ शु. १८.५७ मिथुन</p>	१३	१४	१५	१६	१७	
सोमवार	<p>चैत्र शु. १४ शुभ दिवस हनुमान जयंतीचा उपवास सवदेव महाराज जयंती-नवी भारवाडी (अमरावती) ज्योतिर्लिंग यात्रा-कोल्हापूर</p> <p>५</p> <p>०६.३२ शु. १८.५९ कन्या</p>	<p>चैत्र कृ. ७ मठवाई-वडजाईदेवीची यात्रा-चिंचोली -पारनेर (अ.नगर)</p> <p>१२</p> <p>०६.२६ शु. १८.५३ धनु</p>	<p>चैत्र कृ. १४ शुभ दिवस दर्शन अमावास्या</p> <p>१९</p> <p>०६.२९ शु. १८.५४ मीन २३.५२</p>	<p>वैशाख शु. ६ शुभ दिवस गंगासप्तमी गंगापूजन श्रीनि सिंह नवरात्रारंभ</p> <p>२६</p> <p>०६.२६ शु. १८.५७ मिथुन २४.७७</p>	१८	१९	२०	२१	२२	२३	
मं	<p>चैत्र शु. १४ शुभ दिवस हनुमान जयंतीचा उपवास सवदेव महाराज जयंती-नवी भारवाडी (अमरावती) ज्योतिर्लिंग यात्रा-कोल्हापूर</p> <p>५</p> <p>०६.३२ शु. १८.५९ कन्या</p>	<p>चैत्र कृ. ८ कालाष्टमी पारशी आदर मासारंभ मळगांमाता यात्रा-निचोज (अ.नगर) शहादते हजस्त अली</p> <p>१३</p> <p>०६.२६ शु. १८.५३ धनु १६.२२</p>	<p>चैत्र कृ. १५ शुभ दिवस अमावास्या प्रारंभ सकाळी ११.२३</p> <p>२०</p> <p>०६.२९ शु. १८.५४ मीन २३.५२</p>	<p>वैशाख शु. ७ शुभ दिवस गुरुपुण्यामृतयोग सकाळी ०६.५८पासून दुसऱ्या दिवशी सकाळी ०६.५८पर्यंत तुकारामस्वामी प्रकट दिन-मोहापा (नागपूर)</p> <p>२७</p> <p>०६.२६ शु. १८.५७ मिथुन २४.७७</p>	२४	२५	२६	२७	२८	२९	
मंगळवार	<p>कालनिर्णयचे नवे प्रकाशन</p> <p>श्री मनाज्योती</p> <p>१२ CM</p> <p>४ CM</p> <p>१०</p>	<p>चैत्र पौर्णिमा शुभ दिवस आर्यनील ओटी समाप्ती (चैत्र) छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी महालक्ष्मी स्थापना-कोल्हापूर</p> <p>६</p> <p>०६.३२ शु. १८.५९ कन्या २५.२०</p>	<p>चैत्र कृ. १६ शुभ दिवस भारतरत्न डॉ. आंबेडकर जयंती वैशाखी (पंजाब)</p> <p>२०</p> <p>०६.२६ शु. १८.५३ मकर</p>	<p>वैशाख शु. ८ शुभ दिवस दुर्गाष्टमी शंकर महाराज पुण्यतिथी-धनकवडी (पुणे) हंसराजस्वामी पुण्यतिथी-परांडा (उस्मानाबाद)</p> <p>२८</p> <p>०६.२५ शु. १८.५६ कर्क</p>	२५	२६	२७	२८	२९	३०	
बुधवार	<p>चैत्र शु. १५ शुभ दिवस गुड फ्रायडे जागतिक आरोग्य दिन शिरकाईदेवी यात्रा-शिरकोली (पुणे) अंबानाथ यात्रा-सांगळूर (अकोला)</p> <p>६</p> <p>०६.३० शु. १८.५२ तुळ</p>	<p>चैत्र कृ. ९ शुभ दिवस भारतरत्न डॉ. आंबेडकर जयंती वैशाखी (पंजाब)</p> <p>१४</p> <p>०६.२६ शु. १८.५३ मकर</p>	<p>वैशाख शु. १ शुभ दिवस चंद्रदर्शन वज्रेश्वरी पालखी भानुसम महाराज पुण्यतिथी-सातेफळ (अमरावती)</p> <p>२१</p> <p>०६.२५ शु. १८.५६ मेष २९.०९</p>	<p>वैशाख शु. ९ शुभ दिवस सोता नवमी पुष्पामहाराज पुण्यतिथी-काटोल रामनाथस्वामी यात्रा-वाढोणा (अमरावती)</p> <p>२९</p> <p>०६.२४ शु. १८.५६ कर्क २२.४६</p>	३१	३२	३३	३४	३५	३६	
गुरुवार	<p>चैत्र शु. १५ शुभ दिवस गुड फ्रायडे जागतिक आरोग्य दिन शिरकाईदेवी यात्रा-शिरकोली (पुणे) अंबानाथ यात्रा-सांगळूर (अकोला)</p> <p>६</p> <p>०६.३० शु. १८.५२ तुळ</p>	<p>चैत्र कृ. १० शुभ दिवस नाग महाराज ताराणेकर (स.१०.००प)</p> <p>१५</p> <p>०६.२७ शु. १८.५४ मकर १८.४३</p>	<p>वैशाख शु. २ शुभ दिवस अक्षय्य तृतीया श्री परशुराम जयंती रत्नाज इंद्र मुस्लिम शिवालय मासारंभ महात्मा बसवेश्वर जयंती वर्षांतपसमापन (जैन)</p> <p>२२</p> <p>०६.२९ शु. १८.५६ शुभ</p>	<p>वैशाख शु. १० शुभ दिवस सोता नवमी पुष्पामहाराज पुण्यतिथी-काटोल रामनाथस्वामी यात्रा-वाढोणा (अमरावती)</p> <p>३०</p> <p>०६.२४ शु. १८.५६ कर्क २२.४६</p>	३७	३८	३९	४०	४१	४२	
शु	<p>चैत्र शु. १६ शुभ दिवस कामंदी एकादशी (खुलासा मागील बाजूस) भाऊ महाराज साल्येकर पुण्यतिथी-नागपूर शंभुमहादेव यात्रा-शिवार सिंगणापूर चैत्री यात्रा-हदपूर साधू महाराज पुण्यतिथी -उमरखेड (पुसद)</p> <p>१</p> <p>०६.३५ शु. १८.५० कर्क २८.४०</p>	<p>चैत्र कृ. २ शुभ दिवस श्री श्रीधरस्वामी पुण्यतिथी</p> <p>८</p> <p>०६.२९ शु. १८.५२ तुळ</p>	<p>वैशाख शु. ३ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी भैरवनाथ यात्रा-मलठण व शिंपे (दोंड) भगवतीस्वामी येवलेकर जयंती-टाकळी (नाशिक) नाथगिरी महाराज पुण्यतिथी-डव्हा (अकोला)</p> <p>२३</p> <p>०६.१८ शु. १८.५६ शुभ</p>	<p>वैशाख शु. ११ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी भैरवनाथ यात्रा-मलठण व शिंपे (दोंड) भगवतीस्वामी येवलेकर जयंती-टाकळी (नाशिक) नाथगिरी महाराज पुण्यतिथी-डव्हा (अकोला)</p> <p>३०</p> <p>०६.१८ शु. १८.५६ शुभ</p>	४३	४४	४५	४६	४७	४८	
शुक्रवार	<p>चैत्र शु. १६ शुभ दिवस कामंदी एकादशी (खुलासा मागील बाजूस) भाऊ महाराज साल्येकर पुण्यतिथी-नागपूर शंभुमहादेव यात्रा-शिवार सिंगणापूर चैत्री यात्रा-हदपूर साधू महाराज पुण्यतिथी -उमरखेड (पुसद)</p> <p>१</p> <p>०६.३५ शु. १८.५० कर्क २८.४०</p>	<p>चैत्र कृ. २ शुभ दिवस श्री श्रीधरस्वामी पुण्यतिथी</p> <p>८</p> <p>०६.२९ शु. १८.५२ तुळ</p>	<p>वैशाख शु. ४ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी भैरवनाथ यात्रा-मलठण व शिंपे (दोंड) भगवतीस्वामी येवलेकर जयंती-टाकळी (नाशिक) नाथगिरी महाराज पुण्यतिथी-डव्हा (अकोला)</p> <p>२४</p> <p>०६.१८ शु. १८.५६ शुभ</p>	<p>वैशाख शु. १२ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी भैरवनाथ यात्रा-मलठण व शिंपे (दोंड) भगवतीस्वामी येवलेकर जयंती-टाकळी (नाशिक) नाथगिरी महाराज पुण्यतिथी-डव्हा (अकोला)</p> <p>३१</p> <p>०६.१८ शु. १८.५६ शुभ</p>	४९	५०	५१	५२	५३	५४	
शनिवार	<p>चैत्र शु. १६ शुभ दिवस कामंदी एकादशी (खुलासा मागील बाजूस) भाऊ महाराज साल्येकर पुण्यतिथी-नागपूर शंभुमहादेव यात्रा-शिवार सिंगणापूर चैत्री यात्रा-हदपूर साधू महाराज पुण्यतिथी -उमरखेड (पुसद)</p> <p>१</p> <p>०६.३५ शु. १८.५० कर्क २८.४०</p>	<p>चैत्र कृ. २ शुभ दिवस श्री श्रीधरस्वामी पुण्यतिथी</p> <p>८</p> <p>०६.२९ शु. १८.५२ तुळ</p>	<p>वैशाख शु. ५ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी भैरवनाथ यात्रा-मलठण व शिंपे (दोंड) भगवतीस्वामी येवलेकर जयंती-टाकळी (नाशिक) नाथगिरी महाराज पुण्यतिथी-डव्हा (अकोला)</p> <p>२५</p> <p>०६.१८ शु. १८.५६ शुभ</p>	<p>वैशाख शु. १३ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी भैरवनाथ यात्रा-मलठण व शिंपे (दोंड) भगवतीस्वामी येवलेकर जयंती-टाकळी (नाशिक) नाथगिरी महाराज पुण्यतिथी-डव्हा (अकोला)</p> <p>३२</p> <p>०६.१८ शु. १८.५६ शुभ</p>	५५	५६	५७	५८	५९	६०	



114 वर्षांची परंपरा, शुद्धता आणि विश्वास!

वामन हरी पेठे ज्वेलर्स

सोनेरी क्षणांचे सोबती!

www.whpjewelers.in



पेजेची कमाळ, मिरची-ठेव्याची धमाळ!

डॉ. सुकदे कुळे

‘जशी माती, तशी माणसाची कमी’ अशी एक जुनी म्हण आहे. अर्थात ही कांठी म्हणजे लाकडाची कांठी नव्हे, तर माणसाच्या शरीराची कांठी! म्हणजेच माणसू ज्या भौगोलिक प्रदेशात राहते, तिथल्या मातीची जी जात, तीच तिथल्या माणसाची जात। मग तुम्ही कोणताच ना, नाहीतर घाटावर; प्रत्येक ठिकाणाचा माणसू आपली भौगोलिकाते पेऊनच आकाराला येतो. अगदी उदरारण्य देऊन योलायच, तर कोकणातली लाल माती आणि चकट असते म्हणून तिथला माणसू स्वभावाने चिकट-चिकट नि आतल्या गाडीचा. याउलट घाटावरचा माणसू, तिथली माती कशी काळी आणि मऊ... साहजिकच तिथला माणसूही धिपाडू, मोठ्याकांडळा नि रोखटोळक. माणसाच्या या व्यक्तित्वात आणखी भर टाकते, ती त्याच्या प्रदेशातली खाद्यसंस्कृती. ज्या मातीत जे पिकते, त्यामुळे तिथली खाद्यसंस्कृती आकाराला येते आणि आपल्या प्रदेशातली माणसास घडवते. कोकणात भाताचे पोक मोठे म्हणून तिथल्या आहारत तोंडव्या सडके हस्ते वापर असतो. याउलट घाटावर-देशावर ज्योतीचा वरचष्मा. कारण तिथे ज्योतीचे पोक मोठ्या प्रमाणावर घेतले जाते. मात्र भात, म्हणजेच तोंडवू असा वा ज्योती, या दोन्ही भाजांनी आजवर आपल्या भूमिपुत्राला तारले आहे. त्याचा शारीरिक बळ पुरवले आहे. त्याची सकस वाढ केली आहे. एक कोकणी गणणे आहे - ‘कोकणी गं माझ बाणा, दुर्देशी गेला राणा त्याच्या गं सुखासाठी, वाहनात काडिते दाणा’



आज केवळ शहरातच नाही, तर कोकणातही चककोरती मशिनमधून काडून आणलेला एकदम पॉलिश तोंडवू वापरला जातो, अगदी नाल्यांनसारखा चकचक असतो. पण पूर्वी कोकणात रोख्या वारससाठी लागणारा भात वाहनात (म्हणजे खोलात दाग जमिनात नवकरून तयार केलेला खडू) किंवा भरघात कांडळा जायचा. वाहनात कांडळाना भात मुखवडीने अलगद कांडळा जायच, तर घरघाटाली (एक प्रकारचे जातच, पण ज्याच्या फळ्या मोठ्या असतात, तिथल्या अर्धच फळू व्याख्यासा) तो हलक्या हातांचेच कांडळा किंवा दळत्या वायचा. या दोन्ही प्रकारात भात कांडळाना कांडळी घेतली जायची, जेणेकरून तांदळाचे सत्व निरून जाणार नाही. आज गिरणीपणू तांदळा काडून आणताना तांदळाच्या सडक्या मातकट रंग निरून जातो आणि तांदळ पांढराचूच होतो. पण या प्रक्रियेत माणूस आरोग्यासाठी आवश्यक अन्नपदार्थ प्रिनेने, लोह आणि फायबर हे घटक तांदळातून निरून जाऊन, पूर्वी या घटकमाळेच कोकणी माणसू तोंडवू कव्याचा आणि तोंड वाण्याचा होता. सध्या कितीही खपचा, खपला तरी त्याला कव्या जाणायनाच नाही. सकाळी त्याहारीला केळक भाताची पंज पिऊन तो दुपारपर्यंत आरामात मात धरयचा. कारण ही पंज म्हणजे त्याच्यासाठी ज्योत पुरवणूच होत!

ही पंज म्हणजे काय आणि काय असणयचे या पेजेत? तर पंज म्हणजे भात पुरवणू शिजवयवण गळून घेतलेले त्यातली पाणी. यामदी एका मोठ्या पतळ्यात तांदळ पंज ते नेहमीपेक्षा जास्त पाणी तांदळ शिजवले जायचे. ते शिजून चालेले उटटयवण त्यावरचे पाणी दुसऱ्या एका पातेल्यात काढून घेतले जायचे. हे पाणी पातळ आणि काहीसे चिकट, मात्र याच पाण्यात, म्हणजेच पेजेत तांदळातील सत्व पोषक द्रव्ये उतरलेली असणची. अशी ही

पेज मोठ टाकून काटाच्या कमानात जाणाऱ्या व्यक्तीला रोज दिली जायची. अगदीच कधी वाटेदर तर या पेजेच्या जोडीला एखादे भाजिलेले सुकट. या पेजेतून आणोआणच एकही पोक द्रव्ये शरीरात जायची, की सकाळामुस दुपारच्या जेवणाच्या वेळेपर्यंत कामकरा आरामात तग धरयचा. त्याला भूक म्हणून लागणची नाही. गंधत म्हणजे, तोंडव्याला पॉरिचक घटक उतरलेली पेज काढून घेतल्यावर मागे उरलेल्या फडकडिते भावावर दुपारी ताम मारला जायचा. या भातातले सत्व आधीच पेजेत निलयामुळे हा भात कितीही खाल्ला तरी वजन वाढयचेच नाही.

या पेजेच्या जोडीला कोकणात कधी कधी खिमाटई केले जायचे. त्यासाठी हातसडोख्याच (वाहनात किंवा घरात कांडळेला तोंडवू) तांदळाची कणी काढली जायची. ही कणी भरपूर पाणी टाकून शिजवयची, चवोपरी मोठ त्यात टाकयचे आणि शिजवयवण तशीच पातळ एका पसरत घाटावर म्हणजे ताटात वाढयची. ताटात वाढलेला खिमाट थेट ताटाला तोंड लावून भूरुन भूरुनच खाल्ला जायचा. पंज काय किंवा हा खिमाट काय; या दोन्हीपेक्षा तोंडव्याला पोषक द्रव्ये असल्यामुळे कचकण्याच्या श्रमाची जाणीव द्यायची नाही. आजचा पॉलिश तोंडव्याच्या पेजेत किंवा खिमाटात ही पोषक द्रव्ये मिळणार नाहीत, कारण तोंडव्याला वरच्या आवरणाने असलेले हे घटक तांदळ पॉलिश करण्याच्या प्रक्रियेत निरून पावते.

कणी पेज किंवा खिमाट नसेल, तर घरची शिजवणू घेतलेल्या उदुन हावावर धांपलेली नाचणीची भाकर करून देवायची. मग या भाकराती ती कामकरा देवायची, भाकरा भाजलेल्या तय्यवरच कुरकुरात भाजलेला सुका कोलीम कच्चा कांदा-मसात्यात रुकून घायची, की शाली रोखटपेची त्याहारी तयार. नाचणी रंगाने लावली जायची असल्यामुळे अनेकदा ती आपल्याला आकर्षित करत नाही. पण नाचणीत भरपूर सत्व असतात. नाचणी पचयला हलकी, तसेच थंड व पित्तनाशक असते. त्यामुळे अजाना माणसाला किंवा अगदी लहान मुलांनाही नाचणीचे सत्व द्यायला सांगतात. म्हणूनच कोकणातला भात आणि नाचणी किंवा नागली तिथल्या आहारासंस्कृतीतली महत्त्वाचे घटक आहेत. परात खंयपर पुरत लवदा भात आणि नाचणी धान्याच्या कोठारत असली, की मग कोकणी माणसाला कशाचीच दयात नसयची. अगदी मुंबईतून गावाला गेलेला चककमनी पुढा मुंबईला यायला निघायला, की त्याच्याविरुद्ध पंजेतच ती गावचे तोंडवू दिले जायचे ते यामातीचा! तांदळ आणि नाचणी हीच खरी कोकणाची ओळख. म्हणून तर पूर्वी कोकणात एक गणो आंबेचून म्हटले जायचे -

‘बाई माया गं शेतात पिकवला साळ त्याच्या गं सोवताला, शेजीवाई गढ्याळ’

तर कोकणात अशी ही भात आणि नाचणीची मिरात तर घाटावर पांढऱ्याचूच ज्योतीची ऐट! विहारात नुस्ती ज्योतीची टाट डोलायला लागणची छोट्टी, की तिथल्या शेतकरांराजा नानेम समभाषण पावतो. एकदा क हे शेतातले पांढरे सोने घरी येऊन पडले, की त्याची खंयवरपाची चिंता मिटते. ज्योती घरात येऊन पडल्याने त्याचा खंयवरपाचा पोटापाण्या प्रश्न तर मिटातो. पण त्याच्या आरोग्याची चिंताही मिटते. कारण कोकणात जे हातसडोख्या तोंडव्याचे किंवा नाचणीचे महत्त्व, तेच घाटावर ज्योतीचे ज्योतीची प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते, अगदी तांदळाचेपेक्षाही अंमळ जास्त आणि तांदळाचेपेक्षाही पोकचे वरसल्यामुळे, तिथे त्याहारीपासून राज्ञीच्या जेवणाचे सडक्यावळ भाकरिच असते. तांदळाचा भात तिकडे एकदम समासुदीलाच केला जातो. एकदा रोख्या जेवणात ज्योतीच्या भाकरासारखा कण आहार असल्यामुळे त्यांना कशाची गरजच पडत नाही. म्हणून तर घाटावरचा आया-बाया किंवा त्या डुडी (टोपेल) भरभरुनच करतात. दुसऱ्याच्या-तिसऱ्याच्या भाताची भाकरिचोवर डोळ्याची पिटाचा सुक्या-पिटलं, भलेली

पाकनिर्णय २०२३

वेळ सुरण फलाफल विध

बोटरुट हमस

अंतरिका जमादार, वेळगांव बोटरुट हमससाठी साहित्य: १ बीट, १/२ कप काजूली चणे (रात्र भर भिजवलेले), १ ग्लास पाणी, ३/४ छोटा चमचा मोठ, १ १/२ छोटा चमचा तोंड, १ छोटा चमचा लसूण, १ छोटे चमचे ऑलिव्ह ऑयल, १/२ छोटा चमचा काळी मिरा पावड, १ मधम आकाराच्या लिंबाचा रस.

कृती: प्रथम बीट स्वच्छ धुउन कृती सले काळा. बीट बारीक चिरून कुकरमध्ये शिजवा. भिजवलेल्या काजूली चण्यामध्ये मीठ व पाणी घालून कुकरमध्ये पाच ते सहा शिज्या देईपर्यंत मळ शिजवा. शिजवलेले बीट व काजूली चणे थंड होऊ घ्या. एक-दोन मिनिटांसाठी तीळ भाज. मिसरच्या भांड्यात प्रथम तीळ व ऑलिव्ह ऑयल वाटून ताहिनी पेस्ट तयार करा. नंतर त्यात बीट, काजूली चणे, लसूण, काळी मिरा पावड, लिंबू रस घालून काळी मीठ करा. बोटरुट हमस तयार करा.

टीप: मिसरमध्ये हमस वाढताना कोरडे असेल तर छोले किंवा बीट शिजवल्यावर उरलेले पाणी यासाठी वापरू शकता.

सुरण टाईसाठी साहित्य:

१ कप गढ्याचे पीठ, १ कप सुरण (साले काढून बारीक चिरलेला), १ छोटे चमचे कलोनी, १ छोटा चमचा पंज पावड, २-३ छोटे चमचे तुप, ३-४ छोटे चमचे दही, चवोपुस मीठ, १/२ छोटा चमचा काळी मिरा पावड, पाणी आवश्यकतेनुसार, थोडेसे ऑलिव्ह ऑयल.

हे करून पाहा

- लिंबे ज्ञानारतून आणल्यावर ती लोच कडक व चवहीन होतात. असे न होण्यासाठी नोट घुऊन, नंतर पुरसू लिंबांना नारळचे तेल लावून फ्रिजमध्ये ठेवल्यास ती बरेच दिवस ताजी राहतात. ● अंडी उकडताना फुटू नये यासाठी अंडी उकडायला ठेवताना पाण्यात थोडे मीठ घालवणे व पहिली पाच मिनिटे आच मंद ठेवणी.

पाणी, कांदाची पात आणि विविध भाज्यांच्या असतात. तर रविवाराच्या जेवणात हमसूळा बोकडचे मटण, जेवणात सवर्षकी चुरून खाल्ला. पण सकाळची न्याहारी म्हणजे अनेकदा केळक भाकरा आणि हिरेच्या ककरुती किंवाच कचकाफिच टेंटा एखादा मासाला असतो. पण हा एखादासा मासाला घाटावरच्या श्रमकांडीची अगदी पुरेसा असतो. सकाळी शेतवार वा अन्धर राबयला जाणा गढी केळक एखाद-दोन भाक्याच्या आणि ठेवा सेक पेऊन जातो, जेणेकरून ज्योतीच्या न्याहारीची आणि खंयचत जेवणाची विताही मिटते. भाकरा आणि ठेवा हेदेखील पूर्णानेच आहे. अर्थात, घाटासारख्या थंड आणि मोठ्याच्या हवेच्या चिकटपण मिरेचोटा देवा किंवा खर्डी पोटाला मानवतो. किंबहुना तिथल्या भौगोलिक-नैसर्गिक वातावरणाला तो सहज पचतो, याबत नाही. उलट शरीरात आवश्यक ती ऊर्जा निर्माण करता.

त्याहारीसाठीच्या वा भाकरा-ठेव्याचीही गंमत आहे. कोकणात जशी नाचणीची भाकरा-सुन्या कोलमाची गंमत, तीच इथे भाकरा-ठेव्याची. कोकणात ज्याप्रमाणे भाकरा भूजून शिजवयवण त्याच तय्यवर सुका कोलीम भाजला जातो, त्याचप्रमाणे घाटावर भाक्या धांपून शिज्या की त्याच तापलेल्या तय्यवर हिरेच्या मिरच्या चिकटपण्या जातात. त्याच खमग भाजल्याचा वास आला, की त्याचत थंडे चवीपासून मोठ टाकून पिळते तोंडव्या पसरत युद्धसे तय्यवरच देवण्या जातात. एरवी खूब जणांसाठी उदा करायचा, तर तो साग्रसंगीत केला जातो. भरपूर मिरच्या चिकटपण भूजून येऊन त्या वरचात कुटण्या जातात. कुटण्या त्यात लसूण किंवा तीळ टाकले जातात आणि कुटून शिजवयवण तर तेलाची सुखाची धारणी सोडतात.



सुरण घालण्याचे बारीक पेस्ट शिजवा व मिसरमध्ये त्याची घुटे करा. एका पातेल्यात गढ्याचे पीठ घेऊन त्यात तुप गरम करुला घ्या. नंतर त्यात मीठ, काळी मिरा पावड, बेकिंग पावड, दही, कलोनी आणि सुरणाची पेस्ट घालून घट्ट पीठ करा. आवश्यक असल्यास पाणी घाला. आथ तस पीठ घ्या. ओव्हन १८०° पर्यंत गरम करा. थोड्याशा ऑलिव्ह ऑयलने सहा मिनिट टाई मोड (सात सेमी व्यासचे) ब्रश करा. पीठ या मोडमध्ये परतरी आणि कुरकुरीत किंवा हलके सेरिरी ओईपर्यंत चौस-पंचवीस मिनिटे वेक करा.

सोनेरी टाई ओव्हनमधून काढा आणि पूर्णपणे थंड होऊ घ्या. आता बीट हमस टाईचे भरत आणि सर्व करा.

टाईचे टोपे

सुरण कापताना हाताला थोडे मीठ व तेल घाला. शिजवले हाताला घालून सुरण गाठी. सुरण शिजवताना त्यावर एक छोटा चमचा लिंबाचा रस घाला, याने घडा खवखवण नाही.

छायाळू चंद्रग्रहण वैशाख पूर्णिमा, शुक्रवार/शनिवार, दिनांक ०५/०६ मे, २०२३

सूर्य मध्य मोक्ष २०.४४ २२.४३ २५.०२ (६ मे पहाटे ०२.०२)

हे माघ चंद्रग्रहण असल्याने त्याचे कोणतेही निराम पदार्थ नयेत असे शास्त्र-निराम आहे.

● एखादा पदार्थ जळल्यामुळे भांडे खराब झाल्यास ते स्वच्छ करणे कठीण जाते. अशा वेळी चहा करून उरलेला चोथा आणि पाणी त्या भांड्यात थोडे वेळ घालून देवा व नंतर स्वच्छ करा, भांडे अगदी चमकेल असे स्वच्छ होईल. ● मिस्कर वारंवार वापरल्यामुळे त्यातील ब्येड खराब होते आणि धार कमी होते. हे टाळण्यासाठी मिस्करच्या भांड्यात मसाल्यातून किमान एकदा मीठ मोडून ते फिरवून घ्या. यामुळे ब्येडची धार चांगली होईल.

पण न्याहारीसाठीचा खर्डी वाढवणे. तिचा अर्धापण नसेल. तिथे फळा मिरेच्या तय्यवर टाकून त्या कोरडाचक पिरुटे देवण्या जातात. मात्र नुस्न्या हलक्या मिरच्यांचा हा ठेवा घाटावरचा राबण्याचा मासाला वायत नाही. कारण हिरेच्या मिरचीच अनेक औषधी गुणधर्म असतात. अगदी उदरारण्य घट्टे सोगययचे, तर हिरेची मिरची ही जंतुनाशक असते. ती शरीरातील रोप्रोतिकारक शक्ती वाढवते. तिचा आणखी एक महत्त्वाचा गुणधर्म म्हणजे ती मेंदूतील ऑडीफिचन नाचयचे द्रव्य शरीरात पसरवते, ज्यामुळे माणसाच्या शरीरात ऊर्जा निर्माण होते. म्हणजेच ज्योतीच्या भाकरातून मिळणारी प्रथिने आणि हिरेच्या मिरचीचा ठेवा छाल्यामुळे (अर्थात ठेवा भाजोसारखा छाल्या जात नाही, तो चवीपुरताच भाकराच्या प्रत्येक तुकड्याला छाला पण अन्धरी ही तिखट मिरचीची छाल्या पण पडू शकते.) शरीरात निर्माण होणारी ऊर्जा यामुळेच घाटावरची माणसे कितीही अंगभंगेहोतसे काम असते, तरी अगदी सहज करतात. एकूण ज्या मातीत जे पिकते तेच खाऊन तिथली श्रमसंस्कृतीही नहराला येत असते. ज्याची आणि मिरचीची सायसांगत तर कायम आहे.

‘जवार बाईं मार कशी आलोया भरता

निच्या गं सोवताली मिरचीबाईंची वरात’ असे म्हणतात ते उगाच नाही! कोकण असो वा घाट, तिथल्या श्रमसंस्कृतीत खरी जोड किंवा साध असते, ती तिथल्या खाद्यसंस्कृतीची! ही खाद्यसंस्कृती तिथल्या मातीत फुललेली असते. मग ती माणसांना फुलवयला कशी बरे मागे राहिल? (लेखक प्रकाश, तसेच खाद्यसंस्कृती व लोकसंस्कृतीचे अभ्यासक आहेत.) mukundkule@gmail.com

हा महिना असा जाईल जयंत साळगांवकर

पंज: प्रहमानाची अनूकूलता लक्षात घेता पूर्वाशर्त महारचनी कामे हाती घ्या. चहाडखोर व्यक्तींना चार बस दूच देवा. व्यवस्थाधिकारीं सायबतीच्या विचार करून निर्णय घ्यावेत. अति भाडस करू नये, आपले धोरण लवचिक ठेवा.

नोकरी-व्यवसाय पूर्वार्ध कर्तव्यपूर्वसादी तडजोडी करल्या लागतील. कामाचा व्यप व दायदा वाढेल. आशासने व अंदाज यावर कायंभाग पार पाडता येणार नाही. एखाद्या नातेवाहकामुळे थोडा मनस्ताप संभवतो. नेतेविचारधारे त्पतिर इलाज करा.

विभूत: ‘विशाने सर्व काही होऊ शकते’ या प्रमत्त राहू नका. प्रयोगी जोडोलेली माणसे कमी येतात. प्रतिष्ठित व्यक्तींच्या ओळखीचा फायदा करून घ्या. काहीची शुभकार्ये जमतीत. काटकासरचे अर्थनियोजन आवश्यक आहे.

सूर्यकि: हाती आलेल्या पैशाची सुरक्षित व योग्य ठिकाणी ठरवण्या सल्लयाने गुंतवणूक करा. महत्त्वाच्या निर्णयसंवांशगत गुप्तता राखणे आवश्यक आहे. कोणत्याही परिस्थितीत मन स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न करा. आरोग्यावरचा जागरूक राहो.

सिंह: महिनाच्या पूर्वार्ध आर्थिकदृष्ट्या थोडी तारेरचणी करत करयला लावणार नाही. आलेल्या प्रस्तावावर सर्वगोणी विचार करून निर्णय घ्या. कायदेशीरता काही बदल उत्साहवर्धक असतील. तुमच्या कार्याची प्रगती साहज.

कन्या: महिनाच्या प्रारंभीच शिरोधकाकडून तुम्हाला कोडीत पकडण्याचा प्रयत्न करतील. स्वयंवर मालमतेच्या व्यवहारात तज्ज्ञांना सल्ला घ्या. आर्थिक लाभाचा आलेख चढता असेल. कौटुंबिक विता-निव्वन्नाचे निराकरण झाल्याचे जाणवेल.

तुळ: सर्वक गोष्टी आल्या मानाप्रमाणे भाजिलेले अशी अपेक्षा करू नका. आपला आयाका लक्षात घेऊन घ्या. प्रयोगी आणखण दोन पायले माग्यर ज्योती लागली तरी हक्कत नाही. सरकारी नियम व कायद्याचे काटेकोर पालन करा.

वृश्चिक: महिनाच्या पूर्वार्ध कायंयफलेलचे आहे. आर्थिक पातळीवर धाडशी निर्णय मात्र घेऊ नका. सुलोकक्यांशी मतभेद टाळून सुलवदंड साधा. कलाकारांच्या कलागुणाना प्रसिद्धी मिळेल. कौटुंबिक जीवनात प्रसन्नतेचे वातावरण राहिले.

धनु: ‘फुलला कती रे’ हे सूत्र वाळूनून सध्या वाटचाल करावी लागणार आहे. भावनेच्या आहारी न जाता निर्णय घ्या. वरिष्ठांनी सौपविलेली जबाबदारी पारस्वीपणे पार पाडू शकाल. सामाजिक कार्यत सहभागी व्हाल.

मकर: यशप्राप्तीमुळे मनोबल वाढेल. दुसऱ्यांकाणी वयविकक वार्तावर्मि पडू नका. आपले उद्विगले उद्विष्ट साकारण्याचा प्रयत्न करा. कोलायणाने नियंत्रण ठेवल्यास न्याय गोष्टी साध्य होतील. आहारा-विहारा-व्यवस्था थोडी सावधानी वाळावी.

कुंभ: ज्योतिय विचारांनी प्रयत्नानी जोडू दिल्यास कठीण कामाही यश मिळवता. मानापमानाच्या गोष्टींचे लक्ष देऊ नका. व्यवहारिक दृष्टिकोण ठेवून निर्णय घेतल्यास आयविविधास वाढेल. प्रवासाचे वेत आखाताना सर्वगोणी विचार आवश्यक आहे.

मीन: पूर्वार्धाले थोडे संयमने वाचणे लातल. प्रलोभने व आक्षासने यापासून दूर राहा. आपल्या युद्धीला परत्याशिवाय कोणाही प्रस्ताव स्वीकारू नका. उतराणीत लक्ष्मीप्राप्तीची योग्येतीत. प्रकृतीच्या तक्रारींचे दुर्लक्ष नको.

सकट चतुर्थी चंद्रोदय

Table with 2 columns: Location and Time. Locations include Mumbai, Pune, Nashik, etc. Times are listed in 24-hour format.

विवाहास उपयुक्त दिवस

Table with 2 columns: Location and Date/Time. Locations include Mumbai, Pune, Nashik, etc. Dates and times are listed.

पंचांग २०२३

Large table containing the Panchang 2023, including dates, times, and other astrological data for various locations.

फिनोलेक्स पाइप्स

जून २०२३

ज्येष्ठ / आषाढ
शके १९४५

कालनिर्णय

६

र रविवार		ज्येष्ठ पौर्णिमा कनौर जयंती पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०९.११ ०६.०३ शुभ १९.११ शुक्र २०.२२	ज्येष्ठ कृ. ८ संत ज्ञानेश्वर महाराज पालखी प्रस्थान -आळंदी ०६.०३ शुभ १९.१४ शुभ ०८.४५	ज्येष्ठ अमावास्या झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे) अमावास्या समाप्ती सकाळी १०.०६ ०६.०४ शुभ १९.१६ मिथुन	आषाढ शु. ७ भातुसपत्नी विवस्वत सपत्नी ०६.०५ शुभ १९.१७ सिंह २६.५०	१ २ ३ ४ ५ ६
	सो सोमवार		ज्येष्ठ कृ. १/२ गुरू हरगोविंदसिंह जयंती जागतिक पर्यावरण दिन ०६.०३ शुभ १९.१२ धनु	ज्येष्ठ कृ. ९ शुभ दिवस पारशी बेहमन मासारंभ राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे) ०६.०३ शुभ १९.१४ मीन	आषाढ शु. १ शुभ दिवस श्री टेडेस्वामी पुण्यतिथी चंद्रशेखर महाकवी कालिदास दिन भगवंत महाराज पुण्यतिथी-आर्वा तेलंगराय (वर्धा) ०६.०४ शुभ १९.१६ मिथुन	आषाढ शु. ८ शुभ दिवस गुर्गाट्या छत्रपती शाहू महाराज जयंती ०६.०५ शुभ १९.१७ कन्या
मं मंगळवार		ज्येष्ठ कृ. ३ शिवराज्याभिषेक सोहळा-किर्लारे रायगड ०६.०३ शुभ १९.१२ धनु २८.४०	ज्येष्ठ कृ. १० शुभ दिवस शिवगौर महाराज पुण्यतिथी (स.१.२८.नं.) -सायत (अमरावती) भाऊसाहेब वैद्य पुण्यतिथी-नागपूर ०६.०३ शुभ १९.१४ मीन २३.३२	आषाढ शु. २ शुभ दिवस रथयात्रा मुस्लिम जिल्हेज मासारंभ ०६.०४ शुभ १९.१६ मिथुन २५.५७	आषाढ शु. ९ शुभ दिवस ०६.०५ शुभ १९.१८ कन्या २७.२६	१३ १४ १५ १६ १७ १८
बु बुधवार		ज्येष्ठ कृ. ४ शुभ दिवस संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय १०.४२ नादवराव महाराज पुण्यतिथी-धोणेवाडा (नागपूर) ०६.०३ शुभ १९.१२ मकर	ज्येष्ठ कृ. ११ शुभ दिवस योगिनी एकादशी संत निवृत्तिनाथ यात्रा-त्र्यंबकेश्वर हरिवृत्वा पुण्यतिथी-अकोट (अकोला) ०६.०३ शुभ १९.१५ मेष	आषाढ शु. ३ शुभ दिवस दक्षिणयानारंभ सौर वर्षा ऋतू प्रारंभ ०६.०४ शुभ १९.१७ कर्क	आषाढ शु. १० शुभ दिवस दिवांग महाराज पितळे पुण्यतिथी -मेहकर (बुलढाणा) ०६.०५ शुभ १९.१८ तूळ	१९ २० २१ २२ २३ २४
गु गुरुवार	ज्येष्ठ शु. १२ शुभ दिवस प्रदोष वटसावित्री व्रतारंभ धर्मवीर संभाजी महाराज जयंती (तिथीप्रमाणे) ०६.०३ शुभ १९.१० तूळ	ज्येष्ठ कृ. ५ शुभ दिवस (सायं.६.५८प.) सूर्याचा मृगशीर्ष नक्षत्रप्रवेश वाहन : हत्ती ०६.०३ शुभ १९.१३ मकर ३०.०२	ज्येष्ठ कृ. १२ शुभ दिवस संत निवृत्तिनाथ पुण्यतिथी तुळशीवन महाराज पुण्यतिथी-महागांव (यवतमाळ) ०६.०३ शुभ १९.१५ मेष २०.२२	आषाढ शु. ४ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी सूर्याचा आर्द्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन : मेंढा अयन करिदिन ०६.०४ शुभ १९.१७ कर्क २८.२६	आषाढ शु. ११ शुभ दिवस (दु.३.०६प.) देवशयनी आषाढी एकादशी पंढरपूर यात्रा चतुर्मास्यारंभ बकरी ईद ०६.०५ शुभ १९.१८ तूळ	२५ २६ २७ २८ २९ ३०
शु शुक्रवार	ज्येष्ठ शु. १३ शुभ दिवस शिवराज शक ३५० प्रारंभ शिवराज्याभिषेकोत्सव दिन ०६.०३ शुभ १९.१० तूळ २४.२८	ज्येष्ठ कृ. ६ शुभ दिवस गोविंद महाराज पुण्यतिथी-सोनगिरी (धुळे) ०६.०३ शुभ १९.१३ कुंभ	ज्येष्ठ कृ. १३ शुभ दिवस शिवराजी ०६.०३ शुभ १९.१५ वृषभ	आषाढ शु. ५ शुभ दिवस नाथभुजंग महाराज पुण्यतिथी-परंडा (उस्मानाबाद) ०६.०५ शुभ १९.१७ सिंह	आषाढ शु. १२ शुभ दिवस चानन पूजन (सायं.४.०९.नं.) तिथिवासर सकाळी ०८.२० पर्यंत ०६.०६ शुभ १९.१८ तूळ २०.१९	मे २०२३ 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
श शनिवार	ज्येष्ठ शु. १४ शुभ दिवस वटपौर्णिमा (स.६.१५ ते ११.१७) ज्ञानेश्वरमाळली चाकरवाडीकर पुण्यतिथी -चाकरवाडी (केज) ०६.०३ शुभ १९.१० तूळ २४.२८	ज्येष्ठ कृ. ७ शुभ दिवस कालाट्या जागतिक दृष्टिदान दिन संत तुकाराम महाराज पालखी प्रस्थान -देहू ०६.०३ शुभ १९.१३ कुंभ	ज्येष्ठ कृ. १४ शुभ दिवस दर्श अमावास्या गोपाळ गणेश आगरकर पुण्यतिथी राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे) अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०९.११ ०६.०३ शुभ १९.१६ वृषभ २१.१२	आषाढ शु. ६ शुभ दिवस कुमारषष्ठी ०६.०५ शुभ १९.१७ सिंह		जुलै २०२३ ३१ 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

Prepare successfully

Admission started

Dream NDA Join us



Aacharya Academy Pune

09423568890 / 9623421397 | www.aacharyaacademy.co.in



जून २०२३



कालकिर्ण

जगातील सर्वाधिक खपणे ABC प्रकाशन



फक्त दहा पते!

गौरी डांगे

पाच-तीन-दोन हा पत्त्यांमधला तसा साधासोपा खेळ. पत्त्यांचा हा खेळ आल्फाबेटो प्रत्येक जण कधी ना कधी खेळताला असेलच...

तुम्ही उत्तम परिस्थितीत असाल आणि दुसरी व्यक्ती कर्मात बुडाली असेल, तर काही वेळा मिळणारा लाभ तुम्ही सोडून देऊ नका...



तुमचे कर्ज पट पाण्याचा गोरी समानाचा असू दे. उदा. मागीरचा खेळाडू तुमचे हात धापचे करून केले असेल...

हातात वाईट पत्ते येणे, हा नशिवाचा भाग असतो. पण त्या पत्त्यांनी तुम्ही कसे खेळता, हा तुमचा कौशल्याचा व तुम्ही घेतलेल्या निर्णयांचा भाग असतो...

साधा पत्त्यांच्या खेळाचे हे दृष्टीच गंभीर रूप वाढत आहे का? खरे तर या साधारण्या खेळाला लहान मुलांचा खेळ समजण्याची चूक करू नका...

पाच-तीन-दोनचा हा खेळातील आपल्या आयुष्याशी संबंधित शेवटचा धडा क्र. ८ - समरसून जाण, मजा होण, हसतखेळत राहा, स्वतःचीही मस्करा करत...

पाच-तीन-दोनचा हा खेळातील आपल्या आयुष्याशी संबंधित शेवटचा धडा क्र. ८ - समरसून जाण, मजा होण, हसतखेळत राहा, स्वतःचीही मस्करा करत...

साहय्य : २ वीट, १/२ कप साखर, ३ मोठे चमचे पाणी, १/२ छोटा चमचा वेलची पावडर...

अती व्यायाम अकाली मरणाला आवतान

डॉ. अनवर महाजन

सध्या तरुणांमध्ये हृदयविकाराचा झटका (Heart Attack) व त्यामुळे हृदय निकामी होऊन (Heart Failure) अकाली मृत्यू होण्याचे प्रमाण बरेच वाढले आहे...

कमी वा अजिबात व्यायाम न करण्याचे दुष्परिणाम : १) स्थूलता (चर्ची) वाढणे, कोलेस्ट्रॉल वाढणे...

अति व्यायामाचे दुष्परिणाम : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

दisease) शक्यता मंदावते. ● आपल्या आरोग्यासाठी उत्तम असणारा व्यायाम शारीरिक क्षमता, आपले वय व आहार यावर अवलंबून असतो...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हृदयविकार : १) शारीरिक व मानसिक तणाव वाढणे (Sympathetic Overactivity)...

हा महिना असा जाईल जयं दे साळगांकर

मेव : वादविवाद, स्पर्धा यात अपेक्षित यत्न मिळणार नाही. आत्मपरीक्षण केल्यास पुढील चूका टाळू शकाल...

वृषभ : यशासाठी तुम्हाला थोडी वाट पाहवी लागणार आहे. कार्यक्षेत्रातील गुणशून्य वचरूद होऊ देऊ नका...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

महिन्याच्या पूर्वाभिषेचे विरोधक शिरोचर होण्याचा प्रयत्न करतील...

वृषिक : आपटेच्छी झालेल्या वादविवादांमध्ये मानसिक त्रास होईल...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

शुक्र : अंधक परिश्रम, जिद व एकपक्षा यांच्या व्यत्ययात तुम्हाला प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करावी लागणार आहे...

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

Table with 4 columns: Location, Date, Time, and Event. Locations include Mumbai, Pune, and other cities.

विवाहास उपयुक्त दिवस

Table with 4 columns: Location, Date, Time, and Event. Locations include Mumbai, Pune, and other cities.

पंचांग २०२३

Large table containing the Panchang for 2023, including dates, times, and events for various locations.

Advertisement for 'Kandhari' (कांदरी) featuring 'Pakani' (पाकानिर्णय) and 'Vatru' (वीटरूट चमचम) with a list of ingredients and instructions.

Advertisement for 'Drauma' (द्रामा) featuring 'Vatru' (वीटरूट चमचम) with a list of ingredients and instructions.

Advertisement for 'Drauma' (द्रामा) featuring 'Vatru' (वीटरूट चमचम) with a list of ingredients and instructions.

Advertisement for 'Drauma' (द्रामा) featuring 'Vatru' (वीटरूट चमचम) with a list of ingredients and instructions.

Advertisement for 'Drauma' (द्रामा) featuring 'Vatru' (वीटरूट चमचम) with a list of ingredients and instructions.

फिनोलेक्स पाईप्स

जुलै २०२३

आषाढ/अधिक श्रावण
शके १९४५

कालनिर्णय

७

र	अधिक श्रावण शु. १२ प्रदोष ३० पौर्णिमा प्रारंभ रात्री ०८.२१ ०६.१७ १९.१३ ११ धनु	आषाढ शु. १४ साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी संत मामा दांडेकर पुण्यतिथी २ पौर्णिमा प्रारंभ रात्री ०८.२१ ०६.०७ १९.१८ ११ वृश्चिक १३.१८	आषाढ कृ. ७ भानुसयामी कालाष्टमी ९ ०६.०९ १९.१८ ११ मीन	शुभ दिवस (सं. ८.५११.१) आषाढ कृ. १४ संत सावता माळी पुण्यतिथी १६ अमावास्या प्रारंभ रात्री १०.०७ ०६.२२ १९.१७ ११ मिथुन	अधिक श्रावण शु. ५ शुभ दिवस लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक जयंती २३ ०६.२४ १९.१६ ११ कन्या	१ २ ३ ४ ५ ६
	सो	अधिक श्रावण शु. १३/१४ नाना शंकरशेट पुण्यतिथी ३१ पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्री ०३.५१ ०६.२० १९.१३ ११ धनु २४.१६	आषाढ पौर्णिमा विठ्ठल यात्रा-पिंजर गुरुपौर्णिमा महाराष्ट्रीय बेंदूर व्यासपूजा संन्यासिजनांचा चातुर्मास्यारंभ रामकृष्ण मोतीबाबा पुण्यतिथी-चिखली गुलावराव महाराज जयंती-माधान (अमरावती) गोविंदप्रभू यात्रा-रिडपूर (अमरावती) ३ पौर्णिमा समाप्ती सायं. ०५.०८ ०६.०७ १९.१८ ११ धनु	आषाढ कृ. ८ शुभ दिवस १० ०६.१० १९.१८ ११ मीन १८.५८	आषाढ अमावास्या दीपपूजा दर्श अमावास्या सोमवती अमावास्या विश्वनाथबाबा फडके पुण्यतिथी-अकोट (अकोला) १७ अमावास्या समाप्ती मध्यरात्री १२.०० ०६.२२ १९.१७ ११ मिथुन २२.३०	अधिक श्रावण शु. ६ शुभ दिवस २४ ०६.२५ १९.१५ ११ कन्या
मं	 <p>सवाई संयत्ता ७० वर्षाची</p> <p>मसाले चव उभ्या महाराष्ट्राची</p> <p>आला महाराष्ट्राचा महानॉनव्हेजोत्सव!</p> <p>पार्टीची रंगत वाढवायला चरी आणा सवाई नॉनव्हेज मसाले!</p> <p>कोल्हापुरी • खान्देशी • बन्दाही सावजी • मालवणी • धनगरी</p> <p>Home delivery available! sawaifoods.com amazon</p>	आषाढ कृ. १ साईबाबा उत्सव समाप्ती-शिर्डी बाजीप्रभू देशपांडे पुण्यतिथी श्री विठ्ठल-सविमणी देवस्थान यात्रा-धापेवाडा (नागपूर) ४ ०६.०८ १९.१८ ११ धनु १३.४४	आषाढ कृ. ९ विश्वजनसंख्या दिन जयवामबाबा (भामटी) महाराज पुण्यतिथी-अमरावती ११ ०६.१० १९.१८ ११ मेष	शुभ दिवस आषाढ कृ. १ पुरुषोत्तम/मल/अधिक श्रावण मासारंभ अण्णाभाऊ साठे स्मृतिदिन करिदिन १८ ०६.१३ १९.१७ ११ कर्क	अधिक श्रावण शु. ७ शुभ दिवस (दु.३.०७प.) २५ ०६.१५ १९.१५ ११ कन्या ११.११	१३ १४ १५ १६ १७ १८ १९
बु		आषाढ कृ. २ शुभ दिवस (सं. ७.७७ ते रात्री ८.१६) ५ ०६.०८ १९.१८ ११ मकर	आषाढ कृ. १० पारशी अस्यंदर्मद मासारंभ १२ ०६.१० १९.१८ ११ मेष २५.५७	अधिक श्रावण शु. २ शुभ दिवस चंद्रदर्शन १९ ०६.१३ १९.१७ ११ कर्क	अधिक श्रावण शु. ८ शुभ दिवस दुर्गाष्टमी २६ ०६.१६ १९.१५ ११ तुळ	२० २१ २२ २३ २४
नु	आषाढ कृ. ३/४ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय १०.२२ सूर्याचा पुनर्जन्म नक्षत्रप्रवेश वाहन : गाढव शांडिल्य महाराज पुण्यतिथी-गोकर्ण ६ ०६.०८ १९.१८ ११ मकर १३.३८	आषाढ कृ. ११ कामिका एकादशी १३ ०६.१० १९.१८ ११ वृषभ	अधिक श्रावण शु. ३ सूर्याचा पुष्य नक्षत्रप्रवेश वाहन : वेडूक मुस्लिम नूतन वर्षांभ हिबरी सन १४७५ प्रारंभ मुस्लिम मोहरम मासारंभ २० ०६.१३ १९.१७ ११ कर्क १०.५४	अधिक श्रावण शु. ९ तिशावी आव (ज्यु) २७ ०६.१६ १९.१४ ११ तुळ ११.२०	२५ २६ २७ २८ २९	
शु	आषाढ कृ. ५ शुभ दिवस ७ ०६.०९ १९.१८ ११ कुंभ	आषाढ कृ. १२ नित्यानंद स्वामी पुण्यतिथी -गणेशपुरी पितारंभ महाराज पुण्यतिथी-कोडोली (अकोला) १४ ०६.११ १९.१८ ११ वृषभ	शुभ दिवस अतिथि श्रावण शु. ३ विनायक चतुर्थी २१ ०६.१४ १९.१६ ११ सिंह	अधिक श्रावण शु. १० शुभ दिवस २८ ०६.१६ १९.१४ ११ वृश्चिक	३० ३१	
श	आषाढ शु. १३ शुभ दिवस शनिप्रदोष कल्याणस्वामी पुण्यतिथी-डोमगाव (परंडा) १ ०६.०७ १९.१८ ११ वृश्चिक	आषाढ कृ. ६ रामजीबाबा पुण्यतिथी-मोर्शा (अमरावती) ८ ०६.०९ १९.१८ ११ कुंभ १४.५७	अधिक श्रावण शु. ४ शनिप्रदोष शिवरात्री संत नामदेव महाराज पुण्यतिथी १५ ०६.१२ १९.१८ ११ वृषभ ११.२१	अधिक श्रावण शु. ११ कमला एकादशी मोहरम (ताजिया) २९ ०६.१७ १९.१४ ११ वृश्चिक २३.२५	ऑगस्ट २०२३ १ ४ ११ १८ २५ सो ५ १२ १९ २६ मं ६ १३ २० २७ बु ७ १४ २१ २८ पु ८ १५ २२ २९ शु ९ १६ २३ ३० श ३ १० १७ २४	
शनि	०६.०७ १९.१८ ११ वृश्चिक	०६.०९ १९.१८ ११ कुंभ १४.५७	०६.१२ १९.१८ ११ वृषभ ११.२१	०६.१७ १९.१४ ११ वृश्चिक २३.२५	ऑगस्ट २०२३ १ ४ ११ १८ २५ सो ५ १२ १९ २६ मं ६ १३ २० २७ बु ७ १४ २१ २८ पु ८ १५ २२ २९ शु ९ १६ २३ ३० श ३ १० १७ २४	

फिनोलेक्स सीपीव्हीसी

- पाईप्स आणि फिटिंग्ज -



MM



ऑगस्ट २०२३

अ. श्रावण / नि. श्रावण
शके १९४५

कालनिर्णय



र	कालनिर्णय सुप्रसिद्ध लेखकांचे लेख, स्वादिष्ट मेनू, आरोग्यविषयक माहिती, मुहूर्त, राशिभविष्य आणि सण-उत्सवांची शास्त्रोक्त माहिती जाणून घेण्यासाठी www.kalnirnay.com विशेष सुविधांचा लाभ घ्या.	अधिक श्रावण कृ. ५/६	अधिक श्रावण कृ. १२ प्रदोष आचार्य अत्रे जयंती अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)	निज श्रावण शु. ४ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी (स. ११.२२५) नाग-चतुर्थी उपवास आदित्य पूजन ऋकृ हिरण्यकेशी श्रावणी सूर्यागपती व्रत	निज श्रावण शु. ११ पुत्रवा एकादशी आदित्य पूजन शेवाळकर महाराज पुण्यतिथी-अचलपूर (अमरावती)
	रविवार	६	१३	२०	२७
सो	अधिक श्रावण कृ. ७ शुभ दिवस (सायं. ४.४१ नं.) www.kalnirnay.com विशेष सुविधांचा लाभ घ्या.	अधिक श्रावण कृ. ७	अधिक श्रावण कृ. १३ शिवरात्री	निज श्रावण शु. ५ शुभ दिवस नागपंचमी ऋकृ शुक्ल यजुः श्रावणी श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामृत : तोंड खोददाद साल	निज श्रावण शु. १२ शुभ दिवस सोमप्रदोष श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामृत : तोंड
सोमवार	७	१४	२१	२८	
मं.	अधिक श्रावण पौर्णिमा अण्णाभाऊ साठे जयंती (स. १.५८ नं.) लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक पुण्यतिथी	अधिक श्रावण कृ. ८ कालाष्टमी	अधिक श्रावण कृ. १४ दर्श अमावास्या स्वातंत्र्य दिन परतेती	निज श्रावण शु. ६ शुभ दिवस सुभोदतवर्ण पंचमी त्रियाळ पंचमी मंगलागोरी पूजन कल्की जयंती	निज श्रावण शु. १३ शुभ दिवस भावानु जिव्हेश्वर जयंती-अचलपूर (अमरावती), इंदोर (म.प्रदेश) रामभाऊ रामदासी महाराज पुण्यतिथी-लिंबा (दिग्रस) मंगलागोरी पूजन ऋकृ श्रावणी
मंगळवार	१	८	१५	२२	
बु	अधिक श्रावण कृ. १ शुभ दिवस अग्रस्त दर्शन जागतिक आदिवासी दिन	अधिक श्रावण कृ. ९ अग्रस्त दर्शन जागतिक आदिवासी दिन	अधिक श्रावण अमावास्या पुष्योत्तम/मल/अधिक श्रावण मास समाप्ती पारशी नूतनवर्ष सन १३९३ प्रारंभ पारशी फरवर्दिन मासारंभ	निज श्रावण शु. ७ शुभ दिवस सुभपूजन सौर शरद ऋ. प्रारंभ गोस्वामी तुलसीदास जयंती सातला सप्तमी	निज श्रावण शु. १४ शुभ दिवस नारकी पौर्णिमा (स. १०.५९ प.) रक्षाबंधन बुधपूजन शुक्ल यजुः श्रावणी तैत्तिरीय श्रावणी हयग्रीवोत्पत्ति
बुधवार	२	९	१६	२३	
गु	अधिक श्रावण कृ. २ शुभ दिवस सूर्यांचा आरलेपना नक्षत्रप्रवेश वाहन : म्हेस	अधिक श्रावण कृ. १० शुभ दिवस (सायं. ४.३४ प.)	निज श्रावण शु. १ चंद्रदर्शन वृहस्पती पूजन चंद्रदर्शन वृहस्पती पूजन द्वारयात्रा-चिंचवड सूर्यांचा मघा नक्षत्रप्रवेश वाहन : षोडा	निज श्रावण शु. ८ शुभ दिवस दुर्गाष्टमी (स. १.३२ ते रात्री ८.३५) दुर्गाष्टमी वृहस्पती पूजन	निज श्रावण पौर्णिमा / निज श्रावण कृ. १ सूर्यांचा पूर्वा नक्षत्रप्रवेश वाहन : मोर श्रीहाळीबा यात्रा-दोडी नु. II (नाशिक) लहानुजी महाराज पुण्यतिथी-टाकरोड (वर्धा) वृहस्पती पूजन पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०७.०५
गुरुवार	३	१०	१७	२४	
शु	अधिक श्रावण कृ. ३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.२८	अधिक श्रावण कृ. ११ शुभ दिवस (सायं. ४.३४ प.)	निज श्रावण शु. २ महालक्ष्मी स्थापना पूजन जरा-जिवंतिका पूजन मुस्लिम सफर मासारंभ	निज श्रावण शु. ९ वरदलक्ष्मी व्रत जरा-जिवंतिका पूजन नारायण महाराज पुण्यतिथी-पवतीर्थ (वासिम)	जुलै २०२३ र ३० २ १ १६ २३ सो ३१ ३ १० २४ मं ४ ११ १८ २५ बु ५ १२ १९ २६ शु ६ १३ २० २७ सो ७ १४ २१ २८ रा ८ १५ २२ २९
शुक्रवार	४	११	१८	२५	
श	अधिक श्रावण कृ. ४ शुभ दिवस कमला एकादशी	अधिक श्रावण कृ. ११ कमला एकादशी	निज श्रावण शु. ३ मंगलवारी प्रत्येक रानिवारी	निज श्रावण शु. १० अश्वयुज्याशुक्ल पौर्णिमा महाराज पुण्यतिथी-माडगांव (वर्धा)	फिजो जेवल्स पाईप्स
शनिवार	५	१२	१९	२६	

114 वर्षांची परंपरा, शुद्धता आणि विश्वास! **WHP** वामन हरी पेठे ज्वेलर्स सोनेरी क्षणांचे सोबती! www.hpwjwellers.in



यशासाठी सन्मतेयम

□ जयराज साळगांवकर

१. क्रेडिट कार्ड ही एक तात्पुरती सोय असते. ही सोय गुढीत भरती आणि पैसे भरण्याचा दिरंगाई झाली, तर व्याजाचा बोजा पार द.सा.द.शे. ४५% पर्यंतही वाढू शकतो.

आर्थिक अडचणीच्या काळात क्रेडिट कार्ड वापरणे वेळोवेळी पण गरज नसताना क्रेडिट कार्ड वापरू नये. अशा पद्धतीने क्रेडिट कार्ड वापर करणे चुकीचे आहे. उगाच डोळ्यावर कर्ज का चढवायचे? मी एवढ्या व्यावधाने कर्ज पेलण्यावर सवत आहे मी फेडायचा विचार करा. म्हणून क्रेडिट कार्डचा वापर अगदी हजुरपुरताच करावयाला हवा. - वीरन बर्बे

२. वर्षाला कमीत कमी एकदा पूर्ण वैयक्तिक तपासणी झालीच पाहिजे, या तुम्ही कितीही घडघडकट आणि तगण आहे.

३. नकारात्मक विचारांचे टोकाकार, सहकारी, सल्लागार, मित्र टाळा. त्यांच्यामुळे तुमच्या आभार-विचारांवर नकारात्मक परिणाम होतो.

४. कुत्रावाहीरो पुर्व विश्वास विद्यार्थ्यांआधी चाचण्या-चौकशी करून मात्र विश्वास द्या. १००% नको. १०% तरी हातचे असावेत. माणसे काळानुसार बदलत असतात.

५. रागाच्या भरात कोणतेही कृत्य तडकाफडकी करू नका. एक रात्र मध्ये जाऊ घ्या.

६. कोणत्याही काही देशी शौर कामगार तडकाफडकी सडही करू नये, पूर्ण वास्तव्यविषय मरत पडल्यास वकिलाला दाखविण्याशिवाय सही करू नये. अन्यथा नंतर पसतावणुकी पळोई येते.

७. तुम्ही जपलेली मन्थे आणि तुमचे काम हातत हात धालून जावयास हवे, नाही तर विधेभाषासाधून मानसिक ताणतावण-नेराशय येते.



८. प्रत्यक्ष समोर कोणी बोलत असताना फोन अजिबात घेऊ नका, ती समोरच्याचा अपमान असतो. माणूस प्रत्यक्ष समोर असताना त्याला प्राधान्य देणे हे श्रेयस्कर.

९. शिक्षक, पोलीस, अग्निशमन अधिकारी, बँकर्स, पोस्टमन, सरकारी अधिकारी इत्यादींशी नेहमी सलोख्याने वागावे, उदरतणा-अरेवली टाळावी.

१०. कर (टॅक्स) सल्लागार उमम असा निवडा, त्यावर सडक हाताने पैसे खर्च करा. दीर्घ मुदतीत तुमच्या ते फायद्याचे ठरते.

११. महाराष्ट्र व्हॅड्डेड कपडे, पर्सस, घड्याळे ह्यांचा शौक असेल तर ती आपल्याकडून मर्यादित असावेत, दुसऱ्याला कळविण्यासाठी त्याचा शो-ऑफ करू नये.

१२. कुठल्याही ट्यूब किंवा बाटोळीचे झाकण त्याचा वापर झाल्यावर पुन्हा लावू नये.

१३. राजकारणी आणि राजकारणावर वायकुण कर्तू टाळावी, मतीमन मात्र १००% करावे.

१४. रागावरील निवयंत्रण कधीच सुटू देऊ नये. राग माणसाला वेथान करतो व वेथान माणसे कठीण परिस्थितीत बघू घ्या हातगत.

१५. उपयन्नाच्या निदान १०% बचत दसाल वेगवेगळ्या ठिकाणी गुंवावो. १६. प्रतिकूल परिस्थितीसाठी संधी नाही. त्याला प्रतिकूलतेतून अनुकूलता साधता येते तीच खरा यशस्वी होतो.

१७. दर सहा महिन्यांच्या कपड्यांचे कापट लावावे. तीन-चार वर्षे न वापरलेले कपडे दान करावे.

१८. देवाने दिलेले ठणटणीत आयोज्य ही गुहती धरण्याची गोष्ट नाही. दरोज योण-व्यायण ह्याला परयय नाही. सुयंत्रणकार, जोर, वैतका, चालणे हा उत्तम व्यायण आहे.

१९. केवळ विनोदासाठी मुद्दा तिरकस, तिखट, उपहासाने वोलणे

पाकनिर्णय

नारायणी सूप

साहित्य : १०-१२ शतावरीच्या मुळ्या, प्रत्येकी १/२ वाटी कोणी, प्रतियार, दुधी भोपळा, जाजर, कोथिंबीर, २ चमचे लोणी, चवीनुसार मीठ व साखर, १ चमचा कॉर्नफ्लोर.

कृती : शतावरीच्या मुळ्या स्वच्छ धुवा. नऊ-दहा तास पाण्यात भिजवत घ्या. नंतर त्या सोदून मसला न काढून टाका व गरांचे मिक्सरमधून दुध काढा. दुधामध्ये शतावरीचा चोरा अरल्यामुळे दुध गाढून घ्या. सर्व भाज्या लोण्यावर चाफना. नंतर त्या

संकट घटुथी चंद्रोदय

शुक्रवार, ०४ ऑगस्ट २०२३

मुंबई २१.३२ जळवाय २१.२१ टाणे २१.३१ वर्षां २१.०५ २५. श्रीमंत शेजाऱ्यांबरोबर, सहकाऱ्यांबरोबर कधीही संपर्क नका. (इंग्रजीत ह्याला Keeping up with the Joneses असे म्हणतात.)

२६. मिळण्याची खात्री असतानाच पैसे हा एक स्वतंत्र धंदो आहेत. व्हॉटसअपवॉलत नाताना, भ्रमकूर खात्री करून घ्याव्यात फॉरवर्ड करणे टाळावे.

२७. आणवत्याला बचत करावे न पेंचतोडत असेच खर्च करू नये. ई.एम.आय.च्या ओड्डाव्याली शक्यतो येऊ नये, ते म्हाण घ्यावू.

२८. श्रौतमंत शेजाऱ्यांबरोबर, सहकाऱ्यांबरोबर कधीही संपर्क नका. (इंग्रजीत ह्याला Keeping up with the Joneses असे म्हणतात.)

२९. श्रौतमंत शेजाऱ्यांबरोबर, सहकाऱ्यांबरोबर कधीही संपर्क नका. (इंग्रजीत ह्याला Keeping up with the Joneses असे म्हणतात.)

३०. पंचकार, कर्तकार, चित्रकार, गायक, लेखक, संगीतकार इत्यादींची मंत्री जमविण्याची संधी दखडू नये, बघावे आपले अनुभवविश्व अधिक खुलेत.

३१. अंडखळट, गुढेगारी, हिंसा दाखविणारे चित्रपट, मालिका, फुलकें मनानर वाईट परिणाम घडवतात, शुध्दाला भिडे बनवितात. त्यांच्यापासून दुर राहावे.

३२. तुमची मूल्यव्यवस्था, असुर, विवेकबुद्धी ही तुमची असते, दुसऱ्या त्याचा अवलंब करायला अथवा अपेक्षा बघू घातू नये. ती करू नये.

३३. आई-वडिलांची एकमेकांशी पहिली वळ, त्यांचा विवाह, लग्नचरते पहिले वळ, त्यांचा तुमचा जन्म, ह्याविषयीचे छाय्या-ध्वनिमुद्रण करू नये. भविष्यता तो एक अमृत्यु देवा ठरू शकतो.

३४. पौराणिक काळाची निरुध्द आकाशकांडे पाहून जमिनीवर पडू न राहा. आकाशातील चंद्र-तारे-ग्रह-नक्षत्रे-आकाशाच्या पाहून आतली प्रबु, देश, शहर आणि आपण किती नगण्य आहोत हे कळते. -वर्हण होय.

३५. एका मर्यादितपरीकडे पैसा आनंद देऊ शकत नाही, उलट कधीकधी जटिल प्रश्न उभे करतो. ३६. नवीन काही म्हणायचे असेल तेव्हा उदाहरणे "होही" म्हणायला शकता. भीरू भिकेची बाही म्हणतात ते उगाच नाही. ३७. मनःशांती, आरोग्य आणि सुहृदंते प्रेम ही सुखी जीवनाची त्रिसुत्री आहे. तिची जणूक करणे ही तुमची आठ जबाबदारी आहे. ३८. कुणी कधी घरी जेवायला बोलावले असल्यास, जेवण पुरे होण्याआधी पवनांची तोंडभरून

पाकनिर्णय

नारायणी सूप

साहित्य : १०-१२ शतावरीच्या मुळ्या, प्रत्येकी १/२ वाटी कोणी, प्रतियार, दुधी भोपळा, जाजर, कोथिंबीर, २ चमचे लोणी, चवीनुसार मीठ व साखर, १ चमचा कॉर्नफ्लोर.

कृती : शतावरीच्या मुळ्या स्वच्छ धुवा. नऊ-दहा तास पाण्यात भिजवत घ्या. नंतर त्या सोदून मसला न काढून टाका व गरांचे मिक्सरमधून दुध काढा. दुधामध्ये शतावरीचा चोरा अरल्यामुळे दुध गाढून घ्या. सर्व भाज्या लोण्यावर चाफना. नंतर त्या

संकट घटुथी चंद्रोदय

शुक्रवार, ०४ ऑगस्ट २०२३

मुंबई २१.३२ जळवाय २१.२१ टाणे २१.३१ वर्षां २१.०५ २५. श्रीमंत शेजाऱ्यांबरोबर, सहकाऱ्यांबरोबर कधीही संपर्क नका. (इंग्रजीत ह्याला Keeping up with the Joneses असे म्हणतात.)

२६. मिळण्याची खात्री असतानाच पैसे हा एक स्वतंत्र धंदो आहेत. व्हॉटसअपवॉलत नाताना, भ्रमकूर खात्री करून घ्याव्यात फॉरवर्ड करणे टाळावे.

२७. आणवत्याला बचत करावे न पेंचतोडत असेच खर्च करू नये. ई.एम.आय.च्या ओड्डाव्याली शक्यतो येऊ नये, ते म्हाण घ्यावू.

२८. श्रौतमंत शेजाऱ्यांबरोबर, सहकाऱ्यांबरोबर कधीही संपर्क नका. (इंग्रजीत ह्याला Keeping up with the Joneses असे म्हणतात.)

२९. श्रौतमंत शेजाऱ्यांबरोबर, सहकाऱ्यांबरोबर कधीही संपर्क नका. (इंग्रजीत ह्याला Keeping up with the Joneses असे म्हणतात.)

३०. पंचकार, कर्तकार, चित्रकार, गायक, लेखक, संगीतकार इत्यादींची मंत्री जमविण्याची संधी दखडू नये, बघावे आपले अनुभवविश्व अधिक खुलेत.

३१. अंडखळट, गुढेगारी, हिंसा दाखविणारे चित्रपट, मालिका, फुलकें मनानर वाईट परिणाम घडवतात, शुध्दाला भिडे बनवितात. त्यांच्यापासून दुर राहावे.

३२. तुमची मूल्यव्यवस्था, असुर, विवेकबुद्धी ही तुमची असते, दुसऱ्या त्याचा अवलंब करायला अथवा अपेक्षा बघू घातू नये. ती करू नये.

३३. आई-वडिलांची एकमेकांशी पहिली वळ, त्यांचा विवाह, लग्नचरते पहिले वळ, त्यांचा तुमचा जन्म, ह्याविषयीचे छाय्या-ध्वनिमुद्रण करू नये. भविष्यता तो एक अमृत्यु देवा ठरू शकतो.

३४. पौराणिक काळाची निरुध्द आकाशकांडे पाहून जमिनीवर पडू न राहा. आकाशातील चंद्र-तारे-ग्रह-नक्षत्रे-आकाशाच्या पाहून आतली प्रबु, देश, शहर आणि आपण किती नगण्य आहोत हे कळते. -वर्हण होय.

३५. एका मर्यादितपरीकडे पैसा आनंद देऊ शकत नाही, उलट कधीकधी जटिल प्रश्न उभे करतो. ३६. नवीन काही म्हणायचे असेल तेव्हा उदाहरणे "होही" म्हणायला शकता. भीरू भिकेची बाही म्हणतात ते उगाच नाही. ३७. मनःशांती, आरोग्य आणि सुहृदंते प्रेम ही सुखी जीवनाची त्रिसुत्री आहे. तिची जणूक करणे ही तुमची आठ जबाबदारी आहे. ३८. कुणी कधी घरी जेवायला बोलावले असल्यास, जेवण पुरे होण्याआधी पवनांची तोंडभरून

पाकनिर्णय

नारायणी सूप

साहित्य : १०-१२ शतावरीच्या मुळ्या, प्रत्येकी १/२ वाटी कोणी, प्रतियार, दुधी भोपळा, जाजर, कोथिंबीर, २ चमचे लोणी, चवीनुसार मीठ व साखर, १ चमचा कॉर्नफ्लोर.

कृती : शतावरीच्या मुळ्या स्वच्छ धुवा. नऊ-दहा तास पाण्यात भिजवत घ्या. नंतर त्या सोदून मसला न काढून टाका व गरांचे मिक्सरमधून दुध काढा. दुधामध्ये शतावरीचा चोरा अरल्यामुळे दुध गाढून घ्या. सर्व भाज्या लोण्यावर चाफना. नंतर त्या

संकट घटुथी चंद्रोदय

शुक्रवार, ०४ ऑगस्ट २०२३

मुंबई २१.३२ जळवाय २१.२१ टाणे २१.३१ वर्षां २१.०५ २५. श्रीमंत शेजाऱ्यांबरोबर, सहकाऱ्यांबरोबर कधीही संपर्क नका. (इंग्रजीत ह्याला Keeping up with the Joneses असे म्हणतात.)

२६. मिळण्याची खात्री असतानाच पैसे हा एक स्वतंत्र धंदो आहेत. व्हॉटसअपवॉलत नाताना, भ्रमकूर खात्री करून घ्याव्यात फॉरवर्ड करणे टाळावे.

२७. आणवत्याला बचत करावे न पेंचतोडत असेच खर्च करू नये. ई.एम.आय.च्या ओड्डाव्याली शक्यतो येऊ नये, ते म्हाण घ्यावू.

२८. श्रौतमंत शेजाऱ्यांबरोबर, सहकाऱ्यांबरोबर कधीही संपर्क नका. (इंग्रजीत ह्याला Keeping up with the Joneses असे म्हणतात.)

२९. श्रौतमंत शेजाऱ्यांबरोबर, सहकाऱ्यांबरोबर कधीही संपर्क नका. (इंग्रजीत ह्याला Keeping up with the Joneses असे म्हणतात.)

३०. पंचकार, कर्तकार, चित्रकार, गायक, लेखक, संगीतकार इत्यादींची मंत्री जमविण्याची संधी दखडू नये, बघावे आपले अनुभवविश्व अधिक खुलेत.

३१. अंडखळट, गुढेगारी, हिंसा दाखविणारे चित्रपट, मालिका, फुलकें मनानर वाईट परिणाम घडवतात, शुध्दाला भिडे बनवितात. त्यांच्यापासून दुर राहावे.

३२. तुमची मूल्यव्यवस्था, असुर, विवेकबुद्धी ही तुमची असते, दुसऱ्या त्याचा अवलंब करायला अथवा अपेक्षा बघू घातू नये. ती करू नये.

३३. आई-वडिलांची एकमेकांशी पहिली वळ, त्यांचा विवाह, लग्नचरते पहिले वळ, त्यांचा तुमचा जन्म, ह्याविषयीचे छाय्या-ध्वनिमुद्रण करू नये. भविष्यता तो एक अमृत्यु देवा ठरू शकतो.

३४. पौराणिक काळाची निरुध्द आकाशकांडे पाहून जमिनीवर पडू न राहा. आकाशातील चंद्र-तारे-ग्रह-नक्षत्रे-आकाशाच्या पाहून आतली प्रबु, देश, शहर आणि आपण किती नगण्य आहोत हे कळते. -वर्हण होय.

३५. एका मर्यादितपरीकडे पैसा आनंद देऊ शकत नाही, उलट कधीकधी जटिल प्रश्न उभे करतो. ३६. नवीन काही म्हणायचे असेल तेव्हा उदाहरणे "होही" म्हणायला शकता. भीरू भिकेची बाही म्हणतात ते उगाच नाही. ३७. मनःशांती, आरोग्य आणि सुहृदंते प्रेम ही सुखी जीवनाची त्रिसुत्री आहे. तिची जणूक करणे ही तुमची आठ जबाबदारी आहे. ३८. कुणी कधी घरी जेवायला बोलावले असल्यास, जेवण पुरे होण्याआधी पवनांची तोंडभरून

हा महिना असा जाईल जवळ साळगांवकर

प्रेम : सभाना काळ आपल्या सवनीलतेची परीक्षा पाहणारा आहे. काही खर्च अनिष्टाकडे उध्वतवित्त. कामाना त्या पाहणारा आहे. १६ ऑगस्टनंतर परिस्थितीत सकात्मक बदल दिसून येतो. नव्या ओड्डाव्यात आर्थिक सौतेलचे येते मारी सुचील.

वृषभ : अथक परिश्रम हाच यशाचा मार्ग ठरणार आहे. अहटपण मित्रमंडळी सहकार्यांचे हात घेऊ कातील. कलाकाराना सुयोग्य संधी प्राप्त होईल. आपले विचार स्पष्ट व आमविभासने व्यक्त करा. प्रवासत विनाकारण वातवित्तवट संपवतात.

मिथुन : आपल्या परिवारातील आपले हितचिंतक कोण, हे ओड्डाव्याचे तंत्र विकसित करावे लागेल. उत्तराभिंत तुमच्या शब्दाला मान मिळेल. धलाभावात योग संपवतात. प्रलंबित कामे मारी लावण्याच्या प्रयत्नात सफलता मिळेल.

कर्क : कार्यक्षेत्रातील वाढत्या सत्यांत तोंड देण्याची तयारी ठेवा. छोट्या कामासाठी अधिक वेळ खर्च पडेल. निवड सोडू नका. आर्थिक स्थितीसाठी नवा योजना आडवायला लागतील. कौटुंबिक पाठळीवर सुसंद मरल्याची भूमिका पा पाडेल.

सिंह : कोणातही भाडारी निर्णय घेण्याआदर ह्याच्या परिणामाचा विचार करावा लागेल. चुगलखोरांपासून भावसाध संपवतो. कौटुंबिक मर्यादांना उग्र रूप धारण करू देऊ नका. ज्येष्ठ व्यक्तींचा सल्ला माग्यंदक ठरेल.

कन्या : आणक केल्यास अथक परिश्रमाचे फळ आपणास मिळणार आहे. पूर्वीच यशदायी असेल. उत्तराभिंत थोडे सरकतेने वागावे. वाढत्या कामाचे दडपण घेऊ नका. भागीदारांना आपल्या जबाबदाऱ्या योग्य रीतीने पा पाडायला लागतील.

पंडित : पैसे पाडवताना ज्या खातेभाषाकाला पैसे पाडवायचे आहेत, त्या खातेभाषाचे नाव, खाते क्रमांक, बँकेचे नाव, बँकेचा आयएफएससी कोड, हस्तांतरित रक्कम आणि खाते प्रकार) भरणे आवश्यक आहे. एनईएफटी करताना समीचील व्यक्तीचे खाते जर तुमच्याच बँकेमध्ये असल्यास तुम्हाला कोणत्याही प्रकारचे हस्तांतर शुल्क घावे लागत नाही. पण समीचील व्यक्तीचे खाते इतर कोणत्या बँकेत असल्यास आपल्याला हस्तांतर शुल्क (Transaction Charge) घावे लागते.

रिअल टाईम ग्रॉस सेटलमेंट (RTGS) : या प्रणालीने पैसे तत्काळ हस्तांतरित केले जातात. यासाठी किमान हस्तांतर रक्कम दोन लाख रुपये, तर कमाल मर्यादा प्रत्येक बँकेनुसार वेगवेगळी आहे. या पद्धतीने प्रत्यक्ष बँकेत जाऊन आरटीजीएस करायचे असल्यास निधी हस्तांतरणाची व्यवहार वेळ संयोग्याली ते शुक्रवार सकाळी ९ ते सोमवारी ४:३० पर्यंत आणि शनिवारी सकाळी ९ ते दुपारी २ वाजेपर्यंत आहे (बँके सुट्या सोडून). तर ऑनलाईन पद्धतीत तुम्ही हे पैसे कोणत्याही वेळेला, कोणत्याही दिवशी पाठवू शकता. जर कोणत्याही कारणामुळे पाठवलेले पैसे बँकेमिनिश्रीअरीच्या खाल्यात जमा झाले नाही, तर हे पैसे मूळ बँकेकडे साधारणतः एका तासाच्या आत किंवा संशोधित दिवससंपल्यानंतर कामकाळ संपण्यापूर्वी ह्यांच्या विनोतीकरीती पद्धती मध्येडखार पेशाची गुंवावणूक-विना पॉलिंसी इ. काहीही कधीही होऊ नका.

५०. पेशाच्या पाकिटात हजाबपर रुपये दडवून ठेवावेत, अडचणीच्या वेळेला कामास येतात.

५०. आज अडी चोरणारा उडा कोणवडी चोरणार. अडी चोरणारा वेळीच पाववडी चोरणार. देखा दाखवू नका, नाहीतर पसतावत.

५०. स्तुती करणाऱ्या किंवा दया दाखविणाऱ्यांपासून नेहमी सावध राहा. ते 'हिंडन अनेकां' बाळगून अस्तात.

५०. अनेकदा 'मौन' हे अनेक नाजूक, जटिल प्रश्नांसाठी उत्तम उत्तर ठरते.

५०. स्वतःची सगळी व्यतिपात कामे स्वतःच नियमितपणे करावी. जर्मनीत हा नियम काटेकोरपणे पाळला जातो.

५०. कोणत्याही प्रकारचा सद्दा, जुगार आयुष्यात कधीही खेळू नये.

५०. मृत्यू आणि (बँकेलाच्या सल्ल्याने केलेले) मृत्यूधन हा गोपनी अडवट आवडत, त्या टाळण्याचा प्रयत्न करू नका. हे योग्य प्रकारे न केल्यास तुमच्या वारसांना ते खूप त्रासदायक ठरू शकते.

मूळ : या महिन्यात काम आणि भनलाभ मनाजोतेने असेल. कार्यक्षेत्रातील मिळलेल्या यशाने आत्मविश्वास वाढेल. मनवरील ताण कमी झाल्याचे कामात मती येईल. योग्य वेळी मित्रांनी मदत मिळेल. विवाहेच्छुकीचे विवाह जमतील.

वृद्धिदंड : आपल्या विचारातील सकारात्मकता वाढवणी लागणार आहे. नवीन जबाबदाऱ्या यशस्वीपणे पा पाडतल. परिश्रमाचा पाठिंबा प्रेरणादायक ठरेल. प्रातःकाळी वाटा खडतर असल्या तरी तुम्ही यशस्वी व्हाल. गुणवत्त्यास प्राधान्य घ्या.

पुनः : विरोधकार मात कल्प्यासाठी नवीन डावपेच आखावे लागतील. नेकरी-व्यवसायत चडखार जावतील. कोलत्यातील कठोरपणा कमी करण्याचा प्रयत्न करा. कामाच्या वाढत्या व्यापामुळे धावळ, दारदा होईल. नोकरी सोडू नका.

मूळ : कार्यक्षेत्रातील वाढत्या सत्यांत तोंड देण्याची तयारी ठेवा. छोट्या कामासाठी अधिक वेळ खर्च पडेल. निवड सोडू नका. आर्थिक स्थितीसाठी नवा योजना आडवायला लागतील. कौटुंबिक पाठळीवर सुसंद मरल्याची भूमिका पा पाडेल.

सिंह : कोणातही भाडारी निर्णय घेण्याआदर ह्याच्या परिणामाचा विचार करावा लागेल. चुगलखोरांपासून भावसाध संपवतो. कौटुंबिक मर्यादांना उग्र रूप धारण करू देऊ नका. ज्येष्ठ व्यक्तींचा सल्ला माग्यंदक ठरेल.

कन्या : आणक केल्यास अथक परिश्रमाचे फळ आपणास मिळणार आहे. पूर्वीच यशदायी असेल. उत्तराभिंत थोडे सरकतेने वागावे. वाढत्या कामाचे दडपण घेऊ नका. भागीदारांना आपल्या जबाबदाऱ्या योग्य रीतीने पा पाडायला लागतील.

पंडित : पैसे पाडवताना ज्या खातेभाषाकाला पैसे पाडवायचे आहेत, त्या खातेभाषाचे नाव, खाते क्रमांक, बँकेचे नाव, बँकेचा आयएफएससी कोड, हस्तांतरित रक्कम आणि खाते प्रकार) भरणे आवश्यक आहे. एनईएफटी करताना समीचील व्यक्तीचे खाते जर तुमच्याच बँकेमध्ये असल्यास तुम्हाला कोणत्याही प्रकारचे हस्तांतर शुल्क घावे लागत नाही. पण समीचील व्यक्तीचे खाते इतर कोणत्या बँकेत असल्यास आपल्याला हस्तांतर शुल्क (Transaction Charge) घावे लागते.

रिअल टाईम ग्रॉस सेटलमेंट (RTGS) : या प्रणालीने पैसे तत्काळ हस्तांतरित केले जातात. यासाठी किमान हस्तांतर रक्कम दोन लाख रुपये, तर कमाल मर्यादा प्रत्येक बँकेनुसार वेगवेगळी आहे. या पद्धतीने प्रत्यक्ष बँकेत जाऊन आरटीजीएस करायचे असल्यास निधी हस्तांतरणाची व्यवहार वेळ संयोग्याली ते शुक्रवार सकाळी ९ ते सोमवारी ४:३० पर्यंत आणि शनिवारी सकाळी ९ ते दुपारी २ वाजेपर्यंत आहे (बँके सुट्या सोडून). तर ऑनलाईन पद्धतीत तुम्ही हे पैसे कोणत्याही वेळेला, कोणत्याही दिवशी पाठवू शकता. जर कोणत्याही कारणामुळे पाठवलेले पैसे बँकेमिनिश्रीअरीच्या खाल्यात जमा झाले नाही, तर हे पैसे मूळ बँकेकडे साधारणतः एका तासाच्या आत किंवा संशोधित दिवससंपल्यानंतर कामकाळ संपण्यापूर्वी ह्यांच्या विनोतीकरीती पद्धती मध्येडखार पेशाची गुंवावणूक-विना पॉलिंसी इ. काहीही कधीही होऊ नका.

५०. पेशाच्या पाकिटात हजाबपर रुपये दडवून ठेवावेत, अडचणीच्या वेळेला कामास येतात.

५०. आज अडी चोरणारा उडा कोणवडी चोरणार. अडी चोरणारा वेळीच पाववडी चोरणार. देखा दाखवू नका, नाहीतर पसतावत.

५०. स्तुती करणाऱ्या किंवा दया दाखविणाऱ्यांपासून नेहमी सावध राहा. ते 'हिंडन अनेकां' बाळगून अस्तात.

५०. अनेकदा 'मौन' हे अनेक नाजूक, जटिल प्रश्नांसाठी उत्तम उत्तर ठरते.

५०. स्वतःची सगळी व्यतिपात कामे स्वतःच नियमितपणे करावी. जर्मनीत हा नियम काटेकोरपणे पाळला जातो.

५०. कोणत्याही प्रकारचा सद्दा, जुगार आयुष्यात कधीही खेळू नये.

५०. मृत्यू आणि (बँकेलाच्या सल्ल्याने केलेले) मृत्यूधन हा गोपनी अडवट आवडत, त्या टाळण्याचा प्रयत्न करू नका. हे योग्य प्रकारे न केल्यास तुमच्या वारसांना ते खूप त्रासदायक ठरू शकते.

Table with 10 columns: ऑगस्ट, संपादक, नक्षत्र, संपादी, योग, सभापती, कथि, सभापती, राश्री, राश्री. It contains astrological data for the month of August 2023.

श्री शालिवाहना शक १९२५, रोमनमान संवत्सर, विक्रम संवत् २०७५. ऑगस्ट २०२३. दिवासीच्या सुट्टीव्यतिरिक्त सलग दान भोजने आहेत. धर्मप्रणयण



सप्टेंबर २०२३

नि. श्रावण / भाद्रपद
शके १९४५

कालनिर्णय ९

र	रविवार		निज श्रावण क. ४ शुभ दिवस आदित्य पूजन संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.१८ पलसिद्धस्वामी पुण्यतिथी-साखरखेडा (बुलढाणा)	निज श्रावण क. ११ शुभ दिवस अज्ञा एकादशी आदित्य पूजन नारायण महाराज पुण्यतिथी-नेर (यवतमाळ)	भाद्रपद शु. २ शुभ दिवस ब्राह्म जयंती चक्रधरस्वामी जयंती मुस्लिम रविलावल मासारंभ शोतीसार महाराज पुण्यतिथी-कुंभलगरी (बीड) चांगदेव राऊळ जयंती-पैतण	भाद्रपद शु. ९ शुभ दिवस अनु-रुख नवमी श्रीचंद्र जयंती उदासी सांघ. महोत्सव -वाशिम	३	१०	१७	२४
			०६.२६ १८.५० मीन २०.३७	०६.२० १८.३४ मिथुन २०.३३	०६.२९ १८.३८ कन्या २३.०६	०६.३० १८.३३ मीन २९.१७				
सो	सोमवार		निज श्रावण क. ५ शुभ दिवस श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामृत : मुग पांडवसेवी यात्रा-पाथडी (नाशिक)	निज श्रावण क. १२ शुभ दिवस श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामृत : जव शिवस्वरूपानंद स्वामी पाठक पुण्यतिथी -कारंजा (वाशिम) संत सेना महाराज पुण्यतिथी	भाद्रपद शु. ३ शुभ दिवस हरितालिका तृतीया स्वर्णगौरी व्रत	भाद्रपद शु. १०/११ शुभ दिवस पवित्रतीर्था स्मार्त एकादशी देवमामलेदार यशवंत महाराज प्रगट्य सोहळा-सटाणा (नाशिक)	४	११	१८	२५
			०६.२६ १८.५१ मेष १४.५९	०६.२८ १८.४२ कर्क १४.५९	०६.२९ १८.३७ तुळ १४.५९	०६.३० १८.३२ मकर २०.२७				
मं	मंगळवार		निज श्रावण क. ६ शुभ दिवस मंगलागौरी पूजन शिक्षक दिन	निज श्रावण क. १३ शुभ दिवस भौमप्रदोष मंगलागौरी पूजन पर्युषण पंचम (चतुर्थी पक्ष) -जैन संत ताजुद्दीनबाबा पुण्यतिथी-नागपूर	भाद्रपद शु. ४ शुभ दिवस श्रीगणेश चतुर्थी पार्थिव गण्यती पूजन (अंगारक योग) चंद्रदर्शन निषेध (चंद्रास्त रात्री ०९.२०) जैन संवत्सरी (चतुर्थी पक्ष) यशवंतबाबा पुण्यतिथी -मुसळखेडा (अमरावती)	भाद्रपद शु. १२ शुभ दिवस भागवत एकादशी वामन जयंती मदन महाराज यात्रा-फुलआमता नांदगाव (अमरावती)	५	१२	१९	२६
			०६.२६ १८.४८ मेष १४.५९	०६.२८ १८.४२ कर्क २३.००	०६.२९ १८.३६ तुळ २३.००	०६.३० १८.३० मकर २०.२७				
बु	बुधवार		निज श्रावण क. ७ शुभ दिवस कालाट्यो वृधपूजन (सं. ९.५९नं) श्रीकृष्ण जयंती (उपवास) जयंती योग श्री ज्ञानेश्वर महाराज जयंती-आपेगाव (औरंगाबाद)	निज श्रावण क. १४ शुभ दिवस पर्युषण पंचम (पंचमी पक्ष) -जैन सूर्याचा उत्तरा नक्षत्रप्रवेश वाहन : हत्ती अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे) शिवरात्री वृधपूजन * अमावास्या प्रारंभ उ.रात्री ०४.४८	भाद्रपद शु. ५ शुभ दिवस ऋषिपंचमी कलावतीदेवी जयंती-बेळगाव गजानन महाराज पुण्यतिथी-शोर्गाव जैन संवत्सरी (पंचमी पक्ष)	भाद्रपद शु. १३ शुभ दिवस सूर्याचा हस्त नक्षत्रप्रवेश वाहन : वेडूक	६	१३	२०	२७
			०६.२६ १८.४८ मेष १४.५९	०६.२८ १८.४२ कर्क २३.००	०६.२९ १८.३६ तुळ ०६.२९	०६.३० १८.३० मकर २०.२७				
गु	गुरुवार	* अधिक शास्त्रार्थ १३.अण्णामहाराज (भाण्डेशास्त्री) जन्मोत्सव-इंदौर	निज श्रावण क. ८ शुभ दिवस गोपाळकाला वृहस्पती पूजन गुलाबबाबा यात्रा-कारंजे (बुलढाणा) राजे उमाजी नाईक जयंती महर्षी नवल जयंती-पुणे	निज श्रावण क. १५ शुभ दिवस अमावास्या दश आमावास्या मातृदिन पोळा पिठोरी अमावास्या गहिनीनाथ यात्रा-औरंगाबाद वृहस्पती पूजन	भाद्रपद शु. ६ शुभ दिवस सूर्यपष्ठी ज्योत्स्नागौरी आवाहन दुपारी ०२.३४पर्यंत	भाद्रपद शु. १४ शुभ दिवस अनंत चतुर्दशी इंद-ए-मिलगद जंगलीदास महाराज प्रकट दिन -कोकमठाण (कोपरगांव)	७	१४	२१	२८
			०६.२७ १८.४९ मेष २३.११	०६.२८ १८.४० सिंह २३.११	०६.२९ १८.३४ तुळ ०६.२९	०६.३० १८.३० मकर २०.२८				
शु	शुक्रवार	निज श्रावण क. २ शुभ दिवस जरा-जिवंतिका पूजन शिवचरण महाराज पुण्यतिथी-अकोला केशवदत्त महाराज पुण्यतिथी -सोनिगरी (सुळे)	निज श्रावण क. १६ शुभ दिवस जरा-जिवंतिका पूजन पारशी अदिबेहस्त मासारंभ	भाद्रपद शु. ७ शुभ दिवस ज्योत्स्नागौरी पूजन	भाद्रपद शु. १५ शुभ दिवस श्रीचण्डी पौर्णिमा संन्यासिनांचा चालुर्मस्य समाप्ती महालयारंभ भागवत सप्ताह समाप्ती प्रतिपदा श्राद्ध	८	१५	२२	२९	
			०६.२६ १८.५१ मीन २३.११	०६.२८ १८.४० सिंह २३.११	०६.२९ १८.३४ तुळ ०६.२९	०६.३० १८.३० मकर २०.२८				
श	शनिवार	निज श्रावण क. ३ शुभ दिवस अक्षय्यामासती पूजन	निज श्रावण क. १७ शुभ दिवस अमावास्या समाप्ती सकाळी ०७.०९	भाद्रपद शु. १६ शुभ दिवस जरा-जिवंतिका पूजन पारशी अदिबेहस्त मासारंभ	भाद्रपद शु. ८ शुभ दिवस दुर्गापष्ठी भागवत सप्ताहारंभ ज्योत्स्नागौरी विजयन दुपारी ०२.५५पर्यंत महर्षी दधीची जयंती विधुविजयन दोरक धारण	भाद्रपद शु. १६ शुभ दिवस द्वितीया श्राद्ध सुक्कोथ (ज्यु) ईशती महाराज पुण्यतिथी-पांढरकवडा (यवतमाळ)	९	१६	२३	३०
			०६.२६ १८.५१ मीन २३.११	०६.२८ १८.४० सिंह २३.११	०६.२९ १८.३४ तुळ ०६.२९	०६.३० १८.३० मकर २०.२८				

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
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
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
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
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
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
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
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
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
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



मारोतरावचा ७/१२
० संजय पवार

मारोतराव सिद्ध्या लिंबाळे. माणदंडार कचेरीकळवळा झाडाखाली रेकटा टी स्टॉलपाशी उभा होता. चहा त्सात भरून देत चहावाल्यांचे विचारले, काय काय काढत? मारोतराव चहाचा घोट घेत म्हणाला, "७/१२!"

चहावाला "बरे" अर्थाने मान हलवत, थोडे बालूना वात ठोड मोकळे करून पुन्हा आपल्या यांफिक तालाचालीत सामील होत म्हणाला, "भाऊसाहेब उलवताच बारा वाजता! आताशी साडेढहा होताच." अशी वास्तवाची जाणीव मारोतरावला देऊन तो पुन्हा लयबद्ध हलचालीत विलीन झाला.

मारोतराव सिद्ध्या लिंबाळेचा ७/१२ हा सरकारी दपतरासाठी एक वेळ्याच प्रशासनिक प्रश्न बनून राहिलेला होता. मानदंडार कचेरीतील बहिष्कारांपुढून ते कलेक्टर कचेरीत म्हणून एकत्र करून घ्यावे, त्यांचे उतरंडोलेले सर्व कर्मचारी यांना आपआपल्या पत्रे उभ्या पाहिले. कलेक्टर साबेबांनी तर ती सातल "प्लेज नाईट" असा शब्द मारून महसूल विभागाच्या मुख्य सचिवांना पाठवली. त्यांनी ती महसूल मंत्र्यांना दाखवली, तर मंत्र्यांनी ती सामान्य प्रशासन सचिवांना देऊन अहवाल मागून म्हणून तिकडे संकलवले.

फायलीच्या प्रशासकाबद्दल मारोतराव दोनदा मंत्रालया घारीही करून आले, पण निर्णय काही झाला नाही. शोक्याच्या ७/१२ आंतलाच झाड्याचा काळोम मारोतरावचा ७/१२ हा प्रशासनासाठी नवाच तयार झाला होता. तर हा ताप नेमका काय झाला?

मारोतराव सिद्ध्या लिंबाळे सोलापूर जिद्दनातील कुडुंबांच्या गळवळा एका ५०/६० उच्चन्याच्या गावचा अल्पभूधारक शेतकरी. ही आतूनच्या त्याचा बापजागाणामुळे. मातृवृत्ती त्याच सिद्ध्याची बहीण कुंडाची सोराकर जुळवी वेळ्याच गळवळा या गावा. तिकडे तिचे सगळे बंधू होते, पण सध्या वरिष्ठ पाहणा हिरला नाही तथा सिद्ध्याने आपला तिसरा पोरा मारोतराव बहिणीला दत्तक दिला नि मारोतराव तिकडेच झाला!

सिद्ध्याच्या मारोतराव चहार पोरं नी तीन पोरा, त्यामुळे थराला मारोतराव बहिणीला दिव्याने भयला काही वजाबाकी जाणवली नाही. पण बहीण आप निवृत्तक आहे, पुढे मांण पोत राहिले तर मारोतराव त्याच्या काम करून आहे म्हणजे तिच्या सासरी वेळ्याच होऊ नये म्हणून सिद्ध्याने बहिणीच्या यजमानाना मारोतराव बहिणीच्या सासऱ्याचा ७/१२ चर राहिले, ज्याचा काढप करायला लावला.

बहीण काही पोरांची राहिली नाही. मारोतरावचा पोराची दंडा झाला. पुढे एका अघ्यातात कुंडाचे यजमान गेले नी ७/१२ चर मारोतरावचे नाव लागले. बहिणीचे सासर खाऊनिपुंज अल्पभूधारकाच्या वरच्या रकमाना मोडणार. इकडे सिद्ध्यापाच धकला होताच. बहिणीच्या यजमानाला काढप करायला लावणार सिद्ध्या घरचे काढप करू उरुा करू. या बेफिकिरीत राहिला नी तसाच गेला. तो गेला, पण बहिणीला दत्तक गेलेला मारोतराव काढपोरी आजही सिद्ध्याच्या रेनकाळीवर होता. रेनकाळीवरून तो थेट सिद्ध्याच्या ७/१२ चर आपसूक वारस म्हणून आला!

आता मारोतराव महाराष्ट्र नी कर्नाटक अशा दोन्ही दपतरात ७/१२ चर मोकूच दिसता होता आणि तसच व केंद्र सरकारच्या शेतकरी समान योजनेचा लाभार्थी ठरला मारोतराव.

मारोतराव सिद्ध्या लिंबाळे हा दोन ज्फान्णून लाभार्थी का होऊ शकतो म्हणून मारोतरावचा नावाने विरोधी पक्षांनी बॉब ठोकली. हा सरकारी धंद्याच आहे, अशा प्रकारे साधारणी दोन-दोन रज्फान्णून लाभार्थी निर्माण करून दोन्हीकडे निवडणुका जिंकू पातावेत. दोन्ही मारोतरावचा एक ७/१२ चर झाल्याच पाहिजे, अशी भूमिका विरोधी पक्ष नेत्यांनी घेतली. यावर महाराष्ट्र सरकारचे म्हणणं, मारोतरावचा बाप सिद्ध्या हा महाराष्ट्राचा रिवासी. मारोतराव

हा त्याचाच मुलगा. त्यामुळे त्याचा वारसा हक्क इथलाच रावतो. त्यामुळे इधून नाव कमी होऊ शकत नाही. सर्व कुडुंबातील आपल्या कुडुंबात एक लाभार्थी अर्षण सौचीचे होतं. मारोतरावचा महाराष्ट्रातील ७/१२ च अधिकृत मानवा म्हणून सिद्ध्या कुडुंब कोर्टात गेल्या.

तर कर्नाटक सरकारचे म्हणणं, मारोतरावचा जण महाराष्ट्राचा असला तरी त्याला कर्नाटकात दत्तक दिलाय. त्याच्या आल्याच्या नवयाने त्याला वारस मानून आपल्या ७/१२ चर त्याचे नाव लागले असा कागद केलाय. नाव, कर्नाटक सरकार त्याचे नाव कमी करणार नाही. कुंडा व तिचे सासरी लाभार्थी म्हणजेबाकी सोडल्याला तयार होत नव्हतेच. तेही कोर्टात गेलेत.

आता हा प्रश्न दोन रज्फान्णून सोमाप्रशासकाच्या मोक होऊन बसलाय. दोन्ही रज्फे कोर्टात च केन्द्रकडे वार मागाताहेत. त्या सरकारी एक आणून नेवतं. त्या आणोणाचा अहवाल येतो, त्यात लाभार्थी योजना एकाच रज्फाची वेष्टा येईल आणि मारोतराव सदाच अल्पभूधारक त्याच रज्फात असत असे अहवाल घेणोत.

हा अहवाल दोन्ही रज्फे फेटळवता. यातून एका रज्फाचर व रज्फांयों एका कुडुंबावर अर्षण होणार. खरब, हा अहवाल मंजूर नाही. यावर विरोधी पक्ष म्हणतात, दोन्ही रज्फान्णून हा लाभार्थी वाज्य. आता गोंयळ वाढतो. कारण दोन्ही रज्फात वेगवेगळ्या पक्षांची सरकारी, ती म्हणतात, आम्ही का लाभार्थी वामूळ?

या गोंयळात उबल लाभार्थी मारोतरावचा सखळ इतका ना काही विचारत, ना सखळी आल्या, ना दोन्ही सरकारी, ना दोरीकडच्या प्रशासने, ना देशातलं कोर्ट! मारोतराव प्रश्नक्ष नि काढणारच रेलपटो मारतोय. एवढे हेरातेत तर सहाय्याला नाववणीच जडवीट्टी शोधायलाच नाही लागले, असा आताला आज्ञा आणत आला म्हणाला!

सत्ताधारी दोन्हीकडेचे, दोन्हीकडच्या विरोधकांना म्हणले, तुमचा यांफिक काय आहे? माणूस एक पण त्याचे ७/१२ दोन!

वे दोन उतारे दोन ज्फान्णून. खाल्लं दोन टायन तर काय विषयदं? त्यावर विरोधी पक्ष म्हणाले, प्रश्न खाण्याची नाही. प्रश्न फक्त मानवीच नाही, तर प्रश्न गंभीर प्रशासनिक कुडीचा आणि सरकारी योजनेच्या दुर्गुण्याचा आहे. प्रश्न नैतिक आहे आणि त्यामुळेच तो देशाच्या नैतिकतेचाही आहे!

मारोतरावच्या ७/१२ चे प्रकरण चिडकळ जायची शक्यता आहे. मारोतरावला कळव नाही कालपर्यंत देश म्हणून मला नकाशा दाखवत, त्यात दोन्ही रज्फे होती. दोन रज्फांत र्हात मी इके-के तिकडे जात-येत होतो, मला कुणी अडविलेच नाही. दोन्हीकडे मी वारस म्हणूनच वावरातो, खाल्ली, प्यावली. सरकारी रकम दोन्हीकडे खर्च केली. पण या ७/१२ च्या काढात मी असा अडकवला गेलोय, की खर्च वाटत नाही की पुराणाला माझा पूर्वेच हनुमान उडी मारून सूर्य मिळवणार होता! आणि त्याचा आजचा वारस मी दोन आकडे नि मधच्या तिकच्या र्शेत असा अडकलोय की हलाणं मुश्किल. प्रशासणी उलवण्याच्या पूर्वेच्या काळात आता दोन सरकारी दस्त हलायची जमेना.

आता मी 'जय श्रीराम' म्हणू की 'हे राम!' हेच समजनास झालंय.

मारोतराव सिद्ध्या लिंबाळे सरकारी नि पौर्णिकीय पोर्षाते आपली लंकादंडन करून अजयमार झालेली शेपटी सापटीत बोट सापडवत रशी अडकतून बसलाय.

तेवढ्यात दुर्बलत्या त्याचा कर्करेश हनुमान चालिसा ऐकू देते आणि मारोतराव सिद्ध्या लिंबाळे महाराष्ट्र व कर्नाटक सीमेवर आपल्या आतली पूर्वेजाकी शेपटी बाहेर काढून आर्षी इकेडे नि आर्षी तिकडे उठतून वसतो नि मगत म्हणतो, वचू येतो का कुणा भोमाचा वारस!

(लेखक नाटककार, संभलपणकार, संवाद-पट्ट्या लेखक, चित्रकार आणि जाणकार आहेत.)
writingwala@gmail.com

'नन्ना'चा पाठा, त्यावर 'हो'ना'चा काढा!
□ डॉ. आनंद नाडकणी

सख्खळ्या मंदूरामाचे नवी कल्पना आली, की ती परकून कुणालाती सांगितल्याशिवाय एखाद्या व्यक्तीला राहतात नाही. अशा वेळी हा आधी कुणालाही न सुचलेली, अद्वितीय कल्पना (आभार : भाडिया) आपण मांडायची आणि समोच्याने त्याच शक्ती त्यासाठी हवा काढून टाकावी. मग हवा गेल्याच्या फुर्यासाखे आपले मन मरकतून खाली वसते. निराश्या गतंमधे स्वतःबरोबर दुसऱ्यालाही कसे ठेऊन जावे, हा विषयवर कुतिशील संशोधन करण्यता काही जणांची हवत जाते. बरे हॉयांच्यापुढून दूर राहाता येते नाही. कारण त्यातले काही आपल्या घरात आणि काही जण आपल्या मनाची शरत असतात. म्हणून नकारात्मक विचारांनी (आणि ते वारंवार करण्यानाही) समजून घेणे, ही सकारात्मकतेची पहिली पायरी उरते.

आणून नकारात्मक, निराशावादी विचारांचे व्यापकण दोन रज्फे करू. पहिला आहे, 'उपयुक्त नकारात्मक विचार' काय बरे असतात ते? कोणतीही कृती करण्यापूर्वी किंवा तिची आखणी करताना आपण 'तारतम्या' नि विचार करायचा असतो. 'तर-तण' भाव म्हणजे मनाप्रमाणे घडविले किंवा न घडविले अशा दोन्ही शक्यतांचा विचार! 'नकारात्मक शक्यता' म्हणजेच तेथे चड शकण्याचा अडचणीची यादी. ती वेळ करणे आवश्यक असते. त्याच्या काही टाळ्या वेण्यासारख्या तर विचारत ध्यायच्या. ज्या घडविले असे प्रकृतीने वाटते त्यांचा प्रभाव, सदा, परिणाम कमी करण्यासाठी काय करावे हे नियोजन करताना लक्षात घ्यावे लागेल. संपूर्ण उपयय, अंशतः यय, बऱ्यापैकी यय, उत्तम यय अशा चार शक्यता डोळ्यांसमोर ठेवण्याचा असतात. अडचणीच्या प्रत्येक कोणी स्वतःला सांगायचे- 'तुझ्या निराश्यावादी असलेले घटक कोणते ते शोधत राहा. तुझ्या निराश्याच्या बाहेर असलेल्या घटकांनी कसे ये आणि स्वीकार कर. तुझ्या कृतीचे असलेल्या प्रत्येक सभान्याचा-सुरेष्ट वापर करता येईल असे पाहा.

पंतु कधीकोणी आपल्या सर्वाने मन अपश्याच्या शक्यतेचे रूपारंभ 'खात्री'मध्ये आधीच करून टाकते. घटना घडण्याआधीच मान्यतक कार्याचा बोजा डोकावण चढवून घडवून चकवाढ दाखवते, मारिके ज्याच भुरगेही सुरक्ष होते. उदा. "आताच्या मुली कशा स्वर्णी असतात. लग्नांतरत दुसऱ्याची बरी वागू दे, झाले. आमचाश्री चांगली लागेल, अशी आशाच आहे." आपल्या एकेल्या एका लेकाशी बोलण्याचा

आसपास असा उपदेश अनेकांनी ऐकला आहे. कारण अशा प्रतिक्रियांचा दैनंदिन वर्णन होत असताना सकारात्मक जगणे कठीण असणार.

कठीण पण अशक्य नक्कीच नव्हे. नकारात्मक खात्रीत मन अडकले, की तेच आणि तेवढेच गिरावले जाते. त्याचा 'पाठा' बनतो म्हणजे, तो होतो Belief अर्थात 'विचारसूर'. अशा अंतुबुद्धीला विचारण पाहा, की तुमची मते इतकी 'नकारात्मक' (निगेटिव्ह) कशी झाली? तत्काळ उतर येईल. "अनुभव... सततचे अनुभव." पण वारंवार येईल अनुभव येऊनही काही जण कडकटण्या कासा दळतात आणि काही जण त्याचे लोणचे का घालतात?

अपशय, मनोभा, नुकसान, अपराय, विश्वासघात अशा विविध अंतुबुद्धीना विचारण पाहा, की तुमची साध्याय्या' अडकते ते मन गावय आणि सकारात्मकता झा दोन्ही गोष्टी मिळवते. लेबलांच्या शोळमधये तीन द्यारयटीत मिळवता. 'प्रीमियम' लेबल म्हणजे स्वतःवर नकारात्मक शिक्का मारणे. स्वतःमध्या गुणांना कःपायथं मानून, अत्यापुणा शिक्का स्वतःवर मारणे. 'सुवर्णप्रियम' लेबल आहे, दोनपोरांची ऊर्जा दुसऱ्यांवर पाडणुका. त्या 'Blame Game' मध्ये स्वतःला अडकवणे. एकाद अडकलो, की मन त्या 'अडकले'पणाचीच विकली करायला लागते. त्यासाठी बुद्धी पणाला लावते. 'हे एसेल' सडखे लेबल परिस्थिती आणि नशिवावर लावायचे. हे लेबलमधये स्वयंश्रयलशिवायचे अनेक उतारे, कर्मकांडे आणि निररक क्रिया नुसत्या घुसतच नाहीत, तर त्यांच्याशी मोक्यातून खड्यांपाणून ते चाल्यारी बुवांययतची एक जाणपट जन्म घेते.

स्वतःच्या सर्व गुणधर्माचे आणि प्राप्त परिणामांचे वास्तवाला धरून मोक्यातून मारणे म्हणजे, उतुपुक्त सकारात्मकता. मात्र, त्याच वेळी स्वतःला म्हणून आपल्या संपूर्ण अस्तित्वाच्या मोक्यातून नकारात्मक झाले, तर तो एक साध्य उरतो. संपूर्ण अस्तित्वाला 'मोकळे ग्रेट' असे सुरुरेकसेल लेबल लावते तरी तोतु पुढे साध्यच उरणार! आपणावधाने दोषीप, प्रत्यलवादाचा काढा कासा तयार करणुच? आणि चवीचावेने स्वतःला कासा पाजावया? मनाच्या डोळ्यांना वास्तवाच्या लेख बसवणे, ही यावची पहिली पायरी. वास्तवाची जाण आली तर शक्यता, दाट शक्यता, जळजळत्या खोत्री आणि निश्कित झाली जा खोत्रीमधला फरक कळणार. वास्तवाची लेख नसेल, तर माणूस अपमश किंवा यय झाल्याकडे खात्री म्हणून पाहणार. यशाची खात्री असेल तर बेफिकरी, विनासक र्हाणार आणि अपश्याची खात्री असेल, तर आर्षाभसुंभरुणु शोर्ष दाखवणार नाही. वास्तवाची

हा महिना असा जाईल जयवंत चाळुयांकार

मेघ : आपल्या कार्यक्षमतेची कसोटी पाहणारा काळ आहे. पूर्वाभिन्न महत्त्वाचे निर्णय घेण्याचे टाळ. मित्रपरिचयण मोजक्या करा, पंतु आर्थिक व्यवहार घडवून उतराभोलेले सकारात्मक घटनांमधे मनोवल वाढेल. पेलतील तेवढ्याच जबाबदाऱ्या स्वीकार.

वृषभ : नोकरी-व्यवसायात मनाप्रमाणे प्रगती होईल. अर्षाभ्याची चांली असेल. स्पर्धात्मक स्थितीचा सामना करायला लागेल. जमीन-जुल्ल्याचे व्यवहार थोडे पुढे कळवण्याचा कायदा होईल. प्रवासात थोडा त्रास संभवतो.

मिथुन : प्रतिकूल परिस्थिती विचरित न होत काय करत राहा. कार्यक्षेत्रातील विरोधक नमोली. मनाजोतेत यश मिळेल. संवधातील वदुता टाळण्यासाठी वागण्या-बोल्याप्यवर सभ्य ठेवा. धार्मिक कार्यतील सहभाग आनंद देईल.

करक : कार्यक्षेत्रातील जवाबदाऱ्या पार पाडताना अधिक साधधंगरी वाळणा पूर्वाभि शोधा प्रतिकूलच आहे. चेनीच्या खर्चावर अंकुश ठेवावा लागेल. उतरांधं मुस फलदायी आहे. तुमच्या शब्दाला अधिक जण प्राण देईल. आर्थिक व्यवहारत थोडा त्रास.

सिंह : बोलण्यावर नियंत्रण ठेवण्याचे ग्रहमान सुचित करत आहे. खोटाशा कारामालाही अधिक वेळ लागेल. विचरित होऊ नका. ख्यावर मालमतेच्या व्यवहारात कार्यक्षेत्री बावी तपासूनच निर्णय घ्या. जुने येणे वसूल होईल.

केतू : कोठेर मेहनत, जिद व सतोय या गुणांमुळे यशाची कमान उंचावेल. कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांत वाढ होईल. कार्यासिद्धी होण्यास विलंब लागेल. वडीलजवळचे मार्गदर्शन उपयुक्त ठरेल. झपट मिळवणाऱ्या शिशा मोकळे टाळा.

जाण आली, तर माणूस नेहमी आता हा शक्ती करत येण्यासारख्या कृतीची कास धरतो, स्वतःच्या क्षमता वापरतो आणि वाढवतो.

दुसरा माणूस आहे, त्या त्या वेळच्या वर्तनव्यवहार तसेच त्यातून जन्म घेणाऱ्या परिणामांवर माणूस म्हणून स्वतःचा 'लातकाची' परीक्षा करे, कारण 'ना-लायक' असल्याचा निकाल म्हणजे 'जयमेद' स्वतःच्या मनोव्यवहारात होत आणि स्वतःला शिक्का ठेवतात. 'मी अपश्याशी माणूस आहे' असे न म्हणता 'मी अपश्याचा सामना करत आहे' असे म्हणायला हवे. तिसरा माणूस आहे, रोजच्या विवाजायचा! त्या जाणे नव आहे, "Difficulties

तुळ : महिना तसा तणावरातिल असेल. पूर्वाभिन्न कौटुंबिक वातावरण आनंदी राहील. उतरार्धात कामकाजांनिमित्त बाहेरगावी जाण्याचा योग संभवतो. प्रकृती सांभाळून प्रवासातील आनंद लुटा. सध्या गुंतवणूक नको.

वृश्चिक : आर्थिक आघाडीवर जाण्याच्या पूर्वाभिन्न आणखीच सफरता मिळणार आहे. गेल्या काही दिवसांत केलेल्या प्रयत्नांचे यश झाल्याने कार्यक्षमता वाढेल. खेपेच्छांनी कृपा राहिल. कार्यक्षेत्रातील मिळालेल्या अधिकाऱ्याचा चाळुयांवर वापर करा.

मूषु : महिना समिश्च स्वरूपाची असेल. आपली जबाबदारी ओळखून वागावे लागेल. उतरार्धात नव्या संधी चालून येतील. त्याचा फायदा घ्या. तुमच्या कामगिरीचे बहिष्कारकडून कौतुक होईल. विनाकारण वादात सहभाग घेऊ नका.

अपत्य : आपल्या कार्यक्षेत्रील काळजीगुण बदल करणे लागतील. आर्थिक योजनांचा सखोल अभ्यास केल्याशिवाय त्याचा वातविक्रम असवास्त महत्त्व देऊ नका. प्रकृतीची काळजी घ्या.

आपला : आपला कार्यभार सांभाळण्याची काळजी घ्या. शिष्टाचाराने वागणे वाढेल. विद्यार्थे कुटुंबे आर्थिक विषयास व्यस्ततांमार्फत कर. सरकारी कामगुर्षाचे गाणोपलवणा नको.

मीन : सांसज्येचे धोरण स्वीकारून केलेले मार्गक्रमण सुखकर बनत जाय अनुभव येईल. आर्थिक वापू यत्नच असेल. कौटुंबिक जीवनात काही मधमे होण्याची शक्यता आहे. मनाची स्थिती टिकवची लागेल. कुडुंबातील खेपेद व्यक्तींची काळजी घ्या.

Don't Discriminate! (कठीण परिस्थिती कधी भेजणार करीत नाही) "होना"चा काळावधारी शेटयेंची मात्र आहे, जे शक्य साध्य आहे. मनःपूर्वक आणि उकटू पद्धतीने कर्तव्यका प्रत्यन करणे. डोळे नीट उघडून चाळण्याची लेख लागून सभोवार पाहिले, तर नन्नाचा पुसून वाणणारी आणि तडीही जाणव्या घुटीने अजिबात तसेलेट्टी नसलेली अनेक आयुष्ये दिसतात आणि स्वतःच्या शिष्टाचारात आहे. मनाची स्थिती टिकवची लागेल. कुडुंबातील खेपेद व्यक्तींची काळजी घ्या.

(लेखक अनुभवी मानिकव्यास आहेत.)
anandiph@gmail.com

पाकनिर्णय
दिनांक ३०/९/२३

बार्ली जिंजर वांू सू
□ लीना नानमदार, ६-७ साहय्य : ५/५ वाटी पाक, ५-७ तुकडे कोवळे वांू, २ छोटे चमचे आल्याचा रस, ५/५ छोटा चमचा मिरपूड, १ छोटा चमचा लवंगू, चवीसारखे साखर, आवडीनुसार कोथिंबीर व चिली फ्लेसक.

कृती : प्रथम बार्ली मिसरसमूत भरड करून स्वच्छ धुवा आणि मग ती छान उकडा. एका कडईत तीन कप पाणी घेऊन उकळी आली, की



त्या पाण्यात चिलेला कांदा, चिलेला लसूण, वांूचे तुकडे, उकडलेली बार्ली, मी, आल्याचा रस घाला आणि पाच ते सहा मिनिटे उकळी आल्यावर किंचित साखर घालून मी वंद कर. मिरपूड, कोथिंबीर आणि चिली फ्लेसक घालून चपटयटी सुपचा आस्वाद नक्की घ्या.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोत्तर

रविवार, ०३ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
सोमवार, ०४ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
मंगळवार, ०५ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
बुधवार, ०६ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
गुरुवार, ०७ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
शुक्रवार, ०८ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
शनिवार, ०९ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
रविवार, १० सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
सोमवार, ११ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
मंगळवार, १२ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
बुधवार, १३ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
गुरुवार, १४ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
शुक्रवार, १५ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
शनिवार, १६ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
रविवार, १७ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
सोमवार, १८ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत)
मंगळवार, १९ सप्टेंबर २०२३	३ (२६.०० पर्यंत), ६ (०९.१९ पर्यंत), २२.२४ पर्यंत), ७ (२६.०० पर्यंत), ८ (१२.०८ पर्यंत), १७ (१३.३० पर्यंत), २४ (१३.४८ नंतर, १८



अंतरीचा आनंद फुलवते,
तीच खरी शुद्धता!



ऑक्टोबर २०२३

भाद्रपद / आश्विन
शके १९४५

कालनिर्णय १०

र	भाद्रपद कृ. २ तृतीया श्राद्ध	शुभ दिवस (रात्री ८.३४प.)	भाद्रपद कृ. ९ दशमी श्राद्ध	शुभ दिवस सिमधत तोराह (च्यु)	आश्विन शु. १ घटस्थापना	शुभ दिवस (स. १०.३३मं.)	आश्विन शु. ८ दुर्गाष्टमी	शुभ दिवस (स. ८.५८नं.)	आश्विन कृ. १ प्रहण करिदिन	१
	सो	भाद्रपद कृ. ३/४ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.३३ चतुर्थी श्राद्ध भगनी श्राद्ध सत्यदेव महाराज पुण्यतिथी-नवी भारवाडी (अमरावती)	भाद्रपद कृ. १० एकादशी श्राद्ध	शुभ दिवस मारोती महाराज पुण्यतिथी-माकनेर (बुलढाणा)	आश्विन शु. २ चंद्रदर्शन	शुभ दिवस (सायं. ७.३४प.)	आश्विन शु. ९ महानवमी	शुभ दिवस सौर हेतन ऋतु प्रारंभ	आश्विन कृ. २ नागाजी महाराज पुण्यतिथी-पाडी (वर्धा)	२
सोमवार	भाद्रपद कृ. ५ पंचमी श्राद्ध	शुभ दिवस (स. ६.४२प.)	भाद्रपद कृ. ११ द्विदि एकादशी	शुभ दिवस मया श्राद्ध	आश्विन शु. ३ शुभ दिवस (रात्री ८.३०नं.)	शुभ दिवस (स. १०.३३मं.)	आश्विन शु. १० दसरा	शुभ दिवस विजयदशमी अष्टपुजा	आश्विन कृ. ३ सदरार पटेल जयंती	३
मं	भाद्रपद कृ. ६ षष्ठी श्राद्ध	शुभ दिवस (स. ६.४२प.)	भाद्रपद कृ. १२ त्रयोदशी श्राद्ध	शुभ दिवस संन्यासिजनांचा महालय	आश्विन शु. ४ विनायक चतुर्थी	शुभ दिवस (दु. १.२२प.)	आश्विन शु. ११ पारशुराम एकादशी	शुभ दिवस (दु. १.२३नं.)	आश्विन कृ. ४ गौतम महाराज सोळके पुण्यतिथी	४
मंगळवार	भाद्रपद कृ. ७ सप्तमी श्राद्ध	शुभ दिवस (स. ६.४२प.)	भाद्रपद कृ. १३ चतुर्दशी श्राद्ध	शुभ दिवस महाशिवरात्री त्रयोदशी श्राद्ध	आश्विन शु. ५ ललिता पंचमी	शुभ दिवस (दु. १.२२प.)	आश्विन शु. १२ गौतम महाराज सोळके पुण्यतिथी	शुभ दिवस (स. १५.५५प.)	आश्विन कृ. ५ सदरार पटेल जयंती	५
बु	भाद्रपद कृ. ८ अष्टमी श्राद्ध	शुभ दिवस (स. ६.४२प.)	भाद्रपद कृ. १४ पंचमि श्राद्ध	शुभ दिवस महाशिवरात्री त्रयोदशी श्राद्ध	आश्विन शु. ६ सरोस्वती पूजन	शुभ दिवस (दु. १.२२प.)	आश्विन शु. १३ गौतम महाराज सोळके पुण्यतिथी	शुभ दिवस (स. १५.५५प.)	आश्विन कृ. ६ सदरार पटेल जयंती	६
बुधवार	भाद्रपद कृ. ९ नवमी श्राद्ध	शुभ दिवस (स. ६.४२प.)	भाद्रपद कृ. १५ दशमी श्राद्ध	शुभ दिवस महाशिवरात्री त्रयोदशी श्राद्ध	आश्विन शु. ७ सरोस्वती पूजन	शुभ दिवस (दु. १.२२प.)	आश्विन शु. १४ गौतम महाराज सोळके पुण्यतिथी	शुभ दिवस (स. १५.५५प.)	आश्विन कृ. ७ सदरार पटेल जयंती	७
गु	भाद्रपद कृ. १० दशमी श्राद्ध	शुभ दिवस (स. ६.४२प.)	भाद्रपद कृ. १६ एकादशी श्राद्ध	शुभ दिवस महाशिवरात्री त्रयोदशी श्राद्ध	आश्विन शु. ८ सरोस्वती पूजन	शुभ दिवस (दु. १.२२प.)	आश्विन शु. १५ गौतम महाराज सोळके पुण्यतिथी	शुभ दिवस (स. १५.५५प.)	आश्विन कृ. ८ सदरार पटेल जयंती	८
गुरुवार	भाद्रपद कृ. ११ एकादशी श्राद्ध	शुभ दिवस (स. ६.४२प.)	भाद्रपद कृ. १७ द्वादशी श्राद्ध	शुभ दिवस महाशिवरात्री त्रयोदशी श्राद्ध	आश्विन शु. ९ सरोस्वती पूजन	शुभ दिवस (दु. १.२२प.)	आश्विन शु. १६ गौतम महाराज सोळके पुण्यतिथी	शुभ दिवस (स. १५.५५प.)	आश्विन कृ. ९ सदरार पटेल जयंती	९
शु	भाद्रपद कृ. १२ द्वादशी श्राद्ध	शुभ दिवस (स. ६.४२प.)	भाद्रपद कृ. १८ त्रयोदशी श्राद्ध	शुभ दिवस महाशिवरात्री त्रयोदशी श्राद्ध	आश्विन शु. १० सरोस्वती पूजन	शुभ दिवस (दु. १.२२प.)	आश्विन शु. १७ गौतम महाराज सोळके पुण्यतिथी	शुभ दिवस (स. १५.५५प.)	आश्विन कृ. १० सदरार पटेल जयंती	१०
शुक्रवार	भाद्रपद कृ. १३ त्रयोदशी श्राद्ध	शुभ दिवस (स. ६.४२प.)	भाद्रपद कृ. १९ चतुर्दशी श्राद्ध	शुभ दिवस महाशिवरात्री त्रयोदशी श्राद्ध	आश्विन शु. ११ सरोस्वती पूजन	शुभ दिवस (दु. १.२२प.)	आश्विन शु. १८ गौतम महाराज सोळके पुण्यतिथी	शुभ दिवस (स. १५.५५प.)	आश्विन कृ. ११ सदरार पटेल जयंती	११
शनिवार	भाद्रपद कृ. १४ चतुर्दशी श्राद्ध	शुभ दिवस (स. ६.४२प.)	भाद्रपद कृ. २० पंचमि श्राद्ध	शुभ दिवस महाशिवरात्री त्रयोदशी श्राद्ध	आश्विन शु. १२ सरोस्वती पूजन	शुभ दिवस (दु. १.२२प.)	आश्विन शु. १९ गौतम महाराज सोळके पुण्यतिथी	शुभ दिवस (स. १५.५५प.)	आश्विन कृ. १२ सदरार पटेल जयंती	१२

फिनालेक्स
पाइप्स

* अधिक शास्त्रार्थ
१. संत मुक्ताबाई जयंती
सयाजी महाराज नवरात्र उत्सव
-रोहणा (बुलढाणा)
एकवीरादेवी नवरात्रोत्सवारंभ
-हिवरा (यवतमाळ)
बहिणाबाई पाटक पुण्यतिथी
-शिखर (औरंगाबाद)
२. एकवीरादेवी नवरात्रोत्सव समाप्ती
-हिवरा (यवतमाळ)
३. बालाजी नवरात्रोत्सव प्रारंभ
-वाशिम व देऊळगाव राजा
४. ज्येष्ठ अपत्य निरांजन
राऊळ महाराज जयंती
आयंबोस ओडी समाप्ती (जैन)
भवानोदेवी उत्सव-तुळजापूर
वासुदेव महाराज पुण्यतिथी-आष्टा
(चंद्रपूर)

साप्टेंबर २०२३	र	३	१०	१७
	सो	४	११	१८
	मं	५	१२	१९
	बु	६	१३	२०
	बुध	७	१४	२१
	गु	८	१५	२२
	शु	९	१६	२३
	शुक्र	१०	१७	२४
	शनि	११	१८	२५
ऑक्टोबर २०२३	र	१२	१९	२६
	सो	१३	२०	२७
	मं	१४	२१	२८
	बु	१५	२२	२९
	बुध	१६	२३	३०
	गु	१७	२४	३१
	शु	१८	२५	
	शुक्र	१९	२६	



114 वर्षाची परंपरा,
शुद्धता आणि विश्वास!
वामन हरी पेटे ज्वेलर्स
सोनेरी क्षणांचे सोबती!
www.vhjewellers.in

स्मार्टफोनच्या

व्यसनानापासून मुक्तीचा मार्ग

□ रोहित चंदावरकर

शहरीतील व्यक्ती दर १५ मिनिटांच्या अंतराने फोनमध्ये पाहिले नाही तर अस्वस्थ होतात, असा निष्कर्ष एका सर्वेक्षणानुसार काढण्यात आला आहे. याचा अर्थ, अत्यंत सहजपणे आपण सर्वत्र जग स्क्रॉल ओडिस्कानचे शिकार होत आहोत.

आपल्या मित्रांच्या संपर्कात राहण्यासाठी किंवा व्यावसायिक संपर्कासाठी असेल, पंधरा वर्षांपूर्वी देशातील शहरी पॉप्युलेशन समाजातून सुद्धा झालेही ही संपर्कव्यथा आज देशातील माहिती प्रसारका आणि जनसंपर्काचे सर्वात मोठे माध्यम बनली आहे.

देशातील लहान मुले तरणाट्यांपासून मध्यवयसीतले ते वृद्ध अशा सर्वच वयोगटातील जतनेचे फेसबुक, ट्विटर, व्हॉट्सअप आणि इन्स्टाग्राम हे अविभाज्य अंग झाले आहे. आज अनेक लोक वृत्तपत्रे, टीव्ही चॅनेल यापेक्षा समाज माध्यमांवर अधिक वेळ घालतात असतात. ही समाज माध्यमे आणि डिजिटल जग हे सध्याच्या चाडीला संपर्काचे अत्यंत प्रभावी आणि परिणामकारक माध्यम बनलेले आहे. केवळ प्रभातच नव्हे, तर संपूर्ण जगात हीच स्थिती आहे.

एक गूगल मारा खरी, की कालातीत असा डिजिटल तंत्रज्ञानचे कार्यात्मक परिणाम आहेत, तसेच नकारात्मक परिणामही आहेत आणि हे परिणाम समाजावर दीर्घकालीन प्रभाव टाकणारे आहेत.

डिजिटल उपकरणांचा दुष्परिणाम
डिजिटल उपकरणांचा अती वापर केल्यामुळे शोष कमी होणे, डोळे दुखणे, धुकट दिसणे, डोळेदुखी, नैराश्य यासारख्या समस्या उद्भवू शकतात. कुणारी संवाद सुक असताना मोबाइलचा वापर करणे, हे समोरच्या व्यक्तीला अपमानित करण्यासारखे असते.

अतिरिक्त प्रमाणात वापर करणाऱ्या मुलांच्या आरोग्यावर परिणाम होऊन त्यांनी अस्वस्थ झोप लागणे असे प्रकार प्रामुख्याने दिसून आले आहेत.



शोषाताना वापरलेल्या या उपकरणांमुळे (devices) अनेकदा व्यक्तीचा मूळ विषयवृत्ती, चिडचिड होत असल्याचे संशोधनातूनही दिसून आले आहे. सर्वेक्षण केल्याचे लोकांपैकी ७० टक्के लोक त्यांचे समाज माध्यमांद्वारे अपडेट्स किंवा त्यांच्या स्वतःचा सहभाग उपस्थापनाचे अंधरुणात पडलेले असताना पाहत असतात, तर १५ टक्के लोक त्यांचा एक तासापेक्षा जास्त वेळ शोषण्यापुढी अंधरुणात असताना मोबाइलवर घालतात असताना तेही शोषण्यापुढी अंधरुणात असताना केल्या मोबाइलचा वापर निव्वारना, नैराश्य यांसारख्या आजारांना निमित्त बनू शकतो, हे या अभ्यासातून सिद्ध झाले आहे. या अतिरिक्त कुणारीचा वापरानुसार स्वतःला दूर ठेवण्याचे महत्त्व आता अनेकांच्या लक्षात येऊ लागले आहे. यातूनच सध्या डिजिटल डिटॉचिंग ही संकल्पना समोर येऊ लागली आहे.

डिजिटल डिटॉचिंग म्हणजे काय?

माहिती आणि सततच्या मेसेजेसमुळे विचारांचा गोंधळ निर्माण होऊन मानव तान येतो. मोबाइलच्या आहारी गेल्यामुळे डिजिटल डिटॉचिंग ही संकल्पना पुढे आली. काय आहे हा प्रश्न? काही टाचवीक काळानंतर मनुष्य त्याच त्या गोंधळ करण्यापासून पातळतो होतो. स्मार्टफोन, दूरध्वनिवाहक सेट, टॅब्लेट्स ही डिजिटल उपकरणे वापरणाऱ्या आणि त्याद्वारे समाज माध्यमांवर प्रकट होण्याचा त्याचा कळता येऊ शकतो किंवा येतो. डिजिटल उपकरणांपासून फारकत (detoxing from digital devices)

भेत व्यक्ती आपल्या वास्तव जीवनाकडे लक्ष केंद्रित करते आणि खऱ्या जीवनात कोणत्याही अडथळ्याशिवाय सामाजिक गोष्टीशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न करते. हे करत असताना काही काळ तरी माणूस या व्यापारानुसार मोकळा होतो आणि सतत कोणारी तरी जोडले राहण्याचा एक अनामिक तारु कामी होतो. थोडेथोडे काय, तर एका काल्पनिक व आभासी जगातून प्रत्यक्ष बाहेर पडून वास्तविक जगात जाण्याचे।

डिजिटल डिटॉचिंगचे कारण:
मोबाइल व सोशल मीडियाचा अती वापर हे व्यसन बनत असून त्यामुळे इतर काही काम करण्याची क्षमता कमी होत जाते. सोशल मीडियात आपण एखादी ओपटू टाकली आणि त्याला आपल्या अपेक्षेप्रमाणे लाईक किंवा कमेंट्स मिळाल्या नाही, तर काही जण अस्वस्थ व बेचैन होतात.

या काल्पनिक जगाची आपण जेव्हा जोडले जातो, की या सगळ्या गोष्टी काल्पनिक आहेत हे अनेकदा विसरतो. यामुळे आपला वास्तव जगाशी संपर्क खूप कमी होतो. हे टाचणीसाठी डिजिटल डिटॉचिंगमध्ये आणणे अत्यंत आवश्यकता असू लागते आहे.

डिजिटल डिटॉचिंगची गरज :

डिजिटल साधनांचा अतिरिक्त वापर पाहता, दर काही मिनिटांच्या अंतराने डिजिटल डिटॉचिंग आणणे गरजेचे झाले आहे. तुम्हाला डिजिटल डिटॉचिंगची गरज आहे, हे कसे ओळखायचे असा प्रश्न पडला असेल तर, पुढील प्रश्नांची उत्तरे शोधण्याचा प्रयत्न करा.

२० मिनिटांपेक्षा अधिक वेळ तुम्ही तुमचा फोन तासाला नसले आणि तुम्हाला चुकल्यासारखे किंवा अस्वस्थ वाटत असले किंवा तुमचा फोन सोबत नसताना तुम्हाला निराश किंवा डिस्ट्रेस झाल्यासारखे वाटत असेल किंवा काहीतरी आपल्याकडून सुटून चालले आहे आणि फोन पाहिला नाही, तर आपण माहितीच्या जगातून मागे पडू असे वाटत असेल तर डिजिटल डिटॉचिंग गरजेचे आहे.

डिजिटल डिटॉचिंग कसे करावे ?

डिजिटल साधनांपासून स्वतःला दूर ठेवणे किंवा त्यापासून फारकत घेणे हे आपल्या मानसिक स्वास्थ्यासाठी अत्यंत हितकारक आहे. मारा याचा अर्थ असा नव्हे, की फोन किंवा अन्य डिजिटल साधनांपासून पूर्णतः फारकत घेणे. संपूर्णपणे या उपकरणांचा वापर बंद करण्यापेक्षा ही साधने वापरण्याबाबत काही सीमापेक्षा आखू घेणे गरजेचे आहे. अँड्रॉइड फोनवर Stay Free हे अॅप आहे, ज्यावर तुम्ही फोनाधील कोणत्याही अॅपवर बंदी घेऊ घालता याचा विशेष विच्छोर्. जेणेकरून आपण किती वेळ घेतल्याचा हे तुम्हाला उरवता येईल.

या साधनांचा वापर आपल्या वेळापत्रक नुसारपेक्षा फायद्याचा कसा ठरले, हे पाहणे सोयीचे आहे. आपल्या शारीरिक आणि भावनिक स्वास्थ्याला कुठे धक्का जाणार नाही, ही काळजी या साधनांपासून अंतर राखताना घ्यायला हवी. यासाठी सर्वत आध्यात्मिक नॉटिफिकेशन टोन बंद करा. दुसरे म्हणजे हळूहळू स्क्रॉल टाकणे कमी करा. यातूनच कधी ऑडिओ अॅप वापरा. उदा. बातम्या ऐकण्यासाठी Listen News, Newsly : News Voice Feed Reader तर गाणी ऐकण्यासाठी Spotify, Wnk. पुस्तके वाचण्यासाठी Audible Audiobooks & Podcasts, Headphone, Pratilipi यांसारखे अॅप वापरावी घ्यावी.

माहिती आणि सततच्या मेसेजेसमुळे विचारांचा गोंधळ निर्माण होऊन मानव तान येतो. मोबाइलच्या आहारी गेल्यामुळे डिजिटल डिटॉचिंग ही संकल्पना पुढे आली. काय आहे हा प्रश्न? काही टाचवीक काळानंतर मनुष्य त्याच त्या गोंधळ करण्यापासून पातळतो होतो. स्मार्टफोन, दूरध्वनिवाहक सेट, टॅब्लेट्स ही डिजिटल उपकरणे वापरणाऱ्या आणि त्याद्वारे समाज माध्यमांवर प्रकट होण्याचा त्याचा कळता येऊ शकतो किंवा येतो. डिजिटल उपकरणांपासून फारकत (detoxing from digital devices)

डिजिटल डिटॉचिंग म्हणजे काय? डिजिटल साधनांपासून स्वतःला दूर ठेवणे किंवा त्यापासून फारकत घेणे हे आपल्या मानसिक स्वास्थ्यासाठी अत्यंत हितकारक आहे. मारा याचा अर्थ असा नव्हे, की फोन किंवा अन्य डिजिटल साधनांपासून पूर्णतः फारकत घेणे. संपूर्णपणे या उपकरणांचा वापर बंद करण्यापेक्षा ही साधने वापरण्याबाबत काही सीमापेक्षा आखू घेणे गरजेचे आहे. अँड्रॉइड फोनवर Stay Free हे अॅप आहे, ज्यावर तुम्ही फोनाधील कोणत्याही अॅपवर बंदी घेऊ घालता याचा विशेष विच्छोर्. जेणेकरून आपण किती वेळ घेतल्याचा हे तुम्हाला उरवता येईल.

पाकिनिट्य

आभारस्वीम

किमी कोकम

□ जया खेर, इंद्रौर

साहित्य : ४ कप दुधाची, १ कप नारळाचे दूध, १ कप दूधाची साय, १ कप साखर, २ छोटे चमचे कॉर्नफ्लोअर, २० कोकणी आमसुते.
कृती : सर्व आमसुते दोन वाटी पाण्यात चार तास भिजवा. नंतर भिस्करमध्ये एक कप साखर आणि आमसुते (पाण्यासकट) वारीक वाटून घ्या. ही चमचे एका पातेत्यात भिजवून घ्या आणि सतत ढवळत राहा. जरगुरीचे पाणी घाला आणि छान मुरवा तयार करा. आता चार कप दूध आडवून अर्धे करा. कॉर्नफ्लोअर थंड दुधात घोळवा व ते या आटलेल्या दुधात घाला. सतत हलवत राहा, छान दाटसर दूध तयार होईल. हे थंड होऊ



घा. भिस्कर ब्लेंडरमध्ये दुधाची साय, नारळाचे दूध व आटलेले दूध घेऊन ब्लेंड करा. आता याचा कोकमचा मुरवा घाला.
सजावटीसाठी थोडा मुरवा बाजूला काढून देवा. मिश्रण व्यवस्थित ब्लेंड करा आणि एका हवाबंद ड्रम्यात काढा. डबा बंद करून फ्रिजमध्ये ठेवा.
सजावटीसाठी तुम्ही या आइस्क्रिमवर कोकमचा मुरवा घालू शकता.

खंडसा चंद्रग्रहण

आश्विन पौर्णिमा, शनिवार / रविवार,

दि. २८/२९ ऑक्टोबर, २०२३

सूर्य मध्ये मोक्ष पर्वकाळ

२५.०५.२४ २४.२६.२९ ०१ ता. १८ मि.

प्रश्न पुरवणाला : ग्रहसंयोगां-

पासून मोक्ष वेळेपर्यंत.

वेधवार : दुपारी १ वाजून १०

मिनिटांपासून ग्रहण मोक्षपर्यंत आहे.

पाळवेत. वैशकाळात स्नान, देवपूजा,

नित्यमेक, जपजाप्य, श्राद्ध ही कर्मे

काढा येतील. वैशकाळात भोजन निषेध

आहे म्हणून अनन्यदाय खाऊ नयेत.

मारा वैशकाळात इतर आश्रयकर असे

पाणी पिणे, मलमूत्रोत्सर्ग, शोष ही कर्मे

करता येतत. बाल, आजी, अशक्त

व्यक्ती व गर्भवतींनी रात्री १० वाजून ४०

मिनिटांपासून ग्रहणवेळे वैश पाळवेत.

ग्रहणपर्वकाळ (रात्री १.०५ ते घडते)

२.२३ मारा पाणी पिणे, मलमूत्रोत्सर्ग,

शोषणे ही कर्मे करू नयेत.

ग्रहणवेळे राशिवरत फल :

मिथुन, कर्क, वृश्चिक, कुंभ या राशींना

शुभफल. सिंह, तुळ, धनु, मीन या

राशींना मिश्रफल. मेघ, वृषभ, कन्या,

कोजागरी आणि ग्रहण

या वर्षी दि. २८ ऑक्टोबर, २०२३

रोजी शनिवारी कोजागरी पौर्णिमेच्या

दिवशी चंद्रग्रहण असून रात्री ०२.०५ ते

०२.२३ असा ग्रहणकाळ पर्वकाळ आहे.

रात्रीची वैशकाळात प्रतिवधप्रमाणे

लाडणीचे वेळी लक्ष्मी व इंधाचे पूजन

करून दूध-साखरेचा नैवेद्य दाखवित

पाळवेत. मारा प्रत्यक्ष म्हणून केळव

एकही भिजव किंवा चमचाभर दूध प्रश्रन

करावे. राहिलेले दूध दुसऱ्या दिवशी

चेता येईल.

मकर या राशींना अशुभ फल आहे.

व्याना अशुभ फल आहे त्यांनी व

गर्भतीत महिलांनी हे ग्रहण पाहू नये.

ग्रहणातील कृत्ये : ग्रहणसर्सा

होताच स्नान करावे. पर्वकालामध्ये

लाडणी, तर्पण, श्राद्ध, जप, होम, दान

करावे. पूर्वी घेतलेल्या मंत्राचे पुनरा

चंद्रग्रहणात करावे. ग्रहण मोक्षानंतर

स्नान करावे. अग्रहणकालामध्ये

(पर्वकालामध्ये) शोष, मलमूत्रोत्सर्ग,

अशुभ, भोजन व कामविषयचेच

ही कर्मे करू नयेत. अशोक अस्ता

ग्रहणकालात ग्रहणावर्षी स्नान, दान

करण्यापूर्वी शुद्धी घ्यावी असे.

हा महिना असा जाईल

जयवंत साळगांवकर

प्रेमपत्रे : कोट्टीवळ

जिवनातील

प्रमाणेच दुःसाह वाढून कायस्थ

अधिक मती प्राप्ता होईल. विरोध

तुम्हाला आवडत देण्याच्या प्रयत्नात

असतील, त्याकडे दुर्लक्ष करा. आर्थिक

पातळीवर थोडे चढवताना जाणवतील.

पोटाच्या तक्रारी डोके वर काढतील.

वृषभ : सुसंवादाने कामे

करून घ्यावे धोरण स्विकारवा.

प्रतीभेच्या धोरण राहिल्यात तर

भ्रमनाश टट्टला. तुमचे म्हणणे खरे

करण्याचा अहवाल करू नका. केवळ

व कमीचा अपत्य्य होईल. उत्तरार्धात

शय्ये पडेल. नवीन परिचय

लाभदाय्य ठरतील.

मिथुन : तिच्या काही दिवसात

आलेल्या कटु अनुभवांनी योग्य तो

धडा घ्या. प्रत्यक्ष इच्छांसाठीची जोर

अडचणीवर मात करून घ्या खेचून

आणू शकता. शुक्रदंत्याकडे दुर्लक्ष

करू नका. शरीराला ज्येष्ठ व्यक्तींच्या

तुमच्याती अधिक काळजी घ्या.

कर्क : ग्रहांचे पाळवेत आहे.

आपल्या कर्तुव्याची झलक

दाखविण्याची संधी मिळेल. अडचणीवर

मात करा येईल. मनातील योजना

कार्याची कठोर शक्य होईल. कोट्टीवळ

निष्पत्ती तातपेच्या घ्यावे लागतील.

सिंह : प्रत्यक्षात असलेली

सुसुत्रता तुम्हाला शय मिळून

देईल. एखादी कृती करण्याअगोदर

त्याचे नंतर काय परिणाम होतील याचा

अंदाज घ्या. पैसांची योग्य गुंतवणूक

करण्यावर हत. व्यवसायानिमित्ताने

केलेला प्रवास थररती होईल.

कन्या : आपल्या अडचणीचा

याचा दुसऱ्यापलोरत वाचू नका.

दाने करू. पूर्वी कर्ताना आर्थिक

ओढावाण होईल. छोडल्या छोडल्या

कारणांवरून वाद घालू नका. झपाटू

आर्थिक तामाच्या फसत्या योजनांपासून

चर हात लांबच राहा.

तुळ : स्वकीयत्व

विश्वस देवा.

यशस्वी झाल. विश्व प्रकाश्या

जवाबदात्या स्विकारण्या लागतील.

'एकामे जनाचे करामे मनाचे' हे सूत्र

अवलीला. कामाती अचकता वाढवून

आपले उर्ध्वेद साध्य करावे लागेल.

वृश्चिक : हा महिना प्रतीभेचा

आहे. मनासाठी कामे पूर्ण

होतील. आलेल्या संधीचा फायदा

घेताना निष्ठा व कायद्याचे काटाक्षाने

पालन करा. शिष्टा किम्वतीही कमी

लेखू नका. विद्याथ्यांनी अभ्यासात

एकाग्रता वाढविली पाहिजे.

धनु : आपल्या अधिकारांचा

योग्य ठिकाणी वापर करा.

आपल्या योजना, संकल्पना यांचा

विरोधकांना शोषणात लागू देऊ नका.

उत्तरार्धात यशदायी आहे. आत्मविश्वासाने

प्रतीभेचा उता गटात. कामगिरी

दंडाचेतल. कोट्टीवळ पाळवीवर शोष

सामान्यांचे क्षण अनुभवतात.

मकर : कार्यक्षेत्रातील योगांचा

पाठपुरावा करताना वेळेचे महत्त्व

लक्षात घ्या. आपल्या वर्तुणोत्त

चुकीचे संदेश जाणार नाहीत याची

काळजी घ्या. सहकाऱ्यांचा विश्वास

संपादन करून वाटचाल करावी लागेल.

रखलेले काम मागील गातील.

कुंभ : आसलेच म्हणणे योग्य

आहे हे सिद्ध करण्याच्या भावत

इतरांना दुखवू नका. सार्वजनिक

कार्यात आपली मते विचारपूर्वक

मांडा. गुंतवणूक टाळा. भावनेच्या भावने

आर्थिक मदत करणे परवडणारी नये

मीन : आपले ध्येय निश्चित

करून त्यानुसार वाटचाल करा,

यय मिळेल. आपल्या योजना कृतीत

आणण्यास अनुकूल काळा आहे.

आत्मपरीक्षण केल्यास पुढील चक्रे

टाळता येतील. प्रसासत वास्तवतीची पुढ्या

पाळा. विरोधकांच्या वाढत्या कारवाया

रोखू शकता.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोत्थ

सोमवार, ०२ ऑक्टोबर २०२३

मुंबई	२०.३९ जगावय	२०.३४
दुणे	२०.३८ वांटे	२०.१२
ठाणे	२०.३५ यवतमाळ	२०.१५
ललागिरी	२०.३० बौद	२०.१०
कोल्हापूर	२०.३० सांगली	२०.३५
सांगार	२०.३६ सा	

खडूसपणाचे असही फायदे

अ भक्ती चपळ्यावरकर
जगात दोन प्रकारचे मध्यमवर्गीय असतात, एक तर भिडस्त आणि दुसरे खडूस. मध्यमवर्गीय यासाठी, को उच्चवर्गीय आणि निम्नवर्गीय कोणते सामाजिक प्रश्न वेगळे असतात. आपण भिडस्त व्हायचे की खडूस, असे प्रश्न त्यांना पडत नसावेत. निम्नवर्गीयांचा आर्थ्याशी रोज लढा चालू असतो. तो आपल्याला माणसाला दिसतो. पोटासाठी दोन वेळेचे मिळवण्याची भीत त्यांना असते. त्यांनंतर वा इतर गोष्टी. त्यामुळे पोटापणाचा संघर्ष करणाऱ्यांना भिडस्त होता येत, ना खडूस. उच्चवर्गीयवर्ग मात्र फक्त भिडस्त करता येतो, कारण भारतीय उच्चवर्गीय समाज करे वागते हे आपल्याला फक्त करण जोरच्या सिनेमाच दिसते. त्यांच्याशी आपला प्रत्यक्ष संबंध फक्त मित्रतातळावर येतो. आपण मुलांना काळांढोला मारून, स्वतःचे सामान सांभाळत, ते पुरुष पुढा नव्हेत बौद्धिकरण रोगी ७२ च्या क्रमांकावर येत असतो, ते ना खडूस. 'विद्येने प्राप्त वास्तव्या प्रत्यानी कोटि' असा भिडस्तपणाचे वाचण्याची गरजच असते. असा आपला समज होतो. अर्थात हा एक समज आहे, ज्याची दुःख त्यांना नाहीत. मध्यमवर्गीयांवद्दल बोलायचे झाले, तर खेळूक मध्यमवर्गीय भिडस्त असतात. त्यांना आध्यात्मिक लोकांशी, मित्रांशी, नातेवाहकांशी खडूस ठरवून घ्यावे लागते. एकमेकांना साधू वाढी लागते. मग ते घट्ट होतात, मध्यमवर्गीय एकरूपात ते हो! खडूस माणसे मध्यमवर्गीयांची उपाख्या असतात. कमी असतात, पण सागळ्यांना पुरून उरतात.



तर हे आपण भिडस्त आणि खडूस या मध्यमवर्गीय व्यक्तिनिर्वाचक बोलत होतो. कल्पना करा, एका मीटिंगवर जेवणची व्यस्त्या आहे, पोटाचा वेळूक कोकताहेत आणि शेवटचा कावळ कोकण्याचे थांबवत नाहीए. भिडेखार आपण पोटातल्या गुगुरीला शांत करून एकमेसे बसलो आहोत. अशा वेळी खडूस माणूस उठतो आणि "आता मीटिंगची वेळ संपली आहे. मला काय आहे?" म्हणून शांतपणे निघून जातो. पुढच्या वेळी या माणसाला बघितल्यावर तो वक्ता आपले बोलणे ओटोपतो. "नको भाव, याच्यारी वाद काशाला घालायला. हाच विचार या लोकांमध्ये वसू येतो. खडूस माणसाच्या अनेक स्वरूपांची हे एक रूप.

देहाची योगी प्रभावचा मारी

सिमा देसाई-नायर
एखादी व्यक्ती किंवा प्राणी शारीरिक वर्तन, हावभाव, हालचाली, मुद्रा आणि अभिव्यक्ती तसेच काही विशिष्ट पद्धतींनी इतरांशी संवाद प्रस्थापित करते, ती त्या व्यक्तीची देहावली असते. देहावली अर्थात शारीरिक भाषा हा गैर-मौखिक संवादाचा महत्त्वपूर्ण आणि सर्वात प्रभावी प्रकार आहे. देहावलीची ही प्रक्रिया बऱ्याच अदा अवतारात (Subconsciously) घडते आणि मोठ्या प्रमाणावर समोरच्याला आपल्यावद्दल - संवाद साधण्याच्या व्यक्तीवद्दल माहिती पुरवते. धांपि, आपल्या व्यक्तित्वाची चांगली तपा पडवी आणि सकारात्मक संवाद साधता यात, यासाठी आपल्या देहावलीला काही पैलू पाडणे गरजेचे असते. जसे - आपल्या संवादात सकारात्मकता राखणे, आपली लोकप्रियता वाढवणे, समोराच्या व्यक्तीशी जुळवून घेणे, सुरुवात प्रस्थापित करणे. जगाला सकारात्मक देहावली म्हणतात.

जेव्हा तुम्ही एखाद्याला पहिल्यांदा भेटता तेव्हा त्याचं वाचणं आपली छाप पाडण्यासाठी उरवूक असता. अशा वेळी केवळ तुमचे बोलणेच नाही, तर तुमची वैचारिकता, तुमचे वागणे/उच्च वर्तन हे महत्त्वाचे असते. तुमच्या देहावलीतून या सर्व गोष्टी सांगितल्या जातात, तेव्हा त्याचा प्रभाव अधिक पडतो.

१९९० च्या दशकात संवादाची भाषा पहिल्यांदा समजून घेण्यास सुरुवात केली. ते अल्बर्ट मेहराबियन यांनी. लॉस एंजेलिसमधील कॅलिफोर्निया विद्यापीठात प्राध्यापकी करणाऱ्या अल्बर्ट यांनी १९८१ मध्ये केलेल्या एक संशोधनात देहावलीचे महत्त्व उघड झाले.

देहावलीचे प्रकार - १. डोक्याने संसर्क प्रस्थापित करणे : लस, सहातूनने, राग किंवा आकर्षण यासारख्या अनेक भावना आपण एखाद्याकडे पाहून व्यक्त करू शकतो. सर्चं चालू उभ्यापणाची, तसेच इतर लोकांचे लक्ष आपण प्रतिलोचने मूल्यांकन करणाऱ्या डोक्यानी संसर्क प्रस्थापित करणे महत्त्वाचे असते. २. चेहऱ्यावरील हावभाव आणि हिः चेहऱ्यावरील हिः आणि हावभाव यावरूनही तुमची देहावली समजून घेता येते. डालाचा ओंठ चमकणे, चेहऱ्यावरील काळजीचे हावभाव ती व्यक्ती तयारपण, चाबलेली किंवा अपेक्षित असल्याचे संकेत देतात.

आता तुम्ही म्हणाल, ती दिवशी खडूस अगण्याचे फायदे या विषयावर संशोधन केले आहे का? तर आपण उच्चवर्गीय जोडीदार खडूस असले तर संशोधन करायला खूप वेळ मिळतो. मनालायला मनात नवीं करून देतात, प्रत्युत्तर लिहून तयार करतात. पण एक कटाक्ष, फक्त एक कटाक्ष मिळतो आणि आपण संशोधन, नवीं, प्रत्युत्तर समळे आतल्या आत विसर्जित होतो. आता दोघेही खडूस असले, तर संसार कसा चालणार? म्हणून आपण कोणते भिडस्त राहिलेले ने!

(लैखिक पुस्तक प्रकाश असून विविध वर्तमानपत्रांमधून सातत्याने स्तम्भलेखन करतात.) bhalwankarb@gmail.com

हा महिना असा जाईल जयदे साळगांवकर

शेष : योग्य निर्णय अचूक कृती यांच्या योग्य समन्वयाने कार्यप्रसंग सफल होईल. मनाविषय घटना घडल्या तरी शांत राहा. आशासनावर अवलंबून राहण्याचा सध्याचा काळ नाही. आर्थिक बाबतीत तडजोड स्वीकारावी लागेल. आरोग्य सांभाळ. शुभचः मिळालेल्या यशाने हळूहळू जाऊ नका. नोकरीबांधणीत विरोध वाढणार आहे. सावध राहा. मुलांच्या आवडत्याकडे लक्ष घ्या. कार्यक्षेत्रातील आपणा अधिकाऱ्याच्या मर्यादा ओळखून वागणे हिताचे ठरेल. रागावर नियंत्रण ठेवा.

निधन : कोणताही शाहील शिष्य घेण्याआगेर घडणारी विचार करा. एखाद्या व्यक्तीच्या सांगण्यावरून कुली करण्याआगेर त्याचा हेतू ओळखा. उतरावत नवीन तंत्रज्ञानाचा अवलंब केल्याने प्रगती संभवते. धनप्राप्त होईल. कर्क : विद आणि एकता वाढविणे आवश्यक आहे. आणखत चढवणार हे येतच असतात. प्रत्यक्ष पाहणे व त्यासंबंधी ऐकणे याला फक्त लक्षात घेऊन निर्णय घ्या. स्वातंत्र्याचे सूर अवलंबून स्वतःच्या निर्णयाने ताम राहा. विरोधकांचा वागीत नजर घ्या.

सिंह : तुमच्या प्रसववृत्तीचा फायदा घेण्याचा सल्ला तुम्हाला लोक करतील. सतर्क राहा. आपली खजणी व गोपनीय माहिती उघड करू नका. उतरावत महत्त्वपूर्ण प्रश्नांची उकल होईल. चावल्या खर्चावर नियंत्रण आणणे लागेल.

असत्य : प्रलोचनांमधून दूर राहू असे या महिन्याचे सामाजिक आहे. तुमच्या हातून काही सामाजिक कार्य होईल. आढल्या व्यक्तींच्या मताचा आदर करा. आर्थिक धोरणात खड परिस्थितीनुसार बदल करावे लागतील.

असाती असाती प्रभावी देहावली : महत्त्वाच्या प्रसंगी योग्य च प्रभावी देहावली मुद्दाला योग्य उद्देशावरून घेऊन जाण्यास मदत करेल, यश मिळवते. चर्चाचीधात वावुरताना आपली देहावली करी असावी ते लक्षात आसू दे : १. स्मितहास्य - प्रत्येक संवादाची सुरुवात स्मितहास्येने करावी, ज्यामुळे समोराच्या व्यक्तीसोबत सहज संवाद साधता येतो. २. पोझर - प्रभावी व्यक्तिमत्त्वासाठी पाठीचा कणा ताड, चेहरा सरळ, खांदे कडक, पाय सरळ आणि ताड, अपेक्षित व मर्यादित हातावर गरजेचे

असाती असाती प्रभावी देहावली : महत्त्वाच्या प्रसंगी योग्य च प्रभावी देहावली मुद्दाला योग्य उद्देशावरून घेऊन जाण्यास मदत करेल, यश मिळवते. चर्चाचीधात वावुरताना आपली देहावली करी असावी ते लक्षात आसू दे : १. स्मितहास्य - प्रत्येक संवादाची सुरुवात स्मितहास्येने करावी, ज्यामुळे समोराच्या व्यक्तीसोबत सहज संवाद साधता येतो. २. पोझर - प्रभावी व्यक्तिमत्त्वासाठी पाठीचा कणा ताड, चेहरा सरळ, खांदे कडक, पाय सरळ आणि ताड, अपेक्षित व मर्यादित हातावर गरजेचे

पाकनिर्णय

आले, लिंबू, मिरची आइस्क्रीम
साहित्य : १/२ लोखंड, ४ कप मिल्क पावडर, ३ मोठे चमचे कडे-२ मिल्क, १/२ कप साखर, ४ मोठे चमचे फ्रेश क्रोम, २ मध्यम आकाराचे लिंबू, साधारण २ इंच आले, ३ हिऱ्या मिरच्या. कृती : दूध आडवून घ्या. आता त्यामध्ये मिल्क पावडर घालून एकजीव करा. दिलेल्या प्रमाणातून कडे-२ मिल्क, साखर, फ्रेश क्रोम घालून. वीड इंच आल्याचा रस काढा, उरलेले अर्ध इंच आले किंसा. हिऱ्या मिरच्या

संकट चतुर्थी चंद्रोदय

Table with 2 columns: बुधवार, ०९ नोव्हेंबर २०२३ and शुक्रवार, ३० नोव्हेंबर २०२३. Rows list various zodiac signs and their corresponding dates and times.

हा महिना असा जाईल जयदे साळगांवकर

शेष : योग्य निर्णय अचूक कृती यांच्या योग्य समन्वयाने कार्यप्रसंग सफल होईल. मनाविषय घटना घडल्या तरी शांत राहा. आशासनावर अवलंबून राहण्याचा सध्याचा काळ नाही. आर्थिक बाबतीत तडजोड स्वीकारावी लागेल. आरोग्य सांभाळ. शुभचः मिळालेल्या यशाने हळूहळू जाऊ नका. नोकरीबांधणीत विरोध वाढणार आहे. सावध राहा. मुलांच्या आवडत्याकडे लक्ष घ्या. कार्यक्षेत्रातील आपणा अधिकाऱ्याच्या मर्यादा ओळखून वागणे हिताचे ठरेल. रागावर नियंत्रण ठेवा.

निधन : कोणताही शाहील शिष्य घेण्याआगेर घडणारी विचार करा. एखाद्या व्यक्तीच्या सांगण्यावरून कुली करण्याआगेर त्याचा हेतू ओळखा. उतरावत नवीन तंत्रज्ञानाचा अवलंब केल्याने प्रगती संभवते. धनप्राप्त होईल. कर्क : विद आणि एकता वाढविणे आवश्यक आहे. आणखत चढवणार हे येतच असतात. प्रत्यक्ष पाहणे व त्यासंबंधी ऐकणे याला फक्त लक्षात घेऊन निर्णय घ्या. स्वातंत्र्याचे सूर अवलंबून स्वतःच्या निर्णयाने ताम राहा. विरोधकांचा वागीत नजर घ्या.

सिंह : तुमच्या प्रसववृत्तीचा फायदा घेण्याचा सल्ला तुम्हाला लोक करतील. सतर्क राहा. आपली खजणी व गोपनीय माहिती उघड करू नका. उतरावत महत्त्वपूर्ण प्रश्नांची उकल होईल. चावल्या खर्चावर नियंत्रण आणणे लागेल.

असत्य : प्रलोचनांमधून दूर राहू असे या महिन्याचे सामाजिक आहे. तुमच्या हातून काही सामाजिक कार्य होईल. आढल्या व्यक्तींच्या मताचा आदर करा. आर्थिक धोरणात खड परिस्थितीनुसार बदल करावे लागतील.

असाती असाती प्रभावी देहावली : महत्त्वाच्या प्रसंगी योग्य च प्रभावी देहावली मुद्दाला योग्य उद्देशावरून घेऊन जाण्यास मदत करेल, यश मिळवते. चर्चाचीधात वावुरताना आपली देहावली करी असावी ते लक्षात आसू दे : १. स्मितहास्य - प्रत्येक संवादाची सुरुवात स्मितहास्येने करावी, ज्यामुळे समोराच्या व्यक्तीसोबत सहज संवाद साधता येतो. २. पोझर - प्रभावी व्यक्तिमत्त्वासाठी पाठीचा कणा ताड, चेहरा सरळ, खांदे कडक, पाय सरळ आणि ताड, अपेक्षित व मर्यादित हातावर गरजेचे

विवाहास उपयुक्त दिवस

Table with 2 columns: १ (२६.०० पर्यंत), ६ (२३.२१ नंतर, २६.०० पर्यंत), १६ (२२.३४ पर्यंत), २८ (०७.२५ नंतर, २६.०० पर्यंत), २० (२६.२९ नंतर, २०.३४ पर्यंत), २२ (२६.३६ नंतर, २६.०० पर्यंत), २७ (२३.३४ नंतर, २६.०० पर्यंत), २८ (२६.०० पर्यंत), २९ (२३.४८ पर्यंत).

पंचांग २०२३

Table with 4 columns: नोव्हेंबर, ऑक्टोबर-कार्तिक, नवंबर, सप्तमी योगी, समाप्ती योगी, समाप्ती योगी, एकादशी. Rows list dates and corresponding astrological events.

* ११-१२-२०२३ ते ०९-०९-२०२४, १०-०९-२०२३, ११-०९-२०२३, १२-०९-२०२३, १३-०९-२०२३, १४-०९-२०२३, १५-०९-२०२३, १६-०९-२०२३, १७-०९-२०२३, १८-०९-२०२३, १९-०९-२०२३, २०-०९-२०२३, २१-०९-२०२३, २२-०९-२०२३, २३-०९-२०२३, २४-०९-२०२३, २५-०९-२०२३, २६-०९-२०२३, २७-०९-२०२३, २८-०९-२०२३, २९-०९-२०२३, ३०-०९-२०२३, ०१-१०-२०२३, ०२-१०-२०२३, ०३-१०-२०२३, ०४-१०-२०२३, ०५-१०-२०२३, ०६-१०-२०२३, ०७-१०-२०२३, ०८-१०-२०२३, ०९-१०-२०२३, १०-१०-२०२३, ११-१०-२०२३, १२-१०-२०२३, १३-१०-२०२३, १४-१०-२०२३, १५-१०-२०२३, १६-१०-२०२३, १७-१०-२०२३, १८-१०-२०२३, १९-१०-२०२३, २०-१०-२०२३, २१-१०-२०२३, २२-१०-२०२३, २३-१०-२०२३, २४-१०-२०२३, २५-१०-२०२३, २६-१०-२०२३, २७-१०-२०२३, २८-१०-२०२३, २९-१०-२०२३, ३०-१०-२०२३, ३१-१०-२०२३, ०१-११-२०२३, ०२-११-२०२३, ०३-११-२०२३, ०४-११-२०२३, ०५-११-२०२३, ०६-११-२०२३, ०७-११-२०२३, ०८-११-२०२३, ०९-११-२०२३, १०-११-२०२३, ११-११-२०२३, १२-११-२०२३, १३-११-२०२३, १४-११-२०२३, १५-११-२०२३, १६-११-२०२३, १७-११-२०२३, १८-११-२०२३, १९-११-२०२३, २०-११-२०२३, २१-११-२०२३, २२-११-२०२३, २३-११-२०२३, २४-११-२०२३, २५-११-२०२३, २६-११-२०२३, २७-११-२०२३, २८-११-२०२३, २९-११-२०२३, ३०-११-२०२३, ३१-११-२०२३, ०१-१२-२०२३, ०२-१२-२०२३, ०३-१२-२०२३, ०४-१२-२०२३, ०५-१२-२०२३, ०६-१२-२०२३, ०७-१२-२०२३, ०८-१२-२०२३, ०९-१२-२०२३, १०-१२-२०२३, ११-१२-२०२३, १२-१२-२०२३, १३-१२-२०२३, १४-१२-२०२३, १५-१२-२०२३, १६-१२-२०२३, १७-१२-२०२३, १८-१२-२०२३, १९-१२-२०२३, २०-१२-२०२३, २१-१२-२०२३, २२-१२-२०२३, २३-१२-२०२३, २४-१२-२०२३, २५-१२-२०२३, २६-१२-२०२३, २७-१२-२०२३, २८-१२-२०२३, २९-१२-२०२३, ३०-१२-२०२३, ३१-१२-२०२३, ०१-०१-२०२४, ०२-०१-२०२४, ०३-०१-२०२४, ०४-०१-२०२४, ०५-०१-२०२४, ०६-०१-२०२४, ०७-०१-२०२४, ०८-०१-२०२४, ०९-०१-२०२४, १०-०१-२०२४, ११-०१-२०२४, १२-०१-२०२४, १३-०१-२०२४, १४-०१-२०२४, १५-०१-२०२४, १६-०१-२०२४, १७-०१-२०२४, १८-०१-२०२४, १९-०१-२०२४, २०-०१-२०२४, २१-०१-२०२४, २२-०१-२०२४, २३-०१-२०२४, २४-०१-२०२४, २५-०१-२०२४, २६-०१-२०२४, २७-०१-२०२४, २८-०१-२०२४, २९-०१-२०२४, ३०-०१-२०२४, ३१-०१-२०२४, ०१-०२-२०२४, ०२-०२-२०२४, ०३-०२-२०२४, ०४-०२-२०२४, ०५-०२-२०२४, ०६-०२-२०२४, ०७-०२-२०२४, ०८-०२-२०२४, ०९-०२-२०२४, १०-०२-२०२४, ११-०२-२०२४, १२-०२-२०२४, १३-०२-२०२४, १४-०२-२०२४, १५-०२-२०२४, १६-०२-२०२४, १७-०२-२०२४, १८-०२-२०२४, १९-०२-२०२४, २०-०२-२०२४, २१-०२-२०२४, २२-०२-२०२४, २३-०२-२०२४, २४-०२-२०२४, २५-०२-२०२४, २६-०२-२०२४, २७-०२-२०२४, २८-०२-२०२४, २९-०२-२०२४, ३०-०२-२०२४, ३१-०२-२०२४, ०१-०३-२०२४, ०२-०३-२०२४, ०३-०३-२०२४, ०४-०३-२०२४, ०५-०३-२०२४, ०६-०३-२०२४, ०७-०३-२०२४, ०८-०३-२०२४, ०९-०३-२०२४, १०-०३-२०२४, ११-०३-२०२४, १२-०३-२०२४, १३-०३-२०२४, १४-०३-२०२४, १५-०३-२०२४, १६-०३-२०२४, १७-०३-२०२४, १८-०३-२०२४, १९-०३-२०२४, २०-०३-२०२४, २१-०३-२०२४, २२-०३-२०२४, २३-०३-२०२४, २४-०३-२०२४, २५-०३-२०२४, २६-०३-२०२४, २७-०३-२०२४, २८-०३-२०२४, २९-०३-२०२४, ३०-०३-२०२४, ३१-०३-२०२४, ०१-०४-२०२४, ०२-०४-२०२४, ०३-०४-२०२४, ०४-०४-२०२४, ०५-०४-२०२४, ०६-०४-२०२४, ०७-०४-२०२४, ०८-०४-२०२४, ०९-०४-२०२४, १०-०४-२०२४, ११-०४-२०२४, १२-०४-२०२४, १३-०४-२०२४, १४-०४-२०२४, १५-०४-२०२४, १६-०४-२०२४, १७-०४-२०२४, १८-०४-२०२४, १९-०४-२०२४, २०-०४-२०२४, २१-०४-२०२४, २२-०४-२०२४, २३-०४-२०२४, २४-०४-२०२४, २५-०४-२०२४, २६-०४-२०२४, २७-०४-२०२४, २८-०४-२०२४, २९-०४-२०२४, ३०-०४-२०२४, ३१-०४-२०२४, ०१-०५-२०२४, ०२-०५-२०२४, ०३-०५-२०२४, ०४-०५-२०२४, ०५-०५-२०२४, ०६-०५-२०२४, ०७-०५-२०२४, ०८-०५-२०२४, ०९-०५-२०२४, १०-०५-२०२४, ११-०५-२०२४, १२-०५-२०२४, १३-०५-२०२४, १४-०५-२०२४, १५-०५-२०२४, १६-०५-२०२४, १७-०५-२०२४, १८-०५-२०२४, १९-०५-२०२४, २०-०५-२०२४, २१-०५-२०२४, २२-०५-२०२४, २३-०५-२०२४, २४-०५-२०२४, २५-०५-२०२४, २६-०५-२०२४, २७-०५-२०२४, २८-०५-२०२४, २९-०५-२०२४, ३०-०५-२०२४, ३१-०५-२०२४, ०१-०६-२०२४, ०२-०६-२०२४, ०३-०६-२०२४, ०४-०६-२०२४, ०५-०६-२०२४, ०६-०६-२०२४, ०७-०६-२०२४, ०८-०६-२०२४, ०९-०६-२०२४, १०-०६-२०२४, ११-०६-२०२४, १२-०६-२०२४, १३-०६-२०२४, १४-०६-२०२४, १५-०६-२०२४, १६-०६-२०२४, १७-०६-२०२४, १८-०६-२०२४, १९-०६-२०२४, २०-०६-२०२४, २१-०६-२०२४, २२-०६-२०२४, २३-०६-२०२४, २४-०६-२०२४, २५-०६-२०२४, २६-०६-२०२४, २७-०६-२०२४, २८-०६-२०२४, २९-०६-२०२४, ३०-०६-२०२४, ३१-०६-२०२४, ०१-०७-२०२४, ०२-०७-२०२४, ०३-०७-२०२४, ०४-०७-२०२४, ०५-०७-२०२४, ०६-०७-२०२४, ०७-०७-२०२४, ०८-०७-२०२४, ०९-०७-२०२४, १०-०७-२०२४, ११-०७-२०२४, १२-०७-२०२४, १३-०७-२०२४, १४-०७-२०२४, १५-०७-२०२४, १६-०७-२०२४, १७-०७-२०२४, १८-०७-२०२४, १९-०७-२०२४, २०-०७-२०२४, २१-०७-२०२४, २२-०७-२०२४, २३-०७-२०२४, २४-०७-२०२४, २५-०७-२०२४, २६-०७-२०२४, २७-०७-२०२४, २८-०७-२०२४, २९-०७-२०२४, ३०-०७-२०२४, ३१-०७-२०२४, ०१-०८-२०



खास आवृत्त्या
स्वादिष्ट, आरोग्य
जम्पटिका, गुणमेलन,
मुहूर्त, वैयक्तिक प्रश्नांसाठी
www.kalnirnay.com



☆ सुमंगल ☆
@service@kalnirnay.com
www.facebook.com/Kalnirnay
twitter.com/Kalnirnay
www.instagram.com/kalnirnay

ज्योतिषाधिकर जयंत सालागांवकर संस्थापित
वार्षिक पंचांग
Audit Bureau of Circulation

कालनिर्णय

डिसेंबर २०२३

कार्तिक / मार्गशीर्ष
शके १९४५

नवे वर्ष; नवे कालनिर्णय! १२

र	मार्गशीर्ष कृ. ४	कार्तिक कृ. ६ जागतिक अंगण दिन रामजीबाबा जयंती-नानावाकोडा (छिंदवाडा) बळिराम महाराज पुण्यतिथी -माडी (अमरावती)	कार्तिक कृ. १२ प्रदोष	शुभ दिवस (स.७.१३५)	मार्गशीर्ष शु. ५ धनुर्माससंभ नागदिवे नागपूजन	शुभ दिवस	मार्गशीर्ष शु. १३ प्रदोष भारतीय ग्राहक दिन देवनाथ महाराज जयंती-अंजनगांव सुर्जी (अमरावती)	१ २ ३ ४ ५ ६
	सो	कार्तिक कृ. ७ पाटीलबुवा गोविंद झावरे पुण्यतिथी -नागसुंडी (पारनेर)	कार्तिक कृ. १३/१४ शिवरात्री जगदगुरुजयंती-नागपूर दासगणू महाराज पुण्यतिथी-पंढरपूर श्री ज्ञानेश्वर महाराज समाधी उत्सव -आळंदी रंगनाथ महाराज पुण्यतिथी-नाक्का (जालना)	कार्तिक कृ. १३/१४ शिवरात्री	शुभ दिवस मार्तंडभैरोत्थापन खंडोबाची यात्रा-बहिरम (अमरावती) कचरनाथ यात्रा-भोपागांव (चांदवड) स्कंदपूजा	शुभ दिवस	मार्गशीर्ष शु. १४ शुभ दिवस श्रीदत्त जयंती (गाणगापूर क्षेत्री) ख्रिसमस नाताळ	७ ८ ९ १० ११ १२
सोम	कार्तिक कृ. ८ कालाष्टमी कालभैरव जयंती	कार्तिक अमावास्या दरौ अमावास्या सखाराम महाराज पुण्यतिथी व महापंगत -तोणी(वाशिम)	अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०६.२४	मार्गशीर्ष शु. ७ संत रोहिदास पुण्यतिथी ब्रह्मानंदस्वामी पुण्यतिथी-दिग्रस (वाशिम)	शुभ दिवस श्रीदत्त जयंती (साम. ५.५१ नं.) साईबाबा यात्रा-आंजीमोडी (वर्धा) दत्तजय उत्सव-देवगड (नेवासा) भरतभेट यात्रा -तहाळ (वाशिम) * पौर्णिमा प्रारंभ पहाटे ०५.४६	शुभ दिवस (साम. ५.५१ नं.)	१३ १४ १५ १६ १७ १८	
मंगळ	अॅन्ड्रॉईड अॅपलवर	कार्तिक कृ. ९ शुभ दिवस भारतखंड डॉ. आंबेडकर महापरिनिर्वाण दिन मनिरामबाबा पुण्यतिथी-वगो (अमरावती) आबाजी महाराज यात्रा-विरळू आबा (वर्धा)	मार्गशीर्ष शु. १ मार्गशीर्ष मासासंभ देव दीपावली मार्तंडभैरव षडशत्रोत्सवसंभ भानोबा महाराज यात्रा-कोयाळी (राजगुरुनगर)	मार्गशीर्ष शु. ७ संत रोहिदास पुण्यतिथी ब्रह्मानंदस्वामी पुण्यतिथी-दिग्रस (वाशिम)	शुभ दिवस श्रीदत्त जयंती (साम. ५.५१ नं.) साईबाबा यात्रा-आंजीमोडी (वर्धा) दत्तजय उत्सव-देवगड (नेवासा) भरतभेट यात्रा -तहाळ (वाशिम) * पौर्णिमा प्रारंभ पहाटे ०५.४६	शुभ दिवस (साम. ५.५१ नं.)	१९ २० २१ २२ २३ २४	
बुध	अधिक पाहितीसाठी : www.kalnirnay.com	कार्तिक कृ. १० शुभ दिवस (साम. ४.०८५)	मार्गशीर्ष शु. २ चंद्रदर्शन पारशी अमरदास मासासंभ श्रीपती बाबामहाराज काला उत्सव -महालुंगे इंगळे (खेड)	मार्गशीर्ष शु. ८ शुभ दिवस दुर्गाष्टमी संत गाडगेबाबा पुण्यतिथी	मार्गशीर्ष कृ. १ शुभ दिवस गुरुपुष्यामृतयोग उ.रात्री ०१.०३पसून दुसऱ्या दिवशी सकाळी ०१.१२पर्यंत	शुभ दिवस (साम. ४.०८५)	२५ २६ २७ २८ २९ ३०	
गुरु	* अधिक शास्त्रार्थ २६. बाबा महाराज आर्वाकर महानिर्वाण दिन -माचपूर	कार्तिक कृ. ११ उत्पत्ति स्मार्त एकादशी आळंदी यात्रा हानुका (ज्यु) श्री संताजी महाराज जगनाडे जयंती	मार्गशीर्ष शु. ३ मुस्लिम जमादिलाखर मासासंभ बाळकृष्ण महाराज पुण्यतिथी-वडगांव (जळगांव)	मार्गशीर्ष शु. ९ शुभ दिवस (साम. ४.४३५)	मार्गशीर्ष कृ. २ गौता जयंती सौर शिशिर ऋतू प्रारंभ मोक्षदा स्मार्त एकादशी मौनी एकादशी (जैन) उत्तरपारसंभ	शुभ दिवस (साम. ४.४३५)	२६ २७ २८ २९ ३०	
शुक्र	कार्तिक कृ. ४ पुरुषोत्तम महाराज जयंती-काटोल (नागपूर)	कार्तिक कृ. ११ उत्पत्ति स्मार्त एकादशी आळंदी यात्रा हानुका (ज्यु) श्री संताजी महाराज जगनाडे जयंती	मार्गशीर्ष शु. ३ मुस्लिम जमादिलाखर मासासंभ बाळकृष्ण महाराज पुण्यतिथी-वडगांव (जळगांव)	मार्गशीर्ष शु. १० शुभ दिवस (साम. ४.४३५)	मार्गशीर्ष कृ. २ गौता जयंती सौर शिशिर ऋतू प्रारंभ मोक्षदा स्मार्त एकादशी मौनी एकादशी (जैन) उत्तरपारसंभ	शुभ दिवस (साम. ४.४३५)	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	
शनि	कार्तिक कृ. ५ मुकुंदराज महाराज साधू पुण्यतिथी -नागपूर पांडुरंगाची यात्रा-मंगरूळ दस्तगीर (अमरावती)	कार्तिक कृ. १२ भागवत एकादशी जनार्दनस्वामी पुण्यतिथी-एकवीरादेवी (अमरावती)	मार्गशीर्ष शु. ४ विनायक चतुर्थी	मार्गशीर्ष शु. ११/१२ भागवत एकादशी अवन करिदिन विजय रघुमार्ह लोटांगण यात्रा -दुधना काळेगांव (जालना)	मार्गशीर्ष कृ. ३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.०३	शुभ दिवस (साम. १.९५५)	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	

Army / Navy / Air force Career Guidance
Aptitude cum Evaluation test for 10th appearing students for NDA entrance Guidance
Dream NDA Join us
Aacharya Academy Pune
09423356890 / 9623421397 | www.aacharyaacademy.co.in



जाण जाणोती धराचे
जवळ दुरी!

□ नितीन वैद्य

मैत्री म्हणजे माणसाने भावनिक
गरजेतून विकसित केलेली सर्वांत सुंदर
संस्कल्पना होय. दुसऱ्या जिवानी जोडले
जाण्याच्या गरजेतून माणसाला कधीही
नातेसंबंधाची जाणीव झाली असावी.
रक्तसंबंधांच्या मध्यांपलिकडचे
भावनिक गरजेतून मैत्रीचे हे बंध निर्माण
झाले. रक्तसंबंधी आपल्याला निवडता
येते नाहीत, पण मैत्रीत निवड करता
येते आणि हेच यातले वेगळेपण! पण
म्हणूनच त्याला अंतही असू शकतो.
त्यातूनच नात्याची जबाबदारी येते.
मैत्रीतही नाते आहेच, पण ते लादलेले
नाही, तर सध्यासातून फुललेले असते.
रक्तसंबंधातले हेवेदाचे, आपापचा
व्याप्तून मुक्त निर्मळतेचे प्रतीक असेही
मैत्रीला म्हणता येईल. मैत्रीतही रंज-
प्रेमाभावनेचेच भावनिक गुंतवणूक आणि
त्यातून येणारे काही अंश प्रतापीत्व
असे घटक असतात.

'महाभारतात नाही, ते जगात कुठेच
नाही' असे म्हणतात. मैत्रीचे अनेकरीती
गोष्टी व्यास ऋषींनी महाभारतात
विणवलेले दिसतात. जाणोतीदाखल
उदाहरणे पाहिली तरी कुण-सुदामा,
कृष्ण-अर्जुन, कृष्ण-द्रौपदी, दुर्योधन-
कर्ण यांच्यातले पाहता येते. या प्रतीक
मैत्रीचे बरतल्या, वैशिष्ट्य वेगळे आहे.
द्रौपदी कृष्णाला सखा म्हणते. भावनिक
सहोदर. पाच रूपवान, गुणवान,
ब्रह्मवान, प्रेमळ पती असूनही संकटात
द्रौपदीला आठवतो, तो कृष्ण। कृष्णातले
देवत्व जाणवल्यावरही अर्जुनाला
तणावता मैत्रीभावनेने आध्यात्म
आठवतो तो खांद्या कृष्णाचाच आहे!
सुदाम्यातून पुरुच्छेदीत बोधून नेतेले पोहे
ही याचना नव्हे, कृष्णाने सुदाम्याची
बदललेली परिस्थिती ही मदत
नव्हे, तर परिस्थितीतल्या टोकाच्या
फक्कालपोकडचे सोहार्द आणि
सदयचा यांचे प्रतीक आहे. दुर्योधन-
कर्ण यांच्या मैत्रीत मात्र नकारात्मक
छटा आहेत. दोघेही एकमेकांसाठी
शत्रुचे हे सर्व कर्तव्य. पण 'मैत्री'
म्हणता येईल असे मोकळेपण त्यात
नाही. अर्जुनाला पचय म्हणूनच
दुर्योधन कर्णाकडे पाहतो, त्याला पचय
देण्यापासून सवें पुरवतो. मात्र हे उपकार
आहेत. मैत्रीला निवड सदांच नव्हे
याचे नैतिक मान कणाला आहे. त्या
उपकारांचे ओझे त्याला सवें बोलू
देतो. निवडून मैत्रीत स्नेहभाव
असतो, स्वीकाराशीलता असते असा
मोकळेपणाही असणारा हाच मित्र
काण सांगायची. कोणता सव्वा देतोय
याच्याशी मतभेद अर्थवाच असू
शकतात पण त्याच्या हेतूबद्दल शंका
यायला नको. म्हणून मित्र काण म्हणजे
याची भीती न बाळगता स्पष्टपणे
बोला यातही नव्हे. कृष्ण अर्जुनाला,
द्रौपदीलाही प्रसंगी सुनावतो ते तो
काण आहे म्हणून नव्हे, तर हे दोघे
म्हणजे कसल्याही गैरमनजावना
समजून घेतोय याबद्दलची त्याला
निःसंदिग्ध खात्री होत आहे. पण तेच
कर्ण मात्र दुर्योधनाला असे उमजवली,
युद्धांतर भविष्याचा कांचि स्पष्ट
दिसत असूनही स्पष्ट बोलू शकत
नव्हते. कारण त्याच्याकडे दुर्योधनाच्या
उपकारांचे ओझे होते, त्याहीपेक्षा
उपकारांचे हे समजून घेणार नाही याची
उद्दोषांनी अल्पमाने सावळे समजवली
त्याने शेवटी मित्रासाठी प्रार्थना
केला, ते उपकारांचे ओझे उतरवाय या
बाबतून!

समर्थ रामदास म्हणतात,
लोकां बद्दल शोभावं। त्यांचे
अधिकार जाणवत।
जाण जाणोती धरा। जवळ दुरी।।
(दासबोध, माणसाने धरवा, २४)
निःस्पृह वर्तणूक करी असावी,
यावर उपदेशपर लिहिलेला खूप
लोकांना पाहणे-अनुभवाने, त्यांची
पाहता ओळखावी आणि त्यानुसार
त्यांचा जबाब दूर करावे, असेच
समर्थ रामदास सांगतात. पण प्रत्यक्षात
मैत्रीतही भावनिक गुंतवणूक असेच करू
देईलच असे नाही.
मैत्री म्हणजे सोप्या भाषेत 'सोवत'.
एखाद्याचे भले व्हावे, त्याच्यासाठी
इष्ट आहे ते त्याला मिळावे अशी
सिद्धि असेणे, त्यासाठी तो करतोय

त्या प्रयत्नात 'सत' (त्याच्यावर) असणे
माणजे मैत्री असणे असे वेगळेच
मानाने म्हणता येईल. मैत्रीत आपण
सदत प्रत्यक्ष भेद असणे नाही, पण
कुठल्याही प्रसंगात बरोबर असणाऱ्या
याची वाटग्यातूनही जबाबदारी असणे,
विस्मयून राहणे याचा समावेश होतो.
अर्थात, यासाठी मैत्रीचे लोचने घेता
लागते. आपला आनंद, समाधान,
आडपत्ती, दुःख वाटून घेता येणेची
ही भावना आहे. आनंद, समाधान या
सकारात्मक बाबी वाटण्याचे वाढतात,
तर दुःख, त्रास, ताण वाटण्याचे
कमी होतो. या तरा मानसिक बाबी.
आयुष्यातले बरेच पैचमसंग असेच
भावनाव्यवहार तर निर्माण जातात.
अर्थात, हा लंकाक वाजपेक्षा ताणला
जाऊन यात खाखाला त्यावर धरणे,
हक्क गाजवणे, त्याच्यावर पूर्ण विस्मयून
राहणे हे धांवत्याचे उभे घेऊन जातात.
त्यातून गैरमनस होतात, तणावही येतो.
माझ्या चुकांजवळीही मित्रा चोरणूक
तुझे ह्मणवडा आहे.
आपल्या मैत्रीमधे मित्रा बरेच
काही सासत आहे..

हे कवितेत ठीक, प्रत्यक्षताल्या
मैत्रीला अशी अपेक्षा बांधूक होते.
अशा प्रकारे 'अपेक्षेभांग' झाला तर
बहुधा भावनिक अलंकरण आणि
अहंकार या टोकांमळे अशा प्रसंगांचे
आपल्यापुरतेही पखड विखरेपण
टाळण्याकडेच कल असतो. वेळ
कदाचित् तातुपती निभावणेही याच
शशी राहते, ज्यातून पुढे मैत्रीचा प्रवास
मळूक व्हायची शक्यता असते. अर्थात,
असे स्वतः तुझे विरलेपण कायचे
तर आंधार म्हणून कसलेही निष्प
अस्तित्वात नाहीत. मैत्रीचे स्वरूप, तिची
बलवत्याने आणि मर्यादे तसेच, मुख्य
म्हणजे तुमच्या एकूण व्यक्तिमत्त्वावर
असलेला तिचा प्रभाव याचा विचार
करून आपले आपल्यालाच जाणवणे
एकठाडे ठेवतावे लागते.
कृष्णाचे भले होण्याची प्रामाणिक
इच्छा ही मैत्रीतही पायाभूत अट
आहे. आपल्या जाणवणातून ते सहज
जाणवते का, (तसेच आपल्याला
मित्राच्या वागण्याशी) हा निष्प
'मैत्री' पणाला लागेल अशा वेळेचे
लावून पाहता येईल. त्यात मग समर्थ
सांगतात त्या 'जाण जाणोती' म्हणता
असावे त्याच्यावरही निव्वेक आणि
प्रत्यक्षातले भावनेने विस्मयून असणे
याचा तो साक्षेपण आहे.

रोज भेट द्यावी असे काही नाही
रोज बोलणे व्हावं असेही काहीच
नाही
पण माे तुला विस्मयण नाही ही
झाली खात्री
आणि
तुला याची जाणीव असणं ही झाली
मैत्री...
मग मैत्रीत मर्यादा असावी का?
काही अंतर असावे का?
'जवळपणाची झाले बंधन' असे तर
होणारे नाही? अतिपरिचयता अवकां
असेही होऊ शकते. गृहीत भरले
जाणोते होते. हे सगळे मैत्रीच्या मूलभूत
संस्कल्पनेने गल्लत झाल्याचे संभाव्य
परिणाम असू शकतात. जवळीक
उत्कराचे ओझे होते, त्याहीपेक्षा
उत्करांचे हे समजून घेणार नाही याची
उद्दोषांनी अल्पमाने सावळे समजवली
त्याने शेवटी मित्रासाठी प्रार्थना
केला, ते उपकारांचे ओझे उतरवाय या
बाबतून!

घरोघरी शेवग्याच्या शेंगा

□ निशा लिमये, अनुराधा तोंबोळकर

शेवगा ही लाखमोलाची गुणकारी
बसवती म्हणून ओळखली जाते. कारण
या झाडाची मुळे, खोड, फांद्या, पाने, फुले
हे सर्वच भाग अतिशय उपयुक्त आणि
लाभदायक आहेत. या भाजीचा कोठात
भाग टाकऊ नही. आयुर्वेद शास्त्रात
शेवग्याला फार महत्त्व आहे. साधारण
३०० प्रकारच्या लहान-मोठ्या अजांवर
ही भाजी गुणकारी असल्याचा दावा केला
जातो. म्हणूनच औषधी गुणानी खण
असलेली ही भाजी नियमित सेवन करणे
हितकारक आहे.



शेवगा वर्षभर उपलब्ध असते.

शेवग्याला खूप महत्त्व आहे. सांवार,
आमटी, कडी यात पाहिलेली शेवग्याची
शुण पदाशुधी लक्ष्यता वाढवते.
मेथीच्या भाजीप्रमाणेच शेवग्याच्या
पानांची भाजी केली जाते. भाजीसाठी
खुसखुशीत होण्यासाठी सोडा, चिंत
घालायचे. नंतर यात चार चमचे रवा
घालून त्याचे मुटुकडे करून ते वाफरून
घ्या. टोकाच्यासारखी फोडणी करून
त्यात मुटुकडे घालायचे आणि मग
कांदा वगैरे घालून भाजी करावी.

३. शेवग्याच्या शेंगांचे सूप

शेवग्याच्या शेंगांचे लहान तुकडे
करणे मंद आचेवर उकडवून घ्या. या
पाण्यात थोडी शेवग्याची पानेही टाकू
शकता. पाणी अंथेथे होईल तेव्हा शेवग्याच्या
शेंगांमधील गर काढून घ्या आणि वरची
साल काढून टाका. आता या मिश्रणाम
मूठ, मिरपूड, बटर घाला. शेंगांचे हे
करीअ सूप चवीला खाल्ले जाते.

४. शेवगा प्रशय

साहित्य: ८-१० शेवग्याच्या शेंगा,
२ चिरलेले टोमॅटो, ३ चिरलेले कांदे,
२ मोठे चमचे तेल, पाच छोटा चमचा
अधिक एक चिमूट इन्डू, पाऊण छोटा
चमचा गोळा मसाला, दाडणूक ५ ग्रॅम,
सुकलेल्या लाल मिर्चची पावडर
२ ग्रॅम, बांदीक चिरलेली कोथिंबीर १-
एक चम. चवीनुसार चम.

कृती: शेवग्याच्या शेंगा सोबतून घ्या
आणि त्याचे बोटाच्या लांबीबद्दल तुकडे
करा. मध्यम आचेवर प्रेशर कुकरमध्ये
एक शिटी घालून घ्या किंवा १० मिनिटे
पाण्यात शिजवा. कवडीत तेल तापव
देवा. आता त्यात भरपूर कोथिंबीर,
टोमॅटो आणि आले-सालूण घेईत घाला
आणि हलका आचेवर (जंकेलेटो)
१० येईपर्यंत परतवून घ्या. त्यात गोळा
मसाला आणि इन्डू घालून व्यवस्थित
परता. त्यात शिजलेल्या शेवग्याच्या
शुण घालून पुन्हा एकदा परतवून घ्या. मग
दाडणूक टाकून घालून, लाल मिर्चची पावडर
व इन्डू घाला आणि नीट एकजीव
करून घ्या. चवीनुसार आणू कमी
आंवेवर ५ मिनिटे वाफरून घ्या व पुन्हा
परता. भाकरीसोबत गरमगरम घ्या.
शेवग्याची कडी, पिठले, आमटी,
शेवगा-बटाटा भाजी केली जाते.
चांगली करून घेतलेली शेवग्याची शेंगा
साल काढून मिठाल्या पाण्यात वाफरून
खाली जाते. शेवग्याच्या पुराणीची
मुलाची डाळ टाकून भाजी केली जाते.
शेवग्याच्या पानांपासून भजी, चणी,
थालीपोट असे अनेक पदार्थ केले
जातात. शेवग्याच्या मुळांचाही उपयोग
आहे. म्हणूनच शेवग्याचा दातदारी असावा,
असे पूर्वी म्हटले जायचे.

(निशा लिमये या छात्र व्यावसायिक
आहेत. तर अनुराधा तोंबोळकर छात्र
संस्थाधिक आहेत.)

nishalimaye28@gmail.com
tambhorkarunuradha1952@gmail.com

पाकनिर्णय

संस्कार २०२३
आइस्क्रीम

आवळा व गोकर्णी फुलांचे
आइस्क्रीम

□ डॉ. महिमा कानडे, अमरावती
साहित्य: २०० ग्रॅम फ्रेश क्रिम, ७०
ग्रॅम आयसिंग शुगर, १०० ग्रॅम मिल्कपॉव्,
१५० ग्रॅम चमचे नैसर्गिक ऑर्गेनिक
गुळटान बनवलेला आवळा मुरग्याच्या २
तांदे दाट पाक (आवळच्या सक्क) १
मोटा चमचा सुकलेल्या स्वच्छ गोकर्णी
फुलांची कोरडी पावडर, १/२ छोटा चमचा
व्हिनीला इसेस.
कृती: फ्रेश क्रिमचा चॅक अर्धा
तास फ्रीजमध्ये ठेवा. अर्ध्या तासानंतर
हा चॅक रचून फोडून फक्त क्रिम
काढून घ्या. खालचा पावडरसह क्रिम
आइस्क्रीमसाठी वापरायचा नाही.

हा महिना असा जाईल

जयवंत साळगांवकर

१. आपले भोग जाणवण्यासाठी
अभिरत प्रसन्न, अर्थक परिश्रम व
चिकाटी आवयक आहे. या महिन्यात
थोडी धावणूक, दादरा होईल. प्रगतीच्या
मागील अडथळे कल्पनेने दूर
करावे लागतील.

२. वृषभ: शांततेने व संयमने
निर्णय घेण्याचे धोरण अवलंबा.
यागडवडीने उरतेले निर्णय
नुकसानाचे ठरतील. आपल्या
जाणवणीतील नम्रपणा यशस्वीपणे
मागील अडथळे दूर करेल. उभारी-
समन्वयानेचे व्यवहार करू नका.

३. मिथुन: या महिन्यात तुमचे
कृतत्व मिळू करणाऱ्या संधी
मिळणार आहे. सामाजिक कार्यातून
मानसमातत वाढ होईल. आर्थिक
आयक चांगली असेल. कार्यक्षेत्रातील
सहकाऱ्यांची जुळवून घेण्याचे धोरण
स्वीकारा. कार्याला गती प्राप्त होईल.
४. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

५. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

६. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

७. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

८. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

९. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१०. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

११. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१२. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१३. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१४. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१५. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१६. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१७. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१८. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१९. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

२०. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

२१. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

२२. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

२३. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

२४. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

२५. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

२६. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

२७. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

२८. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

२९. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

३०. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

हा महिना असा जाईल

जयवंत साळगांवकर

१. आपले भोग जाणवण्यासाठी
अभिरत प्रसन्न, अर्थक परिश्रम व
चिकाटी आवयक आहे. या महिन्यात
थोडी धावणूक, दादरा होईल. प्रगतीच्या
मागील अडथळे कल्पनेने दूर
करावे लागतील.

२. वृषभ: शांततेने व संयमने
निर्णय घेण्याचे धोरण अवलंबा.
यागडवडीने उरतेले निर्णय
नुकसानाचे ठरतील. आपल्या
जाणवणीतील नम्रपणा यशस्वीपणे
मागील अडथळे दूर करेल. उभारी-
समन्वयानेचे व्यवहार करू नका.

३. मिथुन: या महिन्यात तुमचे
कृतत्व मिळू करणाऱ्या संधी
मिळणार आहे. सामाजिक कार्यातून
मानसमातत वाढ होईल. आर्थिक
आयक चांगली असेल. कार्यक्षेत्रातील
सहकाऱ्यांची जुळवून घेण्याचे धोरण
स्वीकारा. कार्याला गती प्राप्त होईल.
४. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

५. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

६. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

७. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

८. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

९. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१०. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

११. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१२. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१३. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१४. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१५. सिंह: आपल्या फायदासाठी
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष घ्या.

१६. कर्क: सध्याचे ग्रहमन तुमची
कसोटी पाहणारे आहे. आपल्याला
झेपतीत वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या
स्वीकारा. उतरावणीतून अडथळे
लाभते. याच काळात मधल्याची कामे
तांदी घ्या. कामाचा वेग कसा व्हावे
याबद्दल लक्ष