Kalnirnay.Net

ज्योतिर्भास्कर जयंत साळगांवकर संस्थापित

कालनिर्णय®

वार्षिक पंचांग

Audit Bureau of Circulation

जानेवारी २०२४

मार्गशीर्ष / पौष
शके १९४५

नववर्षाभिनंदन १

२०२५ महत्त्वाचे सण

महाशिवरात्री	बुधवार	२६ फेब्रुवारी
होळी	गुरुवार	१३ मार्च
धूलिवंदन	शुक्रवार	१४ मार्च
गुढीपाडवा	रविवार	३० मार्च
आषाढी एकादशी	रविवार	०६ जुलै
श्रीकृष्ण जयंती	शनिवार	१६ ऑगस्ट
गोपाळकाला	रविवार	१७ ऑगस्ट
श्रीगणेश चतुर्थी	बुधवार	२७ ऑगस्ट
विजयादशमी	गुरुवार	०२ ऑक्टोबर
बलिप्रतिपदा	बुधवार	२२ ऑक्टोबर

र रविवार

मार्गशीर्ष कृ. ११ — *सफला एकादशी* — ७
०६.५४ १७.४५ तूळ १६.००

पौष शु. ३/४ — विनायक चतुर्थी, धनुर्मास समाप्ती, भोगी — १४
०६.५५ १७.४९ कुंभ

पौष शु. ११ — *पुत्रदा एकादशी* — शुभ दिवस (स.७.२३ प.) — २१
०६.५५ १७.५४ वृषभ

पौष कृ. ३ — शुभ दिवस — लाला लजपतराय जयंती (सायं.४.५१ प.), चंद्रभागामाता यात्रोत्सव-कुंभारगाव, अंजनगाव सुर्जी (अमरावती) — २८
०६.५४ १७.५९ सिंह

सो सोमवार

मार्गशीर्ष कृ. ५ — ख्रिस्ताब्द २०२४ प्रारंभ — १
०६.५३ १७.४१ सिंह

Kalnirnay.Net

मार्गशीर्ष कृ. १२ — शुभ दिवस — ८
०६.५५ १७.४५ वृश्चिक

पौष शु. ५ — **मकरसंक्रांती** संक्रमण पुण्यकाल सकाळी ०६.५५ ते सायंकाळी ०५.५१, मार्लेश्वर यात्रा-मारळ (रत्नागिरी), भय्याजी महाराज जन्मोत्सव-सावंगी (नागपूर) — १५
०६.५५ १७.५० कुंभ २४.३७

पौष शु. १२ — शुभ दिवस — २२
०६.५५ १७.५५ वृषभ १६.२२

पौष कृ. ४ — **संकष्ट चतुर्थी** चंद्रोदय ०९.०३, टेकडी गणपती यात्रा-नागपूर, गणेश द्वारयात्रा-आदासा (नागपूर), भृशुंड गणेश यात्रा-भंडारा — २१
०६.५४ १७.५९ सिंह २५.४३

मं मंगळवार

मार्गशीर्ष कृ. ६ — शुभ दिवस (सायं. ५.१० प.) — २
०६.५३ १७.४१ सिंह १८.२७

मार्गशीर्ष कृ. १३ — *भौमप्रदोष*, *शिवरात्री*, श्री संताजी महाराज जगनाडे पुण्यतिथी — ९
०६.५५ १७.४६ वृश्चिक २१.१०

पौष शु. ६ — संक्रांत करिदिन, महादेव गोविंद रानडे पुण्यतिथी, धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज राज्याभिषेक दिन — १६
०६.५५ १७.५१ मीन

पौष शु. १३ — *भौमप्रदोष*, नेताजी सुभाष जयंती, हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे जयंती — २३
०६.५५ १७.५५ मिथुन

पौष कृ. ४ — शुभ दिवस — महात्मा गांधी पुण्यतिथी, हुतात्मा दिन — ३०
०६.५४ १८.०० कन्या

बु बुधवार

मार्गशीर्ष कृ. ७ — शुभ दिवस — सावित्रीबाई फुले जयंती, महिला मुक्तिदिन — ३
०६.५३ १७.४२ कन्या

मार्गशीर्ष कृ. १४ — अमावास्या प्रारंभ रात्री ०८.११ — १०
०६.५५ १७.४७ धनु

पौष शु. ७ — शुभ दिवस — गुरू गोविंदसिंह जयंती — १७
०६.५५ १७.५१ मीन २७.३३

पौष शु. १४ — शुभ दिवस (स.७.३८ ते रात्री ९.४९) — पौर्णिमा प्रारंभ रात्री ०९.४९ — २४
०६.५५ १७.५६ मिथुन २५.४६

पौष कृ. ५ — शुभ दिवस — राऊळ महाराज पुण्यतिथी, धुंडामहाराज देगलूरकर पुण्यतिथी -पंढरपूर — ३१
०६.५३ १८.०१ कन्या

गु गुरुवार

मार्गशीर्ष कृ. ८ — शुभ दिवस — *कालाष्टमी* — ४
०६.५४ १७.४३ कन्या ३०.४५

मार्गशीर्ष अमावास्या — दर्शवेळा अमावास्या — अमावास्या समाप्ती सायं. ०५.२७ — ११
०६.५५ १७.४७ धनु २३.०५

पौष शु. ८ — शुभ दिवस (स.९.२२ नं.) — *दुर्गाष्टमी*, शाकंभरीदेवी नवरात्रोत्सवारंभ — १८
०६.५५ १७.५२ मेष

पौष पौर्णिमा — शुभ दिवस (स.१०.३३ नं.) — गुरुपुष्यामृतयोग सकाळी ०८.१५ पासून दुसऱ्या दिवशी सकाळी ०७.१६ पर्यंत, राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती (तिथीप्रमाणे), शाकंभरी पौर्णिमा, शाकंभरीदेवी नवरात्र समाप्ती, माघस्नानारंभ *, पौर्णिमा समाप्ती रात्री ११.२३ — २५
०६.५५ १७.५७ कर्क

*** अधिक शास्त्रार्थ**

२५. हजरत अली जन्मदिन, काळूबाई यात्रा-मांढरगाव (वाई), झेलेबाबा संस्थान यात्रा-चिखली (अकोला), श्रीनृसिंह सरस्वती पुण्यतिथी-आळंदी देवाची

शास्त्रार्थासंबंधी निवेदन

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

सूर्योदय सूर्यास्त चंद्रराशी पर्यंत

शु शुक्रवार

मार्गशीर्ष कृ. ९ — शुभ दिवस — ५
०६.५४ १७.४३ तूळ

पौष शु. १ — शुभ दिवस — पौष मासारंभ, राष्ट्रीय युवा दिन, चंद्रदर्शन, स्वामी विवेकानंद जयंती, राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती (तारखेप्रमाणे) — १२
०६.५५ १७.४८ मकर

पौष शु. ९ — झिंगराजी महाराज पुण्यतिथी -मुऱ्हा बु. ॥ (अमरावती) — ११
०६.५५ १७.५३ मेष

पौष कृ. १ — भगवानबाबा पुण्यतिथी-भगवानगड (पाथर्डी), सैलानीबाबा उरूस-महाळंग्रा-चाकूर (लातूर), **गणराज्य दिन**, केशवबुवा पुरकर पुण्यतिथी -पारनेर (अ.नगर) — २६
०६.५५ १७.५७ कर्क

श शनिवार

मार्गशीर्ष कृ. १० — शुभ दिवस (दु.१२.१९ प.) — पार्श्वनाथ जयंती (जैन), श्री गोंदवलेकर महाराज पुण्यतिथी — ६
०६.५४ १७.४४ तूळ

पौष शु. २ — शुभ दिवस — पारशी शेहरेवार मासारंभ, मुस्लिम रज्जब मासारंभ, सिद्धेश्वर यात्रा-सोलापूर (४ दिवस), श्रीनृसिंह सरस्वती जयंती-कारंजा (वाशिम) — १३
०६.५५ १७.४९ मकर २३.३५

पौष शु. १० — २०
०६.५५ १७.५३ मेष ०८.५२

पौष कृ. २ — शुभ दिवस (दु.१.०० नं.) — अप्पा महाराज सुपेकर पुण्यतिथी-बडोदा, संत ताजुद्दीन बाबा जन्मदिन-नागपूर — २७
०६.५४ १७.५८ कर्क १३.००

Kalnirnay.Net

किंमत ₹ ५०

Kalnirnay.Net

डिसेंबर २०२३

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

फेब्रुवारी २०२४

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

Kalnirnay.Net

जानेवारी २०२४
संपादकीय समन्वय
मिताली तवसाळकर
सुमंगल
कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक
जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

Kalnirnay.Net

नकाराचे सामर्थ्य

❑ वीणा गवाणकर

माणसाची वाटचाल काही स्वीकारत, तर काही नाकारत चालू असते. ज्या गोष्टीत त्याला समाधान, सार्थकता, आनंद मिळणार असतो, त्यासाठी तो सहज होकार देतो. दिलेल्या अशा होकाराचे संभाव्य बरे-वाईट परिणाम सहन करण्याची त्याची तयारीही असते. तर, काही प्रसंगी माणूस परिस्थितीला शरण जाऊन, आपल्या मनाला, विचारांना मुरड घालून कोणत्यातरी आग्रहाला, दबावाला बळी पडून अनिच्छित गोष्टीला नाइलाजाने होकार देतो आणि मग अनेकदा पश्चात्ताप करण्याची नामुष्की त्याच्यावर ओढवते. उलट, काही व्यक्ती अनिच्छित प्रस्ताव न स्वीकारता त्यांना खंबीरपणे नकार देतात. त्या नकाराची किंमत मोजायचीही त्यांची तयारी असते.

कृष्णवर्णी डॉ. जॉर्ज डब्ल्यू. कार्व्हर यांनी आडगावातल्या एका साध्याशा प्रयोगशाळेत घडवून आणलेली कृषिक्रांती पाहून प्रसिद्ध शास्त्रज्ञ थॉमस एडिसन यांनी त्यांच्यासमोर मोठ्या वेतनाचा प्रस्ताव ठेवत आपल्या आधुनिक आणि सुसज्ज प्रयोगशाळेत यायला सांगितले, पण कार्व्हरनी त्यास नकार दिला. ''माझ्या बांधवांसाठी हाती घेतलेले कार्य अर्धवट सोडून येऊ शकत नाही,'' असे ते म्हणाले. उर्वरित आयुष्यात त्यांनी आपले हे शब्द सिद्ध करून दाखवलेही.

लीझ माईटनर, जर्मनीतील बुद्धिमान ज्यू अणुशास्त्रज्ञ. हिटलरच्या ज्यू द्वेष्टेपणामुळे एका रात्रीत त्यांना जर्मनी सोडून स्वीडनचा आसरा घ्यावा लागला. तिथे त्या अत्यंत अभावग्रस्त जीवन जगत होत्या. तरीही, जर्मनीतील आपल्या सहकाऱ्यांना मार्गदर्शन करत होत्या. हिटलर अणुबॉम्ब तयार करेल, त्याआधीच अमेरिकेने तो बनवावा अशी विनंती शास्त्रज्ञ अल्बर्ट आइनस्टाइनने अमेरिकेच्या राष्ट्राध्यक्षांना केली होती. तो प्रकल्प मॅनहटन येथे सुरू होत असताना त्यात लीझ माईटनरनी सहभाग घ्यावा, अशी विनंती अमेरिकेच्या राष्ट्राध्यक्षांनी त्यांना केली. तो प्रस्ताव लीझनी स्वीकारला असता तर त्या प्रसिद्धीच्या झोतात आल्या असत्या. त्यांची आर्थिक तंगी संपली असती. मात्र, ''माझे संशोधन विनाशासाठी नाही!'' असे बजावत त्यांनी या प्रस्तावाला नकार दिला.

चित्रपट आणि नाट्य सृष्टीतील मान्यवर अभिनेते निळू फुले. फुले-शाहू-आंबेडकर यांच्या विचारांचा त्यांच्यावर पगडा होता. त्यांची कारकिर्द आणि ते करत असलेले समाजकार्य लक्षात घेऊन 'महाराष्ट्र भूषण' पुरस्कारासाठी त्यांचे नाव सुचवले गेले. निळूभाऊंनी ''आपण एक व्यावसायिक अभिनेता आहोत. जमेल तशी समाजसेवा करतो. आपण करत असलेल्या समाजसेवेपेक्षा डॉ. अभय बंग आणि डॉ. राणी बंग यांचे समाजकार्य फार मोठे आहे,'' असे सांगून स्वत:कडे चालून आलेला पुरस्कार नाकारतानाच त्यासाठी बंग दाम्पत्याचे नाव आग्रहपूर्वक सुचवले. त्या वर्षी तो पुरस्कार बंग पतिपत्नीला देण्यात आला.

Kalnirnay.Net

या थोरांनी दिलेले नकार कोणतीही सबब व अडचण सांगणारे नव्हते. उलट, त्यांच्या तत्त्वनिष्ठेला झळाळी देणारे होते. तडजोडीला दिलेल्या ह्या नकारात त्यांचा दिसतो, तो पूर्ण आत्मविश्वास आणि नैतिकतेचे, विवेकाचे प्रचंड पाठबळ, निर्लोभ आणि प्रसिद्धीपराङ्मुखता! त्यामुळेच ते नकार इतरांना बळ देणारे, आपल्या विचारांवर ठाम राहायला शिकवणारे ठरतात. आपण दिलेल्या होकाराचे किंवा नकाराचे परिणाम काय संभवतात, याचा विवेकपूर्वक निर्णय घ्यायला ते मदत करतात. त्या नकारांत दूरदृष्टी असते. असे 'नकार' श्रेयस (सुरुवातीला अवघड पण भविष्यकाळात हितकारक ठरणारे) आणि सकारात्मक कृतींना पाठबळ देणारे 'होकार' असतात.

श्रेयस आणि प्रेयस (पाहताच क्षणी किंवा विचार करताच हवेहवेसे वाटणारे, आनंद देणारे पर्याय) यातला फरक समजला, की लोकाग्रहाला किंवा क्षुद्र लोभ व मोहांना बळी न पडता अनिच्छित अथवा अग्राह्य गोष्टींना नकार देण्यासाठी वैचारिक आणि मानसिक तयारी करणे कठीण जात नाही.

सामान्य माणसाला रोजच्या जगण्यातही अनेकदा होकार द्यावा की नकार, या द्वंद्वाला सामोरे जावे लागते. तिथेही चंगळवादाला दिलेला नकार हा शाश्वत विकासाला प्राधान्य देणारा, अपरिग्रहाचा आदर करणारा होकार असतो. सवंग लोकप्रियतेला दिलेला नकार हा 'श्रेयस'ची पाठराखण करणारा असतो, झगमगाटाला दिलेला नकार हा साधेपणाचा मान राखणारा असतो, जंक फूडला दिलेला नकार स्वास्थ्यासाठी होकार असतो हे लक्षात घ्यायला हवे.

लोकाग्रहाला बळी पडून आपल्या इच्छेविरुद्ध कृती करण्याची वेळ आली, की मनस्ताप होणे अटळच. खरेतर, योग्य-अयोग्य, श्रेयस-प्रेयस ठरवताना आत्मपरीक्षण होत असते. त्याने आत्मविश्वास, आत्मबल वाढून त्याचा उपयोग आपल्या भूमिकेवर ठाम राहण्यासाठीच होतो.

अनेकदा दैनंदिन जीवनातले नकार सोय-गैरसोय, वेळप्रसंगी व्यावहारिक बाबींशीही निगडित असतात. अर्थात, असे वागता येणे नेहमीच सोपे आणि सहज नसते. समोरच्याचा आदर राखत सौम्य, तर्कशुद्ध शब्दांत नकार देता यायला हवा. तरीही अनेकदा असे नकार देताना लोकांची नाराजी, लोकापवाद, रोष, गैरसमज यांनाही तोंड द्यावे लागते.

Kalnirnay.Net

मी नेहमीच माझ्या वेळेचे व्यवस्थापन करत आले आहे. त्यामुळे सुरुवातीला लोकांची माझ्याबद्दल असणारी 'ही नोकरी करत नाही, गृहिणीच आहे. हिला भेटायला न कळवता कधीही गेले तरी चालेल,' अशी समजूत मला जाणीवपूर्वक बदलावी लागली. त्यासाठी प्रसंगी वाईटपणाही पदरात घ्यावा लागला. मात्र हळूहळू माझी भूमिका पटत गेली आणि आगंतुकपणे भेटीसाठी येणाऱ्यांचा त्रास कमी झाला. कार्यक्रम स्वीकारतानाही मी वेळेची आणि विषयांची बंधने आधीच आयोजकांना सांगत असते. त्यामुळे माझ्याबद्दल त्यांना पूर्ण कल्पना येते. आडपडदा न ठेवता योग्य शब्दांत कोणतीही गोष्ट स्पष्ट केली तर गैरसमज होत नाहीत. समोरचाही विचार करतो आणि आपला नकार किंवा सशर्त केलेला स्वीकार समजू शकतो.

माझा पिंड नसल्याने मी कुलाचार, व्रतवैकल्ये, पक्षीय राजकारण, धार्मिक संघटना यांच्याशी स्वत:ला कधीच जोडून घेतले नाही. सुरुवातीच्या काळात माझ्या या भूमिकेचा मला त्रासही झाला. परंतु त्या त्या काळात मी ज्यांची चरित्रे लिहीत होते, त्या अभ्यासानेच मला खंबीर बनवले. कालांतराने माझी ही भूमिका स्वीकारलीही गेली.

काही संस्थांनी त्या त्या वर्षातील उत्कृष्ट पुस्तकांची निवड पुरस्कारासाठी करण्याविषयी मला प्रस्ताव पाठवले. मी ते नाकारले. याचे कारण, मी एखाद्या चरित्राचा अभ्यास करायला घेतला की त्या दोन-तीन वर्षांच्या काळात मी समकालीन फारच थोडे आणि तेही निवडक असेच वाचलेले असते. अशा वेळी मी वाचलेल्या मर्यादित पुस्तकांतूनच निवड करणे, हे मी न वाचलेल्या अन्य पुस्तकांवर अन्याय करणारे ठरते. एखादी संस्था मला पुस्तके पाठवून त्यातून काही पुस्तके पुरस्कारार्थ निवडायला सांगते. मात्र पाठवत असलेल्या पुस्तकांच्या संख्येपेक्षा निवडीसाठी दिलेल्या दिवसांची संख्या कमी असते. असे प्रस्तावही मी ठामपणे नाकारते. माझ्याकडे परीक्षणार्थ आलेल्या पुस्तकाचे नीट वाचन न करता निवड करणे मला गैर वाटते.

तुम्ही कोणती मूल्य मानता, कोणती पथ्ये पाळता, कशाला प्राधान्य देता, काय नाकारता हे तुमच्या आचरणातून दिसत जाते. तुमची एक ओळख तयार होते. तुम्ही तुमच्या भूमिकेशी प्रामाणिक आहात, तुम्ही तडजोड करणार नाहीत हे लक्षात आले, की काही करून तुमच्याकडून होकार मिळवणे शक्य नाही हेही तशी मागणी करणाऱ्यांच्या लक्षात येते. ते तुमचा नकार आदराने मान्य करतात.

शेवटी जाता जाता, ह्या माझ्या लेखात अश्रेयसाला दिलेला नकार अध्याहृत आहे, श्रेयसाला दिलेला नकार नाही. अशा नकाराचे सामर्थ्य स्वामी रामदासांच्याच धाटणीने अधोरेखित करते..!

सामर्थ्य आहे नकाराचे। जो जो करील तयाचे॥

परंतु तेथे अधिष्ठान पाहिजे। श्रेयसाचे॥

(लेखिका ज्येष्ठ साहित्यिक आहेत.)

veena.gavankar@gmail.com

मोबाइल फोन वापरताना ठेवा भान...

मोबाइलचा वापर गरजेचा झाला असला तरी सार्वजनिक ठिकाणी तो कसा वापरायचा, याचे भान अनेकांना नसते. मोबाइलचा वापर करताना काही मूलभूत शिष्टाचार पाळायला हवे :

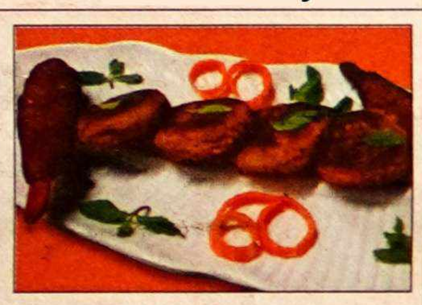
१) मोबाइलवर बोलताना सौजन्यपूर्ण भाषेचा वापर करा. आजूबाजूला इतर लोक असल्यास आवाजाची पट्टी खालची असू द्या. २) वरिष्ठांसमोर, मीटिंगमध्ये आपला मोबाइल सायलेंट किंवा व्हायब्रेट मोडवर ठेवा. ३) वरिष्ठांसमोर मोबाइल सर्फिंग करणे, मेसेजेस तपासणे टाळा. ४) कॉल आल्यावर साधारण पहिल्या तीन रिंगमध्ये फोन रिसीव्ह करा. फोन रिसीव्ह करायचा नसल्यास त्वरित सायलेंटवर टाका. ५) रिंगटोन सौम्य आणि कमी आवाज करणारा किंवा व्हायब्रेट मोडवर असावा. ६) ऑफिसमध्ये/सार्वजनिक ठिकाणी वैयक्तिक बोलणे टाळा. बोलायचे झाल्यास बाहेर जाऊन बोला. ७) आपले सहकारी, वरिष्ठ किंवा कामासंबंधातल्या व्यक्तींचा कॉल वेटिंगवर गेला असल्यास किंवा मिस झाला असल्यास तत्काळ कॉल बॅक करा. ८) ऑफिस, सेमिनार, नाट्यगृहे, थिएटर, मंदिर, हॉटेल्स आदी ठिकाणी फोन सायलेंट/व्हायब्रेट मोडवर ठेवा. अशा ठिकाणी गरजेशिवाय मोबाइलवर बोलू नका. त्याऐवजी मेसेज पाठवा. ९) कार्यालयीन कामासाठी बाहेर असताना मोबाइल बंद ठेवू नका. १०) कार्यालयीन मोबाइलचा वापर व्यक्तिगत कामांसाठी करू नका. ११) रात्री उशिरा कुणालाही फोन करू नका. अगदीच गरज असेल, तर मेसेज करा. १२) कार्यालयीन वेळेत किंवा सार्वजनिक ठिकाणी व्हिडीओ कॉल करणे/घेणे शक्यतो टाळा. १३) रील्स शूट करताना किंवा सेल्फी काढताना आजूबाजूचे भान राखा. १४) सार्वजनिक ठिकाणी मोठ्या आवाजात व्हिडीओ, रील्स, म्युझिक पाहत/ऐकत बसू नका. यासाठी इअरफोनचा वापर करा. १५) कामाच्या निमित्ताने कुणाला कॉल करायचा असल्यास मेसेज पाठवून बोलण्यासाठी योग्य वेळ कोणती हे जाणून घ्या. १६) सहकाऱ्यांना मेसेज फॉरवर्ड करताना सौजन्य बाळगा. तसेच नात्याची मर्यादा राखा. १७) वापर नसताना फोन लॉक करून ठेवा. १८) मुलांच्या हातात मोबाइल देऊ नका, अन्यथा मुलांना याचे व्यसन लागू शकते. १९) गाडी चालवताना मोबाइलचा वापर करू नका. २०) मोबाइलवरून पैशांचे व्यवहार करू नका. २१) सार्वजनिक वाहनांतून प्रवास करताना सौम्य भाषेत, धीम्या आवाजात बोला. बोलताना वाद घालू नका, तसेच अश्लाघ्य भाषेचा वापर करू नका. २२) मोबाइलच्या वापराचा परिणाम आपल्या कार्यक्षमतेवर होणार नाही, याची काळजी घ्या. २३) आपल्याबरोबर कुणी प्रत्यक्ष बोलत असताना मोबाइलशी चाळा करू नका. महत्त्वाचे असेल तर समोरच्याची परवानगी घेऊन कॉल अटेंड करा/मेसेजला उत्तर द्या. २४) मेसेजेस, सोशल मीडिया नोटिफिकेशन्स सायलेंट असू द्या. २५) बाहेर किंवा कार्यालयात स्पीकरवर बोलणे टाळा. २६) संभाषण संपवताना समोरच्याचा निरोप घ्यायला विसरू नका. २७) मुलाखत, जेवताना, अभ्यास करताना किंवा दु:खद प्रसंगी मोबाइल वापरू नका. २८) परवानगीशिवाय कुणाचे फोटो घेऊ नका. २९) मेसेज फॉरवर्ड करताना त्याची सत्यता पडताळा.

Kalnirnay.Net

कालनिर्णय पाककनिर्णय स्पर्धा २०२४ विजेता क्र.१
मांसाहारी कबाब

कोलंबी फणस तंदुरी कबाब

❑ दर्पणा जाधव, मुंबई



साहित्य : ७०० ग्रॅम कोलंबी, १ वाटी वाफवलेला फणस, १/२ वाटी कोथिंबीर, १ १/२ छोटा चमचा आले-लसूण, ४-५ पुदिन्यांच्या पानांची पेस्ट, १/२ छोटा चमचा लाल तिखट, १/२ छोटा चमचा हळद, १/२ छोटा चमचा धणेपूड, १/२ छोटा चमचा जिरेपूड, ३-५ मोठे चमचे दही, १ मोठा चमचा तंदुरी मसाला, चवीनुसार मीठ, १ छोटा चमचा बेसन, १ कोळसा, १ चमचा तूप, २-४ मोठे चमचे तेल.

कृती : प्रथम एका बाउलमध्ये दही घेऊन त्यात वरील सर्व मसाले घाला. कोलंबी सोलून स्वच्छ धुऊन मिक्सरला वाटून घ्या. तसेच त्यासोबत वाफवलेला फणस वाटून घ्या. आता हे वाटून घेतलेले मिश्रण दह्यात घालून हाताने कालवून घ्या. त्यात कोथिंबीर, आले-लसूण, पुदिना पेस्ट व बेसन आणि मीठ घाला. मिश्रणाच्या मध्ये एक वाटी ठेवून त्यात गरम केलेला कोळसा ठेवा व वरून तूप सोडा आणि त्यावर ५ मिनिटे झाकण ठेवा. ५ मिनिटांनंतर मिश्रणातील वाटी काढून टाका. मिश्रण हाताने कालवा व त्याचे कबाब तयार करा. गॅसवर तवा गरम करून त्यावर २-४ चमचे तेल घालून कबाब दोन्ही बाजूने शॅलो फ्राय करा. मस्त असे गरमागरम कबाब चटणीसोबत खायला तयार आहेत.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

सोमवार, २९ जानेवारी २०२४

मुंबई	२१.३०	यवतमाळ	२१.०८
ठाणे	२१.२९	बीड	२१.१८
पुणे	२१.२६	सांगली	२१.२४
रत्नागिरी	२१.२९	सावंतवाडी	२१.२८
कोल्हापूर	२१.२६	सोलापूर	२१.१८
सातारा	२१.२६	नागपूर	२१.०३
नाशिक	२१.२६	अमरावती	२१.०९
अहमदनगर	२१.२२	अकोला	२१.१२
पणजी	२१.२८	औरंगाबाद	२१.२०
धुळे	२१.२१	भुसावळ	२१.१७
जळगाव	२१.१८	परभणी	२१.१४
वर्धा	२१.०६	नांदेड	२१.११
उस्मानाबाद	२१.१७	इंदौर	२१.१६
भंडारा	२१.०१	ग्वाल्हेर	२१.०५
चंद्रपूर	२१.०३	बेळगाव	२१.२५
बुलढाणा	२१.१६	मालवण	२१.२९

विवाहास उपयुक्त दिवस

२ (११.४१ नंतर १७.१० पर्यंत), ३ (२६.०० पर्यंत), ४ (०८.४४ नंतर २६.०० पर्यंत), ५ (२६.०० पर्यंत), ६ (१२.१९ पर्यंत), ८ (०७.२१ नंतर २२.०२ पर्यंत), १७ (२२.०६ पर्यंत), २२ (२६.०० पर्यंत), २७ (१३.०० नंतर २६.०० पर्यंत), २८ (१५.५१ पर्यंत), ३० (२६.०० पर्यंत), ३१ (२६.०० पर्यंत).

हे करून पाहा

- साखर किंवा मीठ जास्त दिवस टिकण्यासाठी बरणीमध्ये तळाला आधी ब्लोटिंग पेपर ठेवावा. ब्लोटिंग पेपर बरणीमधील ओलावा शोषून घेते. यामुळे साखर किंवा मीठाला ओलसरपणा येत नाही.
- हिंगाचा वास टिकवण्यासाठी हिंग तूरडाळीच्या डब्यात ठेवा.
- शेंगदाणे भाजण्यापूर्वी दाण्यांना पाण्याचा हात लावून मग भाजावेत, दाणे खमंग भाजले जातात.
- पुदिना वाळवून पूड करून ठेवल्यास ही पूड दहीवड्यात वरून घालता येते.

हा महिना असा जाईल जयेंद्र साळगांवकर

मेष : नववर्षाभिनंदन! तुम्हा राशीच्या लोकांना थोडे संयमाने वागणे आवश्यक आहे. प्रत्येक कामात यश मिळेलच असे नाही. परंतु चिकाटी सोडू नका. ज्या बाबी आपल्याला जमणार नाहीत त्यांच्या वार्तेला जाऊच नका. उत्तरार्धात यश पदरी पडेल.

वृषभ : वर्षाच्या सुरुवातीस काही अप्रिय घटना घडण्याची शक्यता आहे. भांडणतंट्यात अधिक आक्रमक होऊ नका. जवळचा माणूसच थोडा वेगळा वागतोय असे दिसल्यास आपण सावधतेने व्यूहरचना आखा. आर्थिक पातळीवर धाडस नको.

मिथुन : वर्षाची सुरुवात तशी चांगली आहे. स्वकीयांबरोबरचे मतभेद लवकर मिटवावेत. खर्चाचे वाढते प्रमाण लक्षात घेऊन काटकसरीने खर्च केलेत तर आर्थिक विवंचना डोके वर काढणार नाही. विरोधकांवर बारीक नजर ठेवा.

Kalnirnay.Net

कर्क : नवीन वर्षाची सुरुवात सकारात्मक वातावरणात होणार आहे. नुकतेच हाती घेतलेले काम मार्गी लागेल. महिन्याच्या उत्तरार्धात काही अडचणींना सामोरे जावे लागेल. तरी विचलित न होता एकाग्रतेने परिस्थिती हाताळावी लागेल.

सिंह : आपला मित्रपरिवार आपल्याला नेमका किती उपयोगी पडतो याचा प्रत्यय या महिन्याच्या पूर्वार्धात अनुभवायला मिळेल. आर्थिक अस्थैर्यात मोठे निर्णय टाळलेले बरे. प्रकृतीच्या तक्रारींकडे दुर्लक्ष नको. राहत्या घराबाबतच्या समस्या सुटतील.

कन्या : वर्षाच्या सुरुवातीस काही तडजोडी कराव्या लागतील. कामकाजानिमित्ताने प्रवास घडण्याची शक्यता आहे. तुमच्या वागण्या-बोलण्याने शत्रूसंख्येत वाढ होणार नाही याची खबरदारी बाळगा. नव्याने झालेल्या ओळखी या नेहमीच उपयोगी ठरतात असे नाही.

तूळ : वर्षाच्या सुरुवातीसच काही सकारात्मक आनंददायी घटनाक्रम अनुभवाल. परंतु प्रत्येक गोष्टीत नियोजनावर भर द्या. कोणावरही अवलंबून राहणे टाळावे हेच बरे. आपल्या मन:शांतीसाठी काही वेळा तडजोड करावी लागेल.

वृश्चिक : कोणाची साथसंगत कधी करावी हे ठरवून वागण्याचा काळ आहे. स्वत:वरचा विश्वासच तुम्हाला तारून नेईल. आपला मुद्दा मांडताना दुसऱ्याला मानसिक त्रास होणार नाही, याची खबरदारी बाळगा. उत्तरार्ध चांगला जाईल.

धनु : सगळ्या जबाबदाऱ्या आपण एकट्यानेच पार पाडू नका. अनुभवी आणि थोर व्यक्तींचा सहवास लाभेल. राजकीय तसेच सामाजिक पातळीवरील तुमचा दबदबा वाढेल. फसवे आर्थिक प्रस्ताव समोर येतील, त्याला अजिबात बळी पडू नका.

मकर : या महिन्यात काही कारणाने कार्यक्षेत्रात थोडाफार बदल संभवतो. स्वत:च्या कर्तृत्वावर अधिक विश्वास ठेवून वाटचाल केलीत तर मार्ग सापडेल. दुसऱ्याचे किती ऐकून वागायचे हे विचारपूर्वक ठरवा. आर्थिक गुंतवणूक करताना भावनेच्या आहारी जाणे टाळा.

कुंभ : या महिन्यात मान, सन्मान आणि त्या अनुषंगानी आत्मविश्वास वाढताना दिसेल. काहींना नेत्रविकारांपासून त्रास संभवतो. नवीन मिळालेली जबाबदारी सामाजिक कीर्ती वाढविणारी ठरेल. मोठे निर्णय घेताना कुटुंबातील थोरा-मोठ्यांचा सल्ला घ्या.

मीन : काही अनपेक्षित जबाबदारी वर्षाच्या सुरुवातीसच तुमच्यावर येऊन पडणार आहे. ती तुमची परीक्षा घेणारी ठरेल. दुसऱ्याबद्दल अपशब्द तिसऱ्याकडे बोलणे टाळा. यश पदरी पडेल, नावलौकिक वाढेल. राहत्या घरासंबंधीचे प्रश्न मार्गी लागतील.

Free Download
Kalnirnay.Net
Kalnirnay Marathi Calendar

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४५, शोभननाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८०
आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. उत्तरायण

जानेवारी	मार्गशीर्ष-पौष	नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ सोम	कृ. पंचमी	१४.२७	मघा	०८.३५	आयुष्मान	२८.३४	गरज	२७.४८	११
२ मंगळ	कृ. षष्ठी	१७.०९	पूर्वा	११.४१	सौभाग्य	२९.३१	विष्टि	३०.३०	१२
३ बुध	कृ. सप्तमी	१९.४७	उत्तरा	१४.४४	शोभन	३०.१९	बालव	अहोरात्र	१३
४ गुरु	कृ. अष्टमी	२२.०३	हस्त	१७.३२	अतिगंड	३०.४७	बालव	०८.५९	१४
५ शुक्र	कृ. नवमी	२३.४५	चित्रा	१९.४८	सुकर्मा	३०.४६	तैतिल	११.००	१५
६ शनि	कृ. दशमी	२४.४१	स्वाती	२१.२२	धृति	३०.०९	वणिज	१२.१९	१६
७ रवि	कृ. एकादशी	२४.४५	विशाखा	२२.०७	शूल	२८.५१	बव	१२.५०	१७
८ सोम	कृ. द्वादशी	२३.५८	अनुराधा	२२.०२	गंड	२६.५४	कौलव	१२.२८	१८
९ मंगळ	कृ. त्रयोदशी	२२.२४	ज्येष्ठा	२१.१०	वृद्धि	२४.२१	गरज	११.१७	१९
१० बुध	कृ. चतुर्दशी	२०.११	मूळ	१९.४०	ध्रुव	२१.१७	विष्टि चतुष्पाद	०९.२२ ३०.५२	२०
११ गुरु	अमावास्या	१७.२७	पूर्वाषाढा	१७.३९	व्याघात	१७.४९	किंस्तुघ्न	२७.५७	२१
१२ शुक्र	शु. प्रतिपदा	१४.२४	उत्तराषाढा	१५.१८	हर्षण	१४.०४	बालव	२४.४८	२२
१३ शनि	शु. द्वितीया	११.११	श्रवण	१२.४९	वज्र सिद्धि	१०.१३ ३०.२१	तैतिल	२१.३५	२३
१४ रवि	शु. तृतीया शु. चतुर्थी	०८.०० २८.५९	धनिष्ठा	१०.२२	व्यतिपात	२६.३१	वणिज	१८.२८	२४
१५ सोम	शु. पंचमी	२६.१६	शततारका पू. भाद्रपदा	०८.०६ ३०.०९	वरियान	२३.१०	बव	१५.३५	२५
१६ मंगळ	शु. षष्ठी	२३.५७	उ. भाद्रपदा	२८.३७	परिघ	२०.००	कौलव	१३.०४	२६
१७ बुध	शु. सप्तमी	२२.०६	रेवती	२७.३३	शिव	१७.१२	गरज	१०.५८	२७
१८ गुरु	शु. अष्टमी	२०.४४	अश्विनी	२६.५७	सिद्ध	१४.४६	विष्टि	०९.२२	२८
१९ शुक्र	शु. नवमी	१९.५१	भरणी	२६.४९	साध्य	१२.४४	बालव	०८.१४	२९
२० शनि	शु. दशमी	१९.२६	कृत्तिका	२७.०८	शुभ	११.०५	तैतिल	०७.३५	३०
२१ रवि	शु. एकादशी	१९.२७	रोहिणी	२७.५१	शुक्ल	०९.४५	वणिज	०७.२३	माघ
२२ सोम	शु. द्वादशी	१९.५१	मृगशीर्ष	२८.५७	ब्रह्म	०८.४५	बव	०७.३६	२
२३ मंगळ	शु. त्रयोदशी	२०.३९	आर्द्रा	३०.२५	ऐंद्र	०८.०३	कौलव	०८.१२	३
२४ बुध	शु. चतुर्दशी	२१.४९	पुनर्वसु	अहोरात्र	वैधृति	०७.३८	गरज	०९.११	४
२५ गुरु	पौर्णिमा	२३.२३	पुनर्वसु	०८.१५	विष्कंभ	०७.३१	विष्टि	१०.३३	५
२६ शुक्र	कृ. प्रतिपदा	२५.१९	पुष्य	१०.२७	प्रीति	०७.४०	बालव	१२.१८	६
२७ शनि	कृ. द्वितीया	२७.३६	आश्लेषा	१३.००	आयुष्मान	०८.०७	तैतिल	१४.२५	७
२८ रवि	कृ. तृतीया	३०.१०	मघा	१५.५१	सौभाग्य	०८.४९	वणिज	१६.५१	८
२९ सोम	कृ. चतुर्थी	अहोरात्र	पूर्वा	१८.५६	शोभन	०९.४२	बव	१९.३१	९
३० मंगळ	कृ. चतुर्थी	०८.५३	उत्तरा	२२.०५	अतिगंड	१०.४१	कौलव	२२.१५	१०
३१ बुध	कृ. पंचमी	११.३५	हस्त	२५.०६	सुकर्मा	११.३९	गरज	२४.५२	११

दि १-१-२०२४ रोजी सूर्योदयी रवि, मंगळ-बुध चंद्र-सिंह, बुध, शुक्र-वृश्चिक, गुरु, हर्षल-मेष, प्लुटो-मकर
★ बुध : धनु ०७-१, रवि : मकर १४-१, शुक्र : धनु १८-१
● अमावास्या प्रारंभ : बुधवार १७-१, रात्री ०८.११; समाप्ती : गुरुवार ११-१, सायं. ०५.२७
○ पौर्णिमा प्रारंभ : बुधवार २४-१, रात्री ०१.४९; समाप्ती : गुरुवार २५-१, रात्री ११.२३

फेब्रुवारी २०२४

पौष / माघ
शके १९४५

कालनिर्णय

२

र रविवार	पौष कृ. ९ शुभ दिवस (स.७.२० नं.) **४** ०६.५२ १८.०३ वृश्चिक	माघ शु. २ शुभ दिवस चंद्रदर्शन धर्मनाथ बीजोत्सव-धामोरी, ब्रह्मगड सोनेवाडी (कोपरगाव) **११** ०६.४९ १८.०७ कुंभ	माघ शु. ९ शुभ दिवस (दु.१२.३७नं.) मधुसूदन महाराज पुण्यतिथी-सोनगीर (धुळे) **१८** ०६.४५ १८.११ वृषभ २१.५३	माघ कृ. १ शुभ दिवस गुरुप्रतिपदा गाणगापूर यात्रा विष्णुबुवा जोग महाराज पुण्यतिथी -आळंदी देवाची **२५** ०६.४० १८.१४ सिंह
सो सोमवार	पौष कृ. १० ब्रह्मचारी महाराज पुण्यतिथी -रेवसा (अमरावती) **५** ०६.५१ १८.०४ वृश्चिक	माघ शु. ३ शुभ दिवस (दु.२.५६नं.) भगवान मार्कंडेय जयंती तिलकुंद चतुर्थी पारशी मेहेर मासारंभ झेबूजी महाराज पुण्यतिथी यात्रा-जागजई (यवतमाळ) मुस्लिम शाबान मासारंभ **१२** ०६.४८ १८.०८ कुंभ ०९.३५	माघ शु. १० सौर वसंत ऋतू प्रारंभ गोपाळकृष्ण गोखले पुण्यतिथी भक्त पुंडलिक उत्सव-पंढरपूर **छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती (तारखेप्रमाणे)** **१९** ०६.४४ १८.११ मिथुन	माघ कृ. २ शुभ दिवस स्वातंत्र्यवीर सावरकर पुण्यतिथी शब्बे बारात तुळसामाता पुण्यतिथी-घाटलाडकी (अचलपूर) **२६** ०६.३९ १८.१४ सिंह ०८.०९
मं मंगळवार	पौष कृ. ११ शुभ दिवस (स.७.३४नं.) *षट्तिला एकादशी* संत निवृत्तिनाथ यात्रा-त्र्यंबकेश्वर वीरभद्र महाराज पुण्यतिथी-वरवंड मेहकर (बुलढाणा) **६** ०६.५१ १८.०४ वृश्चिक ०७.३४	माघ शु. ४ शुभ दिवस (दु.२.४२नं.) विनायक चतुर्थी (अंगारक योग) **श्रीगणेश जयंती** शांतादुर्गा रथोत्सव वरद चतुर्थी पालखी यात्रा-मोरगांव **१३** ०६.४८ १८.०८ मीन	माघ शु. ११ *जया एकादशी* रावजी महाराज पुण्यतिथी-खानापूर (रावेर) **२०** ०६.४३ १८.१२ मिथुन	माघ कृ. ३ शुभ दिवस (दु.१२.३५प.) मराठी भाषा गौरव दिन संत नरहरी सोनार पुण्यतिथी **२७** ०६.३८ १८.१५ कन्या
बु बुधवार	* अधिक शास्त्रार्थ १४. व्यंकटनाथ महाराज जन्मोत्सव -सं. देवगांव रंगारी (औरंगाबाद) गणेश महाराज पुण्यतिथी-पणज २४. अवलिया महाराज यात्रा-काळामाथा (मालेगाव)	पौष कृ. १२ *प्रदोष* गगनगिरी महाराज पुण्यतिथी श्वासानंद महाराज उत्सव-मेहकर (बुलढाणा) **७** ०६.५१ १८.०५ धनु	माघ शु. ५ शुभ दिवस वसंत पंचमी श्री पंचमी विठ्ठल रखुमाई यात्रा-धापेवाडा (नागपूर) मन्मथस्वामी जन्मोत्सव-कपिलधार (बीड) सखाराम महाराज पुण्यतिथी-इलोरा (बुलढाणा) जगद्गुरू तुकाराम महाराज जयंती * **१४** ०६.४७ १८.०९ मीन १०.४२	माघ शु. १२ शुभ दिवस भीष्मद्वादशी *प्रदोष* जागतिक मातृभाषा दिन **२१** ०६.४३ १८.१२ मिथुन ०७.४३	माघ कृ. ४ शुभ दिवस **संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.२४** राष्ट्रीय विज्ञान दिन गोदड महाराज पुण्यतिथी-कर्जत (अ.नगर) **२८** ०६.३७ १८.१५ कन्या २०.५९
गु गुरुवार	पौष कृ. ६ शुभ दिवस (दु.२.०३प.) **१** ०६.५३ १८.०१ कन्या १४.३०	पौष कृ. १३ *शिवरात्री* मेरु त्रयोदशी (जैन) शब्बे मिराज नित्यानंद मोहिते महाराज पुण्यतिथी -अकोला **८** ०६.५० १८.०५ धनु १०.०३	माघ शु. ६ संत सेवालाल महाराज जयंती मारोतराव मार्लेगांवकर पुण्यतिथी -नागापूर (नांदेड) **१५** ०६.४६ १८.०९ मेष	माघ शु. १३ शुभ दिवस (सायं.४.४२प.) श्री विश्वकर्मा जयंती गुरुपुष्यामृतयोग सकाळी ०६.४२पासून सायंकाळी ०४.४२पर्यंत बालाजी देवस्थान घोडायात्रा-चिमूर (चंद्रपूर) **२२** ०६.४२ १८.१३ कर्क	माघ कृ. ५ शुभ दिवस बिरबलनाथ यात्रा-मंगळूरपीर (अकोला) **२९** ०६.३७ १८.१६ तूळ
शु शुक्रवार	पौष कृ. ७ शुभ दिवस *कालाष्टमी* स्वामी विवेकानंद जयंती (तिथिपूजा) आत्मानंदसर रामचंद्र पुण्यतिथी-नागपूर स्वामी विवेकानंद जन्मोत्सव -विवेकानंदनगर (बुलढाणा) केरोबा महाराज पुण्यतिथी -येवला (नाशिक) **२** ०६.५३ १८.०२ तूळ	पौष कृ. १४/पौष अमावास्या दर्श अमावास्या मौनी अमावास्या (जैन) बायजाबाई यात्रा-मुंडगांव (अकोला) महोदय पर्व सकाळी ०८.०२पासून सूर्यास्तापर्यंत केजाजी महाराज उत्सव -घोराड (वर्धा) अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०८.०२ अमावास्या समाप्ती उ.रात्रौ ०४.२८ **९** ०६.५० १८.०६ मकर	माघ शु. ७ रथसप्तमी भीष्माष्टमी महर्षि नवल जयंती-नागपूर नानाजी महाराज दहीहंडी यात्रा-कापशी (वर्धा) **१६** ०६.४६ १८.१० मेष १४.४२	माघ शु. १४ संत गाडगेबाबा जयंती पौर्णिमा प्रारंभ दुपारी ०३.३३ **२३** ०६.४१ १८.१३ कर्क १९.२४	
श शनिवार	पौष कृ. ८ गुळवणी महाराज पुण्यतिथी वामनभाऊ पुण्यतिथी-गहिनीनाथ गड (बीड) **३** ०६.५२ १८.०२ तूळ २५.०३	माघ शु. १ शुभ दिवस माघ मासारंभ कलावतीदेवी पुण्यतिथी-बेळगाव श्रीचिंतामणी यात्रा-कळंब (यवतमाळ) **१०** ०६.४९ १८.०७ मकर १०.०२	माघ शु. ८ शुभ दिवस (स.८.४५ते दु.१.४२) वासुदेव बळवंत फडके पुण्यदिन क्रांतिवीर लहुजी साळवे पुण्यतिथी भगवती येवलेकरस्वामी पुण्यतिथी -कोपरगांव *दुर्गाष्टमी* बेंडोजीबाबा यात्रा -घुईखेड (अमरावती) **१७** ०६.४५ १८.१० वृषभ	माघ पौर्णिमा शुभ दिवस माघस्नान समाप्ती गुरू रविदास जयंती जागतिक मुद्रण दिन संत रोहिदास जयंती चित्रऋषी यात्रा-ताटसावळी (वर्धा) रथयात्रा मंगेशी -गोवा * पौर्णिमा समाप्ती सायं. ०५.५९ **२४** ०६.४० १८.१३ सिंह	

Kalnirnay.Net

Kalnirnay.Net

जानेवारी २०२४

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

मार्च २०२४

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

Kalnirnay.Net

फेब्रुवारी २०२४

सुमंगल

कालनिर्णय

भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन

*Audit Bureau of Circulations

Kalnirnay.Net

मोठी स्वप्ने पाहा

❑ अविनाश धर्माधिकारी

आपल्या जीवनाविषयी आपण काय संकल्प सोडतो, याचा पुढे आपले जीवन घडण्यावर फार मोठा प्रभाव पडतो. जीवनाविषयीचा आपला संकल्प जर असा असेल, की मला चार 'बुकं' शिकायची आहेत, मग नोकरी, मग लग्न, मग मुलेबाळे... आपल्या अभंगात तुकोबाराय म्हणतात तसे, 'जन्माला आला नि हेला घालुनी मेला.'

जीवनाचा संकल्पच जर असा असेल, तर तसाच आकार जीवनाला येण्याची शक्यता अधिक. याचा अर्थ, या संकल्पनेत काही कमी आहे, असे नाही. मात्र जीवनाविषयीचे संकल्प मोठे असतील तर येणारा आकारसुद्धा मोठा असू शकतो. मराठीतले, जागतिक साहित्यातले सार्वकालीन श्रेष्ठ म्हणावेत असे लेखक जयवंत दळवी एकदा म्हणाले होते, 'सोळाव्या वर्षी आयुष्याविषयी जे स्वप्न आपण पाहतो, त्या स्वप्नाच्या प्रकाशात आपण आपले आयुष्य जगतो.'

हाच अर्थ आणखी एका वेगळ्या, व्यापक पद्धतीने सांगणारे विधान, इंग्रजी भाषेतील सार्वकालिक श्रेष्ठ कवी शेली याने केले आहे. शेली म्हणतो, 'तरुणांच्या ओठावर कोणती गाणी आहेत हे मला सांगा; मी तुम्हाला त्या देशाचे भवितव्य सांगतो!'

दोन्हींचा मिळून एक अर्थ आपल्या डोळ्यांसमोर येतो, की जीवनाविषयीची भव्य, मोठी, सृजनशील स्वप्ने पाहिली तर आपल्या जीवनाला, समाजाला आणि देशालासुद्धा भव्य, सृजनशील आकार येणे शक्य आहे.

बाबा आमटे म्हणतात तसे, 'अशी सृजनशील साहसे हवी आहेत, की जी भान ठेवून योजना आखतील आणि बेभान होऊन त्यांना अमलात आणतील!'

अशी स्वप्नेच आपल्याला मोठे करतात. म्हणून मोठी स्वप्ने पाहिली पाहिजेत. Kalnirnay.Net

कोणत्याही समाजाच्या सांस्कृतिक-सामाजिक जाणिवा, ह्या भाषा आणि वाक्प्रचारातून व्यक्त होतात. मला दु:खद वाटणारा मराठी वाक्प्रचार आहे, 'अंथरूण पाहून पाय पसरावेत' किंवा 'बिकट वाट वहिवाट नसावी, धोपट मार्गा सोडू नको.' या दोन वाक्प्रचारांचा अर्थ होतो, की छोटाच विचार कर. उगीच फार मोठ्या उड्या मारण्याची भाषा करू नको. आपले अंथरूण पाहून पाय कितपत पसरायचे ते ठरव. सुदैवाने मराठीतले, सर्वार्थाने जागतिक दर्जाचे महान उद्योजक शंतनुराव किर्लोस्कर यांनी आपल्या जगण्यातून, उद्यमशीलतेतून या म्हणीला उत्तर दिले. त्यांनी आपल्याला शिकवले, की 'अंथरूण पाहून पाय पसरावेत' हा विचार आपण सोडून दिला पाहिजे. उलट पाय किती पसरायचे याची योजना करून, त्यानुसार अंथरूण निर्माण करण्याची जिद्द बाळगली पाहिजे!

'धोपट मार्गा सोडू नको' म्हणजे जीवन जगण्याची एक अविरोध, सोपी पायवाट. म्हणे की, कसा जग? तर Line of least resistance नुसार. आयुष्यात फार संघर्ष, अडचणी नकोत. बिकट वाट वहिवाट नसावी. त्यावरही आता हे म्हणण्याची वेळ आली आहे, की उलट नवनव्या वाटा शोधल्या पाहिजेत. नव्हे, आपल्या कृतीतून नवनव्या वाटा निर्माण केल्या पाहिजेत! त्यासाठी संघर्ष, अडचणी, आव्हाने अंगावर घेण्याची तयारी असावी. 'अंगावर आलात, तर शिंगावर घेऊ' हाही मराठीच वाक्प्रचार की! या जिद्दीने मोठी स्वप्ने पाहत जीवन जगले पाहिजे. म्हणून आता म्हटले पाहिजे, 'बिकट वाट वहिवाट असावी, धोपट मार्गा धरू नको.' तुझ्या उत्तुंग प्रयत्न आणि जिद्दीतून मोठ्या, असामान्य कर्तृत्वाला आकार येऊ दे, अशी स्वप्ने बघायला हवी.

एक इंग्रजी म्हण आहे, 'Not failure, but lower aim is crime!' अपयश हा अपराध नाही, तर ध्येय, संकल्प, स्वप्ने छोटी असणे हा अपराध आहे. इंग्रजीतून व्यक्त होणारी सांस्कृतिक जाणीव म्हणते, 'God helps those who help themselves.' जे स्वत:ची मदत करतात, ईश्वर त्यांची मदत करतो. खरे म्हणजे, भाषेमधून व्यक्त होणाऱ्या सामूहिक सांस्कृतिक जाणिवेबद्दल म्हणायचे, तर 'प्रयत्नांती परमेश्वर' किंवा 'प्रयत्ने वाळूचे कण रगडिता तेलही गळे' ही देखील सांस्कृतिक जाणीव मराठीतून व्यक्त होतेच की! ती आपल्या जीवनात व्यक्त करणे म्हणजेच मोठी स्वप्ने पाहणे. Kalnirnay.Net

जिजाऊंच्या प्रेरणेतून शिवाजी महाराजांनी वयाच्या केवळ सोळाव्या वर्षी हिंदवी स्वराज्याचा संकल्प सोडला. अशाच सोळाव्या वर्षी उभ्या मानवतेची 'माउली' झालेल्या ज्ञानोबा माउलींनी ज्ञानेश्वरी ग्रंथ सिद्ध केला. स्वातंत्र्यवीर विनायक दामोदर सावरकर यांनीसुद्धा वयाच्या सोळाव्या वर्षी 'मायभूमीच्या स्वातंत्र्यासाठी सशस्त्र क्रांतीचा केतू उभारून मारिता मारिता मरेतो झुंजेन' असा संकल्प सोडून आपल्या आयुष्याला आकार देत देशाच्या इतिहासालाही आकार दिला.

अशी मोठी स्वप्ने तर जीवनाच्या सर्वच क्षेत्रात पाहता येतात. आधुनिक मराठीतले, महान कवी दिलीप पुरुषोत्तम चित्रे, यांना त्यांच्या वयाच्या सोळाव्या वर्षीच साक्षात्कार झाला होता, की आपण आयुष्यात काही होऊ शकतो तर तो कवीच! आपल्या स्वतंत्र कर्तृत्वातून मोठा उद्योगसमूह उभा करणारे 'बी. जी.' (बाबुराव शिर्के) यांनीसुद्धा सातारा जिल्ह्यातल्या एका छोट्या गावात लहानाचे मोठे होताना, स्वत:चा मोठा उद्योगसमूह उभा करण्याचे स्वप्न पाहिले होते. तो त्यांनी उभा करून दाखवला. आचार्य अत्रे म्हणत असत, की आपण मराठी माणसाबद्दल ऐकतो की तो दहा हजारांच्या कर्जात बुडून मेला. अत्रे त्यांच्या 'अत्रे शैलीत' म्हणायचे, मरायचेच असेल तर दहा कोटींच्या कर्जात तरी बुडून मर! म्हणजे मुद्दा मोठ्या स्वप्नांचाच येतो. एका पेट्रोल पंपावर पेट्रोल भरण्याचे काम करणारा एक 'पोऱ्या' माझ्या डोळ्यांसमोर उभा राहतो. त्या 'पोऱ्या'ला एके काळी कुणीतरी विचारले, आयुष्यात तुझे स्वप्न काय? तो म्हणाला, पेट्रोल केमिकल क्षेत्रातली, माझ्या मालकीची, जागतिक कंपनी उभारणे हे माझे स्वप्न! बहुतांश लोकांनी त्याला वेड्यातच काढले असणार. मात्र त्याच 'पोऱ्या'ने पुढे अंबानी उद्योगसमूह उभा केला. धीरूभाई अंबानी यांनी मोठी स्वप्ने पाहत जीवनाला आकार कसा देता येतो, तो कसा द्यावा, याचा एक मार्ग जगून दाखवला.

आपण प्रत्येक जण, जीवनाच्या आपापल्या क्षेत्रातले असे मोठे स्वप्न पाहत, जीवनाला आकार देऊ शकतो. अशा जीवनांना भव्य आणि सृजनशील आकार येईल, याची मलासुद्धा स्वानुभवाने खात्री आहे. म्हणून, मोठी स्वप्ने पाहा!

(लेखक माजी आए. ए. एस. अधिकारी व 'चाणक्य मंडल'चे संस्थापक, संचालक आहेत.)

abdharmadhikari@yahoo.co.in ❀

'ए-२' तुपाच्या नावाखाली...

❑ अमिता गद्रे

भारतीय आहारात तुपाला सुपरफूड मानले जाते. त्यातच आता 'ए-२' तूप, 'बिलोना तूप' असे तुपाचे काही नवीन प्रकार बाजारात आलेले पाहायला मिळतात. मेंदूचे व पचन संस्थेचे कार्य, मानसिक आरोग्य, हृदय व डोळ्यांसाठीही 'ए-२' तूप हितकारक असल्याचे म्हटले जाते. या तुपाला येत असलेली मागणी पाहता 'ए-२' तूप म्हणजे नेमके काय हे समजून घ्यायला हवे.

'ए-२' तूप हे देशी गाईच्या दुधापासून बनवलेले असते व या तुपाच्या पॅकवर तसा उल्लेख केलेला असतो. तर ज्या तुपावर 'ए-२' असे लिहिलेले नसते, ते तूप जर्सी गाय किंवा म्हशीच्या दुधापासून बनवलेले असते. 'ए-१' आणि 'ए-२' हे विशिष्ट प्रकारचे polypeptide (प्रथिने) असतात, जे 'ए-१'/'ए-२' दुधात आढळतात. 'ए-१' दूध पिऊन मधुमेह, हृदयाचे विकार वाढतात असे वादग्रस्त आणि अजूनही शास्त्रीयदृष्ट्या सिद्ध न झालेले दावे 'ए-२' दुधाचे विक्रेते करत असतात. याच्याही पुढे जाऊन तुपाचा विचार करायचा झाल्यास, कढवलेले तूप म्हणजे निव्वळ फॅट (मेद/चरबी) असतात, तर त्यात 'ए-१' किंवा 'ए-२' ही प्रथिने असण्याचा प्रश्नच उद्भवत नाही.

जेव्हा लोणी कढवून त्याचे तूप बनवले जाते, तेव्हा त्यातील प्रथिने (casein) हे बेरी बनून तळाला चिकटतात, तर वर तरंगणारा थर अर्थातच तूप (केवळ फॅट) असते. जर तुपात अजिबात प्रथिने नसतात, तर मग त्यात 'ए-१'/'ए-२' Peptide/Protein हे घटक असण्याचा संबंधच येत नाही. तर मग प्रथिने नसलेल्या 'ए-२' तुपाच्या कपोलकल्पित गुणांसाठी चौपट किंमत देऊन हे तूप का खरेदी करायचे, हा प्रश्न साहजिकच उभा राहतो.

खरेतर, घरी सायीला विरजण लावून त्यापासून लोणी काढून कढवलेले तूप अधिक हितकारक असते; मग ते गाईचे असो वा म्हशीचे. पण घरी न बनवता जर तूप बाजारातून विकत आणायचे असेल तर 'ए-१'/'ए-२' च्या पर्यायांपेक्षा या तुपाची चव घरच्या तुपासारखी आहे का ते बघा. हे तूप विरजण लावून काढलेल्या लोण्यापासून बनवलेले आहे की नाही, हे तपासणे अधिक श्रेयस्कर. आणि हो, तूप जरी कितीही घरचे उत्कृष्ट दर्जाचे असले तरी दिवसातून दोन चमच्याहून अधिक खाऊ नका म्हणजे मधुमेह किंवा हृदयाचे विकार तुमच्या जवळ येणार नाहीत!

amita@amitagadre.com ❀

पाकनिर्णय स्पर्धा २०२५

दरवर्षीप्रमाणे 'कालनिर्णय'ने यंदाही वाचकांसाठी 'पाकनिर्णय-२०२५' ही स्पर्धा आयोजित केली आहे. गतवर्षी मिळालेल्या भरघोस प्रतिसादानंतर या वर्षीही स्वादिष्ट आणि नावीन्यपूर्ण पाककृतींचा शोध या स्पर्धेतून घेण्यात येईल. स्पर्धेत भाग घेण्यासाठी तुमची अप्रकाशित आणि स्वत:चीच (ओरिजिनल) पाककृती फोटोसहित पाठवावी. इच्छुक स्पर्धक स्पर्धेच्या चार विभागांपैकी जास्तीत जास्त दोन विभागांतर्गत पाककृती पाठवू शकतात.

❖ स्पर्धेचे विभाग ❖

१. तंदूर/ग्रिल्ड पदार्थ
२. धिरडी/थालीपीठ/डोसा
३. केक
४. नट्स आणि सीड्स वापरून बनवलेले पदार्थ

- **प्रवेशिका पाठविण्याचा पत्ता :**
  पाकनिर्णय २०२५, सुमंगल प्रेस प्रा.लि.,
  १७२, एम.एम.जी.एस. मार्ग, दादर (पू.), मुंबई ४०० ०१४
  फोन : ०२२-२४१३ ४८८४/५०५१
  ईमेल : paknirnay@kalnirnay.com
- **पाककृती पाठविण्याची अंतिम तारीख :** १५ मे २०२४
- विजेत्यांना आकर्षक बक्षिसे देण्यात येतील.
- अधिक माहितीसाठी आणि स्पर्धेचे नियम जाणून घेण्यासाठी www.kalnirnay.com या वेबसाइटला भेट द्या किंवा ०२२-२४१३ ४८८४/०८८५ या क्रमांकावर संपर्क साधा.

कालनिर्णय पाकनिर्णय स्पर्धा २०२४ विजेता क्र.२

मांसाहारी कबाब

काकोरी सीख कबाब

❑ कौस्तुभ नलावडे, पुणे

साहित्य : ५०० ग्रॅम मटण खिमा, ३ मोठे चमचे कच्च्या पपईची पेस्ट, २ मोठे चमचे तळलेल्या कांद्याची पेस्ट, २ मोठे चमचे भाजलेल्या खोबऱ्याची पेस्ट, १ छोटा चमचा तळलेल्या लसूण पाकळ्यांची पेस्ट, २ मोठे चमचे काजू-खसखस-चारोळी पेस्ट, प्रत्येकी १/२ छोटा चमचा काळीमिरी पूड, जायफळ पूड, जावित्री पूड, लवंगपूड, एका मोठ्या वेलचीची पूड, एका छोट्या वेलचीची पूड, १ छोटा चमचा लाल मिरची पूड, १ छोटा चमचा हळद, १ छोटा चमचा गरम मसाला, १/२ छोटा चमचा केवड्याचे पाणी, १ चिमूटभर केशर, ५ मोठे चमचे भाजलेल्या डाळ्यांचे पीठ, २ मोठे चमचे साजूक तूप, चवीनुसार मीठ, धुवादम देण्यासाठी कोळसा, आवश्यकतेनुसार तेल.

सर्व्हिंगसाठी : थोडे बटर, कांदा

कृती : मटण खिमा स्वच्छ धुवून बारीक वाटून घ्या. आता एका मोठ्या परातीत हा वाटलेला खिमा, पपई पेस्ट, कांद्याची पेस्ट, खोबऱ्याची पेस्ट, काळीमिरी पूड, जायफळ पूड, जावित्री पूड, लवंग पूड, काजू-खसखस-चारोळी पेस्ट घालून हाताने चांगले एकत्र करून घ्या. वरील मिश्रणामध्ये मिरची पूड, दोन्ही वेलची पूड, हळद, गरम मसाला, केशर व केवड्याचे पाणी घालून चांगले मिक्स करा. मिश्रणाच्या ओलेपणाचा अंदाज घेऊन भाजलेल्या डाळ्यांचे पीठ किंवा बेसन भाजून त्यात घाला. चवीनुसार मीठ व एक चमचा तूप घालून चांगले मिक्स करून तीन ते चार मिनिटे ठेवून द्या. नंतर तयार कबाबच्या मिश्रणामध्ये एक छोटी वाटी ठेवून त्यामध्ये तापवलेला कोळसा ठेवा. त्यावर एक चमचाभर तूप घालून त्या मिश्रणाला दम द्या. मिश्रण ५ मिनिटे झाकून ठेवा. तयार मिश्रण हाताने मळून छोटे छोटे गोळे बनवा व ते स्टिकला किंवा सीखला लावा. कोळशाच्या शेगडीवर किंवा तव्यावर तेल टाकून काकोरी सीख कबाब खरपूस भाजून घ्या. काकोरी सीख कबाब गरम असतानाच त्यावर पातळ केलेले बटर घालून हिरवी चटणी व कांद्याबरोबर सर्व्ह करा.

नखांच्या आरोग्यासाठी...

१) लिंबाचा रस आणि मीठ यांचे एकत्रित मिश्रण करून ब्रशने नखांवर लावा. यामुळे नखांवरील डाग दूर होतील. लिंबाचा रस आणि बेकिंग सोडा यांचे मिश्रणही नखांवरचे डाग काढायला मदत करते. टूथपेस्टचा वापर करून नखांवरील डाग काढता येतील.

२) नखांना अनेकदा फंगल इन्फेक्शन होते, ज्यामुळे नखांची वाढ खुंटते. अशा वेळी नखांना जोजोबा ऑइल लावावे. या तेलात फंगल इन्फेक्शनविरोधात लढण्याचे गुणधर्म असतात. जोजोबा ऑइलचे काही थेंब नखांना लावल्यास जंतुसंसर्ग कमी होतो.

३) जोजोबा ऑइल नखांच्या वाढीस मदत करते. नखांशी संबंधित किरकोळ समस्यांमध्ये जोजोबा ऑइलचा वापर करता येईल. या तेलाने नखांना मसाज केल्याने रक्ताभिसरण सुधारते आणि नखांची वाढ होते. नखांना जोजोबा ऑइल लावण्यापूर्वी नेलपॉलिश काढून हलके गरम केलेल्या जोजोबा ऑईलचे काही थेंब ड्रॉपर किंवा कापसाने प्रत्येक नखाला लावा आणि नखांच्या त्वचेला मसाज करा.

४) पिवळ्या नखांची समस्या दूर करण्यासाठी लसूण ठेचून नखांवर चोळा व दोन मिनिटांनंतर हात स्वच्छ पुसून घ्या. आठवड्यातून दोन वेळा हा उपाय केल्यास नखांचा पिवळटपणा जाईल.

५) संत्र्याच्या रसाने नखांना मसाज करून हा रस १५-२० मिनिटांसाठी नखांवर राहू द्या. त्यानंतर हात स्वच्छ धुवा. यामुळे नखांची वाढ होते, नखे मजबूत होतात.

६) रात्री झोपण्यापूर्वी खोबरेल तेल कोमट करून नखांना मसाज करा. ❀

हा महिना असा जाईल जयंत साळगांवकर

मेष : पावलोपावली कसोटी आहे व त्यात तुम्हाला फक्त यशस्वीच व्हायचे आहे. आपल्या जबाबदाऱ्या सांभाळूनच धाडस करा. प्रेमसंबंधात आपले संबंध सलोख्याचे राहतील. जीवनसाथीचे विविध पैलू असलेले मन जाणून घेण्याचा प्रयत्न करा.

वृषभ : थोरामोठ्यांच्या भेटीगाठी होतील. नोकरी-व्यवसायात चैतन्य आणा. आपले प्रयत्न चुकीच्या दिशेने चालू राहणार नाहीत, याची काळजी घ्या. मानापमानांच्या किरकोळ गोष्टींकडे लक्ष देऊ नये. वाहन चालविताना गतीवर नियंत्रण असू द्या.

मिथुन : झालेल्या आजाराने खचून जाऊ नका, त्यावर योग्य तो उपचार करा. मनाची तयारी ठेवा. तुमच्यातील चांगल्या गुणांची पारख इतरांकडून होईल. प्रवास आनंद वाढविणारे ठरतील. खर्चापेक्षा पैशाच्या संचयनाचा विचार करणे आवश्यक आहे.

कर्क : नोकरी-व्यवसायात येणारा काळ लाभदायक ठरेल. आपल्या करारी स्वभावास जरा मुरड घाला. जुनी येणी बुद्धिचातुर्याने वसूल करावयास हवीत. मधुर वाणी अशा वसुलीसाठी उपयुक्त होईल. केलेले दान गुप्त असू द्या. त्याची वाच्यता नको.

सिंह : विचार शांत ठेवल्याने आयुष्यात अधिक सफलता येईल. कोणतेही साहस करताना योग्य विचार करा. शत्रूंपासून अधिक सावध राहा. स्पर्धात्मक गोष्टीची आवड असल्यास जरूर भाग घ्या. आपल्या विवेकबुद्धीचा योग्य ठिकाणी व अचूक वापर करा.

कन्या : अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टींची चर्चा करण्यात काही अर्थ नसतो. वस्तुस्थितीचा स्वीकार करून तिला सुरेख आकार देण्याचा प्रयत्न केल्यास उत्तम यश प्राप्त होईल. प्रेमाच्या माणसांशी तुटकपणे वागू नका. स्वत:ची कामे शक्यतो स्वत: आणि वेळेवर पूर्ण करा.

तूळ : आरोग्य चांगले राहणार आहे. कौटुंबिक गोष्टींकडे अधिक लक्ष द्या. काही प्रश्नांची सोडवणूक कुटुंबातील सर्वांनी एकत्र येऊन करावी लागेल. कामाची योग्य आखणी केल्यास जास्त कामे पूर्ण होतील. जोखमीची देवाणघेवाण काळजीपूर्वक करा.

वृश्चिक : आर्थिक बाबतीत आपली परिस्थिती समाधानकारक राहील. समाधानी आयुष्यासाठी आपल्या मनाचा कणखरपणा वाढवा. कुटुंबाला पर्याप्त वेळ द्या व तुम्ही त्यांची काळजी करता हे त्यांना जाणवू द्या. तुमचा चांगला वेळ त्यांच्याबरोबर व्यतीत करा. Kalnirnay.Net

धनु : अनेक प्रकारचे लाभ तुम्हास होऊ शकतील व अशा लाभांची वृद्धी करणे तुमच्या हातात आहे. स्थिर मनाने विचार करा. समोरील व्यक्ती आपल्यावर प्रभाव पाडण्याचा प्रयत्न करील, अशा व्यक्तींचा हेतू जाणून घ्या.

मकर : अचानकपणे येणाऱ्या रागावर संयम ठेवा. हाती घेतलेल्या कामात यश येईल. घडलेल्या गोष्टी आपल्या हातात नसतात, त्यांचा विचार नको. माणसाचे कर्म हेच सुखदु:खाचे कारण असून आपले कर्म सुधारण्यासाठी कसोशीने प्रयत्न करा.

कुंभ : आत्मपरीक्षण करा म्हणजे पुढील चुका टळतील. प्रयत्नांची पराकाष्ठा केल्यास तुमच्या सर्व इच्छा पूर्ण होऊ शकतील. टीका होतच राहतील, लक्ष देऊ नका. राजकीय क्षेत्रात तुमच्या शब्दाला व योजनेला पाठिंबा मिळेल.

मीन : आश्वासनांची खैरात करू नका. जे खात्रीने जमणार असेल तेवढेच बोला. रात्रीचे जागरण टाळा. खरेदी-विक्रीच्या मोहात पडू नका. इतरांची अतिचिकित्सा करू नये. काही वेळा शांततेसाठीही बरीच मोठी किंमत मोजावी लागते, हे ध्यानात ठेवा.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

बुधवार, २८ फेब्रुवारी २०२४

मुंबई	२१.४९	बीड	२१.३७
ठाणे	२१.४८	सांगली	२१.४०
पुणे	२१.४४	सावंतवाडी	२१.४२
रत्नागिरी	२१.४५	सोलापूर	२१.३५
कोल्हापूर	२१.४१	नागपूर	२१.२४
सातारा	२१.४३	अमरावती	२१.३०
नाशिक	२१.४६	अकोला	२१.३३
अहमदनगर	२१.४१	औरंगाबाद	२१.३९
पणजी	२१.४२	भुसावळ	२१.३८
धुळे	२१.४२	परभणी	२१.३३
जळगाव	२१.३९	नांदेड	२१.३०
वर्धा	२१.२६	उस्मानाबाद	२१.३५
यवतमाळ	२१.२८	भंडारा	२१.२२
चंद्रपूर	२१.२३	ग्वाल्हेर	२१.३३
बुलढाणा	२१.३६	बेळगाव	२१.३९
इंदौर	२१.३९	मालवण	२१.४४

विवाहास उपयुक्त दिवस

१ (१२.२६ पर्यंत), २ (१२.५३ पर्यंत; १५.१७ नंतर, २६.०० पर्यंत), ४ (०७.२० नंतर, २६.०० पर्यंत), ६ (०७.३४ नंतर, २६.०० पर्यंत), १२ (१४.५७ नंतर, २६.०० पर्यंत), १३ (१५.४३ नंतर, २६.०० पर्यंत), १७ (०८.४५ नंतर, १३.४२ पर्यंत), १८ (१३.४९ नंतर, २६.०० पर्यंत), २४ (२२.१९ पर्यंत), २६ (१५.२५ पर्यंत; १७.२५ नंतर, २६.०० पर्यंत), २७ (१२.३५ पर्यंत), २८ (२६.०० पर्यंत), २९ (२६.०० पर्यंत).

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४५, शोभननाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८०

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

फेब्रुवारी	पौष-माघ		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ गुरु	कृ. षष्ठी	१४.०३	चित्रा	२७.४८	धृति	१२.२६	विष्टि	२७.०७	१२
२ शुक्र	कृ. सप्तमी	१६.०२	स्वाती	२९.५६	शूल	१२.५३	बालव	२८.४७	१३
३ शनि	कृ. अष्टमी	१७.२०	विशाखा	अहोरात्र	गंड	१२.५०	तैतिल	२९.४१	१४
४ रवि	कृ. नवमी	१७.४९	विशाखा	०७.२०	वृद्धि	१२.११	वणिज	२९.४३	१५
५ सोम	कृ. दशमी	१७.२४	अनुराधा	०७.५३	ध्रुव	१०.५१	बव	२८.५२	१६
६ मंगळ	कृ. एकादशी	१६.०७	ज्येष्ठा मूळ	०७.३४ ३०.२६	व्याघात हर्षण	०८.४९ ३०.०७	कौलव	२७.१०	१७
७ बुध	कृ. द्वादशी	१४.०२	पूर्वाषाढा	२८.३६	वज्र	२६.५२	गरज	२४.४४	१८
८ गुरु	कृ. त्रयोदशी	११.१७	उत्तराषाढा	२६.१४	सिद्धि	२३.०९	विष्टि	२१.४३	१९
९ शुक्र	कृ. चतुर्दशी अमावास्या	०८.०२ २८.२८	श्रवण	२३.२९	व्यतिपात	१९.०६	चतुष्पाद	१८.१८	२०
१० शनि	शु. प्रतिपदा	२४.४८	धनिष्ठा	२०.३४	वरियान	१४.५३	किंस्तुघ्न	१४.३९	२१
११ रवि	शु. द्वितीया	२१.१०	शततारका	१७.३९	परिघ शिव	१०.३८ ३०.२९	बालव	१०.५७	२२
१२ सोम	शु. तृतीया	१७.४५	पू.भाद्रपदा	१४.५६	सिद्ध	२६.३६	तैतिल वणिज	०७.२४ २८.१०	२३
१३ मंगळ	शु. चतुर्थी	१४.४२	उ.भाद्रपदा	१२.३५	साध्य	२३.०४	बव	२५.२१	२४
१४ बुध	शु. पंचमी	१२.०९	रेवती	१०.४२	शुभ	१९.५८	कौलव	२३.०६	२५
१५ गुरु	शु. षष्ठी	१०.१२	अश्विनी	०९.२५	शुक्ल	१७.२१	गरज	२१.२८	२६
१६ शुक्र	शु. सप्तमी	०८.५४	भरणी	०८.४६	ब्रह्म	१५.१६	विष्टि	२०.३०	२७
१७ शनि	शु. अष्टमी	०८.१५	कृत्तिका	०८.४५	ऐंद्र	१३.४२	बालव	२०.१०	२८
१८ रवि	शु. नवमी	०८.१५	रोहिणी	०९.२२	वैधृति	१२.३७	तैतिल	२०.२८	२९
१९ सोम	शु. दशमी	०८.४९	मृगशीर्ष	१०.३२	विष्कंभ	११.५९	वणिज	२१.१८	३०
२० मंगळ	शु. एकादशी	०९.५५	आर्द्रा	१२.१२	प्रीति	११.४४	बव	२२.३८	फाल्गुन १
२१ बुध	शु. द्वादशी	११.२७	पुनर्वसु	१४.१७	आयुष्मान	११.४९	कौलव	२४.२१	२
२२ गुरु	शु. त्रयोदशी	१३.२१	पुष्य	१६.४२	सौभाग्य	१२.११	गरज	२६.२५	३
२३ शुक्र	शु. चतुर्दशी	१५.३३	आश्लेषा	१९.२४	शोभन	१२.४६	विष्टि	२८.४५	४
२४ शनि	पौर्णिमा	१७.५९	मघा	२२.१९	अतिगंड	१३.३३	बालव	अहोरात्र	५
२५ रवि	कृ. प्रतिपदा	२०.३५	पूर्वा	२५.२३	सुकर्मा	१४.२७	बालव	०७.१६	६
२६ सोम	कृ. द्वितीया	२३.१५	उत्तरा	२८.३०	धृति	१५.२५	तैतिल	०९.५५	७
२७ मंगळ	कृ. तृतीया	२५.५२	हस्त	अहोरात्र	शूल	१६.२३	वणिज	१२.३५	८
२८ बुध	कृ. चतुर्थी	२८.१८	हस्त	०७.३२	गंड	१७.१५	बव	१५.०७	९
२९ गुरु	कृ. पंचमी	३०.२२	चित्रा	१०.२१	वृद्धि	१७.५४	कौलव	१७.२३	१०

टि १-२-२०२४ रोजी सूर्योदयी रवि, स्फुटो-मकर, चंद्र-कन्या, मंगळ, बुध, शुक्र-धनु, गुरु, हर्षल-मेष, शनि-कुंभ, नेपच्यून-मीन.
★ बुध : मकर ०१-२, मंगळ : मकर ०५-२, शुक्र : मकर ११-२, रवि : कुंभ १३-२, बुध : कुंभ १९-२.
● अमावास्या प्रारंभ : शुक्रवार ०९-२, सकाळी ०८.०२; समाप्ती : शुक्रवार ०९-२, उ.रात्री ०४.२८.
○ पौर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार २३-२, दुपारी ०३.३३; समाप्ती : शनिवार २४-२, सायं. ०५.५९.

मार्च २०२४

अधिक शास्त्रार्थ मागील बाजूस पाहा.

माघ / फाल्गुन
शके १९४५

कालनिर्णय

३

रविवार

फाल्गुन कृ. ६
श्री एकनाथ षष्ठी पैठण यात्रा
बगाजी महाराज यात्रा-वरूड बगाजी (अमरावती)
माधवनाथ महाराज पुण्यतिथी -चित्रकूट, इंदौर
ईस्टर संडे
३१
०६.१० १८.२६ वृश्चिक २२.५५

माघ कृ. ७ शुभ दिवस (दु.३.५४प.)
भानुसप्तमी
श्री गजानन महाराज प्रकट दिन
कालाष्टमी
३
०६.३४ १८.१७ वृश्चिक

माघ अमावास्या
सावित्रीबाई फुले स्मृतिदिन
दर्श अमावास्या नाथयात्रा-मांगरूळ
प्रल्हाद महाराज रामदासी जयंती-साखरखेर्डा (बुलढाणा)
अमावास्या समाप्ती दुपारी ०२.३०
१०
०६.२८ १८.१९ कुंभ २०.४०

फाल्गुन शु. ८ शुभ दिवस (स.९.३९ नं.)
दुर्गाष्टमी
१७
०६.२२ १८.२२ मिथुन

फाल्गुन शु. १४
होळी
हुताशनी पौर्णिमा
पूरिम (ज्यू)
पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ०९.५४
२४
०६.१६ १८.२४ सिंह १४.१९

सोमवार

माघ कृ. ८ शुभ दिवस (सायं.४.२०नं.)
राष्ट्रीय सुरक्षा दिन
आनंदस्वामी पुण्यतिथी-जालना
व्रजभूषण महाराज पुण्यतिथी-शिवर (दर्यापूर)
भानुदास महाराज जयंती -वायगांव (अमरावती)
४
०६.३३ १८.१७ वृश्चिक १६.२०

फाल्गुन शु. १ शुभ दिवस
फाल्गुन मासारंभ चंद्रदर्शन
निळोबाराय यात्रा प्रारंभ-पिंपळनेर (अ.नगर)
११
०६.२८ १८.२० मीन

फाल्गुन शु. ९
Kalnirnay.Net
१८
०६.२१ १८.२२ मिथुन

फाल्गुन पौर्णिमा
धूलिवंदन चैतन्य जयंती
छायाकल्प चंद्रग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.)
करिदिन
पौर्णिमा समाप्ती दुपारी १२.२९
२५
०६.१५ १८.२४ कन्या

मंगळवार

माघ कृ. ९/१०
श्री रामदास नवमी
वामन महाराज जन्मोत्सव-सावनेर (अमरावती)
९
०६.३३ १८.१७ धनु

फाल्गुन शु. २/३
यशवंतराव चव्हाण जयंती
मुस्लिम रमजान मासारंभ
दादाजी महाराज साल्पेकर पुण्यतिथी -नागपूर
रामकृष्ण जयंती
अप्पा महाराज पुण्यतिथी -जळगाव
१२
०६.२७ १८.२० मीन २०.२९

फाल्गुन शु. १०
मलकुजीनाथ महाराज यात्रा-अजंती दारव्हा
११
०६.२० १८.२२ मिथुन १३.३६

फाल्गुन कृ. १ शुभ दिवस
वसंतोत्सवारंभ
आम्रकुसुम प्राशन
अभ्यंगस्नान
२६
०६.१४ १८.२४ कन्या २६.५५

बुधवार

Kalnirnay.Net

माघ कृ. ११ शुभ दिवस (दु.२.५१नं.)
विजया स्मार्त एकादशी
६
०६.३२ १८.१८ धनु २०.२७

फाल्गुन शु. ४ शुभ दिवस (दु.२.४१प.)
विनायक चतुर्थी
पारशी आबान मासारंभ
१३
०६.२६ १८.२० मेष

फाल्गुन शु. ११ शुभ दिवस (दु.१.१९प.)
आमलकी एकादशी
विषुवदिन
गुलाबपुरी महाराज पुण्यतिथी-नेरपिंगळाई (अमरावती)
२०
०६.२० १८.२३ कर्क

फाल्गुन कृ. २ शुभ दिवस
तुकाराम बीज
बीजोत्सव-देहू, जळू (अमरावती)
२७
०६.१३ १८.२५ तूळ

गुरुवार

माघ कृ. १२ शुभ दिवस
भागवत एकादशी
श्रवणोपवास
रामानंद जालनेकर महाराज जयंती -साखरखेर्डा (बुलढाणा)
७
०६.३१ १८.१८ मकर

फाल्गुन शु. ५
Kalnirnay.Net
१४
०६.२५ १८.२१ मेष २२.३९

फाल्गुन शु. १२
तिथिवासर सकाळी ०८.५८पर्यंत
जमशेदी नवरोज
२१
०६.१९ १८.२३ कर्क २५.२६

फाल्गुन कृ. ३
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.०४
छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती
(तिथीप्रमाणे)
२८
०६.१२ १८.२५ तूळ

शुक्रवार

माघ कृ. ६
आवजीसिद्ध महाराज महोत्सव-सुनगांव (बुलढाणा)
ब्रह्मचारी महाराज पुण्यतिथी-पानेट (अकोला)
१
०६.३६ १८.१६ तूळ

माघ कृ. १३
महाशिवरात्री शिवपूजन *प्रदोष*
निशीथकाल मध्यरात्रौ १२.००पासून मध्यरात्रौ ००.४८पर्यंत
व्यंकटनाथ महाराज पुण्यतिथी
जागतिक महिला दिन
महाशिवरात्री यात्रा
-गौमतेश्वर (बुलढाणा)
शिवगजानन यात्रा
-बाळापूर (अकोला) *
८
०६.३० १८.१९ मकर २१.२०

फाल्गुन शु. ६ शुभ दिवस (सायं.४.०७नं.)
जागतिक ग्राहक दिन
१५
०६.२४ १८.२१ वृषभ

फाल्गुन शु. १३
प्रदोष
२२
०६.१८ १८.२३ सिंह

फाल्गुन कृ. ४
गुड फ्रायडे
२१
०६.११ १८.२५ तूळ १४.०८

शनिवार

माघ कृ. ६
Kalnirnay.Net
२
०६.३५ १८.१६ तूळ ०८.१६

माघ कृ. १४
अमावास्या प्रारंभ सायं. ०६.१८
९
०६.२९ १८.१९ कुंभ

फाल्गुन शु. ७ शुभ दिवस
मुंगसाजी महाराज पुण्यतिथी -धामणगांवदेव (यवतमाळ)
सदाशिव महाराज अयाचित पुण्यतिथी -नागपूर
१६
०६.२३ १८.२१ वृषभ २८.२०

फाल्गुन शु. १३ शुभ दिवस
शहीद दिन
जागतिक हवामान दिन
२३
०६.१७ १८.२४ सिंह

फाल्गुन कृ. ५ शुभ दिवस
रंगपंचमी
कानिफनाथ यात्रा-मढी (अ.नगर)
सैलानीबाबा पालखी-पिंपळगांव सराई (बुलढाणा)
३०
०६.१० १८.२६ वृश्चिक

फेब्रुवारी २०२४

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

एप्रिल २०२४

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

Kalnirnay.Net

मार्च २०२४

सुमंगल

कालनिर्णय

भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन

*Audit Bureau of Circulations

Kalnirnay.Net

आर्थिक गुंतवणुकीचे रहस्य

❑ शेखर साठे

कष्टाने कमावलेल्या पैशाचे नेमके नियोजन कसे करावे, हा प्रामुख्याने मध्यमवर्गीय नोकरदारांना भेडसावणारा एक मोठा प्रश्न आहे. थोड्या कालावधीसाठी पैसे शेअर बाजारात गुंतवून दुप्पट करायच्या मोहाला अनेक जण बळी पडतात. यातून पदरचा पैसा उडून जातो आणि निराशा पदरात पडते. असे का होते हे समजून घेतले, तर पैशाचे नियोजन करणे सुलभ होईल आणि निराशा टळेल. पहिली गोष्ट म्हणजे त्यासाठी कोणतीही एकच निश्चित पाककृती उपलब्ध असल्याचा समज ठेवू नये. गुंतवणुकीच्या रसायनाचे घटक, पदार्थ सतत बदलत असतात. ते भेसळयुक्त असू शकतात, त्यांची 'निवड' जागरूकपणे करावी लागते, त्या स्वयंपाकघरात कायम अनिश्चिततेचे वातावरण असते. कच्च्या मालावर, चुलीवरच्या भांड्यावर आणि शिजलेल्या अन्नावर डल्ला मारणारे अनेक बोकेही आजूबाजूला घुटमळत असतात. एखाद्या तत्पर गृहिणीप्रमाणे काय शिजते आहे, त्यावर बारीक लक्ष ठेवावे लागते. म्हटले तर ती एक कला आहे, म्हटले तर ते एक शास्त्र आहे. एकदा मूलभूत तत्त्व समजले की पुढचे सोपे असते!

मध्यमवर्गीय सामान्य माणसासाठी नोकरी हेच उत्पन्नाचे मुख्य साधन असते. बचतीमध्ये उत्पन्नाचे सातत्य सर्वात महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी शिक्षण, नोकऱ्यांची निर्मिती होईल आणि संधी मिळतील अशा अर्थव्यवस्थेसाठी आग्रह धरण्याचे काम आपण करू शकतो. हातात येणारा पैसा मुख्यत्वे करून दोन कारणांमुळे वाया जातो. एक म्हणजे महागाई आणि दुसरी गोष्ट म्हणजे उधळपट्टी. वैयक्तिक उधळपट्टीवर आपण नियंत्रण ठेवू शकतो. त्यातून बचत निर्माण होते. त्या बचतीला सर्वात मोठा धोका महागाईचा आहे. वस्तु-सेवांचे भाव वाढले, की चालू उत्पन्नातील बचत कमी होते आणि आजवर केलेल्या बचतीचे अवमूल्यन होते. ते अवमूल्यन होऊ नये म्हणून महागाईवर मात करता येईल अशा पद्धतीने बचतीचे नियोजन करावे लागते. जेणेकरून महागाईच्या दरापेक्षा अधिक परतावा मिळेल अशा रीतीने गुंतवणूक योजावी लागते. नियोजनामध्ये परतावा, जोखीम आणि गुंतवणुकीचा कालावधी (बचतीचा उद्देश) यांच्यामध्ये तारतम्य ठेवावे लागते. Kalnirnay.Net

आधुनिक भांडवलशाही जगात बाजाराला अनन्यसाधारण महत्त्व प्राप्त झाले आहे. अनेक विचारवंत शासन आणि समाज यांच्या जोडीला बाजाराला व्यवस्थेचा तिसरा आधारस्तंभ मानतात. त्यांच्या मते, आजच्या घडीला शासन आणि बाजार यांना अवास्तव महत्त्व प्राप्त झाले आहे. दुर्दैवाने आर्थिक विकास चुकीच्या दिशेला वळल्यामुळे शासन आणि बाजार या दोन आधारस्तंभात एक घातक युती अलीकडच्या काही वर्षांत तयार होऊन समाजाचा आधारस्तंभ दुबळा होत आहे. अशा काळात व्यवस्थेतील अस्थिरता वाढते. बाजार म्हटले की व्यापार आला. व्यापार म्हटले की नफा आलाच. नफा म्हटले की नफेखोरी, पाठोपाठ मक्तेदारी येते. परिणामी, गुंतवणुकीतील जोखीम वाढते. असे होते तेव्हा सुरक्षिततेसाठी अव्वल कंपन्यांचे शेअर्स, कर्जरोखे आणि बँका यांच्या दिशेने गुंतवणूक वळवावी लागते. अर्थात, ही गोष्ट वैयक्तिक पातळीवर साधणे सोपे नाही. सुदैवाने, सध्याच्या काळात यासाठी छोट्या गुंतवणूकदारांसाठी सोईस्कर मार्ग आणि वाहने उपलब्ध झालेली आहेत. ती कोणती हे पाहण्याआधी आपण काही मूलभूत तत्त्वांची उजळणी करू.

पहिली गोष्ट म्हणजे बाजार संपत्ती निर्माण करत नाहीत. संपत्ती निर्माण करण्याचे काम समाजातल्या उत्पादक शक्ती शेतात, कारखान्यात आणि सेवा-उद्योगात करतात. बाजार हे केवळ त्या संपत्तीची खरेदी-विक्री करण्याचे ठिकाण असते. दुसरी गोष्ट म्हणजे संपत्ती एका रात्रीत तयार होत नाही. मूल्य निर्मितीसाठी अनेक वर्षांचा कालावधी लागतो. झटपट श्रीमंती मृगजळासमान असते. तिसरी गोष्ट म्हणजे बाजारात चोर-भामट्यांचा सुळसुळाट असतो. म्हणून बाजाराच्या ठिकाणी कडेकोट बंदोबस्त असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. सेबी, आरबीआय, आयआरडीए, पेन्शन नियामक मंडळ यासारख्या संस्था आणि वेगवेगळ्या तपास यंत्रणा नि:पक्षपातीपणाने आणि जागरूक राहून वित्तीय आणि शेअर बाजार सुरक्षित ठेवतील अशी रास्त अपेक्षा सुशासित राज्यात आपण करू शकतो. झटपट श्रीमंत झालेले लोक अकस्मात घबाड सापडल्यामुळे किंवा बेसुमार जोखीम घेतल्यामुळे कधी लबाडीने तर कधी सत्तेच्या दुरुपयोगाने श्रीमंत झाले असण्याची शक्यता अधिक असते. कुणी एका झटक्यात अरबपती झाला तर कुठेतरी खड्डा पडून तसे घडले असे समजायला काहीही हरकत नाही. अशा लोकांच्या पाठी लागणे यासारखी धोकादायक दुसरी गोष्ट नाही. महागाई हा भांडवली अर्थव्यवस्थेचा आधारभूत घटक आहे. त्यामुळे ती या व्यवस्थेत नाहीशी करता येणार नाही. पण ती बेतात आणि आटोक्यात ठेवण्याचे काम राज्यकर्त्यांचे आणि धोरणकर्त्यांचे आहे. ते तसे करतात की नाही, यावर नजर ठेवण्याचे काम आपले आहे.

नियोजनासाठी गुंतवणुकीच्या उद्दिष्टांचे भान बाळगणे अपरिहार्य आहे. तहान लागल्यावर विहीर खणणे जसे अव्यवहार्य आहे, तसेच पैसे उडून गेल्यावर बचतीचा विचार करणे अदूरदृष्टीचे निदर्शक आहे. प्रत्येकाने कमवायला लागल्याबरोबर लगेच गुंतवणुकीचा विचार करायला हवा. कमवायला जसे डबल इंजिन हवे तसेच गुंतवणुकीलाही, शेअर बाजार आणि ठेवी-कर्जरोख्यांचे! घर किंवा उच्च शिक्षणासारख्या दीर्घकालीन गरजेसाठी सम्यक कर्जाचाही विचार करावा. परंतु तसे करताना उत्पन्नाच्या शाश्वतीचा आणि कर्जाच्या हप्त्याचा मेळ घातला पाहिजे. मात्र आर्थिक गुंतवणुकीसाठी कर्ज काढणे अत्यंत धोकादायक असते, हे लक्षात ठेवायला हवे. मी-मी म्हणणारे धनाढ्य लोक अशा कर्जापायी स्वत: मेटाकुटीला आल्याची आणि त्यांच्याबरोबर इतर सामान्य गुंतवणूकदारांना फटका बसल्याची अनेक उदाहरणे आहेत. त्याकडे दुर्लक्ष करणे अर्थसाक्षरतेच्या अडाणीपणाचे लक्षण म्हटले पाहिजे.

वर गुंतवणुकीच्या नव्या मार्गांचा आणि वाहनांचा उल्लेख केला, त्यामध्ये म्युच्युअल फंड हा सर्वात महत्त्वाचा मार्ग आहे. म्युच्युअल फंडाची आणि त्यांच्या योग्य गुंतवणुकीच्या योजनांची निवड करताना अधिकृत सल्लागाराची (फी भरून) मदत घेणे केव्हाही श्रेयस्कर. फुकटचा सल्ला बरेचदा महागात पडतो किंवा सल्लागाराच्या फायद्यात जातो. हल्ली सिस्टेमॅटिक गुंतवणुकीच्या अनेक योजना उपलब्ध आहेत. त्यांचा सर्वात महत्त्वाचा फायदा म्हणजे छोट्या-छोट्या रकमेच्या गुंतवणुकीतसुद्धा आपण 'डायव्हर्सिफिकेशन' करू शकतो. शेअर बाजार आणि कर्जरोखे दोन्ही प्रकारांमध्ये निवेश आणि निकास यासाठी हा मार्ग अत्यंत सुलभ आहे. दीर्घकालीन गुंतवणुकीसाठी 'शेअर इंडेक्स फंड' अतिशय किफायतशीर आणि परिणामकारक असतात. तरुण वयात 'शेअर्स फंड' अधिक सयुक्तिक तर उतारवयात 'डेट फंड' समर्पक. कोणताही चांगला, प्रशिक्षित सल्लागार ही माहिती सहज देऊ शकेल. अजून एका गोष्टीबद्दल सावधगिरी बाळगायला हवी. आयुर्विमा कंपन्यांकडे गुंतवणुकीचे साधन म्हणून पाहू नये. त्यांच्याकडे केवळ विमा उतरविणाऱ्या संस्था म्हणून पाहावे. आरोग्य सेवा आणि शिक्षण यावरील खर्च नियंत्रणाबाहेर आणि आवाक्याबाहेर जाऊ शकतो. शिक्षण आणि आरोग्य ही सर्वात महत्त्वाची गुंतवणूक आहे. याचे महत्त्व आपल्या कुटुंबीयांना पटवून दिले पाहिजे. तसेच त्या बाबतीतल्या अनियंत्रित महागाईबद्दल सरकारलासुद्धा धारेवर धरायला हवे.

(लेखक ज्येष्ठ वित्त आणि गुंतवणूक तज्ज्ञ आहेत.)

Kalnirnay.Net

shekharsathester@gmail.com ❀

* अधिक शास्त्रार्थ

८. सिद्धेश्वरयात्रा-वहाळाबु. (अकोला)
लक्ष्मणपुरी महाराज पुण्यतिथी -गोमेश्वर (बुलढाणा)
जानगीरबाबा यात्रा-शिरपूर जैन (अकोला)
गजानन महाराज यात्रा-कोडोली (अकोला)
सिद्धेश्वर महाराज यात्रा-धोत्रा (औरंगाबाद)
शंभूमहादेव यात्रा-सालबर्डी (अमरावती)

घरगुती कचऱ्याचे स्मार्ट नियोजन

घरात निर्माण होणाऱ्या ओल्या कचऱ्याचे घरातच किंवा इमारतीच्या आवारात विघटन करून सेंद्रिय खत तयार करणे ही काळाची गरज आहे. या सेंद्रिय खताचा वापर आपण आपल्या बागेतील झाडांसाठी करू शकतो. 'स्मार्ट कम्पोस्ट बास्केट'द्वारे सहज, सोप्या पद्धतीने ओल्या कचऱ्याचे सेंद्रिय खतात रूपांतर करता येते. हे बास्केट वापरण्याची सोपी पद्धत पुढीलप्रमाणे... Kalnirnay.Net

१) हे स्मार्ट कम्पोस्ट बास्केट सर्व बाजूंनी जाळीचे बनलेले आहे.

२) बास्केटच्या तळाशी एक पॅकेट कल्चर (कॉलनी ऑफ बॅक्टेरिया) हँडलच्या मदतीने सर्वत्र पसरवून घेणे. या प्रक्रियेमुळे त्याचे चांगले ऐरेशन-aeration (कार्बन डायऑक्साईड वायूशी संयोग) होते. कचऱ्याचे खतात रूपांतर करण्याचे काम हे कल्चर करते.

३) घरगुती ओला कचरा म्हणजे निसर्गनिर्मित, कुजणारा किंवा सडणारा कचरा. यामध्ये झाडांची पाने, फळे, फुले, भाज्यांची देठे, अंड्यांची टरफले आणि टाकाऊ अन्नपदार्थ यांचा समावेश होतो. या कचऱ्याचे बारीकबारीक तुकडे करून घेणे. जेणेकरून त्याचे विघटन लवकर होऊन खताची बारीक पावडर तयार होईल. हा बारीक केलेला कचरा बास्केटमधील कल्चरवर टाकून हँडलच्या मदतीने हलवून एकजीव करून घ्यावा.

४) एक कागद (शक्यतो वृत्तपत्र) घेऊन कल्चरमिश्रित कचऱ्याला दाबून ठेवणे. खत तयार होण्यासाठी कल्चर आणि कचऱ्यात उष्णता निर्माण होणे आवश्यक आहे, त्यासाठी मिश्रणावर कागद दाबून ठेवावा लागतो.

५) बास्केटमधील कल्चरमिश्रित कचऱ्यात हवा, तापमान आणि आर्द्रतेचे प्रमाण समान राखावे लागते. ही प्रक्रिया पूर्ण झाल्यावर बास्केटचे झाकण बंद करा. Kalnirnay.Net

६) दुसऱ्या दिवसाचा कचरा टाकताना बास्केटमधील पहिल्या कचऱ्यावर ठेवलेला कागद हटवून त्यावर हा नवीन कचरा टाकून सर्व कचरा एकजीव करून घ्या.

७) आता त्यावर पुन्हा कागद दाबून ठेवा. हीच प्रक्रिया आपल्याला सतत करायची आहे.

८) खत तयार होण्यासाठी ऐरेशन ही प्रक्रिया महत्त्वाची असल्याने नव्याने कचरा टाकला की तो हँडलने चांगला हलवून मिश्रण एकजीव करून घेणे आवश्यक असते.

९) खतामध्ये जितकी हवा मोकळी राहील, खेळती राहील तेवढे उत्तम खत तयार होते. तसेच कचरा सडताना किंवा कुजताना त्यातून दुर्गंधी येत नाही, त्यात किडे होत नाही किंवा कचऱ्यातून सांडपाणी गळत राहत नाही.

१०) ओल्या कचऱ्यामध्ये ७० टक्के पाणी आणि ३० टक्के सुका कचरा असतो. त्यामुळे काही वेळा खत तयार होताना मिश्रणात अधिकचा ओलावा तयार होतो. बास्केटमधील मिश्रण अधिक ओलसर झाले असल्यास त्यात कोकोपीट (नारळाचा भुसा/काथ्या, नारळाच्या करवंटीचे बारीक बारीक तुकडे करून कोकोपीट मेकिंग मशीनच्या साहाय्याने त्याची बारीक पूड केली जाते.) घालून चांगले एकजीव करून घ्या.

११) कोकोपीट मिश्रणातील अधिकचा ओलावा शोषून घेतो, त्यामुळे कल्चरमिश्रित कचऱ्यातील आर्द्रतेची पातळी समान राखण्यास मदत होते.

१२) उन्हाळ्यात वातावरण कोरडे असल्याने मिश्रणात ओलावा कमी होतो, त्या वेळी मिश्रणावर थोडे पाणी शिंपडून मिश्रणातील ओलावा टिकवून ठेवावा लागतो.

१३) पावसात ही परिस्थिती उलट होते. वातावरण दमट असल्याने मिश्रणात अधिक ओलावा तयार होतो. त्या वेळी मिश्रणात कोकोपीट मिक्स करता येईल.

१४) हे बास्केट पूर्ण भरायला अंदाजे तीन ते चार महिने लागतात. अंदाजे वीस दिवसांमध्ये कचऱ्याचे खतात रूपांतर होते. कचरा काळा झाला, की खत तयार झाले असे समजावे. दर १५ दिवसांनी नवीन कचरा टाकण्यापूर्वी तयार खत काढून घ्या.

editor@kalnirnay.com ❀

कालनिर्णय

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

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

जयराज साळगावकर
संपादक-प्रकाशक

हा महिना असा जाईल जयंत साळगांवकर

मेष : संघर्षाशिवाय काहीच मिळत नाही, जर तुम्हाला तुमचे आयुष्य चांगल्याप्रकारे जगायचे असेल तर परिस्थितीनुसार वागावे लागेल. नात्यात तोचतोचपणा आणायला आपणच जबाबदार असाल तेव्हा काहीतरी वेगळे करा. ज्येष्ठ व्यक्तींचा मान राखा.

वृषभ : शांतपणे विचार केल्यास भविष्याचे उत्तम नियोजन करता येईल. दातृत्वाचा अतिरेक तुमच्याकडून होणार नाही याची काळजी घ्या. विद्यार्थ्यांनी काहीतरी नवे शिकण्याचा प्रयत्न करावा. प्रवासामध्ये आपली चीजवस्तू सांभाळावी.

मिथुन : अनोळखी व्यक्तींबरोबर व्यवहार करताना सावध राहा. प्रसिद्धीच्या लोभात पडू नका. नवीन जबाबदारी स्वीकारावी लागेल. अनेकांना मार्गदर्शन करू शकाल. एखाद्या चांगल्या घटनेने मनोबल वाढेल. संयम व सामंजस्य यांचा उपयोग करून पुढे जाण्याचा प्रयत्न करा.

कर्क : एखादा संकल्प सोडला की त्याचे अवलंबन होत आहे की नाही हे बघणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे, त्यासाठी तुमच्या रोजच्या प्रगतीची नोंद ठेवली पाहिजे. फक्त विचार करू नका तर कृती करा. गोड बोलणाऱ्या मित्रांपासून सावध राहा.

सिंह : स्वत:च्या कामाबद्दल आणि कर्तव्याबद्दल व्यावहारिक दृष्टिकोन स्वीकारल्यास तुमचा आत्म-विश्वास वाढेल. घेण्यापेक्षा देण्यात आनंद माना. पती-पत्नीनी एकमेकांना सल्ला द्यावा परंतु आग्रही दृष्टिकोन टाळावा. जंकफूड सोडा, भाकरीकडे वळा.

कन्या : अति आत्मविश्वास बाजूस ठेवून योग्यवेळी योग्य धोरण राबवणे हिताचे ठरेल. गुप्त शत्रूपासून आपल्याला सतत सावधानता बाळगावी लागणार आहे. तुम्ही चिंता सोडा, चिंतन करा. शत्रू, विरोधकांवर बारीक नजर ठेवा.

तूळ : वैयक्तिक जीवनात सांभाळून वागावे म्हणजे नंतर पश्चात्ताप करायला लागणार नाही. आवडत्या गोष्टी प्रेमाने करत राहा, यश आपोआप मिळेल. जीवनसाथीचे प्रश्न सोडविण्यास प्राधान्य द्या. प्रेमातील आपले सहकार्य दिसेल याची दक्षता घ्या.

वृश्चिक : कौटुंबिक जबाबदारीचे काटेकोर पालन करा. विरोधकांचे डावपेच ओळखण्याचे बुद्धिसामर्थ्य विकसित करा. सावध तो समाधानी, हे व्यवहार सूत्र विसरू नका. मुलांच्या प्रगतीत आहाराविहाराची बंधने पाळणे अत्यावश्यक ठरेल.

धनु : आपण जे करत आहोत त्यावर मनापासून प्रेम पाहिजे, जर प्रेम असेल तर गुणवत्ता विकसित होईल. तिच्यातून कर्तृत्व उमलेल. मत्सर, मोह, मद, क्रोध या मानसिक भावनांना नेहमी नियंत्रणात ठेवावे, यांना कधीही व्यक्त करू नये.

मकर : इच्छा असेल तर मार्ग दिसेल. लेखन करताना काळजी घ्या. नवनव्या आव्हानांस सामोरे जाण्याची मनाची तयारी ठेवा. शेजाऱ्यांकडून अपेक्षित प्रतिसाद मिळेल. आपण स्वत:मध्ये बदल केला की बाजूचे जग आपोआप बदलते.

कुंभ : राजकीय क्षेत्रात वेगाने हालचाल करता येईल. दुसऱ्यांना दोष न देता स्वत:चा आलेख उंचावण्याचा प्रयत्न करा. कठीण काळातसुद्धा लोकांकडून मोलाची मदत मिळेल. तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाचा प्रभाव पडेल. कोणाला जामीन राहू नका.

मीन : इतरांनी आपले म्हणणे मान्य करावे, असा आग्रह चुकीचा ठरेल. तुमच्या विचारांमध्ये व कृतीमध्ये धडाडी व धाडसीपणा येईल. आर्थिक नियोजन बिघडण्याची शक्यता आहे. तेव्हा दक्ष राहा. वैयक्तिक बाबतीत कोणाशीही चर्चा करू नका. वाहन अत्यंत काळजीपूर्वक चालवावे.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

गुरुवार, २८ मार्च २०२४

मुंबई	२१.२७	वर्धा	२१.०६
ठाणे	२१.२६	यवतमाळ	२१.०७
पुणे	२१.२२	बीड	२१.१५
रत्नागिरी	२१.२२	सांगली	२१.१६
कोल्हापूर	२१.१७	सावंतवाडी	२१.१८
सातारा	२१.२०	सोलापूर	२१.१२
नाशिक	२१.२४	नागपूर	२१.०४
अहमदनगर	२१.१९	अमरावती	२१.०९
पणजी	२१.१७	अकोला	२१.१२
धुळे	२१.२२	औरंगाबाद	२१.१८
जळगाव	२१.१९	भुसावळ	२१.१८
परभणी	२१.११	बुलढाणा	२१.१५
नांदेड	२१.०८	इंदौर	२१.२०
उस्मानाबाद	२१.१२	ग्वाल्हेर	२१.१७
भंडारा	२१.०२	बेळगाव	२१.१५
चंद्रपूर	२१.०२	मालवण	२१.२०

विवाहास उपयुक्त दिवस

३ (१५.५४ पर्यंत), ४ (१६.२० नंतर, २६.०० पर्यंत), ६ (१४.५१ नंतर, २६.०० पर्यंत), १६ (२१.३८ पर्यंत), १७ (०९.३९ नंतर, १६.४६ पर्यंत), २६ (२२.१६ पर्यंत), २७ (२६.०० पर्यंत), ३० (२२.०३ पर्यंत).

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४५, शोभननाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८०

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

मार्च	माघ-फाल्गुन		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ शुक्र	कृ. षष्ठी	अहोरात्र	स्वाती	१२.४७	ध्रुव	१८.१३	गरज	१९.१२	११
२ शनि	कृ. षष्ठी	०७.५३	विशाखा	१४.४१	व्याघात	१८.०५	विष्टि	२०.२४	१२
३ रवि	कृ. सप्तमी	०८.४४	अनुराधा	१५.५४	हर्षण	१७.२३	बालव	२०.५२	१३
४ सोम	कृ. अष्टमी	०८.४८	ज्येष्ठा	१६.२०	वज्र	१६.०४	तैतिल	२०.३२	१४
५ मंगळ	कृ. नवमी कृ. दशमी	०८.०४ ३०.३०	मूळ	१५.५९	सिद्धि	१४.०७	वणिज	१९.२३	१५
६ बुध	कृ. एकादशी	२८.१३	पूर्वाषाढा	१४.५१	व्यतिपात	११.३२	बव	१७.२७	१६
७ गुरु	कृ. द्वादशी	२५.२०	उत्तराषाढा	१३.०२	वरियान परिघ	०८.२३ २८.४४	कौलव	१४.५१	१७
८ शुक्र	कृ. त्रयोदशी	२१.५८	श्रवण	१०.४०	शिव	२४.४५	गरज	११.४२	१८
९ शनि	कृ. चतुर्दशी	१८.१८	धनिष्ठा शततारका	०७.५४ २८.५५	सिद्ध	२०.३२	विष्टि चतुष्पाद	०८.०९ २८.२४	१९
१० रवि	अमावास्या	१४.३०	पू.भाद्रपदा	२५.५५	साध्य	१६.१३	किंस्तुघ्न	२४.३७	२०
११ सोम	शु. प्रतिपदा	१०.४५	उ.भाद्रपदा	२३.०३	शुभ	११.५७	बालव	२०.५७	२१
१२ मंगळ	शु. द्वितीया शु. तृतीया	०७.१३ २८.०४	रेवती	२०.२९	शुक्ल ब्रह्म	०७.५२ २८.०७	तैतिल	१७.३५	२२
१३ बुध	शु. चतुर्थी	२५.२६	अश्विनी	१८.२४	ऐंद्र	२४.४७	वणिज	१४.४०	२३
१४ गुरु	शु. पंचमी	२३.२६	भरणी	१६.५५	वैधृति	२१.५८	बव	१२.२०	२४
१५ शुक्र	शु. षष्ठी	२२.०९	कृत्तिका	१६.०७	विष्कंभ	१९.४४	कौलव	१०.४१	२५
१६ शनि	शु. सप्तमी	२१.३८	रोहिणी	१६.०४	प्रीति	१८.०६	गरज	०९.४७	२६
१७ रवि	शु. अष्टमी	२१.५२	मृगशीर्ष	१६.४६	आयुष्मान	१७.०४	विष्टि	०९.३९	२७
१८ सोम	शु. नवमी	२२.४८	आर्द्रा	१८.०९	सौभाग्य	१६.३५	बालव	१०.१५	२८
१९ मंगळ	शु. दशमी	२४.२१	पुनर्वसु	२०.०९	शोभन	१६.३५	तैतिल	११.३१	२९
२० बुध	शु. एकादशी	२६.२२	पुष्य	२२.३७	अतिगंड	१६.५९	वणिज	१३.१८	३०
२१ गुरु	शु. द्वादशी	२८.४४	आश्लेषा	२५.२६	सुकर्मा	१७.४०	बव	१५.३१	चैत्र
२२ शुक्र	शु. त्रयोदशी	अहोरात्र	मघा	२८.२७	धृति	१८.३३	कौलव	१७.५९	२
२३ शनि	शु. त्रयोदशी	०७.१७	पूर्वा	अहोरात्र	शूल	१९.३२	गरज	२०.३५	३
२४ रवि	शु. चतुर्दशी	०९.५४	पूर्वा	०७.३३	गंड	२०.३२	विष्टि	२३.१२	४
२५ सोम	पौर्णिमा	१२.२९	उत्तरा	१०.३६	वृद्धि	२१.२८	बालव	२५.४३	५
२६ मंगळ	कृ. प्रतिपदा	१४.५५	हस्त	१३.३२	ध्रुव	२२.१६	तैतिल	२८.०३	६
२७ बुध	कृ. द्वितीया	१७.०६	चित्रा	१६.१४	व्याघात	२२.५२	वणिज	३०.०४	७
२८ गुरु	कृ. तृतीया	१८.५६	स्वाती	१८.३७	हर्षण	२३.११	बव	अहोरात्र	८
२९ शुक्र	कृ. चतुर्थी	२०.२०	विशाखा	२०.३५	वज्र	२३.१०	बव	०७.४२	९
३० शनि	कृ. पंचमी	२१.१३	अनुराधा	२२.०२	सिद्धि	२२.४५	कौलव	०८.५१	१०
३१ रवि	कृ. षष्ठी	२१.३०	ज्येष्ठा	२२.५५	व्यतिपात	२१.५१	गरज	०९.२७	११

दि १-३-२०२४ रोजी सूर्योदयी रवि, बुध, शनि-कुंभ, चंद्र-तुला, मंगळ, शुक्र, प्लुटो-मकर, गुरु, हर्षल-मेष, नेपच्यून-मीन.

★ **बुध :** मीन ०७-३, **शुक्र :** कुंभ ०७-३, **रवि :** मीन १४-३, **मंगळ :** कुंभ १५-३, **बुध :** मेष २५-३, **शुक्र :** मीन ३१-३.

● **अमावास्या प्रारंभ :** शनिवार ०९-३, सायं. ०६.१८; **समाप्ती :** रविवार १०-३, दुपारी ०२.३०.

○ **पौर्णिमा प्रारंभ :** रविवार २४-३, सकाळी ०९.५४; **समाप्ती :** सोमवार २५-३, दुपारी १२.२९.

कालनिर्णय पाककृती विजेता क्र. ३ स्पर्धा २०२४

मांसाहारी कबाब

तंदुरी चिकन रुलाड

❑ स्मिता गोरक्षकर, मुंबई

चिकन मॅरिनेशनसाठी साहित्य : ४ नग चिकन ब्रेस्ट, २ मोठे चमचे लिंबाचा रस, २ मोठे चमचे आले-लसूण पेस्ट, २ मोठे चमचे घट्ट दही, २ मोठे चमचे तंदुरी मसाला, १ मोठा चमचा बेसन, १ छोटा चमचा जिरेपूड, १ छोटा चमचा धणेपूड, १/२ छोटा चमचा चाट मसाला, १ छोटा चमचा कसुरी मेथी, १ छोटा चमचा काश्मिरी लाल तिखट, १/४ छोटा चमचा काळीमिरी पूड, २ मोठे चमचे मोहरी तेल, चिकनच्या कॅरमेलायजेशनसाठी १ मोठा चमचा बटर व चवीनुसार मीठ.

स्टफिंगसाठी साहित्य : ३ कप ब्लांच केलेला आणि चिरलेला पालक, १/२ कप मोझरेला चीज, १/२ कप पारमेसन चीज, १ मोठा चमचा चिरलेला लसूण, १/४ छोटा चमचा काळीमिरी पूड, चवीनुसार मीठ, २ चमचे ऑलिव्ह ऑइल.

ग्रिल करण्यासाठी : थोडे बटर

कृती : प्रथम चिकनचा ब्रेस्ट पिस घेऊन त्याला मधून चीर द्या, पूर्ण कापू नये. तो तुकडा उघडला गेला पाहिजे. चिकनचा तुकडा मीट हॅमरने ठोकून सपाट करून घ्या. आधी मॅरिनेशनचे साहित्य एकत्र करून त्यात चिकन

मॅरिनेट करा. आता एका पॅनमध्ये २ चमचे ऑलिव्ह ऑइल गरम करा आणि त्यात चिरलेला लसूण घाला. कच्च्या लसणाचा वास जाईपर्यंत लसूण परतून घ्या. पॅनमध्ये तयार ब्लांच पालक, काळीमिरी व मीठ घालून २-३ मिनिटे परतवा. मग थंड करा. थंड झालेल्या पालकमध्ये मोझरेला आणि पारमेसन चीज घालून चांगले एकजीव करा. चिकनचा तुकडा परत सपाट करून त्यावर पालकचे मिश्रण पसरवा. चिकनचा तुकडा रोल करून सुतळीने बांधून २ तास फ्रिजमध्ये ठेवा. ओव्हन १९०° वर प्रीहीट करून घ्या. एका पॅनमध्ये बटर घालून वितळवा. मग चिकनचा रोल केलेला तुकडा बटरमध्ये घोळवून प्रीहीट केलेल्या ओव्हनमध्ये १५ मिनिटांसाठी ग्रिल करा. थंड झाल्यावर सुतळ काढून सर्व्ह करा.

टीप : चिकनचा रस टिकवून ठेवण्यासाठी मॅरिनेट करण्यापूर्वी चिकन ब्रेस्ट मिठाच्या पाण्याच्या द्रावणात किमान ३० मिनिटे भिजवून ठेवा.

एप्रिल २०२४

फाल्गुन शके १९४५
चैत्र शके १९४६

कालनिर्णय

४

रविवार

फाल्गुन कृ. १३/१४
शिवरात्री
मधुकृष्ण त्रयोदशी
जागतिक आरोग्य दिन
अमावास्या प्रारंभ
उ.रात्रौ ०३.२१
७
०६.०३ १८.२८ कुंभ ०७.३९

चैत्र शु. ६
भारतरत्न डॉ. आंबेडकर जयंती
नाईकबा पालखी सोहळा-बनपुरी, कराड
महाकाली यात्रा-चंद्रपूर प्रारंभ
पद्मक योग
१४
०५.५७ १८.३० मिथुन

चैत्र शु. १३ शुभ दिवस
प्रदोष अनंग त्रयोदशी अनंगव्रत
भगवान महावीर जन्म कल्याणक
आसरादेवी यात्रा-दोनद खुर्द (अकोला)
२१
०५.५२ १८.३३ कन्या

चैत्र कृ. ४ शुभ दिवस
२८
०५.४७ १८.३५ धनु

सोमवार

फाल्गुन कृ. ७ शुभ दिवस
शहादते हजरत अली (स.९.२५नं.)
१
०६.०९ १८.२६ धनु

फाल्गुन अमावास्या
दर्श अमावास्या सोमवती अमावास्या
धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज पुण्यतिथी
खग्रास सूर्यग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.)
अमावास्या समाप्ती रात्रौ ११.५१
८
०६.०२ १८.२८ मीन

चैत्र शु. ७ शुभ दिवस (दु.१२.११प.)
एकवीरादेवी पालखी सोहळा-कार्ला
आयंबील ओळी प्रारंभ (जैन)
अशोककलिका प्राशन दुपारी १२.११ ते उ.रात्रौ ०३.०४
१५
०५.५७ १८.३१ मिथुन २०.३७

चैत्र शु. १४ शुभ दिवस
दमनक चतुर्दशी
हनुमान जन्मोत्सव उपवास
सत्यदेव महाराज जयंती-नवी भारवाडी (अमरावती)
पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्रौ ०३.२५
२२
०५.५१ १८.३३ कन्या

चैत्र कृ. ५
२१
०५.४६ १८.३६ धनु

मंगळवार

फाल्गुन कृ. ८
कालाष्टमी
वर्षीतपारंभ (जैन)
२
०६.०८ १८.२७ धनु २८.३६

चैत्र शु. १ शुभ दिवस
श्रीमहालक्ष्मी पालखी यात्रा-मुंबई
गुढीपाडवा डॉ. हेडगेवार जयंती
श्री शालिवाहन शके १९४६ प्रारंभ
क्रोधीनाम संवत्सरारंभ
चैत्री नवरात्रारंभ
चैत्र मासारंभ
अभ्यंगस्नान
निंबादेवीची यात्रा-निंबोळा (बुलढाणा)*
१
०६.०२ १८.२९ मीन ०७.३१

चैत्र शु. ८ शुभ दिवस
दुर्गाष्टमी अशोकाष्टमी
साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी
भवानीदेवी उत्पत्ती
१६
०५.५६ १८.३१ कर्क

चैत्र पौर्णिमा शुभ दिवस (सायं.४.२५नं.)
छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी
हनुमान जन्मोत्सव वैशाखस्नानारंभ
ज्योतिर्लिंग यात्रा-कोल्हापूर पिसाह (ज्यू)
आयंबील ओळी समाप्ती (जैन)
जागतिक पुस्तक दिन *
पौर्णिमा समाप्ती उ.रात्रौ ०५.१८
२३
०५.५० १८.३४ कन्या ०९.१७

चैत्र कृ. ६
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज जयंती
३०
०५.४६ १८.३६ धनु १०.३६

बुधवार

फाल्गुन कृ. ९ शुभ दिवस
देव महाराज पुण्यतिथी-कार्ला (यवतमाळ)
३
०६.०७ १८.२७ मकर

चैत्र शु. २
चंद्रदर्शन संत झुलेलाल जयंती
श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज प्रकट दिन
हरिहर महाराज (त्याडी) पुण्यतिथी -अमरावती
१०
०६.०१ १८.२९ मेष

चैत्र शु. ९ श्री स्वामिनारायण जयंती
श्रीराम नवमी चैत्री नवरात्र समाप्ती
श्रीराम जन्मयात्रा-रामटेक (नागपूर)
देवनाथ महाराज पुण्यतिथी-सुर्जी अंजनगांव (अमरावती)
गजानन महाराज उत्सव-शेगांव
श्री रामदास जयंती *
१७
०५.५५ १८.३१ कर्क

चैत्र कृ. १
महालक्ष्मी रथोत्सव-कोल्हापूर
अंबानाथ यात्रा-सांगळूद (अकोला)
२४
०५.५० १८.३४ तूळ

गुरुवार

फाल्गुन कृ. १० शुभ दिवस (सायं.४.१४नं.)
४
०६.०६ १८.२७ मकर

चैत्र शु. ३
मत्स्य जयंती गौरी तृतीया (तीज)
रमजान ईद मुस्लिम शव्वाल मासारंभ
महात्मा जोतिबा फुले जयंती
११
०६.०० १८.२९ मेष ०८.३९

चैत्र शु. १०
शुभ दिवस (स.७.५६नं.)
साईबाबा उत्सव समाप्ती-शिर्डी
१८
०५.५४ १८.३२ कर्क ०७.५६

चैत्र कृ. १
२५
०५.४९ १८.३४ तूळ २०.००

शुक्रवार

फाल्गुन कृ. ११ शुभ दिवस
पापमोचनी एकादशी
नामदेव संस्थान उत्सव-नर्सीनामदेव (हिंगोली)
५
०६.०५ १८.२८ मकर ०७.१२

चैत्र शु. ४ शुभ दिवस
विनायक चतुर्थी (दु.१.११नं.)
पारशी आदर मासारंभ
गोमाजी महाराज यात्रा-नागझरी (अकोला)
१२
०५.५९ १८.३० वृषभ

चैत्र शु. ११ शुभ दिवस (स.६.४७प.)
कामदा एकादशी सौर ग्रीष्म ऋतू प्रारंभ
शंभूमहादेव यात्रा-शिखर शिंगणापूर
भाऊ महाराज साल्पेकर पुण्यतिथी-नागपूर
साधू महाराज पुण्यतिथी -उमरखेड (पुसद)
चैत्री यात्रा-पंढरपूर
११
०५.५३ १८.३२ सिंह

चैत्र कृ. २ शुभ दिवस (रात्रौ ८.०५प.)
श्री श्रीधरस्वामी पुण्यतिथी
२६
०५.४८ १८.३५ वृश्चिक

शनिवार

फाल्गुन कृ. १२ शुभ दिवस (स.१०.१९प.)
शनिप्रदोष
महावारुणीयोग सकाळी १०.१९ ते दुपारी ०३.३९
श्री योगानंद सरस्वती महाराज पुण्यतिथी -गुंज (परभणी)
६
०६.०४ १८.२८ कुंभ

चैत्र शु. ५ शुभ दिवस
श्री पंचमी श्री लक्ष्मी पंचमी
पुंडलिकबाबा जयंती-मूर्तिजापूर (अकोला)
जगदंबादेवी यात्रा-आष्टा (नांदेड)
वैशाखी (पंजाब)
जगदंबा यात्रा -गोडेगांव (श्रीरामपूर) *
१३
०५.५८ १८.३० वृषभ १२.४३

चैत्र शु. १२ शुभ दिवस
जयाजी महाराज यात्रा-हिरपूर (मूर्तिजापूर)
महादेव यात्रा-सिंदखेड (अकोला)
अवलियाबाबा जयंती-उमरामोठा (वाशिम)
२०
०५.५३ १८.३२ सिंह २०.४९

चैत्र कृ. ३
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.५१
दुर्गादेवी रथयात्रा-आंजर्ले (रत्नागिरी)
२७
०५.४७ १८.३५ वृश्चिक २८.२७

*** अधिक शास्त्रार्थ**

१.कृष्णाजी महाराज यात्रा-सावंगा (अमरावती)
बाबाजी महाराज पुण्यतिथी -लोधीखेडा (छिंदवाडा)
माधवनाथ महाराज जन्मोत्सव -सं. चित्रकूट (इंदौर)
सीतारामबाबा उंडेगावकर जन्मोत्सव उंडेगाव-परांडा (उस्मानाबाद)
(या व्यतिरिक्त अधिक शास्त्रार्थ मागील बाजूस पाहा.)

Kalnirnay.Net

मार्च २०२४

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

मे २०२४

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

Kalnirnay.Net

एप्रिल २०२४

सुमंगल

कालनिर्णय

भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन

*Audit Bureau of Circulations

Kalnirnay.Net

निवृत्तीचा काळ सुखाचा!

❑ कौस्तुभ जोशी

आयुष्यभर कष्टाने कमावलेल्या पैशाचा योग्य वापर करता यावा, यासाठी पैशांच्या गुंतवणुकीचे नियोजन आवश्यक आहे. कमाईची सुरुवात होते तसतसे खर्चही वाढू लागतात. कधी गरज नसताना खर्च केला जातो, नव्हे करणे भाग पडते. वय वाढत जाते तशा वैयक्तिक आणि कौटुंबिक जबाबदाऱ्या बदलू लागतात. अन्न, वस्त्र, निवारा, शिक्षण आणि आरोग्य यावर होणारा खर्च टाळणे अशक्य आहे. त्यामुळे प्रसंगी चैनीच्या खर्चाकडे थोडेसे दुर्लक्ष करून तो पैसा योग्य ठिकाणी कसा गुंतवला जाईल, याचा विचार करायला हवा. आयुष्याची सेकंड इनिंग सुरू झाल्यावर आपल्या हाती जास्त पैसे उरलेले नाहीत, असेही काही जणांना वाटू शकते. म्हणूनच निवृत्तीनंतरच्या आर्थिक नियोजनाची सुरुवात आपल्या कमावत्या वयातच करायला हवी.

पैशाचे गणित मांडू या

दरमहा घरातील सर्व सदस्यांच्या गरजा विचारात घेता आपल्याला खर्चासाठी किती पैसे लागतात, याचा अंदाज घ्या. बदलत्या तंत्रज्ञानाने हे काम सोपे केले आहे. हल्ली स्मार्टफोनमध्ये 'एक्सपेन्स मॅनेजर' तत्सम ॲप्लिकेशन्स असतात. रोजचे सर्व खर्च त्यात नोंदवू शकतो.

आकस्मिक निधीची तरतूद

तुमच्या दरमहा खर्चाच्या सहा पट इतके पैसे आकस्मिक खर्चासाठी बाजूला ठेवा. उदाहरणार्थ, तुमच्या कुटुंबाला दरमहा ५० हजार रुपये खर्चासाठी लागत असतील तर तीन लाख रुपये तुमच्या आकस्मिक निधीमध्ये ठेवून द्या. हे पैसे राष्ट्रीयकृत बँक किंवा पोस्टात ठेवा. या निधीला कधीही हात लावू नका. Kalnirnay.Net

गुंतवणुकीचे पर्याय

पर्याय	जोखीम
सरकारी बँक	सर्वात कमी
पोस्टातील योजना	सर्वात कमी
पेन्शन योजना	सर्वात कमी
शेअर बाजार	अधिक
इक्विटी म्युच्यु. फंड	अधिक

निवृत्तीनंतरच्या गुंतवणुकीचा विचार करताना जोखीम आणि परतावा (रिटर्न्स) याचा विचार केल्यास आपल्याला गुंतवणुकीचे वेगवेगळे पर्याय उपलब्ध आहेत हे समजते. जेवढी जोखीम कमी तेवढे त्यातून मिळणारे रिटर्न्ससुद्धा कमी असतात. तर जोखीम जास्त असल्यास मिळणारे रिटर्न्स जास्त असतात. आपल्याला गुंतवणुकीचा कालावधी १५-२० वर्षे किंवा त्यापेक्षा अधिक ठेवायचा असेल तर जास्त जोखीम असलेल्या आणि जास्त रिटर्न्स देणाऱ्या खात्रीशीर पर्यायांमध्ये पैसे गुंतवता येतील आणि त्यातून निवृत्तीनंतरचा निधी जमा होईल. आपल्या सेवानिवृत्तीसाठी गुंतवणूक कधी सुरू करावी, याचा सर्वमान्य नियम नसला तरीही बऱ्याचदा निवृत्तीचा काळ जवळ आल्यावर आपण गुंतवणूक केली पाहिजे असे वाटायला लागते. मात्र तोपर्यंत वेळ निघून गेलेली असते.

चाळिशीच्या आत निवृत्ती नियोजन सुरू करा आणि निर्धास्तपणे आयुष्य जगा!

तिशीच्या वयातच निवृत्ती नियोजनाला सुरुवात केली तर उत्तम! पारंपरिक बँक आणि पोस्टातील ठेवी दीर्घकाळात त्यामानाने अत्यंत कमी रिटर्न्स देतात. जोखीम कमी आहे म्हणून बँका, पोस्ट ऑफिस किंवा कंपन्यांच्या मुदत ठेवींमध्ये पैसे ठेवले जातात. पण महागाई दर वाढत असताना त्यापेक्षा कमी व्याज देणाऱ्या योजनांमध्ये पैसे गुंतवणे म्हणजे नुकसान. त्याऐवजी काही प्रमाणात म्युच्युअल फंडाच्या इक्विटी योजनांमध्ये गुंतवणूक करणे आवश्यक आहे. म्युच्युअल फंड हा दीर्घकाळात उत्तम निधी जमा करणारा आश्वासक पर्याय आहे. त्यासाठी वेळेवर सुरुवात करणे आवश्यक आहे. रमेश आणि सुरेश या मित्रांच्या उदाहरणाने आपण हे समजून घेऊ या. रमेशने दरमहा पाच हजार रुपये म्युच्युअल फंडाच्या इक्विटी योजनेत सलगपणे वीस वर्षे गुंतवले आणि सुरेशने दहा हजार रुपये सलग दहा वर्षे गुंतवले. वार्षिक ११ टक्के परतावा गृहीत धरल्यास रमेशला ४० लाख रुपये मिळतील, तर सुरेशला दुप्पट रक्कम गुंतवूनही अवघे २२ लाख रुपये मिळतील! याचाच अर्थ आपल्याला सेवानिवृत्तीनंतर पुरेसे पैसे जमवायचे असतील तर जेवढ्या लवकर सुरुवात करू तेवढा अधिक निधी जमतो. चाळिशीमध्ये गुंतवणुकीला सुरुवात केल्यावर ५५ वर्षे वय होईपर्यंत 'अधिक जोखीम अधिक परतावा' देणाऱ्या विश्वासार्ह योजनांमध्ये गुंतवणूक करावी आणि जसजशी निवृत्तीची वेळ जवळ येईल तसे जमलेले पैसे स्थिर उत्पन्नाच्या पर्यायांमध्ये वळते करावेत म्हणजे गरजेच्या वेळी पैसे उपलब्ध होतात.

गुंतवणुकीच्या पर्यायांसाठी 'शंभर वजा तुमचे वय' हे गणित समजून घ्या. जर तुमचे वय ४५ असेल तर १००-४५ = ५५; म्हणजेच तुमच्या एकूण गुंतवणुकींपैकी ५५ टक्के रक्कम जोखीम असलेल्या पर्यायात योग्य सल्ल्यानुसार (इक्विटी शेअर्स, इक्विटी म्युच्यअल फंड्स) गुंतवू शकता. वय वाढत जाईल तसतसे गुंतवणुकीतील जोखीम असलेल्या पर्यायांचे प्रमाण कमी करावे.

गुंतवणूक करताना बँकेतील काही फिक्स डिपॉझिट/मुदतबंद ठेवी याबरोबरच म्युच्युअल फंडातील डेट फंड, लिक्विड फंड अशा पर्यायांचा अवश्य विचार करावा. या डेट, लिक्विड फंडातील गुंतवणुकी कमी जोखमीच्या असतात. त्यावरील परतावा कमी असला तरी एकूण पोर्टफोलिओच्या जोखीम सुरक्षिततेच्या दृष्टीने काही गुंतवणूक लिक्विड फंडामध्ये असायलाच हवी.

आरोग्य विमा महत्त्वाचा

वृद्धापकाळात आजारी पडणे आणि वैद्यकीय उपचारांची गरज भासणे हे आता नित्याचे झाले आहे. गुंतवलेले पैसे औषधोपचारांसाठी वापरण्यापेक्षा वेळेत आरोग्य विमा घेणे लाभदायक ठरू शकते. तुम्ही इस्पितळात दाखल झाल्यावर तुमच्या उपचारांचा खर्च या योजनेतून केला जातो. कुटुंबातील व्यक्तींसाठी प्रतिव्यक्ती किमान दहा लाख रुपयांचा आरोग्य विमा असणे अत्यावश्यक आहे. जसजसे आरोग्य खर्चाचे आकडे वाढतील, तशी विम्याची रक्कम वाढायला हवी.

मुदतबंद विमा

जीवन विम्याच्या अनेक योजना बाजारात उपलब्ध आहेत. मात्र या पारंपरिक योजनांमध्ये अगदीच कमी परतावा मिळतो आणि विम्याचे कवचही खूपच कमी असते. याउलट टर्म इन्शुरन्स अत्यंत स्वस्तात भरपूर विमा कवच देणारा पर्याय आहे. चाळिशीच्या आत या टर्म योजना सुरू करा. आपल्या वार्षिक उत्पन्नाच्या किमान २० पट एवढा जीवन विमा प्रत्येक व्यक्तीकडे असला पाहिजे. समजा तुमचे वार्षिक उत्पन्न पाच लाख असेल, तर तुम्ही एक कोटी रुपयांची शुद्ध टर्म विमा योजना विकत घेतली पाहिजे.

शेअर ट्रेडिंग आणि सेवानिवृत्ती

निवृत्तीची वेळ जवळ आल्यावर आपल्या हाताशी पैसा असायला हवा. अशा वेळी शेअर मार्केटमध्ये ट्रेडिंग करण्याचा निर्णय धोकादायक ठरू शकतो. कोणत्याही अवाजवी परतावा देणाऱ्या योजनांमध्ये पैसे गुंतवणे टाळा. आयुष्यभर मेहनतीने कमावलेली तुमची रक्कम कोणाच्यातरी भिडेखातर ज्ञान नसताना शेअर बाजारात गुंतवणे हा चुकीचा निर्णय आहे. आपले पैसे कुठे गुंतवले जात आहेत, ते आपल्याला समजले पाहिजे.

घर पाहावे बांधून?

निवृत्तीच्या काही वर्षे आधी घर किंवा स्थावर मालमत्तेमध्ये पैसे गुंतवण्याचा विचार अनेकदा केला जातो. जमिनीचा तुकडा घेऊन त्यावर घर बांधणे किंवा महानगरात घर विकत घेण्याआधी एक विचार मनाशी स्पष्ट हवा. तो म्हणजे या गुंतवणुकीतून भविष्यात परतावा हवा आहे का? तुम्ही स्वत:ला राहण्यासाठी किंवा मुलांसाठी म्हणून ही गुंतवणूक केलेली आहे का? या खरेदीमागील कारण समजून घेऊ या. गुंतवणूक म्हणून घर घेतले असल्यास त्यातून येणारे दरमहा घरभाडे तुमच्या अंदाजापेक्षा कमी यायला लागले किंवा काही कारणास्तव मालमत्तेचा बाजारभाव कोसळला तर तुमची निवृत्तीनंतरची सर्व गणिते कोलमडू शकतात.

मोहमाया क्रेडिट कार्डची

क्रेडिट कार्डच्या मर्यादेपैकी आपण जेवढे पैसे वापरले आहेत, ते सर्व पैसे चुकते न करता कार्ड वापरत राहिल्यास त्यावर सज्जड व्याजदर आकारला जातो. हाच कार्ड कंपन्यांचा व्यवसाय आहे! कित्येकदा या सगळ्याची व्यवस्थित माहिती नसल्यामुळे ग्राहकाला नाहक व्याजाचा भुर्दंड पडतो. यासाठीच एक मुद्दा पक्का डोक्यात बसवून घ्या. तो म्हणजे क्रेडिट कार्ड हा खर्च करण्यासाठी वापरायचा शेवटचा उपाय आहे!

अती आकर्षक लाभाच्या योजना (पॉन्झी स्कीम्स)

पोस्टाचे किंवा सरकारी बँकांचे व्याजदर किती असतात, याचा अंदाज घ्या. त्यापेक्षा अधिक व्याजदर जर एखादी व्यक्ती/कंपनी तुम्हाला देण्याचे आमिष दाखवत असेल तर त्यापासून चार हात दूरच राहा. एकदाच पैसे भरून दर महिन्याला आकर्षक व्याजदर देणाऱ्या कंपन्या अचानक नाहीशा झाल्या, त्यांची दिवाळखोरी आली तर आपल्याला आपले पैसे परत मिळण्याची शक्यता नसतेच. मग त्यामुळे येणारे पोलीसकेस, कोर्टकचेऱ्यांचे अनुभव घेत बसण्यापेक्षा अशा गुंतवणुका टाळलेल्याच बऱ्या!

निवृत्ती नियोजन पैशांचे, वेळेचे आणि गरजांचेही!

कुटुंबातील सर्वांच्या गरजांची पूर्तता करताना भविष्यकाळात आपल्या गरजांची पूर्तता कोण करेल, हा प्रश्न स्वत:ला विचारायला हवा, तरच निवृत्तीनंतरचे नियोजन का महत्त्वाचे आहे हे समजेल. नोकरी किंवा व्यवसाय करायला लागल्यावर जेवढ्या लवकरात लवकर जमेल तशी गुंतवणूक करायला सुरुवात करावी. जसजसे वय वाढते तसतसे एकूण उत्पन्नापैकी जास्तीत जास्त पैसे निवृत्तीनंतरच्या खर्चासाठी बाजूला काढले पाहिजेत. आपल्या स्थिर, समाधानी, यशस्वी, निर्धोक सेकंड इनिंगसाठी आपणच प्रयत्न करायला हवे, नाही का?

(लेखक अर्थशास्त्राचे प्राध्यापक, अभ्यासक आणि वित्तीय नियोजनकार आहेत.)

joshikd28@gmail.com

कालनिर्णय पाकनिर्णय स्पर्धा २०२४ विजेता क्र.१

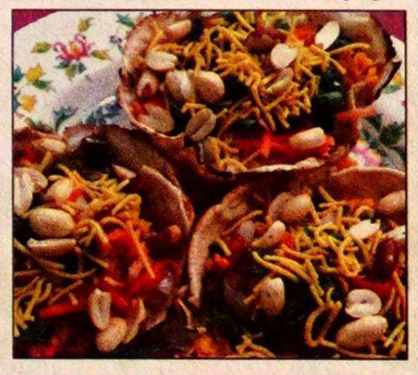
चटपटीत चाट

हेल्दी झुणका भाकरी चाट

❑ जुईली खर्डेकर, पुणे

साहित्य : १ वाटी ज्वारीचे पीठ, १ वाटी बेसन, १ कांदा, ४/५ लसूण पाकळ्या, तेल, १ वाटी पाणी, प्रत्येकी आवश्यकतेनुसार मीठ, शेव, चाट मसाला, किसलेले गाजर, हळद, तिखट, बारीक चिरलेला कांदा व पात, १/४ वाटी भाजलेले शेंगदाणे, १/४ वाटी चिंचेची चटणी, १/४ वाटी हिरव्या मिरचीची चटणी, २-३ चमचे तेल घालून पातळ केलेला ठेचा, कोथिंबीर, कढीपत्ता.

कृती : पाण्यामध्ये चिमूटभर मीठ घाला आणि उकळत ठेवा. पाणी उकळायला लागले, की त्यात ज्वारीचे पीठ घाला आणि उकड काढा. ५ मिनिटे झाकून ठेवा, नंतर चांगले मळा. मळून झाल्यावर छोटा गोळा घेऊन परत मळून घ्या व त्याची छोटी पोळी लाटून घ्या. गरम तव्यावर ही भाकरी टाका व खालची बाजू थोडीशी भाजून घ्या, पाणी लावू नका. दुसरीकडे फोडणीची कढई उलटी करून गरम करा. त्यावर ही भाकरी टाकून मंद भाजा. दुसऱ्या पातेलीत फोडणी करून त्यात लसूण तुकडे घाला. नंतर बारीक चिरलेला कांदा परतून घ्या. हळद, तिखट, कढीपत्ता, कोथिंबीर व मीठ घाला. बेसनमध्ये पाणी घालून भज्यांच्या पिठाप्रमाणे पेस्ट करा व ती कांद्यावर घाला व हलवून चांगले शिजवून घ्या. घट्टसर गोळा होईल. चांगली वाफ आणून शिजवा. थंड झाल्यावर हा गोळा किसणीने किसा. भाकरीच्या कटोरीला ठेच्याचे बोट फिरवून त्यावर किसलेले पिठले घाला. त्यावर बारीक चिरलेला कांदा, किसलेले गाजर, थोडी कांद्याची पात, थोडी-थोडी चिंचेची चटणी, हिरवी चटणी, शेव व शेंगदाणे घाला. वरून कोथिंबीर घाला व चाट मसाला भुरभुरा.



फळे कधी खावी, कधी खाऊ नये?

केळे : सकाळी किंवा दुपारी जेवणानंतर दोन-तीन तासांनी केळे खाल्ले तर चालेल. केळ्यामुळे आपली रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. त्वचा उजळून तेज येते. मात्र, रात्री झोपण्यापूर्वी किंवा रिकाम्या पोटी केळे खाऊ नये. अन्यथा सर्दी, पडसे होऊ शकते. तसेच पचनशक्तीमध्ये बिघाड होऊ शकतो.

सफरचंद : सफरचंद आतड्यांच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. सफरचंदाच्या सेवनामुळे शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्यास मदत होते. त्यामुळे सकाळी किंवा दुपारी जेवणानंतर सफरचंद खावे. सफरचंद लवकर पचत नाही, त्यामुळे संध्याकाळी, रात्री सफरचंद खाल्ल्यास पोटात गॅस होतो. कधी कधी पोटदुखीचाही त्रास जाणवतो.

खजूर : सकाळी खजूर खाल्ल्याने शरीराला भरपूर ऊर्जा मिळते. खजुरामुळे आतड्यातील जंत नष्ट होण्यास मदत होते, अवयवांची स्वच्छता होते. हृदयाचे किंवा यकृताचे आरोग्य सुधारते. रिकाम्या पोटी खजूर खाल्ल्याने पोट खराब होऊ शकते. जेवणानंतर खजूर खाणे त्रासदायक ठरते.

पपई : नाश्ता किंवा दुपारचे जेवण झाल्यावर पपई खाणे फायदेशीर ठरते. पपईमध्ये व्हिटॅमिन सी भरपूर प्रमाणात असते. पपई खाल्ल्याने मुरुमे, सुरकुत्या यांची समस्या दूर होते. मात्र रात्री पपई खाणे टाळावे. त्यामुळे पचनक्रिया बिघडू शकते. आंबट पदार्थ किंवा फळांसोबत पपई खाऊ नये.

मोसंबी : उन्हाळ्यात सकाळी किंवा दुपारी उन्हात जाण्यापूर्वी किंवा उन्हातून घरी आल्यावर मोसंबी खावी. त्यामुळे शरीरात पाण्याची कमतरता जाणवत नाही. पण, रिकाम्या पोटी मोसंबी खाणे टाळावे. त्यामुळे गॅस किंवा ॲसिडिटीचा त्रास होऊ शकतो. रात्रीच्या जेवणानंतरही मोसंबी टाळा.

पेरू : सकाळी उपाशीपोटी पिकलेला पेरू खाणे खूप फायद्याचे ठरते. पेरू आतड्यांची हालचाल वाढवून घट्ट मल पुढे सरकवतो, त्यामुळे पोट साफ होते. तोंडातील अल्सरवरही पेरू गुणकारी आहे. दुपारी जेवणानंतरही पेरू खाता येईल. पण, रात्री पेरू खाणे टाळावे. फ्रीजमध्ये ठेवलेला पेरू तर अजिबात खाऊ नये.

अननस : सकाळी १० ते ११ किंवा संध्याकाळी ४ ते ६ या वेळेत अननस खावा. अननसामध्ये मोठ्या प्रमाणात व्हिटॅमिन सी असते. त्यामुळे चयापचय सुधारते, वजन कमी होण्यास मदत होते. रोगप्रतिकारशक्ती वाढते आणि हाडे मजबूत होतात. अननसाने शरीरातील उष्णता वाढू शकते. मात्र, त्याच्या अतिसेवनाने पोटदुखी, जुलाबाचा त्रास उद्भवू शकतो. ❀

* अधिक शास्त्रार्थ

१३. पहाडसिंग महाराज पुण्यतिथी -पारखेड-खामगाव (बुलढाणा)
१७. काळाराम जन्मोत्सव-नाशिक
हरिहरनाथ महाराज पुण्यतिथी -लाडसावंगी (औरंगाबाद)
२३. जगदंबा उत्सव-शिंपी (जळगांव)
देवीची यात्रा-कोराडी(नागपूर)
रेणुकादेवी यात्रा उत्सव-चिखली (बुलढाणा)
भैयाजी महाराज निर्वाण दिन-ताज आनंदाश्रम (सावंगी)
ज्वालामुखीदेवी यात्रा-हिंगलासपूर (अमरावती)
सप्तशृंगीदेवी यात्रा-नांदुरी (नाशिक)
तुळजाभवानी देवी उत्सव-तुळजापूर
रेणुका यात्रा-हातवळण देवीचे (अ. नगर)

Kalnirnay.Net

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : तुमच्या आकर्षक व्यक्तिमत्त्वाने लोकांवर प्रभाव पाडाल. हट्टी स्वभावास बंधन घालावयास हवे. स्वकर्तृत्वावर पुढे याल. वडिलांशी नमते घ्यावयास हवे. शत्रू आपल्या समोर टिकाव धरू शकणार नाही. यश मिळविण्यासाठी गैरमार्गाचा वापर करणे टाळाच. Kalnirnay.Net

वृषभ : मित्रांकडून फसवणूक होऊ शकेल, सावध राहा. नकारात्मक विचारांना थारा देऊ नका. थोर व्यक्तींचा अनादर होणार नाही याची काळजी घ्या. भावनेपेक्षा कोणतेही काम जबाबदारीने पूर्ण करावे. तुमच्या नेतृत्वगुणाला वाव मिळेल.

मिथुन : कार्यक्षेत्र व्यापक बनेल आणि नवीन जबाबदाऱ्या वाढतील. जिवाभावाच्या मित्राचा सल्ला अवश्य मानावा, कारण आपला स्वभाव त्याला पूर्ण माहीत असतो. जीवनात कोणत्याही शॉर्टकट पद्धतीचा अवलंब सध्यातरी करू नका.

कर्क : अति आत्मविश्वास व अचानकपणे येणाऱ्या स्वभाव-बदलावर संयम असावयास हवा. खोट्या प्रतिष्ठेला बळी पडू नका. कुठल्याही गोष्टीचा अतिरेक नको. कर्तृत्वाला चालना मिळेल. वडीलधाऱ्या मंडळींचा अडचणीच्यावेळी सल्ला घ्या.

सिंह : कोणत्याही व्यक्तीला क्षुल्लक लेखू नका. आपले कार्यक्रम ठरवून तुम्ही स्वत:ला व्यग्र ठेवण्याचा प्रयत्न करा. आरोग्याच्या तक्रारींना घाबरून न जाता मुकाबला करा. कर्जप्रकरणे करताना आर्थिक नियोजनांचे भान ठेवावे.

कन्या : आपली हुकूमशाही आवरा. सहजीवन म्हणजे तडजोड हे लक्षात ठेवा. दुसऱ्यांच्या चुका सौम्य शब्दांत त्यांना दाखवून द्या. सामाजिक व सरकारदरबारच्या कामात यश मिळेल. प्रकृतीच्या स्वास्थ्यासाठी विश्रांतीला महत्त्व देणे हितावह राहील.

तूळ : समाजात आपल्या मताची किंमत राखली जाईल. जीवनशैलीत कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक टाळावा. आपण केलेल्या कष्टाला यशाची झालर लागेल. आलेल्या संधीचा योग्य प्रकारे लाभ घ्या अन्यथा, दैव देते कर्म नेते अशी स्थिती उद्भवू शकेल.

वृश्चिक : अनुभव हाच गुरू. विचार आणि प्रयत्न यांची सांगड घातल्यास कोणत्याही कठीण कामात यश मिळेल. वेळेच्या व्यवस्थापनाकडे लक्ष द्या. जागा खरेदी-विक्रीचे व्यवहार शक्यतो या महिन्यात न करणे फायदेशीर ठरेल.

धनु : नम्र, आनंदी, हसतखेळत राहण्याच्या प्रवृत्तीमुळे लोकांचा अधिक सहवास लाभेल. तुमची संतुलित विचारशक्ती तुमच्या भाग्याचे दरवाजे खुले करील. शेजाऱ्यांच्या उपयोगी पडावे लागेल. प्रलोभने व आश्वासने यापासून दूर राहा.

मकर : कोणतेही कागदपत्र व्यवस्थित वाचल्याशिवाय त्यावर सही करू नये किंवा त्याला संमती देऊ नये. आपल्या कार्यक्षेत्रातील प्रवास अधिक वेगवान होईल. ज्येष्ठ व्यक्तींच्या प्रकृतीबाबत दक्ष राहा. दिलेले कर्ज वसूल करण्याचा प्रयत्न करा.

कुंभ : हट्टी व हेकेखोर वृत्ती बदलावयास हवी. तुमची कार्यक्षमता वाढणार आहे. आपण जे करत आहोत त्यावर मनापासून प्रेम पाहिजे, जर प्रेम असेल तर गुणवत्ता विकसित होईल. घरातील अंतर्गत सजावटीची कामे लांबणीवर टाकावीत.

मीन : राग आणि त्रागा याला स्थान देऊ नका. गोड बोलून आपला कार्यभाग साधण्याचे धोरण स्वीकारावे. धाडस, आत्मविश्वास व संघर्ष करण्याच्या प्रवृत्तीमुळे कोणत्याही कठीण कामात यश मिळवाल. थोडे हिशोबी राहणे आवश्यक आहे.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

शनिवार, २७ एप्रिल २०२४

मुंबई	२२.१२	वर्धा	२१.५२
ठाणे	२२.१२	यवतमाळ	२१.५३
पुणे	२२.०६	बीड	२२.००
रत्नागिरी	२२.०५	सांगली	२२.००
कोल्हापूर	२२.०१	सावंतवाडी	२२.००
सातारा	२२.०४	सोलापूर	२१.५६
नाशिक	२२.१०	नागपूर	२१.५१
अहमदनगर	२२.०४	अमरावती	२१.५६
पणजी	२१.५९	अकोला	२१.५९
धुळे	२२.०९	औरंगाबाद	२२.०४
जळगाव	२२.०६	भुसावळ	२२.०५
परभणी	२१.५६	बुलढाणा	२२.०२
नांदेड	२१.५३	इंदौर	२२.०९
उस्मानाबाद	२१.५७	ग्वाल्हेर	२२.०९
भंडारा	२१.४९	बेळगाव	२१.५७
चंद्रपूर	२१.४८	मालवण	२२.०२

विवाहास उपयुक्त दिवस

१ (०९.२५ नंतर, २०.२८ पर्यंत), ३ (२६.०० पर्यंत), ५ (१८.०६ पर्यंत), १८ (०७.५६ नंतर २६.०० पर्यंत), २० (१४.०३ नंतर, २६.०० पर्यंत), २१ (२६.०० पर्यंत), २२ (२६.०० पर्यंत), २६ (२०.०५ पर्यंत), २८ (२६.०० पर्यंत).

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४५/४६, शोभन/क्रोधीनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८० आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. उत्तरायण

एप्रिल	फाल्गुन-चैत्र	नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ सोम	कृ. सप्तमी	२१.०९	मूळ	२३.११	वरियान	२०.२८	विष्टि	०९.२५	१२
२ मंगळ	कृ. अष्टमी	२०.०८	पूर्वाषाढा	२२.४८	परिघ	१८.३४	बालव	०८.४४	१३
३ बुध	कृ. नवमी	१८.२९	उत्तराषाढा	२१.४७	शिव	१६.०८	तैतिल	०७.२३	१४
							वणिज	२९.२५	
४ गुरु	कृ. दशमी	१६.१४	श्रवण	२०.११	सिद्ध	१३.१४	बव	२६.५५	१५
५ शुक्र	कृ. एकादशी	१३.२९	धनिष्ठा	१८.०६	साध्य	०९.५४	कौलव	२३.५६	१६
६ शनि	कृ. द्वादशी	१०.१९	शततारका	१५.३९	शुभ	०६.१४	गरज	२०.३८	१७
					शुक्ल	२६.१९			
७ रवि	कृ. त्रयोदशी	०६.५४	पू.भाद्रपदा	१२.५८	ब्रह्मा	२२.१६	विष्टि	१७.०८	१८
	कृ. चतुर्दशी	२७.२१							
८ सोम	अमावास्या	२३.५१	उ.भाद्रपदा	१०.१२	ऐंद्र	१८.१४	चतुष्पाद	१३.३५	१९
९ मंगळ	शु. प्रतिपदा	२०.३१	रेवती	०७.३१	वैधृति	१४.१८	किंस्तुघ्न	१०.०९	२०
			अश्विनी	२९.०६					
१० बुध	शु. द्वितीया	१७.३३	भरणी	२७.०५	विष्कंभ	१०.३७	बालव	०६.५८	२१
							तैतिल	२८.१३	
११ गुरु	शु. तृतीया	१५.०३	कृत्तिका	२५.३७	प्रीति	०७.१८	वणिज	२६.०२	२२
					आयुष्मान	२८.२८			
१२ शुक्र	शु. चतुर्थी	१३.११	रोहिणी	२४.५०	सौभाग्य	२६.१२	बव	२४.३२	२३
१३ शनि	शु. पंचमी	१२.०३	मृगशीर्ष	२४.४८	शोभन	२४.३२	कौलव	२३.४७	२४
१४ रवि	शु. षष्ठी	११.४३	आर्द्रा	२५.३३	अतिगंड	२३.३१	गरज	२३.५१	२५
१५ सोम	शु. सप्तमी	१२.११	पुनर्वसु	२७.०४	सुकर्मा	२३.०७	विष्टि	२४.४२	२६
१६ मंगळ	शु. अष्टमी	१३.२३	पुष्य	२९.१५	धृति	२३.१५	बालव	२६.१४	२७
१७ बुध	शु. नवमी	१५.१३	आश्लेषा	अहोरात्र	शूल	२३.४९	तैतिल	२८.१९	२८
१८ गुरु	शु. दशमी	१७.३०	आश्लेषा	०७.५६	गंड	२४.४१	वणिज	अहोरात्र	२९
१९ शुक्र	शु. एकादशी	२०.०४	मघा	१०.५५	वृद्धि	२५.४३	वणिज	०६.४६	३०
२० शनि	शु. द्वादशी	२२.४१	पूर्वा	१४.०३	ध्रुव	२६.४६	बव	०९.२३	३१
२१ रवि	शु. त्रयोदशी	२५.११	उत्तरा	१७.०७	व्याघात	२७.४३	कौलव	११.५७	वैशाख
२२ सोम	शु. चतुर्दशी	२७.२५	हस्त	१९.५८	हर्षण	२८.२७	गरज	१४.२०	२
२३ मंगळ	पौर्णिमा	२९.१८	चित्रा	२२.३१	वज्र	२८.५५	विष्टि	१६.२४	३
२४ बुध	कृ. प्रतिपदा	अहोरात्र	स्वाती	२४.४०	सिद्धि	२९.०४	बालव	१८.०५	४
२५ गुरु	कृ. प्रतिपदा	०६.४५	विशाखा	२६.२३	व्यतिपात	२८.५२	तैतिल	१९.१९	५
२६ शुक्र	कृ. द्वितीया	०७.४६	अनुराधा	२७.३९	वरियान	२८.१८	वणिज	२०.०५	६
२७ शनि	कृ. तृतीया	०८.१८	ज्येष्ठा	२८.२७	परिघ	२७.२२	बव	२०.२३	७
२८ रवि	कृ. चतुर्थी	०८.२१	मूळ	२८.४८	शिव	२६.०४	कौलव	२०.१२	८
२९ सोम	कृ. पंचमी	०७.५७	पूर्वाषाढा	२८.४२	सिद्ध	२४.२५	गरज	१९.३४	९
३० मंगळ	कृ. षष्ठी	०७.०५	उत्तराषाढा	२८.०८	साध्य	२२.२३	विष्टि	१८.२८	१०

दि १-४-२०२४ रोजी सूर्योदयी रवि, शुक्र, नेपच्यून-मीन, चंद्र-धनु, मंगळ, शनि-कुंभ, बुध, गुरु, हर्षल-मेष, प्लुटो-मकर

★ बुध (व) : मीन ०९-४, रवि : मेष १३-४, मंगळ : मीन २३-४, शुक्र : मेष २४-४.

● अमावास्या प्रारंभ : रविवार ०७-४, उ.रात्री ०३.२१; समाप्ती : सोमवार ०८-४, रात्री ११.५१.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : सोमवार २२-४, उ.रात्री ०३.२५; समाप्ती : मंगळवार २३-४, उ.रात्री ०५.१८.

मे २०२४

चैत्र / वैशाख
शके १९४६

कालनिर्णय

५

रविवार र

चैत्र कृ. १२ — शुभ दिवस
प्रदोष (स.७.३६ नं.)
भोजाजी महाराज पुण्यतिथी यात्रा -आजनसुरा (वर्धा)
५
०५.४२ १८.३८ मीन

वैशाख शु. ५ — शुभ दिवस
पारशी दये मासारंभ (स.१०.२६ नं.)
श्री आद्य शंकराचार्य जयंती
गोविंद महाराज पुण्यतिथी-अमरावती
१२
०५.३९ १८.४१ मिथुन २९.०४

वैशाख शु. ११ — शुभ दिवस (दु.१.४९ नं.)
मोहिनी एकादशी
सखाराम महाराज रथोत्सव-अमळनेर
११
०५.३६ १८.४४ कन्या

वैशाख कृ. ३
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.४१
२६
०५.३४ १८.४७ धनु

सोमवार सो

Kalnirnay.Net

चैत्र कृ. १३
शिवरात्री
श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज पुण्यतिथी
संत गोरोबाकाका पुण्यतिथी
६
०५.४२ १८.३९ मीन १७.४३

वैशाख शु. ६ — शुभ दिवस
श्रीनृसिंह नवरात्रारंभ
१३
०५.३८ १८.४२ कर्क

वैशाख शु. १२ — शुभ दिवस (दु.१२.०९ प.)
सोमप्रदोष
पद्मनाथस्वामी बोवासाहेब महाराज पुण्यतिथी-धुळे
२०
०५.३६ १८.४५ कन्या १६.३३

वैशाख कृ. ४
Kalnirnay.Net
२७
०५.३४ १८.४८ धनु १६.०४

मंगळवार मं

चैत्र कृ. १४
दर्श अमावास्या
Kalnirnay.Net
अमावास्या प्रारंभ सकाळी ११.४१
७
०५.४१ १८.३९ मेष

वैशाख शु. ७ — शुभ दिवस
गंगासप्तमी गंगापूजन (दु.१.०४ प.)
धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज जयंती (तारखेप्रमाणे)
तुकारामस्वामी प्रकट दिन-मोहपा (नागपूर)
१४
०५.३८ १८.४२ कर्क

वैशाख शु. १३ — शुभ दिवस (दु.१२.३४ नं.)
२१
०५.३६ १८.४५ तूळ

वैशाख कृ. ५ — शुभ दिवस
स्वातंत्र्यवीर सावरकर जयंती
संत चोखामेळा पुण्यतिथी
२८
०५.३४ १८.४८ मकर

बुधवार बु

चैत्र कृ. ७/८ — शुभ दिवस
कालाष्टमी मराठी राजभाषा दिन
मळगंगामाता यात्रा-निघोज (अ. नगर)
महाराष्ट्र दिन मे दिन
आंतरराष्ट्रीय कामगार दिन
१
०५.४५ १८.३७ मकर

चैत्र अमावास्या
रवींद्रनाथ टागोर जयंती
जागतिक रेडक्रॉस दिन
नारायणस्वामी पुण्यतिथी-नृसिंहवाडी
अमावास्या समाप्ती सकाळी ०८.५१
८
०५.४१ १८.३९ मेष १९.०६

वैशाख शु. ८
दुर्गाष्टमी बुधाष्टमी अगस्ती लोप
शंकर महाराज पुण्यतिथी-धनकवडी (पुणे)
हंसराजस्वामी पुण्यतिथी-परांडा (उस्मानाबाद)
१५
०५.३८ १८.४२ कर्क १५.२४

वैशाख शु. १४ — शुभ दिवस (स.७.४६ प.)
श्री नृसिंह जयंती (खुलासा मागील बाजूस)
जरथोस्तनो दिसो
पौर्णिमा प्रारंभ सायं. ०६.४७
२२
०५.३५ १८.४५ तूळ २६.५५

वैशाख कृ. ६ — शुभ दिवस (दु.१.३९ प.)
धनिष्ठानवकारंभ सकाळी ०८.३८ नंतर
२९
०५.३४ १८.४८ मकर २०.०५

गुरुवार गु

चैत्र कृ. ९
Kalnirnay.Net
२
०५.४४ १८.३७ मकर १४.३२

वैशाख शु. १/२
वैशाख मासारंभ चंद्रदर्शन
महाराणा प्रताप जयंती (तारखेप्रमाणे)
भानुदास महाराज पुण्यतिथी-सातेफळ (अमरावती)
वज्रेश्वरी पालखी
१
०५.४० १८.४० वृषभ

वैशाख शु. ८ — शुभ दिवस
सीता नवमी
१६
०५.३७ १८.४३ सिंह

वैशाख पौर्णिमा — शुभ दिवस (स.९.१४ नं.)
वैशाखस्नान समाप्ती
पुष्टिपती विनायक जयंती कूर्म जयंती
महादेवपुरी महाराज पुण्यतिथी-कोकर्डा (अमरावती)
बुद्धपौर्णिमा
पौर्णिमा समाप्ती रात्रौ ०७.२२
२३
०५.३५ १८.४६ वृश्चिक

वैशाख कृ. ७ — शुभ दिवस (रात्रौ ८.५२ नं.)
कालाष्टमी
गोवा राज्य दिन
३०
०५.३४ १८.४९ कुंभ

शुक्रवार शु

चैत्र कृ. १० — शुभ दिवस (दु.१२.४१ प.)
नाना महाराज तराणेकर पुण्यतिथी-नागपूर व इंदौर
३
०५.४४ १८.३७ कुंभ

वैशाख शु. ३ — शुभ दिवस
अक्षय्य तृतीया महात्मा बसवेश्वर जयंती
श्री परशुराम जयंती वर्षीतपसमापन (जैन)
मुस्लिम जिल्काद मासारंभ
नाथनंगे महाराज पुण्यतिथी-डव्हा (अकोला)
१०
०५.४० १८.४० वृषभ २२.२५

वैशाख शु. ९ — शुभ दिवस
पुरुषोत्तम महाराज पुण्यतिथी-काटोल
रामनाथस्वामी यात्रा-वाढोणा (अमरावती)
१७
०५.३७ १८.४३ सिंह २८.०४

वैशाख कृ. १ — शुभ दिवस (स.१०.१० प.)
नारद जयंती
२४
०५.३५ १८.४६ वृश्चिक

वैशाख कृ. ८ — शुभ दिवस (स.६.१३ प.)
अहिल्याबाई होळकर जयंती (तारखेप्रमाणे)
३१
०५.३३ १८.४९ कुंभ २३.०९

शनिवार श

चैत्र कृ. ११
वरुथिनी एकादशी
श्री वल्लभाचार्य जयंती
रेडासमाधी उत्सव-आळे (जुन्नर)
काळभैरव यात्रा-सोनारी -परांडा (उस्मानाबाद)
४
०५.४३ १८.३८ कुंभ १६.३८

वैशाख शु. ४ — शुभ दिवस (स.१०.१४ प.)
विनायक चतुर्थी
श्री रामानुजाचार्य जयंती
११
०५.३९ १८.४१ मिथुन

वैशाख शु. १० — शुभ दिवस
माता वासवी कन्यका प्रकट दिन
माता निमिषम्बादेवी प्रकट दिन
कालभैरव यात्रा-निमगांव (बुलढाणा)
१८
०५.३६ १८.४४ कन्या

वैशाख कृ. २
२५
०५.३४ १८.४७ वृश्चिक १०.३५

Kalnirnay.Net

एप्रिल २०२४

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

जून २०२४

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

Kalnirnay.Net

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

Kalnirnay.Net

विकास आणि प्रगती

❑ डॉ. ज्ञानेश्वर मुळे

साधारण २०००च्या आसपास विश्व बँकेकडून आयोजित विदेशातील एका विकासावरच्या कार्यशाळेत मी भारताचा प्रतिनिधी म्हणून सहभागी झालो होतो. दोन दिवसांच्या या कार्यशाळेत राष्ट्रीय उत्पन्न, दरडोई उत्पन्न, आर्थिक विकासदर, राहणीमान, रोजगार, आवास, आहार आणि कॅलरीज अशा अनेक विषयांची चर्चा झाली आणि काय केले तर विकास होऊ शकतो याचेही धडे देण्यात आले. ती सर्व व्याख्याने, स्लाइड शो आणि सादरीकरण ऐकताना मला काहीतरी अपूर्ण आहे; ही चर्चा सर्वंकष पद्धतीने विषय हाताळत नाही आणि सांगणारे सगळे गोरे लोक असले तरी ते सांगतात ते सगळेच काही पटत नाही, असे आतून जाणवत होते.

कार्यशाळेच्या शेवटच्या सत्रात माझ्या मनातील शंका मी विचारली, या सगळ्या विकासाच्या आराखड्यात माणसाचा आनंद, सामाजिक सौहार्द, शांती आणि सर्वंकष कल्याणाला काही स्थान आहे की नाही? माझ्या प्रश्नाला मिळालेले उत्तर मला स्पष्ट आठवते. ''विकासाच्या संकल्पनेत येणारे निकष संख्यात्मक (Quantifiable) असले पाहिजेत. उदा. उत्पन्नात वाढ, रस्ते, वीज यांची उपलब्धता, आहारातील पोषणमूल्य वगैरे. यात समाजातील सौहार्द, व्यक्तीचे चारित्र्य, मूल्यांचा सन्मान किंवा मानवी कल्याण यांसारख्या गुणात्मक (Abstract, Non Quantifiable) गोष्टींना स्थान नाही. थोडक्यात विकास म्हणजे आर्थिक विकास आणि राहणीमानातील बदल यासाठीचे प्रयत्न.''

Kalnirnay.Net

आज दुसऱ्या महायुद्धानंतर साधारण साडेसात दशकांनंतर विकास संकल्पनेने जगाचा विकास केला, की विनाशाच्या रस्त्यावर आणून सोडले याचा विचार करणे आवश्यक आहे. विकास आणि प्रगती यांची आपण गल्लत केली आहे का? आणि खरोखरच विकासातून जगाची प्रगती झाली असून जगात सुबत्ता, संपन्नता आली आहे का, याचा गंभीरपणे आणि तटस्थ राहून विचार करणे आवश्यक आहे.

दुसऱ्या महायुद्धानंतर भांडवलशाही आणि समाजवाद अशा दोन विचारधारांवर जग विभागले गेले. पहिल्या वर्गात अमेरिका आणि युरोप यांच्याबरोबरचे देश तर दुसऱ्या वर्गाचे नेतृत्व रशियाकडे येऊन त्यात पूर्व युरोप, आशिया व आफ्रिकेतील काही देश यांचा समावेश झाला. एका बाजूला भांडवलशाही दुसऱ्या बाजूला समाजवाद/साम्यवाद यातील राजकीय स्पर्धेतून शीतयुद्ध सुरू झाले, ते नव्वदीनंतर सोव्हिएत राष्ट्रसंघ कोसळल्यावर संपले. अमेरिकाप्रणीत भांडवलशाही म्हणजे लोकशाही, म्हणजेच विकास असा विचार जगभर पसरवण्यात आला. Kalnirnay.Net

पण या विचारसरणीने एका बाजूला जगभर अभूतपूर्व भौतिक (आर्थिक) संपन्नता आणली आणि दुसरीकडे आपल्या या वसुंधरेच्या विनाशाची शक्यताही जवळ आणली. भांडवलशाही ही आर्थिक संकल्पना असून लोकशाही हा समाजाच्या आणि देशाच्या सर्वांगीण (आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक प्रगतीचा, तसेच स्वातंत्र्य, समता व न्याय या मूल्यांवर आधारित) उत्थानाचा मार्ग आहे. या दोन्हींमधला फरक समजून घेण्यात आपण अयशस्वी ठरलो. आजच्या घडीला जगभर असणाऱ्या आणि स्थानिक पातळीवरही वारंवार अनुभवाव्या लागणाऱ्या अनेक दुर्दैवी घटना आणि प्रवाह यांच्यामागे भांडवलशाही आणि लोकशाही तसेच विकास आणि प्रगती या संकल्पना समजून घेण्यात आपण सर्वांनी केलेल्या गफलती कारणीभूत आहेत. आज दिल्लीमध्ये पाऊस नाही, पण पूर आला आहे. चीन आणि अमेरिका शत्रू राष्ट्रे बनून समोरासमोर उभे आहेत. भारतापुरते बोलायचे झाले तर आपल्या हिमालयात प्रचंड भूस्खलने होत आहेत, नद्या प्रदूषित झाल्या आहेत, शहरी भागात झोपड्या वाढल्या आहेत. सुविधांवर प्रचंड दबाव आला आहे. परिघावरचे अनेक समुदाय उदा. भटक्या व विमुक्त समूहातील लोक, छोटे शेतकरी, स्थलांतरित कामगार अजूनही मुख्य प्रवाहात येऊ शकत नाहीत. बेकारी वाढत आहे.

जे देशांतर्गत समस्यांविषयी तेच जागतिक समस्यांविषयी सांगता येईल. पृथ्वीवरील आजच्या सर्व गंभीर समस्या पाहिल्या तर त्याचे वर्गीकरण तीन समस्यांमध्ये करता येईल. पहिली समस्या आहे पर्यावरण बदल. यात जंगलांचा ऱ्हास, वायू प्रदूषण, जमीन प्रदूषण, जल प्रदूषण, जलस्रोत प्रदूषण, नैसर्गिक संसाधनांचा विध्वंस, प्लॅस्टिक प्रदूषण आणि या सर्व कार्बन पदचिन्हांमुळे (कार्बन फूटप्रिंट) पृथ्वीच्या तापमानात झपाट्याने होणारी वाढ यांचा समावेश होतो. हे रोखणे अशक्य नसले तरी अतिअवघड झाले आहे. दुसरी मोठी समस्या आहे, आर्थिक विषमतेची. आर्थिक विपन्नावस्थेमुळे वाट्याला येणारा भेदभाव, तणाव व अनेकदा होणाऱ्या दंगली यांचा यात समावेश होतो. तिसरी मोठी समस्या आहे सामाजिक, सांस्कृतिक, राजकीय क्षेत्रातील सौहार्दाच्या अभावामुळे देशांतर्गत आणि देशादेशांमध्ये तसेच आंतरराष्ट्रीय पातळीवर उद्‌भवणाऱ्या व शांतता भंग करू पाहणाऱ्या प्रवृत्ती. यात युद्ध, यादवी संघर्ष, अतिरेकी प्रवृत्ती, दहशतवादी हल्ले, जात, धर्म, प्रदेश, भाषा व भूमी यांच्यावरून होणारे संघर्ष यांचा समावेश होतो.

या सर्वांच्या मुळाशी विकासाचे पाश्चिमात्य मॉडेल कारणीभूत आहे. कारण या विकासाच्या मुळाशी खासगी उद्योग आणि नफेबाजी आहे. खासगी उद्योग हे वस्तू व सेवांची मागणी व पुरवठा यातून तयार होतात व नफेखोरी या एकमेव हेतूने काम करतात. याचाच परिणाम म्हणून जगातील १० टक्के लोक ८५ टक्के संपत्तीचे मालक आहेत. शिवाय या सगळ्या प्रक्रियेचा आधार नैसर्गिक साधनांचा बेछूट अनियंत्रित वापर हा आहे. परिणामत: जंगले, नद्या, भूमी, समुद्र यांच्यावर आक्रमण झाले आहे. त्यातून सतत निर्माण होते मानवनिर्मित नैसर्गिक आपत्ती (उदा. भोपाळ गॅस दुर्घटना, फुकुशिमा आण्विक प्रकल्प दुर्घटना, आर्टिक व अंटार्क्टिकचे अभूतपूर्व वितळणे आणि आता माळीण इर्शाळवाडी यासारखे भूस्खलन). या सर्वांचे पर्यवसान पृथ्वीचे तापमान वाढणे व समुद्राची पातळी उंचावून जाण्याने प्रलयकाळ जवळ आलेला असूनही त्याची चाहूल नाकारणे यात झाला आहे. देशांतर्गत यादवी युद्धांना आणि देशादेशांमधल्या संघर्षालासुद्धा नैसर्गिक संसाधनांच्या (सोने, युरेनियम, तेल व गॅस इ.) नियंत्रणाची भूक आहे, हे समजून घेणे आवश्यक आहे. यातूनच जीवघेणी स्पर्धा, विनाशक शस्त्रास्त्रांवरचा अब्जावधी डॉलर्सचा खर्च, अवैध देशांतर व शोषण यांची मालिकाच तयार झाली आहे. विकासाचे हे पारंपरिक मॉडेल विनाशाचे मूलभूत कारण ठरले आहे.

याचा अर्थ विकास वाईट असा नाही. विकासाला 'मानवी चेहरा' नसेल आणि विकासाच्या साहचर्याचा आधार नसेल तर असा विकास विनाशाकडे नेल्याशिवाय राहणार नाही. आज मानवी संस्कृतीतील सर्वात मोठ्या आव्हानाचे पर्व आहे. विकास (Development) आणि प्रगती (Progress) हा फक्त शब्दच राहिलेला नाही, यात माणसाच्या आणि पृथ्वीच्या जीवनमरणाचे प्रश्न दडलेले आहेत. जलचर, भूचर, पक्षी, प्राणी, कीटक, वनस्पती या सर्वांच्या लाखो प्रजाती नष्ट करण्याचे महापाप डोक्यावर घेऊन आता मानवी हस्तक्षेपाचा अपरिहार्य भाग म्हणून मनुष्य जातीची सामूहिक आत्महत्या होईल की काय, अशी परिस्थिती तुमच्या-माझ्यासमोर आहे.

भारताच्या दृष्टीने ही फार मोठी संधी आहे. भारताला तत्त्वज्ञान, मानवता, कला, साहित्य, 'वसुधैव कुटुंबकम्', 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' अशा विचारांची भक्कम बैठक आहे. योग विद्येचा गेल्या काही वर्षांतील प्रसार, सध्या सुरू असलेला भरड धान्याच्या वापराविषयीचा विचार, स्वतंत्र प्रज्ञेची विदेशनीती, सौर उर्जेतील विश्व नेतृत्व, जागतिक मंचावरती भारताचे उंचावत जाणारे स्थान यातून भारत जगाला एक नवी दिशा देऊ शकेल, अशी आशा निर्माण होतेय. विशेष म्हणजे पाश्चात्त्य वैचारिक, शैक्षणिक आणि सांस्कृतिक जोखडातून मुक्त होण्याचा पहिला गंभीर प्रयत्न आज सुरू आहे. पण हे करताना आर्थिक, वित्तीय, तंत्रज्ञानविषयक 'विकासा'चा अभ्यास करून जगाला नवी सकारात्मक व प्रागतिक दिशा दाखवण्याची क्षमता भारताने 'विकसित' केली पाहिजे. सध्याच्या युगाला शास्त्रज्ञ अँन्थ्रोपोसिन (Anthropocene) म्हणजे 'मानव युग' म्हणतात. साधारण १९५० पासून सुरू झालेले हे नवयुग भविष्यात 'डायनॉसॉर' युगाप्रमाणे ओळखले जाईल. पण तेव्हा आपण अस्तित्वात नसू. आपण सर्वांनी आपल्याच हस्तक्षेपाने नष्ट केलेल्या पृथ्वीच्या विनाशाचे पुरावे मात्र सर्वत्र असतील.

हे जर होऊ नये असे वाटत असेल, तर बदलण्याची हीच वेळ आहे. यातील मानवी हस्तक्षेप आवरलाच पाहिजे. नद्या, जलाशय, समुद्र, जंगले, खनिजे, डोंगर, वन्यप्राणी, अन्य सूक्ष्म जीव, आकाश, पृथ्वी, वायू आणि चराचरात चाललेला मानवी हस्तक्षेप थांबवणे म्हणजे कार्बन पदचिन्हे कमी करणे होय. वस्तूंचा योग्य उपयोग, निसर्गाला प्राधान्य, पर्यावरणपूरक तंत्रज्ञान, प्रचंड ऊर्जा किंवा नैसर्गिक संसाधनांच्या वापरावर योग्य निर्बंध या आधारावर बनवलेली नवी अर्थव्यवस्था हीच आजची गरज आहे. भारत जर हे दिशादिग्दर्शन करू शकला, तर तो फक्त 'विश्वगुरूच' नव्हे तर 'भवतारक' म्हणून जगाला आदर्श ठरेल.

(लेखक राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोगाचे सदस्य आहेत.)

dmulay@hotmail.com

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२४ विजेता क्र.२

चटपटीत चाट

रताळे चाट

❑ चैत्राली अंतरकर, पुणे

लाल चटणीसाठी साहित्य : २ चमचे तेल, ¼ छोटा चमचा मेथीदाणे, १ छोटा चमचा जिरे, १ छोटा चमचा बडीशेप, एका वेलचीचे दाणे, १ मोठा कांदा, ½ इंच आले, २-३ लसूण पाकळ्या, १०-१५ सुक्या लाल मिरच्या (बिया काढून रात्रभर भिजवलेल्या), १ छोटा चमचा व्हिनेगर, १ छोटा चमचा मोहरीचे तेल, १ छोटा चमचा गूळ पावडर, ½ कप पाणी, चवीनुसार मीठ. Kalnirnay.Net

रताळे चाटसाठी साहित्य : २-४ उकडलेले रताळे, ¼ कप तूप, लाल मिरचीची चटणी, २-३ हिरव्या मिरच्या, १ मोठा कांदा चिरलेला, मुरमुरे (मिसळण्यासाठी तसेच सजावटीसाठी), तळणासाठी तूप व सजावटीसाठी कोथिंबीर.

लाल चटणीसाठी कृती : कढईत तेल तापवून घ्या, त्यात मेथीदाणे टाका. त्यात जिरे, बडीशेप, वेलचीदाणे, कांदा, आले, लसूण घालून एक मिनिट परतून घ्या. आता त्यात भिजवलेल्या लाल मिरच्या घालून ५ मिनिटे शिजवा. (ज्या पाण्यात मिरच्या भिजवल्या आहेत, ते पाणी घालू नका.) व्हिनेगर व चवीनुसार मीठ घालून मिक्स करा. एक मिनिट मध्यम आचेवर शिजवा. मोहरीचे तेल, गूळ पावडर आणि पाणी घालून मिरच्या मऊ होईपर्यंत ५ मिनिटे शिजवा. थंड झाल्यावर बारीक पेस्ट करा.

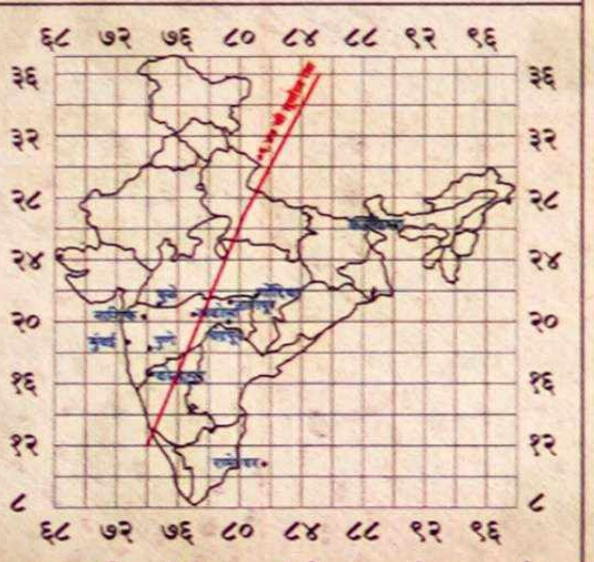
रताळे चाट कृती : उकडलेले रताळे अर्धगरम कोळशावर ठेवा आणि सर्व बाजूंनी व्यवस्थित भाजून घ्या. (भाजण्यापूर्वी रताळे अर्धे शिजवू शकता, जेणेकरून ते लवकर भाजेल. कोळसा नसल्यास रताळे गॅसवर भाजून घ्या.) रताळे थंड झाल्यावर ते सोलून त्याचे मोठे तुकडे करा आणि बाजूला ठेवा.

चाटसाठी एका भांड्यात आले, हिरवी मिरची, कांदा, कोथिंबीर घालून चांगले मिसळा आणि बाजूला ठेवा. कढईत तूप गरम करून त्यात रताळे घालून सर्व बाजूंनी छान कुरकुरीत होईपर्यंत तळा व ते एका वाडग्यात काढून बाजूला ठेवा. त्याच पॅनमध्ये तयार लाल चटणी घालून एक मिनिट परतवा. थोडे पाणी घालून नीट ढवळून घ्या. चवीनुसार मीठ व तळलेले रताळे घालून चांगले मिसळा. त्यात चिरलेला कांदा, हिरव्या मिरचीचे मिश्रण आणि मुरमुरे घालून चांगले मिक्स करा. मुरमुरे आणि कोथिंबीरीने सजवा आणि गरम सर्व्ह करा.

श्रीनृसिंह जयंती खुलासा

पंचांगामध्ये दि. २१ मे रोजी मंगळवारी श्रीनृसिंह जयंती दिलेली आहे. वैशाख शुक्ल चतुर्दशी सूर्यास्तसमयी असलेल्या दिवशी नृसिंह जयंती साजरी केली जाते. मात्र त्रयोदशीच्या दिवशी आणि चतुर्दशीच्या दिवशी असे दोन्हीही दिवशी सूर्यास्ताच्या समयी चतुर्दशी तिथी मिळत असल्यास चतुर्दशीच्या दिवशी नृसिंह जयंती करावी असे वचन आहे. दिनांक २१ मे रोजी त्रयोदशीच्या दिवशी सूर्यास्त समयी चतुर्दशी तिथी मिळते आहे व दुसऱ्या दिवशी सायंकाळी ६.४७ वाजता म्हणजे सूर्यास्तापूर्वी चतुर्दशी समाप्ती होत असल्याने मुंबईच्या गणितानुसार पंचांगात दिनांक २१ मे रोजी श्रीनृसिंह जयंती दिलेली आहे, मात्र ज्या प्रदेशात दिनांक २२ मे रोजी सूर्यास्त सायंकाळी ६.४७ पूर्वी होत आहे अशा सर्व प्रदेशांत बुधवारी सूर्यास्त समयी चतुर्दशी तिथी मिळत असल्याने चतुर्दशीच्या दिवशी म्हणजेच दिनांक २२ मे रोजी बुधवारी नृसिंह जयंती साजरी करावी.

सोबत दिलेल्या नकाशात सायंकाळी ६.४७ ची सूर्यास्त रेषा दिलेली आहे. या रेषेच्या डावीकडील प्रदेशात सायंकाळी ६.४७ नंतर सूर्यास्त होत असल्याने या प्रदेशात दिनांक २१ मे रोजी मंगळवारी नृसिंह जयंती करावी आणि रेषेच्या उजवीकडील प्रदेशात सायंकाळी ६.४७ पूर्वी सूर्यास्त होत असल्याने दिनांक २२ मे रोजी बुधवारी नृसिंह जयंती साजरी करावी.



दि. २१ मे रोजी नृसिंह जयंती असलेली रेषेच्या डावीकडील काही प्रमुख शहरे - (नागपूर, वर्धा, चंद्रपूर, यवतमाळ सोडून) मुंबई, पुणे, सोलापूर, नाशिकसह संपूर्ण महाराष्ट्र, संपूर्ण गोवा, संपूर्ण गुजरात, संपूर्ण राजस्थान, कर्नाटकातील विजापूर, बेळगांव, गोकाक, गदग, हुबळी, धारवाड, कारवार, गोकर्ण, उडुपी, मंगळूरु, मध्य प्रदेशातील इंदौर, भोपाळ, सागर, झांसी, ग्वाल्हेर या प्रदेशात दिनांक २१ मे रोजी नृसिंह जयंती आहे. Kalnirnay.Net

दि. २२ मे रोजी नृसिंह जयंती असलेली रेषेच्या उजवीकडील काही प्रमुख शहरे - महाराष्ट्रातील नागपूर, वर्धा, चंद्रपूर, यवतमाळ, कर्नाटकातील बीदर, गुलबर्गा, रायचूर, होस्पेट, दावणगिरी, शिमोगा, मैसूर, बेंगळुरु, मध्य प्रदेशातील जबलपूर, छिंदवाडा, रेवा, संपूर्ण आंध्र प्रदेश, संपूर्ण तेलंगणा, संपूर्ण तामिळनाडू या प्रदेशात दिनांक २२ मे रोजी नृसिंह जयंती आहे. Kalnirnay.Net

---

हा महिना असा जाईल जयेंद्र साळगांवकर

मेष : 'अतिपरिचयात अवज्ञा', कोणत्याही व्यक्तीबरोबर अतिघनिष्ठ संबंध हानिकारक ठरू शकतात. आपली जबाबदारी ओळखून वागण्याचा काळ आहे. परदेशगमनाची संधी लाभेल. सामाजिक बदल स्वीकारण्याची तयारी ठेवा.

वृषभ : शक्य असेल तेव्हा हसा, आवश्यक असेल तेव्हा माफी मागा आणि जे बदलता येणार नाही ते सोडून द्या. आर्थिक नियोजन योग्य दिशेने करा, नाहीतर सारे अंदाजपत्रक कोलमडण्याची भीती आहे. नोकरी, व्यवसायात थोडी प्रतिकूलता जाणवेल.

मिथुन : आपली ताकद आणि मर्यादा ओळखून वागा. अहंकार आणि मोहाला बळी पडू नका. स्वत:च्या कर्तृत्वावर अधिक विश्वास ठेवा. जबाबदारी अंगावर येऊन पडली तर ती टाळू नका. शत्रूंना ओळखण्यास शिका. मित्रांना तुमचे यश मोठे करून सांगू नये.

कर्क : येणारे प्रश्न, समस्या संयम व विचाराने सोडवा. जनसंपर्कातून काही नवीन कार्याचा शोध घेता येईल. घरामध्ये इतरांनी आपले ऐकलेच पाहिजे असा आग्रह धरू नका. सर्वांच्या आनंदासाठी खास बेत आखा. नवीन करार सध्या शक्यतो करू नका.

सिंह : सन्माननीय लोकांशी भेटीगाठी व मैत्रीचे संबंध वाढल्याने फायदा होईल. सामाजिक क्षेत्रात तुमचा मान-सन्मान होईल. प्रवास त्रासदायक ठरण्याची शक्यता असल्याने तो टाळणे इष्ट होईल. धावपळीच्या जीवनात विश्रांतीला महत्त्व देणे हितावह राहील.

कन्या : धीट, शूर, धाडसी व आत्मविश्वासू वृत्तीमुळे हाती असलेले कोणतेही कठीण कार्य पूर्ण कराल. स्वत:ची बुद्धी जागृत ठेवा. कुणाची मदत मिळेल या आशेवर राहू नका. विद्यार्थ्यांनी महत्त्वाकांक्षा बाळगावी, प्रसंगी चांगल्या गुरुजनांचे मार्गदर्शन घ्यावे.

तूळ : दानशूर, नि:स्वार्थी वृत्ती व प्रामाणिकता यामुळे लोक आपला आदर करतील. सामाजिक कार्यात भाग घेण्याचे योग येतील. मानापमानाची भावना बाजूला ठेवून काम केल्यास यश मिळेल. नव्या आव्हानास योजनाबद्ध पद्धतीने सामोरे जा.

वृश्चिक : एखादा संकल्प केला की त्याचे अवलंबन होत आहे की नाही, हे बघणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. फक्त विचार करू नका, तर कृती करा. घरगुती कर्तव्ये पूर्ण करण्यासाठी तुम्हाला सज्ज व्हावे लागेल.

धनु : आपले नैतिक आचरण चांगले ठेवा. आपली कला व कर्तृत्व दाखविण्याची योग्य संधी मिळेल. जबाबदारी टाळू नका. तुमची परीक्षा घेतली जात आहे आणि त्यात तुम्हाला यश मिळणार आहे. स्थिर मनाने विचार करा.

मकर : घरात शब्दाने शब्द वाढणार नाही याची काळजी घ्या. घडणाऱ्या प्रसंगामुळे तुमचा दृष्टिकोन बदलेल. खर्चापेक्षा पैशाच्या संचयनाचा विचार करणे आवश्यक आहे. वाहने सावकाश चालवावीत. जुन्या-नव्या पिढीच्या विचारांच्या समन्वयातून अडचणी दूर होतील.

कुंभ : रोजच्या चाकोरीचा कंटाळा आल्यामुळे काहीतरी वेगळे करण्याकडे कल राहील. स्थावर मालमत्तेचे व्यवहार शक्यतो लांबणीवर टाका. वाहन चालविताना वेगावर नियंत्रण ठेवणे गरजेचे आहे. स्वपराक्रमाने कोणतेही उद्दिष्ट साध्य करता येईल.

मीन : राजकीय क्षेत्रात वेगवान हालचाल करता येईल. तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाचा प्रभाव पडेल. ध्येयवादी बनून ध्येयाचा पाठपुरावा करा. जर तुम्हाला आर्थिक गुंतवणूक करावयाची असेल तर सरकारी, निमसरकारी क्षेत्रात ती करणे जास्त सुरक्षित ठरेल.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

रविवार, २६ मे २०२४

मुंबई	२२.०२	धुळे	२१.५९
ठाणे	२२.०२	जळगाव	२१.५६
पुणे	२१.५७	वर्धा	२१.४३
रत्नागिरी	२१.५५	यवतमाळ	२१.४४
कोल्हापूर	२१.५१	बीड	२१.५०
सातारा	२१.५४	सांगली	२१.५०
नाशिक	२२.०१	सावंतवाडी	२१.५१
अहमदनगर	२१.५५	सोलापूर	२१.४६
पणजी	२१.५०	नागपूर	२१.४१

विवाहास उपयुक्त दिवस

१ (२६.०० पर्यंत), २ (२५.४८ पर्यंत).

दि. ३ मे ते ३१ मे गुरु-शुक्र दोघांचा लोप असल्यामुळे मुहूर्त नाहीत.

अमरावती	२१.४७	भंडारा	२१.३९
अकोला	२१.४९	चंद्रपूर	२१.३८
औरंगाबाद	२१.५४	बुलढाणा	२१.५२
भुसावळ	२१.५५	इंदौर	२१.५९
परभणी	२१.४७	ग्वाल्हेर	२१.५९
नांदेड	२१.४४	बेळगाव	२१.४८
उस्मानाबाद	२१.४७	मालवण	२१.५२

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८०

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

मे	चैत्र-वैशाख		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ बुध	कृ. सप्तमी कृ. अष्टमी	०५.४६ २८.०१	श्रवण	२७.१०	शुभ	२०.००	बालव	१६.५६	११
२ गुरु	कृ. नवमी	२५.५३	धनिष्ठा	२५.४८	शुक्ल	१७.१८	तैतिल	१५.००	१२
३ शुक्र	कृ. दशमी	२३.२४	शततारका	२४.०५	ब्रह्मा	१४.१८	वणिज	१२.४१	१३
४ शनि	कृ. एकादशी	२०.३९	पू.भाद्रपदा	२२.०७	ऐंद्र	११.०२	बव	१०.०३	१४
५ रवि	कृ. द्वादशी	१७.४२	उ.भाद्रपदा	१९.५७	वैधृति विष्कंभ	०७.३६ २८.०२	कौलव गरज	०७.११ २८.११	१५
६ सोम	कृ. त्रयोदशी	१४.४०	रेवती	१७.४३	प्रीति	२४.२८	विष्टि	२५.१०	१६
७ मंगळ	कृ. चतुर्दशी	११.४१	अश्विनी	१५.३२	आयुष्मान	२०.५८	चतुष्पाद	२२.१४	१७
८ बुध	अमावास्या	०८.५१	भरणी	१३.३३	सौभाग्य	१७.४०	किंस्तुघ्न	१९.३४	१८
९ गुरु	शु. प्रतिपदा शु. द्वितीया	०६.२१ २८.१७	कृत्तिका	११.५५	शोभन	१४.४०	बालव	१७.१६	१९
१० शुक्र	शु. तृतीया	२६.५०	रोहिणी	१०.४६	अतिगंड	१२.०५	तैतिल	१५.२९	२०
११ शनि	शु. चतुर्थी	२६.०३	मृगशीर्ष	१०.१४	सुकर्मा	१०.०१	वणिज	१४.२१	२१
१२ रवि	शु. पंचमी	२६.०३	आर्द्रा	१०.२५	धृति	०८.३२	बव	१३.५७	२२
१३ सोम	शु. षष्ठी	२६.४९	पुनर्वसु	११.२२	शूल	०७.४०	कौलव	१४.२०	२३
१४ मंगळ	शु. सप्तमी	२८.१९	पुष्य	१३.०४	गंड	०७.२४	गरज	१५.२९	२४
१५ बुध	शु. अष्टमी	अहोरात्र	आश्लेषा	१५.२४	वृद्धि	०७.४०	विष्टि	१७.१६	२५
१६ गुरु	शु. अष्टमी	०६.२२	मघा	१८.१२	ध्रुव	०८.२२	बालव	१९.३३	२६
१७ शुक्र	शु. नवमी	०८.४८	पूर्वा	२१.१६	व्याघात	०९.१९	तैतिल	२२.०५	२७
१८ शनि	शु. दशमी	११.२२	उत्तरा	२४.२२	हर्षण	१०.२३	वणिज	२४.३७	२८
१९ रवि	शु. एकादशी	१३.४१	हस्त	२७.१५	वज्र	११.२२	बव	२६.५६	२९
२० सोम	शु. द्वादशी	१५.५८	चित्रा	अहोरात्र	सिद्धि	१२.०८	कौलव	२८.५२	३०
२१ मंगळ	शु. त्रयोदशी	१७.३९	चित्रा	०५.४५	व्यतिपात	१२.३४	गरज	अहोरात्र	३१
२२ बुध	शु. चतुर्दशी	१८.४७	स्वाती	०७.४६	वरियान	१२.३६	गरज	०६.१७	ज्येष्ठ
२३ गुरु	पौर्णिमा	१९.२२	विशाखा	०९.१४	परिघ	१२.११	विष्टि	०७.०९	२
२४ शुक्र	कृ. प्रतिपदा	१९.२४	अनुराधा	१०.०९	शिव	११.२०	बालव	०७.२७	३
२५ शनि	कृ. द्वितीया	१८.५८	ज्येष्ठा	१०.३५	सिद्ध	१०.०५	तैतिल	०७.१४	४
२६ रवि	कृ. तृतीया	१८.०६	मूळ	१०.३५	साध्य	०८.३०	वणिज बव	०६.३५ २१.३२	५
२७ सोम	कृ. चतुर्थी	१६.५३	पूर्वाषाढा	१०.१३	शुभ शुक्ल	०६.३६ २८.२७	कौलव	२८.१०	६
२८ मंगळ	कृ. पंचमी	१५.२३	उत्तराषाढा	०९.३३	ब्रह्मा	२६.०५	गरज	२६.३३	७
२९ बुध	कृ. षष्ठी	१३.३९	श्रवण	०८.३८	ऐंद्र	२३.३३	विष्टि	२४.४३	८
३० गुरु	कृ. सप्तमी	११.४३	धनिष्ठा	०७.३०	वैधृति	२०.५२	बालव	२२.४२	९
३१ शुक्र	कृ. अष्टमी	०९.३८	शततारका पू.भाद्रपदा	०६.१३ २८.४७	विष्कंभ	१८.०३	तैतिल	२०.३२	१०

दि १-५-२०२४ रोजी सूर्योदयी रवि, गुरु, शुक्र, हर्शल-मेष, चंद्र, प्लुटो-मकर, मंगळ, बुध, नेपच्यून-मीन, शनि-कुंभ

★ गुरु : वृषभ ०१-५, बुध : मेष १०-५, रवि : वृषभ १४-५, शुक्र : वृषभ १९-५, बुध : वृषभ ३१-५.

● अमावास्या प्रारंभ : मंगळवार ०७-५, सकाळी ११.४१; समाप्ती : बुधवार ०८-५, सकाळी ०८.५१.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : बुधवार २२-५, सायं. ०६.४७; समाप्ती : गुरुवार २३-५, रात्री ०७.२२.

जून २०२४

वैशाख / ज्येष्ठ
शके १९४६

कालनिर्णय

६

Kalnirnay.Net

रविवार

ज्येष्ठ कृ. ९ शुभ दिवस
राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)
३०
०५.३७ १८.५७ मीन ०७.३३

सोमवार

वैशाख कृ. १२ शुभ दिवस
भागवत एकादशी
जनार्दनस्वामी पुण्यतिथी -काटोल व नागपूर
३
०५.३३ १८.५० मेष

मंगळवार

वैशाख कृ. १३
भौमप्रदोष
शिवरात्री
४
०५.३३ १८.५१ मेष २८.१३

बुधवार

वैशाख कृ. १४
जागतिक पर्यावरण दिन
अमावास्या प्रारंभ रात्री ०७.५५
५
०५.३३ १८.५१ वृषभ

गुरुवार

वैशाख अमावास्या शनैश्चर जयंती
धनिष्ठानवक समाप्ती रात्री ०८.१६
दर्श अमावास्या भावुका अमावास्या
गोपाळ चैतन्य महाराज पुण्यतिथी-धारेश्वर
शिवराज्याभिषेक सोहळा -किल्ले रायगड
अमावास्या समाप्ती सायं. ०६.०७
६
०५.३३ १८.५२ वृषभ

शुक्रवार

ज्येष्ठ शु. १
ज्येष्ठ मासारंभ चंद्रदर्शन करिदिन गंगादशहरा प्रारंभ
सूर्याचा मृगशीर्ष नक्षत्रप्रवेश वाहन : कोल्हा
७
०५.३३ १८.५२ वृषभ ०७.५५

शनिवार

वैशाख कृ. ९/१०
विठ्ठलानंद सरस्वती पुण्यतिथी-अमरावती
शिवानंद केसरी महाराज पुण्यतिथी -औरंगाबाद
झिपरूअण्णा पुण्यतिथी -नसिराबाद (जळगाव)
संत मुक्ताबाई पुण्यतिथी -मुक्ताईनगर (एदलाबाद)
१
०५.३३ १८.५० मीन

ज्येष्ठ शु. २ शुभ दिवस
रंभाव्रत (सायं.७.४२नं.)
मुस्लिम जिल्हेज मासारंभ
८
०५.३३ १८.५२ मिथुन

ज्येष्ठ शु. ३ शुभ दिवस
महाराणा प्रताप जयंती (तिथीप्रमाणे)
९
०५.३३ १८.५३ मिथुन १४.०६

ज्येष्ठ शु. ४ शुभ दिवस (सायं.४.१४ ते रात्रौ ९.३९)
विनायक चतुर्थी
गुरू अर्जुनदेव शहीद दिन
जागतिक दृष्टिदान दिन
१०
०५.३३ १८.५३ कर्क

ज्येष्ठ शु. ५
पारशी बेहमन मासारंभ
११
०५.३३ १८.५३ कर्क २३.३७

ज्येष्ठ शु. ६ शुभ दिवस
अरण्यषष्ठी विंध्यवासिनी पूजा
चांगदेव महाराज यात्रा-पुणतांबे
उद्धव महाराज मुंगळेकर पुण्यतिथी -बिलोली, नांदेड
शाबुओथ (ज्यू)
१२
०५.३३ १८.५४ सिंह

ज्येष्ठ शु. ७ शुभ दिवस
कोलबास्वामी जयंती व पुण्यतिथी -धापेवाडा (नागपूर)
झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)
१३
०५.३४ १८.५४ सिंह

ज्येष्ठ शु. ८ शुभ दिवस (स.१०.४७ ते सायं.७.०५)
दुर्गाष्टमी
तुकामाय पुण्यतिथी-येहेळेगाव (हिंगोली)
१४
०५.३४ १८.५४ सिंह ११.५३

ज्येष्ठ शु. ९ शुभ दिवस (रात्रौ ८.०८नं.)
१५
०५.३४ १८.५४ कन्या

ज्येष्ठ शु. १० शुभ दिवस
गंगादशहरा समाप्ती
१६
०५.३४ १८.५५ कन्या २४.३४

ज्येष्ठ शु. ११ शुभ दिवस
बकरीद
गोपाळ गणेश आगरकर पुण्यतिथी
राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)
१७
०५.३४ १८.५५ तूळ

ज्येष्ठ शु. ११ शुभ दिवस (स.६.२४ ते दु.३.५५)
निर्जला एकादशी
झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)
१८
०५.३४ १८.५५ तूळ

ज्येष्ठ शु. १२ शुभ दिवस (सायं.५.२२नं.)
प्रदोष
वटसावित्री व्रतारंभ
धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज जयंती (तिथीप्रमाणे)
१९
०५.३४ १८.५६ तूळ ११.०४

ज्येष्ठ शु. १३ शुभ दिवस (सायं.६.०९प.)
दक्षिणायनारंभ सौर वर्षा ऋतू प्रारंभ
शिवराज शक ३५१ प्रारंभ
शिवराज्याभिषेकोत्सव दिन
२०
०५.३५ १८.५६ वृश्चिक

ज्येष्ठ शु. १४
वटपौर्णिमा अयन करिदिन
सूर्याचा आर्द्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन : मोर
ज्ञानेश्वरमाऊली चाकरवाडीकर पुण्यतिथी -चाकरवाडी (केज)
आंतरराष्ट्रीय योग दिन
पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ०७.३१
२१
०५.३५ १८.५६ वृश्चिक १८.१८

ज्येष्ठ पौर्णिमा / ज्येष्ठ कृ. १
कबीर जयंती
गुरू हरगोविंदसिंह जयंती
पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०६.३७
२२
०५.३५ १८.५६ धनु

ज्येष्ठ कृ. २ शुभ दिवस (सायं.५.०३नं.)
२३
०५.३५ १८.५६ धनु २२.४७

ज्येष्ठ कृ. ३ शुभ दिवस (स.११.५१प.)
२४
०५.३६ १८.५७ मकर

ज्येष्ठ कृ. ४ शुभ दिवस (स.९.०५नं.)
अंगारक संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय १०.०५
यादवराव महाराज पुण्यतिथी-धापेवाडा (नागपूर)
२५
०५.३६ १८.५७ मकर २५.४९

ज्येष्ठ कृ. ५ शुभ दिवस
छत्रपती शाहू महाराज जयंती
२६
०५.३६ १८.५७ कुंभ

ज्येष्ठ कृ. ६ शुभ दिवस (स.११.३६प.)
गोविंद महाराज पुण्यतिथी -सोनगिरी (धुळे)
२७
०५.३६ १८.५७ कुंभ २८.३१

ज्येष्ठ कृ. ७ शुभ दिवस (स.१०.१०नं.)
कालाष्टमी
संत तुकाराम महाराज पालखी प्रस्थान -देहू
२८
०५.३७ १८.५७ मीन

ज्येष्ठ कृ. ८ शुभ दिवस
संत ज्ञानेश्वर महाराज पालखी प्रस्थान -आळंदी
२९
०५.३७ १८.५७ मीन

मे २०२४

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

जुलै २०२४

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

Kalnirnay.Net

जून २०२४

सुमंगल

कालनिर्णय

भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन

*Audit Bureau of Circulations

Kalnirnay.Net

तुझ्या 'गळ्या', माझ्या 'गळ्या'

❑ श्रीकांत बोजेवार

जग बदलते, तशा आपल्या सवयी-सुद्धा बदलतात. त्याचबरोबर इतरांना सळो की पळो करून सोडण्याचे मार्गही! काळाच्या ओघात आल्यागेल्याचा छळ करण्याचे काही नवे फंडेसुद्धा तयार झाले. त्यातलाच एक म्हणजे 'कराओके'. Kalnirnay.Net

संगीतकारांनी, वादकांनी मोठ्या मेहनतीने तयार केलेल्या गाण्यामधून गायकाचा गोड आवाज पुसून टाकायचा आणि तिथे आपला भसाडा, भेसूर आणि बेसूर आवाज भरायचा याला कराओके म्हणतात. एखादे काम नीट करण्यापेक्षा, ज्याच्याकडे कामाचा दर्जा ठरविण्याचे अधिकार आहेत, त्याला खूश करून 'करा ओके' म्हणण्याची संस्कृती आपल्याकडे सगळीकडे खोलवर रुजलेली आहे. गाणे कसेही गायले, तरी ते गोड मानून घेण्याची सामाजिक-सांस्कृतिक सक्ती अभिप्रेत असल्यामुळेच बहुधा या प्रकाराला 'कराओके' हे नाव दिले गेले असावे!

गाण्यातला ताल, वाद्यांचा आवाज, दोन ओळींच्या अथवा दोन कडव्यांच्या मधले संगीत हे सगळे अस्सल, ओरिजिनल किंवा सेम टू सेम असते, त्यामुळे हौशी गायकाचा आवाज वगळता ते गाणे अगदी अस्सल वाटते. त्यातल्या गायकाचा आवाज मात्र गायींच्या कळपात चुकून बकरी शिरावी तसा आपल्याला त्रास देत राहतो. बरे, ह्या गाणाऱ्या व्यक्ती कधी आपले जवळचे नातेवाईक, तर कधी मित्र असतात. त्यांना दुखवताही येत नाही. वर पुन्हा 'किती छान गातेस गं तू, स्टेजवर का नाही गात?' असे प्रोत्साहनपर काहीतरी बोलावे लागते. 'फक्त मधले म्युझिक फार छान होते,' असे खरे बोलायची सोय नाही. Kalnirnay.Net

स्क्रीनकडे पाहून ही मंडळी गाण्याच्या ओळी वाचत किंवा गात असतात. त्यामुळे अनेकदा ताल-सूर-गाण्यांच्या ओळी पुढे पुढे जातात आणि गायक धापा टाकत मागून येतो किंवा गायक पुढे जातो आणि वाद्याची वाजंत्री त्याच्या मागोमाग येते. पट्टीचे गायक आपण अनेक पाहिलेले असतात, मात्र एकच गाणे प्रत्येक कडव्याला किंवा प्रत्येक ओळीला वेगवेगळ्या पट्टीत गाणारे गायक आपल्याला 'कराओके'मुळे ऐकायला मिळत आहेत. मात्र यापैकी काहीही झाले, कितीही चुका झाल्या तरी गाणारे आणि ऐकणारे एकमेकांच्या चुका मोठ्या मनाने 'कानात' घेतात. त्यामुळे अशा व्हिडिओंची पैदास वाढत जाते.

आपले गाणे लोकांनी ऐकावे अशी तीव्र इच्छा असलेल्यांनी इतरांना व्हिडीओ पाठवण्यापेक्षा खरे तर ऑडिओ क्लिप पाठवायला हवी. म्हणजे खुनाऐवजी खुनाचा केवळ प्रयत्न केल्याचे, थोडे खालचे कलम तरी लावता येईल. पण आपण गाताना कसे दिसतो हे दाखवण्याचीही अपार हौस या गायकांना असते. ज्यांची मुलेबाळे देशात-परदेशात कुठेतरी सुशेगात जगत असतात अशी काही वयस्क जोडपी तर जोडीने कराओकेवर गाण्याचे व्हिडीओ शूट करून पाठवतात आणि इतरांचा छळ करतात. त्यापैकी अनेकांना कॅमेरा अँगल वगैरेचा गंध नसतो, त्यामुळे ते टेबलवर मोबाइल ठेवून समोर उभे राहून गातात. लो अँगलने गाणे शूट होते आणि गाणंभर त्या दोघांच्या नाकांची भोके पाहत ते ऐकावे किंवा खरे तर पाहावे लागते. काही दिवसांनी आपण त्यांचे समोरासमोरून दिसणारे चेहरे विसरूनच जातो. ती माणसे समोर आली, तरी लो अँगलने पाहिल्याशिवाय त्यांची ओळख पटत नाही. साठी-पासष्टीला आलेली ही जोडपी 'परदेशिया, ये सच है पिया'सारखी गाणी म्हणतात. स्क्रीनवर 'परदेसिया' लिहून आलेले असते, परंतु गाणारी काकू 'सिया'चे 'शिया' करते. त्या काकूचा ढेरपोट्या किशोर कुमारसुद्धा 'जाने जिंदगी कैसे बिताते है लोग'ऐवजी 'जाने ज्यिंदगी कैसे...' म्हणतो आणि तसे म्हणताना आपण काही चूक करत आहोत, याचा त्याला गंधही नसतो. दुसऱ्याने आपले गाणे ऐकावे अशी इच्छा असेल तर- आणि तशी ती असतेच- त्याचे गाणेही आपल्याला ऐकावे लागते. याच मजबुरीतून लोक एकमेकांची गाणी ऐकत असतात आणि भरमसाठ कौतुकही करत असतात.

संत ज्ञानेश्वरांनी रेड्याकडून वेद वदवून घेतल्याची कथा आपण ऐकलेली आहे. पण ज्ञानेश्वरांनी तसे का केले होते, याचे उत्तर आता कुठे मिळत आहे. कराओके गाणी ऐकण्याच्या दृष्टीने आपल्या मनाची मशागत आणि तयारी व्हावी, असा हेतू त्यामागे होता. कराओकेने घरोघरी जन्माला घातलेल्या किशोर, लता, रफी यांचे त्या रेड्याशी काहीतरी आंतरिक नाते नक्कीच असणार.

कुठलीही प्रथा नष्ट होत नसते, तर ती फक्त स्वरूप बदलून नव्या पद्धतीने पुन्हापुन्हा येत असते. 'मुलगी पाहायला जाणे' हे कितीही बावळटपणाचे वाटले तरी त्याला पर्याय नाही, मात्र त्याचे स्वरूप नव्या काळानुसार बदलत आहे. अशा चहापोह्यांच्या कार्यक्रमात लवकरच, 'कराओके'वर गाणे म्हणून दाखव बरे बाळा,' या नव्या मागणीचा समावेश होण्याची चिन्हे दिसत आहेत. 'मॅट्रिमॉनिअल्स'वर प्रोफाइल अपलोड करताना वय, वर्ण, शिक्षण, गोत्र, उत्पन्न, अपेक्षा यांसोबतच 'फेवरिट कराओके साँग' लिहिणे लवकरच सक्तीचे होऊ शकते.

लग्नाचा सोहळा तीन दिवसांचा होऊन त्यात 'संगीत' नामक नादखुळा उपक्रम पंजाबी कल्चर कृपेने आता मराठी लग्नातही घुसलेला आहे. त्यात वधूमायचा हात हाती घेऊन वधूपिता किंवा वरमायचा पदर धरून वरपिता कराओकेवर हमखास 'ऐ मेरी जोहराजबी' हे गाणे म्हणतो आणि सगळे त्यांना न चुकता दाद देतात. मोठ्ठा पंखा लावून वधूचा पदर स्टेजवर फडफडवला जात आहे आणि तिच्या त्या पदराकडे पाहत पाहत तिचा भावी पती कराओकेवर 'पल पल दिल के पास तुम रहती हो' असे म्हणत असल्याचे दृश्य आपण लग्नात पाहतो, तेव्हा कराओकेने केलेली क्रांती लक्षात येते. 'पल पल दिल के पास' हे गाणे कराओकेवाल्यांचे फेवरेट गाणे आहे, कारण त्यातल्या त्यात हे गाणे गायला सोपे आहे. त्याची चाल 'सरळ' आहे, फार वेडीवाकडी वळणे त्यात नाहीत. 'सरळ चालीची माणसे' समाजाला उपकारक असतात हे माहीत होते, परंतु सरळ चालीची गाणीसुद्धा किती उपकारक असतात हे 'पल पल'ने दाखवून दिले. संगीतकार कल्याणजी-आनंदजी यांचे समस्त कराओक्यांवर हे किती मोठे उपकार आहेत, याची कराओक्यांना जाणीव नसेल.

कराओक्यांचे हे उपद्व्याप घरा-घरांतून कौटुंबिक कार्यक्रमांमधून सार्वजनिक ठिकाणांपर्यंत पोहोचले आहेत. कमी गजबज असलेल्या एखाद्या चौकात, सार्वजनिक उद्यानात सकाळी-संध्याकाळी असले अनेक 'कराओके स्टार' गळा काढत असतात आणि एका मोठ्या स्पीकरवर ते सगळ्यांना सक्तीने ऐकवत असतात. गाणारा गात असतो आणि 'याचे गाऊन झाले की आपलाच नंबर' म्हणून बाकांवर बसलेले पाच-सात जण त्या गायकाची हौस कधी फिटते याची वाट पाहत असतात. यात सहसा पुरुष गायकच प्रामुख्याने दिसतात. त्यामुळे अनेकांच्या घरी सकाळी-संध्याकाळी 'बाबा फिरायला गेले आहेत' म्हणण्याऐवजी 'बाबा गायला गेले आहेत' असेही आता म्हणू लागले आहेत. Kalnirnay.Net

काही वर्षांनी मूळ गाणी लुप्त होऊन आसमंतात केवळ कराओकेंचीच गाणी शिल्लक राहतील की काय, अशी भीती आता वाटू लागली आहे. 'तुझ्या गळ्या, माझ्या गळ्या, गुंफू कराओकेंच्या माळा' असे म्हणण्याची वेळ तेव्हा आपल्यावर येईल.

(लेखक ज्येष्ठ पत्रकार-साहित्यिक आहेत.)

shrikant.bojewar@gmail.com ❀

खासगी आयुष्य सोशल मीडियावर आणू नका!

आपल्या संभाषणात आलेल्या विषयांच्या जाहिराती अनेकदा मेसेज, सोशल मीडिया अकाउंटवर दिसू लागतात. सामान्य माणसाला हा अनेकदा योगायोग वाटतो पण खरे तर हा योगायोग नसतो, तर ती असते तुमच्या खासगी जीवनाची चोरी!

सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत चहा-नाश्ता, जेवणासाठी बनवलेल्या पदार्थांचे फोटो शेअर करण्यापासून फिरायला गेलेल्या ठिकाणांचे, तिथे उतरलेल्या हॉटेलांचे फोटो, लोकेशन शेअर केले जाते. आपले, मित्रमैत्रिणींचे, कुटुंबाचे, मुलांचे, ऑफिसचे, घराचे असे फोटो शेअर करताना आपल्या लक्षात येत नाही, की आपण आपली व्यक्तिगत खासगी माहिती जगासमोर उघड करत आहोत.

सोशल मीडियावरील तुमची एखादी पोस्ट, लाइक, अपलोड केलेला फोटो, तुम्ही जॉइन केलेला ग्रुप किंवा तुम्ही सर्च केलेली एखादी साइट, डाउनलोड केलेले ॲप या सर्वांची नोंद अप्रत्यक्षपणे घेतली जात असते. एक प्रकारे तुमच्या हालचालींवर गुप्त नजर ठेवली जाते. ही नोंद कोण ठेवते? या माहितीचा वापर कुठे केला जातो? याबाबत सामान्य युजर मात्र अनभिज्ञ आहे. संबंधित सोशल मीडिया कंपनी युजरचा खासगी डेटा त्याच्या परवानगीशिवाय अन्य कंपन्यांना विकते. (हे कंपन्यांचे 'रेव्हेन्यू मॉडेल' आहे.) यूजरच्या सोशल नेटवर्किंग ॲक्टिव्हिटीजच्या माध्यमातून त्याच्या आवडीनिवडी जाणून घेतल्या जातात. भारतातील ७५ टक्के युजर्स ॲप डाउनलोड करण्यापूर्वी प्रायव्हसीबाबतचे धोरण वाचत नाहीत आणि त्या साइटवर आपले अकाउंट सुरू करताना 'Agree' वर 'ओके'चे बटण दाबून मोकळे होतात. मात्र अकाउंट सुरू करताना दिलेली व्यक्तिगत माहिती ते समाज माध्यम/कंपनी जाहिरातदारांना किंवा इतर अन्य कंपन्यांना विकत असते. खासगी कंपन्या आपल्या उत्पादनाचे मार्केटिंग करण्यासाठी हा डेटा वापरतात. मार्केटिंगच्या भाषेत या प्रकाराला 'मॅपिंग' असे गोंडस नाव देण्यात आले असले तरी हा प्रकार म्हणजे तुमच्या खासगी आयुष्यात केलेली ढवळाढवळ!

सोशल मीडियाच्या ॲपमधील त्रुटी शोधून काही हॅकर्सही युजर्सचा खासगी डेटा बाजारात विकतात. काही महिन्यांपूर्वी सायबर सेलने हरयाणामधून एका तरुणाला अटक केली. या तरुणाने देशातील २४ राज्यांमधील तब्बल ६६.९ कोटी लोकांचा डेटा चोरून विकला. या चोरट्याकडे युजर्सचे आधार कार्ड, पॅन कार्ड क्रमांक, क्रेडिट कार्डचा पासवर्ड तसेच पेटीएम, फोन पे, ॲमेझॉन या ॲपमधील माहिती होती. बोट मार्केट (युजर्सचा डेटा विकण्याचे ऑनलाइन माध्यम) वर हॅकर्सने युजर्सच्या डिव्हाइसमधून चोरी केलेल्या माहितीची विक्री केली जाते. सध्या बोट मार्केटमध्ये जवळपास ५४ लाख युजर्सचा डेटा उपलब्ध आहे, त्यापैकी ६ लाख भारतीय युजर्स आहेत. या माहितीचा उपयोग गुन्हेगारांकडून समाजविघातक किंवा गुन्हेगारी कारवायांसाठी केला जातो.

सोशल मीडियावरील वावर भान राखून

सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म सामान्य लोकांसाठी खुले होऊन आज १९ वर्षे झाली. म्हणजेच नव्याची नवलाई संपल्याने आता आपण या माध्यमांचा वापर अधिक परिपक्वपणे केला पाहिजे. सोप्या शब्दात सांगायचे तर आपण स्वेच्छेने शेअर केलेली वैयक्तिक माहिती व फोटो हे 'जाणतेपणा'ने आपण ओळखीच्या व अनोळखी लोकांसोबत शेअर करत असतो. अनेक जण फिरायला जातानाचा बोर्डिंग पास, तिकीट, प्रवासाचा प्लॅन, घराची अंतर्गत रचना, मुलांचा शालेय गणवेशातील फोटो, आपला किंवा लहान मुलांचा दिनक्रम याची माहिती शेअर करून चोर किंवा गुन्हेगारांना खुले 'आमंत्रण' देत असतात. Kalnirnay.Net

आई-वडिलांनी हौसेने शेअर केलेले लहान मुलांचे फोटो तर हॅकर्स 'डीप वेब' (इंटरनेटचा असा भाग जो सर्च इंजिनपासून लपलेला असतो. येथे तुम्हाला खासगी माहिती उपलब्ध होते. त्यासाठी खास लिंकची आवश्यकता असते.) आणि 'डार्क वेब'वर (हा इंटरनेटचा अनियंत्रित भाग आहे. येथे अवैध कामे होतात.) विकत असल्याची धक्कादायक माहिती समोर आली आहे. या फोटोवरून मुलांचे 'डिजिटल किडनॅपिंग' म्हणजेच त्यांची ओळख चोरी करणे, त्यांना नवी नावे, ओळख देणे असे प्रकार होतात. हे फोटो चाइल्ड पोर्नोग्राफीसाठी सर्रास वापरले जात असल्याचे उघड झाले आहे. कधीकधी पालकांनी गंमत म्हणून शेअर केलेला लहान मुलांच्या एखाद्या फोटोमुळे किशोरवयात या मुलांना लाजिरवाण्या प्रसंगांना तोंड द्यावे लागते. त्यामुळे त्यांचे मानसिक, भावनिक विश्व हादरून जाण्याचा संभावित धोकासुद्धा लक्षात ठेवायला हवा. थोडक्यात आजच्या पालकांचे भान न राखता केलेले हे कृत्य भविष्यात आपल्याच मुलांसाठी धोकादायक/जीवघेणे ठरू शकते. त्यामुळे पालकांनी आपल्या मुलांचे फोटो सोशल मीडियावर शेअर करू नका, असे आवाहन अनेक देशांच्या पोलिसांनी केले आहे.

सोशल मीडियावरून होणाऱ्या गुन्हेगारीला आळा घालण्यासाठी आपण (संभाव्य धोके लक्षात घेत) भान राखून सोशल मीडियावर वावरणे गरजेचे आहे. एखादे अकाउंट किंवा वेबसाइट धोकादायक किंवा त्रासदायक वाटल्यास ते ब्लॉक करण्याआधी 'रिपोर्ट ॲण्ड ब्लॉक' करावे. या सर्वांची नोंद संबंधित सोशल मीडिया कंपनी घेत असते. तसेच 'विसरण्याच्या अधिकारा' अंतर्गत (Right to be forgotten) आपल्याला सोशल मीडियावरील डेटा दुरुस्त करण्याचा किंवा हटवण्याचा अधिकार आहे. या अधिकाराबद्दल लोकांमध्ये जनजागृती करण्याची गरज असल्याचे मत 'रिस्पॉन्सिबल नेटिझन'चे सहसंस्थापक उन्मेश जोशी यांनी व्यक्त केले.

editor@kalnirnay.com ❀

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : वैयक्तिक बाबतीत कोणाशीही चर्चा करू नका. सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवल्यास स्वत:ची प्रगती साधता येईल. स्वत:चा हेका चालवू नका. पैशाचा सततचा ओघ लक्षात घेता भविष्यकालीन सुरक्षित गुंतवणूक हितकारक आहे.

वृषभ : एखाद्या गोष्टीचा जास्त ऊहापोह केला तर ती गोष्ट हास्यास्पद ठरते. संयमाने वागावे लागेल तरच मनातील संकल्प पूर्ण होण्याचे संकेत आहेत. हातून शुभ व महत्त्वपूर्ण कार्ये पार पडतील. तुमच्या अविरत प्रयत्नास सफलता मिळेल.

मिथुन : अश्रू कितीही प्रामाणिक असले तरी भूतकाळ परत आणण्याची ताकद त्यांच्यात नसते. झालेली चूक माफ करण्यात मोठेपणा असतो. विद्यार्थ्यांनी अभ्यासात गोडी, एकाग्रता आणि चिकाटी ठेवावी. बुद्धिमत्तेस खतपाणी मिळेल असे बौद्धिक खेळ जोपासा.

कर्क : मत प्रदर्शनाची घाई केल्यास तणाव वाढू शकतो. स्वत:च्या वागण्या-बोलण्यातून चुकीचे संदेश जाणार नाहीत, याची काळजी घ्या. अचूक निर्णयक्षमतेचा विकास करा. कागदपत्रे व्यवस्थित वाचल्याशिवाय त्यावर सही करू नका.

सिंह : आयुष्यात अविरत कष्ट व संघर्षातून विजय प्राप्त करता येईल. मन शांत ठेवण्याचा प्रयत्न करा. स्वत:च्या कामाला महत्त्व द्या. स्वावलंबनाचे सूत्र जोपासा. तुमच्या शत्रूचा सहज पराभव करण्याची संधी तुम्हाला प्राप्त होईल.

कन्या : प्रामाणिकपणा, कार्यशील व न्यायी वृत्ती यामुळे लोक प्रभावित होतील. आश्वासन देताना आपल्या क्षमतेचे भान ठेवा. कायदा व नियमांचे काटेकोरपणे पालन करा. तुमचे अभ्यासाचे क्षेत्र वाढवा. घेण्यापेक्षा देण्यात आनंद माना.

तूळ : इतरांच्या मनात प्रेरणेची ऊर्जा निर्माण करण्यात पुढाकार घ्या. तुमच्या जीवनाशी निगडित असलेल्या व्यक्तींच्या विचारांचा पगडा तुमच्यावर राहील. इतरांना जामीन राहणे भावी काळाच्या दृष्टीने अडचणीचे ठरू शकेल.

वृश्चिक : झालेल्या चुका सारख्यासारख्या गिरवून काढल्या तर गोड संबंधातसुद्धा फाटे फुटतात, म्हणून चुका एकांतात सांगाव्यात आणि कौतुक चारचौघांत करावे. नातेसंबंधात दुरावा येणार नाही म्हणून जपा. योग्य वेळी माघार घेणे फायद्याचे होईल.

धनु : नावीन्याकडे झेप घ्या. कोणतेही वचन देण्याआधी सदर योजनेच्या चांगल्या-वाईट बाबी तपासून पाहा. आकर्षक वाटणाऱ्या योजनेत गुंतवणूक करण्यापूर्वी वरवर विचार न करता त्याच्या मुळाशी जा. कर्तृत्वाला भरपूर वाव मिळेल.

मकर : अष्टपैलू व्यक्तिमत्त्व, मोकळा स्वभाव व उत्तम निर्णयशक्ती यामुळे लोक आदर करतील. महत्त्वाची कागदपत्रे हरवणार नाहीत, याची दक्षता घ्या. दुसऱ्यांच्या बोलण्याकडे लक्ष देऊ नका. आपण आपल्या कार्यावर लक्ष केंद्रित करा.

कुंभ : आहारविहारातील पथ्ये पाळल्यास प्रकृती उत्तम राहील. आपण आपल्या महत्त्वाकांक्षा पूर्ण करू शकाल. गैरमार्गाने जाणाऱ्या मुलांना वेळीच रोखण्याची जबाबदारी पालकांची आहे हे ध्यानात ठेवा. अल्प परिचित लोकांशी तुमच्या खाजगी गोष्टी बोलू नका.

मीन : स्वभावातील रागीटपणा सोडावयास हवा, अन्यथा चुकीची कृत्ये हातून घडू शकतील. तुमच्या आकर्षक व्यक्तिमत्त्वाने लोकांवर प्रभाव पाडाल. वरिष्ठांशी वादाचे विषय टाळावे. बोलताना शब्द अतिशय जपून वापरावे लागणार आहेत.

विवाहास उपयुक्त दिवस

२९ (१८.५३ पर्यंत), ३० (२३.२१ पर्यंत).

दि. १ जून ते ११ जून गुरु-शुक्र दोघांचा लोप व दि. १२ जून ते २८ जून शुक्रलोप असल्यामुळे मुहूर्त नाहीत.

शुक्रलोप काळातील म्हणजेच गौणकाळातील विवाह मुहूर्त

१२ (१७.१३ पर्यंत), १४ (१०.४७ नंतर, १२.३९ पर्यंत), १६ (२१.०१ पर्यंत), १८ (०६.२४ नंतर, १५.५५ पर्यंत), १९ (१७.२२ नंतर, २६.०० पर्यंत), २४ (११.५१ पर्यंत), २५ (१०.१७ नंतर, २६.०० पर्यंत), २६ (१३.०५ पर्यंत), २८ (१०.१० नंतर, २६.०० पर्यंत).

कालनिर्णय पाकनिर्णय स्पर्धा २०२४

विजेता क्र. ३

चटपटीत चाट

वाळवणाच्या पदार्थांचा चाट

❑ लता पांडे, नागपूर

साहित्य : २ ज्वारीचे पापड (धापोडा), ४ पोह्याचे मिरगुंड, ५ बाजरीच्या खारोड्या, प्रत्येकी एक छोटी वाटी चनाजोर, खारे मसाला शेंगदाणे, मसाला मखाणे, वाफवलेल्या रताळ्याच्या फोडी, ७ विलायती चिंचेचे तुकडे, ८ हिरवी मिरची तुकडे, १ पातीचा कांदा चिरून, एका टोमॅटोच्या बारीक फोडी, सजवण्यासाठी डाळिंबाचे दाणे व कोथिंबीर, १ छोटी वाटी फेटलेले दही, २ छोटे चमचे चिंचेचे पंचामृत.

हिरवी चटणीचे साहित्य व कृती : १ छोट्या कैरीचा किस, ४ पाने पुदिना, ५ हिरवी द्राक्षे, आवश्यकतेनुसार कोथिंबीर, हिरव्या मिरचीचे तुकडे, मीठ, जिरे, गूळ एकत्र करून बारीक करा.

कृती : प्रथम ज्वारीचे पापड व मिरगुंड तळून घ्या. रताळ्याच्या फोडी कढईत घालून त्यावर पंचामृत व चाट मसाला लावून घ्या. एका बाऊलमध्ये कांदा पात, टोमॅटोच्या फोडी, विलायती चिंचेचे तुकडे, शेंगदाणे, मखाणे, दही, चाट मसाला व चनाजोर, खारोड्या, मिरगुंड व बारीक केलेला धापोडा घ्या. आता केळीच्या किंवा हळदीच्या पानांचा गोल करून त्यामध्ये दुसरा धापोडा ठेवून हे मिश्रण टाकून वर पंचामृत, हिरवी चटणी, कोथिंबीर, डाळिंबाचे दाणे टाकून सर्व्ह करा.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

मंगळवार, २५ जून २०२४

मुंबई	२२.२८	नाशिक	२२.२६
ठाणे	२२.२८	अहमदनगर	२२.२०
पुणे	२२.२३	पणजी	२२.१९
रत्नागिरी	२२.२३	धुळे	२२.२३
कोल्हापूर	२२.१९	जळगाव	२२.२०
सातारा	२२.२२	वर्धा	२२.०७
यवतमाळ	२२.०८	परभणी	२२.१२
बीड	२२.१६	नांदेड	२२.०९
सांगली	२२.१८	उस्मानाबाद	२२.१४
सावंतवाडी	२२.२०	भंडारा	२२.०३
सोलापूर	२२.१४	चंद्रपूर	२२.०३
नागपूर	२२.०५	बुलढाणा	२२.१७
अमरावती	२२.११	इंदौर	२२.२१
अकोला	२२.१४	ग्वाल्हेर	२२.१८
औरंगाबाद	२२.१९	बेळगाव	२२.१७
भुसावळ	२२.१९	मालवण	२२.२१

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८०

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

जून	वैशाख - ज्येष्ठ		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ शनि	कृ. नवमी कृ. दशमी	०७.२४ २९.०४	उ.भाद्रपदा	२७.१५	प्रीति	१५.०९	वणिज	१८.१५	११
२ रवि	कृ. एकादशी	२६.४१	रेवती	२५.३९	आयुष्मान	१२.१०	बव	१५.५३	१२
३ सोम	कृ. द्वादशी	२४.१८	अश्विनी	२४.०४	सौभाग्य	०९.०९	कौलव	१३.२९	१३
४ मंगळ	कृ. त्रयोदशी	२२.०१	भरणी	२२.३४	शोभन अतिगंड	०६.१० २७.१७	गरज	११.०८	१४
५ बुध	कृ. चतुर्दशी	१९.५५	कृत्तिका	२१.१६	सुकर्मा	२४.३५	विष्टि	०८.५६	१५
६ गुरु	अमावास्या	१८.०७	रोहिणी	२०.१६	धृति	२२.०८	चतुष्पाद किंस्तुघ्न	०६.५८ २९.२२	१६
७ शुक्र	शु. प्रतिपदा	१६.४५	मृगशीर्ष	१९.४२	शूल	२०.०३	बालव	२८.१५	१७
८ शनि	शु. द्वितीया	१५.५५	आर्द्रा	१९.४१	गंड	१८.२६	तैतिल	२७.४४	१८
९ रवि	शु. तृतीया	१५.४४	पुनर्वसु	२०.१९	वृद्धि	१७.१९	वणिज	२७.५४	१९
१० सोम	शु. चतुर्थी	१६.१४	पुष्य	२१.३८	ध्रुव	१६.४६	बव	२८.४५	२०
११ मंगळ	शु. पंचमी	१७.२६	आश्लेषा	२३.३७	व्याघात	१६.४५	कौलव	अहोरात्र	२१
१२ बुध	शु. षष्ठी	१९.१५	मघा	२६.११	हर्षण	१७.१३	कौलव	०६.१७	२२
१३ गुरु	शु. सप्तमी	२१.३२	पूर्वा	२९.०७	वज्र	१८.०३	गरज	०८.२२	२३
१४ शुक्र	शु. अष्टमी	२४.०३	उत्तरा	अहोरात्र	सिद्धि	१९.०५	विष्टि	१०.४७	२४
१५ शनि	शु. नवमी	२६.३२	उत्तरा	०८.१३	व्यतिपात	२०.०८	बालव	१३.१८	२५
१६ रवि	शु. दशमी	२८.४३	हस्त	११.११	वरियान	२१.०१	तैतिल	१५.४०	२६
१७ सोम	शु. एकादशी	अहोरात्र	चित्रा	१३.४९	परिघ	२१.३३	वणिज	१७.३७	२७
१८ मंगळ	शु. एकादशी	०६.२४	स्वाती	१५.५५	शिव	२१.३७	बव	१९.००	२८
१९ बुध	शु. द्वादशी	०७.२७	विशाखा	१७.२२	सिद्ध	२१.१०	कौलव	१९.४३	२९
२० गुरु	शु. त्रयोदशी	०७.४९	अनुराधा	१८.०९	साध्य	२०.११	गरज	१९.४५	३०
२१ शुक्र	शु. चतुर्दशी	०७.३१	ज्येष्ठा	१८.१८	शुभ	१८.४१	विष्टि	१९.०८	३१
२२ शनि	पौर्णिमा कृ. प्रतिपदा	०६.३७ २९.१३	मूळ	१७.५४	शुक्ल	१६.४४	बालव	१७.५८	आषाढ
२३ रवि	कृ. द्वितीया	२७.२६	पूर्वाषाढा	१७.०३	ब्रह्म	१४.२५	तैतिल	१६.२२	२
२४ सोम	कृ. तृतीया	२५.२३	उत्तराषाढा	१५.५४	ऐंद्र	११.५०	वणिज	१४.२६	३
२५ मंगळ	कृ. चतुर्थी	२३.११	श्रवण	१४.३२	वैधृति	०९.०५	बव	१२.१८	४
२६ बुध	कृ. पंचमी	२०.५५	धनिष्ठा	१३.०४	विष्कंभ प्रीति	०६.१३ २७.१९	कौलव	१०.०३	५
२७ गुरु	कृ. षष्ठी	१८.३९	शततारका	११.३६	आयुष्मान	२४.२७	गरज विष्टि	०७.४७ २९.३२	६
२८ शुक्र	कृ. सप्तमी	१६.२७	पू.भाद्रपदा	१०.१०	सौभाग्य	२१.३८	बालव	२७.२२	७
२९ शनि	कृ. अष्टमी	१४.१९	उ.भाद्रपदा	०८.४८	शोभन	१८.५३	तैतिल	२५.१८	८
३० रवि	कृ. नवमी	१२.१९	रेवती	०७.३३	अतिगंड	१६.१३	वणिज	२३.२१	९

दि १-६-२०२४ रोजी सूर्योदयी रवि, बुध, गुरु, शुक्र-वृषभ, चंद्र, मंगळ, नेपच्यून-मीन, शनि-कुंभ, हर्षल-मेष, प्लुटो-मकर

★ मंगळ: मेष ०१-६, हर्षल: वृषभ ०१-६, शुक्र: मिथुन १२-६, रवि: मिथुन १४-६, बुध: मिथुन १४-६, बुध: कर्क २१-६.

● अमावास्या प्रारंभ : बुधवार ०५-६, रात्री ०७.५५; समाप्ती : गुरुवार ०६-६, सायं. ०६.०७.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार २१-६, सकाळी ०७.३१; समाप्ती : शनिवार २२-६, सकाळी ०६.३७.

जुलै २०२४

अधिक शास्त्रार्थ मागील बाजूस पाहा.

ज्येष्ठ / आषाढ
शके १९४६

कालनिर्णय

७

रविवार

आषाढ शु. २ — शुभ दिवस
चंद्रदर्शन
रथयात्रा
७
०५.४० १८.५७ कर्क

आषाढ शु. ८ — शुभ दिवस
दुर्गाष्टमी
१४
०५.४२ १८.५६ कन्या ०८.४२

आषाढ पौर्णिमा — शुभ दिवस
संन्यासिजनांचा चातुर्मास्यारंभ व्यासपूजा
रामकृष्ण मौनीबाबा पुण्यतिथी-चिखली
गुलाबराव महाराज जयंती-माधान (अमरावती)
गुरुपौर्णिमा
विठ्ठल यात्रा -पिंजर (अकोला) *
पौर्णिमा समाप्ती दुपारी ०३.४७
२१
०५.४५ १८.५५ धनु ०७.२६

आषाढ कृ. ८ — शुभ दिवस (स.११.४७प.)
कालाष्टमी
२८
०५.४८ १८.५२ मेष

सोमवार

ज्येष्ठ कृ. १०
भाऊसाहेब वैद्य पुण्यतिथी-नागपूर
शिवगीर महाराज पुण्यतिथी-सायत (अमरावती)
१
०५.३८ १८.५७ मेष

आषाढ शु. ३
मुस्लिम नूतन वर्षारंभ
हिजरी सन १४४६ प्रारंभ
मुस्लिम मोहरम मासारंभ
८
०५.४० १८.५७ कर्क

आषाढ शु. ९ — शुभ दिवस
पुनर्यात्रा
१५
०५.४३ १८.५६ तूळ

Kalnirnay.Net

आषाढ कृ. १ — शुभ दिवस
साईबाबा उत्सव समाप्ती-शिर्डी
बाजीप्रभू देशपांडे पुण्यतिथी
श्री विठ्ठल-रुक्मिणी देवस्थान यात्रा -धापेवाडा (नागपूर)
२२
०५.४५ १८.५४ मकर

आषाढ कृ. ९
जयरामबाबा (भामटी) महाराज पुण्यतिथी-अमरावती
२१
०५.४८ १८.५२ मेष १६.४४

मंगळवार

ज्येष्ठ कृ. ११
योगिनी एकादशी
संत निवृत्तिनाथ यात्रा-त्र्यंबकेश्वर
हरिबुवा पुण्यतिथी-अकोट (अकोला)
२
०५.३८ १८.५७ मेष ११.१३

आषाढ शु. ३ — शुभ दिवस (स.७.५२ ते सायं.६.५५)
विनायक चतुर्थी (अंगारक योग)
१
०५.४० १८.५७ कर्क ०७.५१

आषाढ शु. १० — शुभ दिवस
दिगंबर महाराज पितळे पुण्यतिथी -मेहकर (बुलढाणा)
१६
०५.४३ १८.५६ तूळ १९.५०

आषाढ कृ. २ — शुभ दिवस (रात्रौ ८.५७प.)
लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक जयंती
२३
०५.४६ १८.५४ मकर ०९.२०

आषाढ कृ. १० — शुभ दिवस (सायं.४.४४नं.)
३०
०५.४९ १८.५१ वृषभ

बुधवार

ज्येष्ठ कृ. १२ — शुभ दिवस (स.७.१०प.)
प्रदोष
संत निवृत्तिनाथ पुण्यतिथी
तुळशीबन महाराज पुण्यतिथी-महागांव (यवतमाळ)
३
०५.३८ १८.५७ वृषभ

आषाढ शु. ४
Kalnirnay.Net
१०
०५.४१ १८.५७ सिंह

आषाढ शु. ११
देवशयनी आषाढी एकादशी
पंढरपूर यात्रा चातुर्मास्यारंभ
मोहरम (ताजिया)
करिदिन
१७
०५.४३ १८.५६ वृश्चिक

आषाढ कृ. ३/४
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.२३
शांडिल्य महाराज पुण्यतिथी-गोकर्ण
२४
०५.४६ १८.५४ कुंभ

आषाढ कृ. ११ — शुभ दिवस
कामिका एकादशी
नाना शंकरशेट पुण्यतिथी
३१
०५.४९ १८.५१ वृषभ २२.१४

गुरुवार

ज्येष्ठ कृ. १३/१४
शिवरात्री
Kalnirnay.Net
अमावास्या प्रारंभ
उ.रात्रौ ०४.५७
४
०५.३९ १८.५७ वृषभ १५.५७

आषाढ शु. ५ — शुभ दिवस
कुमारषष्ठी विश्वजनसंख्या दिन
पारशी अस्पंदार्मद मासारंभ
नाथभुजंग महाराज पुण्यतिथी-परंडा (उस्मानाबाद)
११
०५.४१ १८.५७ सिंह १९.४८

आषाढ शु. १२
वामन पूजन
अण्णाभाऊ साठे स्मृतिदिन
१८
०५.४४ १८.५६ वृश्चिक २७.२४

आषाढ कृ. ५ — शुभ दिवस (सायं.४.१६नं.)
२५
०५.४७ १८.५३ कुंभ १०.४४

Kalnirnay.Net

शुक्रवार

ज्येष्ठ अमावास्या
दर्श अमावास्या
सूर्याचा पुनर्वसु नक्षत्रप्रवेश वाहन : हत्ती
अमावास्या समाप्ती
उ.रात्रौ ०४.२६
५
०५.३९ १८.५७ मिथुन

आषाढ शु. ६ — शुभ दिवस
विवस्वत सप्तमी
१२
०५.४२ १८.५७ कन्या

आषाढ शु. १३ — शुभ दिवस
प्रदोष महाराष्ट्रीय बेंदूर
सूर्याचा पुष्य नक्षत्रप्रवेश वाहन : बेडूक
कल्याणस्वामी पुण्यतिथी-डोमगाव (परांडा)
१९
०५.४४ १८.५५ धनु

आषाढ कृ. ६ — शुभ दिवस
रामजीबाबा पुण्यतिथी-मोर्शी (अमरावती)
२६
०५.४७ १८.५३ मीन

शनिवार

आषाढ शु. १ — शुभ दिवस
आषाढ मासारंभ
महाकवी कालिदास दिन
श्री टेंबेस्वामी पुण्यतिथी
भगवंत महाराज पुण्यतिथी -आर्वी तेलंगराय (वर्धा)
६
०५.३९ १८.५७ मिथुन २२.३३

आषाढ शु. ७ — शुभ दिवस (दु.३.०४प.)
१३
०५.४२ १८.५७ कन्या

आषाढ शु. १४
साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी
संत मामा दांडेकर पुण्यतिथी
पौर्णिमा प्रारंभ सायं. ०५.५९
२०
०५.४५ १८.५५ धनु

आषाढ कृ. ७ — शुभ दिवस (स.१०.२२नं.)
२७
०५.४७ १८.५२ मीन १२.५९

Kalnirnay.Net

Kalnirnay.Net

जून २०२४

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

ऑगस्ट २०२४

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

Kalnirnay.Net

जुलै २०२४

सुमंगल

कालनिर्णय

भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन

*Audit Bureau of Circulations

Kalnirnay.Net

माणूस जगतो कशावरी?

❑ जयराज साळगावकर

लोकार्थाने पाहता आपण चार-चौघांसारखे आयुष्य जगलो, म्हणजेच कृतार्थ झालो, असे समजले जाते. पण ह्यापलीकडे जाऊन आपण नक्की कशासाठी जगलो, ह्या प्रश्नाचे नेमके उत्तर सापडणे कठीण. एकदा परदेशी जाऊन येईन, हिमालयात जाऊन येईन, चारधाम यात्रा करेन, डिस्नेलँड, नायगारा वॉटरफॉल किंवा इजिप्तचे पिरॅमिड पाहून येईन अशी ध्येये समोर ठेवून ती पुरी झाली अथवा न झाली तरी नक्की कशासाठी जगलो? या प्रश्नाचे उत्तर न मिळाल्यामुळे मनात जी पोकळी निर्माण होते, ती भरून काढायचा प्रयत्न होतो. सामान्य सरधोपट जीवन जगत असतानासुद्धा जे प्रश्न, जो संघर्ष, जी अनिश्चितता अपरिहार्यपणे निर्माण होत असते, त्याच्या मागे आस-आशा ही खरेतर हे सगळे उपद्व्याप चालवणारे इंजिन आणि इंधन असते. माणूस आशेवर जगतो. यशाचे पारडे कायम आपल्या पदरात पडेल ह्या आशेवर तो जगतो. आयुष्यात आपत्ती, विघ्ने, संकटे, कज्जेखटले अंगावर पडणार नाहीत या आशेवर तो जगतो. बरे न होणारे आजार आपल्याला आणि आपल्या कुटुंबीयांना होऊ नयेत या आशेवर तो जगतो. शेअर्स, जमीनजुमला आणि इतरत्र केलेल्या गुंतवणुकीत आपल्याला खोट येणार नाही या आशेवर तो जगतो. आपली इज्जत, प्रतिमा कोणी घालवणार नाही या आशेवर तो जगतो. आजूबाजूच्या आणि जवळच्या लोकांना झालेली पीडा आपल्याला होणार नाही या आशेवर तो जगतो.

'माणूस जगतो कशावरी?' हा प्रश्न गुंतागुंतीचा आहे. कारण रोटी, कपडा, मकान आणि इतर तत्सम मूलभूत गरजा भागल्यानंतर आता पुढे काय? उदरनिर्वाह, निवास, वाहन, तीर्थस्थाने, देश-परदेशवारी अशा पायऱ्यांनी चढत जाणाऱ्या गरजा भागवण्यासाठी पैसे तर मिळवावेच लागतात आणि पैसे काही घरबसल्या मिळत नाहीत. त्यासाठी आपल्यापरीने का होईना पण काम हे करावेच लागते. मग उद्योगधंदा, नोकरी, गुंतवणूक किंवा इतर काही प्रकारचे काम असो; त्यात गुंतवून घ्यावे लागते. त्यासाठी चढत्या पायऱ्यांनी श्रम करावे लागतात. जोखीम पत्करावी लागते. ओघाने घर, लग्न-संसार थाटावा लागतो. पुढे मुलेबाळे त्यांचे संगोपन, शिक्षण या गोष्टी आल्याच तर कधी आईवडिलांची जबाबदारीही (पूर्ण किंवा काही अंशी) घ्यावी लागते.

ही सगळी उठाठेव करण्यात बरेचसे आयुष्य निघून जाते आणि आपण फक्त ह्याच गोष्टी करण्यासाठी जगत राहिलो का, असे वाटू लागते. कालांतराने ह्या पारंपरिक जबाबदाऱ्या कमीकमी होऊ लागतात. (त्यासुद्धा सर्व गोष्टी निर्विघ्नपणे झाल्या तर..!) आयुष्य जगताना प्रत्येक पायरीवर छोटा-मोठा संघर्ष हा करावाच लागतो. कधीकधी तो अनाठायीसुद्धा असतो, पण ते नंतर लक्षात येते. गरजेला गरज वाढते, तशीच ईर्ष्येला ईर्ष्या भिडते. त्यात वेळ फुकट जातो. काही काळानंतर आपण त्या क्षुल्लक कारणासाठी किती ताकद खर्च केली याचे वैषम्यसुद्धा वाटते. हातून निसटलेल्या गोष्टींविषयी रुखरुख वाटत राहते. राहून गेलेल्या गोष्टींची यादी (बकेट लिस्ट) करावयास गेलो, तर बकेटला बुडच (तळ) नसल्याचे लक्षात येते. Kalnirnay.Net

इथे भगवान बुद्धांची एक झेन कथा नमूद करावीशी वाटते. बुद्धांचा एक शिष्य बुद्धांकडे गेला, त्याच्या हातात एक पेला होता. तो बुद्धांना शरण गेला. बुद्धांनी त्याला विचारले, "तुला काय हवे?" तो म्हणाला, "हा माझा पेला अर्धा भरलेला आहे; तो काही केल्या पूर्ण भरत नाही. हा पूर्ण कसा भरायचा त्याचे कृपा करून मार्गदर्शन करा." बुद्धांनी त्याला शांतपणे सांगितले, "आधी अर्धा भरलेला पेला रिता कर; मग तुला तुझ्या प्रश्नाचे उत्तर आपसूकच मिळेल." वर उल्लेख केल्याप्रमाणे बकेट लिस्टच्या बकेटला तळ हा नसतो. ह्या दोन पाश्चिमात्य आणि पौर्वात्य झेन कथांमध्ये गमतीदार साम्य दिसते.

अर्थशास्त्राची साधीसोपी व्याख्या म्हणजे 'वस्तू व सेवांचा मर्यादित पुरवठा आणि माणसांची कधीही न भागणारी मागण्यांची तहान' अशी थोडक्यात सांगता येईल. त्यामुळे पेला भरणे किंवा बकेट भरणे हे अशक्य असले तरी भरणारा भरणे सोडत नाही, उलट त्यालाच जगणे समजतो, अस्तित्व समजतो, ध्येय समजतो आणि हा खेळ दुर्दैवाने अपंगत्व किंवा मरण आल्याशिवाय थांबत नाही, हे कटू सत्य आहे! Kalnirnay.Net

मागण्यांचा, भुकेचा जाळ हा अविरत सुरू असतो. त्याला अंत नाही. तो थांबला तर इंजिन बंद पडते. हा जाळ जोपर्यंत पेटत असतो तोपर्यंत देह सक्षम असतो. इंग्रजीत ज्याला 'फायर इन बेली' म्हणतात आणि मराठीत ज्याला 'जठराग्नी' म्हणतात, तो हाच. ह्यालाच अन्नाचे इंधन लागते आणि इंधन संपले, की भुकेचा अग्नी प्रदीप्त होतो व अनावर भूक लागते. अशा भूक न भागलेल्या माणसाला भुकेकंगाल म्हणतात. शरीराचे चलनवलन, चयापचय, पचन, निःसारण हे या अग्निरूपी इंधनावर चालू असते आणि हा अग्नी, जसे विषाने विष मरते, तसा मंद पडल्यावर चितेवरच्या अग्नीने संपूर्ण देहाला प्रज्वलित करून त्याची राख करून टाकतो.

इंग्रजी 'बेगर्स ऑपेरा'मधील 'व्हाय डू आय लिव्ह?' या जॉन गे यांनी लिहिलेल्या (जर्मन रूपांतर : थ्रीपेनी ऑपेरा, लेखक : बर्टोल्ट ब्रेख्त) गीताचे रूपांतर पु. ल.नी 'तीन पैशाचा तमाशा' या नाटकात केले आहे. ते म्हणतात,

माणूस जगतो कशावरी? माणूस जगतो कशावरी?
दीड वितीच्या खळगीला ह्या देवाने नच बूड दिले
जाळ भुकेचा पेटत ठेवित देहाचे हे धूड दिले
ज्या जाळाला विझणे ठाऊक फक्त एकदा चितेवरी
माणूस जगतो कशावरी... ?

आशा-निराशेच्या भोवऱ्यात सापडलेल्या माणसाला वेळ नसला काय किंवा निवृत्तीसारख्या काही कारणाने वेळ असला काय; त्याचे मन भीतीची भुते सतत उभी करून आशा-आकांक्षांना खीळ घालत असते. पण त्याच वेळी जगण्याला अर्थही देत असते. हातात जपमाळ धरली तरी मनाचे डोळे हे मल्टिप्लेक्सच्या दुसऱ्या पडद्यावर चालू असलेले चलच्चित्र बघत असतात, ते मनाला एकाग्र होऊ देत नाही.

या सगळ्यावर कहर असतो, तो म्हणजे 'मृत्यूची भीती' आणि त्यावर शक्यतो मात करण्याची दुर्दम्य आशा! मरण या अंतिम सत्याची माणसाला सर्वात मोठी भीती असते. मृत्यूच्या या भीतीला आवर घालू शकते, ती फक्त आशा, आशा आणि आशा! जसा मृत्यू अटळ आहे तशी आशाही अटळ आहे आणि आशा सोडणे म्हणजे जणू प्राण सोडणे होय. पु. ल. पुढे लिहितात,

संत महात्मे सांगून गेले प्रसन्न ठेवा प्रथम मना Kalnirnay.Net
राम स्मरा, हरिनाम स्मरा, दिनरात करा नामस्मरणा
भरल्या पोटी भजन रंगते रतिसुख भोगुनि मग मुक्ती
देव असे धनिकांचा वाली परवडते त्यांना भक्ती
नामाने का कुणा लाभला भाकरीचा चतकोर तरी?

हे जळजळीत सत्य पु. ल. उलगडतात, ते माणूस जगतो कशावरी हे शोधण्यासाठी. जीवनाचा अर्थ शोधणारी असंख्य पुस्तके आतापर्यंत लिहिली गेली, पण कोणासही ठोस असा अर्थ सापडल्याचे दिसत नाही. काही तत्त्वज्ञ तर जीवन निरर्थक आहे अशा टोकाच्या निष्कर्षापर्यंत आले. खरोखरच माणूस कशासाठी जगतो हे कोडे कुणाला उलगडले आहे का?

(लेखक अर्थतज्ज्ञ व साहित्यिक आहेत.)

jayraj3june@gmail.com ❀

'उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म!'

❑ डॉ. सदानंद सरदेशमुख

हल्ली वेळेची व कष्टांची बचत करण्याच्या हेतूने दोन-चार दिवस पुरेल इतके अन्नपदार्थ एकदाच शिजवून ते फ्रीजमध्ये भरून ठेवले जातात आणि आयत्या वेळी गरम करून खाल्ले जातात. मात्र वरचेवर अन्न गरम करून खाण्यामुळे तसेच फ्रीजमधील अन्नपदार्थ सेवन करण्यामुळे आरोग्याच्या समस्या उद्भवू शकतात, हे लक्षात घ्यायला हवे.

आयुर्वेद शास्त्राने अन्न शक्यतो ताजे-गरम घ्यावे असे सांगितले आहे. ताजे गरम अन्न रुचकर लागते, पचनशक्तीचे वर्धन करते. एवढेच नाही, तर यामुळे पचन सुलभ होते. वातानुलोमन झाल्याने गॅसेसचा त्रास होत नाही. शिळ्या अन्नपदार्थांच्या सेवनाने किंवा पदार्थ वारंवार गरम केल्याने त्यातील पोषणमूल्य कमी होते. असे अन्न अग्निविकृती निर्माण करते. अशा अन्नपदार्थांच्या सेवनाने अजीर्ण, आम्लपित्त इ. विविध रोगांना आमंत्रण मिळते.

हल्ली कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी एकत्र जेवण घेण्याची पद्धत लोप पावत चालली आहे किंवा कुटुंबातील सर्व सदस्यांच्या जेवणाच्या वेळा एकच असतात असे नाही. अशा वेळी फ्रीजमध्ये अन्नपदार्थ ठेवून ते वाढून घेताना वारंवार गरम केले जातात. अन्न पुन्हापुन्हा गरम करण्याने अन्नामधील पोषकांश नष्ट होतात, तसेच ते बेचव होते. अतिउष्णतेने पदार्थातील पाण्यात विरघळणारी जीवनसत्त्वे विशेषत: 'ब' आणि 'क' जीवनसत्त्वांचा नाश होतो. गाजर, बीट तसेच पालकासारख्या लोह आणि नायट्रेटयुक्त हिरव्या पालेभाज्या वरचेवर गरम केल्यास त्यातील नायट्रेटचे रूपांतर नायट्राईटस्मध्ये होते. त्या परत परत गरम केल्यास त्यातील शरीरास उपकारक असे ल्युटिन कमी होऊन त्यांचे पोषणमूल्य कमी होते.

हल्ली तर अन्नपदार्थ गरम करण्यासाठी मायक्रोवेव्हचा वापर केला जातो. काही शास्त्रीय शोधनिबंधात, मायक्रोवेव्हमध्ये अन्नपदार्थ अतिउच्च तापमानाला तापविल्यास ॲक्लिरामाईड-सारखे कार्सिनोजेनिक (कर्करोगास कारणीभूत ठरणारे) द्रव्य निर्माण होते, असे निरीक्षण नोंदविले आहे. मायक्रोवेव्हमध्ये कमी तापमानाला कमी काळ अन्न गरम केल्यास ॲक्लिरामाईडची निर्मिती मंदावते. परंतु आजच्या धावपळीच्या जगात दुपारी व रात्री ताजे जेवण बनवणे किंवा प्रत्येक वेळी ताजे अन्नपदार्थ शिजवून खाणे शक्य नाही. यामुळे सकाळी एकदाच बनवून ठेवलेले/फ्रीजमध्ये साठवून ठेवलेले पदार्थ गरम करून सेवन केले जातात. सतत असे पदार्थ गरम करून निर्माण होणाऱ्या अग्निविकृतीचा धोका टाळण्यासाठी अन्न गरम करताना शक्यतो आवश्यक तेवढेच अन्न काढून गरम करून घ्यावे. जेणेकरून अन्नाचे पोषणमूल्य कमी होणार नाही.

फ्रीज ही आपल्या दैनंदिन जीवनातील गरजेची गोष्ट झाली आहे. अन्नपदार्थांतील रासायनिक प्रक्रिया या कमी तापमानाला अतिशय धीम्या गतीने होतात. त्याचप्रमाणे सूक्ष्म जीवाणूंची वाढही कमी तापमानाला अतिशय मंद गतीने होते. परंतु फ्रीजमध्ये अन्न ठेवत असताना त्याचा वापर योग्य पद्धतीने करणे महत्त्वाचे आहे. फ्रीजचे तापमान ४ अंश सेल्सिअस व त्यापेक्षा कमी असावे लागते. त्यामुळे अन्नपदार्थ फ्रीजमध्ये ठेवताना त्याचे तापमान योग्य आहे का नाही, हे पाहणे महत्त्वाचे आहे. सतत फ्रीजची उघडझाप होत असल्यास आतील तापमानाचे योग्य नियंत्रण होत नाही. परिणामी, अन्न संरक्षण व्यवस्थित होत नाही. फ्रीजमधून पदार्थ आवश्यक तेवढ्याच मात्रेत बाहेर काढावा व गरम करावा. फ्रीजमध्ये ठेवलेले पदार्थ बाहेर काढून गरम करताना त्याचे तापमान रूम टेंपरेचरपर्यंत (सामान्य) आल्यावरच गरम करावेत. तसेच फ्रीजमध्ये पदार्थ ठेवताना गरम असू नयेत, कारण तापमान नियंत्रणातील असंतुलनामुळे त्यात सूक्ष्म जंतूंची वाढ होते व अन्न लवकर खराब होते. Kalnirnay.Net

प्रथिनयुक्त अन्नपदार्थ लवकर खराब होण्याची शक्यता असते. म्हणून फ्रीजमध्ये ते नेहमी वरच्या कप्प्यातच ठेवावेत. फ्रीजमध्ये भाज्या आणि फळे स्वतंत्र कप्प्यात ठेवावीत. कारण फळे पिकताना बाहेर पडणाऱ्या इथिलीन वायूमुळे भाज्या लवकर खराब होतात. मांसाहार शक्यतो ४ ते ५ अंश सेल्सिअसला ठेवावा. कच्च्या स्वरूपातील मांसाहार, ताजे मासे २-३ दिवसांपेक्षा जास्त काळ फ्रीजमध्ये ठेवू नयेत. इतर अन्नपदार्थांना वास लागू नये म्हणून मांसजन्य पदार्थ झाकण असलेल्या डब्यात ठेवावेत. शिजवलेले मांस, चिकन, मटण, मासे शक्यतो ३-४ दिवसांपेक्षा अधिक काळ फ्रीजमध्ये ठेवू नयेत. Kalnirnay.Net

३-४ दिवसांपेक्षा अधिक काळ अन्नपदार्थ फ्रीजमध्ये ठेवल्यास त्यात (अन्नपदार्थाची चव, वास यात बदल न होता) अनारोग्यास कारणीभूत होणाऱ्या सूक्ष्म जीवाणूंची वाढ होते. फ्रीजमध्ये थंड तापमानात असल्यामुळे पदार्थाची चव, वास न बदलल्याने पदार्थ खराब झालेले कळत नाहीत. अशा अन्नाचे सेवन केल्याने विषबाधा होऊ शकते. पाण्याचा वापर करतानाही पाणी शक्यतो एकदाच उकळवून ठेवावे. पिण्यासाठी कोमट पाणी हवे असल्यास ते थर्मासमध्ये भरून ठेवावे.

थोडक्यात, पूर्णब्रह्म अशा अन्नाचे सेवन करताना 'उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म!' ही उक्ती आपण प्रत्येकाने कृतीत उतरवणे आवश्यक आहे.

(लेखक आयुर्वेद पीएच. डी. आहेत.)

ictrcmumbai@gmail.com ❀

हा महिना असा जाईल — जयॅंद्र साळगांवकर

मेष : कोणतेही कठीण काम आपल्या परिश्रमाने पार पाडाल. भाग्यापेक्षा कर्मावर अधिक विश्वास हवा. ज्येष्ठांबरोबर होणारे वादाचे विषय टाळा. त्यांच्याशी सामंजस्याची भूमिका घ्या. घरातील समस्येवर तोडगा सापडेल.

वृषभ : धैर्याने व विचारपूर्वक कोणतेही काम करा तरच सफलता मिळेल. संयम व विवेकाने काम केल्यास आपण प्रत्येक ठिकाणी यशस्वी व्हाल. शत्रू आपल्याबरोबर जुळवून घेण्याचा प्रयत्न करतील. त्यांचा त्यामागचा उद्देश जाणून घ्या.

मिथुन : कोणा व्यक्तीला तुमच्यापासून त्रास होणार नाही याची खबरदारी घ्या. घडलेल्या गोष्टी आपल्या हातात नसतात, त्याचा विचार नको. प्रवासामध्ये आपली चीजवस्तू सांभाळावी. मनाची सकारात्मकता ठेवल्यास प्रयत्नांचा वेग वाढून कार्यसफलता मिळेल.

कर्क : अंगी असलेल्या गुणांची जोपासना करावयास हवी. मनातील गोंधळाची स्थिती दूर केल्यास हातातील कार्य सहज पार पाडाल. आपल्या जबाबदाऱ्या ओळखूनच धाडस करा. खोट्या प्रतिष्ठेसाठी खर्च वाढवत बसू नका.

सिंह : आत्मपरीक्षण करा म्हणजे पुढील चुका टळतील. आपल्या वर्तणुकीवर व वाणीवर नियंत्रण ठेवण्याची आवश्यकता आहे. काही विश्वासातील लोकांसमोरच आपले नियोजन उघड करा. निरपेक्ष वृत्तीने दुसऱ्यांना मदत करा.

कन्या : 'इच्छा तसे फळ' मनात चांगले विचार ठेवून केलेले कार्य यशस्वी होतेच. विचार बदला, नशीब बदलेल. प्रकृतीच्या बाबतीत काळजी करण्यासारखे नसले तरी अगदीच बिनधास्त राहून चालणार नाही. अर्थप्राप्तीसाठी सुयोग्य नियोजन करा.

तूळ : आरोग्याची नीट काळजी घेऊनच प्रवास करावा. कौटुंबिक समस्या व प्रश्न सामोपचाराने सोडविण्याचा प्रयत्न करा. आपल्या कार्यक्षेत्रात आपले वर्चस्व वाढेल. मानसन्मान तसेच सामाजिक प्रतिष्ठेत वाढ होईल.

वृश्चिक : तापट स्वभावावर बंधन घालावयास हवे. आपले म्हणणे दुसऱ्यावर लादण्याचा प्रयत्न करू नका. एकदा ठरविल्यास त्या दृष्टीने कामाला लागा, तरच यश मिळेल. घरगुती कामे चातुर्याने पूर्ण करा. विरोधकांना जागीच खिळवून ठेवाल.

धनु : आपल्या अडचणींचा इतरजण फायदा उठवणार नाहीत, याची काळजी घ्यावी. सार्वजनिक ठिकाणी किरकोळ गोष्टींवरून वादविवाद टाळावेत. हितचिंतकांच्या सल्ल्यांनी चांगले निर्णय घ्या. सर्वांवर आदरयुक्त दरारा राहील.

मकर : तुम्हाला इतरांकडून जशी वागणूक मिळणे अपेक्षित आहे त्याच पद्धतीने तुम्ही इतरांशी वागले पाहिजे. आपली गुंतवणूक आणि भविष्यातील ध्येयांबद्दल गुप्तता बाळगा. आपल्या प्रियजनांना वेळ दिला नाहीत तर ते नाराज होण्याची शक्यता आहे.

कुंभ : अत्यंत व्यस्त वेळापत्रकातदेखील आपले आरोग्य चांगले असेल. शंकास्पद आर्थिक व्यवहारांमध्ये गुंतले जाणार नाही याची काळजी घ्या. अतिजवळीक साधणाऱ्या अनोळखी व्यक्तींपासून योग्य अंतर राखा. वादविवाद टाळण्यासाठी दुसऱ्याचे म्हणणेही ऐकून घ्या.

मीन : 'आलीया भोगासी असावे सादर', आलेल्या संकटास तोंड द्यावे लागणार आहे. निरपेक्षवृत्तीने दुसऱ्यांना मदत करा. कामातील प्रावीण्य वाढवलेत तर घवघवीत यश मिळवू शकाल. कौटुंबिक पातळीवर गरजेपेक्षा जास्त वस्तू खरेदी करू नका.

विवाहास उपयुक्त दिवस

९ (०७.५१ नंतर, १८.५५ पर्यंत), ११ (१३.०३ नंतर, २६.०० पर्यंत), १२ (१६.४१ नंतर, २६.०० पर्यंत), १३ (१५.०४ पर्यंत), १४ (२६.०० पर्यंत), १५ (२४.२८ पर्यंत), १९ (२६.०० पर्यंत), २१ (२६.०० पर्यंत), २२ (२६.०० पर्यंत), २३ (२०.१८ पर्यंत), २५ (१६.१६ नंतर, २६.०० पर्यंत), २६ (२३.३० पर्यंत), २७ (१०.२२ नंतर, २२.४३ पर्यंत), २८ (११.४७ पर्यंत), ३० (१६.४४ नंतर, २६.०० पर्यंत), ३१ (१४.१३ पर्यंत).

कालनिर्णय विजेता क्र.१

पाकनिर्णय स्पर्धा २०२४

वाफवलेले पदार्थ

फरा

❑ तृप्ती देव, छत्तीसगड

साहित्य : १ वाटी शिजलेला भात, १ वाटी तांदळाचे पीठ (कमी जास्त चालते), फोडणीसाठी जिरे, मोहरी, कढीपत्ता, तेल, थोडे तीळ व चवीनुसार मीठ, आवश्यकतेनुसार पाणी.

कृती : प्रथम भात, तांदळाचे पीठ व चवीनुसार मीठ एकत्र करून कणकेसारखे भिजवा. (भात जर मऊ असेल तर पाण्याची आवश्यकता नाही, पण जर आवश्यकता असेल तरच पाणी घाला.) या गोळ्याला थोडे तेल लावून ठेवा. घरी फूड प्रोसेसर असेल तर त्यातही करू शकता. मग हातावर लहान गोळी घेऊन त्याला लांब आकार द्या. अशा प्रकारे सर्व लंबगोल तयार करून घ्या. ज्या भांड्यामध्ये वाफवायचे आहे त्याला तेल लावून त्यात हे गोळे (फरा) वाफवून घ्या. १०-१५ मिनिटे वाफेवर शिजू द्या. थोड्या वेळाने टूथपिक टोचून बघा. शिजले असेल तर मिश्रण टूथपिकला चिटकणार नाही. हे गोळे शिजल्यावर गॅस बंद करा व थोडे थंड होऊ द्या. कढईमध्ये (नॉनस्टिक असेल तर उत्तमच) तेल गरम करून मोहरी, जिरे, मिरची, कढीपत्ता व तीळ टाका. मग या फोडणीवर फरा टाकून छान शिजू द्या किंवा फ्राय करा. तयार फरा हिरवी चटणी किंवा टोमॅटो सॉससोबत खायला द्या.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

बुधवार, २४ जुलै २०२४

मुंबई	२१.४८	सोलापूर	२१.३५
ठाणे	२१.४८	नागपूर	२१.२३
पुणे	२१.४४	अमरावती	२१.२९
रत्नागिरी	२१.४५	अकोला	२१.३२
कोल्हापूर	२१.४१	औरंगाबाद	२१.३८
सातारा	२१.४३	भुसावळ	२१.३७
नाशिक	२१.४५	परभणी	२१.३२
अहमदनगर	२१.४०	नांदेड	२१.२९
पणजी	२१.४२	उस्मानाबाद	२१.३४
धुळे	२१.४१	भंडारा	२१.२१
जळगाव	२१.३८	चंद्रपूर	२१.२२
वर्धा	२१.२५	बुलढाणा	२१.३५
यवतमाळ	२१.२७	इंदौर	२१.३८
बीड	२१.३६	ग्वाल्हेर	२१.३१
सांगली	२१.४०	बेळगाव	२१.४०
सावंतवाडी	२१.४२	मालवण	२१.४४

*** अधिक शास्त्रार्थ**

२१. गोविंदप्रभू यात्रा-रिद्धपूर (अमरावती)

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८०

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

जुलै	ज्येष्ठ - आषाढ		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ सोम	कृ. दशमी	१०.२५	अश्विनी भरणी	०६.२५ २९.२६	सुकर्मा	१३.४०	बव	२१.३२	१०
२ मंगळ	कृ. एकादशी	०८.४२	कृत्तिका	२८.३९	धृति	११.१६	कौलव	१९.५४	११
३ बुध	कृ. द्वादशी	०७.१०	रोहिणी	२८.०६	शूल	०९.०१	गरज	१८.३०	१२
४ गुरु	कृ. त्रयोदशी कृ. चतुर्दशी	०५.५३ २८.५७	मृगशीर्ष	२७.५४	गंड वृद्धि	०६.५८ २९.१३	विष्टि	१७.२३	१३
५ शुक्र	अमावास्या	२८.२६	आर्द्रा	२८.०५	ध्रुव	२७.४७	चतुष्पाद	१६.३८	१४
६ शनि	शु. प्रतिपदा	२८.२५	पुनर्वसु	२८.४७	व्याघात	२६.४६	किंस्तुघ्न	१६.२२	१५
७ रवि	शु. द्वितीया	२८.५९	पुष्य	अहोरात्र	हर्षण	२६.११	बालव	१६.३८	१६
८ सोम	शु. तृतीया	अहोरात्र	पुष्य	०६.०२	वज्र	२६.०५	तैतिल	१७.२९	१७
९ मंगळ	शु. तृतीया	०६.१०	आश्लेषा	०७.५१	सिद्धि	२६.२५	गरज वणिज	०६.०८ १८.५५	१८
१० बुध	शु. चतुर्थी	०७.५१	मघा	१०.१४	व्यतिपात	२७.०८	बव	२०.५४	१९
११ गुरु	शु. पंचमी	१०.०३	पूर्वा	१३.०३	वरियान	२८.०८	कौलव	२३.१६	२०
१२ शुक्र	शु. षष्ठी	१२.३२	उत्तरा	१६.०७	परिघ	२९.१३	गरज	२५.४९	२१
१३ शनि	शु. सप्तमी	१५.०४	हस्त	१९.१३	शिव	अहोरात्र	विष्टि	२८.१७	२२
१४ रवि	शु. अष्टमी	१७.२५	चित्रा	२२.०५	शिव	०६.१४	बालव	अहोरात्र	२३
१५ सोम	शु. नवमी	१९.१८	स्वाती	२४.२८	सिद्ध	०६.५९	बालव	०६.२६	२४
१६ मंगळ	शु. दशमी	२०.३३	विशाखा	२६.१३	साध्य	०७.१७	तैतिल	०८.०१	२५
१७ बुध	शु. एकादशी	२१.०२	अनुराधा	२७.११	शुभ	०७.०३	वणिज	०८.५३	२६
१८ गुरु	शु. द्वादशी	२०.४४	ज्येष्ठा	२७.२४	शुक्ल ब्रह्म	०६.१२ २८.४३	बव	०८.५९	२७
१९ शुक्र	शु. त्रयोदशी	१९.४१	मूळ	२६.५४	ऐंद्र	२६.४०	कौलव	०८.१८	२८
२० शनि	शु. चतुर्दशी	१७.५९	पूर्वाषाढा	२५.४८	वैधृति	२४.०७	गरज विष्टि	०६.५४ २८.५६	२९
२१ रवि	पौर्णिमा	१५.४७	उत्तराषाढा	२४.१४	विष्कंभ	२१.११	बालव	२६.३१	३०
२२ सोम	कृ. प्रतिपदा	१३.१२	श्रवण	२२.२१	प्रीति	१७.५८	तैतिल	२३.४९	३१
२३ मंगळ	कृ. द्वितीया	१०.२३	धनिष्ठा	२०.१८	आयुष्मान	१४.३५	वणिज	२०.५७	श्रावण
२४ बुध	कृ. तृतीया कृ. चतुर्थी	०७.३० २८.३९	शततारका	१८.१४	सौभाग्य	११.१०	बव	१८.०४	२
२५ गुरु	कृ. पंचमी	२५.५८	पू.भाद्रपदा	१६.१६	शोभन अतिगंड	०७.४७ २८.३३	कौलव	१५.१७	३
२६ शुक्र	कृ. षष्ठी	२३.३०	उ.भाद्रपदा	१४.२९	सुकर्मा	२५.३१	गरज	१२.४२	४
२७ शनि	कृ. सप्तमी	२१.१९	रेवती	१२.५९	धृति	२२.४३	विष्टि	१०.२२	५
२८ रवि	कृ. अष्टमी	१९.२७	अश्विनी	११.४७	शूल	२०.१०	बालव	०८.२०	६
२९ सोम	कृ. नवमी	१७.५५	भरणी	१०.५४	गंड	१७.५४	तैतिल वणिज	०६.३८ २९.१७	७
३० मंगळ	कृ. दशमी	१६.४४	कृत्तिका	१०.२२	वृद्धि	१५.५५	बव	२८.१७	८
३१ बुध	कृ. एकादशी	१५.५५	रोहिणी	१०.१२	ध्रुव	१४.१३	कौलव	२७.३९	९

दि १-७-२०२४ रोजी सूर्योदयी रवि, शुक्र-मिथुन, चंद्र, मंगळ-मेष, बुध-कर्क, गुरु, हर्षल-वृषभ, शनि-कुंभ, नेपच्यून-मीन, प्लुटो-मकर.

★ शुक्र : कर्क ०६-७, मंगळ : वृषभ १२-७, रवि : कर्क १६-७, बुध : सिंह ११-७, शुक्र : सिंह ३१-७.

● अमावास्या प्रारंभ : गुरुवार ०४-७, उ.रात्री ०४.५७; समाप्ती : शुक्रवार ०५-७, उ.रात्री ०४.२६.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : शनिवार २०-७, सायं. ०५.५९; समाप्ती : रविवार २१-७, दुपारी ०३.४७.

ऑगस्ट २०२४

आषाढ / श्रावण
शके १९४६

कालनिर्णय

८

Kalnirnay.Net

रविवार

आषाढ अमावास्या
दर्श अमावास्या दीपपूजा
विश्वनाथबाबा फडके पुण्यतिथी-अकोट (अकोला)
अमावास्या समाप्ती सायं. ०४.४२
४
०५.५० १८.४८ कर्क

सोमवार

श्रावण शु. १ शुभ दिवस (दु.३.२०नं.)
श्रावण मासारंभ
चंद्रदर्शन द्वारयात्रा-चिंचवड
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : तांदूळ
५
०५.५१ १८.४८ कर्क १५.२०

श्रावण शु. २ शुभ दिवस
मंगलागौरी पूजन
मुस्लिम सफर मासारंभ
६
०५.५१ १८.४७ सिंह

मंगळवार

श्रावण शु. ३ शुभ दिवस
बुधपूजन
मधुस्रवा तृतीया
७
०५.५२ १८.४७ सिंह २७.१४

*** अधिक शास्त्रार्थ**
१९. पांडवलेणी यात्रा-पाथर्डी (नाशिक)
लहानुजी महाराज पुण्यतिथी
-टाकरखेड (वर्धा)
२६. गुलाबबाबा यात्रा-काटेल (बुलढाणा)

Kalnirnay.Net

बुधवार

आषाढ कृ. १२ शुभ दिवस
प्रदोष (स.१०.२३प.)
नित्यानंद स्वामी पुण्यतिथी-गणेशपुरी
लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक पुण्यतिथी
अण्णाभाऊ साठे जयंती
पितांबर महाराज पुण्यतिथी
-कोंडोली (अकोला)
१
०५.४९ १८.५० मिथुन

गुरुवार

श्रावण शु. ४ शुभ दिवस
विनायक चतुर्थी (स.११.१९प.)
नाग-चतुर्थी उपवास
बृहस्पती पूजन
दूर्वागणपती व्रत
८
०५.५२ १८.४६ कन्या

आषाढ कृ. १३
शिवरात्री
सूर्याचा आश्लेषा नक्षत्रप्रवेश वाहन : गाढव
संत नामदेव महाराज संजीवन समाधी सोहळा दिन
२
०५.५० १८.५० मिथुन २९.४०

शुक्रवार

श्रावण शु. ५ शुभ दिवस
नागपंचमी ऋक् शुक्ल यजुः श्रावणी
हिरण्यकेशी श्रावणी अगस्ती दर्शन
महालक्ष्मी स्थापना पूजन
जरा-जिवंतिका पूजन
जागतिक आदिवासी दिन
९
०५.५२ १८.४५ कन्या

श्रावण शु. ६ शुभ दिवस
सुपोदनवर्ण षष्ठी अश्वत्थमारुती पूजन
शनैश्चर शिंगणापूर अभिषेक
(श्रावणातील प्रत्येक शनिवारी)
श्रियाळ षष्ठी
कल्की जयंती
१०
०५.५३ १८.४५ कन्या १६.१७

शनिवार

आषाढ कृ. १४
संत सावता माळी पुण्यतिथी
अमावास्या प्रारंभ दुपारी ०३.५०
३
०५.५० १८.४९ कर्क

श्रावण शु. ७
सीतला सप्तमी भानुसप्तमी
गोस्वामी तुलसीदास जयंती
आदित्य पूजन
११
०५.५३ १८.४४ तूळ

श्रावण शु. ७ शुभ दिवस
श्रावणी सोमवार शिवपूजन (स.७.५४प.)
शिवामूठ : तीळ
१२
०५.५३ १८.४३ तूळ २८.१४

श्रावण शु. ८ शुभ दिवस
दुर्गाष्टमी दूर्वाष्टमी (स.१०.४३नं.)
मंगलागौरी पूजन आचार्य अत्रे जयंती
अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)
तिशाबी आव (ज्यू)
१३
०५.५४ १८.४३ वृश्चिक

श्रावण शु. ९ शुभ दिवस
बुधपूजन (दु.१२.११प.)
पतेती
नारायण महाराज पुण्यतिथी-पद्मतीर्थ (वाशिम)
१४
०५.५४ १८.४२ वृश्चिक

श्रावण शु. १० शुभ दिवस
स्वातंत्र्य दिन बृहस्पती पूजन
पारशी नूतनवर्ष सन १३९४ प्रारंभ
पारशी फरवर्दिन मासारंभ
बऱ्हानपुरे महाराज पुण्यतिथी
-माडगांव (वर्धा)
१५
०५.५४ १८.४१ वृश्चिक १२.५२

श्रावण शु. ११ शुभ दिवस
जरा-जिवंतिका पूजन (स.९.३९नं.)
सूर्याचा मघा नक्षत्रप्रवेश वाहन : कोल्हा
शेवाळकर महाराज पुण्यतिथी-अचलपूर (अमरावती)
पुत्रदा एकादशी
वरदलक्ष्मी व्रत
१६
०५.५५ १८.४१ धनु

श्रावण शु. १२/१३ *शनिप्रदोष*
भगवान जिव्हेश्वर जयंती-अचलपूर (अमरावती), इंदौर (म.प्रदेश)
रामभाऊ रामदासी महाराज पुण्यतिथी
-लिंबा (दिग्रस)
अश्वत्थमारुती पूजन
१७
०५.५५ १८.४० धनु १७.२८

श्रावण शु. १४ शुभ दिवस
आदित्य पूजन
Kalnirnay.Net
पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्री ०३.०४
१८
०५.५५ १८.३९ मकर

श्रावण पौर्णिमा शुभ दिवस (दु.१.३२नं.)
नारळी पौर्णिमा
हयग्रीवोत्पत्ति ऋक् शुक्ल यजुः श्रावणी
तैत्तिरीय श्रावणी हिरण्यकेशी श्रावणी
रक्षाबंधन
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : मूग *
पौर्णिमा समाप्ती रात्री ११.५५
११
०५.५६ १८.३८ मकर १८.५९

श्रावण कृ. १ शुभ दिवस
मंगलागौरी पूजन
खोरदाद साल
२०
०५.५६ १८.३८ कुंभ

श्रावण कृ. २
बुधपूजन
शिवचरण महाराज पुण्यतिथी-अकोला
केशवदत्त महाराज पुण्यतिथी-सोनगिरी (धुळे)
२१
०५.५६ १८.३७ कुंभ १९.१२

श्रावण कृ. ३ शुभ दिवस (दु.१.४६नं.)
बृहस्पती पूजन सौर शरद ऋतू प्रारंभ
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.३६
२२
०५.५६ १८.३६ मीन

श्रावण कृ. ४ शुभ दिवस
जरा-जिवंतिका पूजन
राष्ट्रीय अंतराळ दिवस
पलसिद्धस्वामी पुण्यतिथी-साखरखेर्डा (बुलढाणा)
२३
०५.५७ १८.३५ मीन १९.५४

श्रावण कृ. ५/६
अश्वत्थमारुती पूजन
Kalnirnay.Net
२४
०५.५७ १८.३४ मेष

श्रावण कृ. ८ शुभ दिवस (दु.३.५४नं.)
श्रीकृष्ण जयंती (उपवास) *कालाष्टमी*
श्रीकृष्ण जन्मोत्सव जयंती योग
श्री ज्ञानेश्वर महाराज जयंती-आपेगांव (औरंगाबाद)
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : जव *
२५
०५.५८ १८.३३ वृषभ

श्रावण कृ. ९ शुभ दिवस
गोपाळकाला मंगलागौरी पूजन
निकालस महाराज पुण्यतिथी-नागपूर
२७
०५.५८ १८.३२ वृषभ २७.४०

श्रावण कृ. १० शुभ दिवस
बुधपूजन (दु.१.२२प.)
मंगलनाथ महाराज जन्मोत्सव
-सं. चित्रकूट (इंदौर)
२८
०५.५८ १८.३१ मिथुन

श्रावण कृ. ११ शुभ दिवस
अजा एकादशी (सायं.४.३८ ते ६.१६)
बृहस्पती पूजन
नारायण महाराज पुण्यतिथी-नेर (यवतमाळ)
२९
०५.५८ १८.३० मिथुन

श्रावण कृ. १२ शुभ दिवस (सायं.५.४६ ते उ.रात्री २.२५)
जरा-जिवंतिका पूजन
तिथिवासर सकाळी ०७.४९ पर्यंत
शिवस्वरूपानंद स्वामी पाठक पुण्यतिथी-कारंजा (वाशिम)
संत सेना महाराज पुण्यतिथी
सूर्याचा पूर्वा नक्षत्रप्रवेश
वाहन : उंदीर
३०
०५.५९ १८.२९ मिथुन ११.३३

श्रावण कृ. १३
शनिप्रदोष अश्वत्थमारुती पूजन
पर्युषण पर्वारंभ (चतुर्थी पक्ष)-जैन
संत ताजुद्दीनबाबा पुण्यतिथी-नागपूर
३१
०५.५९ १८.२८ कर्क

जुलै २०२४

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

सप्टेंबर २०२४

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

Kalnirnay.Net

ऑगस्ट २०२४

सुमंगल

कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

Kalnirnay.Net

उपवास : शाश्वत आनंदाचा शोध

❑ सचिन परब

'बायांनो, उपवास नेहमीच टाळा, निदान गरोदरपणात तरी टाळाच,' अशी सूचना डॉक्टरांच्या ओपीडीबाहेरच्या इलेक्ट्रॉनिक डिस्प्ले बोर्डवर वाचून माझ्या शेजारच्या काकूंना धक्का बसला होता. कारण कळायला लागल्यापासून उपवास करण्याचे संस्कार मनावर बिंबवलेले असतात. या संस्कारांना प्रश्न विचारण्यासाठी डॉक्टरांची ही सूचना उपयोगी ठरली तर खरा उपवास घडू शकतो. कारण कोणताही विचार न करता स्वीकारलेल्या धारणांना प्रश्न विचारणे आपल्याला स्वत:च्याच अधिकाधिक जवळ घेऊन जाते.

उप म्हणजे जवळ आणि वास म्हणजे राहणे. उपवास म्हणजे जवळ राहणे. आता कोणाच्या जवळ राहायचे? तर या प्रश्नाचे आपल्या परंपरेने दिलेले उत्तर म्हणजे, देवाच्या जवळ राहायचे. म्हणजे त्याची पूजा करायची. पूजा कशी करायची? जगद्गुरू संत तुकाराम महाराज सांगतात, 'कोणाही जीवाचा न घडो मत्सर, वर्म सर्वेश्वर पूजनाचे.' देवाच्या पूजेचे सार एकच आहे, कुणाचाही मत्सर करू नये. मत्सर, ईर्ष्या, द्वेष तुलनेतून येतात. ही तुलना संपवायला हवी, म्हणजे पूजा होऊ शकेल. पण तुलनेची सवय झालेली असते. आपल्याशिवाय दुसरे कुणीही असले तर आपण तुलना करतोच. त्यासाठी देव आहे. देव सोबत असेल, तरच तुलना उरत नाही आणि मत्सरही. मत्सर आहे तर देव नाही. देव आहे तर मत्सर नाही. जे मत्सराचे तेच काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद या सगळ्या सहा दोस्तांचेही. या सहा जणांना दूर ठेवण्यासाठीचे प्रयत्न म्हणजे खरी पूजा. तोच तर उपवास!

काळोखाला घमेल्यात भरून फेकल्यावर उजेड येत नसतो. दिवा पेटला, प्रकाश आला की काळोख निघून जातो. अवगुणांना दूर सारायचे तर सद्गुण जवळ आणावे लागतात. सॉक्रेटिस म्हणतो, 'व्हर्च्यू इज नॉलेज.' सद्गुण म्हणजेच ज्ञान. 'नॉलेज इज व्हर्च्यू' असेच आपल्याला वाटत असते. अनेक गोष्टींची माहिती असणे हा आपल्याला सद्गुण वाटतो, पण सॉक्रेटिस बरोबर त्याच्या उलट सांगतो. एखादा सद्गुण आपल्या जीवनात उतरला तरच त्याला ज्ञान म्हणता येईल. नाहीतर त्याच्या पुस्तको माहितीला काहीच अर्थ नाही. ज्ञानेश्वरीतल्या ओव्यांवर पीएच. डी. केली असेल किंवा रसाळ प्रवचने झोडता येतात, म्हणून ज्ञानेश्वरी कळतेच असे नाही. त्यासाठी ज्ञानेश्वरीच्या विचारांना जगण्याचा भाग बनवावा लागतो.

चांगल्या विचारांच्या सोबत राहिले, चांगले ऐकले, वाचले, बोलले, बघितले तर वाईट विचार निघून जातात. त्याची सवय लागण्यासाठी ठरावीक वेळ काढावा लागतो. तो दिवस उपवासाचा, देवाच्या जवळ राहण्याचा! विनोबा सांगतात, अकराव्या इंद्रियासाठी दिलेला वेळ तो एकादशी. पाच ज्ञानेंद्रिये, पाच कर्मेंद्रिये आणि अकरावे इंद्रिय ते मन. विनोबा सांगतात, तसे मोक्ष म्हणजे 'मो'हाचा 'क्ष'ण टाळणे. त्याचा सराव उपवासाच्या दिवशी करायचा असतो. त्यासाठी वेळ काढता यावा, म्हणून जेवण बनवायला काट द्यायची आणि कच्चे खावे, अशी उपवासाला सुरुवात झाली असावी. मराठी संस्कृतिकोश सांगतो, की एखाद्या दुष्काळात अन्न मिळत नसल्यामुळे उपाशी राहण्याला धार्मिकतेचा मुलामा चढला असावा. पण आपल्यासाठी उपवास म्हणजे फक्त उपाशी राहणे उरले आहे. एकादशी आणि दुप्पट खाशी, हे वास्तव आपण सगळ्यांनी स्वीकारले आहे. लहानपणापासून करतोय, गुरुजींनी सांगितले, शास्त्रात लिहिले आहे किंवा काहीतरी हवे, म्हणून उपवासाची व्रते केली जातात. त्यात ना प्रेम असते ना भक्ती. यादवांच्या काळात हेमाद्रीने हजारो व्रतांची माहिती देणारा 'चतुर्वर्ग चिंतामणि' हा ग्रंथ लिहिला होता. यादवकाळात महाराष्ट्र रसातळाला गेला, असे इतिहास सांगतो. आजही मार्गशीर्षातल्या गुरुवारांचे व्रत स्वातंत्र्यानंतर जन्माला घातले गेले आहे, हे लक्षात न घेता आपण घरोघर उपवास करतोच आहोत ना? धर्म म्हटले की फारतर डोळेच मिटायचे असतात, डोके नाही. ते लक्षात न आल्याने आपला खरा उपवास होतच नाही.

पांडुरंगशास्त्री आठवले सांगतात, ''उपवास म्हणजे फक्त जेवणातला बदल नाही, तर विचारांमधला बदल.'' उपवासाला सुरण का चालतो आणि दुधी का चालत नाही, अशा फुटकळ गोष्टींवर आपल्याकडे धर्मशास्त्री म्हणवणाऱ्यांनी ग्रंथांमधे वाद घातलेत आणि चर्चांचा कीस पाडलाय. त्यापेक्षा महत्त्वाचे विषय नव्हतेच का? त्यामुळेच आज आपण साबुदाणा, बटाटा आणि हिरवी मिरची या पोर्तुगिजांनी भारतात आणलेल्या उपवासाच्या पदार्थांपर्यंत पोहोचलो आहोत. आयुर्वेदाने सांगितलेले लंघन किंवा आज चर्चेत असणारे इंटरमिटंट फास्टिंग पचनक्रियेच्या स्वास्थ्यासाठी चांगलेच आहे. पण ते सगळ्यांसाठी नाही. जेवण टाळून तब्येती बिघडवण्यापेक्षा वाङ्भटाने दिलेला 'हित भुक, मित भुक, ऋत भुक' हा मंत्र महत्त्वाचा आहे. सकस खा, मर्यादेत खा, समतोल खा. कसे खायचे हे कळले, तर अन्नाविषयीचा उपवासही रोजच असणार आहे. अर्थात, उपवासाचे हे सारे तत्त्वज्ञान भरल्या पोटांसाठी आहे. प्रत्येक भुकेल्याच्या मुखी अन्न पोहचवणारा धर्मच उपवासाच्या धर्मापेक्षा मोठा असतो, हे अधोरेखित करणाऱ्या बुद्धांपासून विवेकानंदांपर्यंत आणि कबिरांपासून गाडगेबाबांपर्यंत महात्म्यांचा वारसा उपवासाला व्यापक बनवून जातो.

Kalnirnay.Net

म्हणून उपवासाला स्वातंत्र्यलढ्याचा भाग बनवणाऱ्या महात्मा गांधींची आठवण ठेवावी लागते. प्रायश्चित्ताचा आणि आत्मक्लेशाचा भाग म्हणून उपवास करण्याची परंपरा गौतमांच्या सूत्रांपासून जैन धर्मापर्यंत होतीच. त्याचा विस्तार गांधीजींच्या एकादश व्रतात आहे. त्यांनी ती स्वत:साठी आणि स्वत:च्या सहकाऱ्यांसाठी बनवलेली आचारसंहिता होती. त्यातून असहकाराचे आंदोलन उभे राहिले. परदेशी आणि सरकारी गोष्टींचा त्याग हा उपवासच होता. त्यांच्या अन्नत्यागाच्या उपवासांतून देशाने अस्पृश्यता संपवण्याचा अजेंडा स्वीकारला. जात-धर्म विसरून साधी साधी माणसे स्वातंत्र्यलढ्यात उतरली. एका अर्थाने गांधीजींच्या उपवासाने नव्या देशाची पायाभरणी केली. त्यामुळे आजही उपवास हा जगभर व्यवस्थेविरुद्ध लढण्याचे हत्यार बनलेला आहेच.

गांधीजींनी उपवासाचा अर्थच बदलला, तेच आपण आपल्या जगण्यातही घडवू शकतो. आपल्याला नवे उपवास तयार करावे लागतील. आज तांदूळ आणि गहू न खाण्याचा उपवास करण्यापेक्षा मोबाइलचा मोह टाळण्याचा उपवास जास्त गरजेचा बनलेला आहे. हे 'डिजिटल डिटॉक्स' समजल्यामुळेच काही गावांनी रोज संध्याकाळी टीव्ही आणि मोबाइल बंद ठेवण्याचा सामुदायिक निर्णय घेतला आहे. बिनडोक रिल्समधे आणि सोशल मीडियाच्या धांगडधिंग्यात आनंद आहे, म्हणून तर आपण त्यात गुंतून पडतो. पण त्यापेक्षाही मोठा आनंद मोबाइलवरील एखादे पुस्तक वाचण्यात-ऐकण्यात किंवा दर्जेदार डॉक्युमेंटरी बघण्यात आहे. त्यातला आनंद दीर्घकाळ टिकणारा आहे, द्विगुणित होणारा आहे. माणूस म्हणून समृद्ध करणारा आहे. फुटकळ आनंदाच्या प्रेरणेचा त्याग करून शाश्वत आनंदाच्या प्रेरणेपर्यंत पोहचण्यासाठी वेळ काढावा लागतोच. उपवास त्यासाठीच तर आहे..!

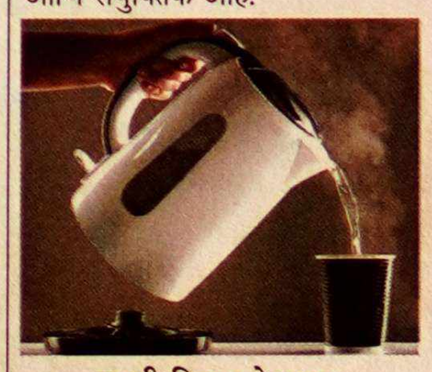
(लेखक ज्येष्ठ पत्रकार आहेत.)

ssparab@gmail.com

गरम पाणी हितकारक कसे?

❑ वैद्य ऊर्मिला पिटकर

मानवी शरीरासाठी 'पाणी' अत्यंत आवश्यक आहे. पण, हे पाणी कोणी, किती, कधी, कसे प्यावे याचेही काही नियम ठरलेले आहेत. शरीराला पाण्याची किती गरज आहे, हे नैसर्गिकरित्या आपल्याला लागणाऱ्या तहानेद्वारे सुचवले जाते. हिवाळ्यात व पावसाळ्यात तहान कमी लागते, याउलट उन्हाळ्यात अधिक तहान लागते. शारीरिक श्रम करणाऱ्या लोकांना अधिक तहान लागते, तर एसीमध्ये बसून बैठे काम करणाऱ्यांना कमी तहान लागते. त्यामुळे आपापल्या तहानेनुसार पाणी पिणे अधिक शास्त्रीय आणि सयुक्तिक आहे.



पाणी पिण्याचे शास्त्र

आपल्या शरीरामध्ये 'अग्नी' नावाचे एक तत्त्व आहे. हा अग्नी आपण सेवन केलेल्या अन्नाचे, पाण्याचे पचन करतो आणि शरीरासाठी उपयुक्त घटक बनवतो. बाहेरच्या सृष्टीत जसे आगीवर पाणी ओतले, तर हे पाणी आग विझवते; मग ते गरम पाणी असले तरी. त्याचप्रमाणे तहान लागलेली नसताना उगाचच पाणी पीत राहिले (मग ते गरम का असेना) तर त्यामुळे शरीरातील अग्नी मंदच होणार. मंद अग्नी हा जवळजवळ सर्वच रोगांचे मूळ आहे. त्यामुळे तहान लागली असतानाच पाणी प्यावे. स्वास्थ्य रक्षणासाठी शरद व ग्रीष्म ऋतू वगळता, रोगी व्यक्तींबरोबरच निरोगी व्यक्तींनीही, गरजेप्रमाणे थोडेथोडेच पाणी प्यावे, असा शास्त्रादेश आहे.

गरम पाणी : एक औषध / उपचार पद्धती

आयुर्वेदात गरम पाणी म्हणजेच 'उष्णोदक', याला औषधाप्रमाणे महत्त्व दिलेले आहे. पाणी गरम करताना पाण्यावर अग्नीचा संस्कार होतो. त्यामुळे गरम पाणी हे साध्या पाण्यापेक्षा पचायला हलके होते, पण ते गुणाने उष्ण असते. गरम पाणी विशिष्ट आजारांमध्ये शरीरासाठी अत्यंत उपकारक ठरते.

१. गरम पाणी गुणाने उष्ण असल्यामुळे वाताचे अनुलोमन (उत्सर्जन) करते. कफ, वात हे दोन्ही दोष थंड गुणाचे असल्यामुळे हे दोष शरीरात वाढले असता गरम पाणी प्यावे. सामान्य भाषेत सर्दी, नाक चोंदणे, खोकला, घसा दुखणे, दम लागणे यांसारख्या कफ-वातज विकारात गरम पाणी प्यायल्यामुळे कफ पातळ होतो, सहजपणे बाहेर पडतो व नाक, छाती, घसा मोकळा होतो.

२. पोटफुगी, पोट दुखणे, अजीर्ण, आमदोष यांसारख्या पोटाच्या विकारात लंघन (पूर्ण उपवास किंवा भाताची पेज, लाह्या, मऊ भात असा अत्यंत हलका आहार) करून थोडे थोडे गरम पाणी पीत राहावे. यामुळे न पचलेले अन्न पचते, अजीर्ण मोडते, आमदोष दूर होतो. हळूहळू भूक सुधारते व अन्नाचे नीट पचन होऊ लागते.

३. गरम पाणी थंड करून प्यायल्यास त्याला 'क्वथित शीत जल' म्हटले जाते. असे पाणी पचायला हलके, पण गुणाने शीत असते.

Kalnirnay.Net

पाण्यामध्ये काही औषधे घालून उकळल्यास त्याला 'सिद्ध जल' असे म्हटले जाते. जेव्हा ज्वर म्हणजे ताप येतो, तेव्हा आयुर्वेदाच्या सिद्धांतानुसार रुग्णाचा अग्नी मंद झालेला असतो. अशा वेळी सुंठ, नागरमोथा, पित्तपापडा, वाळा, चंदन ही वनौषधे घालून उकळून व गाळून घेतलेले पाणी थोडे थोडे पीत राहिल्यास ताप लवकर उतरतो. या पाण्याला 'षडंगोदक' असे म्हटले आहे. अर्थात, तापाच्या रुग्णाने या अवस्थेत 'लंघन' करणे अपेक्षित आहे.

गरम पाण्याबद्दलचे गैरसमज :

१. भरपूर पाणी प्यायल्यामुळे शरीरातील विषद्रव्ये निघून जातात व शरीर 'डिटॉक्स' होते, अशा प्रकारचा गैरप्रचार हल्ली सर्वत्र पसरलेला आहे. सकाळी प्यायलेल्या गरम पाण्यामुळे पोट साफ होते, असा बऱ्याच लोकांचा गैरसमज असतो. त्यामुळे सकाळी उठून सरसकट गरम पाणी पिण्याची चुकीची सवय अनेकांना जडलेली दिसते. या सवयीमध्ये जबरदस्तीने मलवेग निर्माण केला जातो. खरे तर हा योग्य उपाय नाही. सकाळी सहज मलप्रवृत्ती होण्यासाठी संध्याकाळी लवकर जेवणे आणि आहारात तेल, तूप यांसारख्या स्निग्ध पदार्थांचा पुरेसा समावेश करणे आवश्यक आहे.

Kalnirnay.Net

२. सामान्यपणे स्थूल लोक वजन कमी करण्यासाठी गरम पाण्यात मध घालून पितात. परंतु गरम पाणी आणि मध हा विरुद्ध आहार आहे. मध हा कधीही गरम पदार्थाबरोबर घेऊ नये किंवा गरम करून खाऊ नये. त्यामुळे शरीरात एक प्रकारचे विष तयार होते. स्थूल व्यक्तींनी मध घ्यायचे झाल्यास ते साध्या पाण्यातून घेण्यास हरकत नाही.

गरम पाणी : बाह्योपचार पद्धती

१. गरम पाण्याचा शेक हाही अनेक रोगांमध्ये उपयुक्त ठरतो. कोणत्याही अवयवाला मार लागल्यामुळे किंवा मुरगळल्यामुळे सूज आलेली असल्यास किंवा तेथे जखम झालेली नसल्यास, मीठ घातलेल्या गरम पाण्यात तो भाग बुडवून ठेवावा. त्यामुळे सूज लगेच उतरते, वेदना कमी होऊन आराम पडतो.

२. गरम पाणी रबरी पिशवीमध्ये भरून शेक घेतल्यास शरीरात कुठल्याही ठिकाणी वेदना, जखडलेपणा असल्यास दूर होतो. कंबरदुखी, मुतखड्यामुळे कुशीत होणारी वेदना, लघवी अडणे, मूळव्याधीमुळे गुदभागी होणाऱ्या वेदना यामध्ये गरम पाण्याच्या टबमध्ये बसून घेतलेल्या शेकाने त्वरित आराम पडतो.

३. नाक चोंदलेले असेल किंवा श्वास घ्यायला त्रास होत असल्यास गरम पाण्यात निलगिरी, कापूर यासारखी औषधे घालून वाफ घेतल्यास त्वरित आराम पडतो.

गरम पाणी कधी पिऊ नये?

खूप उन्हाळा असताना पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींनी, उन्हात फिरणाऱ्यांनी किंवा अग्नीजवळ काम करणाऱ्या लोकांनी, ज्या रोगांमध्ये पित्त वाढलेले असते अशा गळवे, नागीण, कावीळ, रक्तस्राव होणे इ. रोगांमध्ये गरम पाण्याचे सेवन त्रासदायक ठरू शकते. अशा वेळी धणे घालून उकळून, थंड केलेले पाणी घ्यावे.

पाणी म्हणजे जीवन. पाणी हे आहारातले द्रव्य तर आहेच, पण ते औषधही आहे. आयुर्वेदानुसार कोणत्याही पदार्थाचे सेवन करण्यापूर्वी, त्याची त्या-त्या वेळी शरीराला खरेच गरज आहे का, ते सेवन करणाऱ्या व्यक्तीची प्रकृती, त्या वेळचे वय, राहण्याचे ठिकाण, कामाचे स्वरूप, ऋतू या सर्वांचा विचार करावा लागतो. कोणताही पदार्थ योग्य प्रकारे सेवन केल्यास अमृत ठरतो, तर अयोग्य पद्धतीने घेतल्यास विषही ठरू शकतो. हा सामान्य नियम गरम पाणी पितानाही लागू पडतो, हे लक्षात घ्यायला हवे.

(लेखिका अनुभवी आयुर्वेद पंचकर्म व योगचिकित्सक आहेत.)

uapitkar@gmail.com

ह्या महिना असा जाईल

जयंत साळगांवकर

मेष : कोणत्याही गोष्टीचा आस्वाद घेताना त्याचा अतिरेक होणार नाही याची काळजी घ्या. मोठी जबाबदारी पेलण्याची तयारी ठेवा व त्यानुसार कृतीही करा. प्रिय व्यक्तींच्या लहानसहान अपेक्षांचा अंदाज घ्या. वैवाहिक जीवनातील कर्तव्य पूर्ण करा.

वृषभ : कार्यक्षेत्रात नेतृत्वाची जबाबदारी स्वीकारावी लागेल. कामाच्या बाबतीत नियमितता ठेवा. पूर्वी केलेल्या कामाचा चांगला परिणाम दिसेल. भावंडांना मदतीचा हात द्याल पण त्यांच्याकडून कसलीही अपेक्षा करू नका. मंगलकार्यात सहभागी व्हाल.

मिथुन : सर्वांना आदरयुक्त वागणूक दिल्यास त्याची परतफेड आपल्याला निश्चित मिळेल. आर्थिक व्यवहार करताना माणसांची योग्य पारख करा. घाईने निर्णय घेऊ नका. सार्वजनिक ठिकाणी वाद वाढणार नाहीत याची काळजी घ्या. शत्रूवर विजय मिळेल.

कर्क : इतरांचे ऐकण्यापेक्षा स्वत:चा आत्मविश्वास वाढवणे गरजेचे आहे. वादविवाद व साहस कटाक्षाने टाळा. वेळेनुसार धोरणात बदल करून पुढे जात राहा. पैशाची योग्य ठिकाणी केलेली गुंतवणूक भावी आयुष्यात उपयोगी पडेल.

सिंह : आपल्या कार्यशील व निर्धारपूर्ण कृतीपुढे लोक प्रभावित होतील. मित्रपरिवाराचे सहकार्य चांगले लाभेल. सामाजिक कार्यात मानापमानांच्या किरकोळ गोष्टींकडे लक्ष देऊ नका. ध्येयवादी बनून ध्येयाचा पाठपुरावा करा. वेळेचा अपव्यय टाळा.

कन्या : दिलेले शब्द पाळण्यास विसरू नका. स्वत:ची हुशारी दाखवताना इतरांना कमी लेखणे योग्य नाही. जी गोष्ट आपल्या आटोक्याबाहेरची आहे तिच्यावर टीका करणे योग्य ठरणार नाही. स्वत:ची आत्मप्रौढी मिरवणे टाळा.

तूळ : परदेशगमनासाठी उत्तम कालावधी असेल. कार्यक्षेत्रात परिस्थितीनुसार बदल करणे आवश्यक ठरेल. लहानसहान गोष्टी मनाला लावून घेऊ नका. जीवनात कोणत्याही पळवाटेचा अवलंब सध्यातरी करू नका. विरोधकांवर मात कराल.

वृश्चिक : घडलेल्या प्रसंगातून आत्मसंशोधन केल्यास पुढील नुकसान टाळू शकाल. स्वत:च्या कार्यकौशल्याचा प्रभाव इतरांवर पडेल. आपले नैतिक आचरण चांगले ठेवा. जीवनात हिशेबीपणा ठेवलात तर आपण खूप काही करू शकाल.

धनु : अचूक निर्णयक्षमतेचा विकास करण्यावर भर द्या. दुसऱ्याच्या बोलण्याने त्रास करून घेण्यापेक्षा त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करा. विरोधकांना न दुखवता त्यांच्या कर्तव्यपालनाची त्यांना जाणीव करून द्या. कौटुंबिक वातावरण बिघडू देऊ नका. सामंजस्य बाळगा.

मकर : कौटुंबिक वादापासून स्वत:स अलिप्त ठेवणे योग्य होईल. जर तुम्हाला आर्थिक गुंतवणूक करावयाची असेल तर ती सरकारी, निमसरकारी क्षेत्रात करणे जास्त सुरक्षित ठरेल. देण्याघेण्याचे व्यवहार वरिष्ठांच्या मार्गदर्शनाने करा.

कुंभ : व्यवहार व परमार्थ यात गल्लत करू नका. अति उदारमतवादी धोरण हितकारक ठरणार नाही. मुत्सद्दीपणावर भर द्या. दिलेला शब्द पाळण्यास विसरू नका. राग वाढविणाऱ्या घटनांचा विचार करू नका. त्यांच्याकडे दुर्लक्षच करा.

मीन : दुसऱ्यांना फार सभ्यता दाखविण्याच्या भानगडीत पडू नये. कठीण परिस्थितीवर मात करण्यासाठी मनोधैर्य वाढवावे लागेल. आर्थिक व्यवहारात दुसऱ्याला जामीन राहू नका. नव्या क्षेत्राचा परिचय, नवे उपक्रम यासारखे शोधकार्य चालूच ठेवा.

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८०

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

ऑगस्ट	आषाढ - श्रावण	नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ गुरु	कृ. द्वादशी	१५.२८	मृगशीर्ष	१०.२३	व्याघात	१२.४९	गरज	२७.२४	१०
२ शुक्र	कृ. त्रयोदशी	१५.२६	आर्द्रा	१०.५८	हर्षण	११.४४	विष्टि	२७.३४	११
३ शनि	कृ. चतुर्दशी	१५.५०	पुनर्वसु	११.५८	वज्र	११.००	चतुष्पाद	२८.१२	१२
४ रवि	अमावास्या	१६.४२	पुष्य	१३.२५	सिद्धि	१०.३७	किंस्तुघ्न	२९.१८	१३
५ सोम	शु. प्रतिपदा	१८.०२	आश्लेषा	१५.२०	व्यतिपात	१०.३६	बालव	अहोरात्र	१४
६ मंगळ	शु. द्वितीया	१९.५१	मघा	१७.४३	वरियान	१०.५८	बालव	०६.५४	१५
७ बुध	शु. तृतीया	२२.०५	पूर्वा	२०.२९	परिघ	११.४०	तैतिल	०८.५६	१६
८ गुरु	शु. चतुर्थी	२४.३६	उत्तरा	२३.३३	शिव	१२.३७	वणिज	११.१९	१७
९ शुक्र	शु. पंचमी	२७.१३	हस्त	२६.४३	सिद्ध	१३.४४	बव	१३.५४	१८
१० शनि	शु. षष्ठी	२९.४४	चित्रा	२९.४८	साध्य	१४.५०	कौलव	१६.३०	१९
११ रवि	शु. सप्तमी	अहोरात्र	स्वाती	अहोरात्र	शुभ	१५.४७	गरज	१८.५२	२०
१२ सोम	शु. सप्तमी	०७.५४	स्वाती	०८.३२	शुक्ल	१६.२४	विष्टि	२०.४७	२१
१३ मंगळ	शु. अष्टमी	०९.३०	विशाखा	१०.४३	ब्रह्म	१६.३२	बालव	२२.०२	२२
१४ बुध	शु. नवमी	१०.२३	अनुराधा	१२.११	ऐंद्र	१६.०४	तैतिल	२२.३०	२३
१५ गुरु	शु. दशमी	१०.२६	ज्येष्ठा	१२.५२	वैधृति	१४.५७	वणिज	२२.०८	२४
१६ शुक्र	शु. एकादशी	०९.३९	मूळ	१२.४३	विष्कंभ	१३.१०	बव	२०.५७	२५
१७ शनि	शु. द्वादशी / शु. त्रयोदशी	०८.०५ / २९.५१	पूर्वाषाढा	११.४८	प्रीति	१०.४६	कौलव	१९.०३	२६
१८ रवि	शु. चतुर्दशी	२७.०४	उत्तराषाढा	१०.१४	आयुष्मान सौभाग्य	०७.५० / २८.२७	गरज	१६.३१	२७
१९ सोम	पौर्णिमा	२३.५५	श्रवण	०८.१०	शोभन	२४.४६	विष्टि	१३.३२	२८
			धनिष्ठा	२९.४४					
२० मंगळ	कृ. प्रतिपदा	२०.३३	शततारका	२७.०९	अतिगंड	२०.५५	बालव	१०.१५	२९
२१ बुध	कृ. द्वितीया	१७.०७	पू.भाद्रपदा	२४.३३	सुकर्मा	१७.००	तैतिल / वणिज	०६.४९ / २७.२५	३०
२२ गुरु	कृ. तृतीया	१३.४६	उ.भाद्रपदा	२२.०५	धृति	१३.१०	बव	२४.१०	३१
२३ शुक्र	कृ. चतुर्थी	१०.३८	रेवती	१९.५४	शूल	०९.३०	कौलव	२१.१२	भाद्रपद
२४ शनि	कृ. पंचमी / कृ. षष्ठी	०७.५१ / २९.३०	अश्विनी	१८.०५	गंड / वृद्धि	०६.०७ / २७.०६	गरज	१८.३७	२
२५ रवि	कृ. सप्तमी	२७.३९	भरणी	१६.४४	ध्रुव	२४.२८	विष्टि	१६.३०	३
२६ सोम	कृ. अष्टमी	२६.१९	कृत्तिका	१५.५४	व्याघात	२२.१५	बालव	१४.५५	४
२७ मंगळ	कृ. नवमी	२५.३२	रोहिणी	१५.३७	हर्षण	२०.३०	तैतिल	१३.५२	५
२८ बुध	कृ. दशमी	२५.१९	मृगशीर्ष	१५.५२	वज्र	१९.१०	वणिज	१३.२२	६
२९ गुरु	कृ. एकादशी	२५.३७	आर्द्रा	१६.३८	सिद्धि	१८.१६	बव	१३.२४	७
३० शुक्र	कृ. द्वादशी	२६.२४	पुनर्वसु	१७.५५	व्यतिपात	१७.४५	कौलव	१३.५७	८
३१ शनि	कृ. त्रयोदशी	२७.४०	पुष्य	१९.३८	वरियान	१७.३७	गरज	१४.५९	९

दि १८-२०२४ रोजी सूर्योदयी रवि-कर्क, चंद्र-मिथुन, मंगळ, गुरु, हर्षल-वृषभ, बुध, शुक्र-सिंह, शनि-कुंभ, नेपच्यून-मीन, प्लुटो-मकर

★ रवि : सिंह १६-८, बुध (व) : कर्क २२-८, शुक्र : कन्या २४-८, मंगळ : मिथुन २६-८

● अमावास्या प्रारंभ : शनिवार ०३-८, दुपारी ०३.५०; समाप्ती : रविवार ०४-८, सायं. ०४.४२.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : रविवार १८-८, उ. रात्री ०३.०४; समाप्ती : सोमवार १९-८, रात्री ११.५५.

कालनिर्णय पाकनिर्णय स्पर्धा २०२४

विजेता क्र. २

वाफवलेले पदार्थ

राइस फ्लॉवर रुट्स मोमोज

❑ भरत गोंधळी, मुरबाड

आवरणासाठी साहित्य : १ कप कोनफळ, १ कप रताळे, १ कप करांदे (उकडून, साले काढून केलेल्या फोडी), चवीनुसार मीठ, १/४ छोटा चमचा मिरपूड, १/४ छोटा चमचा सोया सॉस.

सारणासाठी साहित्य : प्रत्येकी १/४ कप सिमला मिरची, गाजर, बीट, टोमॅटो, कोबी, पातीचा कांदा (बारीक काप केलेला), १/२ छोटा चमचा मिरपूड, १ छोटा चमचा आले-लसूण पेस्ट, १/४ छोटा चमचा सोया सॉस, लिंबाची ९ पाने, २ हिरव्या मिरच्या, अर्धा कप बासमती तांदूळ आणि चवीनुसार मीठ.

कृती : प्रथम बासमती तांदूळ एक तास पाण्यात भिजत ठेवा. कोनफळ, रताळे, करांदे चांगले कुस्करून त्यात मीठ, मिरपूड घालून मळून गोळा तयार करा. एका बाऊलमध्ये मिरची, गाजर, बीट, टोमॅटो, कोबी, पातीचा कांदा, हिरवी मिरची, मिरपूड, आले-लसूण पेस्ट, सोया सॉस व चवीनुसार मीठ घालून सर्व मिश्रण हलकेच एकजीव करा. तांदूळ निथळून घ्या आणि एका ताटलीत पसरवा. आता मळलेल्या गोळ्यामधले २ मोठे चमचे मिश्रण हातावर घेऊन त्याची वाटी करा व सारण भरून हलकेच बंद करून लांबट आकाराचा गोळा तयार करा. अशा प्रकारे सर्व गोळे तयार करा. आता गॅसवर मोठी कढई ठेऊन त्यात २ कप पाणी उकळायला ठेवा. एक चाळण घेऊन त्यात लिंबाची पाने पसरवा. तयार केलेला गोळा तांदळावर घोळवून घ्या व चाळणीत ठेवून २० मिनिटे वाफवून घ्या आणि शेजवान चटणीसोबत सर्व्ह करा.

विवाहास उपयुक्त दिवस

१० (२६.०० पर्यंत), १३ (१०.४३ नंतर, २६.०० पर्यंत), १४ (१२.११ पर्यंत), १६ (०९.३९ नंतर, १२.४३ पर्यंत), १८ (२६.०० पर्यंत), १९ (१३.३२ नंतर, २४.४७ पर्यंत), २३ (११.५४ नंतर, २६.०० पर्यंत), २७ (२०.३० पर्यंत), २८ (१३.२२ पर्यंत).

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

गुरुवार, २२ ऑगस्ट २०२४

मुंबई	२१.०२	नाशिक	२०.५८
ठाणे	२१.०२	अहमदनगर	२०.५४
पुणे	२०.५८	पणजी	२०.५९
रत्नागिरी	२१.०१	धुळे	२०.५४
कोल्हापूर	२०.५८	जळगाव	२०.५०
सातारा	२०.५८	वर्धा	२०.३८
यवतमाळ	२०.४०	परभणी	२०.४६
बीड	२०.५०	नांदेड	२०.४३
सांगली	२०.५६	उस्मानाबाद	२०.४९
सावंतवाडी	२०.५९	भंडारा	२०.३४
सोलापूर	२०.५०	चंद्रपूर	२०.३६
नागपूर	२०.३६	बुलढाणा	२०.४८
अमरावती	२०.४१	इंदौर	२०.४८
अकोला	२०.४५	ग्वाल्हेर	२०.३८
औरंगाबाद	२०.५२	बेळगाव	२०.५७
भुसावळ	२०.५०	मालवण	२१.०१

सप्टेंबर २०२४

अधिक शास्त्रार्थ मागील बाजूस पाहा.

श्रावण / भाद्रपद
शके १९४६

कालनिर्णय

१

रविवार १

श्रावण कृ. १४
शिवरात्री आदित्य पूजन
पर्युषण पर्वारंभ (पंचमी पक्ष)-जैन
अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)
अण्णामहाराज (धाण्डेशास्त्री) जन्मोत्सव-इंदौर
अमावास्या प्रारंभ उ.रात्रौ ०५.२१
०५.५९ १८.२७ कर्क २१.४७

भाद्रपद शु. ५ शुभ दिवस
ऋषिपंचमी (दु.३.२९प.)
गजानन महाराज पुण्यतिथी-शेगांव
कलावतीदेवी जयंती-बेळगाव
जैन संवत्सरी (पंचमी पक्ष)
०६.०१ १८.२१ तूळ

भाद्रपद शु. १२ शुभ दिवस
मदन महाराज यात्रा-फुलआमला नांदगांव (अमरावती)
गुलाबराव महाराज पुण्यतिथी-माधान (अमरावती)
प्रदोष
वामन जयंती
श्रवणोपवास
०६.०३ १८.१४ मकर २९.४३

भाद्रपद कृ. ५
पंचमी श्राद्ध
विषुवदिन
०६.०४ १८.०८ मेष ०६.०८

भाद्रपद कृ. १२ शुभ दिवस
द्वादशी श्राद्ध (सायं.४.४७प.)
मघा श्राद्ध संन्यासिजनांचा महालय
भाऊसाहेब महाराज अयाचित पुण्यतिथी-नागपूर
०६.०६ १८.०१ सिंह

सोमवार २

श्रावण अमावास्या
दर्श अमावास्या सोमवती अमावास्या
पोळा पिठोरी अमावास्या मातृदिन
गहिनीनाथ यात्रा-औरंगाबाद
शनैश्वर शिंगणापूर अभिषेक
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : सातू
०५.५९ १८.२६ सिंह

भाद्रपद शु. ६
सूर्यषष्ठी
०६.०१ १८.२० तूळ ११.२७

भाद्रपद शु. १३ शुभ दिवस
ईद-ए-मिलाद
०६.०३ १८.१३ कुंभ

भाद्रपद कृ. ६ शुभ दिवस
षष्ठी श्राद्ध (दु.१.५०प.)
सप्तमी श्राद्ध श्रीज्ञानेश्वरी जयंती
सती जानकीमाता पुण्यतिथी-काटोल (नागपूर)
०६.०५ १८.०७ वृषभ

भाद्रपद कृ. १३
सोमप्रदोष *शिवरात्री* त्रयोदशी श्राद्ध
माधवराव महाराज पुण्यतिथी-पाटणबोरी (यवतमाळ)
०६.०६ १८.०० सिंह

मंगळवार ३

श्रावण अमावास्या
मंगलागौरी पूजन
अमावास्या समाप्ती सकाळी ०७.२४
०६.०० १८.२६ सिंह

भाद्रपद शु. ७ शुभ दिवस
ज्येष्ठागौरी आवाहन (रात्रौ ८.०२प.)
रात्रौ ०८.०२ पर्यंत
०६.०१ १८.१९ वृश्चिक

भाद्रपद शु. १४ शुभ दिवस
प्रौष्ठपदी पौर्णिमा (स.११.४४प.)
अनंत चतुर्दशी
पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ११.४४
०६.०३ १८.१२ कुंभ २९.४३

भाद्रपद कृ. ७
कालाष्टमी
अष्टमी श्राद्ध मध्याष्टमी श्राद्ध
दत्तगीर महाराज पुण्यतिथी-हिवरा संगम (पुसद)
०६.०५ १८.०६ वृषभ ०९.५४

बुधवार ४

भाद्रपद शु. १ शुभ दिवस
भाद्रपद मासारंभ
चंद्रदर्शन
अमरदासबाबा पुण्यतिथी-रिसोड (वाशिम)
०६.०० १८.२५ सिंह ०९.५४

भाद्रपद शु. ८
दुर्गाष्टमी
ज्येष्ठागौरी पूजन
महर्षी दधींची जयंती
०६.०२ १८.१८ वृश्चिक २१.२०

भाद्रपद पौर्णिमा / भाद्रपद कृ. १
संन्यासिजनांचा चातुर्मास्य समाप्ती
महालयारंभ भागवत सप्ताह समाप्ती
खंडग्रास चंद्रग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.)
प्रतिपदा श्राद्ध *
पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०८.०३
०६.०३ १८.११ मीन

भाद्रपद कृ. ८
अविधवा नवमी
नवमी श्राद्ध
०६.०५ १८.०५ मिथुन

Kalnirnay.Net

गुरुवार ५

भाद्रपद शु. २ शुभ दिवस
चांगदेव राऊळ जयंती-पैठण
मुस्लिम रबिलावल मासारंभ
शांतीसागर महाराज पुण्यतिथी-कुंथलगिरी (बीड)
सामश्रावणी
चक्रधरस्वामी जयंती
शिक्षक दिन
०६.०० १८.२४ कन्या

भाद्रपद शु. ९
अदु:ख नवमी भागवत सप्ताहारंभ
ज्येष्ठागौरी विसर्जन रात्रौ ०९.५१ पर्यंत
श्रीचंद्र जयंती उदासी सांप्र. महोत्सव-वाशिम
दोरक धारण
०६.०२ १८.१७ धनु

भाद्रपद कृ. २ शुभ दिवस
द्वितीया श्राद्ध
०६.०४ १८.१० मीन २९.१४

भाद्रपद कृ. ९ शुभ दिवस
गुरुपुष्यामृतयोग रात्रौ ११.३२ पासून दुसऱ्या दिवशी (शुक्रवारी) सकाळी ०६.०६ पर्यंत
सच्चिदानंद स्वामी पुण्यतिथी-रावेर (जळगाव)
दशमी श्राद्ध
सूर्याचा हस्त नक्षत्रप्रवेश
वाहन : मोर *
०६.०५ १८.०४ मिथुन १७.११

Kalnirnay.Net

शुक्रवार ६

भाद्रपद शु. ३ शुभ दिवस
हरितालिका तृतीया
वराह जयंती
स्वर्णगौरी व्रत
०६.०१ १८.२३ कन्या २२.५९

भाद्रपद शु. १०
सूर्याचा उत्तरा नक्षत्रप्रवेश वाहन : हत्ती
रामानंद महाराज पुण्यतिथी-पाटणबोरी (यवतमाळ)
०६.०२ १८.१६ धनु २७.२३

भाद्रपद कृ. ३ शुभ दिवस
तृतीया श्राद्ध (स.१०.५५प.)
सत्यदेव महाराज पुण्यतिथी-नवी भारवाडी (अमरावती)
०६.०४ १८.०९ मेष

भाद्रपद कृ. १० शुभ दिवस (दु.१.१९ ते उ.रात्रौ १.१९)
एकादशी श्राद्ध
पुंडलिकबाबा पुण्यतिथी-मूर्तिजापूर (अकोला)
मारोती महाराज पुण्यतिथी-माकनेर (बुलढाणा)
०६.०६ १८.०३ कर्क

Kalnirnay.Net

शनिवार ७

भाद्रपद शु. ४ शुभ दिवस
श्रीगणेश चतुर्थी (सायं.५.३६नं.)
पार्थिव गणपती पूजन
चंद्रदर्शन निषेध (चंद्रास्त रात्रौ ०८.४९)
जैन संवत्सरी (चतुर्थी पक्ष)
राजे उमाजी नाईक जयंती
यशवंतबाबा पुण्यतिथी-मुसळखेडा (अमरावती)
०६.०१ १८.२२ तूळ

भाद्रपद शु. ११ शुभ दिवस
परिवर्तिनी एकादशी (स.९.४१प.)
पारशी अर्दिबेहस्त मासारंभ
०६.०२ १८.१५ मकर

भाद्रपद कृ. ४
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.३४
चतुर्थी श्राद्ध
भरणी श्राद्ध
०६.०४ १८.०९ मेष

भाद्रपद कृ. ११
इंदिरा एकादशी
०६.०६ १८.०२ कर्क २७.३७

Kalnirnay.Net

Kalnirnay.Net

ऑगस्ट २०२४

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

ऑक्टोबर २०२४

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

Kalnirnay.Net

सप्टेंबर २०२४

सुमंगल

कालनिर्णय

भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन

*Audit Bureau of Circulations

Kalnirnay.Net

कर्करोग - नियती की निवड?

❑ डॉ. सुलोचना गवांदे

कर्करोगाचे केवळ नाव घेतले तरी सर्वसामान्यांच्या मनात धडकी भरते. पण कर्करोग हा आजार नवा नाही. अगदी ३-४ हजार वर्षे जुन्या प्राचीन मानवी अवशेषांमध्येही या रोगाचे अस्तित्व सापडले आहे. मानवी शरीर हे कित्येक प्रकारच्या कोट्यवधी पेशींचे बनलेले असते. या पेशींचे नियंत्रण कक्ष त्यांच्या गुणसूत्रातील जनुकांमध्ये असते. तिथल्या नियमांनुसार पेशी त्यांचे काम चोख बजावतात आणि हे शरीराचे मशीन व्यवस्थित चालू राहते. जनुकांना दुखापत होऊन त्यांची रचना बदलते तेव्हा हा समतोल बिघडतो आणि गरज नसताना पेशींची अनियंत्रित निर्मिती होऊ लागते. चुकार पेशी अमर्याद वाढत जाऊन त्यांची गाठ बनते. यातील काही पेशी रक्त किंवा लिम्फ यातून शरीराच्या इतर भागात पसरतात व वाढू लागतात. यालाच कर्करोग (कॅन्सर) म्हणतात. ही सर्व प्रक्रिया होण्यात अनेक वर्षे जातात.

कर्करोगासाठी सर्वप्रथम वापरला गेलेला इलाज म्हणजे शस्त्रक्रिया. कर्करोगाचे ठळक लक्षण म्हणजे समोर दिसणारी गाठ. ती काढून टाकली तर आजार बरा होईल, असे वाटणे योग्यच होते. तंत्रज्ञानातील प्रगतीमुळे गुंतागुंतीच्या व प्रदीर्घ काळ चालणाऱ्या शस्त्रक्रियेने खोलवर पसरलेली मोठ्या आकाराची गाठ काढणे आता शक्य झाले आहे. कर्करोगाचे निदान करण्यासाठी गाठीमधील काही भाग अथवा पेशी काढून तपासणीसाठी पाठवतात. या तपासणी (बायोप्सी) अहवालाद्वारे गाठ कर्करोगाची आहे का, पेशी कुठच्या प्रकारच्या आहेत आणि त्यांच्या मूळ रूपात किती फरक झाला आहे वगैरे बाबी समजतात. बदल जितका जास्त तितका रोग अधिक गंभीर होतो. विविध तपासण्या करून कर्करोग बाकीच्या भागात पसरला आहे की नाही याची खात्री केली जाते. जर दुसऱ्या ठिकाणी वाढ दिसली तर ते चिंताजनक असते. ही सगळी माहिती एकत्र करून कर्करोगाचा प्रकार आणि टप्पा ठरतो व त्याप्रमाणे उपचारांची दिशा आखली जाते.

किमोथेरपीमध्ये कर्करोगाच्या पेशींच्या विरुद्ध वापरण्यात येणारे घातक द्रव्य किंवा विष रक्तातून शरीरात सोडले जाते. निरोगी पेशींवरदेखील या औषधांचा विपरीत परिणाम होतो. उदाहरणार्थ रक्त, आतडे, त्वचा, तोंड यामधील पेशी सतत वाढत असतात. त्यामुळे या इंद्रियांच्या संबंधित पेशींना जास्त त्रास होतो. यातील बहुसंख्य त्रास तात्पुरता, म्हणजे इलाज चालू असतानाच जाणवतो. केस जाणे हा सर्वात दृश्य स्वरूपाचा पण काळजी करू नये असा परिणाम. औषध थांबले की रुग्णाचे केस परत येतात. पण काही दुष्परिणाम जीवघेणे असतात. या काळात डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे रुग्णाची काळजी घेणे जरुरीचे असते.

रेडिएशन थेरपीमध्ये क्ष-किरणे अचूक नेम धरून कर्करोगाच्या गाठीवर मारतात. या लहरींमध्ये जी ऊर्जा असते त्यामुळे कर्करोगाच्या पेशींची अंतर्गत रचना ढासळते आणि त्या नष्ट होतात. बाकीच्या चांगल्या पेशी या माऱ्यात सापडल्या तर त्यांनाही इजा पोहोचते आणि त्यामुळे रेडिएशन संबंधित दुष्परिणाम उद्भवतात.

विविध ग्रंथींतून होणारे स्राव (hormones किंवा संप्रेरक) आपल्या शरीराच्या आणि कित्येकदा कर्करोगाच्या वाढीशीही निगडित असतात. स्तन आणि पुरुषांना होणाऱ्या प्रोस्टेट कर्करोगासाठी अशा संप्रेरकविरोधी औषधांचा प्रभावीपणे उपयोग केला जातो.

आधुनिक काळात कर्करोगाचे प्रकार ठरवताना जनुकांमधील कुठले परिवर्तन रोगाच्या वाढीला कारणीभूत असावे, याचा शोध घेतला जातो. असे बदल नष्ट केले तर कर्करोग संपेल या तत्त्वावर आधारित अनेक यशस्वी औषधे विकसित करण्यात आली आहेत. त्यातील ग्लीव्हेक औषधाचे यश तर अभूतपूर्व आहे. २५ वर्षांपूर्वी क्रॉनिक मायलोइड ल्युकेमिया ह्या प्राणघातक रोगामध्ये चारपैकी एखादाच रोगी फार तर पाच वर्षे जिवंत राहायचा. परंतु ग्लीव्हेकमुळे आजार बरा होऊन रुग्ण आता दीर्घायुष्य जगू शकतात. लक्ष्य थेरपी वापरून शोधलेली औषधे स्तन, फुफ्फुसे, त्वचा अशा अनेक प्रकारच्या कर्करोगाच्या उपचारात अतिशय प्रभावी ठरली आहेत. Kalnirnay.Net

आजची सर्वात प्रगत उपचारपद्धती म्हणजे प्रतिक्षमता (immune) थेरपी. यामध्ये शरीराची नैसर्गिक संरक्षण प्रक्रिया अधिक मजबूत करून कर्करोग नामोहरम करण्याचे तंत्र वापरले जाते. कर्करोगाच्या पेशींची वाढ रोखण्याचा उद्देश यामागे असून त्यासाठी बाहेरची विषारी औषधे न देता जैविक पदार्थ वापरले जात आहेत. प्रतिक्षमता थेरपीची औषधे नवी असल्यामुळे त्यांच्याविषयीचा अनुभव मर्यादित आहे. मात्र जेव्हा लागू पडतात तेव्हा ही औषधे कमालीची प्रभावी ठरतात आणि त्यांचे दुष्परिणाम कमी प्रमाणात होतात. अमेरिकेचे वयोवृद्ध राष्ट्राध्यक्ष जिमी कार्टर यांना २०१५ मध्ये त्वचेचा कर्करोग झाला आणि तो शरीरात पसरला होता. प्रतिक्षमता थेरपीमुळे त्यांच्या शरीरातील गाठी कमी झाल्या आणि आजही ते सुखरूप आहेत.

उपचारात कितीही प्रगती झाली, तरी कर्करोग हा अजूनही अतिशय गंभीर आजार आहे. या दुखण्यात रोगी आणि सर्व कुटुंब मानसिक व कित्येकदा आर्थिक अडचणीमुळे होरपळून निघते. कर्करोगाचे निदान लवकर झाले तर रोगमुक्त होण्याची शक्यता अधिक असते. दुर्दैवाने, बहुतेक वेळा लक्षणे स्पष्ट होईपर्यंत रोग वाढून शरीरात पसरलेला असतो आणि मग आधुनिक उपचारांनीसुद्धा जीव वाचत नाही.

हा इतका भयंकर रोग मुळात होतोच का आणि त्याला थांबविण्याचे प्रतिबंधक मार्ग काय आहेत, हा प्रश्न साहजिकच उभा राहतो. आजच्या आधुनिक जीवनात आपली आयुष्य पद्धती व सवयी बदलल्या आहेत. आता दिसणारे कर्करोगाचे कित्येक प्रकार पूर्वी अस्तित्वात नव्हते. आज जगातील प्रगतशील देशात कर्करोगाचे प्रमाण वाढते आहे. त्याचबरोबर संशोधन असेही दाखवते, की ५० ते ७० टक्के कर्करोग हा आनुवांशिक कारणांनी नाही तर माणसाच्या सवयींनी होतो.

तंबाखू हे कर्करोग होण्यामागचे एक प्रमुख कारण आहे. तंबाखूच्या सेवनाने मागच्या शतकात दहा कोटी मृत्यू झाल्याची आकडेवारी समोर आली आहे.

अलीकडे लोकांच्या आयुष्यात शिरकाव केलेल्या अनेक वाईट चालीरीतींचा कर्करोगाशी जवळचा संबंध प्रस्थापित झाला आहे. हल्ली पाश्चात्त्य मद्याचे सेवन आपल्याकडे सर्रास चालते. ही सवय भारतीयांकरता नवीन आहे. आपल्याकडे नशापाणी करण्यासाठी अमली पदार्थ म्हणून अफू-गांजाचा वापर पूर्वापार चालत आला आहे. पण व्हिस्की किंवा मदिरा (Beer-wine) हे प्रकार आपल्या समाजात रूढ नव्हते. विदेशी मद्यामध्ये इथेनॉल हा मुख्य घटक असतो. शरीरातील पचनक्रियेमुळे त्याचे रूपांतर एसेटाल्डिहाइड ह्या विषजन्य रसायनात होते. ज्याचा परिणाम थेट जनुकांवर होतो. मद्य तयार करण्याच्या प्रक्रियेतसुद्धा अनेक विषारी कर्ककारक पदार्थ निर्माण होतात. दारूतील इथेनॉलमुळे यकृताचा कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते. कर्करोगाच्या आकडेवारीचा अभ्यास असे दर्शवतो, की मद्यपी व्यक्तींमध्ये तोंड, घसा, अन्ननलिका, आतडे व यकृत या अवयवांचे कर्करोग अधिक प्रमाणात आढळतात. Kalnirnay.Net

दारूमुळे कर्करोग होतो हे मान्य करायला पुष्कळ विरोध झाला. अखेरीस सप्टेंबर २०१८ मध्ये अमेरिकेच्या नॅशनल कॅन्सर इन्स्टिट्यूटने मद्य कर्ककारक आहे हे घोषित केले. मुद्दा असा की, एकंदर किती अल्कोहोल शरीरात जाते आणि किती वेळेला घेतले जाते, हे महत्त्वाचे आहे. कमी मद्य पिऊनही बायकांना पुरुषांपेक्षा जास्त त्रास होतो. दारूच्या जोडीने तंबाखूचे व्यसन असले तर कर्करोग होण्याची शक्यता निश्चितपणे जास्त बळावते. Kalnirnay.Net

बदलत्या जीवनशैलीमुळे समाजात लठ्ठपणाची समस्या वाढली आहे. सुरुवातीला स्थूलपणामुळे मधुमेह, हृदयविकार असे रोग होत असल्याचे लक्षात आले. गेल्या १५-२० वर्षांत लठ्ठ व्यक्तींमध्ये कर्करोगाचे प्रमाण वाढल्याचे खात्रीलायकरीत्या आढळले आहे. हे कसे होऊ शकते? लठ्ठपणाचा जनुकांमध्ये बदल होण्याशी काय संबंध असू शकतो, यावर आता बरेच संशोधन झाले आहे. वजन वाढते तेव्हा शरीरातील मेदाच्या पेशींमध्ये वृद्धी होते. या पेशी अनेक प्रकारची प्रथिने, विशेषत: एस्ट्रोजिन (estrogen) आणि वाढीला चालना देणारी संप्रेरके (हार्मोन) निर्माण करतात. शास्त्रीय तर्क असा आहे, की ही प्रथिने रक्ताद्वारे बीजांडकोश, मूत्रपिंड, स्वादुपिंड अशा अनेक इंद्रियांपर्यंत पोहोचतात आणि तेथील पेशींना प्रजननासाठी तसेच इतर बदल करण्यासाठी उद्युक्त करतात. यातूनच कर्करोगाची सुरुवात होत असावी. खरे तर भाजीपाला, धान्ये असे सकस अन्न खाऊन वजन आटोक्यात राहते. तसेच यातून शरीराला आवश्यक असणारी जीवनसत्त्वे, खनिजे मिळतात. मात्र तळलेले पदार्थ, मिठाई व फास्टफूड असे पदार्थ खायला चांगले लागले तरी त्यामुळे वजन वाढते व शरीराला पोषणमूल्ये मिळत नाहीत. यामुळे रोगप्रतिकार शक्तीवर विपरीत परिणाम होऊन कर्करोगाची वाढ होत असावी. आतापर्यंतच्या पाहणीनुसार लठ्ठ माणसांमध्ये जठर, मूत्रपिंड, स्वादुपिंड, स्तन, आतडे, अन्ननलिका या अवयवांच्या कर्करोगाचे प्रमाण इतर योग्य वजनांच्या माणसांपेक्षा बरेच जास्त दिसते. लाल मांस (मटण, गोमांस व डुकराचे मांस) जास्त प्रमाणात खाल्ल्यास आतड्याचा कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते, हे आता निर्विवादपणे स्वीकारले गेले आहे. त्यामुळे अन्नातील लाल मांसाचे प्रमाण मर्यादित ठेवणेच हितकारक आहे.

हे मान्य, की प्रत्येक लठ्ठ व्यक्तीला कर्करोग होत नाही आणि एखादा सात्त्विक आयुष्य जगणारा, दारूला स्पर्श न करणारा माणूस कधीतरी अल्पवयातच या रोगाने ग्रासला जातो. हे असे का होते, याची कारणे त्या व्यक्तीची आनुवंशिकता, जनुके व त्याच्या आजूबाजूचे वातावरण यावर अवलंबून असावीत. ती उत्तरे शोधण्यासाठी संशोधन चालू आहे. तोपर्यंत सध्या उपलब्ध असलेल्या ज्ञानाच्या साहाय्याने योग्य जीवनशैलीची निवड करून कर्करोगाला दूर ठेवण्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत, सजग राहायला हवे. त्यासाठी नियतीला व दैवाला बोल न लावता वैद्यकाइतकेच सवयींचे महत्त्व जाणून घ्यायला हवे.

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

sulugk@yahoo.com

कालनिर्णय पाककृती स्पर्धा २०२४ विजेता क्र. ३

वाफवलेले पदार्थ

तिखट पुरणवडी

❑ सुरेखा भामरे, पुणे

साहित्य : १ वाटी चणाडाळ, १/२ वाटी मूगडाळ, १/४ वाटी मटकी डाळ, १/४ वाटी मसूर डाळ, १/४ वाटी तुरडाळ, १/४ वाटी तांदूळ, प्रत्येकी छोटा चमचा हिंग, जिरे, ओवा, बडीशेप, धणे, ६-७ हिरव्या मिरच्या, आवश्यकतेनुसार कढीपत्ता, कोथिंबीर, पुदिना, आले, ५-६ लसूण पाकळ्या, थोडे तीळ, तेल, चवीनुसार मीठ, थोडीशी चिंच, २ वाट्या गव्हाचे पीठ व आवश्यकतेनुसार पाणी.

कृती : वरील सर्व डाळी एकत्र करून एका मोठ्या पातेल्यात ४-५ तास भिजत ठेवा. त्यानंतर त्या डाळी स्वच्छ धुवून त्यातील पाणी काढून घ्या. मिक्सरच्या भांड्यात भाजलेले जिरे, धणे, बडीशेप, ओवा बारीक करून घ्या. नंतर त्यात हिरव्या मिरच्या, आल्याचा तुकडा, लसूण पाकळ्या, थोडी कोथिंबीर, पुदिना, कढीपत्ता टाकून बारीक वाटा. वाटलेले वाटण एका मोठ्या भांड्यात काढून त्यात चवीनुसार मीठ, हिंग, थोडे तीळ घालून चांगले एकजीव करून तिखट मिश्र डाळींचे पुरण तयार करून घ्या. आता पोळीसाठी एका परातीत गव्हाचे पीठ चाळणीने चाळून त्यात थोडे मीठ व तेलाचे मोहन घालून पीठ मळून घ्या, थोडे मुरू द्या. छोटे छोटे कणकेचे गोळे करून घेऊन त्याच्या एक एक करून पातळ पाऱ्या लाटा. पहिल्या पारीवर तिखट पुरण सर्वत्र पसरून लावा, त्यावर दुसरी पारी ठेवा व पुन्हा पुरण पसरवा. त्यानंतर त्याचा रोल करा. रोल करताना आतून बाहेरून चारही बाजूंना थोडे-थोडे पुरण लावा. याप्रमाणे २-३ रोल तयार करून घ्या. वाफेच्या चाळणीला तेल लावून त्यात ठेवा. गॅसवर मोठ्या कढईत पाणी, थोडी चिंच किंवा लिंबाचा तुकडा घालून त्यावर स्टँड ठेवा. त्या स्टँडवर रोलची चाळणी ठेवा. झाकण ठेवून गॅस मंद करा व १५-२० मिनिटे चांगले वाफवून घ्या. रोल वाफवून थोडे थंड झाल्यावर त्याच्या वड्या पाडा. ह्या वाफवलेल्या पौष्टिक वड्या ओले खोबरे व ओल्या शेंगदाण्याच्या चटणी किंवा पुदिना चटणीसोबत तसेच सांबरसोबतही खाऊ शकता. शॅलो/डीप फ्राय करूनही ह्या वड्या खाता येतात. Kalnirnay.Net

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

शनिवार, २१ सप्टेंबर २०२४

मुंबई	२१.०४	धुळे	२०.५२
ठाणे	२१.०३	जळगाव	२०.४९
पुणे	२१.००	वर्धा	२०.३७
रत्नागिरी	२१.०५	यवतमाळ	२०.३९
कोल्हापूर	२१.०२	बीड	२०.५२
सातारा	२१.०१	सांगली	२१.००
नाशिक	२०.५८	सावंतवाडी	२१.०५
अहमदनगर	२०.५६	सोलापूर	२०.५३
पणजी	२१.०६	नागपूर	२०.३४
अमरावती	२०.४०	भंडारा	२०.३२
अकोला	२०.४३	चंद्रपूर	२०.३५
औरंगाबाद	२०.५२	बुलढाणा	२०.४७
भुसावळ	२०.४८	इंदौर	२०.४४
परभणी	२०.४७	ग्वाल्हेर	२०.२८
नांदेड	२०.४४	बेळगाव	२१.०२
उस्मानाबाद	२०.५२	मालवण	२१.०६

विवाहास उपयुक्त दिवस

५ (२६.०० पर्यंत), ६ (२६.०० पर्यंत), १४ (०९.४१ पर्यंत), १५ (२६.०० पर्यंत),१६ (१२.३३ पर्यंत).

एटीएम कार्डसोबत विम्याचे कवच

आपल्या देशात कोट्यवधी लोक एटीएम कार्ड वापरतात. मात्र बहुतेक एटीएम कार्डधारकांना हे माहीत नाही, की त्यांच्या एटीएम कार्ड किंवा डेबिट कार्डसोबत त्यांना 'एटीएम कार्ड अपघात विमा' आणि 'एटीएम कार्ड जीवन विमा' मिळतो.

विम्याची रक्कम : वेगवेगळ्या एटीएम कार्ड्सना वेगवेगळ्या रकमेच्या विम्याचे संरक्षण मिळते. एस.बी.आय.च्या मास्टर कार्ड किंवा व्हिसा कार्डवर तुम्हाला २० लाखांपर्यंत विम्याचे संरक्षण मिळते. ज्या कार्डधारकाकडे 'क्लासिक कार्ड' असेल त्याला एक लाख रुपयांपर्यंत तर 'प्लॅटिनम कार्डधारका'ला २ लाख रुपये, 'मास्टर कार्डधारका'ला ५० हजार रुपये, 'प्लॅटिनम मास्टर कार्ड' आणि 'व्हिसा कार्डधारका'ला ५ लाख रुपयांपर्यंतचा विमा मिळतो. प्रधानमंत्री 'जन-धन योजने'च्या अंतर्गत ग्राहकांना १ ते २ लाख रुपयांपर्यंतचा विमा मिळतो.

विम्याचा दावा कोण करू शकते?

कार्डधारकाचा अपघाती मृत्यू झाल्यास त्याचा नॉमिनी ज्या बँकेचे कार्ड आहे त्या बँकेत जाऊन विम्याचा दावा करू शकतो अथवा कार्डधारक अपघातात जखमी झाल्यास, तो स्वत: बँकेत जाऊन विम्याचा दावा करू शकतो. अपघातात कार्डधारक एका हाताने किंवा पायाने अपंग झाल्यास ५० हजार रुपयांचे तर दोन्ही हात/पाय गमावल्यास एक लाख रुपयांचा विमा त्याला मिळू शकतो. कार्डधारकाचा अपघाती मृत्यू झाल्यास त्याच्याकडे असलेल्या कार्डवर विम्याचे संरक्षण अवलंबून असेल.

पात्रता निकष : अपघाताच्या तारखे-आधी ४५ ते ९० दिवसांमध्ये कार्डद्वारे आर्थिक व्यवहार झाले असतील, तर तुम्ही विम्यासाठी पात्र ठरता.

कशी आहे प्रक्रिया?

स्वत: कार्डधारक किंवा नॉमिनी यांनी संबंधित बँकेत जाऊन अर्ज करावा. यासाठी दुर्घटना घडल्यावर तत्काळ बँकेला माहिती द्यावी. या अर्जासोबत कार्डधारकाच्या मृत्यूचा दाखला, जखमी असल्यास संबंधित हॉस्पिटलची बिले, औषधांची बिले, बँकेचे पासबुक आदी कागदपत्रे बँकेत जमा करावी लागतात.

आरबीआयच्या नियमांनुसार बँका आपल्या ग्राहकाला सुविधा देत असतात. पण, कार्डधारकांना किती रुपयांपर्यंतचे विम्याचे संरक्षण द्यावे याबाबत काही ठोस नियम नसल्याने प्रत्येक बँकांचे विम्याबाबतचे धोरण किंवा नियम हे वेगवेगळे आहेत. उदाहरणादाखल विम्यासाठी पात्र होण्यासाठी अपघाताच्या तारखेपासून ३० ते ६० दिवसांपूर्वी कार्डद्वारे २ ते ६ वेळा आर्थिक व्यवहार झाल्याची अट आहे. ही अट संबंधित बँक आणि क्लेमच्या आकड्यावर अवलंबून आहे. कार्डधारकाचा अपघातात मृत्यू झाल्यास त्याच्या निधनानंतर महिनाभराच्या आत संबंधित बँकेशी संपर्क करून आवश्यक कागदपत्रे जमा करणे गरजेचे असल्याची माहिती आर्थिक सल्लागार विशाल दोशी यांनी दिली.

* अधिक शास्त्रार्थ

१८. ईस्तारी महाराज पुण्यतिथी -पांढरकवडा (यवतमाळ)

२६. सोनाजी महाराज पुण्यतिथी -माहूर कवठा (बाळापूर)

हा महिना असा जाईल जयेंद्र साळगांवकर

मेष : काही रिकामटेकडे उगाच चर्चेचे पाल्हाळ लावतात. त्यांच्यापासून चार हात लांब राहणे आपल्यासाठी फायद्याचे होईल. कौटुंबिक समस्या एकामागोमाग एक हातावेगळ्या करता येतील. वाढत्या आर्थिक लाभाने बचतीचा वाढता आकडा सुखावून टाकणारा असेल.

वृषभ : आनंदासाठी काम कराल तर आनंद मिळणार नाही, परंतु आनंदी होऊन काम कराल तर आनंद नक्की मिळेल. प्रेमसंबंधात आपले सहकार्य महत्त्वाचे आहे. तणावाला थारा देऊ नका. कोणत्याही प्रकारच्या वादविवादापासून दूर राहा.

मिथुन : आयुष्यातील मोठ्या आव्हानांना सामोरे जाण्याची तयारी ठेवा. घरात व बाहेर दोन्ही आघाड्यांवर धैर्याने तोंड द्यावे लागेल. संततीची विशेष काळजी घ्या. त्यांचे मनोबल सांभाळा. आपल्या बोलण्याचा प्रभाव इतरांवर पाडाल.

कर्क : अनोळख्याला भाकरी द्यावी पण ओसरी देऊ नये. अपरिचित माणसांशी अधिक सलगी करू नये. जबाबदारीची कामे करताना संबंधित व्यक्तींना विश्वासात घेणे गरजेचे आहे. कामाचा व्याप कमी करण्याचा प्रयत्न करा. सत्य स्वीकारा.

सिंह : मनाशी बाळगलेले स्वप्न पूर्ण झाल्याशिवाय संघर्षाचे मैदान सोडू नका. माणसाला एखादी गोष्ट करायचीच असेल तर मार्ग सापडतो आणि करायची नसेल तर कारणे सापडतात. ग्रहांचे पाठबळ या महिन्यात मिळणार आहे.

कन्या : संयमाने आणि धीराने वाटचाल करत राहा आणि प्रयत्नांची कास सोडू नका. यश तुमचेच असेल. कौटुंबिक स्वास्थ्य चांगले राहील. रागावर नियंत्रण ठेवल्यास अडथळे कमी होतील. विरोधकांना नामोहरम करण्यात यश मिळेल.

तूळ : समाजात वावरताना आपली प्रतिष्ठा शाबूत ठेवाल. स्वत:चे म्हणणे इतरांवर लादू नका. वेळेचे गांभीर्य ठेवा. विद्यार्थ्यांनी दिशाहीन न होता जिद्द ठेवावी. आवडत्या व्यक्ती-बरोबर रमाल. मातुल घराण्याबरोबर होणारे वादाचे विषय टाळा.

वृश्चिक : वाढत्या जबाबदाऱ्या आणि वाढते खर्च याला सामोरे कसे जायचे याचे नियोजन करा. आत्मबळ वाढण्यासाठी नियमित प्राणायाम उपयोगी पडेल. वाजवीपेक्षा जास्त साहसी वृत्ती दाखवू नये. कौटुंबिक स्वास्थ्य चांगले राहील.

धनु : नाते टिकून राहण्यासाठी धैर्याने वागा आणि आपली वाणी गोड ठेवा. नोकरी-धंद्यातील नव्या ओळखीतून प्रगतीचा मार्ग मिळेल. घरातील लहान मुलांच्या आरोग्याकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे. लेखी व्यवहार करताना काळजी घ्या.

मकर : नोकरी-धंद्यात विरोधकांचे प्रस्थ कमी करण्याचा प्रधान मार्ग कार्यतत्परता हाच आहे. सर्वांना आदरयुक्त वागणूक दिल्यास त्याची परतफेड आपल्याला निश्चित मिळेल. तुमच्या राहत्या जागेचा प्रश्न सोडविताना दक्षता घ्यावी. घाईगडबडीत कुठलाही निर्णय घेऊ नका.

कुंभ : शब्द हे शस्त्र आहे. आपलेच दात आणि आपलेच ओठ असल्याने शांत बसणं हेच श्रेयस्कर आहे. नवीन काही शिकण्याची इच्छा होईल. गमावलेला आत्मविश्वास पुन्हा मिळेल. राजकारणात दबदबा वाढेल. समाजासाठी कार्य करा.

मीन : 'आशेची माय निराशा'. निराशा येईल म्हणून आशा कधीही सोडू नये. सात्त्विक विचारसरणीचा कोणी गैरफायदा घेणार नाही याची दक्षता घ्या. जिद्द, चिकाटी, आत्मविश्वास व प्रामाणिकपणा याने यश मिळविण्याचा प्रयत्न करा.

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८०

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

सप्टेंबर	श्रावण-भाद्रपद	नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ रवि	कृ. चतुर्दशी	२९.२१	आश्लेषा	२१.४७	परिघ	१७.४८	विष्टि	१६.२७	१०
२ सोम	अमावास्या	अहोरात्र	मघा	२४.१९	शिव	१८.१८	चतुष्पाद	१८.२०	११
३ मंगळ	अमावास्या	०७.२४	पूर्वा	२७.०९	सिद्ध	१९.०४	किंस्तुघ्न	२०.३३	१२
४ बुध	शु. प्रतिपदा	०९.४६	उत्तरा	अहोरात्र	साध्य	२०.०१	बालव	२३.०२	१३
५ गुरु	शु. द्वितीया	१२.२०	उत्तरा	०६.१३	शुभ	२१.०६	तैतिल	२५.४०	१४
६ शुक्र	शु. तृतीया	१५.००	हस्त	०९.२४	शुक्ल	२२.१३	वणिज	२८.२०	१५
७ शनि	शु. चतुर्थी	१७.३६	चित्रा	१२.३३	ब्रह्मा	२३.१५	बव	अहोरात्र	१६
८ रवि	शु. पंचमी	१९.५७	स्वाती	१५.२९	ऐंद्र	२४.०३	बव	०६.५०	१७
९ सोम	शु. षष्ठी	२१.५२	विशाखा	१८.०२	वैधृति	२४.३०	कौलव	०८.५९	१८
१० मंगळ	शु. सप्तमी	२३.११	अनुराधा	२०.०२	विष्कंभ	२४.२९	गरज	१०.३७	१९
११ बुध	शु. अष्टमी	२३.४५	ज्येष्ठा	२१.२०	प्रीति	२३.५३	विष्टि	११.३४	२०
१२ गुरु	शु. नवमी	२३.३२	मूळ	२१.५१	आयुष्मान	२२.३९	बालव	११.४५	२१
१३ शुक्र	शु. दशमी	२२.२९	पूर्वाषाढा	२१.३४	सौभाग्य	२०.४७	तैतिल	११.०७	२२
१४ शनि	शु. एकादशी	२०.४१	उत्तराषाढा	२०.३२	शोभन	१८.१६	वणिज	०९.४१	२३
१५ रवि	शु. द्वादशी	१८.१२	श्रवण	१८.४८	अतिगंड	१५.१३	बव कौलव	०७.३१ २८.४८	२४
१६ सोम	शु. त्रयोदशी	१५.१०	धनिष्ठा	१६.३२	सुकर्मा	११.४१	गरज	२५.२९	२५
१७ मंगळ	शु. चतुर्दशी	११.४४	शततारका	१३.५३	धृति शूल	०७.४७ २७.४०	विष्टि	२१.५५	२६
१८ बुध	पौर्णिमा कृ. प्रतिपदा	०८.०३ २८.१९	पू. भाद्रपदा	११.००	गंड	२३.२८	बालव	१८.१२	२७
१९ गुरु	कृ. द्वितीया	२४.४०	उ. भाद्रपदा रेवती	०८.०३ २९.२४	वृद्धि	१९.१८	तैतिल	१४.२८	२८
२० शुक्र	कृ. तृतीया	२१.१५	अश्विनी	२६.४२	ध्रुव	१५.१८	वणिज	१०.५५	२९
२१ शनि	कृ. चतुर्थी	१८.१४	भरणी	२४.३५	व्याघात	११.३५	बव कौलव	०७.४० २८.५४	३०
२२ रवि	कृ. पंचमी	१५.४३	कृत्तिका	२३.०२	हर्षण वज्र	०८.१६ २९.२६	गरज	२६.४१	३१
२३ सोम	कृ. षष्ठी	१३.५०	रोहिणी	२२.०६	सिद्धि	२७.०९	विष्टि	२५.०९	आश्विन
२४ मंगळ	कृ. सप्तमी	१२.३८	मृगशीर्ष	२१.५३	व्यतिपात	२५.२५	बालव	२४.१९	२
२५ बुध	कृ. अष्टमी	१२.१०	आर्द्रा	२२.२२	वरियान	२४.१६	तैतिल	२४.१२	३
२६ गुरु	कृ. नवमी	१२.२५	पुनर्वसु	२३.३२	परिघ	२३.४०	वणिज	२४.४७	४
२७ शुक्र	कृ. दशमी	१३.१९	पुष्य	२५.१९	शिव	२३.३२	बव	२६.००	५
२८ शनि	कृ. एकादशी	१४.४९	आश्लेषा	२७.३७	सिद्ध	२३.४९	कौलव	२७.४५	६
२९ रवि	कृ. द्वादशी	१६.४६	मघा	अहोरात्र	साध्य	२४.२६	गरज	२९.५४	७
३० सोम	कृ. त्रयोदशी	१९.०५	मघा	०६.१८	शुभ	२५.१६	विष्टि	अहोरात्र	८

दि १-१-२०२४ रोजी पूर्वदेवी रवि-सिंह, चंद्र, बुध-कर्क, मंगळ-मिथुन, गुरु, हर्षल-वृषभ, शुक्र-कन्या, शनि-कुंभ, नेपच्यून-मीन, प्लुटो-मकर.

★ बुध : सिंह ०४-९, रवि : कन्या १६-९, शुक्र : तूळ १८-९, बुध : कन्या २३-९.

● अमावास्या प्रारंभ : रविवार ०१-९, ड.रात्री ०५.२१; समाप्ती : मंगळवार ०३-९, सकाळी ०७.२४.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : मंगळवार १७-९, सकाळी ११.४४; समाप्ती : बुधवार १८-९, सकाळी ०८.०३.

ऑक्टोबर २०२४

अधिक शास्त्रार्थ मागील बाजूस पाहा.

भाद्रपद / आश्विन
शके १९४६

कालनिर्णय

१०

Kalnirnay.Net

रविवार

आश्विन शु. ३
विनायक चतुर्थी
६
०६.०८ १७.५५ तूळ १७.३२

आश्विन शु. १०
श्री मध्वाचार्य जयंती (सायं.७.५९ प.)
पाशांकुशा स्मार्त एकादशी
बालाजी नवरात्रोत्सव प्रारंभ-वाशिम व देऊळगाव राजा
१३
०६.१० १७.४९ मकर १५.४३

आश्विन कृ. ३/४
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.०३
दाशरथी चतुर्थी करक चतुर्थी
बालाजी महाराज यात्रा-देऊळगांव राजा (बुलढाणा)
२०
०६.१३ १७.४३ वृषभ

आश्विन कृ. ११
Kalnirnay.Net
२७
०६.१६ १७.३८ सिंह

सोमवार

आश्विन शु. ४
ललिता पंचमी
शुभ दिवस (स.९.४७ ते उ.रात्रौ २.२४)
७
०६.०९ १७.५४ वृश्चिक

आश्विन शु. ११/१२
भागवत एकादशी
पारशी खोरदाद मासारंभ
गौतम महाराज सोळंके पुण्यतिथी -माजलगाव (बीड)
१४
०६.११ १७.४८ कुंभ

आश्विन कृ. ५
शुभ दिवस
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज पुण्यतिथी
अंबुजी महाराज पुण्यतिथी-भातकुली (अमरावती)
लाला महाराज पुण्यतिथी -कोंडोली (अकोला)
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज पुण्यतिथी -मोझरी
२१
०६.१३ १७.४२ वृषभ १८.१४

आश्विन कृ. ११
शुभ दिवस
रमा एकादशी
गोवत्स द्वादशी
वसुबारस
२८
०६.१७ १७.३८ सिंह २२.०९

मंगळवार

भाद्रपद कृ. १४
चतुर्दशी श्राद्ध शस्त्रादिहत् पितृ श्राद्ध
सद्गुरू चंपती महाराज जयंती-नंदगांव
गोविंद महाराज पुण्यतिथी-पिंपळगांव बु. (हरिहरेश्वर)
अमावास्या
प्रारंभ
रात्रौ ०९.३८
१
०६.०७ १७.५९ सिंह १६.०१

आश्विन शु. ५
सेवादास महाराज यात्रा-आष्टा (नांदेड)
Kalnirnay.Net
८
०६.०९ १७.५३ वृश्चिक २८.०७

आश्विन शु. १३
भौमप्रदोष
जागतिक अंध दिन
फत्तेयाजदहम
१५
०६.११ १७.४७ कुंभ १६.४९

आश्विन कृ. ६
सौर हेमंत ऋतू प्रारंभ
शिवराम महाराज पुण्यतिथी-दत्तआश्रम केळापूर (अ.नगर)
२२
०६.१४ १७.४२ मिथुन

आश्विन कृ. १२
भौमप्रदोष गुरुद्वादशी
धनत्रयोदशी धन्वंतरी जयंती
यमदीपदान
२१
०६.१७ १७.३७ कन्या

बुधवार

भाद्रपद अमावास्या
सर्वपित्री दर्श अमावास्या अमावास्या श्राद्ध
कंकणाकृती सूर्यग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.)
महात्मा गांधी जयंती
लालबहादूर शास्त्री जयंती
गजच्छायायोग दुपारी १२.२२ पासून सूर्यास्तापर्यंत *
अमावास्या समाप्ती मध्यरात्रौ ००.१८
२
०६.०७ १७.५८ कन्या

आश्विन शु. ६
शुभ दिवस
सरस्वती आवाहन
आयंबील ओळी प्रारंभ (जैन)
९
०६.०९ १७.५२ धनु

आश्विन शु. १४
शुभ दिवस
कोजागरी पौर्णिमा (रात्रौ ८.४१ प.)
आकाश दीपदान शरद पौर्णिमा
भवानीदेवी उत्सव-तुळजापूर
पौर्णिमा प्रारंभ
रात्रौ ०८.४१
१६
०६.१२ १७.४६ मीन

आश्विन कृ. ७
शुभ दिवस
सूर्याचा स्वाती नक्षत्रप्रवेश (दु.१.१७ नं.)
वाहन : कोल्हा
२३
०६.१४ १७.४१ मिथुन २४.०१

आश्विन कृ. १३
शिवरात्री
३०
०६.१७ १७.३७ कन्या

गुरुवार

आश्विन शु. १
शुभ दिवस
घटस्थापना महाराजा श्री अग्रसेन जयंती
शारदीय नवरात्रारंभ आश्विन मासारंभ
रेणुकादेवी नवरात्रोत्सवारंभ-माहूर
एकवीरादेवी नवरात्रोत्सवारंभ -हिवरा (यवतमाळ)
मातामह श्राद्ध
रोश हाशन्ना (ज्यू)
अंबादेवी उत्सव-दारव्हा (यवतमाळ) *
३
०६.०७ १७.५७ कन्या २९.०५

आश्विन शु. ७
सरस्वती पूजन
महालक्ष्मी पूजन (घागरी फुंकणे)
सूर्याचा चित्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन : म्हैस
१०
०६.०९ १७.५१ धनु

आश्विन पौर्णिमा
शुभ दिवस (स.६.४८ नं.)
राऊळ महाराज जयंती
नवान्न पौर्णिमा महर्षी वाल्मीकि जयंती
वासुदेव महाराज पुण्यतिथी-आष्टा (चंद्रपूर)
ज्येष्ठ अपत्य निरांजन
कार्तिक स्नानारंभ
आयंबील ओळी समाप्ती (जैन)
सुक्कोथ (ज्यू)
पौर्णिमा समाप्ती सायं. ०४.५६
१७
०६.१२ १७.४५ मीन १६.२०

आश्विन कृ. ८
शुभ दिवस
कालाष्टमी कराष्टमी
गुरुपुष्यामृतयोग सकाळी ०६.१५ पासून दुसऱ्या दिवशी (शुक्रवारी) सकाळी ०६.१५ पर्यंत
२४
०६.१५ १७.४० कर्क

आश्विन कृ. १४
नरक चतुर्दशी अभ्यंगस्नान
चंद्रोदय पहाटे ०५.०३
सरदार पटेल जयंती
अमावास्या
प्रारंभ
दुपारी ०३.५२
३१
०६.१८ १७.३६ कन्या ११.१५

शुक्रवार

आश्विन शु. २
चंद्रदर्शन
Kalnirnay.Net
४
०६.०८ १७.५६ तूळ

आश्विन शु. ८
शुभ दिवस
दुर्गाष्टमी सरस्वती बलिदान
महाष्टमी उपवास महानवमी उपवास
मिरण महाराज पुण्यतिथी-देवळी (वर्धा)
आयुध पूजन
एकरात्रोत्सवारंभ
११
०६.१० १७.५० धनु ११.४०

आश्विन कृ. १
शुभ दिवस (दु.१.२६ प.)
१८
०६.१२ १७.४५ मेष

आश्विन कृ. ९
शुभ दिवस (स.७.३९ प.)
सिम्हथ तोराह (ज्यू)
चक्रपाणी प्रभू जयंती महानुभवीय
२५
०६.१५ १७.४० कर्क

Kalnirnay.Net

शनिवार

आश्विन शु. ३
मुस्लिम रबिलाखर मासारंभ
६
०६.०८ १७.५५ तूळ

आश्विन शु. ९
महानवमी शुभ दिवस
साईबाबा पुण्यतिथी उत्सव-शिर्डी
उपवास पारणा एकविरा महानवमी पूजा
दसरा विजय मुहूर्त दु. ०१.५६ ते ०२.४३
विजयादशमी
नवरात्रोत्थापन
देवीला बलिदान
अश्वपूजा
सरस्वती विसर्जन
योम किप्पूर (ज्यू) *
१२
०६.१० १७.४९ मकर

आश्विन कृ. २
नगाजी महाराज पुण्यतिथी-पार्डी (वर्धा)
१९
०६.१३ १७.४४ मेष १६.१०

आश्विन कृ. १०
शुभ दिवस (स.९.४४ ते सायं.४.१८)
उदासी महाराज पुण्यतिथी -सिनगांव जहागीर (बुलढाणा)
बापूराव महाराज खातखेडकर पुण्यतिथी -नागपूर
झोलेबाबा पुण्यतिथी -चिखली (अकोला)
२६
०६.१६ १७.३९ कर्क ०९.४४

सप्टेंबर २०२४

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

नोव्हेंबर २०२४

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

Kalnirnay.Net

ऑक्टोबर
२०२४

सुमंगल
कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील
सर्वाधिक खपाचे
ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

Kalnirnay.Net

मूल... लाडावलेले की बिघडलेले?

❑ परिणीता गणेश

मुलांवरील प्रेम व्यक्त करायचे म्हणजे त्यांचे लाड करायचे, ही आजच्या पालकांची व्याख्या. मात्र असे लाड करताना आपण अतिलाड करून त्यांना बिघडवत तर नाही ना किंवा भौतिक सुख म्हणजेच मुलांचा आनंद असतो का, या प्रश्नांची उत्तरे पालकांनी शोधायला हवीत. अतिलाड झाल्यामुळे मुले हट्टी होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. म्हणूनच आपल्या मुलांचे लाड करताना पालकांना प्रेम, आनंद आणि लाड यांमध्ये संतुलन राखता यायला हवे. अतिलाडामुळे मूल बिघडू नये, ही जबाबदारी सर्वस्वी पालकांचीच असते.

बिघडलेले मूल कसे असते? जे कायम आरडाओरडा करते आणि चिडखोर असते? सतत त्रागा करते? क्षुल्लक कारणांवरून रागावते? एखादी वस्तू मागते आणि त्याला ती वस्तू लगेच हवी असते? अनेकदा सांगूनही पसारा करते? उद्धटपणा करू नको असे कितीही बजावले तरी उद्धट वागते? अशा प्रकारच्या वर्तनावर गैरवर्तनाचा शिक्का सहज मारला जाऊ शकतो. वस्तुस्थिती ही आहे की, लहान वयात मेंदू आणि चेतासंस्था अजूनही विकसित होत असतात. प्रीफंटल कॉर्टेक्स हा मेंदूचा भाग तर्कसंगत विचार, भावनांचे नियंत्रण, उत्स्फूर्ततेचे नियंत्रण, कारण-परिणामांचे नाते, आपला अनुभव व्यक्त करण्यासाठी भाषेचा वापर इत्यादींशी संबंधित असतो. वयाच्या पाचव्या वर्षापासून ही वाढ सुरू होते आणि ती वयाच्या २५ व्या वर्षांपर्यंत सुरू असते. त्यामुळे प्रौढांना त्यांच्याकडून असलेल्या अवास्तव अपेक्षांची पूर्तता करणे लहान मुलांना आणि पौगंडावस्थेतील मुलांना अजूनच कठीण जाते. कारण वर नमूद केलेले वर्तन हे ८ वर्षांच्या मुलांचा विचार करता त्यांच्या वयानुसार होणाऱ्या वाढीशी सुसंगत असते. अशा वेळी मुलांना त्यांना समजून घेणारा पालक हवा असतो. मुलाकडे स्वत:ला शांत करण्यासाठी काहीच साधन नसते, हे समजून घेणाऱ्या व्यक्ती म्हणजे संतुलित पालक.

पारंपरिक पालकत्वाचे मार्ग जसे की मुलांना एकटे ठेवणे, त्यांच्याशी न बोलणे, त्यांना ओरडणे किंवा मार देणे या पद्धती आता कालबाह्य करायला हव्यात. मुलांना दिल्या जाणाऱ्या अशा वागणुकीमुळे त्यांच्या मनावर कायमचा परिणाम होतो आणि त्यांच्या वाढीसाठी तो हानिकारक ठरतो. त्यामुळे प्रत्येक मूल मुळात 'गुणी' असते हे गृहीत धरूनच प्रत्येक पालकाने त्याच्याशी संवाद साधावा. जेव्हा मूल चिडते, आकांडतांडव करते तेव्हा ते 'दुर्गुणी' नसते, ते या भल्यामोठ्या जगात लहान मुले कशी असावीत, ह्याचा शोध घेत असतात. अशा वेळी त्यांना देखभाल हवी असते, शिक्षा नाही! त्यांच्याकडे कुणीतरी लक्ष द्यावे, असे त्यांना वाटत असते, दुर्लक्ष करणे अपेक्षित नसते.

वादळात शांत कसे राहावे?

असे म्हणतात की, चंद्रासाठी हट्ट करणे हा तुमच्या मुलाचा हक्क आहे आणि त्याला नकार देणे ही तुमची जबाबदारी आहे. मुलाला न दुखवता नकार कसा द्यायचा ते आपण पाहू या :

१) स्पष्ट मर्यादा आखा. तुमचे मूल या मर्यादा लक्षात ठेवेल किंवा त्यांचे पालन करेल अशी अपेक्षा ठेवू नका. जेव्हा तुम्ही बंधने घालता तेव्हा त्याच्या विरुद्ध घडण्याची शक्यता असते, हेही लक्षात ठेवा. या मर्यादा/बंधने मुलांना समजावून आणि हळुवारपणे पुन्हा सांगा. तसेच त्यांना हवी असलेली वस्तू मिळाली नाही तर त्यांना कसे वाटते, याचीही त्यांना आठवण करून द्या.

२) मुलाच्या अनियंत्रित मज्जासंस्थेला नियंत्रित मज्जासंस्था असलेल्या संतुलित पालकाची गरज असते. एखाद्या बाबतीत बंधन घातल्यामुळे नाखूश असलेल्या मुलाला त्याचा रोष समजून घेणारी आणि त्याच्याशी शांतपणे, प्रेमाने वागणारी प्रौढ व्यक्ती हवी असते. उदा. ''बाबांनी तुला अजून एक चॉकलेट न दिल्याने तुला खूप राग आला आहे, हे मला समजते. ते साहजिकच आहे. पण तरीही मी तुला आणखी एक चॉकलेट देऊ शकत नाही.''

३) आक्रमक होणे, रागावणे, रागाने पाहणे याऐवजी नजर प्रेमळ करणे, गुडघ्यावर बसून त्यांच्या उंचीपर्यंत येत आवाज मृदू ठेवणे यामुळे मुलाचा राग शांत होण्यास मदत होऊ शकते. याउलट संतप्त वर्तनामुळे ते आपल्या भावना भीतीने थोपवतील, पण मज्जासंस्थेचे नियंत्रण करण्यास त्यांना मदत होऊ शकत नाही. त्याऐवजी त्यांना खोल श्वास घेण्यास सांगा, उड्या मारायला सांगा, सोफ्यावर उशी आपटायला सांगा, जेणेकरून मूल शांत होईल. उदा. ''चल, आपण दोघे मिळून श्वसनाचे व्यायाम करूया का?'' किंवा ''आईला जेव्हा राग येतो, तेव्हा ती सशासारख्या उड्या मारते. तूसुद्धा मारून पाहतोस/पाहतेस का?''

४) एकच कृती अनेकदा करावी लागू शकते, हे लक्षात ठेवा. उत्स्फूर्त वागण्यावर नियंत्रण करण्यास आणि संतुलित प्रतिक्रिया देण्यास मदत करणारा मेंदूचा भाग मुलांमध्ये अजूनही विकसित झालेला नसतो. एकच कृती अनेकदा करून मूल शिकत जाते. जसजसे वय वाढत जाते, तसतसे हे अधिक सोपे होते.

५) तुम्हीही माणूस आहात. तुमच्याकडूनही चूक होऊ शकते, दरवेळी परिपूर्ण असणे शक्य नाही किंवा काही वेळा पारा चढणे साहजिक आहे. बहुतेक पालक त्यांच्या लहानपणीच्या अनुभवांच्या आधारे लहान मुलांशी वर्तन करत असतात. तुमचा आवाज चढला तर त्याबद्दल दिलगिरी व्यक्त करा, लहान मुलांशी अधिक चांगल्या प्रकारे संवाद साधण्यासाठी मार्ग शोधण्याचा तुम्ही प्रयत्न कराल हे त्यांना सांगा. पण जिथे आवश्यक आहे तिथे बंधन/मर्यादा निश्चित करा.

६) काही वेळा काही गोष्टीसाठी होकारही द्या, जेणेकरून तुमच्यातील संवाद कायम राहील. Kalnirnay.Net

७) लहान मुलांना घरातील कामांमध्ये लहानपणापासूनच सामावून घ्या. त्यामुळे त्यांना लहान वयापासूनच जबाबदारीची जाणीव होईल. पसारा आवरणे, दप्तर भरणे, किराणा सामान आणणे ही जबाबदारी त्यांच्यावर दिल्यास त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि भविष्यासाठी ते मूल सज्ज होते. मुले स्वावलंबी होतात आणि सगळे आयते मिळण्याची सवय जडत नाही.

८) अनेक पालकांना ताठरपणा आणि परवानगी यात संतुलन साधणे कठीण जाते. काही पालक प्रत्येक गोष्टीला परवानगी देतात. कारण त्यांना वाद नको असतात किंवा मुलांचे आपल्यावरील प्रेम कमी होईल, असे त्यांना वाटते किंवा अवघड परिस्थिती त्यांना नको असते. पण पालक प्रत्येक गोष्टीला परवानगी द्यायला लागले तर योग्य आणि अयोग्य यातील फरक याची समज विकसित करणे त्यांना कठीण जाईल. त्याचप्रमाणे प्रत्येक गोष्टीला नकारच दिला तर ते मूल जोखीम घेण्यास कचरेल, संवाद साधणे कठीण जाईल. प्रत्येक गोष्टीची उणीव असल्याची भावना त्याच्यात निर्माण होईल आणि न्यूनगंड तयार होण्याची शक्यता आहे. यात संतुलन साधण्यासाठी तुमच्या कुटुंबातील मूल्ये रुजविण्याचा प्रयत्न करा. नियम प्रत्येकाला सारखेच असतील याची काळजी घ्या. जी गोष्ट मुलांना लागू आहे, तीच मोठ्यांनाही लागू असेल. इतके सगळे केल्यानंतरही मूल हट्टीपणा करत असेल तर त्याला एकटे सोडा. तुमचे मार्गदर्शन समजून-उमजून घेण्याची मुलाच्या मेंदूची क्षमता आता तरी नाही, हे लक्षात घ्या. त्याला जसे वाटते तसे त्याला आता वागू द्या.

अमेरिकन लेखक-संगीतकार डेव्ह विलीस म्हणाले होते, ''परिपूर्ण पालक कधीच नसतात आणि परिपूर्ण मूलही नसते. पण पालकत्वाच्या आणि मुलाच्या प्रवासात अनेक परिपूर्ण क्षण असू शकतात. अनेक दोष असलेले हे आयुष्य परिपूर्णपणे जगण्याचा प्रयत्न करा!''

(लेखिका प्रशिक्षित मानसशास्त्रज्ञ आहेत.)

parinita.ganesh@gmail.com

* अधिक शास्त्रार्थ

२. ब्रह्मानंदस्वामी पुण्यतिथी-कागवाड
३. संत मुक्ताबाई जयंती
सयाजी महाराज नवरात्र उत्सव -रोहणा (बुलढाणा)
बहिणाबाई पाठक पुण्यतिथी -शिऊर (औरंगाबाद)
१२. एकवीरादेवी नवरात्रोत्सव समाप्ती -हिवरा (यवतमाळ)
अंबादेवी, एकवीरादेवी नवरात्र-अमरावती
रेणुकादेवी नवरात्रोत्सव समाप्ती-माहूर

सृजनता आणि ताण

❑ सत्यशील देशपांडे

संगीत आज आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग झाला आहे. तणाव दूर करण्यासाठीही संगीताची मदत होते. संगीतामुळे मनावर आणि मेंदूवर सकारात्मक प्रभाव पडतो. संगीताच्या मदतीने मूड चांगला होऊन निरोगी आणि तंदुरुस्त आयुष्य जगणे शक्य होऊ शकते.

वयाच्या पंचविशीपासून म्हणजे १९७५ पासून माझी पुढची ८-१० वर्षे एका मानसिक तणावामध्ये गेली. याच सुमारास मी गुरुगृही म्हणजेच पद्मविभूषण डॉ. कुमार गंधर्वांच्या घरी, मध्य प्रदेशातील देवास येथे गुरुकुल पद्धतीने राहून स्वगृही मुंबईला परतलो. घरी परतताना कोणता गुरुमंत्र मी बरोबर आणला होता? Kalnirnay.Net

१) वेगवेगळ्या लयीतल्या आवर्तनांची आपली अशी उत्स्फूर्त मांडणी करणे.

२) रागरूप आपल्या पद्धतीने उलगडणे व आपल्या स्वभावधर्मानुसार, पिंडानुसार ती वाकवून त्यांना शोभेशा बंदिशी बांधणे.

३) स्वत:ची रागव्यवस्था स्वत:पुरती प्रस्थापित करणे.

४) आपला आवाज शोधणे.

मात्र, यातील एकही गोष्ट माझ्या मनासारखी जमत नव्हती. गळा चालत होता, पण वाट सापडत नव्हती, दिशा अस्पष्ट होती.

कुमारजींच्या गाण्याचा स्वर काळी (पेटीवरील काळी पट्टी) तीन, स्त्रियांच्या काळी चारला एका स्वराने जवळचा. त्यामुळे स्त्रियांना त्यांची साथ सुलभ होई. आम्हा स्वरपुंगवांसाठी तालमीकरता आपला स्वर त्यांनी पांढरी तीन (पेटीवरील पांढरी पट्टी) पर्यंत उतरवला. त्याहून खालची त्यांच्या आवाजाची पट्टी (रेंज) नव्हती. गुरुत्वाकर्षणाने ती पट्टी मी थोडी फार निभावली, पण मनोबलाचे इंधन संपले की.., की रॉकेट पुन्हा काळी एकच्या वडिलोपार्जित होम ग्राउंडवर. आमच्या रियाजाच्या खोलीत जाऊन माझ्या काळी एकच्या ढाल्या पट्टीत गायला बसलो की, गळ्यात रुजलेल्या बीजांना वेगळी पालवी फुटे आणि गाण्यात जरा वेगळी खुशबू येई. पण कुमारजींच्या काळी तीनच्या चढ्या जनानी पट्टीतील स्वरांचे तेज आणि चैतन्य माझ्या ढाल्या पट्टीत अभिव्यक्त होत नाही यामुळे मी बेचैन, त्रस्त होत असे. गुरुशिष्य परंपरेतील ही जुनीच समस्या आहे. मग लक्षात आले, की हा ताण सकारात्मक होण्यासाठी काय करायचे, हा विचार करायला हवा.

लक्षात येऊ लागले, की कुमारजीं-सकट ज्या ज्या प्रतिभावंतांनी परंपरेच्या पार्श्वभूमीवर आपली वेगळी वाट चोखाळली होती त्यांनी आपली ही खासियत आवर्तनाच्या मांडणीतूनच सिद्ध केली होती. ती सुद्धा आपल्या स्वभावधर्मानुसार, आपल्या स्वभावाला शोभेशा बंदिशी बांधून आणि त्या आपल्या शरीरधर्मानुसार स्वाभाविक असलेल्या आवाजातून. तेव्हा हे सर्व आपल्याला आपल्या पद्धतीने करायचे झाल्यास त्यासाठी गृहपाठ म्हणून या सर्व प्रतिभावंतांनी स्वत: लावलेला परंपरेचा अन्वयार्थ अभ्यासायला हवा. तसेच त्यांच्या सौंदर्यमूल्यांचा तौलनिक अभ्यासही करता आला पाहिजे. त्यासाठी हयात नसलेल्या व असलेल्या गायकांची ध्वनिमुद्रणे गोळा करण्याचा ध्यास मी घेतला.

कर्मधर्मसंयोगाने याच सुमारास अमेरिकेतील 'फोर्ड फाउंडेशन'ने मला To document the rare and dying oral traditions of North Indian classical music (उत्तर भारतीय शास्त्रीय संगीताच्या दुर्मीळ आणि मरणोन्मुख मौखिक परंपरांचे दस्तऐवजीकरण) या प्रकल्पाखाली अनुदान दिले. हा प्रकल्प राबवताना अनेक गुणी कलाकारांचे गाणे ऐकले आणि त्यांच्याशी मी स्वत: गाऊन सांगीतिक संवाद साधून हा प्रकल्प सिद्धीस नेला. यामुळे मी अनुभवत असलेला ताण सृजनशील आनंदात रूपांतरित झाला.

या संगीताचे सुसंघटित असे 'आर्काइव्ह' एका ठिकाणी कुठेही उपलब्ध नव्हते. मी मुंबईच्या वाळकेश्वर मार्गावरील माझी वास्तू स्टुडिओ, रिसर्च सेंटरमध्ये परिवर्तित केली आणि आमच्या संस्थेत मनोभावे कंठसंगीताच्या सर्व गुणीजनांचे शिस्तबद्ध आणि सखोल दस्तऐवजीकरण केले.

शेवटी आर्जवाने सांगावेसे वाटते, की रागसंगीत म्हणजेच एखादा राग किंवा एकच बंदिश फार वेगवेगळ्या तऱ्हेने आपल्या देशात गायली गेली आहे. 'मिले सूर मेरा तुम्हारा, कारण आपले गाणे मिळतेजुळते, कारण आपण सगळे सारखे!' यांसारख्या भ्रामक आणि सपक राष्ट्रीय एकात्मतेपेक्षा मला आपल्या रागसंगीतातली आर्काईव्ह ज्यामुळे साकार होते, ती राष्ट्रीय व्यामिश्रता फार अस्सल आणि आकर्षक वाटते आणि हीच आपल्या या संगीताच्या ठेव्याची श्रीमंती आहे!

(लेखक हे हिंदुस्थानी संगीत परंपरेचे गाढे अभ्यासक, सर्जनशील गायक, रचनाकार आहेत.)

satyasheel.deshpande@gmail.com

कालनिर्णय पाकनिर्णय स्पर्धा २०२४ — विजेता क्र. १
गूळ, साखर, मध न घालता केलेले गोड पदार्थ

काळे गाजर-बीट कलाकंद

❑ शकील जमादार, कर्नाटक

मिलेट टार्टसाठी साहित्य : १ कप मिक्स मिलेट पीठ (नाचणी, वरी, फॉक्सटेल), $1/2$ कप गव्हाचे पीठ, $1/2$ कप थंड लोणी, १ छोटा चमचा लिंबाचा रस, ५-६ छोटे चमचे बर्फाचे थंड पाणी. Kalnirnay.Net

टार्टची कृती : एका भांड्यात मिक्स मिलेट व गव्हाचे पीठ घ्या. थंड लोणी पिठामध्ये घालून मिश्रण ब्रेडक्रंब्ससारखे दिसेपर्यंत हाताने फेटून घ्या. लिंबाचा रस आणि पाणी शिंपडून पिठाचा गोळा तयार करून घ्या. जर मिश्रण थोडे कोरडे असेल तर तुम्ही थंड पाण्याचे काही थेंब वापरू शकता. पीठ झाकून सुमारे ३० मिनिटे थंड होण्यासाठी फ्रीजमध्ये ठेवा. आता पीठ फ्रीजमधून बाहेर काढून सुमारे ३ मिमी जाडीपर्यंत लाटा आणि गोल कुकी कटर (जो तुमच्या टार्ट मोल्डपेक्षा थोडा मोठा असावा) वापरून गोलाकार कापून घ्या आणि टिन किंवा मोल्ड्स लावून घ्या. पीठ जास्त ताणू नका आणि लाटताना ते पुन्हा पुन्हा फिरवू नका. काट्याने सर्व बाजूंनी छेद द्या आणि प्रीहीटेड ओव्हनमध्ये सुमारे $180°/350$ F वर साधारण २५ मिनिटे बेक करा. पूर्णपणे थंड झाल्यावर टिनमधून टार्ट काढून घ्या.

कलाकंदसाठी साहित्य : १ कप किसलेले काळे गाजर, $1/2$ कप

किसलेले बीट, $1/2$ ते १ कप खजूर व अंजीर सिरप (खजूर व अंजीर रात्रभर पाण्यात भिजवून सकाळी मिक्सरमध्ये बारीक वाटून घ्या.) $1/2$ कप खवा, २ कप बदामाचे दूध, (पाव किलो बदाम २ तास पाण्यात भिजवून साले काढून घ्या व मिक्सरमध्ये १ कप पाणी घालून बारीक वाटून घ्या), १ चिमूटभर वेलची पूड, १ चिमूटभर मीठ, २ छोटे चमचे तूप.

कृती : कढईत १ चमचा तूप घालून गाजर व बिटाचा कीस घालून २ मिनिटे परतवून घ्या. नंतर त्यात खजूर-अंजीर सिरप, बदामाचे दूध व चिमूटभर मीठ घाला. हे मिश्रण चांगले मिसळा आणि सतत ढवळत राहा. दूध आटत आल्यावर वेलची पूड घालून परत एकदा चांगले मिसळा. कलाकंद पॅनच्या बाजूने सुटले, की एक छोटा चमचा तूप घाला. कलाकंद तयार आहे. योग्य प्रकारे रेफ्रिजरेट केल्यास हे २ दिवस चांगले राहते.

सर्व्हिंग : एका प्लेटमध्ये तयार टार्ट ठेवा. त्यात कलाकंद घालून चमच्याने पसरवा. ड्रायफ्रूट्स व गोल्ड फॉईलने गार्निश करा.

टीप : काळे गाजर-बीट कलाकंद ऐन वेळेस टार्टमध्ये सर्व्ह करा, अन्यथा टार्ट मऊ होईल.

ह्या महिना असा जाईल — जयेंद्र साळगांवकर

मेष : तुमचा संयम कायम ठेवा. वेळेच्या व्यवस्थापनाकडे लक्ष द्या. समयसूचकता, नियोजनकौशल्य यांच्या बळावर मार्ग काढाल. अपशब्द बोलणे टाळा. स्वभावात व्यवहारीपणा ठेवा. 'वेळीच घातलेला एक टाका नऊ टाके वाचवतो' ही म्हण लक्षात ठेवा.

वृषभ : संकटापुढे हात टेकण्यापेक्षा प्रसंगावधान राखत संकटावर मात करण्याचा प्रयत्न करा. वैयक्तिक पराक्रमाच्या जोरावर आपल्या शब्दास मान मिळेल. शरीराला सतत कामात ठेवणे हितकारक ठरणार नाही. आपल्या निर्णयाला चिकटून राहण्याचा स्वभाव फायदेशीर ठरेल.

मिथुन : ज्ञान जिथून मिळेल तिथून ते आत्मसात करा. सहकाऱ्यांचा विश्वास संपादन करत राहा, त्याचा भविष्यात फायदा होतो. कोणत्यावेळी कोणाची गरज पडेल हे सांगता येत नाही. नोकरी-व्यवसायात योग्य प्रयत्नाने केलेल्या परिश्रमाचे फळ मिळेल.

कर्क : जबाबदारी टाळून समस्यांपासून बचाव करता येत नाही, परंतु जबाबदारी उचलून समस्या नक्कीच कमी करता येतात. नाती जपण्यासाठी कधी आंधळे, कधी मुके तर कधी बहिरे व्हावे लागते. आहाराविहारावर नियंत्रण ठेवा.

सिंह : 'लाथ मारीन तेथे पाणी काढेन' हा स्वभाव हा उद्दामपणा नसतो पण या वृत्तीमुळे हुकूमशहा म्हणून ओळखले जाल. वैयक्तिक जीवनात सांभाळून वागावे म्हणजे नंतर पश्चात्ताप करायला लागणार नाही. सुविचारी, सुसंस्कारी मित्रांशी नाते जोडा.

कन्या : कोणतेही कार्य हातात घेतल्यावर ते पूर्ण केल्याशिवाय समाधान लाभणार नाही. पण कार्य-पद्धतीस उतावळेपणाचे ग्रहण लागणार नाही याची दक्षता घ्या. सामाजिक, राजकीय क्षेत्रात कार्यरत असणाऱ्यांना नव्या संधीचे दालन खुले होईल.

तूळ : 'चांगले आचार तेथे चांगले विचार' चांगली संस्कृती चांगल्या विचारांना जन्म देते. सकारात्मक विचार हेच आपल्या यशस्वी जीवनाचे रहस्य आहे. नवीन मित्रमंडळी जोडली जातील. गोड बोलून परिस्थितीतून मार्ग काढावा लागेल.

वृश्चिक : सावधान! अपेक्षाभंग होऊ देऊ नका. दडपणात राहू नका. आततायीपणाने महत्त्वाचे निर्णय घेऊ नका. मित्रांशी देण्याघेण्याचे व्यवहार लेखी स्वरूपात करा म्हणजे विश्वासाला तडा जाणार नाही. अभ्यासातील मर्म शिका.

धनु : सिंहावलोकन करून चुका सुधारा. तोंडाला लगाम घालणे गरजेचे राहील. घरगुती वातावरण बिघडणार नाही याची काळजी घ्या. ताणतणावापासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करा. खिशाला अतिरिक्त भार सहन करावा लागेल.

मकर : प्रसंगी 'ताकही फुंकर मारून प्यावे', हे लक्षात घेऊन वागलात तर विरोधकांना चाप लावण्याच्या प्रयत्नास सुयश मिळणार आहे. विद्यार्थी वर्गाला कठोर मेहनत घ्यावी लागेल तरच यश लाभेल. व्यावहारिक जीवनात भावनेपेक्षा कर्तव्याला अधिक प्राधान्य द्या.

कुंभ : 'देव तारी त्याला कोण मारी' याची प्रचिती येईल. तुम्ही इतरांकडून जितक्या अपेक्षा कमी ठेवाल तितके जास्त सुखी व्हाल आणि त्यांनाही कराल. सुखी आयुष्यासाठी, वेळेचा निव्वळ अपव्यय करणाऱ्या हट्टी स्वभावाचा त्याग करावा लागेल.

मीन : 'आभाळ फाटल्यावर त्याला ठिगळ कसे लावायचे?'. मोठे संकट आले की बचाव करणे अवघड असते. मनाला सतत चांगले शिक्षण द्या. इतरांच्या तक्रारीकडे फार लक्ष देऊ नये. जागेचे प्रश्न मार्गी लागतील. कर्तव्य पालनात कसूर नको.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

रविवार, २० ऑक्टोबर २०२४

मुंबई	२०.३५	वर्धा	२०.०७	परभणी	२०.१८	बुलढाणा	२०.१७
ठाणे	२०.३४	यवतमाळ	२०.०९	नांदेड	२०.१५	इंदौर	२०.१३
पुणे	२०.३२	बीड	२०.२३	उस्मानाबाद	२०.२३	ग्वाल्हेर	१९.५४
रत्नागिरी	२०.३८	सांगली	२०.३३	भंडारा	२०.०१	बेळगाव	२०.३५
कोल्हापूर	२०.३५	सावंतवाडी	२०.३८	चंद्रपूर	२०.०६	मालवण	२०.३९
सातारा	२०.३३	सोलापूर	२०.२५				
नाशिक	२०.२८	नागपूर	२०.०३				
अहमदनगर	२०.२७	अमरावती	२०.१०				
पणजी	२०.३९	अकोला	२०.१३				
धुळे	२०.२२	औरंगाबाद	२०.२२				
जळगाव	२०.१९	भुसावळ	२०.१८				

विवाहास उपयुक्त दिवस

७ (०९.४७ नंतर, २६.०० पर्यंत), ९ (२६.०० पर्यंत), ११ (२६.०० पर्यंत), १२ (२४.२१ पर्यंत), १३ (१९.५९ पर्यंत), १६ (१०.०९ पर्यंत), १७ (११.४२ नंतर, २५.४१ पर्यंत), १८ (१३.२६ पर्यंत), २१ (११.१० पर्यंत), २६ (०९.४४ नंतर, १६.१८ पर्यंत).

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८०
आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. **दक्षिणायन**

ऑक्टोबर	भाद्रपद-आश्विन		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ मंगळ	कृ. चतुर्दशी	२१.३८	पूर्वा	०९.१५	शुक्ल	२६.१६	विष्टि	०८.२१	९
२ बुध	अमावास्या	२४.१८	उत्तरा	१२.२२	ब्रह्मा	२७.२०	चतुष्पाद	१०.५८	१०
३ गुरु	शु. प्रतिपदा	२६.५७	हस्त	१५.३१	ऐंद्र	२८.२३	किंस्तुघ्न	१३.३८	११
४ शुक्र	शु. द्वितीया	२९.३०	चित्रा	१८.३७	वैधृति	२९.२०	बालव	१६.१५	१२
५ शनि	शु. तृतीया	अहोरात्र	स्वाती	२१.३२	विष्कंभ	३०.०७	तैतिल	१८.४१	१३
६ रवि	शु. तृतीया	०७.४९	विशाखा	२४.१०	प्रीति	अहोरात्र	वणिज	२०.५०	१४
७ सोम	शु. चतुर्थी	०९.४७	अनुराधा	२६.२४	प्रीति	०६.३८	बव	२२.३६	१५
८ मंगळ	शु. पंचमी	११.१७	ज्येष्ठा	२८.०७	आयुष्मान	०६.५०	कौलव	२३.५०	१६
९ बुध	शु. षष्ठी	१२.१३	मूळ	२९.१४	सौभाग्य शोभन	०६.३५ २९.५२	गरज	२४.२७	१७
१० गुरु	शु. सप्तमी	१२.३१	पूर्वाषाढा	२९.४०	अतिगंड	२८.३५	विष्टि	२४.२४	१८
११ शुक्र	शु. अष्टमी	१२.०६	उत्तराषाढा	२९.२४	सुकर्मा	२६.४५	बालव	२३.३७	१९
१२ शनि	शु. नवमी	१०.५८	श्रवण	२८.२७	धृति	२४.२१	तैतिल	२२.०८	२०
१३ रवि	शु. दशमी	०९.०८	धनिष्ठा	२६.५१	शूल	२१.२४	वणिज	१९.५९	२१
१४ सोम	शु. एकादशी शु. द्वादशी	०६.४१ २७.४२	शततारका	२४.४२	गंड	१८.००	बव	१७.१५	२२
१५ मंगळ	शु. त्रयोदशी	२४.१९	पू.भाद्रपदा	२२.०८	वृद्धि	१४.१३	कौलव	१४.०३	२३
१६ बुध	शु. चतुर्दशी	२०.४१	उ.भाद्रपदा	१९.१७	ध्रुव व्याघात	१०.०९ २९.५५	गरज	१०.३१	२४
१७ गुरु	पौर्णिमा	१६.५६	रेवती	१६.२०	हर्षण	२५.४१	विष्टि बालव	०६.४८ २९.०८	२५
१८ शुक्र	कृ. प्रतिपदा	१३.१५	अश्विनी	१३.२६	वज्र	२१.३४	तैतिल	२३.३०	२६
१९ शनि	कृ. द्वितीया	०९.४८	भरणी	१०.४६	सिद्धि	१७.४१	वणिज	२०.१४	२७
२० रवि	कृ. तृतीया कृ. चतुर्थी	०६.४६ २८.१७	कृत्तिका	०८.३१	व्यतिपात	१४.११	बव	१७.२७	२८
२१ सोम	कृ. पंचमी	२६.२९	रोहिणी मृगशीर्ष	०६.४९ २९.५०	वरियान	११.१०	कौलव	१५.१७	२९
२२ मंगळ	कृ. षष्ठी	२५.२८	आर्द्रा	२९.३८	परिघ	०८.४५	गरज	१३.५२	३०
२३ बुध	कृ. सप्तमी	२५.१८	पुनर्वसु	अहोरात्र	शिव सिद्ध	०६.५८ २९.५१	विष्टि	१३.१७	कार्तिक
२४ गुरु	कृ. अष्टमी	२५.५७	पुनर्वसु	०६.१५	साध्य	२९.२१	बालव	१३.३२	२
२५ शुक्र	कृ. नवमी	२७.२२	पुष्य	०७.३९	शुभ	२९.२५	तैतिल	१४.३४	३
२६ शनि	कृ. दशमी	२९.२३	आश्लेषा	०९.४४	शुक्ल	२९.५६	वणिज	१६.१८	४
२७ रवि	कृ. एकादशी	अहोरात्र	मघा	१२.२२	ब्रह्मा	अहोरात्र	बव	१८.३३	५
२८ सोम	कृ. एकादशी	०७.५०	पूर्वा	१५.२२	ब्रह्मा	०६.४६	कौलव	२१.०९	६
२९ मंगळ	कृ. द्वादशी	१०.३१	उत्तरा	१८.३२	ऐंद्र	०७.४६	गरज	२३.५३	७
३० बुध	कृ. त्रयोदशी	१३.१५	हस्त	२१.४२	वैधृति	०८.५०	विष्टि	२६.३५	८
३१ गुरु	कृ. चतुर्दशी	१५.५२	चित्रा	२४.४४	विष्कंभ	०९.४९	चतुष्पाद	२९.०६	९

दि १-१०-२०२४ रोजी सूर्योदयी रवि, बुध-कन्या, चंद्र-सिंह, मंगळ-मिथुन, गुरु, हर्शल-वृषभ, शुक्र-तुला, शनि-कुंभ, नेपच्यून-मीन, प्लुटो-मकर
★ बुध : तूळ १०-१०, शुक्र : वृश्चिक १३-१०, रवि : तूळ १७-१०, मंगळ : कर्क २०-१०, बुध : वृश्चिक २९-१०.
● अमावास्या प्रारंभ : मंगळवार ०१-१०, रात्री ०९.३८; समाप्ती : बुधवार ०२-१०, मध्यरात्री ००.१८.
○ पौर्णिमा प्रारंभ : बुधवार १६-१०, रात्री ०८.४१; समाप्ती : गुरुवार १७-१०, सायं. ०४.५६.
● अमावास्या प्रारंभ : गुरुवार ३१-१०, दुपारी ०३.५२.

नोव्हेंबर २०२४

आश्विन / कार्तिक
शके १९४६

कालनिर्णय

११

रविवार

कार्तिक शु. २
चंद्रदर्शन
भाऊबीज यमद्वितीया
विश्वनाथबाबा पुण्यतिथी-डव्हा (वाशिम)
३
०६.१९ १७.३४ वृश्चिक

सोमवार

कार्तिक शु. ३ शुभ दिवस (स.८.०३प.)
मुस्लिम जमादिलावल मासारंभ
४
०६.२० १७.३४ वृश्चिक

कार्तिक शु. ४
विनायक चतुर्थी (अंगारक योग)
प्रल्हाद महाराज काळे पुण्यतिथी
-साखरखेर्डा (बुलढाणा)
५
०६.२१ १७.३३ वृश्चिक ०९.४४

मंगळवार

कार्तिक शु. ५
पांडव पंचमी
ज्ञानपंचमी (जैन)
तुळसीमाय पुण्यतिथी-धापेवाडा
(नागपूर)
६
०६.२१ १७.३३ धनु

बुधवार

*** अधिक शास्त्रार्थ**
१५. कार्तिक स्वामी दर्शन रात्रौ ०९.५५ ते उ.रात्रौ ०२.५८
अडकुजी महाराज पुण्यतिथी
-वरखेड (अमरावती)
कौंडिण्यपूर यात्रा-कौंडिण्यपूर
(अमरावती)
प्रभू रामचंद्र देवस्थान यात्रा-क्षेत्र रामटेक
बहिरामबुवाची यात्रा-बहिराम (अमरावती)
मन्मथस्वामी यात्रा-कपिलधार (बीड)
१७. परशुराम महाराज पुण्यतिथी
-सुलतानपूर (अकोला)

कार्तिक शु. ६ शुभ दिवस
सखुबाई पुण्यतिथी (स.११.४६नं.)
-पळसगांव वाई (वर्धा)
मौनी महाराज पुण्यतिथी-कोंडोली
(अकोला)
७
०६.२२ १७.३३ धनु १७.५३

गुरुवार

आश्विन अमावास्या
दर्श अमावास्या अभ्यंगस्नान
लक्ष्मीपूजन सायं. ०५.३५ ते रात्रौ ०८.०६
(खुलासा मागील बाजूस)
महावीर निर्वाण (जैन)
अमावास्या समाप्ती
सायं. ०६.१६
१
०६.१८ १७.३५ तूळ

कार्तिक शु. ७ शुभ दिवस
जलाराम जयंती
८
०६.२२ १७.३२ मकर

शुक्रवार

कार्तिक शु. १
बलिप्रतिपदा दीपावली पाडवा
विक्रम संवत २०८१ कार्तिक मासारंभ
अनलनाम संवत्सरारंभ अभ्यंगस्नान
महावीर जैन संवत २५५१
औद्योगिक सुरक्षा दिन
गोवर्धन पूजन
अन्नकूट
२
०६.१९ १७.३५ तूळ २३.२२

कार्तिक शु. ८ शुभ दिवस
दुर्गाष्टमी (स.११.२४नं.)
गोपाष्टमी
बापूजी भंडारी पुण्यतिथी-देवपूर (धुळे)
९
०६.२३ १७.३२ मकर २३.२७

शनिवार

कार्तिक शु. ९ शुभ दिवस
कुष्मांड नवमी
गोविंदबाबा रोंघे पुण्यतिथी-नागपूर
१०
०६.२३ १७.३१ कुंभ

कार्तिक शु. १० शुभ दिवस (स.९.४०प.)
अवधूतानंदस्वामी महाराज
पुण्यतिथी-जानेफळ (बुलढाणा)
११
०६.२४ १७.३१ कुंभ २६.२१

कार्तिक शु. ११ शुभ दिवस (सायं.४.०५नं.)
प्रबोधिनी एकादशी
पंढरपूर यात्रा श्रीराम रथोत्सव-जळगाव
संत नामदेव महाराज जयंती
विष्णुप्रबोधोत्सव
नामदेव महाराज
जयंती-नर्सीनामदेव
(हिंगोली)
१२
०६.२४ १७.३१ मीन

कार्तिक शु. १२ शुभ दिवस
प्रदोष चातुर्मास्य समाप्ती
तुलसीविवाहारंभ
पारशी तीर मासारंभ
१३
०६.२५ १७.३० मीन २७.१०

कार्तिक शु. १३/१४
वैकुंठ चतुर्दशीचा उपवास
पंडित नेहरू जयंती बालदिन
क्रांतिवीर लहूजी साळवे जयंती
वैकुंठ चतुर्दशी
श्री गोरक्षनाथ
प्रकट दिन
१४
०६.२६ १७.३० मेष

कार्तिक पौर्णिमा बिरसा मुंडा जयंती
श्रीमहालक्ष्मी वार्षिक अन्नकूट-मुंबई
गुरू नानक जयंती महालय समाप्ती
कार्तिकस्नान समाप्ती त्रिपुरारी पौर्णिमा
तुलसीविवाह
समाप्ती *
पौर्णिमा प्रारंभ
पहाटे ०६.१९
पौर्णिमा समाप्ती
उ.रात्रौ ०२.५८
१५
०६.२६ १७.३० मेष २७.१६

कार्तिक कृ. १ शुभ दिवस (सायं.७.२८नं.)
१६
०६.२७ १७.३० वृषभ

कार्तिक कृ. २ शुभ दिवस
लाला लजपतराय पुण्यतिथी
सदानंद ब्रह्मचारी महाराज पुण्यतिथी
-चांदूरबाजार (अमरावती)
सोनाजी महाराज
यात्रा-सोनाळा
(बुलढाणा)
पांडुरंग रथयात्रा
-धापेवाडा
(नागपूर) *
१७
०६.२७ १७.२९ वृषभ २८.३०

कार्तिक कृ. ३ शुभ दिवस (स.७.५६प.)
संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय ०७.४४
नानाजी महाराज पुण्यतिथी-कापशी
(वर्धा)
१८
०६.२८ १७.२९ मिथुन

कार्तिक कृ. ४ शुभ दिवस (दु.२.५५नं.)
पुरुषोत्तम महाराज जयंती
-काटोल (नागपूर)
१९
०६.२९ १७.२९ मिथुन

कार्तिक कृ. ५ शुभ दिवस
मुकुंदराज महाराज साधू पुण्यतिथी
-नागपूर
पांडुरंगाची यात्रा-मंगरुळ दस्तगीर
(अमरावती)
२०
०६.२९ १७.२९ मिथुन ०८.४६

कार्तिक कृ. ६ शुभ दिवस (दु.३.३४प.)
गुरुपुष्यामृतयोग सकाळी ०६.३० पासून
दुपारी ०३.३४ पर्यंत
रामजीबाबा जयंती-बानावाकोडा
(छिंदवाडा)
बळिराम महाराज
पुण्यतिथी-मार्डी
(अमरावती)
२१
०६.३० १७.२९ कर्क

कार्तिक कृ. ७ शुभ दिवस (सायं.५.०८नं.)
२२
०६.३१ १७.२९ कर्क १७.०८

कार्तिक कृ. ८ शुभ दिवस (स.११.४०प.)
कालाष्टमी
कालभैरव जयंती
२३
०६.३१ १७.२९ सिंह

कार्तिक कृ. ९ शुभ दिवस
गुरू तेगबहादूर शहीद दिन (दु.१२.१६नं.)
मनिरामबाबा पुण्यतिथी-बग्गी (अमरावती)
आबाजी महाराज यात्रा-विरूळ आबा
(वर्धा)
२४
०६.३२ १७.२८ सिंह २९.०१

कार्तिक कृ. १० शुभ दिवस (स.११.३८प.)
२५
०६.३३ १७.२८ कन्या

कार्तिक कृ. ११ शुभ दिवस
उत्पत्ति एकादशी
आळंदी यात्रा
२६
०६.३३ १७.२८ कन्या

कार्तिक कृ. १२ शुभ दिवस
तिथिवासर सकाळी १०.२६ पर्यंत
जनार्दनस्वामी पुण्यतिथी-एकवीरादेवी
(अमरावती)
२७
०६.३४ १७.२८ कन्या १८.०६

कार्तिक कृ. १३
प्रदोष महात्मा जोतिबा फुले पुण्यतिथी
दासगणू महाराज पुण्यतिथी-पंढरपूर
श्री ज्ञानेश्वर महाराज समाधी उत्सव
-आळंदी
रंगनाथ महाराज
पुण्यतिथी-नाव्हा
(जालना)
२८
०६.३४ १७.२८ तूळ

कार्तिक कृ. १३
शिवरात्री
२९
०६.३५ १७.२९ तूळ ३०.०२

कार्तिक कृ. १४
दर्श अमावास्या
जनार्दनस्वामी जयंती-नागपूर
अमावास्या
प्रारंभ
सकाळी १०.२९
३०
०६.३६ १७.२९ वृश्चिक

Kalnirnay.Net

Kalnirnay.Net

Kalnirnay.Net

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

ऑक्टोबर २०२४

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

डिसेंबर २०२४

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

Kalnirnay.Net

नोव्हेंबर २०२४

सुमंगल

कालनिर्णय
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक

जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

Kalnirnay.Net

क्रॅश डाएटिंगचे धोके

❑ अमिता गद्रे

हल्ली ज्याला बघावे तो वजन कमी करण्याच्या मागे लागलेला असतो. पण अचानक सगळेच वजन कमी करण्याच्या मागे का लागले आहेत? कारण आजूबाजूला जिथे बघू तिथे सगळीकडे (जाहिराती, टीव्ही-सिनेमा) एकदम सडपातळ किंवा फिट व्यक्ती दिसतात. ज्यांचे वजन अधिक असते त्यांना मनपसंत जोडीदार काय, कपडेही मिळायला त्रास होतो. वर येताजाता 'जरा डाएट कर की' असा सल्ला ऐकावा लागल्याने होणारा मनस्ताप आणखी वेगळा! Kalnirnay.Net

जगभरातील 'weight management' या क्षेत्रात ४२४.७ बिलियन अमेरिकन डॉलरची उलाढाल होण्याचे कारण काय? याचे कारण वजनवाढीमुळे आपल्याला बऱ्याच वैद्यकीय समस्यांचा सामना करावा लागतो.

वजनवाढीमुळे होणारे आजार : उच्च रक्तदाब (हायपर टेन्शन), एलडीएल (बॅड) कोलेस्ट्रॉल व ट्रायग्लिसरॉइड वाढणे, एचडीएल (गुड) कोलेस्ट्रॉल कमी होणे, टाइप टू डायबिटीस, हृदयविकार, ब्रेन स्ट्रोक (मेंदूचा झटका), गॉल ब्लॅडर डिसीज (पित्ताशयाचे विकार), नॉन-अल्कोहोलिक फॅटी लिव्हर डिसीज (यकृताचे विकार), ऑस्टिओ आर्थ्रायटिस, स्लीप ॲप्नीया (घोरणे), कर्करोग, ताण (डिप्रेशन).

अशा व्याधी आपल्याला जडू नयेत, म्हणून आपले वजन आटोक्यात ठेवणे गरजेचे आहे. पण बहुतांश जण ह्याचा चुकीचा अर्थ काढून कोणत्याही प्रकारे पटकन वजन कमी करण्याच्या मागे लागतात. अशा घाईमुळे गेल्या ४०-५० वर्षांत अनेक 'फॅड डाएट' किंवा 'वेट लॉस' पद्धती बोकाळल्या आहेत. असे कोणतेही डाएट करण्याआधी ह्या डाएटमधील फरक, साम्य आणि त्याचे आपल्या शरीरावर होणारे परिणाम जाणून घेऊ या. सगळ्याच लोकप्रिय डाएटमध्ये काही समान नियम असतात :

१) तुम्हाला एकूण आहार कमी करायला लावणे. २) तुमच्या एकूण कॅलरीज कमी करणे. ३) तुमच्या शरीराला जास्त कॅलरीज बर्न करायला लावणे. ४) झटपट वजन कमी करून देणे (ह्याचे धोकेही असतात).

लोकप्रिय फॅड डाएट्स :

जनरल मोटर्स (जीएम) डाएट : एका आठवड्यात ७ किलोपर्यंत वजन कमी करण्याच्या प्रलोभनामुळे जीएम डाएट प्रसिद्ध झाले. ह्या डाएटमध्ये तुम्ही सात दिवसांतील पाच दिवस केवळ मोजकी फळे आणि भाज्या खायचे. सहाव्या दिवशी थोडे चिकन/मासे (२०० ग्रॅम) खाता येते आणि सातव्या दिवशी परत फळे, भाज्या व थोडा भात खायचा. या डाएटमुळे काही लोकांचे वजन दोन किलोने कमी होते, तर काहींचे सात किलोपर्यंत. पण जसे तुम्ही तुमचा आधीचा आहार सुरू करता, तसे लगेच वजन पुन्हा जैसे थे होते. कमी केलेले वजन पुन्हा वाढण्याचा प्रकार सगळ्या फॅड डाएट्समध्ये होतो.

८०० कॅलरी किंवा खूप कमी कॅलरी डाएट : आपण दररोज जर घरचे अन्नपदार्थ खाल्ले तर २५००-३५०० कॅलरीजचे एका दिवसात सेवन करतो. ह्या कॅलरी कमी प्रमाणात घ्यायला सांगणारा डाएट म्हणजे ८०० कॅलरी डाएट. यात सकाळी एक ऑम्लेट (फक्त पांढरा बलक, पिवळा भाग नको), अर्धे सफरचंद, दुपारी एक चपाती, एक वाटी भाजी आणि एक वाटी कोशिंबीर, रात्री एक बाऊल सूप आणि एक ब्रेड व थोडे पनीर एवढाच आहार घ्यायचा. ह्याव्यतिरिक्त दुसरे काहीही खाता येत नाही. ह्या डाएटमुळे वजन कमी होत असले तरी अशक्तपणाही येतो.

डेअरी फ्री आणि ग्लुटेन फ्री : अमेरिकेत ह्या डाएटची खूप मोठी लाट काही वर्षांपासून आली आहे. गव्हात असणारे ग्लुटेन हे प्रथिन काही लोकांना पचायला त्रास होतो. त्याच प्रकारे लॅक्टोज ही दुधात असलेली साखर पचवायलाही काहींना त्रास होतो. अशा व्यक्तींसाठी ग्लुटेन आणि डेअरी फ्री डाएट, ज्यात तुम्हाला गहू व गव्हाचे पदार्थ (चपाती, पास्ता, ब्रेड, बिस्कीट, नूडल्स, केक इ.) आणि दूध व दुग्धजन्य पदार्थ वर्ज्य असणारे डाएट सांगितले जाते. या आहारामुळे वजन कमी झाल्याचे निदर्शनास आले आणि तेव्हापासून वजन कमी करण्यासाठी त्याचा अवलंब होऊ लागला.

इंटरमिटंट फास्टिंग : रोज काही तास उपवास करायचा आणि ठरावीक वेळेतच खायचे म्हणजे इंटरमिटंट फास्टिंग. साधारणपणे ८-१० तास ह्या कालावधीत तुम्हाला खाण्याची सवलत असते, पण त्यात तुम्ही अधिक कॅलरीयुक्त पदार्थ खायचे नाहीत, अशी अपेक्षा असते. बाकीचा वेळ फक्त पाणी प्यायचे. हे डाएट करणाऱ्या व्यक्ती सकाळी नाश्ता किंवा रात्रीचे जेवण घेत नाहीत, असे तुम्हाला आढळेल.

मध्यंतरी ह्याच डाएटचे एक वेगळे रूप, ज्यात सकाळी/दुपारी-संध्याकाळी/रात्री असे केवळ दोनदाच ५५ मिनिटांच्या अवधीत आहार घ्यायचा व बाकी वेळेत काहीच न खाणे प्रचलित झाले होते. या डाएटलाही खूप प्रसिद्धी मिळाली होती. इंटरमिटंट फास्टिंगमुळे वजन कमी होतेच, पण त्याचबरोबर मधुमेहींची रक्तशर्करा (ब्लड शुगर) कमी होत असल्याचे लक्षात आले आणि हे डाएट लोकप्रिय झाले. हे डाएट लोकप्रिय होण्यामागचे आणखी एक कारण म्हणजे व्यायाम न करता वजन कमी करता येणे, हे होते.

किटो डाएट : ह्या डाएटचा प्रयोग अपस्मार अर्थात एपिलेप्सीच्या रुग्णांसाठी सगळ्यात आधी करण्यात आला होता. ग्लुटेन फ्री डाएटप्रमाणेच किटो डाएटमुळे झटकन वजन कमी होत असल्याचे लक्षात आल्यामुळे सर्वसामान्य लोकही किटो डाएट करायला लागले. ह्या डाएटमध्ये खूप जास्त फॅट, थोडे प्रोटीन्स आणि अगदी कमी (किंवा नसल्यासारखेच) कार्ब्स खाल्ले जातात. चीज, बटर, तूप खाऊनही वजन कमी करता येते ह्याने लोकांना आकर्षित केले. मात्र चपाती, भात, ब्रेड किंवा भाकरी असे कोणतेच पदार्थ खाता येत नाहीत. ह्या डाएटमध्ये कार्ब्सचा समावेश केलेला नसल्यामुळे तुम्हाला डाळ, कडधान्य असे काहीच खाता येत नाही. सगळा भर मांसाहारी पदार्थ, पनीर, लोणी, तूप, तेल, चीज ह्यावरच असतो. ह्या डाएटमुळे वजन पटकन कमी होते, पण हे डाएट दीर्घकाळ चालू ठेवणे खूप जड जाते. कारण तुम्हाला बाहेरचे निवडक पदार्थच खाता येतात. त्यात जर पाहुणे म्हणून तुम्ही कोणाकडे गेलात, तर किटो मोडलेच म्हणा! या डाएटने कमी केलेले वजन ते बंद करताच धावतपळत तुमच्या शरीराकडे परतते. Kalnirnay.Net

OMAD (One Meal A Day): ह्यात तुम्ही दिवसातून एकदाच पोटभर जेवता, बाकीचा पूर्ण दिवस उपवास. एकच दिवस नाही, तर दररोज!

वरील सगळ्या डाएटचा अभ्यास केल्यावर लक्षात येईल, की प्रत्येक डाएटमध्ये तुमच्यावर वेळेचे बंधन असते किंवा पूर्ण फूड ग्रुप म्हणजे (धान्य, कडधान्य, दूध, प्रक्रिया केलेले पदार्थ) वगळायला सांगितले जाते किंवा खूप वेळ उपाशी राहून तुमचे एकंदर खाणे (कॅलरी इनटेक) कमी केले जाते. हे सगळे डाएट प्रकार तुम्हाला व्यायाम न करता पटकन वजन कमी करून देऊ असे सांगतात. पण अशा प्रकारे वजन कमी करण्याचे काही धोके असतात, ते समजून घ्यायला हवे :

१) अशा प्रकारे डाएट करताना अशक्तपणा, चक्कर येणे, मळमळ, डोकेदुखी, बद्धकोष्ठ, एकाग्रता कमी होणे अशा समस्या उद्‌भवू शकतात. २) खूप जास्त काळ असे चुकीचे डाएटिंग करत राहिल्यास केस गळणे, त्वचारोग, तोंड येणे, शक्ती कमी होणे, हाडे ठिसूळ होणे आदी त्रासांना तोंड द्यावे लागते. ३) जरा डाएट चुकले की लगेच वाढणाऱ्या वजनामुळे मानसिक ताण, नैराश्य यांसारख्या समस्या सतावतात. ४) दीर्घकाळ/सततच्या अशा डाएटिंगमुळे जीवनसत्त्वे, खनिजे व प्रथिने यांची शरीरात कमतरता निर्माण होते. तसेच मासिक पाळी नियमित न येणे, हिमोग्लोबिन कमी होणे, पित्ताशयाचे विकार होऊ शकतात. ५) नियमित डाएट करणाऱ्यांमध्ये 'बिंज इटिंग' (प्रमाणाबाहेर खाणे) आणि मग अतिशय व्यायाम किंवा उलट्या करून ते अन्न बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करणे व ह्यामुळे मानसिक आजारही जडू शकतात. ६) डाएटिंगमुळे आपण जरा काही वेगळे खाल्ले की आता आपले कष्ट वाया जाणार अशा भयगंडाने या व्यक्ती ग्रस्त होतात. दुसरा परिणाम म्हणजे, कितीही वजन कमी केले तरी स्वत:ला आपण जाडच समजत राहतो. ७) वजन कमी करायची पद्धत चुकीची असल्यामुळे आपली तब्येत चांगली होण्याऐवजी अधिक खराब होते.

वजन कसे कमी करायचे?

हे सगळे दुष्परिणाम वाचल्यावर वजन कमी करायचे की नाही आणि करायचे तर कसे असा प्रश्न साहजिक उभा राहतो. वजन कमी करण्याच्या मागे लागण्याऐवजी आपले वजन कशामुळे वाढले आहे आणि त्यासाठी आपल्या दैनंदिन जीवनशैलीमध्ये काय बदल करावा लागेल, ह्याचा विचार करा. केवळ वजन काट्यावरचा आकडा कमी करण्याच्या मागे न लागता, आपली शक्ती आणि आपली तब्येत (blood chemistry report) चांगली करण्यावर भर असावा. एक गोष्ट नेहमीच लक्षात ठेवा, आपले वजन एका रात्रीत किंवा एका आठवड्यात/महिन्यात वाढलेले नसते, तर ते कमी करायलाही थोडा वेळ दिला पाहिजे. कारण घाईघाईच्या 'वेट लॉस'मुळे तब्येतीचे नुकसान होऊ शकते.

(लेखिका अनुभवी आहारतज्ज्ञ आहेत.)

amita@amitagadre.com

लक्ष्मीपूजन (दीपावली)

शुक्रवार, दि. १ नोव्हेंबर, २०२४

यावर्षी शक १९४६ (संवत् २०८०) मध्ये दि. ३१ ऑक्टोबर २०२४ रोजी चतुर्दशी समाप्ती १५.५२ असून त्यानंतर अमावास्या सुरू होत आहे आणि दुसऱ्या दिवशी दि. १ नोव्हेंबर रोजी शुक्रवारी १८.१६ ला अमावास्या समाप्ती आहे.

दि. ३१ ऑक्टोबर रोजी प्रदोषकाळात अमावास्येची अधिक व्याप्ती असून दुसऱ्या दिवशी दिनांक १ नोव्हेंबर रोजी शुक्रवारी अमावास्या प्रदोषकाळात अल्पकाळ असताना दिनांक १ नोव्हेंबर रोजी लक्ष्मीपूजन दिले आहे. धर्मसिंधू, पुरुषार्थ चिंतामणि, तिथिनिर्णय, व्रतपर्व विवेक इ. ग्रंथांमधील वचनांचा विचार करून **दोन्ही दिवशी प्रदोष काळात अमावास्येची कमी-अधिक व्याप्ती असता दुसरे दिवशी म्हणजे अमावास्येच्या दिवशी लक्ष्मीपूजन करावे असे आहे.**

- परदिने एव दिनद्वयेपि वा प्रदोषव्याप्तौपरा। पूर्वत्रैव प्रदोषव्याप्तौ लक्ष्मीपूजनादौ पूर्वा। *(धर्मसिंधु)*
- इयं प्रदोषव्यापिनी ग्राह्या, दिनद्वये सत्त्वाऽसत्त्वे परा। *(तिथिनिर्णय)*
- यदा सायाह्नमारभ्य प्रवृत्तोतरदिने किंचिन्न्यूनयामत्रयम् अमावास्या तदुत्तरदिने यामत्रयमिता प्रतिपत्तदाऽ-मावास्याप्रयुक्त दीपदानलक्ष्मीपूजादिकं पूर्वत्र। यदा तु द्वितीयदिने यामत्रय-ममावस्या तदुत्तरदिने सार्धमात्रयं प्रतिपत्तदा परा। *(पुरुषार्थ चिंतामणि)*

अर्थात् अमावास्या तीन प्रहरानंतर संपत असेल आणि प्रतिपदा साडेतीन प्रहरानंतर संपत असेल तर दुसऱ्या दिवशी लक्ष्मीपूजनादि करावे.

प्रदोषकाळात अमावास्येची कमी व्याप्ती असताना त्या दिवशी सायाह्नकाळी व प्रदोषकाळी अमावास्या मिळत आहे. तसेच अमावास्या आणि प्रतिपदा यांचे युग्म असल्याने **प्रतिपदायुक्त अमावास्येच्या दिवशी लक्ष्मीपूजन करावे असे आहे.** युग्मास महत्त्व द्यावे असे वचन असल्याने या सर्व वचनांची संगती लावून आम्ही **दि. १ नोव्हेंबर, २०२४ रोजी शुक्रवारी लक्ष्मीपूजन दिलेले आहे.** या दिवशी सूर्यास्तानंतर अमावास्या प्रदोषकाळात अल्पकाळ असली तरी सायाह्न काळापासून प्रदोषकाळ समाप्तीपर्यंत (म्हणजे सूर्यास्तानंतर सुमारे २ तास २४ मिनिटे या कालावधीत) नेहमीप्रमाणे लक्ष्मीपूजन करता येईल. Kalnirnay.Net

यापूर्वी दिनांक २८-१०-१९६२, १७-१०-१९६३ आणि २-११-२०१३ रोजी, या वर्षी प्रमाणेच अमावास्या प्रदोषात अल्पकाळ असताना अमावास्येच्या दिवशी लक्ष्मीपूजन दिलेले होते. **वरील उल्लेखित ग्रंथांमधील वचनांचा आणि जुन्या पंचांगातील निर्णयांचा विचार करून दि. १ नोव्हेंबर, २०२४ रोजी शुक्रवारी दिलेले लक्ष्मीपूजन शास्त्रसंमत आहे.**

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

सोमवार, १८ नोव्हेंबर २०२४

मुंबई	२०.१६	सोलापूर	२०.०७
ठाणे	२०.१५	नागपूर	१९.४४
पुणे	२०.१३	अमरावती	१९.५१
रत्नागिरी	२०.२०	अकोला	१९.५४
कोल्हापूर	२०.१७	औरंगाबाद	२०.०४
सातारा	२०.१५	भुसावळ	१९.५९
नाशिक	२०.१०	परभणी	१९.५९
अहमदनगर	२०.०८	नांदेड	१९.५७
पणजी	२०.२१	उस्मानाबाद	२०.०५
धुळे	२०.०३	भंडारा	१९.४२
जळगाव	२०.००	चंद्रपूर	१९.४७
वर्धा	१९.४८	बुलढाणा	१९.५८
यवतमाळ	१९.५१	इंदौर	१९.५४
बीड	२०.०४	ग्वाल्हेर	१९.३४
सांगली	२०.१४	बेळगाव	२०.१७
सावंतवाडी	२०.२०	मालवण	२०.२१

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : आपले सामाजिक आयुष्य दुर्लक्षित करू नका. आपल्या व्यस्त वेळापत्रकातून वेळ काढून कुटुंबीयांसमवेत फिरायला जा त्यामुळे केवळ आपल्यावरील ताण कमी होणार नाही तर आपली द्विधावस्थादेखील नाहीशी होईल. कार्यउत्साह वाढेल.

वृषभ : सामाजिक, राजकीय क्षेत्रात कार्यरत असणाऱ्यांना नव्या संधीचे दालन खुले होईल. कार्यक्षेत्रात नावलौकिक वाढविण्यास नामी संधी मिळेल. विरोधकांना चोख उत्तर देण्याची अकारण घाई करू नका. दिलेला शब्द पाळण्यास विसरू नका.

मिथुन : आयुष्यात कोणतीही गोष्ट अवघड नसते, फक्त विचार सकारात्मक पाहिजेत. कौटुंबिक पातळीवर आपले ते खरे करण्याचा अट्टहास नको. आपल्या शैक्षणिक क्षेत्रात सरावाचे धोरण अवलंबावे लागेल. सर्वत्र सावधानता हवी.

कर्क : उदार वागणूक ही काही मर्यादेपर्यंत चांगली असते हे तुम्ही लक्षात ठेवा, पण मर्यादेच्या बाहेर जाऊन जर औदार्य दाखवलात तर त्यामुळे तुम्ही अडचणीत सापडू शकता. गरज नसलेल्या कोणत्याही विचारांना थारा देऊ नका.

सिंह : शांत आणि तणावरहित राहण्याचा प्रयत्न करा, त्यातूनच तुमचा मानसिक कणखरपणा वाढेल. प्रवासात सावधानतेने वागा. मौल्यवान वस्तूंची काळजी घ्या. स्वत:च्या वागण्याने गैरसमज होणार नाहीत हे पाहावे. आपली मते व आपले विचार इतरांना पटवून देण्यात यशस्वी व्हाल.

कन्या : 'आकांक्षा पुढती तिथे गगन ठेंगणे.' आशावाद ठेवल्यास कोणतेही लक्ष्य साध्य होते. त्यासाठी प्रयत्न हा आपल्यालाच करावा लागणार आहे. आपली आर्थिक स्थिती लक्षात घेऊन खर्चावर मर्यादा घाला. तुमच्या अनुभवाचा फायदा इतरांना होईल.

तूळ : सामाजिक क्षेत्रात तुमचे महत्त्व वाढविण्याचा व टिकविण्याचा प्रयत्न करा. नात्यात जर अहंकार आला, तर त्या नात्यातील माधुर्य कमी होण्यास वेळ लागत नाही. काही वेळा एखादी गोष्ट जास्त हलक्याने घेणेही हानिकारक ठरू शकते. इतरांच्या बहकवण्याला भुलू नका.

वृश्चिक : थोडा वेळ स्वत:साठीही काढा. घाईगडबडीत तुम्ही पूर्ण करू शकणार नाही असा शब्द देणे टाळा. तसेच आपल्या बोलण्यावर ताबा ठेवा. सर्वप्रथम आत्मविश्वास बाळगा आणि इतरांकडून अपेक्षा कमी ठेवा. नातेवाइकांच्या आश्वासनापासून थोडे दूर राहावे.

धनु : छोट्या-छोट्या गोष्टींची चिंता करू नका. प्रसंगी मौन व्रत धारण करा. सामाजिक उपक्रमामध्ये भाग घेण्याऐवजी आपण आपल्या कामावर जास्त लक्ष द्या. जीवनाच्या शर्यतीत आपण आपल्यापुढे एक निश्चित उद्दिष्ट ठेवले पाहिजे.

मकर : सूर्य बोलत नाही त्याचा प्रकाशच त्याचा परिचय देतो. त्याचप्रमाणे तुम्ही स्वत:विषयी काहीच बोलू नका, उत्तम कार्य करत राहा, लोकच तुमचा परिचय देतील. आपल्या शब्दाला घरात किंमत असल्याने आपण सर्वांच्या मताचा आदर करावा.

कुंभ : 'उडत्या पक्ष्याची पिसे मोजणे', सहज चालता बोलता एखाद्या गोष्टीची पारख करणे यासारखी कला आपल्यामध्ये असल्याने त्याचा फायदा आपणास या महिन्यात होणार आहे. घडलेल्या प्रसंगातून आत्मसंशोधन केल्यास पुढील नुकसान टाळू शकाल.

मीन : 'उचलली जीभ लावली टाळ्याला' असे न करता विचार करूनच बोला. केवळ स्वप्नरंजनात न रमता वास्तवाचा स्वीकार करून त्याला सुरेख आकार देण्याचा प्रयत्न करा, हेच आपले व्रत आहे हे ध्यानात ठेवा.

चमकदार चेहऱ्यासाठी...

- वय वाढत असताना सैल पडत जाणारी त्वचा, चेहऱ्यावरील डाग, मुरुम, रुक्ष त्वचा यांसारख्या त्वचेच्या समस्यांवर चंदन पावडरमध्ये गुलाबपाणी किंवा नारळपाणी किंवा दूध घालून एकत्र करून चेहऱ्याला लावा. सुकल्यानंतर हा मास्क साध्या पाण्याने धुवा.
- ताकाचे सेवन त्वचेसाठी हितकारक ठरते. ताकातील लॅक्टिक ॲसिड, चेहऱ्यावरील डाग घालवण्यासाठी फायदेशीर ठरते. चेहऱ्यावर ज्या ठिकाणी काळे डाग आहेत, त्या ठिकाणी कापसाने ताक लावा. सुकल्यानंतर चेहरा पाण्याने स्वच्छ करा.
- त्वचेचे आरोग्य राखण्यासाठी लिंबू अतिशय फायदेशीर ठरते. लिंबातील सी व्हिटॅमिन आणि लॅक्टिक ॲसिड त्वचेचे सौंदर्य राखण्यास मदत करते. लिंबाच्या रसात दही मिसळून ही पेस्ट चेहऱ्यावर लावल्याने चेहरा चमकदार होतो. दह्यात लिंबाचा रस व थोडी साखर टाकून ती चेहऱ्यावर लावल्यास चेहऱ्याची डेड स्किन निघून चेहरा चमकदार होतो.
- नितळ व सतेज त्वचेसाठी आहारात पपई, गाजर, बीट आणि पालक यांचा समावेश करा.

कालनिर्णय पाककनिर्णय स्पर्धा २०२४ विजेता क्र. २

गूळ, साखर, मध न घालता केलेले गोड पदार्थ

लवंग लतिका

❑ ज्योती जोगळेकर, मुंबई

साहित्य : २ वाट्या मैदा, १/२ वाटी खवा (भाजून), गायीचे तूप, ५ ते १० लवंगा, १/२ वाटी ओले खोबरे, चारोळी, २ वाट्या उसाचा रस, आवश्यकतेनुसार केशर, खारीक पूड, गरम पाणी, चिमूटभर मीठ, सोडा व तळणासाठी तेल.

कृती : तूप व चिमूटभर सोडा घालून मैदा गरम पाण्यात घट्ट भिजवा. खोवलेले खोबरे उसाच्या थोड्या रसात टाका. ते शिजवून खवा टाकून सारण तयार करा. त्यात चारोळी, खारीक पूड टाका. केशर टाकून मैदा मळून त्याच्या पुरीएवढ्या पापड्या लाटा. पापडीच्या मध्यावर अर्धा चमचा सारण घालून प्रथम पापडीच्या समोरासमोरील दोन बाजू सारणावर दुमडा, नंतर दुसऱ्या दोन बाजू एकमेकांवर न येता एकमेकांना चिकटतील अशा रीतीने दुमडा. त्या दुमडलेल्या प्रत्येक बाजूवर एकेक अशा दोन लवंगा टोचा. याप्रमाणे बाकीच्या पापड्या करून मंद आचेवर तळून उरलेल्या उसाच्या गरम रसात सोडा. उसाच्या रसाची आणि खारकेची गोडी अप्रतिम लागते.

हे करून पाहा

- झटपट कुरकुरीत बटाटा चिप्स बनवण्यासाठी बटाट्याचे पातळ काप करून बर्फाच्या पाण्यात थोडा वेळ ठेवा आणि नंतर तळून घ्या.
- अंड्याशिवाय मऊ आणि फ्लफी केक बनवण्यासाठी पिकलेले केळे आणि दही घालून केकचे मिश्रण बनवा.
- बिर्याणीसाठी कांदा तळताना त्यात एक चिमूट साखर घातल्यास कांदा लवकर कुरकुरीत होतो.

विवाहास उपयुक्त दिवस

१७ (२६.०० पर्यंत), २२ (१७.०८ नंतर, २६.०० पर्यंत), २३ (११.४० पर्यंत), २५ (११.३८ पर्यंत), २६ (२६.०० पर्यंत), २७ (२६.०० पर्यंत).

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८०/८१

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

नोव्हेंबर	आश्विन-कार्तिक		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ शुक्र	अमावास्या	१८.१६	स्वाती	२७.३०	प्रीति	१०.४०	किंस्तुघ्न	अहोरात्र	१०
२ शनि	शु. प्रतिपदा	२०.२१	विशाखा	२९.५७	आयुष्मान	११.१७	किंस्तुघ्न	०७.२१	११
३ रवि	शु. द्वितीया	२२.०४	अनुराधा	अहोरात्र	सौभाग्य	११.३८	बालव	०९.१६	१२
४ सोम	शु. तृतीया	२३.२३	अनुराधा	०८.०३	शोभन	११.४२	तैतिल	१०.४७	१३
५ मंगळ	शु. चतुर्थी	२४.१६	ज्येष्ठा	०९.४४	अतिगंड	११.२६	वणिज	११.५३	१४
६ बुध	शु. पंचमी	२४.४०	मूळ	१०.५९	सुकर्मा	१०.४९	बव	१२.३२	१५
७ गुरु	शु. षष्ठी	२४.३४	पूर्वाषाढा	११.४६	धृति	०९.५०	कौलव	१२.४१	१६
८ शुक्र	शु. सप्तमी	२३.५६	उत्तराषाढा	१२.०२	शूल	०८.२६	गरज	१२.१९	१७
९ शनि	शु. अष्टमी	२२.४४	श्रवण	११.४७	गंड वृद्धि	०६.३७ २८.२२	विष्टि	११.२४	१८
१० रवि	शु. नवमी	२१.०१	धनिष्ठा	१०.५९	ध्रुव	२५.४१	बालव	०९.५७	१९
११ सोम	शु. दशमी	१८.४६	शततारका	०९.३९	व्याघात	२२.३५	तैतिल वणिज	०७.५७ २९.२८	२०
१२ मंगळ	शु. एकादशी	१६.०५	पू.भाद्रपदा उ.भाद्रपदा	०७.५१ २९.३९	हर्षण	१९.०८	बव	२६.३५	२१
१३ बुध	शु. द्वादशी	१३.०१	रेवती	२७.१०	वज्र	१५.२५	कौलव	२३.२४	२२
१४ गुरु	शु. त्रयोदशी शु. चतुर्दशी	०९.४३ ३०.१९	अश्विनी	२४.३२	सिद्धि	११.२९	गरज	२०.०२	२३
१५ शुक्र	पौर्णिमा	२६.५८	भरणी	२१.५५	व्यतिपात वरियान	०७.२९ २७.३२	विष्टि	१६.३८	२४
१६ शनि	कृ. प्रतिपदा	२३.५१	कृत्तिका	१९.२८	परिघ	२३.४७	बालव	१३.२२	२५
१७ रवि	कृ. द्वितीया	२१.०६	रोहिणी	१७.२२	शिव	२०.२१	तैतिल	१०.२५	२६
१८ सोम	कृ. तृतीया	१८.५६	मृगशीर्ष	१५.४८	सिद्ध	१७.२१	वणिज बव	०७.५६ ३०.०६	२७
१९ मंगळ	कृ. चतुर्थी	१७.२८	आर्द्रा	१४.५५	साध्य	१४.५५	कौलव	२९.०२	२८
२० बुध	कृ. पंचमी	१६.४९	पुनर्वसु	१४.४९	शुभ	१३.०७	गरज	२८.४९	२९
२१ गुरु	कृ. षष्ठी	१७.०२	पुष्य	१५.३४	शुक्ल	१२.००	विष्टि	२९.२९	३०
२२ शुक्र	कृ. सप्तमी	१८.०६	आश्लेषा	१७.०८	ब्रह्म	११.३२	बालव	अहोरात्र	अयनारंभ
२३ शनि	कृ. अष्टमी	१९.५५	मघा	१९.२५	ऐंद्र	११.४०	बालव	०६.५७	२
२४ रवि	कृ. नवमी	२२.१८	पूर्वा	२२.१५	वैधृति	१२.१६	तैतिल	०९.०४	३
२५ सोम	कृ. दशमी	२५.००	उत्तरा	२५.२२	विष्कंभ	१३.१०	वणिज	११.३८	४
२६ मंगळ	कृ. एकादशी	२७.४७	हस्त	२८.३३	प्रीति	१४.१२	बव	१४.२४	५
२७ बुध	कृ. द्वादशी	३०.२३	चित्रा	अहोरात्र	आयुष्मान	१५.११	कौलव	१७.०६	६
२८ गुरु	कृ. त्रयोदशी	अहोरात्र	चित्रा	०७.३५	सौभाग्य	१६.००	गरज	१९.३४	७
२९ शुक्र	कृ. त्रयोदशी	०८.३९	स्वाती	१०.१७	शोभन	१६.३२	विष्टि	२१.३८	८
३० शनि	कृ. चतुर्दशी	१०.२९	विशाखा	१२.३४	अतिगंड	१६.४३	चतुष्पाद	२३.१४	९

दि १-११-२०२४ रोजी सूर्योदयी रवि, चंद्र-तूळ, मंगळ-कर्क, बुध, शुक्र-वृश्चिक, गुरु, शनि-वृश्चिक, नेपच्यून-मीन, प्लुटो-मकर

★ शुक्र : धनु ०६-११, रवि : वृश्चिक १६-११.

● अमावास्या समाप्ती : शुक्रवार ०१-११, सायं. ०६.१६.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार १५-११, पहाटे ०६.१९; समाप्ती : शुक्रवार १५-११, उ.रात्री ०२.५८.

● अमावास्या प्रारंभ : शनिवार ३०-११, सकाळी १०.२९.

डिसेंबर २०२४

कार्तिक/मार्गशीर्ष/पौष
शके १९४६

नवे वर्ष; नवे कालनिर्णय!

१२

रविवार १

कार्तिक अमावास्या
सखाराम महाराज पुण्यतिथी
व महापंगत-लोणी(वाशिम)
अमावास्या
समाप्ती
सकाळी ११.५१
०६.३६ १७.२९ वृश्चिक

मार्गशीर्ष शु. ७ शुभ दिवस (स.९.४४प.)
भानुसप्तमी
श्री संताजी महाराज जगनाडे जयंती
संत रोहिदास पुण्यतिथी
ब्रह्मानंदस्वामी पुण्यतिथी
-दिग्रस (वाशिम)
०६.४१ १७.३० कुंभ

मार्गशीर्ष पौर्णिमा शुभ दिवस
बाबा महाराज आर्वीकर महानिर्वाण दिन
-माचणूर
पौर्णिमा समाप्ती
दुपारी ०२.३१
०६.४५ १७.३२ वृषभ १५.०४

मार्गशीर्ष कृ. ७
भानुसप्तमी
कालाष्टमी
अयन करिदिन
०६.४९ १७.३६ सिंह १२.५४

मार्गशीर्ष कृ. १४
शिवरात्री
अमावास्या
प्रारंभ
उ.रात्री ०४.०१
०६.५२ १७.४० वृश्चिक २३.२१

सोमवार २

मार्गशीर्ष शु. १
मार्गशीर्ष मासारंभ
मार्तंडभैरव षड्रात्रोत्सवारंभ
देव दीपावली
चंद्रदर्शन
०६.३७ १७.२९ वृश्चिक १५.४५

मार्गशीर्ष शु. ८/९
दुर्गाष्टमी
०६.४२ १७.३० कुंभ ०९.१४

मार्गशीर्ष कृ. १
धनुर्मासारंभ
०६.४६ १७.३३ मिथुन

मार्गशीर्ष कृ. ८ शुभ दिवस
शंकरस्वामी पुण्यतिथी-शिऊर
(औरंगाबाद)
०६.४९ १७.३६ कन्या

मार्गशीर्ष अमावास्या
दर्शवेळा अमावास्या
सोमवती अमावास्या
अमावास्या
समाप्ती
उ.रात्री ०३.५६
०६.५२ १७.४० धनु

मंगळवार ३

मार्गशीर्ष शु. २ शुभ दिवस
जागतिक अपंग दिन
मुस्लिम जमादिलाखर मासारंभ
०६.३८ १७.२९ धनु

मार्गशीर्ष शु. १०
०६.४२ १७.३१ मीन

मार्गशीर्ष कृ. २ शुभ दिवस
०६.४६ १७.३३ मिथुन १८.४७

मार्गशीर्ष कृ. ९ शुभ दिवस
भारतीय ग्राहक दिन
सानेगुरुजी जयंती
०६.५० १७.३७ कन्या २५.४९

पौष शु. १
पौष मासारंभ
०६.५३ १७.४१ धनु ३०.००

बुधवार ४

मार्गशीर्ष शु. ३ शुभ दिवस (सायं.५.१४ ते उ.रात्री १.०२)
बाळकृष्ण महाराज पुण्यतिथी
-वडगांव (जळगांव)
०६.३८ १७.२९ धनु २३.१९

मार्गशीर्ष शु. ११ शुभ दिवस
मोक्षदा एकादशी (दु.२.२८प.)
गीता जयंती मौनी एकादशी (जैन)
विठ्ठल रखुमाई लोटांगण यात्रा-दुधना
काळेगाव
(जालना)
०६.४३ १७.३१ मीन ११.४७

मार्गशीर्ष कृ. ३ शुभ दिवस (स.१०.०६ ते सायं.७.३३)
संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय ०८.३२
०६.४७ १७.३४ कर्क

मार्गशीर्ष कृ. १० शुभ दिवस
पार्श्वनाथ जयंती (जैन) (स.९.१२प.)
श्री गोंदवलेकर महाराज पुण्यतिथी
ख्रिसमस
नाताळ
०६.५० १७.३७ तूळ

गुरुवार ५

मार्गशीर्ष शु. ४ शुभ दिवस (दु.१२.४९नं.)
विनायक चतुर्थी
(खुलासा मागील बाजूस)
०६.३९ १७.२९ मकर

मार्गशीर्ष शु. १२ शुभ दिवस (स.९.५२प.)
०६.४३ १७.३१ मेष

मार्गशीर्ष कृ. ४
०६.४७ १७.३४ कर्क २५.५९

मार्गशीर्ष कृ. ११ शुभ दिवस (सायं.६.०८प.)
सफला एकादशी
हान्नुका (ज्यू)
०६.५१ १७.३८ तूळ

शुक्रवार ६

मार्गशीर्ष शु. ५ शुभ दिवस
नागदिवे नागपूजन
भारतरत्न डॉ.आंबेडकर महापरिनिर्वाण दिन
०६.४० १७.३० मकर २९.०६

मार्गशीर्ष शु. १३
प्रदोष पारशी अमर्दाद मासारंभ
देवनाथ महाराज जयंती-अंजनगांव सुर्जी
(अमरावती)
०६.४४ १७.३२ मेष १३.१९

मार्गशीर्ष कृ. ५ शुभ दिवस
संत गाडगेबाबा पुण्यतिथी
गुलाब महाराज पुण्यतिथी-परतवाडा
(अमरावती)
०६.४८ १७.३५ सिंह

मार्गशीर्ष कृ. १२ शुभ दिवस
(रात्री ८.२७ ते उ.रात्री २.२६)
तिथिवासर सकाळी ०७.०८पर्यंत
०६.५१ १७.३८ तूळ १३.५५

शनिवार ७

मार्गशीर्ष शु. ६ शुभ दिवस
चंपाषष्ठी स्कंदषष्ठी
मार्तंडभैरवोत्थापन
खंडोबाची यात्रा-बहिरम (अमरावती)
०६.४० १७.३० कुंभ

मार्गशीर्ष शु. १४ शुभ दिवस
श्रीदत्त जयंती (सायं.४.५९प.)
साईबाबा यात्रा-आंजीमोठी (वर्धा)
दत्तजन्म उत्सव-देवगड (नेवासा)
भरतभेट यात्रा
-तऱ्हाळा
(वाशिम)
पौर्णिमा प्रारंभ
सायं.०४.५९
०६.४५ १७.३२ वृषभ

मार्गशीर्ष कृ. ६ शुभ दिवस (दु.१२.२०प.)
उत्तरायणारंभ सौर शिशिर ऋतू प्रारंभ
मोरया गोसावी पुण्यतिथी-चिंचवड
(पुणे)
०६.४८ १७.३५ सिंह

मार्गशीर्ष कृ. १३
शनिप्रदोष
श्री संताजी महाराज जगनाडे पुण्यतिथी
०६.५१ १७.३९ वृश्चिक

Kalnirnay.Net

आपल्या शंका, अडचणी, भविष्य जाणून घेण्यासाठी
Kalnirnay.Net
विशेष सुविधांचा लाभ घ्या

Kalnirnay.Net

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

नोव्हेंबर २०२४

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

जानेवारी २०२५

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

Kalnirnay.Net

Kalnirnay.Net

वसुंधरेचे शिल्लक आयुष्य

❑ दत्तप्रसाद दाभोळकर

संपादकांचे पत्र समोर आहे. त्यांनी एक विषय दिला आहे आणि त्याखाली चार भेदक प्रश्न आहेत. ते प्रश्न प्रथम सांगतो. कारण ते महत्त्वाचे आहेत आणि त्याहूनही अधिक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपल्या सर्वांच्या मनात ते अधूनमधून आपल्याला अस्वस्थ करत येत असतात. ते प्रश्न असे : १) पृथ्वीचे अस्तित्व म्हणजे आयुष्य अजून किती शिल्लक आहे? २) पृथ्वीवरील जीवनाचे संवर्धन कसे करायचे? ३) पृथ्वीवरील सजीव सृष्टी खरेच संपत जाईल का? ४) पृथ्वीवरील सजीव सृष्टीच्या अंतानंतर पुढे काय?

आपणा सर्वांना माहीत असलेली एक गोष्ट म्हणजे प्रत्येक सजीवाला मृत्यू आहे. मृत्यू म्हणजे शरीराचा पूर्ण नाश. स्वातंत्र्यवीर सावरकरांच्या शब्दांत सांगायचे, तर 'विश्वात शाश्वत असे कधी काय झाले?' म्हणजे मृत्यू सजीवांना नव्हे तर विज्ञान ज्याला निर्जीव वस्तू म्हणते त्यालाही आहे आणि अध्यात्म तर सर्वांनाच सजीव समजते. स्थिर चैतन्य का अस्थिर चैतन्य एवढाच काय तो फरक! म्हणजे या विश्वात, विश्व धरून सगळ्यांच्या आयुष्यात मृत्यू ही अटळ गोष्ट आहे.

या मृत्यूबाबत आणखी एक विलक्षण गोष्ट आहे. कोणत्याही सजीवाचा मृत्यू कधी, केव्हा आणि कसा होईल याबाबत काहीही सांगता येत नाही. तरीही आपण प्रयत्न करू या आपल्या पृथ्वीचीच कुंडली मांडण्याचा! अनेकांच्या मते, पृथ्वीचा नाश दोन प्रकारे होऊ शकतो. पहिली गोष्ट म्हणजे निसर्गात घडणाऱ्या घटना. आपल्याला फारशा न समजलेल्या आणि समजल्या तरी आपण त्यात हस्तक्षेप करू शकत नाही अशा! दुसरी गोष्ट म्हणजे आपण माणसे विज्ञान-तंत्रज्ञान ज्या भयानकपणे वापरतोय त्यातून होणारा पृथ्वीचा नाश!

आपण प्रथम निसर्गाबद्दल जाणून घेऊ या. आपला सूर्य, आपली पृथ्वी आपल्याला प्रचंड वाटतात. पण या विश्वात ते नगण्य आहेत. आपल्या आकाशगंगेत म्हणजे दूधगंगेत सुमारे चाळीस हजार कोटी सूर्य आहेत. त्यामध्ये आपला सूर्य म्हणजे मध्यम आकाराचा एक सूर्य आणि या विश्वात सुमारे पन्नास हजार कोटी आकाशगंगा आहेत. आपली आकाशगंगा त्यातील मध्यम आकाराची एक. दर दिवशी काही हजार आकाशगंगा कृष्णविवरात शिरून नाहीशा होतात म्हणजे आपल्या आकाशगंगेचे आयुष्य अजून किती आहे, हेच आपल्याला माहीत नाही. आणखी काही मजेशीर वैज्ञानिक कल्पना लक्षात घेऊ या. या विश्वातील गुरुत्वाकर्षण नाहीसे झाले किंवा थोडे जरी बदलले तरी या पृथ्वीचे काय होईल? खरी गोष्ट अशी आहे, की निसर्गात घडणाऱ्या आणि घडू शकणाऱ्या घटनांचे मानवी ज्ञान 'नाहीत' जमा आहे! त्यामुळे निसर्गात घडणाऱ्या किंवा घडू शकणाऱ्या घटनांच्या साहाय्याने आपण आपल्या पृथ्वीचे आयुष्य ठरविण्याचा प्रयत्न करणे हा वेडेपणा आहे. संत ज्ञानेश्वरांच्या शब्दांत 'जात्यंधा लागे पिसे। मग ते सैरेनी धावे जैसे। तुझे शहाणपण तैसे दिसतसे।' एखाद्या आंधळ्या माणसाला वेड लागले आणि त्याने काहीतरी शोधत जंगलात हिंडावे त्यातला सारा प्रकार...

आपल्या समोरचा खरा प्रश्न आहे, माणूस नावाचा 'बुद्धिमान प्राणी' आजकाल जे करतोय त्यामुळे आपल्या पृथ्वीचे आणि पृथ्वीवरील सजीवांचे काय होईल? गेल्या दोन शतकांत माणसाच्या हातात दोन गोष्टी आल्या आहेत. त्या म्हणजे विज्ञान आणि तंत्रज्ञान. माणसाला प्रथम वाटले या दोन गोष्टी म्हणजे माणसाचे आयुष्य अधिक सुखी, समाधानी, आनंदी करणाऱ्या शिवशक्ती आहेत. पण या गोष्टी म्हणजे मानवाने निर्माण केलेले भस्मासूर आहेत, याची जाणीव आता काही जणांना होऊ लागली आहे. या पृथ्वीवरील सर्व सजीवांचेच नव्हे, तर पृथ्वीचे अस्तित्वसुद्धा हे भस्मासूर संपवू शकतील. माणसांनी निर्माण केलेले हे भस्मासूर कोणते आणि ते खरेच असे काही करू शकतील का? त्यांच्याकडे तशी पाशवी शक्ती असेल तर आपण ती पाशवी शक्ती दैवी शक्तीत बदलण्यासाठी काय करायला हवे?

तंत्रज्ञान प्रथम माणसाचे आयुष्य कमी कष्टाचे करत होते. पण माणसाची भूक वाढत गेली आणि त्याने भोवतालच्या निसर्गावर आक्रमण केले. याबरोबर आणखी एक गोष्ट झाली. काही माणसांना आपण इतरांहून श्रेष्ठ आहोत हे दाखवायचे असते, आपल्या नियंत्रणाखाली ठेवायचे असते. पूर्वी यासाठी दगडधोंडे, गदा, तलवार, धनुष्यबाण अशी हत्यारे होती. आता विज्ञानाने महाभयानक सर्वसंहारक गोष्टी माणसाच्या हातात दिल्या. या आपल्या मनोवृत्तीमुळे मानवाने निर्माण केलेले वा निर्माण करत असलेले चार प्रमुख भस्मासूर कोणते आणि पृथ्वीचे किंवा सजीवांचे अस्तित्व ते खरेच मिटवू शकतील का, याबाबत विचार करायला हवा.

माणूस जंगलतोड करतोय, नद्यांचे प्रवाह बदलतोय, दगडी कोळसा आणि भूगर्भातील तेल वापरून हवेतील प्रदूषण वाढवतोय. त्यामुळे माणसाला श्वसनाचे अनेक आजार होत आहेत. ऋतुचक्र बदलले आहे, हिमखंड वितळत आहेत, नद्यांची आणि समुद्राची पातळी प्रचंड प्रमाणात वाढून शहरे गिळंकृत होण्याची शक्यता आहे. हे सारे खरे असले तरी यातील कोणतीच गोष्ट पृथ्वीचे वा पृथ्वीवरील मानवाचे अस्तित्व संपवू शकणार नाही. मात्र याच पृथ्वीवर माणूस नरकयातना भोगेल!

माणूस आज माणसाहून अधिक बुद्धिमान असलेला पण (अजूनतरी) भावना नसलेला यंत्रमानव बनवत आहे. तो दरदिवशी अधिकाधिक बुद्धिमान आणि ताकदवान होतोय. समजा त्याला सांगितले, 'या पृथ्वीचे आणि पृथ्वीवरील सजीवांचे अधिकाधिक चांगले होईल असे काही कर,' तर तो काय करेल? तो मनावजातच नाहीशी करेल. निसर्गावर कारणाशिवाय आक्रमण करणारा आणि इतर सजीवांना आपली चैन म्हणून मारणारा माणूसच या पृथ्वीवर नसल्यास पृथ्वी, पृथ्वीवरचे पर्यावरण आणि इतर सर्व सजीव किती आनंदात राहतील, असा विचार तो करू शकतो. मात्र तरीही पृथ्वीचे किंवा पृथ्वीवरील सर्व सजीवांचे अस्तित्व संपवणे या यंत्रमानवांना जमणार नाही.

आपल्याला खरा मोठा धोका वाटत आहे, तो अणुबॉम्बपासून. आज जगातील अनेक देशांकडे अणुबॉम्ब आहेत. त्यांची संख्या जवळजवळ ५० हजारांवर आहे. त्यातील प्रत्येकाची संहारक शक्ती नागासाकी, हिरोशिमा येथे टाकलेल्या अणुबॉम्बपेक्षा कित्येक पटींनी अधिक आहे. म्हणजे एका माणसाने घेतलेला एक चुकीचा निर्णय काही क्षणात ही पृथ्वी अनेकदा बेचिराख करेल. हे सारे भयंकर आहे. हे केव्हाही घडू शकेल, हे खरे आहे. तरीही आपली पृथ्वी आहे तिथे, आहे त्या स्थितीत, तशीच उभी असेल. मात्र पृथ्वीवरील पर्यावरण बदलेल. किरणोत्सर्ग सहन करणाऱ्या झुरळासारखे काही सजीव वाचतील. खोल भुयारात काही लाख माणसेसुद्धा वाचतील. मात्र ती माणसे नरकयातना भोगत जिवंत राहतील. ती माणसे वंशवृद्धीसुद्धा करत राहतील.

एकंदरच पृथ्वीचे अस्तित्व कायम राहील आणि सजीवांचेही! मात्र पृथ्वी आणि सजीव नरकयातना भोगत असतील. हे सारे कसे टाळता येईल हे सांगताना आइनस्टाइनने सांगितले आहे, ''२०व्या शतकाच्या पूर्वार्धाने माणसाला गांधीजी आणि अणुबॉम्ब दिले. आपण यापैकी कुणाला निवडायचे हे मानवजातीने ठरवायचे.'' हे अगदी सहजपणे कसे करता येईल, हे सांगताना विवेकानंद आणि आइनस्टाइन या दोन महामानवांनी नेमकी एकच गोष्ट सांगितली आहे, ''माणसाने विज्ञान वापरताना त्याला अध्यात्म्याची जोड द्यायला हवी. विज्ञान माणसाला फक्त का आणि कसे हे सांगते. अध्यात्म त्याला का आणि कशासाठी याचे भान देते!''

(लेखक दिल्लीमधील श्रीराम इन्स्टिट्यूट ऑफ रिसर्चचे माजी संचालक आहेत.)

dabholkard155@gmail.com

फणस पावडर एक वरदान?

❑ डॉ. शीतल म्हामुणकर

फणसाच्या सेवनाचे फायदे

फणसातील प्रतिजैविक, अँटी फंगल आणि अँटी इन्फ्लमेटरी गुणांमुळे जखम लवकर भरून येण्यास मदत होते. फणसामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते, बद्धकोष्ठतेचा त्रास कमी होतो. वजन कमी करण्यास फणसाची मदत होते. यातील पोटॅशियममुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. फणसात अँटी ऑक्सिडंट आणि फ्लेव्होनॉइड घटक जास्त प्रमाणात असल्याने कर्करोग, मोतीबिंदू टाळण्यास त्यांची मदत होते. यातील लोह रक्तक्षय रोखण्यास उपयुक्त आहे. फणस ग्लुटेन फ्री असतो.

विविध प्रकारच्या पावडरमधील अन्नघटक

अन्नघटक	आठळ्या तंतुमय भागाची पावडर	अखखे फळ पावडर	फ्रिज ड्रायिंग पद्धतीने बनवलेली पावडर
उष्मांक	३६०	३७४	३८४
कर्बोदके (ग्रॅम)	८०	८४.५	९१
तंतुमय भाग (ग्रॅम)	१३.७	१३.१	६.५
विरघळणारे तंतुमय भाग (ग्रॅम)	४	३.३	२.६
अविघटनशील तंतुमय भाग (ग्रॅम)	९.७	९.८	३.९
साखर (ग्रॅम)	६	७.१	१०.२
प्रथिने (ग्रॅम)	८	६.३	३.६

फणसामुळे किमोथेरपीचे दुष्परिणाम टाळण्यास मदत होते. त्वचेच्या समस्या कमी होतात. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवण्याचे गुणधर्मही फणसात आढळतात.

उपयुक्त फणस पावडर

फणसाची पावडर ही कच्च्या फणसापासून तयार करतात. त्यासाठी विविध चाचण्यांद्वारे फणसाची निवड केली जाते. संपूर्ण फणस, आठळ्या आणि फळातील तंतुमय भाग वापरून ही पावडर बनवली जाते. फणसाची पावडर दोन पद्धतीने बनवली जाते. एक म्हणजे अखखे फळ पावडर यासाठी फणसाच्या बिया (आठळ्या) उन्हात वाळवून त्याची पावडर केली जाते. तर दुसरी पद्धत म्हणजे फ्रिज ड्रायिंग, ही कमी तापमानाची निर्जलीकरण (पाणी काढून सुकवणे) करून पावडर करण्याची प्रक्रिया आहे. ही पावडर दिसायला गव्हाच्या पिठासारखीच दिसते. तिला चव नसल्याने कोणत्याही पदार्थात मिसळून ती वापरण्यास सोपी जाते. फणसाच्या पावडरचा वापर करून चपाती, डोसा, पुट्टू, इडीअप्पम, उपमा, इडली आदी पदार्थ बनवले जातात.

फणस पावडर आणि रक्तातील साखर

एखादा पदार्थ खाल्ल्यावर त्याचा रक्तातील साखरेवर कसा परिणाम होतो, हे मोजण्यासाठी ग्लायसेमिक इंडेक्स हे एकक वापरले जाते. तर ग्लायसेमिक लोड म्हणजे एखाद्या पदार्थात किती कर्बोदके आहेत, त्याचा रक्तातील साखरेवर काय परिणाम होतो, हे मोजण्याची पद्धत. फणस पावडरचा ग्लायसेमिक इंडेक्स ६५.५ आहे. कमी ग्लायसेमिक इंडेक्स हा ५५ किंवा त्यापेक्षा कमी असतो. हा इंडेक्स कमी असेल तर तो मधुमेही व्यक्तींसाठी योग्य समजला जातो. ग्लायसेमिक इंडेक्स मध्यम असला (म्हणजे ५६ ते ६९) तरीही फणस पावडर साखरेवर नियंत्रण ठेवते.

प्रयोगातील निष्कर्ष

फणसाच्या पावडरमुळे रक्तातील साखरेवर आणि HBA1C (रक्तातील साखरेची तपासणी करणारी चाचणी) वर काय परिणाम होतो, हे पाहण्यासाठी करण्यात आलेल्या प्रयोगात फणस पावडर सेवन केल्यास ९० मिनिटांत साखर मूळ पातळीवर येत असल्याचे आढळून आले. यातील रेझिस्टंट स्टार्च पचत नसल्याने शरीरातील साखर वाढत नाही. फणसामध्ये हे रेझिस्टंट स्टार्च मोठ्या प्रमाणात आढळून येते. तसेच प्रीबायोटिक ही आढळतात.

(लेखिका अनुभवी आहारतज्ज्ञ आहेत.)

mhamunkarsheetal@gmail.com

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२४ — विजेता क्र. ३

गूळ, साखर, मध न घालता केलेले गोड पदार्थ

पौष्टिक व स्वादिष्ट अंजिरी अनारसे

❑ सुनिता मोरवाडकर, पुणे

साहित्य : १/२ किलो तांदूळ, १ वाटी खजूर, २ वाटी अंजीर, ४ चमचे खसखस, अंदाजे १/२ किलो तूप, १ चमचा दूध किंवा केळे.

कृती : एका पातेल्यात तांदूळ (तांदूळ शक्यतो जुना व जाडसर घ्या) घेऊन स्वच्छ पाण्याने ४-५ वेळा धुऊन त्यात पाणी घालून भिजत ठेवा. ३ दिवस रोज त्यातील पाणी बदला. चौथ्या दिवशी तांदूळ चाळणीत काढून निथळून घ्या. पाणी संपूर्ण निथळल्यावर ते सुती कापडावर सावलीत सुकवा. तांदूळ आंबट, ओले असतानाच मिक्सरमधून बारीक दळून घ्या. थोडे थोडे दळत पिठाच्या चाळणीने चाळून घ्या. खजूर व अंजीर १५-२० मिनिटे पाण्यात भिजवून नंतर मिक्सरमधून बारीक पेस्ट करून घ्या. पॅनमध्ये एक चमचा तूप गरम करून अंजीर-खजूरची पेस्ट पाण्याचा अंश जाईपर्यंत परतून घ्या. नंतर एका ताटलीत काढून थंड करून घ्यावे (पेस्ट खूप जास्त परतू नये नाहीतर मिश्रण कडक होईल). तांदळाची पिठी व अंजीर-खजुराची पेस्ट व्यवस्थित एकत्र करून घ्या. कोरडे वाटल्यास मिक्स केलेले पीठ मिक्सरमधून वाटून घ्या. चांगले मिक्स झाल्यावर त्याचे गोळे बनवून पॅकबंद डब्यात ४ दिवस ठेवा. ४ दिवसांनंतर त्यातील एक गोळा छान मळून घ्या. कोरडे वाटल्यास १-१ चमचा दूध किंवा गरजेनुसार केळे घालावे. अनारसे करताना पिठात १-२ चमचे तुपाचे मोहन घालून छोटे छोटे गोळे बनवा. पोळपाटावर खसखस पसरवून त्यावर हे गोळे (अनारसे) थापून घ्या. अनारसे तळण्यासाठी कढईत तूप गरम करा. खसखसवाली बाजू वर येईल अशा पद्धतीने अनारसे तुपात सोडा. झाऱ्याने अनारशावर तूप घालत अनारसे तळून घ्या. खुसखुशीत अनारसे तयार.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

बुधवार, १८ डिसेंबर २०२४

मुंबई	२१.०३	बीड	२०.५०
ठाणे	२१.०२	सांगली	२०.५९
पुणे	२०.५९	सावंतवाडी	२१.०४
रत्नागिरी	२१.०४	सोलापूर	२०.५२
कोल्हापूर	२१.०१	नागपूर	२०.३२
सातारा	२१.००	अमरावती	२०.३८
नाशिक	२०.५७	अकोला	२०.४२
अहमदनगर	२०.५४	औरंगाबाद	२०.५०
पणजी	२१.०५	भुसावळ	२०.४६
धुळे	२०.५१	परभणी	२०.४६
जळगाव	२०.४७	नांदेड	२०.४३
वर्धा	२०.३५	उस्मानाबाद	२०.५१
यवतमाळ	२०.३८	भंडारा	२०.३०
चंद्रपूर	२०.३४	ग्वाल्हेर	२०.२६
बुलढाणा	२०.४६	बेळगाव	२१.०२
इंदौर	२०.४२	मालवण	२१.०६

विवाहास उपयुक्त दिवस

३ (१५.०७ पर्यंत), ४ (१७.१४ नंतर, २५.०२ पर्यंत), ५ (१२.४९ नंतर, २६.०० पर्यंत), ६ (१०.४२ पर्यंत; १३.१८ नंतर, २६.०० पर्यंत), ७ (१६.५० पर्यंत), ११ (१४.२८ पर्यंत), १२ (०९.५२ पर्यंत), १४ (१६.५९ पर्यंत), १५ (१२.३४ पर्यंत), २० (२६.०० पर्यंत), २३ (२६.०० पर्यंत), २४ (२०.५२ पर्यंत), २६ (१८.०८ पर्यंत).

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : 'सिर सलामत तो पगडी पचास'. तब्येतीची हेळसांड करू नका. नकारात्मक विचारांना बिलकूल थारा देऊ नका. नातेसंबंधांना मात्र जपा. स्वत:च्या विनोदबुद्धीने वातावरणात उत्साह आणावा लागेल, पण गैरसमजाचे बळी पडू नका.

वृषभ : 'उद्योगाचे घरी रिद्धी-सिद्धी पाणी भरी.' उद्योगी मनुष्य जीवनात यशस्वी होतो व त्याची भरभराट होते याचा आपणास अनुभव येणार आहे. सर्वांशी गोडीगुलाबीने वागा. कार्यक्षेत्रात स्वत:ची हुशारी दाखवताना इतरांना कमी लेखू नका.

मिथुन : तुमच्या मनातील गोष्टी उघड करताना योग्य व्यक्तीची निवड करा. उतावळेपणा, हिरोगिरी करू नका. आरोग्यासाठी बाहेरील पदार्थ वर्ज्य करा. जोडीदाराच्या इच्छापूर्तीसाठी भेटवस्तूचा वापर करा. चिंतामुक्त वातावरणात राहण्याची सवय ठेवा.

कर्क : समाजऋणातून मुक्त होण्यासाठी काहीतरी सेवा करा, पुण्य प्राप्त होण्याचा हा मार्ग आहे. स्वत:ला घडविण्यात आपला वेळ खर्च करा म्हणजे तुम्हाला इतरांना दोष द्यायला वेळच मिळणार नाही. प्रगतीसाठी शिकस्तीचे प्रयत्न आवश्यक ठरतील.

सिंह : अशा एखाद्या व्यक्तीशी भेट होण्याचा जबरदस्त योग आहे, ज्यामुळे तुम्ही आनंदी होऊन तुमचा कार्यउत्साह वाढणार आहे. इतरांच्या मनात प्रेरणेची ऊर्जा निर्माण करण्यात पुढाकार घ्या. भावनेच्या आहारी जाऊन कुटुंबातील प्रश्न सुटणार नाही, प्रसंगी कठोर निर्णय घ्यावे लागतील.

कन्या : तुमची बलस्थाने कोणकोणती आहेत, याचा पूर्व आढावा घेऊनच भविष्यातील तुमच्या योजना आखा. मधुर व मितभाषी होणे ही काळाची गरज आहे. परिस्थिती हाताबाहेर जाण्याअगोदर काही मर्यादा ठरवून घ्या व त्यानुसार वाटचाल करा.

तूळ : कोणत्याही प्रश्नाची उकल स्वत:च न करता तो चर्चेच्या माध्यमातून सोडवा. आश्वासनांची खैरात करू नका. इतरांकडून कसलीही अपेक्षा बाळगणे अपेक्षाभंग ठरेल. निरपेक्ष वृत्तीने वागल्यास त्रास होणार नाही. शरीरास अधिक कष्ट सोसण्याची सवय लावा.

वृश्चिक : 'एकटा जीव सदाशिव', एकटा माणूस चिंतामुक्त अन् सुखी असतो, याचा परिचय देण्यास हा महिना मदत करणार आहे. स्वत:च्या कर्तृत्वावर पूर्ण विश्वास असू द्या. आलेली अनेक आव्हाने स्वकर्तृत्वावर सहज पेलता येतील.

धनु : स्पर्धात्मक परीक्षेला बसणाऱ्यांनी शांत मनाने सामोरे जावे. स्वत:चे यश मोठे करून सांगू नये. आपणास प्रोत्साहित करणारे घटक जाणून घ्या. सत्याची कास धरा व पुढचा मार्ग स्वीकारा म्हणजे यशाचा मार्ग सुलभ होईल. प्रकृतीची पथ्ये पाळा.

मकर : आपण जसे पेरावे तसेच उगवते, हे लक्षात ठेवा. आपल्या आकलनशक्तीचा विकास करा. मालमत्तेच्या संरक्षणाची तरतूद करण्यात हयगय करू नका. छुपे शत्रू टपूनच बसले आहेत, याचे भान असू द्या. योग्य विचारांनीच कृती करा.

कुंभ : आयुष्यात कोणतीही गोष्ट गृहित धरून वागू नका. जीवनात योग्य काळजी घेणे हे एक व्रत आहे हे लक्षात असू द्या. ज्या गोष्टी आपण बदलू शकत नाही त्या स्वीकारण्यास शिका. जीवनात त्याचा उपयोग होतो. भाग्य तुमच्या बाजूने आहे, प्रयत्नात कसूर करू नका.

मीन : दैव हे नेहमी शूरांच्या बाजूने असते. नेतृत्वाची संधी लाभली तरी खोट्या स्तुतीला भुलू नये. करिअर नियोजन हे खेळाइतकेच महत्त्वाचे आहे. अधिक आशावादी राहण्यासाठी स्वत:ला प्रवृत्त करा.

मार्गशीर्ष विनायक चतुर्थीचा खुलासा

पंचांगात दि. ४ डिसेंबर रोजी बुधवारी मार्गशीर्ष शु. ३ च्या दिवशी विनायक चतुर्थी दिलेली आहे. या दिवशी तृतीया समाप्ती १३.१० असून मध्यान्हकाली चतुर्थी तिथी मिळत असल्याने तृतीयेच्या दिवशी विनायक चतुर्थी दिलेली आहे. मात्र काही प्रदेशात १३.१० पूर्वी मध्यान्ह समाप्ती होत असल्याने अशा सर्व प्रदेशांत दुसऱ्या दिवशी म्हणजे दिनांक ५ डिसेंबर रोजी गुरुवारी विनायक चतुर्थीचे व्रत करावे.

दिनांक ५ डिसेंबर रोजी विनायक चतुर्थी असलेली काही शहरे - महाराष्ट्रातील नागपूर आणि चंद्रपूर, आंध्र प्रदेशातील विजयवाडा, काकिनाडा मध्य प्रदेशातील छिंदवाडा, जबलपूर, ग्वाल्हेर, सागर, झांसी या प्रदेशात दिनांक ५ डिसेंबर रोजी विनायक चतुर्थीचे व्रत करावे.

अन्य सर्वत्र दिनांक ४ डिसेंबर रोजी विनायक चतुर्थी करावी.

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८१

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

डिसेंबर	कार्तिक-मार्गशीर्ष-पौष		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ रवि	अमावास्या	११.५१	अनुराधा	१४.२३	सुकर्मा	१६.३२	किंस्तुघ्न	२४.२०	१०
२ सोम	शु. प्रतिपदा	१२.४३	ज्येष्ठा	१५.४५	धृति	१६.००	बालव	२४.५९	११
३ मंगळ	शु. द्वितीया	१३.०९	मूळ	१६.४१	शूल	१५.०७	तैतिल	२५.१२	१२
४ बुध	शु. तृतीया	१३.१०	पूर्वाषाढा	१७.१४	गंड	१३.५५	वणिज	२५.०२	१३
५ गुरु	शु. चतुर्थी	१२.४९	उत्तराषाढा	१७.२६	वृद्धि	१२.२७	बव	२४.३०	१४
६ शुक्र	शु. पंचमी	१२.०७	श्रवण	१७.१७	ध्रुव	१०.४२	कौलव	२३.३९	१५
७ शनि	शु. षष्ठी	११.०५	धनिष्ठा	१६.४९	व्याघात हर्षण	०८.४१ ३०.२५	गरज	२२.२७	१६
८ रवि	शु. सप्तमी	०९.४४	शततारका	१६.०२	वज्र	२७.५२	विष्टि	२०.५५	१७
९ सोम	शु. अष्टमी शु. नवमी	०८.०२ ३०.०१	पू.भाद्रपदा	१४.५५	सिद्धि	२५.०४	बालव	१९.०४	१८
१० मंगळ	शु. दशमी	२७.४२	उ.भाद्रपदा	१३.३०	व्यतिपात	२२.०२	तैतिल	१६.५४	१९
११ बुध	शु. एकादशी	२५.०९	रेवती	११.४७	वरियान	१८.४७	वणिज	१४.२८	२०
१२ गुरु	शु. द्वादशी	२२.२६	अश्विनी	०९.५२	परिघ	१५.२२	बव	११.४९	२१
१३ शुक्र	शु. त्रयोदशी	१९.४०	भरणी कृत्तिका	०७.४९ २९.४७	शिव	११.५३	कौलव गरज	०९.०३ ३०.१८	२२
१४ शनि	शु. चतुर्दशी	१६.५९	रोहिणी	२७.५४	सिद्ध साध्य	०८.२६ २९.०६	विष्टि	२७.४२	२३
१५ रवि	पौर्णिमा	१४.३१	मृगशीर्ष	२६.१९	शुभ	२६.०३	बालव	२५.२६	२४
१६ सोम	कृ. प्रतिपदा	१२.२७	आर्द्रा	२५.१३	शुक्ल	२३.२२	तैतिल	२३.३७	२५
१७ मंगळ	कृ. द्वितीया	१०.५६	पुनर्वसु	२४.४३	ब्रह्मा	२१.१०	वणिज	२२.२५	२६
१८ बुध	कृ. तृतीया	१०.०५	पुष्य	२४.५७	ऐंद्र	१९.३३	बव	२१.५८	२७
१९ गुरु	कृ. चतुर्थी	१०.०२	आश्लेषा	२५.५९	वैधृति	१८.३३	कौलव	२२.१९	२८
२० शुक्र	कृ. पंचमी	१०.४८	मघा	२७.४६	विष्कंभ	१८.१०	गरज	२३.२९	२९
२१ शनि	कृ. षष्ठी	१२.२०	पूर्वा	३०.१३	प्रीति	१८.२१	विष्टि	२५.२१	३०
२२ रवि	कृ. सप्तमी	१४.३१	उत्तरा	अहोरात्र	आयुष्मान	१८.५८	बालव	२७.४०	पौष
२३ सोम	कृ. अष्टमी	१७.०६	उत्तरा	०९.०८	सौभाग्य	१९.५२	तैतिल	३०.२९	२
२४ मंगळ	कृ. नवमी	१९.५१	हस्त	१२.१६	शोभन	२०.५२	वणिज	अहोरात्र	३
२५ बुध	कृ. दशमी	२२.२८	चित्रा	१५.२०	अतिगंड	२१.४५	वणिज	०९.१२	४
२६ गुरु	कृ. एकादशी	२४.४३	स्वाती	१८.०८	सुकर्मा	२२.२२	बव	११.३९	५
२७ शुक्र	कृ. द्वादशी	२६.२६	विशाखा	२०.२७	धृति	२२.३६	कौलव	१३.३९	६
२८ शनि	कृ. त्रयोदशी	२७.३२	अनुराधा	२२.१२	शूल	२२.२२	गरज	१५.०४	७
२९ रवि	कृ. चतुर्दशी	२८.०१	ज्येष्ठा	२३.२१	गंड	२१.४०	विष्टि	१५.५१	८
३० सोम	अमावास्या	२७.५६	मूळ	२३.५७	वृद्धि	२०.३१	चतुष्पाद	१६.०३	९
३१ मंगळ	शु. प्रतिपदा	२७.२१	पूर्वाषाढा	२४.०३	ध्रुव	१८.५८	किंस्तुघ्न	१५.४२	१०

दि. १-१२-२०२४ रोजी सूर्योदयी रवि, चंद्र, बुध-वृश्चिक, मंगळ-कर्क, गुरु, हर्षल-वृषभ, शुक्र-धनु, शनि-कुंभ, नेपच्यून-मीन, प्लूटो-मकर

★ शुक्र : मकर ०२-१२, हर्षल (व) : मेष १३-१२ रवि : धनु १५-१२, शुक्र : कुंभ २८-१२.

● अमावास्या समाप्ती : रविवार ०१-१२, सकाळी ११.५१.

○ पौर्णिमा प्रारंभ : शनिवार १४-१२, सायं. ०४.५९; समाप्ती : रविवार १५-१२, दुपारी ०२.३१.

● अमावास्या प्रारंभ : रविवार २९-१२, उ.रात्री ०४.०१; समाप्ती : सोमवार ३०-१२, उ.रात्री ०३.५६.

KALNIRNAY.Net

Download Marathi Calendar for Free

Click on The Below Link to Download

January ↗	February ↗	March ↗	April ↗
May ↗	June ↗	July ↗	August ↗
September ↗	October ↗	November ↗	December ↗

© Kalnirnay.Net