

**र**  
रविवार



पौष कृ. १  
**४**  
०७.१५ १८.१२ मिथुन ०९.४२

पौष कृ. ८ शुभ दिवस  
**११**  
०७.१६ १८.१७ तूळ

पौष अमावास्या  
दश अमावास्या  
मौनी अमावास्या (जैन)  
**१८**  
०७.१७ १८.२१ धनु १६.४०

पौष शु. ७ शुभ दिवस  
रथसप्तमी ('श्री सूर्यस्तुती साठी मागील पानावरील QR कोड स्कॅन करा.)  
महर्षि नवल जयंती-जळगाव भानुसप्तमी  
**२७**  
०७.१६ १८.२६ मीन १३.३५

**सो**  
सोमवार

**२०२७ महत्वाचे सण**  
महाशिवरात्री शनिवार ०६ मार्च  
होळी रविवार २१ मार्च  
धूलिवंदन सोमवार २२ मार्च  
गुढीपाडवा बुधवार ०७ एप्रिल  
आषाढी एकादशी बुधवार १४ जुलै  
श्रीकृष्ण जयंती मंगळवार २४ ऑगस्ट  
गोपाळकाला बुधवार २५ ऑगस्ट  
श्रीगणेश चतुर्थी शनिवार ०४ सप्टेंबर  
विजयादशमी शनिवार ०९ ऑक्टोबर  
बलिप्रतिपदा शनिवार ३० ऑक्टोबर

पौष कृ. २ शुभ दिवस  
(रात्री ८.५४प.)  
**७**  
०७.१५ १८.१३ कर्क

पौष कृ. ९ शुभ दिवस  
स्वामी विवेकानंद जयंती  
राष्ट्रीय युवा दिन पारशी शेंहरेवार मासारंभ  
राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती  
(तारखेप्रमाणे)  
सिद्धेश्वर यात्रा  
४ दिवस  
-सोलापूर  
**१२**  
०७.१६ १८.१७ तूळ

माघ शु. १ शुभ दिवस  
माघ मासारंभ  
**१९**  
०७.१७ १८.२२ मकर

माघ शु. ८ शुभ दिवस  
भौष्माष्टमी  
दुर्गाष्टमी  
गणराज्य दिन  
**२६**  
०७.१६ १८.२६ मेष

**मं**  
मंगळवार

**शास्त्रार्थासंबंधी निवेदन**  
ज्योतिर्भास्कर जयंत सालगावकर यांनी उर्विल्ल्यानुसार जयंत्या, पुण्यतिथ्या, सण, उत्सव आम्ही देतो. ह्यापुढे नव्याने कुठल्याही जयंत्या, पुण्यतिथ्या, उत्सव समाविष्ट करण्यात येणार नाहीत. - संपादक  
❖ काही तारखांचे चौकटीत न राहणारे शास्त्रार्थ \* अशा खुणेने दर्शिले आहेत.

पौष कृ. ३/४ अंगारक संकष्ट चतुर्थी  
चंद्रोदय ०९.२२  
**६**  
०७.१५ १८.१४ कर्क १२.१७

पौष कृ. १० शुभ दिवस  
भोगी  
धनुर्मास समाप्ती  
**१३**  
०७.१७ १८.२८ तूळ १७.२०

माघ शु. २ शुभ दिवस  
चंद्रदर्शन  
(रात्री ८.००प.)  
**२०**  
०७.१७ १८.२३ मकर २५.३४

माघ शु. ९ शुभ दिवस  
(स. ११.०८प.)  
**२७**  
०७.१६ १८.२७ मेष १६.४४

**बु**  
बुधवार

**फिनोलेक्स**  
**पाईप्स & फिटिंग्ज**

पौष कृ. ५ शुभ दिवस  
**७**  
०७.१६ १८.१४ सिंह

पौष कृ. ११ शुभ दिवस  
षट्तिला एकादशी  
मकरसंक्रांती संक्रमण पुण्यकाल  
दुपारी ०३.०६ ते सायंकाळी ०६.१९  
संत निवृत्तिनाथ  
यात्रा-त्र्यंबकेश्वर  
मालेश्वर यात्रा  
-मारळ (रत्नागिरी)  
**१४**  
०७.१७ १८.१९ वृश्चिक

माघ शु. ३ शुभ दिवस  
भारतीय माघ मासारंभ  
(साय. ६.५८नं.)  
मुस्लिम शाबान मासारंभ  
**२१**  
०७.१७ १८.२३ कुंभ

माघ शु. १० शुभ दिवस  
लाला लजपतराय जयंती  
(स. ९.२६नं.)  
**२८**  
०७.१६ १८.२७ वृषभ

**गु**  
गुरुवार

पौष शु. १३ शुभ दिवस  
प्रदोष  
ख्रिस्ताब्द २०२६ प्रारंभ  
**१**  
०७.१४ १८.११ वृषभ

पौष कृ. ६ शुभ दिवस  
**८**  
०७.१६ १८.१५ सिंह १८.३८

पौष कृ. १२ शुभ दिवस  
संक्रांत करिदिन  
**१७**  
०७.१७ १८.१९ वृश्चिक २९.४७

माघ शु. ४ शुभ दिवस  
विनायक चतुर्थी  
श्रीगणेश जयंती ('नित्यपाठ संकटनाशन श्री गणपती स्तोत्र' साठी मागील पानावरील QR कोड स्कॅन करा.)  
वरद चतुर्थी  
पालखी यात्रा  
-मोरगांव  
**२२**  
०७.१७ १८.२४ कुंभ

माघ शु. ११ शुभ दिवस  
जया एकादशी  
भोष्पद्दादशी  
**२९**  
०७.१६ १८.२८ वृषभ १८.३९

**शु**  
शुक्रवार

पौष शु. १४ शुभ दिवस  
(साय. ६.५४प.)  
**२**  
०७.१४ १८.११ वृषभ ०९.२५

पौष कृ. ७ शुभ दिवस  
स्वामी विवेकानंद जयंती (तिथिपूजा)  
**९**  
०७.१६ १८.१६ कन्या

पौष कृ. १३ शुभ दिवस  
प्रदोष शिवरात्री मेरु त्रयोदशी (जैन)  
महादेव गोविंद रानडे पुण्यतिथी  
धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज  
राज्याभिषेक दिन  
**१६**  
०७.१७ १८.२० धनु

माघ शु. ५ शुभ दिवस  
वसंत पंचमी  
शांतादुर्गा रथोत्सव  
श्री पंचमी नेताजी सुभाष जयंती  
हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे जयंती  
जगद्गुरू तुकाराम  
महाराज जयंती  
**२३**  
०७.१७ १८.२४ कुंभ ०८.३३

माघ शु. १२ शुभ दिवस  
प्रदोष  
महात्मा गांधी पुण्यतिथी  
हुतात्मा दिन  
**३०**  
०७.१५ १८.२९ मिथुन

**श**  
शनिवार

पौष पौर्णिमा शाकंभरी पौर्णिमा माघस्नानारंभ शाकंभरीदेवी नवरात्र समाप्ती राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती (तिथीप्रमाणे)  
महिला मुक्तिदिन सावित्रीबाई फुले जयंती हजरत अली जन्मदिन  
पौर्णिमा समाप्ती  
दुपारी ०३.३३  
०७.१४ १८.११ मिथुन

पौष कृ. ७ शुभ दिवस  
कालाष्टमी  
गुळवणी महाराज पुण्यतिथी  
**१०**  
०७.१६ १८.१६ कन्या २८.५९

पौष कृ. १४ शुभ दिवस  
शब्दे मिराज  
अमावास्या  
प्रारंभ  
उ.रात्री ००.०३  
**१७**  
०७.१७ १८.२१ धनु

माघ शु. ६ शुभ दिवस  
**२४**  
०७.१६ १८.२५ मीन

माघ शु. १३/१४ शुभ दिवस  
श्री विश्वकर्मा जयंती  
राऊळ महाराज पुण्यतिथी  
**३१**  
०७.१५ १८.२९ मिथुन २०.०९

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१				
किंमत ₹ ६५																																		
डिसेंबर २०२५																																		
र	१	८	१५	२२	सो	१	८	१५	२२	मं	२	९	१६	२३	बु	३	१०	१७	२४	गु	४	११	१८	२५	शु	५	१२	१९	२६	श	६	१३	२०	२७
फेब्रुवारी २०२६																																		
र	१	८	१५	२२	सो	२	९	१६	२३	मं	३	१०	१७	२४	बु	४	११	१८	२५	गु	५	१२	१९	२६	शु	६	१३	२०	२७	श	७	१४	२१	२८



र  
सो  
मं  
बु  
गु  
शु  
श

**माघ पौर्णिमा** शुभ दिवस  
(सायं. ४.४३नं.)  
माघस्नान समाप्ती  
गुरू रविदास जयंती  
रथयात्रा मंगेशी-गोवा

पौर्णिमा प्रारंभ  
पहाटे ०५.५२  
पौर्णिमा समाप्ती  
उ.रात्री ०३.३८

०७.१५ १८.३० कर्क

**माघ कृ. ७** शुभ दिवस  
भानुस्पतमी  
(दु.३.५४नं.)  
श्री गजानन महाराज प्रकट दिन

०७.१२ १८.३३ तुळ

**माघ कृ. १३** शुभ दिवस  
संत सेवालाल महाराज जयंती  
**महाशिवरात्री** शिवपूजन  
निशीथकाल उ.रात्री ००.२८पासून  
०१.१८पर्यंत

०७.०९ १८.३७ मकर

**फाल्गुन शु. ५** शुभ दिवस

०७.०५ १८.४० मेष



**माघ कृ. १** शुभ दिवस  
गुरुप्रतिपदा  
गाणगापूर यात्रा

०७.१५ १८.३० कर्क २२.४७

**माघ कृ. ८** शुभ दिवस  
कालाष्टमी

०७.१२ १८.३४ तुळ २५.१०

**माघ कृ. १४** शुभ दिवस  
सोमवती अमावास्या सायं. ०५.३३ पासून

अमावास्या  
प्रारंभ  
सायं. ०५.३३

०७.०८ १८.३७ मकर

**फाल्गुन शु. ६/७** शुभ दिवस  
संत गाडगे महाराज जयंती

०७.०४ १८.४० मेष २२.२२

'श्री शिवस्तुती'साठी खालील  
QR कोड स्कॅन करा.

**माघ कृ. २** शुभ दिवस

०७.१५ १८.३० कर्क

**माघ कृ. ८** शुभ दिवस  
(स.७.५४नं.)

०७.१२ १८.३४ तुळ

**माघ अमावास्या** शुभ दिवस  
वासुदेव बळवंत फडके पुण्यदिन  
कंकणाकृती सूर्यग्रहण (भारतातून दिसणार  
नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.)  
दर्श अमावास्या

अमावास्या  
समाप्ती  
सायं. ०५.३०

०७.०८ १८.३७ मकर ०९.०५

**फाल्गुन शु. ८** शुभ दिवस  
दुर्गाष्टमी  
जागतिक मुद्रण दिन

०७.०४ १८.४० मेष



**माघ कृ. ३** शुभ दिवस  
शब्दे बारात  
संत नरहरी सोनार पुण्यतिथी

०७.१४ १८.३९ सिंह

**माघ कृ. ९** शुभ दिवस  
श्री रामदास नवमी  
पारशी मेहेर मासारंभ

०७.११ १८.३५ वृश्चिक

**फाल्गुन शु. १** शुभ दिवस  
चंद्रदर्शन  
फाल्गुन मासारंभ

सौर वसंत ऋतू प्रारंभ

०७.०७ १८.३८ कुंभ

**फाल्गुन शु. ९** शुभ दिवस

०७.०४ १८.४० मेष २४.५४

**फिनोलेक्स**  
पाईप्स & फिटिंग्ज

**माघ कृ. ४** शुभ दिवस  
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.४८

०७.१४ १८.३९ सिंह

**माघ कृ. १०** शुभ दिवस  
(दु.९.४९नं.)

०७.११ १८.३५ वृश्चिक २३.४१

**फाल्गुन शु. २** शुभ दिवस  
रामकृष्ण जयंती  
गोपाळकृष्ण गोखले पुण्यतिथी  
छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती  
(तारखेप्रमाणे)  
मुस्लिम रमजान  
मासारंभ

०७.०७ १८.३८ कुंभ २४.५९

**फाल्गुन शु. १०** शुभ दिवस  
स्वातंत्र्यवीर सावरकर पुण्यतिथी

०७.०२ १८.४९ मिथुन

**अॅन्ड्रॉईड व  
अॅपलवर**

अधिक माहितीसाठी: [www.kalnirnay.com](http://www.kalnirnay.com)

**माघ कृ. ५** शुभ दिवस

०७.१४ १८.३९ कन्या

**माघ कृ. ११** शुभ दिवस  
विजया एकादशी

०७.१० १८.३६ धनु

**फाल्गुन शु. ३** शुभ दिवस  
भारतीय फाल्गुन मासारंभ

०७.०६ १८.३९ मीन

**फाल्गुन शु. ११** शुभ दिवस  
आमलकी एकादशी  
मराठी भाषा गौरव दिन

०७.०२ १८.४९ मिथुन २७.५२

**कालनिर्णय**

सुप्रसिद्ध लेखकांचे  
लेख, स्वादिष्ट मेनू,  
आरोग्यविषयक माहिती,  
मुहूर्त, राशिभविष्य  
आणि सण-उत्सवांची  
शास्त्रोक्त माहिती  
जाणून घेण्यासाठी

[www.kalnirnay.com](http://www.kalnirnay.com)

विशेष सुविधांचा लाभ घ्या.

**माघ कृ. ६** शुभ दिवस

०७.१३ १८.३३ कन्या १३.२०

**माघ कृ. १२** शुभ दिवस  
शनिप्रदोष  
(सायं. ४.०९प.)

०७.१० १८.३६ धनु २४.४१

**फाल्गुन शु. ४** शुभ दिवस  
विनायक चतुर्थी  
जागतिक मातृभाषा दिन

०७.०६ १८.३९ मीन २९.०६

**फाल्गुन शु. १२** शुभ दिवस  
राष्ट्रीय विज्ञान दिन

०७.०१ १८.४२ कर्क

**जानेवारी २०२६**

र	४	१९	२५
सो	५	१२	२६
मं	६	१३	२७
बु	७	१४	२८
गु	८	१५	२९
शु	९	१६	३०
श	३	१०	२४

**मार्च २०२६**

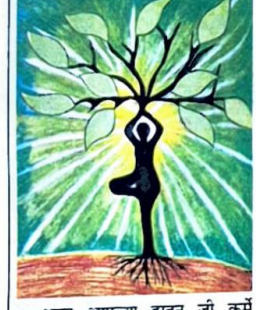
र	९	१८	२२	२९
सो	२	११	२३	३०
मं	३	१०	२४	३१
बु	४	११	२५	
गु	५	१२	२६	
शु	६	१३	२७	
श	७	१४	२८	



आजचा 'कर्मयोग'

चैतन्य प्रेम

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



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

कर्मत राहावेच लागते. सनातन तत्त्वज्ञान सांगते की अनंत जन्मात माणसाने जी कर्म केली असतात त्या कर्मफळांनुरूप त्याचे प्रारब्ध असते. तसेच या जन्मी तो जी कर्म करतो त्यानुरूप या प्रारब्धात घट होई किंवा वाढ होते. अर्थात, प्रारब्धानुरूप व्यक्तिगत, कौटुंबिक व सामाजिक जबाबदारी म्हणून जी अटळ कर्म वाटायला आली असतात ती यथायोग्य झाली, अचूक झाली तर ती पूर्ण होऊन माणूस कुलाभयाने त्यातून मोक्षळा होत जातो. ती चुकीची घडली तर ती अर्धवट राहतात, त्यांचे असे अनेक गुणकारी आहे की त्यांचा वापर उपावसाच्या दिवशीच नाही, तर इतर दिवशी देखील नियमितपणे केला पाहिजे. अनेक पोषणतत्वांनी युक्त असे हे धान्य आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे. राजगिऱ्यात कॅल्शियम, लोह, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, फॉस्फोरस, आर्सेनिक, फायबर, प्रथिने आणि झिंक ही पोषकतत्त्वे मुबलक प्रमाणात आढळतात. तसेच इतर जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि अँटिऑक्सिडंटही यात भरपूर प्रमाणात आढळतात. या पोषकतत्त्वांमुळे राजगिऱ्या इतर धान्यांच्या तुलनेत अधिक पोषक ठरते. पचायला हलका असलेला राजगिऱ्या ग्लूटेन फ्री आहे. म्हणजेच गहू पचवू न शकणाऱ्या किंवा गहूची अँजेली असणाऱ्या व्यक्तींसाठीही राजगिऱ्या हे अतिशय उपयुक्त असे धान्य आहे.

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

सुपरफूड राजगिऱ्या

पूजा शिरभाते

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

कॅल्शियम असल्याने हाडांच्या मजबुतीसाठी हे धान्य उपयुक्त आहे. वाढत्या वयाच्या मुलांबरोबरच खेळाडू, नियमितपणे व्यायाम करणाऱ्यांसाठी राजगिऱ्या फायद्याचा ठरतो. यातील पोषकतत्त्वे आणि अँटिऑक्सिडंटमुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यास मदत होते. राजगिऱ्यात मोठ्या प्रमाणात प्रथिने, चोथा व पोषकतत्त्वे असल्याने राजगिऱ्याचे सेवन मधुमेह, हृदयरोग, पीसीओडी अशा आजारांमध्येही आरोग्यदायी ठरते. बहुगुणी अशा या राजगिऱ्याचा आपल्या आहारात वापर करायचा झाल्यास लाडू, लाडवा, चिक्की या प्रकारे करता येईल. राजगिऱ्याच्या लाडवा अतिशय सोप्या पद्धतीने पर्यायाची बनवता येतात. मधुमेह, लठ्ठपणा किंवा पीसीओडीची समस्या असल्यास राजगिऱ्याचा लाडू किंवा चिक्की या रूपात राजगिऱ्या न खाता लाडवा दुधातून खावता किंवा त्याचा चिवडाही खाऊ शकता. राजगिऱ्याचा चिवडा फार चविष्ट लागतो. राजगिऱ्याच्या पिठाचाही अनेक प्रकारे वापर करता येईल. राजगिऱ्या पीठ ताकात भिजवून त्याचे धिरेडे करता येईल. थालीपिठाच्या भाजणीत देखील राजगिऱ्या टाकता येईल. राजगिऱ्याची भाकरी आपण आहारात घेऊ शकतो. राजगिऱ्याची पेज किंवा शिरा वाढत्या वयाच्या मुलांना देता येईल. राजगिऱ्याच्या लाडवा किंवा पिठाचा वापर इतर पदार्थां बरोबरच मिश्रणाच्या कॉर्नफ्लेक्स किंवा चोकोजच्या तुलनेत राजगिऱ्या निश्चितच अव्वल आहे. त्यामुळे आपल्याकडे अतिशय जुन्या काळापासून वापरत असलेल्या या धान्याला अधिक पसंती दिली पाहिजे. या सुपरफूडचा आहारात नियमित समावेश केल्यास आरोग्यात वाढ घडायला होऊ शकते. त्यामुळे राजगिऱ्याकडे फक्त उपवासाच्या दिवशी खायच्या पदार्थ म्हणून न घेता एक पौष्टिक धान्य म्हणून बघायला हवे!

(लेखिका आहारतज्ञ आहेत.) poojashirbhate@gmail.com

हा महिना असा जाईल जयवंत साळगांवकर

शुभ : महिना तसा आनंदी व उत्साहवर्धक आहे. नोकरदार व्यक्तीला एखादे नवीन पद स्वीकारावे लागेल. प्रतिष्ठित व्यक्तींच्या भेटोगाठी होतील. समाजात तुमची पत वाढेल. विवाहेच्छुकांना शुभकार्याचे योग संभवतात. गुंतवणूक करा. वृषभ : सध्याचा काळ थोडा सावधगिरीने वागण्याचा आहे. मौजमजा करताना संयम बाळगा. महिन्याच्या उत्तरार्धात असलेल्या राविच्या पाठवळीने तुमचे पाठे जड होईल. गुप्तशत्रूंच्या कारवाया कमी होतील. तब्येतीची काळजी घ्या. मिथून : आरोग्याच्या प्रत्येक वळणावर राविचे पाठवळ आपल्याला लाभेलच असे नाही! सांप्रत थोडी सावधगिरी बाळगा. तुमच्या तोंडी खोटे बोलणे टाकले जाण्याची शक्यता आहे, सतर्क राहा. कोणत्या किती अंतरावर ठेवायचे याचे भान ठेवा. कर्क : अति आत्मविश्वास घातक ठरू शकतो. आपली ताकद, मर्यादा ओळखून जबाबदारी स्वीकारा. भावनेच्या भरात निर्णय घेऊ नका. मित्रपरिवारातील मतभेदाचे प्रसंग खुबीने हाताळा. कुटुंबातील न्येष्ठ व्यक्तींच्या तब्येतीची काळजी घ्यावी लागेल. सिंह : आपले मनोबल उंचावणारा असा हा महिना आहे. वीरोध घेतलेले कार्य मार्गा लागेल. विरोधकांवर वचक ठेवता येईल. नोकर-व्यवसायात आपल्या अधिकाराच्या मर्यादा ओलांडू नका. उत्तरार्धात जयवंत व्यक्तींबरोबर वाद-विवादाचे प्रसंग संभवतात. कन्या : या महिन्यात काही महत्त्वाचे निर्णय घेण्याची वेळ आली तर ते थोडे लांबणीवर टाका. महिन्याचा उत्तरार्ध अनुकूल आहे. रवि-शुक्राचे पाठवळ योग्य मार्ग दाखवेल. विचारांतून आपला निर्णय इतरांना सांगा, घाई नको.

Table with 2 columns: राशि (Rashi) and शुभ मुहूर्त (Auspicious Muhurat). Rows include गुरुवार, ०५ फेब्रुवारी २०२६ and शुभ मुहूर्त (०३ (२२.१० पर्यंत), ०५ (२६.०० पर्यंत), ०६ (२३.३६ पर्यंत), ०७ (२३.३९ पर्यंत), ०८ (१५.५४ नंतर २६.०० पर्यंत), १० (०७.५४ नंतर २५.४१ पर्यंत), ११ (१०.५२ पर्यंत), १२ (१३.४१ नंतर २६.०० पर्यंत), २० (२५.५१ पर्यंत), २२ (१७.५४ पर्यंत), २५ (२६.०० पर्यंत), २६ (१२.११ पर्यंत).

पाकनिर्णय स्पर्धा २०२७

दरवर्षीप्रमाणे 'कालनिर्णय' ने यंदाही वाचकांसाठी 'पाकनिर्णय-२०२७' ही स्पर्धा आयोजित केली आहे. गवर्षी मिळालेल्या भुरग्यास प्रतिस्पर्दानंतर या वर्षाही स्वादिष्ट आणि नावीन्यपूर्ण पाककृतींचा शोध या स्पर्धेतून घेण्यात येईल. स्पर्धेत भाग घेण्यासाठी तुमची अप्रकाशित आणि स्वतःचीच (ओरिजिनल) पाककृती फोटोसहित पाठवावी. इच्छुक स्पर्धक स्पर्धेच्या चार विभागांपैकी जास्तीत जास्त दोन विभागांतून पाककृती पाठवू शकतात.

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

१. प्रवेशिका पाठवण्याचा पत्ता : पाकनिर्णय २०२७, सुमंगल प्रेस प्रा. लि., १७२, एम.एम.जी.एस. बिल्डिंग, एम.एम.जी.एस. मार्ग, दादर (पू.), मुंबई - ४०० ०१४. फोन : ०२२-३१०३०८२६ ईमेल : paknimay@kalnimay.com

- २. पाककृती पाठवण्याची अंतिम तारीख : १५ मे २०२६
३. विजेत्यांना आकर्षक बक्षिसे देण्यात येतील.
४. अधिक माहितीसाठी आणि स्पर्धेचे नियम जाणून घेण्यासाठी www.kalnimay.com या वेबसाइटला भेट द्या किंवा ०२२-३१०३०८२६/२४१३६८४०८८५ या क्रमांकावर संपर्क साधा.

पाकनिर्णय स्पर्धा २०२६

विभाग : केळ्यापासून बनवलेले पदार्थ

केळ्याचा कलाकंद कुनाफा

विथ बनाना क्रीम चीज

कांता भोराऊत, बोरिवली कलाकंदचे साहित्य : २ केळी (पिकलेले), २ चमचे तूप, प्रत्येकी १ चमचा नाचणी पीठ व गूळ, १ कप दूध, १० ग्रॅम पनीर. कृती : कडईत तूप गरम करा. त्यात मॅश केलेली केळी व नाचणी पीठ घालून सोनेरी रंग येईपर्यंत परतून घ्या. आता त्यात दूध घालून झाकण ठेवून ५ मिनिटे शिजवा. नंतर तूप व किसलेले पनीर घाला. मिश्रण दाट होईपर्यंत शिजवा. गॅस बंद करून मिश्रण थंड होऊ द्या व एका प्लेटमध्ये पसरवून ठेवा. केळ्याचा कलाकंद तयार आहे.



गोल आकारात पसरवा व हलक्या हाताने दावा. त्यावर तयार केलेला केळ्याचा कलाकंद पसरवा. आता उरलेल्या शेवया वर घालून नोट झाकून ठेवा. तयार झालेला देवूत मंड आवेपर १० मिनिटे भाजा. आता कुनाफा दुसऱ्या तयार पलटून १० मिनिटे पुन्हा भाजा. गॅस बंद करा. कुनाफा तयार आहे.

बनाना क्रीम चीज साहित्य : १ कप क्रीम, २ चीजचे क्यूब्स, १/२ कप साखर. कृती : सर्व साहित्य एकजीव करून ब्लेंड करा. एका भांड्यात हे मिश्रण घालून ५ मिनिटे गरम करा. बनाना क्रीम चीज तयार आहे. सर्व्हिंग प्लेटमध्ये कुनाफा ठेवा. त्यावर बनाना क्रीम चीज नोट पसरवा.

माणसाचे जगणे हे व्यक्तिगत, कौटुंबिक आणि सामाजिक अशा तीन पातळ्यांवर असते. या तिन्ही पातळ्यांचा पोत त्याच्या प्रारब्धानुरूप असतो त्याचा या प्रारब्धानुरूप स्वतःसाठी तसेच कुटुंब आणि समाजासाठी माणसाला

फ्रिजमधून दुर्गाची यात असल्यास त्यात कोळसा ठेवावा. लाटणे प्रक्रियेमध्ये गार करून पोळ्या लाटल्यास, पीठ लाटण्याला चिकटत नाही.

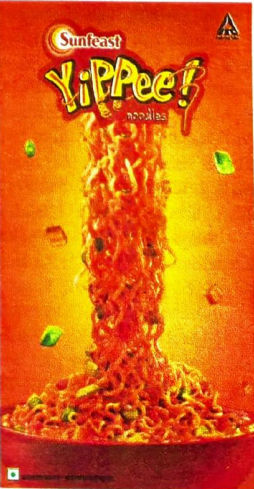
पंचांग २०२६

Table with 4 columns: दिवस (Day), माघ-फाल्गुन (Magh-Phalgun), चंद्र (Moon), and सप्तमी (Saptami). Rows include १ रवि, २ सोम, ३ मंगळ, ४ बुध, ५ गुरू, ६ शुक, ७ शनि, ८ रवि, ९ सोम, १० मंगळ, ११ बुध, १२ गुरू, १३ शुक, १४ शनि, १५ रवि, १६ सोम, १७ मंगळ, १८ बुध, १९ गुरू, २० शुक, २१ शनि, २२ रवि, २३ सोम, २४ मंगळ, २५ बुध, २६ गुरू, २७ शुक, २८ शनि.

र	<p>फाल्गुन शु. १३ शुभ दिवस प्रदोष</p> <p>१</p> <p>०७.०० १८.४२ कर्क</p>	<p>फाल्गुन कु. ५ शुभ दिवस रंगपंचमी जागतिक महिला दिन (दु. १.३१प.)</p> <p>८</p> <p>०६.५५ १८.४४ नूळ</p>	<p>फाल्गुन कु. ११ शुभ दिवस पापमोचनी एकादशी जागतिक ग्राहक दिन श्रवणोपवास</p> <p>१५</p> <p>०६.४९ १८.४६ मकर</p>	<p>चैत्र शु. ४ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी भारतीय चैत्र मासारंभ शके १९४८ प्रारंभ</p> <p>२२</p> <p>०६.४३ १८.४८ मेष २८.१३</p>	<p>चैत्र शु. ११ शुभ दिवस कामदा एकादशी</p> <p>२९</p> <p>०६.३८ १८.५० कर्क १४.३७</p>
	रविवार				
सो	<p>फाल्गुन शु. १४ शुभ दिवस हुताशनी पौर्णिमा होळी</p> <p>२</p> <p>०६.५९ १८.४२ कर्क ०७.५१</p>	<p>फाल्गुन कु. ६ शुभ दिवस श्री एकनाथ षष्ठी (सायं. ४.१०नं.)</p> <p>९</p> <p>०६.५४ १८.४५ नूळ ०९.२९</p>	<p>फाल्गुन कु. १२ शुभ दिवस सोमप्रदोष</p> <p>१६</p> <p>०६.४८ १८.४६ मकर १८.१३</p>	<p>चैत्र शु. ५ शुभ दिवस श्री पंचमी श्री लक्ष्मी पंचमी जागतिक हवामान दिन शहीद दिन</p> <p>२३</p> <p>०६.४३ १८.४८ वृषभ</p>	<p>चैत्र शु. १२ शुभ दिवस सोमप्रदोष अनंग त्रयोदशी अनंगव्रत</p> <p>३०</p> <p>०६.३७ १८.५० सिंह</p>
	सोमवार				
मं	<p>फाल्गुन पौर्णिमा शुभ दिवस धूलिवदन चैतन्य जयंती खयास चंद्रग्रहण (खुलासा मागील बाजूस) करिदिन पूरिम (ज्यू)</p> <p>३</p> <p>०६.५९ १८.४३ सिंह</p>	<p>फाल्गुन कु. ७ शुभ दिवस (दु. १२.३१नं.) सावित्रीबाई फुले स्मृतिदिन</p> <p>१०</p> <p>०६.५३ १८.४५ वृश्चिक</p>	<p>फाल्गुन कु. १३ शुभ दिवस शिवरात्री वाक्ययोग सकाळी ०९.२२पर्यंत मधुकृष्ण त्रयोदशी</p> <p>१७</p> <p>०६.४८ १८.४६ मकर २३.१३</p>	<p>चैत्र शु. ६ शुभ दिवस नाईकबा पालखी सोहळा-बनपुरी, कराड</p> <p>२४</p> <p>०६.४३ १८.४८ वृषभ ३०.१६</p>	<p>चैत्र शु. १३ शुभ दिवस दमनक चतुर्दशी भगवान महावीर जन्म कल्याणक</p> <p>३१</p> <p>०६.३६ १८.५० सिंह २१.३२</p>
	मंगळवार				
बु	<p>फाल्गुन कु. १ शुभ दिवस वसंतोत्सवारंभ अभ्यंगस्नान आम्रकुसुम प्राशन ग्रहण करिदिन राष्ट्रीय सुरक्षा दिन</p> <p>४</p> <p>०६.५९ १८.४३ सिंह</p>	<p>फाल्गुन कु. ८ शुभ दिवस कालाष्टमी वर्षातपारंभ (जैन) शहादते हजरत अली</p> <p>११</p> <p>०६.५२ १८.४५ वृश्चिक २१.५९</p>	<p>फाल्गुन कु. १४ शुभ दिवस दर्श अमावास्या शहाजीराजे भोसले जयंती (तारखेप्रमाणे)</p> <p>१८</p> <p>०६.४७ १८.४७ कुंभ २३.३५</p>	<p>चैत्र शु. ७ शुभ दिवस (दु. १.५०प.) आर्यबील ओळी प्रारंभ (जैन) एकवीरादेवी पालखी सोहळा-कार्ला</p> <p>२५</p> <p>०६.४१ १८.४९ मिथुन</p>	
	बुधवार				
नु	<p>फाल्गुन कु. २ शुभ दिवस संत तुकाराम बीज</p> <p>५</p> <p>०६.५७ १८.४३ कन्या</p>	<p>फाल्गुन कु. ९ शुभ दिवस (सं. ९.५८प.) यशवंतराव चव्हाण जयंती</p> <p>१२</p> <p>०६.५२ १८.४५ धनु</p>	<p>फाल्गुन अमावास्या/चैत्र शु. १ शुभ दिवस गुढीपाडवा (खुलासा मागील बाजूस) श्री शालिवाहन शके १९४८ प्रारंभ पराभव संवत्सरारंभ डॉ. हेडगेवार जयंती चैत्री नवरात्रारंभ अभ्यंगस्नान ०६.५३ नंतर चैत्र मासारंभ सकाळी ०६.५३नंतर अमावास्या समाप्ती * सकाळी ०६.५३</p> <p>१९</p> <p>०६.४६ १८.४७ मीन</p>	<p>चैत्र शु. ८ शुभ दिवस दुर्गाष्टमी श्री रामदासस्वामी जयंती श्रीराम नवमी ('नित्यपाठ श्री रामस्तुती' साठी मागील पानवरील QR कोड स्कॅन करा.) भवानीदेवी उत्सवी साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी</p> <p>२६</p> <p>०६.४० १८.४९ मिथुन</p>	
	गुरुवार				
शु	<p>फाल्गुन कु. ३ शुभ दिवस संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.१९ छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती (तिथीप्रमाणे)</p> <p>६</p> <p>०६.५६ १८.४४ कन्या २२.१८</p>	<p>फाल्गुन कु. १० शुभ दिवस पारशी आबान मासारंभ</p> <p>१३</p> <p>०६.५१ १८.४६ धनु</p>	<p>चैत्र शु. २ शुभ दिवस चंद्रदर्शन संत झुलेलाल जयंती श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज प्रकट दिन (‘श्री स्वामी समर्थ कुपातीर्थ तारकमंत्रांसाठी मागील पानवरील QR कोड स्कॅन करा.)</p> <p>२०</p> <p>०६.४५ १८.४८ मीन २६.२७</p>	<p>चैत्र शु. ९ शुभ दिवस चैत्री नवरात्र समाप्ती श्री स्वामिनारायण जयंती</p> <p>२७</p> <p>०६.३९ १८.४९ मिथुन ०९.२५</p>	
	शुक्रवार				
श	<p>फाल्गुन कु. ४ शुभ दिवस</p> <p>७</p> <p>०६.५६ १८.४४ नूळ</p>	<p>फाल्गुन कु. १० शुभ दिवस (सं. ८.१०नं.)</p> <p>१४</p> <p>०६.५० १८.४६ धनु ०९.३२</p>	<p>चैत्र शु. ३ शुभ दिवस मत्स्य जयंती गौरी तृतीया (तीज) जमशेदी नवरोज रमजान ईद मुस्लिम शब्वाल मासारंभ विषुवदिन</p> <p>२१</p> <p>०६.४४ १८.४८ मेष</p>	<p>चैत्र शु. १० शुभ दिवस साईबाबा उत्सव समाप्ती-शिर्डी</p> <p>२८</p> <p>०६.३८ १८.४९ कर्क</p>	
	शनिवार				



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



Sunfeast  
Yippee!  
Cereals

फेब्रुवारी २०२६

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

एप्रिल २०२६

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



वैयक्तिक अपघात विमा

विनायक कुळकर्णी

आर्थिक अडचणींमुळे मोठ्या रकमेचा विमा उतरवणे ज्यांना शक्य होत नाही, अशा व्यक्तींनी मुदतीच्या आत विम्याह सर्वसाधारण विम्यांतर्गत असलेली 'वैयक्तिक अपघात विमा' पॉलिसी जबर घ्यावी. अपघातात मृत्यू किंवा तात्पुरते/कायमस्वरूपी अपंगत्वही येऊ शकते. त्यामुळे या 'अशरवता'चा विचार करून वैयक्तिक अपघात विमा उतरवणे प्रत्येकाची गरज आहे. या विम्याचा हप्ता प्रतिवर्ष अपघात विमा उतरवणे प्रत्येकाची गरज आहे. या विम्याचा हप्ता प्रतिवर्ष अपघात विमा उतरवणे प्रत्येकाची गरज आहे. या विम्याचा हप्ता प्रतिवर्ष अपघात विमा उतरवणे प्रत्येकाची गरज आहे.

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

जोखमांची वर्गवारी :

प्रत्येक व्यवसायातील अपघाताच्या जोखमांची शक्यता लक्षात घेऊन वर्गवारी केली आहे. अधिकारी, डॉक्टर, नव्वील, अकाउंटंट्स, आर्किटेक्ट, बँकर्स, इंजिनीअर्स, शिक्षक, कारकून व तत्सम व्यवसायात कार्यरत असलेल्या व्यक्ती 'सामान्य जोखीम' प्रकारात गणल्या जातात. मध्यम जोखमेच्या प्रकारात विल्डर्स, कंत्राटदार, पशूवैद्य, वाहनचालक, मोटारधर्मीक, खेळाडू व तत्सम व्यवसायातील व्यक्ती येतात. तर खाण



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

वर्गवारीनुसार विम्याची रक्कम :

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

विम्याचा लाभ :

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

कायमस्वरूपी, पण अंशतः

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

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

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

कधी नाकारला जातो विमा ?

१. विमाधारकाचे जर जाणीवपूर्वक स्वतःला गंभीर इजा करून घेतल्यास किंवा आत्महत्याचा प्रयत्न करताना झालेली इजा किंवा आत्महत्या केल्यास २. दारूच्या, औषधांच्या किंवा अमली पदार्थांच्या अमलाखाली असताना अपघात होऊन इजा किंवा मृत्यू झाल्यास ३. जगभरात कुठेही आणि कोणत्याही प्रकारच्या हवाई उडणूगातून (प्रवासी म्हणून वाजळता) किंवा बलूनमधून उडणूक करताना अपघात झाल्यास ४. प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे गुनगंडामुळे किंवा आरोग्य विघातक गोटींमुळे मृत्यू आल्यास किंवा दुखणे वाढल्यास किंवा युद्धामुळे, परदेशी शत्रूंच्या कारवाईमुळे, हल्ल्यांमुळे, ओलोस ठेवल्यामुळे (युद्धजन्य परिस्थिती घोषित झालेली असो अथवा नसो) नागरी युद्धात, बंडखोरीत, क्रांतीच्या वेळी, सरकार विरोधातील बंडखोरीत सहभाग असल्यास ५. विमदाराने गुहेगारी कृत्य केल्यामुळे जर कोणत्याही कायद्याचा भंग झाला असेल तर ६. किण्वोत्पन्नांमुळे किंवा अणुइंधनामुळे किंवा किरणोत्सर्गा कचऱ्यामुळे संसार झाल्यास किंवा अणुच्या स्वतःच्या विकेंद्रीकरणाने निर्माण झालेल्या ज्वलनशील प्रक्रियेत दुर्घटनाग्रस्त ठरल्यास हावा नाकारला जातो. आण्विक शस्त्रे दाताळल्यामुळे किंवा आण्विक शस्त्राच्या संपर्कात आल्यामुळे प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे दुर्घटनाग्रस्त ठरल्यास

गुढीपाडवा खोलास

या वर्षी दि. १९ मार्च, २०२६ रोजी गुढीपाडवा दिलेला आहे. या दिवशी चैत्र शुद्ध प्रतिपदेचा क्षय असल्याने अमावास्या समाप्तीनंतर म्हणजे सकाळी ०६ वाजून ५३ मिनिटांतर गुढी उभी करावी. गुढीपाडव्यानिमित्त केले जाणारे पंचांगच्या गणपती पूजनसुद्धा सकाळी ०६ वाजून ५३ मिनिटांतर करावे. चैत्र शुद्ध प्रतिपदेपासून सुरू होणाऱ्या श्रीराम नवरात्र आणि वार्षिक नवरात्रभ्रमुद्धा अमावास्या समाप्तीनंतर करावी. चैत्र शुद्ध प्रतिपदा क्षय तिथी असली तरी साडेतीन मुहूर्तापेकी असल्याने हा दिवस शुभच आहे. गुढीपाडव्याच्या

दाखल केला नसेल तर संचयित बोनस

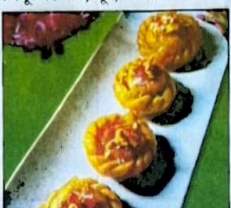
म्हणून एकूण विमा रकमेच्या पाच टक्के रक्कम पुढील वर्षाकरिता लाभ होते. या संचयित बोनस रकमेचा लाभ अपघाती मृत्यू, अपंगत्व आणि गंभीर इजा झाल्यास मिळणाऱ्या लाभासाठी लागू असतो. हा संचयित बोनस एकूण विमा रकमेच्या अधिकतम ५० टक्क्यांपर्यंत मर्यादित असतो. जर पॉलिसीच्या अंतिम तारखेपासून १० दिवसांच्या आत त्या पॉलिसीचे नूतनीकरण केले गेले तरच हा संचयित बोनस अर्जाद्वारे राहते. प्रथमचमत्री सुरक्षा विमा योजना : ही एक वर्षाची अपघात विमा योजना असून तिचे दरवर्षी जून महिन्यात नूतनीकरण करता येते. या योजनेतगत अपघातामुळे मृत्यू किंवा

पाकनिर्याय

विविध : केळ्यापासून बनवलेले पदार्थ

बनाना किमी चंवकला रबीट

ममता भंडावकर, नागपूर साहित्य : २ केळी, प्रत्येकी १/२ कप गूळ, दूध पावडर, बारीक किसलेले ड्रायफ्रूट, तूप व दूध, २ कप साखर, १ कप गव्हाचे पीट, प्रत्येकी १/२ छोटा चमचा जायफळपूड व वेलची पूड, निमूटभर मोठ, तूप, पाणी.



कृती : केळी कुस्करून त्यात दूध पावडर घालून एकजीव करावे. एका भांड्यात गूळ, तूप आणि १/२ वाटी पाणी घालून गूळ विरघळून घ्या. त्यात ड्रायफ्रूट, वेलचीपूड, जायफळपूड घाला. त्यानंतर केळी आणि दूध पावडरचे तयार केलेले मिश्रण घालून मध्यम आचेवर एकजीव करून गॅस बंद करा. गव्हाच्या पिटात मोठ आणि तुपाचे मोहन घालून मऊ पीट मळून घ्या. त्याच्या छोटीय पुऱ्या घालून त्यात तयार केलेले मिश्रण

खग्रास चंद्रग्रहण (ग्रस्तोदित)

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

Table with 5 columns: स्थान, समीप, मध्य, उन्मीलन, मोक्ष

गुढीपाडवा खोलास

या वर्षी दि. १९ मार्च, २०२६ रोजी गुढीपाडवा दिलेला आहे. या दिवशी चैत्र शुद्ध प्रतिपदेचा क्षय असल्याने अमावास्या समाप्तीनंतर म्हणजे सकाळी ०६ वाजून ५३ मिनिटांतर गुढी उभी करावी. गुढीपाडव्यानिमित्त केले जाणारे पंचांगच्या गणपती पूजनसुद्धा सकाळी ०६ वाजून ५३ मिनिटांतर करावे. चैत्र शुद्ध प्रतिपदेपासून सुरू होणाऱ्या श्रीराम नवरात्र आणि वार्षिक नवरात्रभ्रमुद्धा अमावास्या समाप्तीनंतर करावी. चैत्र शुद्ध प्रतिपदा क्षय तिथी असली तरी साडेतीन मुहूर्तापेकी असल्याने हा दिवस शुभच आहे. गुढीपाडव्याच्या

कालनिर्याय

प्रकाशन स्थळ : १०२, मु. म. ग्रंथसंग्रहालय

प्रीतिदत्ता नियतकाल : वार्षिक (नोव्हेंबर ते डिसेंबरच्या दरम्यान)

पुस्तक-प्रकाशक-संपादक : जयराज साळगावकर (भारतीय) लक्ष्मी सदन, दादर, मुंबई - ४०० ०१४.

मालक : सुमंगल प्रेस प्र. लिमिटेड दादर, मुंबई - ४०० ०१३.

जयराज साळगावकर जाहीर करतो की, वर दिलेली माहिती माध्यमिकी प्रमाणे व समजुतीप्रमाणे खरी आहे.

जयराज साळगावकर, संपादक, प्रकाशक. भुवनास्थळ : सुमंगल अटॉक, जी-८, एम्. आय्. डी. सी., अंधेरी (पू.), मुंबई - ४०० ०९३.

सर्व कार्यदेशीर कार्यासाठी मुंबई हेच कार्यक्षेत्र राहिले.

या अंकत प्रसिद्ध झालेल्या लेखांतील मते, विचार, उपाय, सल्ले, इ. त्या त्या लेखकांची आहेत. वाचकांनी आपल्या जाबबदारिवर व योग्य तो सल्ला लक्षात घेऊन त्यांचा अवलंब करावा.

जयराज साळगावकर संपादक-प्रकाशक

भरून चंद्रकला बनवा. साखरमध्ये १ कप पाणी आणि वेलचीपूड घालून पाक बनवून घ्या. तयार केलेल्या चंद्रकला तुपात छान छरपस तळून १० मिनिटे पाकात बुडवून ठेवा. त्यानंतर पाकातून काढून घ्या.

हा महिना असा जाईल जयेंद्र साळगावकर

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

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

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

कर्क : वाद-विवादित वेळ वाचू घालू नका. कार्यक्षेत्रात कामाचा व्याप वाढणार आहे, कामे वेळेत पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा. अवास्तव खर्च टाळवा लागेल. काहीना उण्यातेचा त्रास संभवतो. विरोधकांना नामोहरम करण्यात यश मिळेल. घरगुती वातावरण चांगले राहील.

सिंह : या महिन्यात कौटुंबिक वातावरण कसे आनंदी राहील, याकडे अधिक लक्ष घ्या. आपल्या कार्यक्षेत्रात चढ-उतार आले तरी निवृत्त न होता विश्वासाने दैनंदिन कामकाजात सुधारणा करण्याचा प्रयत्न करा. गुल्चे पाठबळ योग्य मांडावळ.

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

तूळ : मित्रपरिवार व स्वकीय यामध्ये आर्थिक व्यवहार टाळा. आरोग्यासाठी पथ्याणी सांभाळावे लागेल. कार्यक्षेत्रात चांगल्या कामाबद्दल बहिष्कार होऊन कौतुक होईल. उत्तमार्थात थोडी अनुकूलता वाढेल. चांगल्या अर्थप्राप्तीमुळे बचत करू शकाल.

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

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

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

कुंभ : महिना तसा थोडा धावपळीचा जाईल. कामाचा व्याप वाढल्या जबाबदऱ्या यामुळे दिलेली आशासेने वेळेत पूर्ण करणे कठीण होईल. मौजमजेचे प्रसंग आटोपते घ्या. आर्थिक प्राप्तीसाठी कोणत्याही गैरमार्गाचा अवलंब करू नका.

मीन : कामानिमित्ताने प्रवास उद्भवल्यास अजिबात विचलित होऊ नका. स्वकृत्यांवर विश्वास ठेवा. आर्थिक ओढातून असली तरी काही खर्च हे करावेच लागतात. नेत्रविकाकार त्वरित डॉक्टरांच्या तलाश योजा.

Table with 2 columns: संकष्ट चतुर्थी चंदोदय and विवाहास उपयुक्त दिवस

Table with 7 columns: पंचांग २०२६, showing dates and astrological events

QR code and text for 'श्री स्वामी समर्थ' and 'श्री रामस्तुती' book

दिवशी सोने, जागा, वाहन, नवीन वस्तु खरेदी, व्यवसायाचा शुभारंभ इ. गोष्टी नेहमीप्रमाणे करण्यास हरकत नाही. या पूर्वी १९ मार्च, २००७, ०६ एप्रिल २००९, १२ मार्च २०१७ रोजी याप्रमाणे अमावास्या समाप्तीनंतर गुढीपूजन करण्यात आलेले होते. आपणत्व आल्यास विमासंरक्षणाचा लाभ घेता येतो. १८ ते ७० वर्षे सहयोगातील व्यक्ती या योजनेत सबांधणी होऊ शकते. दरवर्षी फक्त वीस रुपये हप्ता भरून अपघातामुळे मृत्यू किंवा अपंगत्व आल्यास दोन लाख रुपयांचे विमावकल्प (आंशिक अपंगत्व आल्यास एक लाख रुपये) बँकेच्या शाखेत किंवा टपाल कार्यालयात या योजनेतगत नोंदणी करता येते. या योजनेचा हप्ता ग्राहकांच्या बँक खात्यातून (सुरुवातीला एकादक अर्ज केला की दरवर्षी जून महिन्यात स्वयंचलित पद्धतीने) वळता होतो. (लेखक अनुभवी आर्थिक समुपदेशक आहेत.) vvsukal@yahoo.com

र रविवार	 <p><b>चैत्र कृ. ३</b> संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.४७ दुर्गादेवी रथयात्रा-आंजलें (रस्तागिरी) ईस्टर संडे</p> <p>०६.३२ १८.५१ १७.२७</p>	<p><b>चैत्र कृ. १०</b> पारशी आदर मासारंभ</p> <p>शुभ दिवस (दु.१.०२प.)</p> <p>०६.२६ १८.५३ मकर २७.४४</p>	<p><b>वैशाख शु. २</b> अक्षय्य तृतीया श्री परशुराम जयंती महात्मा बसवेश्वर जयंती मुस्लिम जिल्काद मासारंभ</p> <p>०६.२९ १८.५५ मेघ २२.३९</p>	<p><b>वैशाख शु. १०</b></p> <p>०६.२६ १८.५७ सिंह</p>
	<p><b>चैत्र कृ. ४</b> शुभ दिवस (दु.३.२४प.)</p> <p>'भीम स्तुती 'साठी खालील QR कोड स्कॅन करा.</p>  <p>०६.३१ १८.५२ वृश्चिक</p>	<p><b>चैत्र कृ. ११</b> वरुथिनी एकादशी श्री वल्लभाचार्य जयंती</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>०६.२५ १८.५३ कुंभ</p>	<p><b>वैशाख शु. ३/४</b> सौर ग्रीष्म ऋतू प्रारंभ विनायक चतुर्थी तिसरी तीज वर्षातपसमापन (जैन)</p> <p>०६.२० १८.५५ वृषभ</p>	<p><b>वैशाख शु. ११</b> मोहिनी एकादशी</p> <p>०६.२५ १८.५७ सिंह २७.३५</p>
<p><b>सो</b> सोमवार</p>	<p><b>चैत्र कृ. ५</b> जागतिक आरोग्य दिन</p> <p>'मारुती स्तोत्रा 'साठी खालील QR कोड स्कॅन करा.</p>  <p>०६.३० १८.५२ वृश्चिक २९.५३</p>	<p><b>चैत्र कृ. १२</b> भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर जयंती तिथिवासर सकाळी ०६.५४ पर्यंत वैशाखी (पंजाब)</p> <p>०६.२५ १८.५३ कुंभ</p>	<p><b>वैशाख शु. ५</b> शुभ दिवस श्री आद्य शंकराचार्य जयंती भारतीय वैशाख मासारंभ</p> <p>०६.२९ १८.५६ वृषभ १३.००</p>	<p><b>वैशाख शु. १२</b> शुभ दिवस</p> <p>०६.२५ १८.५७ कन्या</p>
<p><b>मं</b> मंगळवार</p>	<p><b>चैत्र शु. १४</b> हनुमान जन्मोत्सव उपवास ज्योतिर्लिंग यात्रा-कोल्हापूर</p> <p>पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ०७.०६</p> <p>०६.३५ १८.५० कन्या</p>	<p><b>चैत्र कृ. ६</b></p> <p><b>चैत्र कृ. १३</b> प्रदोष शिवरात्री श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज पुण्यतिथी संत गोरोबाकाका पुण्यतिथी</p> <p>०६.२४ १८.५३ कुंभ ०९.३७</p>	<p><b>वैशाख शु. ६</b> श्री रामानुजाचार्य जयंती</p> <p>०६.२९ १८.५६ मिथुन</p>	<p><b>वैशाख शु. १३</b> शुभ दिवस प्रदोष</p> <p>०६.२५ १८.५८ कन्या</p>
<p><b>बु</b> बुधवार</p>	<p><b>चैत्र पौर्णिमा</b> हनुमान जन्मोत्सव वैशाखस्नानारंभ आयंबोल ओळी समाप्ती (जैन) छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे) पिसाह (ज्यू) महालक्ष्मी रथोत्सव -केळशी पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०७.४१</p> <p>०६.३४ १८.५१ कन्या ३०.२८</p>	<p><b>चैत्र कृ. ७</b></p> <p><b>चैत्र कृ. १४</b> अमावास्या प्रारंभ रात्री ०८.११</p> <p>०६.२३ १८.५४ मीन</p>	<p><b>वैशाख शु. ७</b> शुभ दिवस गंगासपनी जागतिक पुस्तक दिन गुरुपुष्यामृतयोग रात्री ०८.५७ पासून पहाटे ०६.१७ पर्यंत गंगापूजन</p> <p>०६.२८ १८.५६ मिथुन २५.१२</p>	<p><b>वैशाख शु. १४</b> शुभ दिवस श्री नृसिंह जयंती राष्ट्रसेत तुकडोजी महाराज जयंती</p> <p>पौर्णिमा प्रारंभ रात्री ०९.१२</p> <p>०६.२४ १८.५८ कन्या १३.१३</p>
<p><b>गु</b> गुरुवार</p>	<p><b>चैत्र कृ. १</b> शुभ दिवस गुड फ्रायडे छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)</p> <p>०६.३३ १८.५१ तूळ</p>	<p><b>चैत्र कृ. ८</b> कालाष्टमी</p> <p><b>चैत्र अमावास्या</b> दर्रा अमावास्या</p> <p>अमावास्या समाप्ती सायं. ०५.२२</p> <p>०६.२२ १८.५४ मीन १२.०२</p>	<p><b>वैशाख शु. ८</b> शुभ दिवस दुर्गाष्टमी</p> <p>शुभ दिवस (स.८.०९न.)</p> <p>०६.२७ १८.५७ कर्क</p>	
<p><b>शु</b> शुक्रवार</p>	<p><b>चैत्र कृ. २</b> शुभ दिवस श्री श्रीधरस्वामी पुण्यतिथी</p> <p>०६.३३ १८.५१ तूळ</p>	<p><b>चैत्र कृ. ९</b> महात्मा जोतिबा फुले जयंती</p> <p>०६.२७ १८.५३ मकर</p>	<p><b>वैशाख शु. ९</b> शुभ दिवस वैशाख मासारंभ चंद्रदर्शन वज्रेश्वरी पालखी</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>०६.२२ १८.५५ मेघ</p>	<p><b>वैशाख शु. ९</b> सीता नवमी</p> <p>०६.२७ १८.५७ कर्क २०.०४</p>
<p><b>श</b> शनिवार</p>	<p>०६.३३ १८.५१ तूळ</p>	<p>०६.२७ १८.५३ मकर</p>	<p>०६.२२ १८.५५ मेघ</p>	<p>०६.२७ १८.५७ कर्क २०.०४</p>

मार्च २०२६

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

मे २०२६

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



**फिनोलेक्स**  
पाईप्स & फिटिंग्ज

कर्करोगाची लस आली? डॉ. सुलोचना गवाडे

आजच्या आधुनिक जगात माणसे पूर्वी कधी न अनुभवलेले दीर्घायुष्ण उपभोगत आहेत. याचे एक महत्त्वाचे कारण म्हणजे बहुतेक संसर्गजन्य आजारांवर प्रभावी लस उपलब्ध आहेत. अनेक रोग आज काढून ठेवणे शक्य झाले असले तरी अजूनही कर्करोगाची भीती लोकांच्या मनात कायम आहे. कारण हा आजारा गंभीर आणि वेळप्रसंगी जीवघेणा असतो. शिवाय, त्याचे उपचारदेखील क्लेशकारक असतात. त्यामुळे कित्येक माणसांना एक प्रश्न आणि आशा असते, की एखादी लस वापरून कर्करोगाचे निर्मूलन करता येईल का? कर्करोग शरीराच्या अंगभूत पेशींमधून निर्माण होतो. तंबाखू, शूगर किण्वण या आणि अशा अनेक कर्करोगाकरी गोष्टींमुळे जनुकांना दुखापत होऊन त्यांची रचना बदलते, याला म्युटेशन (Mutation) असे म्हणतात. पर्यायाने पेशींच्या विभाजनाचे नियंत्रण बिघडते. चूकार पेशी अमर्याद वाढत जाऊन त्यांची गाठ बनते. यातील काही पेशी रक्त किंवा लिम्फ (शरीरातील पेशींमधून स्वचालून एक प्रकारचा द्रव) यातून शरीराच्या इतर भागात पसरतात व वाढू लागतात. यालाच कर्करोग म्हणतात.



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

इतर प्रकारच्या कर्करोगासाठी प्रतिबंधक लस बनवणे शक्य नाही कारण कर्करोगाच्या पेशी शरीराचा एक भाग बनून वाढतात. त्यामुळे जंतू आणि इतर अपायकारक बाह्य गोष्टी नष्ट करणारी रोगप्रतिकारक शक्ती या अंगर्गत किंवा 'आपल्या' असणाऱ्या रोगी पेशींना इजा करत नाहीत. म्हणून लस बनवण्यासाठी कर्करोगाच्या पेशींचे वेगळे गुणधर्म शोधून त्यांनाच लक्ष्य करावयाचे होते. पुढेभागावर असलेल्या काही विविध प्रकारच्या लसांमध्ये (Antigens) कर्करोगाच्या पेशी वेगळ्या ओळखता येतात. कित्येकदा त्या विशेष प्रथिनांची ढाल बनवून स्वतःचा बचाव करतात. प्रतिक्षमता संस्थेला या पेशी अनोळखी व घातक आहेत याची जाणीव करून दिली तर त्यांचा संहार करणे शक्य आहे. या विचारातून झालेल्या संशोधनामुळे कर्करोगासाठी प्रतिबंधक नाही तर उपचारात्मक लस विकसित करण्यात बरेच यश मिळते आहे.

लस वापरण्याच्या एका प्रकारात कर्करोग पेशींची काळजीपूर्वक निवडलेली प्रथिने रुग्णाच्या शरीरात द्राव म्हणून घालतात किंवा प्रयोगशाळेत त्यांना रोगप्रतिकारक पेशींच्या संपर्कात आणले जाते. यामुळे प्रतिक्षमता संस्थेला हे समजते की अशी प्रथिने बाळगणाऱ्या कर्करोगाच्या पेशींना नष्ट करावे. असे प्रशिक्षण दिलेल्या प्रतिक्षमता पेशी अनेक मार्गांनी कर्करोगावर

नीती : मानवी जीवनाचा पाया

नीतिमता हा मानवी समाजाचा, सहजीवनाचा आणि या पृथ्वीवरील सर्व समूहांच्या जगण्याचा महत्त्वाचा पाया आहे. जगातील सर्व प्रमुख धर्मशास्त्र ही नीतीवर आधारित आहेत. समाज जीवनात नीतीपेक्षा आणि नीतीचे प्रमाण वाढले किंवा नीतिमता आहे असे समजून नीतिमते वागणाऱ्या लोकांसोबतपेक्षा आणि अनीतीने वागणाऱ्यांचे प्रमाण वाढले की समाजाची अधोगती होण्यास सुरुवात होते. 'महाभारत' हे याचेच उदाहरण! एकदा तुम्ही नीतीच्या मार्गावर चालतात तर तुम्हाला जबाबदाऱ्या, हक्क आणि न्याय यांची जाणीव आपोआपच होऊ लागते व तुम्ही दुसऱ्यांच्या बाबतीतही तसेच जबाबदारीने वागण्यास प्रवृत्त होता. नीतीने वागणारा समाज निर्माण होणे यासाठी कुटुंब व्यवस्था अत्यंत महत्त्वाची उरते. समर्थ रामदासांनी लिहिलेल्या दासबोधाने व्यावसायिक व व्यावहारिक आयुष्यात कसे वागावे याचे धडे घालून दिले आहेत. चरगुती उद्योग असे किंवा कॉर्पोरेट कंपनी आणि सरकार; सर्वांनाच नीतिमता पाळूनच व्यवहार करावे लागतात. म्हणजे तसे केले जावे ही अपेक्षा असते. मानवी प्रगतीचा इतिहास हा पैशाच्या आणि अर्थशास्त्राच्या प्रगतीशी जवळून जोडला गेला आहे. ज्या वेळी आज्ञासाराखी प्रगत बौद्धिक व्यवस्था नव्हती त्या वेळी पैशाचे व्यवहार नीतिमतेच्याच आधारेने ठरवले जात होते. दिलेला शब्द खाली पडून देऊ नये म्हणतात ते उगीचच का! युद्धामध्ये सुद्धा दिलेला शब्दाचे मोल महत्त्वाचे उरते.

बौद्धिक व्यवस्थेचा अलीकडील काळातील एक संदर्भ विचारात घेऊ. २००८ या वर्षात अमेरिकेत आलेल्या वित्तीय संकटाने पूर्ण जगावर परिणाम घडवून आणले. हे वित्तीय संकट अमेरिकन व्यवस्थेत तयार झाले ते बौद्धिक व्यवसायाच्या नीतिशास्त्राचे नियम न पाळल्यामुळे. आपल्याकडे असलेली पेशीची संस्थापने, असलेली सत्ता दुसऱ्याकडील संस्थापने ओरवाडून घेण्यासाठी आहे असे माणसे नीतिमताच्या विरोधात आहे. नैतिकता आणि नीतिमता या हातात हात घालून चालणाऱ्या गुणात्मक गोष्टी आहेत.

जगातील आद्य शेर अर्जार्जुन शेर एक असलेल्या इंग्लंडमधील शेर अर्जार्जुन बोधिचिन्हावर 'My Word is my Bond' (शब्द हाच आमचा विश्वास) असे लिहिले आहे. यातूनच शब्दाच्या किमतीचा अंदाज येईल! (लेखक अर्थशास्त्राचे प्राध्यापक-अध्यासक आहेत.) [joshihk28@gmail.com](mailto:joshihk28@gmail.com)

पाकनिर्णय सभ्यता २०२६ विभाग : करीज/प्रेक्षीज

पंचरत्न चिन्वा ग्रेव्ही चिन्वा अ.कुमार, चेंबूर ग्रेव्हीचे साहित्य : प्रत्येकी १ छोट्या चमचा जाड पोहे, डाळ्या, शेंगदाणे, धणे, आमचूर पावडर, आले-मिरची-लसूण पेस्ट, गरम मसाला, लाल तिखट, प्रत्येकी १/२ मोठा चमचा बडोशेप पावडर, हळद, मेथी दाणे, गुळ पावडर, प्रत्येकी १/२ छोट्या चमचा जिरे व मोहरी, १ इंच सुके खोबरे, ५/६ कढीपत्त्याची पाने, २ छोटे चमचे दही, मीठ, कोंबिंबीर, तेल, पाणी. वड्याचे साहित्य : १ वाटी बेसन, १ ते दीड वाटी तेल, प्रत्येकी २ छोटे चमचे जाड पोहे, डाळ्या, प्रत्येकी १ छोट्या चमचा शेंगदाणे, धणे, दही, आले-मिरची-लसूण पेस्ट, १/२ छोट्या चमचा लाल तिखट, १/२ छोट्या चमचा हळद, १ इंच सुके खोबरे, ७ ते ८ कढीपत्त्याची पाने, मीठ, पाणी. ग्रेव्हीची कृती : प्रथम पोहे, डाळ्या, सुके खोबरे, शेंगदाणे, धणे तेलावर भाजून पाणी घालून त्याची पेस्ट करून घ्या. एका कढईत २ चमचे तेल झपाट्याने होणारी प्रगती पाहता कित्येक दहा वर्षांत कर्करोगाच्या कित्येक प्रकारांवर लस मिळू शकेल. उपचारांना जास्त यश मिळेल. परंतु हे सगळे इलाज आजार झाल्यावर कार्याचे आहेत. देवी, काँग्रेत्या किंवा पोलिओ यांचा जसा लस देऊन नयानट झाला तसे कर्करोगाला होण्याआधीच थांबवता येणे कठीण आहे. तात्पर्य असे, की उपचारात्मक लस उपलब्ध झाली तरी कर्करोगामुळे होणारे मानसिक व शारीरिक क्लेश

हा महिना असा जाईल जायदे साळगांवकर

मेघ : या महिन्यात आर्थिक प्राप्ती समाधानकारक असेल, परंतु मागील राहू नका. काही अनपेक्षित अडचणी डोके वर काढतील. एकाच्या आधासानावर दुसऱ्याला शब्द देण्याचे टाळा. मंगळ-बुध-शुक्र यांचे पाठबळ तुमचा उत्साह वाढविणारे असेल. नवे परिचय लाभदायक ठरतील. वृषभ : रवि-बुध-शुक्र हे या महिन्याच्या सुरुवातीस तुमची पाठराखण करणारे आहेत. यशासाठी जास्त संघर्ष करावा लागणार नाही. कामे सहज मार्गी लागतील. उत्तरार्धात थोडी सावधगिरी बाळा. कोणत्याही गोष्टीच्या आहारी जाऊ नका. मिथुन : अंगी असलेली मरगळ झटकून एकाग्रतेने कामाला लागू. असेच या महिन्याचे तुम्हाला सांगणे आहे. महत्त्वाच्या गोष्टींसाठी स्वतः जौमाने प्रयत्न करा. उत्तरार्धात रवि-बुधाची साथ मिळेल. कायदेविषयक कामात हलगर्जी करू नका. कर्क : या महिन्यात थोडी तोंडवरी कसरत करावी लागेल असे दिसते. कौटुंबिक जबाबदाऱ्या व कामाचा वाढता व्याप यामुळे धावपळ होईल. कार्यक्षेत्रात हाताखालच्या माणसांकडून अपेक्षित सहाकार्य मिळाले नाही तर प्रतिष्ठेचा प्रश्न करू नका. रागावर नियंत्रण ठेवा. सिंह : विरोधक या महिन्यात थोडे आक्रमक होतील. सतर्क आणि जागरूक राहा. नात्यातील कोणा एका व्यक्तीकडून थोडा मनस्ताप संभवतो, त्याकडे दुर्लक्ष करणे हितकर ठरेल. कौटुंबिक समस्यांकडे अधिक लक्ष द्यावे लागेल. तब्येत सांभाळा. कन्या : महिन्याच्या सुरुवातीला मंगळ-बुध-शुक्र यांची अनुकूलता आहे. नोकरी व्यवसायात वातावरण अधिक उत्साहवर्धक असेल. कार्याला गती मिळेल. उत्तरार्धात विरोधकांच्या कारवाया वाढतील. योग्य नियोजन करून जिद्दीने कामगिरी पूर्ण करात.

संकट चतुर्थी चंद्रोदय रविवार, ०५ एप्रिल २०२६ शुद्ध मुहूर्त २२ (१२.३१ पर्यंत, १४.५५ पर्यंत) २३ (२०.२६ पर्यंत), २६ (२०.२६ पर्यंत), २८ (२६.०० पर्यंत), २९ (२०.५१ पर्यंत), ३० (२१.१२ पर्यंत)

Table with columns: एप्रिल, चैत्र-वैशाख, नक्षत्र, सप्तमी, योग, सप्ताही, कृपा, सप्ताही, राष्ट्रीय. Rows list various dates, astrological signs, and associated events like 'श्री शान्तिवाहन शके १९२६, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८२'.

मे २०२६

वैशाख/अधिक ज्येष्ठ  
शके १९४८

कालनिर्णय

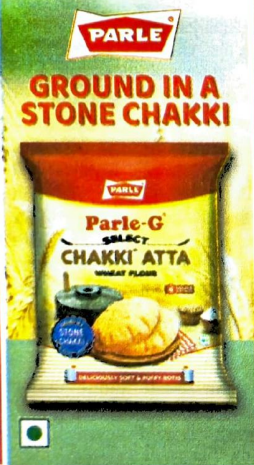
९

र रविवार	अधिक ज्येष्ठ पौर्णिमा अहिल्याबाई होळकर जयंती (तारखेप्रमाणे)	वैशाख कृ. २	शुभ दिवस (स.७.०९नं.)	वैशाख कृ. ८	शुभ दिवस	अधिक ज्येष्ठ शु. १ चंद्रदर्शन करिदिन गंगादशहरा प्रारंभ (खुलासा मागील बाजूस) पुरुषोत्तम/मल/अधिक ज्येष्ठ मासारंभ	अधिक ज्येष्ठ शु. ९	
	पौर्णिमा समाप्ती दुपारी ०२.१४	३१	३	१०	१७	२४		
सो सोमवार		वैशाख कृ. ३	शुभ दिवस (स.९.५७प.)	वैशाख कृ. ९	शुभ दिवस	अधिक ज्येष्ठ शु. २ धनिष्ठानवक समाप्ती सकाळी ११.३२ मुस्लिम जिल्हेज मासारंभ	अधिक ज्येष्ठ शु. १० गंगादशहरा समाप्ती गंगावतार	
		४	११	१८	२५			
मं मंगळवार	QR code 'बुद्ध पूजे'साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा.	वैशाख कृ. ४	अंगारक संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय १०.१९	वैशाख कृ. १०	पारशी दये मासारंभ	अधिक ज्येष्ठ शु. ३ विनायक चतुर्थी (अंगारक योग)	अधिक ज्येष्ठ शु. ११	
	'नित्यपाठ श्री शनिस्तोत्रम्'साठी सोबतचा QR कोड स्कॅन करा.	५	१२	१९	२६			
बु बुधवार		वैशाख कृ. ४		वैशाख कृ. ११	अपरा एकादशी	अधिक ज्येष्ठ शु. ४ शुभ दिवस (स.११.०७नं.)	अधिक ज्येष्ठ शु. ११ कमला एकादशी बकरीद	
		६	१३	२०	२७			
गु गुरुवार		वैशाख कृ. ५		वैशाख कृ. १२	प्रदोष धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज जयंती (तारखेप्रमाणे)	अधिक ज्येष्ठ शु. ५ शुभ दिवस गुरुपुष्यामृतयोग सकाळी ०६.०५ पासून उ.रात्री ०२.४९ पर्यंत	अधिक ज्येष्ठ शु. १२ शुभ दिवस स्वार्तंत्र्यवीर सावरकर जयंती	
		७	१४	२१	२८			
शु शुक्रवार	वैशाख पौर्णिमा बुद्धपौर्णिमा कूर्म जयंती महाराष्ट्र दिन मराठी राजभाषा दिन मे दिन आंतरराष्ट्रीय कामगार दिन पुष्टिपती विनायक जयंती वैशाखस्नान समाप्ती	वैशाख कृ. ६	शुभ दिवस (दु.१२.२१प.)	वैशाख कृ. १३/१४	शिवरात्री अगस्ती लोप	अधिक ज्येष्ठ शु. ६/७ भारतीय ज्येष्ठ मासारंभ जरथोस्तनो दिसो शाबुओथ (ज्यू)	अधिक ज्येष्ठ शु. १३ शुभ दिवस (स.१०.३७प.)	
	पौर्णिमा समाप्ती रात्री १०.५२	१	८	१५	२२	२९		
श शनिवार	वैशाख कृ. १ नारद जयंती	वैशाख कृ. ७	शुभ दिवस कालाष्टमी	वैशाख अमावास्या दश अमावास्या भावुका अमावास्या शनैश्चर जयंती	अधिक ज्येष्ठ शु. ८ दुर्गाष्टमी	अधिक ज्येष्ठ शु. १४ गोवा राज्य दिन		
		२	९	१६	२३	३०		

	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१		
<b>एप्रिल २०२६</b>																																	
र	५	१२	१९	२६	सो	६	१३	२०	२७	मं	७	१४	२१	२८	बु	८	१५	२२	२९	शु	९	१६	२३	३०	रा	१०	१७	२४	३१	४	११	१८	२५
<b>जून २०२६</b>																																	
र	७	१४	२१	२८	सो	८	१५	२२	२९	मं	९	१६	२३	३०	बु	१०	१७	२४	शु	११	१८	२५	३१	रा	१२	१९	२६	३	१०	१७	२४	३१	



र	 <p>अधिक ज्येष्ठ कृ. ७ शुभ दिवस (दु.३.०७न.) भानुसप्तमी</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. १४ दश अमावास्या</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. ७ सौर वर्षा ऋतू प्रारंभ भानुसप्तमी दक्षिणायनारंभ आंतरराष्ट्रीय योग दिन झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. १४</p>	
	<p>* अधिक शास्त्रार्थ १७. मुस्लिम नूतन वर्षारंभ, हिजरी सन १४४८ प्रारंभ, मुस्लिम मोहरम मासारंभ</p>	<p>अमावास्या प्रारंभ दुपारी १२.२०</p>	<p>०६.०३ १९.१५ कुंभ</p>	<p>०६.०३ १९.१५ वृषभ</p>	<p>०६.०४ १९.१७ सिंह १५.३९</p>
रविवार	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. १</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. ८ शुभ दिवस कालाष्टमी सूर्याचा मृगशीर्ष नक्षत्रप्रवेश वाहन : वेङ्क</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ अमावास्या/निज ज्येष्ठ शु. १ आंतरराष्ट्रीय मल्लखांब दिन सोमवती अमावास्या सकाळी ०८.२४पर्यंत पुरुषोत्तम/मल/आधिक ज्येष्ठ मास समाप्ती सकाळी ०८.२४ निज ज्येष्ठ मासारंभ सकाळी ०८.२४नंतर अमावास्या समाप्ती सकाळी ०८.२४</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. ८ दुर्गाष्टमी अयन करिदिन सूर्याचा आर्द्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन : गाढव भारतीय आषाढ मासारंभ</p>	<p>निज ज्येष्ठ पौर्णिमा वटपौर्णिमा कबीर जयंती</p>
सो	<p>०६.०३ १९.१० वृश्चिक १९.०७</p>	<p>०६.०३ १९.१३ कुंभ २०.३५</p>	<p>०६.०३ १९.१५ वृषभ ०८.४०</p>	<p>०६.०४ १९.१७ कन्या</p>	<p>०६.०६ १९.१८ धनु</p>
सोमवार	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. २</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. ९</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. २ चंद्रदर्शन</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. ९ शुभ दिवस</p>	<p>निज ज्येष्ठ कृ. १ गुरू हरगोविंदसिंह जयंती</p>
मं	<p>०६.०३ १९.११ धनु</p>	<p>०६.०३ १९.१३ मीन</p>	<p>०६.०३ १९.१५ मिथुन</p>	<p>०६.०४ १९.१७ कन्या २४.५२</p>	<p>०६.०७ १९.१८ धनु</p>
मंगळवार	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. ३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.५२ (खुलासा मागील बाजूस)</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. १० शुभ दिवस जागतिक दृष्टिदान दिन</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. ३ महाराणा प्रताप जयंती (तिथीप्रमाणे) गोपाळ गणेश आगरकर पुण्यतिथी राजमाता जिजाऊसाहेब भांसले पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे) रंभावत झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे) *</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. १० शुभ दिवस</p>	<p>०६.०७ १९.१८ धनु</p>
बु	<p>०६.०३ १९.११ धनु</p>	<p>०६.०३ १९.१३ मीन</p>	<p>०६.०४ १९.१६ मिथुन ०८.१३</p>	<p>०६.०५ १९.१७ कन्या</p>	<p>०६.०७ १९.१८ धनु</p>
बुधवार	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. ४ शुभ दिवस</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. ११ शुभ दिवस कमला एकादशी पारशी बेहमन मासारंभ</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. ४ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी गुरू अर्जुनदेव शहीद दिन गुरुपुष्यामृतयोग सकाळी ०६.०४पासून सकाळी ११.३२ पर्यंत</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. ११ निजला एकादशी</p>	<p>०६.०७ १९.१८ धनु</p>
गु	<p>०६.०३ १९.११ धनु ०७.४१</p>	<p>०६.०३ १९.१३ मीन ०८.१६</p>	<p>०६.०४ १९.१६ कर्क</p>	<p>०६.०५ १९.१७ कन्या</p>	<p>०६.०७ १९.१८ धनु</p>
गुरुवार	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. ५ शुभ दिवस जागतिक पर्यावरण दिन</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. १२ शुभ दिवस प्रदोष</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. ५</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. १२ छत्रपती शाहू महाराज जयंती मोहरम (ताजिया) धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज जयंती (तिथीप्रमाणे)</p>	<p>०६.०७ १९.१८ धनु</p>
शु	<p>०६.०३ १९.१२ मकर</p>	<p>०६.०३ १९.१४ मेष</p>	<p>०६.०४ १९.१६ कर्क १०.०६</p>	<p>०६.०५ १९.१७ कन्या</p>	<p>०६.०७ १९.१८ धनु</p>
शुक्रवार	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. ६ शिवराज्याभिषेक सोहळा-किल्ले रायाड</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ. १३ शिवरात्री</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. ६ अरण्यपक्षी विंध्यवासिनी पूजा</p>	<p>निज ज्येष्ठ शु. १३ शनिप्रदोष वटसावित्री व्रतारंभ शिवराज शक ३५३ प्रारंभ शिवराज्याभिषेकोत्सव दिन</p>	<p>०६.०७ १९.१८ धनु</p>
श	<p>०६.०३ १९.१२ मकर १९.०२</p>	<p>०६.०३ १९.१५ मेष ०९.२५</p>	<p>०६.०४ १९.१६ सिंह</p>	<p>०६.०५ १९.१७ वृश्चिक</p>	<p>०६.०७ १९.१८ धनु</p>
शनिवार					



मे २०२६

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

जुलै २०२६

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

Online : sawaifoods.com | amazon



र  
सो  
मं  
मंगळवार  
बुधवार  
गुरुवार  
शुक्रवार  
शनिवार



निज ज्येष्ठ कृ. ५ शुभ दिवस  
५

निज ज्येष्ठ कृ. १३ प्रदोष शिवरात्री  
१३

आषाढ शु. ६ कुमारपष्ठी शुभ दिवस  
१९

आषाढ शु. १२ वामन पूजन प्रदोष  
२६

**सवाई**  
मसाले चव उभ्या महाराष्ट्राची!  
महाराष्ट्राचा महानौनव्हेजोत्सव!  
आता होणार सवाईची आखाड मेजवानी!  
कोल्हापुरी • पुणेरी • खांदेची • बरगडी • साकजी • मालवणी • धनगरी • आगरी • भरतवाडी  
Online : sawaifoods.com | amazon

निज ज्येष्ठ कृ. ६ सूर्याचा पुनर्वसु नक्षत्रप्रवेश वाहन : घोडा  
६

निज ज्येष्ठ कृ. १४ सोमवती अमावास्या सायं. ०६.५० पासून  
१३

आषाढ शु. ७ विवस्वत सप्तमी सूर्याचा पुष्य नक्षत्रप्रवेश वाहन : उंदीर  
२०

आषाढ शु. १३ महाराष्ट्रीय बेंदूर  
२७

निज ज्येष्ठ कृ. ७ कालाष्टमी शुभ दिवस  
७

निज ज्येष्ठ अमावास्या दर्श अमावास्या  
१४

आषाढ शु. ८ दुर्गाष्टमी शुभ दिवस (सायं. ४.३४ नं.)  
२१

आषाढ शु. १४ साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी संत मामा दांडेकर पुण्यतिथी  
२८

निज ज्येष्ठ कृ. १ वसंतराव नाईक जयंती  
१

आषाढ शु. १ आषाढ मासारंभ चंद्रदर्शन महाकवी कालिदास दिन श्री टेंबेस्वामी पुण्यतिथी  
१५

आषाढ शु. ९ भारतीय श्रावण मासारंभ लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक जयंती तिशाबी आव (ज्यु)  
२२

आषाढ पौर्णिमा शुभ दिवस (सा. ७.१४ नं.) गुरुपौर्णिमा (नित्यपाठ श्री गुरुपादुकाष्टक साठी मार्गील पानावरील QR कोड स्कॅन करा.) व्यासपूजा संन्यासिजनांबा चातुर्मास्यारंभ पौर्णिमा समाप्ती रात्री ०८.०४  
२९

निज ज्येष्ठ कृ. २ राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)  
२

आषाढ शु. २ रथयात्रा मुस्लिम सफर मासारंभ  
१६

आषाढ शु. १ भारतीय श्रावण मासारंभ लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक जयंती तिशाबी आव (ज्यु)  
२३

आषाढ कृ. १ साईबाबा उत्सव समाप्ती-शिर्डी शुभ दिवस  
३०

निज ज्येष्ठ कृ. ३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.५२ शुभ दिवस (सा. ११.२० नं.)  
३

निज ज्येष्ठ कृ. १०/११ योगिनी स्मार्त एकादशी संत निवृत्तिनाथ यात्रा-त्र्यंबकेश्वर  
१०

आषाढ शु. ३/४ विनायक चतुर्थी करिदिन  
१७

आषाढ शु. १० पुनर्यात्रा शुभ दिवस  
२४

जून २०२६

र	७	१४	२१	२८	
सो	९	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	

निज ज्येष्ठ कृ. १२ भागवत एकादशी संत निवृत्तिनाथ पुण्यतिथी पारशी अस्पंदामंद मासारंभ विश्वजनसंख्या दिन  
१२

आषाढ शु. ५ साहित्यसम्राट लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे स्मृतिदिन  
१८

आषाढ शु. ११ देवशयनी आषाढी एकादशी पंढरपूर यात्रा चातुर्मास्यारंभ  
२५

**GIRNAR**  
Kadak hai! chai bhi, swad bhi.

ऑगस्ट २०२६

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





<b>र</b> विवाह	श्रावण कृ. २ आदित्य पूजन सूर्याचा पूर्वाफाल्गुनी नक्षत्रप्रवेश वाहन : गाढव <b>३०</b> ०६.२५ १८.५३ मीन	आषाढ कृ. ४ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.३७ <b>२</b> ०६.१८ १९.१२ कुंभ २५.२६	आषाढ कृ. ११ कामिका एकादशी आरस्ती दर्शन जागतिक आदिवासी दिन <b>९</b> ०६.२० १९.०८ मिथुन	श्रावण शु. ४ विनायक चतुर्थी नाग-चतुर्थी उपवास आदित्य पूजन ऋक् हिरण्यकेशी श्रावणी दूर्वागणपती व्रत <b>१६</b> ०६.२२ १९.०४ कन्या	श्रावण शु. ११ सौर शरद ऋतू प्रारंभ भारतीय भाद्रपद मासारंभ पुत्रदा एकादशी (खुलासा मागील बाजूस) राष्ट्रीय अंतराळ दिवस आदित्य पूजन <b>२३</b> ०६.२४ १८.५९ धनु	१ २ ३ ४ ५ ६
	श्रावण कृ. ३ श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामृत : मूग संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.५९ <b>३१</b> ०६.२६ १८.५२ मीन २७.२३	आषाढ कृ. ५ सूर्याचा आश्लेषा नक्षत्रप्रवेश वाहन : हत्ती <b>३</b> ०६.१८ १९.११ मीन	आषाढ कृ. १२/१३ सोमप्रदोष नित्यानंद स्वामी पुण्यतिथी-गणेशपुरी संत नामदेव महाराज संजीवन समाधी सोहळा दिन <b>१०</b> ०६.२० १९.०७ मिथुन २८.४२	श्रावण शु. ५ सूर्याचा मघा नक्षत्रप्रवेश वाहन : मोर श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामृत : तांदूळ <b>नागपंचमी</b> <b>१७</b> ०६.२२ १९.०३ कन्या १६.१८	श्रावण शु. १२ श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामृत : तीळ तिथिवासर सकाळी १०.४८ पर्यंत <b>२४</b> ०६.२४ १८.५८ धनु २७.०५	७ ८ ९ १० ११ १२
<b>सो</b> सोमवार	आषाढ कृ. ६ शुभ दिवस <b>४</b> ०६.१९ १९.११ मीन २६.५३	आषाढ कृ. १४ शिवरात्री संत सावता माळी पुण्यतिथी अमावास्या प्रारंभ उ.रात्री ०९.५३ <b>११</b> ०६.२१ १९.०७ कर्क	श्रावण शु. ६ सुपोदनवर्ण षष्ठी मंगळागौरी पूजन श्रियाळ षष्ठी कल्की जयंती श्रीमंत थोरले बाजीराव पेशवे जयंती (तारखेप्रमाणे) <b>१८</b> ०६.२३ १९.०२ तुळ	श्रावण शु. १३ भौमप्रदोष मंगळागौरी पूजन <b>२५</b> ०६.२४ १८.५७ यकर	१३ १४ १५ १६ १७ १८ १९	
	आषाढ कृ. ७ कालाष्टमी शुभ दिवस (स.९.२६नं.) <b>५</b> ०६.१९ १९.१० मेष	आषाढ अमावास्या दर्श अमावास्या दीपपूजन खग्रास सूर्यग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.) अमावास्या समाप्ती रात्री ११.०६ <b>१२</b> ०६.२१ १९.०६ कर्क ३०.०६	श्रावण शु. ७ सीतला सप्तमी बुधपूजन गोस्वामी तुलसीदास जयंती <b>१९</b> ०६.२३ १९.०२ तुळ २६.२९	श्रावण शु. १३ शुभ दिवस बुधपूजन ऋक् श्रावणी <b>ईद-ए-मिल्लाद</b> <b>२६</b> ०६.२५ १८.५६ यकर	२० २१ २२ २३ २४ २५	
<b>मं</b> मंगळवार	आषाढ कृ. ८ <b>६</b> ०६.१९ १९.१० मेष २५.५२	श्रावण शु. १ श्रावण मासारंभ बृहस्पती पूजन आचार्य अत्रे जयंती अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे) <b>१३</b> ०६.२१ १९.०६ सिंह	श्रावण शु. ८ शुभ दिवस (स.९.०७नं.) दुर्गाष्टमी द्वाष्टमी बृहस्पती पूजन खोरदार साल <b>२०</b> ०६.२३ १९.०९ वृश्चिक	श्रावण शु. १४ शुभ दिवस (स.९.०८पं.) नारळी पौर्णिमा शुक्ल यजुः श्रावणी बृहस्पती पूजन पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ०९.०८ <b>२७</b> ०६.२५ १८.५६ मकर २३.३७	२६ २७ २८ २९ ३० ३१	
	आषाढ कृ. ९ <b>७</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. २ चंद्रदर्शन जरा-जिवंतिका पूजन महालक्ष्मी स्थापना पूजन <b>पतेती</b> <b>१४</b> ०६.२२ १९.०५ सिंह	श्रावण शु. ९ जरा-जिवंतिका पूजन <b>२१</b> ०६.२३ १९.०० वृश्चिक	श्रावण शु. १४ शुभ दिवस जरा-जिवंतिका पूजन खंडग्रास चंद्रग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.) हयग्रीवोत्पत्ति तैत्तिरीय श्रावणी वरदलक्ष्मी व्रत पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०९.४७ <b>२८</b> ०६.२५ १८.५५ कुंभ	३२ ३३ ३४ ३५	
<b>बु</b> बुधवार	आषाढ कृ. १० शुभ दिवस (दु.१.५९नं.) <b>८</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ २७.४८	श्रावण शु. ३ मधुखवा तृतीया अश्वत्थमारुती पूजन <b>स्वातंत्र्य दिन</b> पारशी फरवार्दिन मासारंभ <b>पारशी नूतनवर्ष</b> सन १३९६ प्रारंभ मुस्लिम रबीलावल मासारंभ <b>१५</b> ०६.२२ १९.०४ सिंह ०९.३४	श्रावण शु. १० अश्वत्थमारुती पूजन <b>२२</b> ०६.२४ १८.५९ वृश्चिक १४.४८	श्रावण कृ. १ अश्वत्थमारुती पूजन <b>२९</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ २१.३७	३६ ३७ ३८ ३९ ४० ४१	
	आषाढ कृ. ११ <b>९</b> ०६.१८ १९.१२ कुंभ	आषाढ कृ. १५ <b>९</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. ११ <b>२३</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. १ <b>२९</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	४२ ४३ ४४ ४५ ४६ ४७	
<b>बु</b> बुधवार	आषाढ कृ. १२ <b>१०</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. १६ <b>१०</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. १२ <b>२४</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. २ <b>३६</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	४८ ४९ ५० ५१ ५२ ५३	
	आषाढ कृ. १३ <b>११</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. १७ <b>११</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. १३ <b>२५</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. ३ <b>४३</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	५४ ५५ ५६ ५७ ५८ ५९	
<b>गु</b> गुरुवार	आषाढ कृ. १४ <b>१२</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. १८ <b>१२</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. १४ <b>२६</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. ४ <b>५०</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	६० ६१ ६२ ६३ ६४ ६५	
	आषाढ कृ. १५ <b>१३</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. १९ <b>१३</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. १५ <b>२७</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. ५ <b>५७</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	६६ ६७ ६८ ६९ ७० ७१	
<b>शु</b> शुक्रवार	आषाढ कृ. १६ <b>१४</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. २० <b>१४</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. १६ <b>२८</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. ६ <b>६४</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	७२ ७३ ७४ ७५ ७६ ७७	
	आषाढ कृ. १७ <b>१५</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. २१ <b>१५</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. १७ <b>२९</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. ७ <b>७१</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	७८ ७९ ८० ८१ ८२ ८३	
<b>शु</b> शुक्रवार	आषाढ कृ. १८ <b>१६</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. २२ <b>१६</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. १८ <b>३०</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. ८ <b>७८</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	८४ ८५ ८६ ८७ ८८ ८९	
	आषाढ कृ. १९ <b>१७</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. २३ <b>१७</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. १९ <b>३१</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. ९ <b>८५</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	९० ९१ ९२ ९३ ९४ ९५	
<b>शु</b> शुक्रवार	आषाढ कृ. २० <b>१८</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. २४ <b>१८</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. २० <b>३२</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. १० <b>९२</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	९६ ९७ ९८ ९९ १०० १०१	
	आषाढ कृ. २१ <b>१९</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. २५ <b>१९</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. २१ <b>३३</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. ११ <b>९९</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१०२ १०३ १०४ १०५ १०६ १०७	
<b>शु</b> शुक्रवार	आषाढ कृ. २२ <b>२०</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. २६ <b>२०</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. २२ <b>३४</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. १२ <b>१०६</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१०८ १०९ ११० १११ ११२ ११३	
	आषाढ कृ. २३ <b>२१</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. २७ <b>२१</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. २३ <b>३५</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. १३ <b>११३</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	११४ ११५ ११६ ११७ ११८ ११९	
<b>शु</b> शुक्रवार	आषाढ कृ. २४ <b>२२</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. २८ <b>२२</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. २४ <b>३६</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. १४ <b>१२०</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१२० १२१ १२२ १२३ १२४ १२५	
	आषाढ कृ. २५ <b>२३</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. २९ <b>२३</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. २५ <b>३७</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. १५ <b>१२७</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१२६ १२७ १२८ १२९ १३० १३१	
<b>शु</b> शुक्रवार	आषाढ कृ. २६ <b>२४</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. ३० <b>२४</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. २६ <b>३८</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. १६ <b>१३४</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१३२ १३३ १३४ १३५ १३६ १३७	
	आषाढ कृ. २७ <b>२५</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. ३१ <b>२५</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. २७ <b>३९</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. १७ <b>१४१</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१३८ १३९ १४० १४१ १४२ १४३	
<b>शु</b> शुक्रवार	आषाढ कृ. २८ <b>२६</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. ३२ <b>२६</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. २८ <b>४०</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. १८ <b>१४८</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१४४ १४५ १४६ १४७ १४८ १४९	
	आषाढ कृ. २९ <b>२७</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. ३३ <b>२७</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. २९ <b>४१</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. १९ <b>१५५</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१५० १५१ १५२ १५३ १५४ १५५	
<b>शु</b> शुक्रवार	आषाढ कृ. ३० <b>२८</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. ३४ <b>२८</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. ३० <b>४२</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. २० <b>१६२</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१५६ १५७ १५८ १५९ १६० १६१	
	आषाढ कृ. ३१ <b>२९</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. ३५ <b>२९</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. ३१ <b>४३</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. २१ <b>१६९</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१६२ १६३ १६४ १६५ १६६ १६७	
<b>शु</b> शुक्रवार	आषाढ कृ. ३२ <b>३०</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. ३६ <b>३०</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. ३२ <b>४४</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. २२ <b>१७६</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१६८ १६९ १७० १७१ १७२ १७३	
	आषाढ कृ. ३३ <b>३१</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. ३७ <b>३१</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. ३३ <b>४५</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. २३ <b>१८३</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१७४ १७५ १७६ १७७ १७८ १७९	
<b>शु</b> शुक्रवार	आषाढ कृ. ३४ <b>३२</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. ३८ <b>३२</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. ३४ <b>४६</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. २४ <b>१९०</b> ०६.२५ १८.५४ कुंभ	१८० १८१ १८२ १८३ १८४ १८५	
	आषाढ कृ. ३५ <b>३३</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	आषाढ कृ. ३९ <b>३३</b> ०६.२० १९.०९ वृषभ	श्रावण शु. ३५ <b>४७</b> ०६.२३ १९.०६ वृश्चिक	श्रावण कृ. २५ <b>१९७</b> ०६.२५ १		



रस्सीखेच

मंजुषा देशपांडे

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

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

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

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

कोणत्याही विपरीत परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी आपली इच्छाशक्ती, निर्धार, आपल्याकडील ताकद कामी येते. त्याचप्रमाणे आपले लोभ यांचाही योग्य तो आढावा घेतला तर कोणत्याही परिस्थितीतून आपण यशस्वीपणे बाहेर पडू शकतो, असा विश्वास स्वतःला देण्याची गरज असते. त्यासाठी आपल्याला योग्य असतील

वाईट सवय सोडायची आहे..?

गुणल गृहिणी

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

वाईट सवयी कोणत्या?

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

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवय सोडायची आहे..?

गुणल गृहिणी

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

वाईट सवयी कोणत्या?

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

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

वाईट सवयी कशा लागतात?

१) ट्रिगर: आपल्या मेंदूला एखाद्या वर्तनात सहभागी करणे घेण्यासाठी मिळालेला वाद्य संकेत. हा ट्रिगर दृश्य, वास, भावना, विचार किंवा इतरांच्या संगतीच्या रूपात बसू शकतो. २) वर्तन: इतरांच्या वर्तनात दुखावले किंवा रागवले असता आपल्या वृत्तीत/स्वभावात बदल होऊ शकतो.

हा महिना असा जाईल जयवंत साळगांवकर

मेघ: मित्रपरिवारात आपले कोण व परके कोण याची अचूक पाखळ कर. अनोखी व्यक्तीवर विस्वस कोणताही व्यवहार करू नका. आर्थिक अडचणी कमी होतील. केलेल्या गुंतवणुकीपासून लाभ होऊ शकतो. एखाद्यावर जबाबदारी सोपवण्याआगोदर त्याच्या कार्यक्षमतेचा पुरेपूर अंदाज घ्या.

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

मिथुन: महत्त्वाचे निर्णय घेताना धोरा-मोळांचा सल्ला उपयोगी पडेल. नोकरी-व्यवसायात प्रयत्नांना यश मिळेल. उत्तरार्धात रविवे पाठवळ आहे. कौटुंबिक जीवनातील वातावरण समाधानकारक असेल. आर्थिक व्यवहार यशस्वी होईल.

कर्क: आपल्या स्वास्थ्यावर बऱ्याच गोष्टी अवलंबून असतात. प्रकृतीकडे जास्त लक्ष घ्या. नोकरी-व्यवसायात परिश्रमीतुसार बदल स्वीकारावे लागतील. कार्यक्षेत्रात लाभाच्या नवनवीन योजना आणून सर्वांचीच आंकाळ.

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

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

रविवार, दि. २३ ऑगस्ट रोजी एकच एकादशी असेल. रविवार, दि. २३ रोजी एकच एकादशी असलेली काही प्रमुख गावे- महाराष्ट्रातील मुंबई, दाणे, रायगड, रत्नागिरी, चिचणूर, दामोद्रीसह संपूर्ण कोकण, संपूर्ण गोवा, गुजरातमधील सुरत, राजकोट, जुनागढ इ. प्रदेश.

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

श्रावण शुक्ल पुत्रदा एकादशी खुलासा

श्रावण शुक्ल ११, रविवार, दि. २३ ऑगस्ट, २०२६ रोजी एकादशी सप्ताची २८.१८ असून दुसऱ्या दिवशी द्वादशी सप्ताची ३०.२० आहे. ज्या गावी सोमवार, २४ ऑगस्ट रोजी सूर्योदय ०६.२० पूर्वी होत आहे अशा सर्व प्रदेशांमध्ये द्वादशी तिथीची वृद्धी होत असल्याने एकादशीच्या दिवशी म्हणजे रविवार दि. २३ ऑगस्ट रोजी पुत्रदा स्मार्त एकादशी असणार असून सोमवार दि. २४ ऑगस्ट रोजी भागवत एकादशी असेल. जेथे ०६.२० नंतर सूर्योदय होत असलेल्या गावी त्रयोदशी तिथीची वृद्धी होत असल्याने एकादशीच्या दिवशी म्हणजे साखर, मध, संत्र्याच्या सालीची पूड आणि दालचिनी पावडर घालून एकजीव करा. हे मिश्रण मध्यम आचेवर सतत हलवत २०-२५ मिनिटे शिजवून घ्या. मिश्रण दाटसर झाल्यावर त्यात चिया सोंस आणि लिंबाचा रस घालून पुन्हा ५ मिनिटे शिजवून घ्या.

कृती: गोकर्णाची फुले पाण्यात ५ मिनिटे उकळून अर्क काढून घ्या. एका कढईत भोपळा, फुलांचा अर्क,

साखर, मध, संत्र्याच्या सालीची पूड आणि दालचिनी पावडर घालून एकजीव करा. हे मिश्रण मध्यम आचेवर सतत हलवत २०-२५ मिनिटे शिजवून घ्या. मिश्रण दाटसर झाल्यावर त्यात चिया सोंस आणि लिंबाचा रस घालून पुन्हा ५ मिनिटे शिजवून घ्या.

संकट चतुर्थी चंद्रोदय

Table with 2 columns: Location and Time. Includes locations like मुंबई, ठाणे, पुणे, रत्नागिरी, कोल्हापूर, सातारा, नाशिक, अहिल्यानगर, पणजी, धुळे, जळगाव, वर्धा, यवतमाळ, बीड, सांगली, सावंतवाडी.

पंचांग २०२६

Table with 10 columns: Date, Day, Nakshatra, Rashi, Panchang, and other details. Includes dates from 1st to 31st August.



### आता डिजिटल शुभमंगल सावधान!

अॅड. जाह्नवी दांडेकर

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

**संकेतस्थळे, अॅप्स - सुविधा की गुंतवणूक?** : हल्ली बरेच पालक कुटुंबीय विवाहविषयक संकेतस्थळे, व्हॉट्सअॅप ग्रुप व समाजाध्यक्षान्द्वारे 'परफेक्ट जोडीदार' शोधण्याचा प्रयत्न करतात. परंतु खेळ अशी आहे की ही संकेतस्थळे, ग्रुप, वधूवर सूचक मंडळे व मध्यस्थ हे फक्त माहितीची देवाणघेवाण करतात. पण ही माहिती किंवा या माहितीच्या आधारे भासलेले जाणारे चित्र वास्तव असलेच असे नाही. कोण खरी माहिती देत आहे व कोण खोटे बोलत आहे, याची जबाबदारी संकेतस्थळे किंवा अॅप्स देत नाहीत. काही जण थोडोशी पार्श्वभूमी तपासत असतील, पण जोडीदार चांगला निघेल याची कोणतीही हमी ते देत नाहीत. त्यामुळे लग्नासारखा महत्त्वाचा निर्णय घेताना आपण सावध असण्याचा हवे.

**डिजिटल प्लॅटफॉर्मद्वारे होणारी फसवणूक** : **आर्थिक फसवणूक**: काही जण विवाहाकडे एखाद्या व्यावसायिक कराराप्रमाणे बघतात. असे लोक आधी तुमचा भावनिक, मानसिक विश्वास संपादन करतात; त्यानंतर गंभीर आज्ञा किंवा दुरुच्या प्रवासाची कारणे सांगून तुमच्याकडून पैसे उकळतात आणि फरार होतात. काही वेळा तर यात मोठी फसवणूक होण्याची शक्यता असते. अशा प्रकरणात समोरची व्यक्ती तुम्हाला विश्वासत घेत गुंतवणुकीची एखादी जबरदस्त संधी सांगतात, त्यात पैसे भरण्यास सूचवतात. मात्र, वास्तवात हा सर्व केवळ दिखावा असतो. त्यांच्या टोळीने तुम्हाला ऑनलाइन गंडा घातलेला असतो आणि ही गोष्ट फार उशिरा लक्षात येते. त्यामुळे आर्थिक नुकसान होतच पण भावनिक आणि मानसिक धक्काही बसू शकतो.

**पोलीस किंवा न्यायालयीन तक्रारीची धमकी**: एखाद्याकडून तातडीची कारणे सांगून घाईघाईने भेटगाठी घेत लग्न उरकण्याचा तगादा लावला जातो. काही जण आधी केवळ विवाह नोंदणीचा आग्रह धरतात, ज्यातून नाते पक्के केल्याचे भासले जाते आणि मग अवास्तव पैशांची मागणी केली जाते. अशी मागणी पूर्ण न केल्यास कायदेशीर तक्रार करून अडकवण्याची भीती घातली जाते.

**अनिवासी भारतीयकडून फसवणूक**: एखादी व्यक्ती केवळ परदेशाचा हिंसा किंवा नागरिकत्व मिळावे यासाठी लग्न करते. मात्र अशा प्रकरणात ईच्छित स्थळी पोहोचताच समोरील व्यक्ती गायब झालेली असते. त्यामुळे परदेशात आपण एकटे अडकून पडतो. अशा प्रकरणातील दुसरी शक्यता म्हणजे मनात सुच हेतू ठेवून एकात्र आलेल्या जोडप्यांमध्ये प्रेमाअभावी वादविवाद होऊन पुढे विभक्त होणे हा एकमेव मार्ग शांतकरी राहतो.

**मानसिक शारीरिक समस्या**: काही प्रकरणात एखादी व्यक्ती आपले जुने आजार किंवा लैंगिक संसर्गासारखी आरोग्यविषयक गंभीर समस्याही लपवून ठेवते. मानसिक विकार वा अविस्मृतपणे येणे यासारखी मानसिक स्थिती सुरुवातीला लक्षात येणे कठीण असते. जेव्हा ही स्थिती लक्षात येते, तेव्हा खूप उशीर झालेला असतो.

**सामाजिक दबाव, प्रतिमा**: अनेक जण लग्नासाठी मानसिक व भावनिकदृष्ट्या तयार नसतानाही केवळ कौटुंबिक किंवा सामाजिक दबावामुळे लग्न करतात. याला परिणती सततची

### भांडणे, दुरावा व विभक्त होणे यात होऊ शकते. लग्न हा एखादा उत्सव नव्हे, तर आयुष्यभराची बांधिलकी असते. मात्र अनेकदा लग्नातील छायाचित्रांची चमक कमी झाल्यावर दोघांच्या लक्षात येते, की आपण दोघे (वधू-वर) अजून एकमेकांना ओळखतच नाहीत.

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

**जागतिक आरोग्य संघटनेच्या २०२१ च्या अहवालानुसार, वयामुळे श्रवणशक्ती कमी होणे (Sensorineural Hearing Loss- SNHL) ही जगातील सुमारे पाच टक्के लोकसंख्येला भेडसावणारी दीर्घकालीन समस्या आहे. सोम्य ने मध्यम श्रेणीतील या समस्यापेक्षा (SNHL) श्रवणयंत्राचा वापर ही मुख्य उपचारपद्धती आहे. या उपकरणाच्या वापरामुळे ध्वनी वाढवू भाषेचे आकलन सुधारते, ऐकण्याच्या मर्यादेमुळे येणारा मानसिक ताण कमी होतो तसेच ऐकू न येण्यामुळे मेंदूर होण्याच्या परिणामांना प्रतिक्रिया देतो.**

**श्रवणशक्तीचे प्रकार** :  
 १) कंडक्टिव्ह: कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्भवू शकते.  
 २) सेन्सोरियल: कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूद्वारे आवाज पोहचवण्याच्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणशक्ती कमी होते.  
 ३) मिश्र (मिस्क): वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्भवणारी स्थिती.

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

**श्रवणयंत्राचे प्रकार** :  
 १) बिहाईड इअर (BTE): कानामागे परिधान केले जाणारे हे उपकरण सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त.  
 २) रिसेवर इन कॅनल (RIC)/रिसिव्ह इन इअर (RITE): BTE सारखेच हे श्रवणयंत्र असले तरी त्याचा स्पीकर (रीसेव्हर) कानातच बसवला जातो. दिसायला लहान व आकर्षक असे हे उपकरण असते.

**श्रवणयंत्राचे फायदे** :  
 १) बिहाईड इअर (BTE): कानामागे परिधान केले जाणारे हे उपकरण सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त.  
 २) रिसेवर इन कॅनल (RIC)/रिसिव्ह इन इअर (RITE): BTE सारखेच हे श्रवणयंत्र असले तरी त्याचा स्पीकर (रीसेव्हर) कानातच बसवला जातो. दिसायला लहान व आकर्षक असे हे उपकरण असते.

**श्रवणशक्तीचे प्रकार** :  
 १) कंडक्टिव्ह: कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्भवू शकते.  
 २) सेन्सोरियल: कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूद्वारे आवाज पोहचवण्याच्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणशक्ती कमी होते.  
 ३) मिश्र (मिस्क): वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्भवणारी स्थिती.

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

**श्रवणयंत्राचे फायदे** :  
 १) बिहाईड इअर (BTE): कानामागे परिधान केले जाणारे हे उपकरण सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त.  
 २) रिसेवर इन कॅनल (RIC)/रिसिव्ह इन इअर (RITE): BTE सारखेच हे श्रवणयंत्र असले तरी त्याचा स्पीकर (रीसेव्हर) कानातच बसवला जातो. दिसायला लहान व आकर्षक असे हे उपकरण असते.

**श्रवणशक्तीचे प्रकार** :  
 १) कंडक्टिव्ह: कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्भवू शकते.  
 २) सेन्सोरियल: कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूद्वारे आवाज पोहचवण्याच्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणशक्ती कमी होते.  
 ३) मिश्र (मिस्क): वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्भवणारी स्थिती.

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

**श्रवणयंत्राचे फायदे** :  
 १) बिहाईड इअर (BTE): कानामागे परिधान केले जाणारे हे उपकरण सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त.  
 २) रिसेवर इन कॅनल (RIC)/रिसिव्ह इन इअर (RITE): BTE सारखेच हे श्रवणयंत्र असले तरी त्याचा स्पीकर (रीसेव्हर) कानातच बसवला जातो. दिसायला लहान व आकर्षक असे हे उपकरण असते.

**श्रवणशक्तीचे प्रकार** :  
 १) कंडक्टिव्ह: कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्भवू शकते.  
 २) सेन्सोरियल: कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूद्वारे आवाज पोहचवण्याच्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणशक्ती कमी होते.  
 ३) मिश्र (मिस्क): वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्भवणारी स्थिती.

### श्रवणयंत्र देता शब्द येई कानी

डॉ. निनाद गायकवाड

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

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या २०२१ च्या अहवालानुसार, वयामुळे श्रवणशक्ती कमी होणे (Sensorineural Hearing Loss- SNHL) ही जगातील सुमारे पाच टक्के लोकसंख्येला भेडसावणारी दीर्घकालीन समस्या आहे. सोम्य ने मध्यम श्रेणीतील या समस्यापेक्षा (SNHL) श्रवणयंत्राचा वापर ही मुख्य उपचारपद्धती आहे. या उपकरणाच्या वापरामुळे ध्वनी वाढवू भाषेचे आकलन सुधारते, ऐकण्याच्या मर्यादेमुळे येणारा मानसिक ताण कमी होतो तसेच ऐकू न येण्यामुळे मेंदूर होण्याच्या परिणामांना प्रतिक्रिया देतो.

**श्रवणशक्तीचे प्रकार** :  
 १) कंडक्टिव्ह: कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्भवू शकते.  
 २) सेन्सोरियल: कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूद्वारे आवाज पोहचवण्याच्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणशक्ती कमी होते.  
 ३) मिश्र (मिस्क): वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्भवणारी स्थिती.

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

**श्रवणयंत्राचे फायदे** :  
 १) बिहाईड इअर (BTE): कानामागे परिधान केले जाणारे हे उपकरण सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त.  
 २) रिसेवर इन कॅनल (RIC)/रिसिव्ह इन इअर (RITE): BTE सारखेच हे श्रवणयंत्र असले तरी त्याचा स्पीकर (रीसेव्हर) कानातच बसवला जातो. दिसायला लहान व आकर्षक असे हे उपकरण असते.

**श्रवणशक्तीचे प्रकार** :  
 १) कंडक्टिव्ह: कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्भवू शकते.  
 २) सेन्सोरियल: कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूद्वारे आवाज पोहचवण्याच्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणशक्ती कमी होते.  
 ३) मिश्र (मिस्क): वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्भवणारी स्थिती.

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

**श्रवणयंत्राचे फायदे** :  
 १) बिहाईड इअर (BTE): कानामागे परिधान केले जाणारे हे उपकरण सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त.  
 २) रिसेवर इन कॅनल (RIC)/रिसिव्ह इन इअर (RITE): BTE सारखेच हे श्रवणयंत्र असले तरी त्याचा स्पीकर (रीसेव्हर) कानातच बसवला जातो. दिसायला लहान व आकर्षक असे हे उपकरण असते.

**श्रवणशक्तीचे प्रकार** :  
 १) कंडक्टिव्ह: कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्भवू शकते.  
 २) सेन्सोरियल: कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूद्वारे आवाज पोहचवण्याच्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणशक्ती कमी होते.  
 ३) मिश्र (मिस्क): वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्भवणारी स्थिती.

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

**श्रवणयंत्राचे फायदे** :  
 १) बिहाईड इअर (BTE): कानामागे परिधान केले जाणारे हे उपकरण सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त.  
 २) रिसेवर इन कॅनल (RIC)/रिसिव्ह इन इअर (RITE): BTE सारखेच हे श्रवणयंत्र असले तरी त्याचा स्पीकर (रीसेव्हर) कानातच बसवला जातो. दिसायला लहान व आकर्षक असे हे उपकरण असते.

**श्रवणशक्तीचे प्रकार** :  
 १) कंडक्टिव्ह: कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्भवू शकते.  
 २) सेन्सोरियल: कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूद्वारे आवाज पोहचवण्याच्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणशक्ती कमी होते.  
 ३) मिश्र (मिस्क): वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्भवणारी स्थिती.

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

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

४) इन द कॅनल (ITC) व कॅन्सलरीटी इन द कॅनल (CIC) : कानाच्या आत बसणारे लहानसे उपकरण. श्रवणयंत्र लावले आहे, असे वाटत नाही. सौंदर्यदृष्ट्या आकर्षक.  
 ५) इनव्हिजिबल इन द कॅनल (IIC) : नजरेला सहज दिसणारा नाही (कमी दृश्यमान) म्हणजेच पूर्णपणे कानाच्या आत लपले जाईल असे उपकरण. सोम्य ने मध्यम श्रवणशक्तीसाठी हे उपयुक्त ठरते.

६) बौन-अॅडॅड हिअरिंग एड्स (BAHA) : कानाच्या मागे डोक्यावर शस्त्रक्रियेद्वारे बसवलेल्या उपकरणाद्वारे हाडांमधून कानाच्या आत आवाज पोहचवला जातो. कॅंडिडिअल/मिस्कड श्रवणशक्ती किंवा एका कानाने ऐकू न येण्याच्या व्यक्तींसाठी हे उपकरण फायद्याचे ठरते.

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

**श्रवणयंत्र वापरातील अडथळे** : श्रवणयंत्र वापरणाऱ्या फायदा असूनही फक्त ३० टक्के प्रौढ व्यक्ती ह्यांचा वापर करतात. यामागील मुख्य कारणे :  
 १) या उपकरणाची किंमत अधिक असून यासाठी विमा कवच/संरक्षण उपलब्ध नाही.  
 २) श्रवणयंत्र चापरणे म्हणजे वृद्धत्व किंवा अपंगात्व अशी धारणा.  
 ३) सामाजिक व मानसिक शर्म.  
 ४) अपेक्षेपेक्षा कमी परिणाम मिळाल्याची वापरकर्त्यांची भावना.

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

(लेखक कूपर रुग्णालयातील ईएनटी विभागाचे प्रमुख व प्राध्यापक आहेत.)  
 ninad\_19@yahoo.com

**श्रवणयंत्राचे फायदे** :  
 १) बिहाईड इअर (BTE): कानामागे परिधान केले जाणारे हे उपकरण सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त.  
 २) रिसेवर इन कॅनल (RIC)/रिसिव्ह इन इअर (RITE): BTE सारखेच हे श्रवणयंत्र असले तरी त्याचा स्पीकर (रीसेव्हर) कानातच बसवला जातो. दिसायला लहान व आकर्षक असे हे उपकरण असते.

**श्रवणशक्तीचे प्रकार** :  
 १) कंडक्टिव्ह: कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्भवू शकते.  
 २) सेन्सोरियल: कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूद्वारे आवाज पोहचवण्याच्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणशक्ती कमी होते.  
 ३) मिश्र (मिस्क): वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्भवणारी स्थिती.

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

**श्रवणयंत्राचे फायदे** :  
 १) बिहाईड इअर (BTE): कानामागे परिधान केले जाणारे हे उपकरण सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त.  
 २) रिसेवर इन कॅनल (RIC)/रिसिव्ह इन इअर (RITE): BTE सारखेच हे श्रवणयंत्र असले तरी त्याचा स्पीकर (रीसेव्हर) कानातच बसवला जातो. दिसायला लहान व आकर्षक असे हे उपकरण असते.

**श्रवणशक्तीचे प्रकार** :  
 १) कंडक्टिव्ह: कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्भवू शकते.  
 २) सेन्सोरियल: कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूद्वारे आवाज पोहचवण्याच्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणशक्ती कमी होते.  
 ३) मिश्र (मिस्क): वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्भवणारी स्थिती.

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

**श्रवणयंत्राचे फायदे** :  
 १) बिहाईड इअर (BTE): कानामागे परिधान केले जाणारे हे उपकरण सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त.  
 २) रिसेवर इन कॅनल (RIC)/रिसिव्ह इन इअर (RITE): BTE सारखेच हे श्रवणयंत्र असले तरी त्याचा स्पीकर (रीसेव्हर) कानातच बसवला जातो. दिसायला लहान व आकर्षक असे हे उपकरण असते.

**श्रवणशक्तीचे प्रकार** :  
 १) कंडक्टिव्ह: कानाच्या वरच्या (कानात बोट घालू शकतो असा भाग) वा मधल्या भागातून कानाच्या आतल्या भागात आवाज (ध्वनी) पोहचत नाही. अशी समस्या कानात खूप मळ जमा होणे, संसर्ग किंवा कानाच्या पडद्याला झालेल्या इजेमुळे उद्भवू शकते.  
 २) सेन्सोरियल: कानाच्या आतील भागाला किंवा श्रवणनसेला झालेल्या इजेमुळे मेंदूद्वारे आवाज पोहचवण्याच्या ध्वनी कंपनांची विद्युत सिग्नलमध्ये रूपांतरित होण्याची क्षमता कमी झाल्यामुळे श्रवणशक्ती कमी होते.  
 ३) मिश्र (मिस्क): वरील दोन्ही स्थिती संमिश्रित होऊन उद्भवणारी स्थिती.

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

### हा महिना असा जाईल

जयदेव साळगांवकर

**मेघ** : मित्रपरिवारात आपल्या खासगी गोष्टींची चर्चा करू नका. आपल्या आर्थिक व्यवहारासंबंधी गुपत राखा. उत्तरार्धात रविच्या पाठवळामुळे विरोधकांवर मात करणे सोपे जाईल. अनोळखी व्यक्तींशी जास्त जवळीक नको. नुकसानीची शक्यता जाणवते.

**वृषभ** : प्रकृतीच्या तक्रारीचा विपरीत परिणाम आपल्या कामकाजवर होणार नाही याची दक्षता घ्यावी लागेल. लहानशा कामासाठीही जास्त वेळ खर्ची पडेल. उत्तरार्ध अनुकूल आहे. प्राकृतिक स्वास्थ्य सुधारेल. सामाजिक प्रतिष्ठा उंचावेल. नैकरादाराने सहकार्यांकडून पूर्ण पाठवळ मिळेल.

**मिथुन** : एखादी अग्रिय घटना वाळता महिना तसा चांगला जाईल. ग्रहमनाची साथ आणि आपला सकारात्मक दृष्टिकोन आपल्या कार्यक्षेत्रात लक्षणीय यश मिळवून देईल. आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी प्रयत्नांचा वेग वाढवा. नातेवाइकांच्या भेटीगाठींमुळे मन उल्लसित राहील.

**कर्क** : व्यवसायात सावध व सतर्कपणे निरवस्थे घ्यावे लागतील. समोरीची व्यक्ती विश्वासातील नसेल तर आपल्या योजना उघड करू नका. आर्थिक व्यवहार करताना समोरीच्या व्यक्तींची योग्य खारजाकम करून घ्या. आर्थिक प्राप्ती मनाजोगी असेल.

**सिंह** : महिना तसा तारेवरीची कसत कायतला लावणारा आहे. काही आकस्मिक खर्च उद्भवतील. नोकरी-व्यवसायात गुणशून्यपून सावध राहावे लागेल. 'लच्छर्या' भाक्याचा भाजण्याचा सध्याचा काळ नाही. आपण आपल्या कामावरच लक्ष केंद्रित करा.

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

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

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

**धनु** : कार्यक्षेत्रातील मिळण्याच्या नवीन संधीचा लाभ घ्या. परिस्थितीनुसार आपल्या विचारात व कार्यात बदल करणे हितावह ठरेल. काहीना परदेश प्रवासाचे योग संभवतात. नोकरी-व्यवसायात नवीन कार्यभारास स्वतंत्र होईल. जमीन-घराच्या समस्या मार्गी लागतील.

**पुष्य** : कार्यक्षेत्रातील निर्णय प्रक्रियेत द्विधा मनःस्थिती होत असेल तर ज्येष्ठ व अनुभवी व्यक्तींशी सल्ला-मसलत करा. खर्च वाढला तरी तो योग्य कारणांसाठीच होईल. तुमची मतेही महत्त्व सार्थकी लागल्याचे दिसून येईल. मोठे व्यवहार थोडे पुढे डकला.

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

**मीन** : तुमच्या प्रगतीतील अडथळे हळूहळू दूर होत असल्याने दिसून येईल. सध्याचा काळ कामात यश प्रदान करणारा ठरणार आहे. वरिष्ठांकडून महत्त्वाच्या जबाबदाऱ्या सोपविल्या जातील

<p><b>र</b></p> <p>रविवार</p> <p><b>सो</b></p> <p>सोमवार</p> <p><b>मं</b></p> <p>मंगळवार</p> <p><b>बु</b></p> <p>बुधवार</p> <p><b>गु</b></p> <p>गुरुवार</p> <p><b>शु</b></p> <p>शुक्रवार</p> <p><b>श</b></p> <p>शनिवार</p>	<p>'श्री दुर्गास्तोत्रा'साठी खालील QR कोड स्कॅन करा.</p>  <p>भाद्रपद क. ९ अविधवा नवमी नवमी श्राद्ध सिंहधर तोराह (ज्यू)</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>आश्विन शु. १ घटस्थापना आश्विन मासारंभ शारदीय नवरात्रारंभ मातामह श्राद्ध महाराजा श्री अग्रसेन जयंती</p> <p>आश्विन शु. ७ भानुसप्तमी सरस्वती बलिदान महालक्ष्मी पूजन (चागरी फुकणे) आर्यबील ओळी प्रारंभ (जैन)</p> <p>आश्विन शु. १४ कोजागरी पौर्णिमा आकाश दीपदान शरद पौर्णिमा</p> <p>शुभ दिवस (स. ११.५६५.)</p> <p>४ ११ १८ २५</p> <p>०६.३२ १८.२३ मिथुन १८.३१ ०६.३४ १८.१७ कन्या १०.०३ ०६.३६ १८.१२ धनु १९.३१ ०६.३८ १८.०७ मीन १९.२१</p>	<p>३१ ऑक्टोबर सिंहस्थ व मंगलकार्य विचार आणि त्रिखंडात्मक सिंहस्थ (खुलासा मागील बाजूस पाहा.)</p> <p>भाद्रपद क. १० दशमी श्राद्ध</p> <p>शुभ दिवस (दु. २.५१५.)</p> <p>आश्विन शु. २ चंद्रदर्शन</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>आश्विन शु. ८ दुर्गाष्टमी महाष्टमी उपवास महानवमी उपवास आयुध पूजन सरस्वती विसर्जन</p> <p>आश्विन पौर्णिमा शुभ दिवस नवान पौर्णिमा महर्षी वाल्मीकि जयंती कार्तिक स्नानारंभ ज्येष्ठ अपत्य निरांजन आर्यबील ओळी समाप्ती (जैन) राऊळ महाराज जयंती</p> <p>पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ११.५६</p> <p>पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०९.४१</p> <p>५ १२ १९ २६</p> <p>०६.३२ १८.२२ कर्क ०६.३४ १८.१६ तुळ १९.२१ ०६.३६ १८.११ मकर ०६.३८ १८.०७ मेष</p>	<p>भाद्रपद क. ११ इंदिरा एकादशी एकादशी श्राद्ध</p> <p>आश्विन शु. ३ मुस्लिम जमादिलावल मासारंभ</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>आश्विन शु. ९ महानवमी नवरात्रोत्थापन अश्वपूजा साईबाबा पुण्यतिथी उत्सव-शिर्डी दसरा विजयादशमी विजय मुहूर्त दु. ०२.१९ पासून ०३.०५ पर्यंत देवीला बलिदान उपवास पारणा एकविरा महानवमी पूजा</p> <p>आश्विन क. १/२ पंत महाराज बाळेकुंद्री उत्सवारंभ</p> <p>६ १३ २० २७</p> <p>०६.३२ १८.२१ कर्क २२.१५ ०६.३४ १८.२५ तुळ १९.२१ ०६.३६ १८.१० मकर ०६.३९ १८.०६ मेष २१.०६</p>	<p>भाद्रपद क. १२ द्वादशी श्राद्ध संन्यासिजांचा महालय मघा श्राद्ध</p> <p>आश्विन शु. ४ विनायक चतुर्थी पारशी खोरदाद मासारंभ</p> <p>शुभ दिवस (दु. १२.१६५.)</p> <p>आश्विन शु. १० श्री मध्वाचार्य जयंती</p> <p>आश्विन क. ३ पंत महाराज बाळेकुंद्री समाधी दिन</p> <p>७ १४ २१ २८</p> <p>०६.३३ १८.२० सिंह ०६.३४ १८.१५ वृश्चिक ०६.३७ १८.१० मकर ०६.५९ ०६.३९ १८.०५ वृषभ</p>	<p>भाद्रपद क. ५ षष्ठी श्राद्ध</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>भाद्रपद क. १३ प्रदोष शिवरात्री त्रयोदशी श्राद्ध</p> <p>आश्विन शु. ५ ललिता पंचमी श्री राष्ट्रसंत सद्गुरू जनार्दन स्वामी जयंती जागतिक अंध दिन</p> <p>आश्विन शु. ११ पारशंकुशा एकादशी</p> <p>शुभ दिवस (दु. ४.४७ नं.)</p> <p>आश्विन क. ४ संकट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.५३ दशरथी चतुर्थी करक चतुर्थी पंत महाराज बाळेकुंद्री उत्सव समाप्ती</p> <p>८ १५ २२ २९</p> <p>०६.३३ १८.२१ सिंह २७.१७ ०६.३५ १८.१४ वृश्चिक ०६.३७ १८.०९ कुंभ ०६.३७ १८.०८ कुंभ १५.०३ ०६.४० १८.०५ वृषभ २२.०६</p>	<p>भाद्रपद क. ६ सप्तमी श्राद्ध महात्मा गांधी जयंती लालबहादूर शास्त्री जयंती</p> <p>भाद्रपद क. १४ चतुर्दशी श्राद्ध शस्त्राने मृत झालेल्यांचे पितृ श्राद्ध</p> <p>अमावास्या प्रारंभ रात्री ०९.३५</p> <p>आश्विन शु. ६ सरस्वती आवाहन</p> <p>आश्विन शु. १२ सौर हेमंत ऋतू प्रारंभ भारतीय कार्तिक मासारंभ</p> <p>आश्विन क. ५ राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज पुण्यतिथी</p> <p>९ १६ २३ ३०</p> <p>०६.३३ १८.२४ वृषभ १५.४० ०६.३३ १८.१९ सिंह २७.१७ ०६.३५ १८.१३ वृश्चिक ०६.४० ०६.३७ १८.०८ कुंभ १५.०३ ०६.४० १८.०४ वृषभ २२.०६</p>	<p>भाद्रपद क. ७/८ मराठी अभिजात भाषा गौरव दिन कालाष्टमी अष्टमी श्राद्ध मध्याष्टमी श्राद्ध</p> <p>भाद्रपद अमावास्या गजच्छायायोग सायंकाळी ०६.१८ पर्यंत सूर्याचा चित्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन : घोडा सर्वपित्री दर्श अमावास्या अमावास्या श्राद्ध</p> <p>अमावास्या समाप्ती रात्री ०९.१९</p> <p>आश्विन शु. ७ सरस्वती पूजन</p> <p>आश्विन शु. १३ सूर्याचा स्वाती नक्षत्रप्रवेश वाहन : बेडूक</p> <p>शुभ दिवस आश्विन क. ६ सरदार पटेल जयंती</p> <p>१० १७ २४ ३१</p> <p>०६.३३ १८.२४ मिथुन ०६.३३ १८.१८ कन्या ०६.३५ १८.१३ धनु ०६.३८ १८.०८ मीन ०६.४० १८.०४ मिथुन २२.०६</p>	<p>ऑक्टोबर २०२६</p> <p>र ६ १३ २० २७</p> <p>सो ७ १४ २१ २८</p> <p>मं ८ १५ २२ २९</p> <p>बु ९ १६ २३ ३०</p> <p>गु १० १७ २४</p> <p>शु ११ १८ २५</p> <p>रा १२ १९ २६</p> <p>नोव्हेंबर २०२६</p> <p>र १ ८ १५ २२ २९</p> <p>सो २ ९ १६ २३ ३०</p> <p>मं ३ १० १७ २४</p> <p>बु ४ ११ १८ २५</p> <p>गु ५ १२ १९ २६</p> <p>शु ६ १३ २० २७</p> <p>रा ७ १४ २१ २८</p>
--	--	--	---	--	--	--	---	---



र	आश्विन कृ. ७ भानुसप्तमी कालाष्टमी कराष्टमी शुभ दिवस १	आश्विन कृ. १४ नरक चतुर्दशी अश्व्यंगस्नान दर्श अमावास्या चंद्रोदय पहाटे ०५.३८ लक्ष्मीपूजन सायं. ०६.०० ते रात्री ०८.३३ महावीर निर्वाण (जैन) अमावास्या प्रारंभ सकाळी ११-२७ २	कार्तिक शु. ६ विरसा मुंडा जयंती शुभ दिवस १७	कार्तिक शु. १३ प्रदोष वैकुंठ चतुर्दशीचा उपवास श्री गोरक्षनाथ प्रकट दिन भारतीय अग्रहायण मासारंभ शुभ दिवस २२	कार्तिक कृ. ६ शुभ दिवस २९	
	०६.४१ १८.०३ कर्क	०६.४४ १८.०० वृळ	०६.४८ १७.५८ मकर	०६.५२ १७.५७ मेष	०६.५६ १७.५८ कर्क	
सो	आश्विन कृ. ८ औद्योगिक सुरक्षा दिन शुभ दिवस २	आश्विन अमावास्या अश्व्यंगस्नान सोमवती अमावास्या दुपारी १२.३१ पर्यंत अमावास्या समाप्ती दुपारी १२.३१ शुभ दिवस ९	कार्तिक शु. ७ जलाराम जयंती महालय समाप्ती शुभ दिवस १६	कार्तिक शु. १४ वैकुंठ चतुर्दशी शुभ दिवस २३	कार्तिक कृ. ७ शुभ दिवस ३०	
	०६.४१ १८.०३ कर्क २७.७५	०६.४५ १८.०० वृळ २६.७७	०६.४८ १७.५८ मकर	०६.५२ १७.५७ मेष	०६.५७ १७.५८ कर्क ०९.४१	
मं	आश्विन कृ. ९ शुभ दिवस ३	कार्तिक शु. १ बलिप्रतिपदा दीपावली पाडवा विक्रम संवत् २०८३ अश्व्यंगस्नान कालयुक्तनाम संवत्सरंभ अनकृत कार्तिक मासारंभ महावीर जैन संवत् २५५३ गोवर्धन पूजन शुभ दिवस १०	कार्तिक शु. ८ दुर्गाष्टमी गोपाष्टमी लाला लजपतराय पुण्यतिथी शुभ दिवस १७	कार्तिक पौर्णिमा गुरू नानक जयंती कार्तिकस्नान समाप्ती त्रिपुरारी पौर्णिमा कार्तिकस्वामी दर्शन रात्री ०८.२३ पर्यंत तुलसीविवाह समाप्ती गुरू तेगबहादूर शहीद दिन * पौर्णिमा समाप्ती रात्री ०८.२३ शुभ दिवस २४	शुभ दिवस २४	
	०६.४२ १८.०२ सिंह	०६.४५ १८.०० वृळ	०६.४९ १७.५८ मकर २५.२९	०६.५३ १७.५७ मेष ०७.२४		
बु	आश्विन कृ. १० वासुदेव बळवंत फडके जन्मदिन शुभ दिवस ४	कार्तिक शु. २ चंद्रदर्शन भाऊबीज यमद्वितीया शुभ दिवस ११	कार्तिक शु. ९ कुम्भांड नवमी शुभ दिवस १८	कार्तिक कृ. १ शुभ दिवस २५	शुभ दिवस २५	'स्तोत्र रत्नावली' मधील स्तोत्रांसाठी खालील QR कोड स्कॅन करा.  * अधिक शास्वार्थ श्रीमहालक्ष्मी वार्षिक अनकृत-मुंबई
	०६.४२ १८.०२ सिंह	०६.४६ १७.५९ वृळ	०६.५० १७.५८ कुंभ	०६.५४ १७.५७ वृषभ		
गु	आश्विन कृ. ११ रमा एकादशी गोवत्स द्वादशी वसुवारस शुभ दिवस ५	कार्तिक शु. ३ मुस्लिम जमादिलाखर मासारंभ शुभ दिवस १२	कार्तिक शु. ९ शुभ दिवस १९	कार्तिक कृ. २ संविधान दिन शुभ दिवस २६	शुभ दिवस २६	अँड्रॉईड व अँपलवर  FREE APP ऑनक माहितीसाठी : www.kalainiray.com
	०६.४३ १८.०२ सिंह ०९.३४	०६.४६ १७.५९ वृळ १४.१८	०६.५० १७.५८ कुंभ २४.३९	०६.५४ १७.५७ वृषभ ०७.१०		
शु	आश्विन कृ. १२ प्रदोष गुरुद्वादशी धनत्रयोदशी धन्वंतरी जयंती यमदोषदान शुभ दिवस ६	कार्तिक शु. ४ विनायक चतुर्थी पारशी तीर मासारंभ शुभ दिवस १३	कार्तिक शु. १०/११ प्रबोधिनी स्मार्त एकादशी विष्णुप्रबोधोत्सव संत नामदेव महाराज जयंती शुभ दिवस २०	कार्तिक कृ. ३/४ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.५९ शुभ दिवस २७	शुभ दिवस २७	 फिनोलेक्स पाईप्स & फिटिंग
	०६.४३ १८.०२ सिंह ०९.३४	०६.४७ १७.५९ धनु	०६.५१ १७.५८ मीन	०६.५५ १७.५७ मिथुन		
शुक्र	आश्विन कृ. १३ शिवरात्री शुभ दिवस ७	कार्तिक शु. ५ पांडव पंचमी ज्ञानपंचमी (जैन) पंडित नेहरू जयंती बालदिन क्रांतिवीर लहूजी साळवे जयंती शुभ दिवस १४	कार्तिक शु. १२ भागवत एकादशी तुलसीविवाहारंभ पंढरपूर यात्रा चातुर्मास्य समाप्ती शुभ दिवस २१	कार्तिक कृ. ५ महात्मा जातिबा फुले पुण्यतिथी शुभ दिवस २८	शुभ दिवस २८	
	०६.४३ १८.०१ कन्या १७.१४	०६.४७ १७.५९ धनु २७.१०	०६.५१ १७.५८ मीन २९.५४	०६.५५ १७.५७ मिथुन ०७.२१		
शनि	शुभ दिवस ७	शुभ दिवस १४	शुभ दिवस २१	शुभ दिवस २८		

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

ऑक्टोबर २०२६	
र	४ ११ १८ २५
सो	५ १२ १९ २६
मं	६ १३ २० २७
बु	७ १४ २१ २८
गु	८ १५ २२ २९
शु	९ १६ २३ ३०
शु	१० १७ २४ ३१
डिसेंबर २०२६	
र	६ १३ २० २७
सो	७ १४ २१ २८
मं	८ १५ २२ २९
बु	९ १६ २३ ३०
गु	१० १७ २४ ३१
शु	११ १८ २५
शु	१२ १९ २६





