

एप्रिल २०२४

फाल्गुन शके १९४५
चैत्र शके १९४६

कालनिर्णय

४

र

रविवार

सो

सोमवार

मं

मंगलवार

बु

बुधवार

गु

गुरुवार

शु

शुक्रवार

श

शनिवार



फाल्गुन कृ. १३/१४
शिवरात्रि
मधुकृष्ण त्रयोदशी
जागतिक आरोग्य दिन

अमावास्या
प्रारंभ
उ.रात्रौ ०३.२१

०६.०३ १८.२८ कुंभ ०७.३१

१४

फाल्गुन कृ. ७
शहादते हजरत अली
(स. १.२५ न.)

Kalnirnay.Net

१

फाल्गुन कृ. ८
कालाष्टमी
वर्षातपारंभ (जैन)

०६.०९ १८.२६ धनु

२

फाल्गुन कृ. ९
शुभ दिवस
देव महाराज पुण्यतिथी-काली
(यवतमाल)

०६.०८ १८.२७ धनु २८.३६

३

फाल्गुन कृ. १०
शुभ दिवस
(सायं. ४.१४ न.)

०६.०७ १८.२७ मकर

४

फाल्गुन कृ. ११
शुभ दिवस
पापमौर्चनी एकादशी
नामदेव संस्थान उत्सव-नर्सीनामदेव
(हिंगोली)

०६.०६ १८.२७ मकर ०७.१२

५

फाल्गुन कृ. १२
शुभ दिवस
(स. १०.११ य.)
महावारुणीयोग सकाळी १०.१९ ते
दुपारी ०३.३९

श्री योगानंद सरस्वती
महाराज पुण्यतिथी
-गुंज (परभणी)

०६.०५ १८.२८ मकर ०७.१२

६

फाल्गुन कृ. १३
शुभ दिवस
(स. १०.११ य.)
महावारुणीयोग सकाळी १०.१९ ते
दुपारी ०३.३९

श्री योगानंद सरस्वती
महाराज पुण्यतिथी
-गुंज (परभणी)

०६.०४ १८.२८ कुंभ

फाल्गुन कृ. १३/१४
शिवरात्रि
मधुकृष्ण त्रयोदशी
जागतिक आरोग्य दिन

अमावास्या
प्रारंभ

उ.रात्रौ ०३.२१

०६.०३ १८.२८ १८.२८ कुंभ ०७.३१

फाल्गुन अमावास्या

दर्श अमावास्या सोमवती अमावास्या
धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज पुण्यतिथी
खग्रास सूर्यग्रहण (भारतातून दिसणारा
नसल्यामुळे वेधादि नियम
अमावास्या पावू नयेत.)

समाप्ती

रात्रौ ११.५१

०६.०२ १८.२८ मीन

चैत्र शु. १

श्रीमहालक्ष्मी पालखी यात्रा-मुंबई
गुढीपाडवा डॉ. हेडगेवर जयंती

श्री शालिवाहन शके १९४६ प्रारंभ

क्रोधीनाम संवत्सरारंभ

चैत्री नववारात्रारंभ

चैत्र मासारंभ

अभ्यंगस्नान

निबादेवीची यात्रा-निंबोळा
(बुलढाणा)*

०६.०२ १८.२९ मीन ०७.३१

चैत्र शु. २

चंद्रदर्शन संत झुलेलाल जयंती
श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज प्रकट दिन

हरिहर महाराज (त्याडी) पुण्यतिथी

-अमरावती

०६.०१ १८.२९ मेष

चैत्र शु. ३

मत्स्य जयंती गौरी तृतीया (तीज)
रमजान ईद मुस्लिम शव्वाल मासारंभ

महात्मा जोतिबा फुले जयंती

०६.०१ १८.२९ मेष

चैत्र शु. ४

विनायक चतुर्थी
पारशी आदर मासारंभ

गोमाजी महाराज यात्रा-नागझरी

(अकोला)

०६.०० १८.२९ मेष ०८.३१

चैत्र शु. ५

श्री पंचमी श्री लक्ष्मी पंचमी
पुंडलिकबाबा जयंती-मूर्तिजापूर (अकोला)

जगदंबादेवी यात्रा-आष्टा (नांदेड)

वैशाखी (पंजाब)

०५.५९ १८.३० मेष १२.४३

चैत्र शु. ६

श्री अंबेडकर जयंती
नाईकबा पालखी सोहळा-बनपुरी, कराड

महाकाली यात्रा-चंद्रपूर प्रारंभ
पद्मक योग

०५.५७ १८.३० मिथुन

चैत्र शु. ७

भारतरत्न डॉ. अंबेडकर जयंती
नाईकबा पालखी सोहळा-बनपुरी, कराड

महाकाली यात्रा-चंद्रपूर प्रारंभ
पद्मक योग

०५.५७ १८.३० मिथुन

चैत्र शु. ८

शुभ दिवस (दु. १२.११ य.)
एकवीरादेवी पालखी सोहळा-कार्ला

आयंबील ओळी प्रारंभ (जैन)

अशोककलिका प्राशान दुपारी १२.११ ते
उ.रात्रौ ०३.०४

०५.५७ १८.३१ मिथुन २०.३७

चैत्र शु. ९

शुभ दिवस शिवाजी महाराज पुण्यतिथी

हनुमान जन्मोत्सव वैशाखस्नानारंभ

ज्योतिर्लिंग यात्रा-कोल्हापूर पिसाह (ज्यू)

आयंबील ओळी

समाप्ती (जैन)

जागतिक पुस्तक दिन*

पौर्णिमा समाप्ती
उ.रात्रौ ०५.१८

०५.५६ १८.३१ कर्क

चैत्र शु. १०

श्री स्वामिनारायण जयंती
श्रीराम नवमी चैत्री नववात्र समाप्ती

श्रीराम जन्मयात्रा-रामटेक (नागपूर)

देवनाथ महाराज पुण्यतिथी-सुर्जी
अंजनगांव (अमरावती)

गजानन महाराज उत्सव-शेगांव

श्री रामदास जयंती*

०५.५५ १८.३१ कर्क

चैत्र शु. ११

शुभ दिवस (स. १.५६ न.)
साईबाबा उत्सव समाप्ती-शिर्डी

०५.५५ १८.३१ कर्क ०७.५६

चैत्र शु. १२

शुभ दिवस (स. ६.४७ य.)
कामदा एकादशी सौर ग्रीष्म ऋतु प्रारंभ

शंभूमहादेव यात्रा-शिवर शिंगणापूर

भाऊ महाराज सालपेकर पुण्यतिथी-नागपूर

साधू महाराज पुण्यतिथी

-उमरखेड (पुसद)

चैत्री यात्रा-पंढरपूर

०५.५४ १८.३२ कर्क ०७.५६

चैत्र शु. १३

शुभ दिवस जयंती
जयाजी महाराज यात्रा-हिरपूर (मूर्तिजापूर)

महादेव यात्रा-सिंदंखेड (अकोला)

अवलियाबाबा जयंती-उमरामोठा

(वाशिम)

०५.५३

निवृत्तीचा काळ सुखाचा!
□ कौसुभ जोशी

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

पैशाचे गणित मांडू या

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

आकस्मिक निधीची तरतूद

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

गुंतवणुकीचे पर्याय

पर्याय जोखीम
सरकारी बँक सर्वात कमी
पोस्टातील योजना सर्वात कमी
पेशन योजना सर्वात कमी
शेअर बाजार अधिक
इक्विटी म्युच्यु. फँड अधिक

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

चालिशीच्या आत निवृत्ती

नियोजन सुरु करा आणि निर्धारितपणे आयुष्य जगा!

तीशीच्या वयातच निवृत्ती नियोजनाला सुरुवात केली तर उत्तम! परंपरिक बँक आणि पोस्टातील ठेवी दीर्घकालात त्यामानाने अत्यंत कमी रिटर्न्स देतात. जोखीम कमी आहे म्हणून बँक, पोस्ट ऑफिस किंवा कंपन्यांच्या मुदत ठेवीमध्ये पैसे ठेवले जातात. पण महागाई दर वाढत असताना त्यापेक्षा कमी व्याज देणाऱ्या योजनांमध्ये पैसे गुंतवणूक करणे आवश्यक आहे. म्युच्युअल फँडाच्या इक्विटी योजनांमध्ये गुंतवणूक करणे आवश्यक आहे. म्युच्युअल फँड हा दीर्घकालात उत्तम निधी जमा करणारा आश्वासक पर्याय आहे. त्यासाठी वेळेवर सुरुवात करणे आवश्यक आहे. स्पेश आणि सुरेश या मित्रांच्या उदाहरणाने आपण हे समजून घेऊ या. रेसेन दरमहा पाच हजार रुपये म्युच्युअल फँडाच्या इक्विटी योजनेत सलगपणे वीस वर्षे गुंतवले भविष्यात परतावा हवा आहे का? तुम्ही

दहा वर्षे गुंतवले. वार्षिक ११ टक्के परतावा गृहीत धरल्यास रेसेशना ४० लाख रुपये मिळतील, तर सुरेशाला दुपट रक्कम गुंतवूनही अवघे २२ लाख रुपये मिळतील! याचाच अर्थ आपल्याला सेवानिवृत्तीनंतर पुरेसे पैसे जमवायचे असतील तर जेवढ्या लवकर सुरुवात करू तेवढा अधिक नियोजन होतो. चाळिशीमध्ये गुंतवणुकीला सुरुवात केल्यावर ५५ वर्षे वय होईपर्यंत 'अधिक जोखीम अधिक परतावा' देणाऱ्या विश्वासाही योजनांमध्ये गुंतवणूक करावी आणि जसजशी निवृत्तीची वेळ जवळ येईल तसेत जमलेले पैसे स्थिर उत्पत्ताच्या पर्यायांमध्ये वळते करावेत म्हणजे गरजेच्या वेळी पैसे उपलब्ध होतात.

गुंतवणुकीच्या पर्यायांसाठी 'शंभर वजा तुमचे वय' हे गणित समजून घ्या. जर तुमचे वय ४५ असेल तर १०० - ४५ = ५५; म्हणजेच तुमच्या एकूण गुंतवणुकीपैकी ५५ टक्के रक्कम जोखीम असलेल्या पर्यायात योग्य सल्ल्यानुसार (इक्विटी शेअर्स, इक्विटी म्युच्युअल फँड्स) गुंतवू शकता. वय वाढत जाईल तसेतसे गुंतवणुकीतील जोखीम असलेल्या पर्यायांचे प्रमाण कढई उलटी करून गरम करा. त्यावर

गुंतवणूक करताना बँकेतील काही फिक्स डिपॉजिट/मुदतबंद ठेवी याबोरबरच म्युच्युअल फँडातील डेट फँड, लिक्विड फँड अशा पर्यायांचा अवश्य विचार करावा. या डेट, लिक्विड फँडातील गुंतवणुकी कमी जोखीमच्या असतात. त्यावरील परतावा कमी असला तरी एकूण पोर्टफोलिओच्या जोखीम सुरक्षिततेच्या दृष्टीने काही गुंतवणूक लिक्विड फँडामध्ये असायलाच हवी.

आरोग्य विमा महत्वाचा

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

खर्जू : सकाळी खर्जू खाल्ल्याने मुरमे, सुरक्यत्या यांची समस्या दूर होते. मात्र रात्री पपई खाणे टाळावे. त्यामुळे पचनक्रिया विघडू शकते. आंबट पदार्थ किंवा फळांसोबत पपई खाऊ नये?

फळे कधी खावी,
कधी खाऊ नये?

केळे : सकाळी किंवा दुपारी जेवणानंतर दोन-तीन तासांनी केळे खाल्ले तर चालेल. केळ्यामुळे आपली रोगप्रतिकारशक्ती वाढते. त्वचा उजळून तेज येते. मात्र, रात्री झोपण्यापूर्वी किंवा रिकाम्या पोटी केळे खाऊ नये.

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

खर्जू : सकाळी खर्जू खाल्ल्याने शरीराला भरपूर ऊर्जा मिळते. खर्जून घेऊन तेज येते. मात्र, रात्री झोपण्यापूर्वी किंवा रिकाम्या पोटी खर्जू खाल्ल्याने पोट खारब होऊ शकते. जेवणानंतर खर्जू खाणे टाळावे. त्यामुळे गॅस होते. अंबट खाऊ नये?

पर्पळ : नाश्ता किंवा दुपारचे जेवण झाल्यावर पर्पळ खाणे फायदेशीर ठरते. पर्पळमध्ये व्हिट्टेमिन सी भासते. त्यामुळे शरीरात त्रास जाणवत नाही. पण, रिकाम्या पोटी मोसंबी खाणे टाळावे. त्यामुळे गॅस किंवा असेल तर तोपर्यंत वेळ निघून गेलेली असते.

पर्पळ : नाश्ता किंवा दुपारचे जेवण झाल्यावर पर्पळ खाणे फायदेशीर ठरते. पर्पळमध्ये व्हिट्टेमिन सी भासते. त्यामुळे शरीरात त्रास जाणवत नाही. पण, रिकाम्या पोटी मोसंबी खाणे टाळावे. त्यामुळे गॅस किंवा असेल तर तोपर्यंत वेळ निघून गेलेली असते.

रेणुकादेवी यात्रा उत्सव-चिखली (बूलदाणा) भैयाजी महाराज निर्वाण दिन-ताज आनंदाश्रम (सावंगी)

ज्वालामुखीदेवी यात्रा-हिंगलासपूर (अमरावर्ती)

सप्तशृंगारांदेवी यात्रा-नांदुरी (नाशिक)

तुळजाभवानी देवी उत्सव-तुळजापूर

रेणुका यात्रा-हातवत्रण देवीचे (अ. नगर)

ही भाकरी टाकून मंद भाजा. दुसऱ्या पातेलीत फोडणी करून त्यात लसूण तुकडे घाला. नंतर बारीक चिरलेला कांदा परतून घ्या. हव्याद, तिखट, कढीपता, कोथिंबीर व मीठ घाला. बेसनमध्ये पाणी घालून भज्यांच्या पिठाप्रमाणे पेस्ट करा व ती कांद्यावर घाला व हलवून चांगले शिजवून घ्या. घटूसर गोळा होईल. चांगली वाफ आणून शिजवा. थंड झाल्यावर हा गोळा किसणीने किसा. भाकरीच्या कटोरीला ठेच्याचे बोट फिरवून त्यावर किसलेले पिठले घाला. त



Click on The Below Link to Download

January 

February 

March 

April 

May 

June 

July 

August 

September 

October 

November 

December 