

र	<p>कार्तिक अमावास्या सखाराम महाराज पुण्यतिथी व महापंगत-लोणी (वाशिम)</p> <p>अमावास्या समाप्ती सकाळी ११.५१</p> <p>०६.३६ १७.२९ वृश्चिक</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. ७ शुभ दिवस (स.९.४४प.) भानुसप्तमी श्री संताजी महाराज जगनाडे जयंती संत रोहिदास पुण्यतिथी ब्रह्मानंदस्वामी पुण्यतिथी -दिग्रस (वाशिम)</p> <p>०६.४१ १७.३० कुंभ</p>	<p>मार्गशीर्ष पौर्णिमा शुभ दिवस बाबा महाराज आर्वीकर महानिर्वाण दिन -माचणूर</p> <p>पौर्णिमा समाप्ती दुपारी ०२.३९</p> <p>०६.४५ १७.३२ वृषभ १५.०४</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. ७ भानुसप्तमी कालाष्टमी अयन करिदिन</p> <p>०६.४९ १७.३६ सिंह १२.५४</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. १४ शिवरात्री Kalnirnay.Net</p> <p>अमावास्या प्रारंभ उ.रात्री ०४.०१</p> <p>०६.५२ १७.४० वृश्चिक २३.२१</p>
	रविवार	<p>मार्गशीर्ष शु. १ मार्गशीर्ष मासारंभ मार्तंडभैरव षड्रात्रोत्सवारंभ देव दीपावली चंद्रदर्शन</p> <p>०६.३७ १७.२९ वृश्चिक १५.४५</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. ८/९ दुर्गाष्टमी Kalnirnay.Net</p> <p>०६.४२ १७.३० कुंभ ०९.१४</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. १ धनुर्मासारंभ</p> <p>०६.४६ १७.३३ मिथुन</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. ८ शुभ दिवस शंकरस्वामी पुण्यतिथी-शिऊर (औरंगाबाद)</p> <p>०६.४९ १७.३६ कन्या</p>
सोमवार	<p>मार्गशीर्ष शु. २ शुभ दिवस जागतिक अपंग दिन मुस्लिम जमादिलाखर मासारंभ</p> <p>०६.३८ १७.२९ धनु</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. १० ०६.४२ १७.३१ मीन</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. २ शुभ दिवस भारतीय ग्राहक दिन सानेगुरुजी जयंती</p> <p>०६.४६ १७.३३ मिथुन १८.४७</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. ९ शुभ दिवस भारतीय ग्राहक दिन सानेगुरुजी जयंती</p> <p>०६.५० १७.३७ कन्या २५.४९</p>	<p>पौष शु. १ पौष मासारंभ</p> <p>०६.५३ १७.४१ धनु ३०.००</p>
मंगळवार	<p>मार्गशीर्ष शु. ३ शुभ दिवस (सायं.५.१४ ते उ.रात्री १.०२) बाळकृष्ण महाराज पुण्यतिथी -वडगांव (जळगांव)</p> <p>०६.३८ १७.२९ धनु २३.१९</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. ११ शुभ दिवस (दु.२.२८प.) मोक्षदा एकादशी गीता जयंती मौनी एकादशी (जैन) विठ्ठल रघुमाई लोटांगण यात्रा-दुधना काळेगाव (जालना)</p> <p>०६.४३ १७.३१ मीन १९.४७</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. ३ शुभ दिवस (स.१०.०६ ते सायं.७.३३) संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.३२</p> <p>०६.४७ १७.३४ कर्क</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. १० शुभ दिवस पार्श्वनाथ जयंती (जैन) (स.९.१२प.) श्री गोंदवलेकर महाराज पुण्यतिथी ख्रिसमस नाताळ</p> <p>०६.५० १७.३७ तूळ</p>	
बुधवार	<p>मार्गशीर्ष शु. ४ शुभ दिवस विनायक चतुर्थी (खुलासा मागील बाजूस)</p> <p>०६.३९ १७.२९ मकर</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. १२ शुभ दिवस (स.९.५२प.) Kalnirnay.Net</p> <p>०६.४३ १७.३१ मेष</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. ४ ०६.४७ १७.३४ कर्क २५.५९</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. ११ शुभ दिवस सफला एकादशी हानुका (ज्यू)</p> <p>०६.५१ १७.३८ तूळ</p>	<p>Kalnirnay.Net</p>
गुरुवार	<p>मार्गशीर्ष शु. ५ शुभ दिवस नागदिवे नागपूजन भारतरत्न डॉ.आंबेडकर महापरिनिर्वाण दिन</p> <p>०६.४० १७.३० मकर २९.०६</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. १३ प्रदोष पारशी अमर्दाद मासारंभ देवनाथ महाराज जयंती-अंजनगांव सुर्जी (अमरावती)</p> <p>०६.४४ १७.३२ मेष १३.१९</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. ५ शुभ दिवस संत गाडगेबाबा पुण्यतिथी गुलाब महाराज पुण्यतिथी-परतवाडा (अमरावती)</p> <p>०६.४८ १७.३५ सिंह</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. १२ शुभ दिवस (रात्री ८.२७ ते उ.रात्री २.२६) तिथिवासर सकाळी ०७.०८पर्यंत</p> <p>०६.५१ १७.३८ तूळ १३.५५</p>	
शुक्रवार	<p>मार्गशीर्ष शु. ६ शुभ दिवस चंपाषष्ठी स्कंदषष्ठी मार्तंडभैरवोत्थापन खंडोबाची यात्रा-बहिरम (अमरावती)</p> <p>०६.४० १७.३० कुंभ</p>	<p>मार्गशीर्ष शु. १४ शुभ दिवस (सायं.४.५९प.) श्रीदत्त जयंती साईबाबा यात्रा-आंजीमोठी (वर्धा) दत्तजन्म उत्सव-देवगड (नेवासा) भरतभेट यात्रा-तऱ्हाळ (वाशिम) पौर्णिमा प्रारंभ सायं.०४.५९</p> <p>०६.४५ १७.३२ वृषभ</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. ६ शुभ दिवस (दु.१२.२०प.) उत्तरायणारंभ सौर शिशिर ऋतू प्रारंभ मोरया गोसावी पुण्यतिथी-चिंचवड (पुणे)</p> <p>०६.४८ १७.३५ सिंह</p>	<p>मार्गशीर्ष कृ. १३ शुभ दिवस शनिप्रदोष श्री संताजी महाराज जगनाडे पुण्यतिथी</p> <p>०६.५१ १७.३९ वृश्चिक</p>	
शनिवार	<p>०६.४० १७.३० कुंभ</p>	<p>०६.४५ १७.३२ वृषभ</p>	<p>०६.४८ १७.३५ सिंह</p>	<p>०६.५१ १७.३९ वृश्चिक</p>	<p>आपल्या शंका, अडचणी, भविष्य जाणून घेण्यासाठी Kalnirnay.Net विशेष सुविधांचा लाभ घ्या f t i y s</p>

नोव्हेंबर २०२४

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

जानेवारी २०२५

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

वसुंधरेचे शिल्लक आयुष्य

□ दत्तप्रसाद दाभोळकर

संपादकांचे पत्र समोर आहे. त्यांनी एक विषय दिला आहे आणि त्याखाली चार भेदक प्रश्न आहेत. ते प्रश्न प्रथम सांगतो. कारण ते महत्त्वाचे आहेत आणि त्याहूनही अधिक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपल्या सर्वांच्या मनात ते अधूनमधून आपल्याला अस्वस्थ करत येत असतात. ते प्रश्न असे : १) पृथ्वीचे अस्तित्व म्हणजे आयुष्य अजून किती शिल्लक आहे ? २) पृथ्वीवरील जीवनाचे संवर्धन कसे करावे ? ३) पृथ्वीवरील सजीव सुपुढी खरेच संपत जाईल का ? ४) पृथ्वीवरील सजीव सुपुढीच्या अंतानंतर पुढे काय ?

आपणा सर्वांना माहीत असलेली एक गोष्ट म्हणजे प्रत्येक सजीवाला मृत्यू आहे. मृत्यू म्हणजे शरीराचा पूर्ण नाश. स्वातंत्र्यवीर सावरकरांच्या शब्दांत सांगायचे, तर 'विश्वात शाश्वत असे कधी काय झाले?' म्हणजे मृत्यू सजीवांना नव्हे तर विज्ञान ज्याला निर्जीव वस्तू म्हणते त्यालाही आहे आणि अध्यात्म तर सर्वांनाच सजीव समजते. स्थिर चैतन्य का अस्थिर चैतन्य एवढाच काय तो फरक! म्हणजे या विश्वात, विश्व धरून सगळ्यांच्या आयुष्यात मृत्यू ही अटळ गोष्ट आहे. **Kalnirnay.Net**

या मृत्यूबाबत आणखी एक विलक्षण गोष्ट आहे. कोणत्याही सजीवाचा मृत्यू कधी, केव्हा आणि कसा होईल याबाबत काहीही सांगता येत नाही. तरीही आपण प्रयत्न करू या आपल्या पृथ्वीचीच कुंडली मांडण्याचा! अनेकांच्या मते, पृथ्वीचा नाश दोन प्रकारे होऊ शकतो. पहिली गोष्ट म्हणजे निसर्गात घडणाऱ्या घटना. आपल्याला फारशा न समजलेल्या आणि समजल्या तरी आपण त्यात हस्तक्षेप करू शकत नाही अशा! दुसरी गोष्ट म्हणजे आपण माणसे विज्ञान-तंत्रज्ञान ज्या भयानकपणे वापरतोय त्यातून होणारा पृथ्वीचा नाश!

आपण प्रथम निसर्गाबद्दल जाणून घेऊ या. आपला सूर्य, आपली पृथ्वी आपल्याला प्रचंड वाटतात. पण या विश्वात ते नगण्य आहेत. आपल्या आकाशगंगेत म्हणजे दूधगंगेत सुमारे चाळीस हजार कोटी सूर्य आहेत. त्यामध्ये आपला सूर्य म्हणजे मध्यम आकाराचा एक सूर्य आणि या विश्वात सुमारे पन्नास हजार कोटी आकाशगंगा आहेत. आपली आकाशगंगा त्यातील मध्यम आकाराची एक. दर दिवशी काही हजार आकाशगंगा कृष्णविवरत शिरून नाहीशा होतात म्हणजे आपल्या आकाशगंगेचे आयुष्य अजून किती आहे, हेच आपल्याला माहीत नाही. आणखी काही मजेशीर वैज्ञानिक कल्पना लक्षात घेऊ या. या विश्वातील गुरुत्वाकर्षण नाहीसे झाले किंवा थोडे जरी बदलले तरी या पृथ्वीचे काय होईल? खरी गोष्ट अशी आहे, की निसर्गात घडणाऱ्या आणि घडू शकणाऱ्या घटनांचे मानवी ज्ञान 'नाहीत' जमा आहे! त्यामुळे निसर्गात घडणाऱ्या किंवा घडू शकणाऱ्या घटनांच्या साहाय्याने आपण आपल्या पृथ्वीचे आयुष्य ठरविण्याचा प्रयत्न करणे हा वेडेपणा आहे. संत ज्ञानेश्वरांच्या शब्दांत 'जात्यांथा लागे पिसे। मग ते सैरेनी धावे जैसे। तुझे शहाणपण तैसे दिसतसे।' एखाद्या आंधळ्या माणसाला वेड लागले आणि त्याने काहीतरी शोधत जंगलात हिंडावे त्यातला सारा प्रकार...

आपल्या समोरचा खरा प्रश्न आहे, माणूस नावाचा 'बुद्धिमान प्राणी' आजकाल जे करतोय त्यामुळे आपल्या पृथ्वीचे आणि पृथ्वीवरील सजीवांचे काय होईल? गेल्या दोन शतकांत माणसाच्या हातात दोन गोष्टी आल्या आहेत. त्या म्हणजे विज्ञान आणि तंत्रज्ञान. माणसाला प्रथम वाटले या दोन गोष्टी म्हणजे माणसाचे आयुष्य अधिक सुखी, समाधानी, आनंदी करणाऱ्या शिवशक्ती आहेत. पण या गोष्टी म्हणजे मानवाने निर्माण केलेले भस्मासूर आहेत, याची जाणीव आता काही जणांना होऊ लागली आहे. या पृथ्वीवरील सर्व सजीवांचेच नव्हे, तर पृथ्वीचे अस्तित्वसुद्धा हे भस्मासूर संपवू शकतील. माणसांनी निर्माण केलेले हे भस्मासूर कोणते आणि ते खरेच असे काही करू शकतील का? त्यांच्याकडे तशी पाशवी शक्ती असेल तर आपण ती पाशवी शक्ती दैवी शक्ती

बदलण्यासाठी काय करायला हवे? तंत्रज्ञान प्रथम माणसाचे आयुष्य कमी कष्टाचे करत होते. पण माणसाची भूक वाढत गेली आणि त्याने भोवतालच्या निसर्गावर आक्रमण केले. याबरोबर आणखी एक गोष्ट झाली. काही माणसांना आपण इतरांहून श्रेष्ठ आहोत हे दाखवायचे असते, आपल्या नियंत्रणाखाली ठेवायचे असते. पूर्वी यासाठी दगडभोंडे, गदा, तलवार, धनुष्यबाण अशी हत्यारे होती. आता विज्ञानाने महाभयानक सर्वसंहारक गोष्टी माणसाच्या हातात दिल्या. या आपल्या मनोवृत्तीमुळे मानवाने निर्माण केलेले वा निर्माण करत असलेले चार प्रमुख भस्मासूर कोणते आणि पृथ्वीचे किंवा सजीवांचे अस्तित्व ते खरेच मिटवू शकतील का, याबाबत विचार करायला हवा.



Save The Earth

माणूस जंगलतोड करतोय, नद्यांचे प्रवाह बदलतोय, दगडी कोळसा आणि भूगर्भातील तेल वापरून हवेतील प्रदूषण वाढवतोय. त्यामुळे माणसाला ध्वंसनाचे अनेक आजार होत आहेत. ऋतुचक्र बदलले आहे, हिमखंड वितळत आहेत, नद्यांची आणि समुद्राची पातळी प्रचंड प्रमाणात वाढून शहरे गिळंकृत होण्याची शक्यता आहे. हे सारे खरे असले तरी यातील कोणतीच गोष्ट पृथ्वीचे वा पृथ्वीवरील मानवाचे अस्तित्व संपवू शकणार नाही. मात्र याच पृथ्वीवर माणूस नरकयातना भोगेल!

माणूस आज माणसाहून अधिक बुद्धिमान असलेला पण (अजूनतरी) भावना नसलेला यंत्रमानव बनवत आहे. तो दरदिवशी अधिकाधिक बुद्धिमान आणि ताकदवान होतोय. समजा त्याला सांगितले, 'या पृथ्वीचे आणि पृथ्वीवरील सजीवांचे अधिकाधिक चांगले होईल असे काही कर,' तर तो काय करेल? तो मनावजातच नाहीशी करेल. निसर्गावर कारणाशियाय आक्रमण करणारा आणि इतर सजीवांना आपली चैन म्हणून मारणारा माणूसच या पृथ्वीवर नसल्यास पृथ्वी, पृथ्वीवरचे पर्यावरण आणि इतर सर्व सजीव किती आनंदात राहतील, असा विचार तो करू शकतो. मात्र तरीही पृथ्वीचे किंवा पृथ्वीवरील सर्व सजीवांचे अस्तित्व संपवणे या यंत्रमानवांना जमणार नाही. **Kalnirnay.Net**

आपल्याला खरा मोठा धोका वाटत आहे, तो अणुबॉम्बपासून. आज जगातील अनेक देशांकडे अणुबॉम्ब आहेत. त्यांची संख्या जवळजवळ ५० हजारांवर आहे. त्यातील प्रत्येकाची संहारक शक्ती नागासांकी, हिरोशिमा येथे टाकलेल्या अणुबॉम्बपेक्षा कित्येक पटींनी अधिक आहे. म्हणजे एका माणसाने घेतलेला एक चुकीचा निर्णय काही क्षणात ही पृथ्वी अनेकदा बेचिराख करेल. हे सारे भयंकर आहे. हे केव्हाही घडू शकेल, हे खरे आहे. तरीही आपली पृथ्वी आहे तिथे, आहे त्या स्थितीत, तशीच उभी असले. मात्र पृथ्वीवरील पर्यावरण बदलले. किरणोत्सर्ग सहन करणाऱ्या झुरळासारखे काही सजीव वाचतील. खोल भुयारात काही लाख माणसेसुद्धा वाचतील. मात्र ती माणसे नरकयातना भोगत जिवंत राहतील. ती माणसे वंशवृद्धीसुद्धा करत राहतील.

एकंदरच पृथ्वीचे अस्तित्व कायम राहिल आणि सजीवांचेही! मात्र पृथ्वी आणि सजीव नरकयातना भोगत असतील. हे सारे कसे टाळता येईल हे सांगताना आइनस्टाइनने सांगितले आहे, "२०व्या शतकाच्या पूर्वार्धाने माणसाला गांधीजी आणि अणुबॉम्ब दिले. आपण यापैकी कुणाला निवडायचे हे मानवजातीने ठरवायचे." हे अगदी सहजपणे कसे करता येईल, हे सांगताना विवेकानंद आणि आइनस्टाइन या दोन महामानवांनी नेमकी एकच गोष्ट सांगितली आहे, "माणसाने विज्ञान वापरताना त्याला अध्यात्म्याची जोड द्यायला हवी. विज्ञान माणसाला फक्त का आणि कसे हे सांगते. अध्यात्म त्याला का आणि कशासाठी याचे भान देते!"

(लेखक दिल्लीमधील श्रीराम इन्स्टिट्यूट ऑफ रिसर्चचे माजी संचालक आहेत.)
dabholkar155@gmail.com

फणस पावडर एक वरदान?

□ डॉ. शीतल म्हामुणकर

फणसाच्या सेवनाचे फायदे
फणसातील प्रतिजैविक, अँटी फंगल आणि अँटी इन्फ्लेमेटरी गुणांमुळे जखम लवकर भरून येण्यास मदत होते. फणसामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते, बद्धकोष्ठतेचा त्रास कमी होतो. वजन कमी करण्यास फणसाची मदत होते. यातील पोटॅशियममुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. फणसात अँटी ऑक्सिडंट आणि फ्लेव्होनाइड घटक जास्त प्रमाणात असल्याने कर्करोग, मोतीबिंदू टाळण्यास त्यांची मदत होते. यातील लोह रक्तक्षय रोखण्यास उपयुक्त आहे. फणस ग्लूटेन फ्री असतो.

अन्नघटक	आठळ्या तंतुमय भागाची पावडर	अखळे फळ पावडर	फ्रिज ड्रायिंग पद्धतीने बनवलेली पावडर
उष्मांक	३६०	३७४	३८४
कॅलोरी (ग्रॅम)	८०	८४.५	९१
तंतुमय भाग (ग्रॅम)	१३.७	१३.१	६.५
विरघळणारे तंतुमय भाग (ग्रॅम)	४	३.३	२.६
अविघटनशील तंतुमय भाग (ग्रॅम)	९.७	९.८	३.९
साखर (ग्रॅम)	६	७.१	१०.२
प्रथिने (ग्रॅम)	८	६.३	३.६

फणसामुळे किमोथेरेपीचे दुष्परिणाम टाळण्यास मदत होते. त्वचेच्या समस्या कमी होतात. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवण्याचे गुणधर्मही फणसात आढळतात.

उपयुक्त फणस पावडर
फणसाची पावडर ही कच्च्या फणसापासून तयार करतात. त्यासाठी विविध चाचण्यांद्वारे फणसाची निवड केली जाते. संपूर्ण फणस, आठळ्या आणि फळातील तंतुमय भाग वापरून ही पावडर बनवली जाते. फणसाची पावडर दोन पद्धतीने बनवली जाते. एक म्हणजे अखळे फळ पावडर यासाठी फणसाच्या बिया (आठळ्या) उन्हात वाळवून त्याची पावडर केली जाते. तर दुसरी पद्धत म्हणजे फ्रिज ड्रायिंग, ही कमी तापमानाची निर्जलीकरण (पाणी काढून सुकवणे) करून पावडर

व्यक्तींसाठी योग्य समजला जातो. ग्लायसेमिक इंडेक्स मध्यम असला (म्हणजे ५६ ते ६९) तरीही फणस पावडर साखरेवर नियंत्रण ठेवते.

प्रयोगातील निष्कर्ष
फणसाच्या पावडरमुळे रक्तातील साखरेवर आणि HBA1C (रक्तातील साखरेची तपासणी करणारी चाचणी)वर काय परिणाम होतो, हे पाहण्यासाठी करण्यात आलेल्या प्रयोगात फणस पावडर सेवन केल्यास ९० मिनिटांत साखर मूळ पातळीवर येत असल्याचे आढळून आले. यातील रेझिस्टंट स्टार्च पचत नसल्याने शरीरातील साखर वाढत नाही. फणसामध्ये हे रेझिस्टंट स्टार्च मोठ्या प्रमाणात आढळून येते. तसेच प्रीबायोटिक ही आढळतात. (लेखिका अनुभवी आहारतज्ञ आहेत.)
mhamunkarsheetal@gmail.com

पाकनिर्णय विजेता क्र. ३
स्पर्धा २०२४
गुळ, साखर, मध न घालता केलेले गोड पदार्थ

पौष्टिक व स्वादिष्ट अंजिरी अनारसे

□ सुनिता मोरवाडकर, पुणे

साहित्य : १/२ किलो तांदूळ, १ वाटी खजूर, २ वाटी अंजीर, ४ चमचे खसखस, अंदाजे १/२ किलो तूप, १ चमचा दूध किंवा केळे.

कृती : एका पातेल्यात तांदूळ (तांदूळ शक्यतो जुना व जाडसर घ्या) घेऊन स्वच्छ पाण्याने ४-५ वेळा धुऊन त्यात पाणी घालून भिजत ठेवा. ३ दिवस रोज त्यातील पाणी बदला. चौथ्या दिवशी तांदूळ चाळणीत काढून निथळून घ्या. पाणी संपूर्ण निथळल्यावर ते सुट्टी कापडावर सावलीत सुकवा. तांदूळ आंबट, ओले असतानाच मिक्सरमधून बारीक दळून घ्या. थोडे थोडे दळत पिटाच्या चाळणीने चाळून घ्या. खजूर व अंजीर १५-२० मिनिटे पाण्यात भिजवून नंतर मिक्सरमध्ये बारीक पेस्ट करून घ्या. पॅनमध्ये एक चमचा तूप गरम करून अंजीर-खजूरची पेस्ट पाण्याचा अंश जाईपर्यंत परतून घ्या. नंतर एका ताटलीत काढून थंड करून

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

बुधवार, १८ डिसेंबर २०२४

मुंबई	२१.०३ बीड	२०.५०
ठाणे	२१.०२ सांगली	२०.५९
पुणे	२०.५९ सावंतवाडी	२१.०४
रत्नागिरी	२१.०४ सोलापूर	२०.५२
कोल्हापूर	२१.०१ नागपूर	२०.३२
सातारा	२१.०० अमरावती	२०.३८
नाशिक	२०.५७ अकोला	२०.४२
अहमदनगर	२०.५४ औरंगाबाद	२०.५०
पंजजी	२१.०५ भुसावळ	२०.४६
धुळे	२०.५१ परभणी	२०.४६
जळगाव	२०.४७ नांदेड	२०.४३
वर्धा	२०.३५ उस्मानाबाद	२०.५१
यवतमाळ	२०.३८ भंडारा	२०.३०

करण्याची प्रक्रिया आहे. ही पावडर दिसायला गव्हाच्या पिटासारखीच दिसते. तिला चव नसल्याने कोणत्याही पदार्थात मिसळून ती वापरण्यास सोपी जाते. फणसाच्या पावडरचा वापर करून चपाती, डोसा, पुट्ट, इडीअप्पम, उपमा, इडली आदी पदार्थ बनवले जातात.

फणस पावडर आणि रक्तातील साखर
एखाद्या पदार्था खाल्ल्यावर त्याचा रक्तातील साखरेवर कासा परिणाम होतो, हे मोजण्यासाठी ग्लायसेमिक इंडेक्स हे एकक वापरले जाते. तर ग्लायसेमिक लोड म्हणजे एखाद्या पदार्थात किती कॅलोरी आहेत, त्याचा रक्तातील साखरेवर काय परिणाम होतो, हे मोजण्याची पद्धत. फणस पावडरचा ग्लायसेमिक इंडेक्स ६५.५ आहे. कमी ग्लायसेमिक इंडेक्स हा ५५ किंवा त्यापेक्षा कमी असतो. हा इंडेक्स कमी असेल तर तो मधुमेही

व्यक्तींसाठी योग्य समजला जातो. ग्लायसेमिक इंडेक्स मध्यम असला (म्हणजे ५६ ते ६९) तरीही फणस पावडर साखरेवर नियंत्रण ठेवते.

प्रयोगातील निष्कर्ष
फणसाच्या पावडरमुळे रक्तातील साखरेवर आणि HBA1C (रक्तातील साखरेची तपासणी करणारी चाचणी)वर काय परिणाम होतो, हे पाहण्यासाठी करण्यात आलेल्या प्रयोगात फणस पावडर सेवन केल्यास ९० मिनिटांत साखर मूळ पातळीवर येत असल्याचे आढळून आले. यातील रेझिस्टंट स्टार्च पचत नसल्याने शरीरातील साखर वाढत नाही. फणसामध्ये हे रेझिस्टंट स्टार्च मोठ्या प्रमाणात आढळून येते. तसेच प्रीबायोटिक ही आढळतात. (लेखिका अनुभवी आहारतज्ञ आहेत.)
mhamunkarsheetal@gmail.com

व्यक्तींसाठी योग्य समजला जातो. ग्लायसेमिक इंडेक्स मध्यम असला (म्हणजे ५६ ते ६९) तरीही फणस पावडर साखरेवर नियंत्रण ठेवते.

प्रयोगातील निष्कर्ष
फणसाच्या पावडरमुळे रक्तातील साखरेवर आणि HBA1C (रक्तातील साखरेची तपासणी करणारी चाचणी)वर काय परिणाम होतो, हे पाहण्यासाठी करण्यात आलेल्या प्रयोगात फणस पावडर सेवन केल्यास ९० मिनिटांत साखर मूळ पातळीवर येत असल्याचे आढळून आले. यातील रेझिस्टंट स्टार्च पचत नसल्याने शरीरातील साखर वाढत नाही. फणसामध्ये हे रेझिस्टंट स्टार्च मोठ्या प्रमाणात आढळून येते. तसेच प्रीबायोटिक ही आढळतात. (लेखिका अनुभवी आहारतज्ञ आहेत.)
mhamunkarsheetal@gmail.com

व्यक्तींसाठी योग्य समजला जातो. ग्लायसेमिक इंडेक्स मध्यम असला (म्हणजे ५६ ते ६९) तरीही फणस पावडर साखरेवर नियंत्रण ठेवते.

प्रयोगातील निष्कर्ष
फणसाच्या पावडरमुळे रक्तातील साखरेवर आणि HBA1C (रक्तातील साखरेची तपासणी करणारी चाचणी)वर काय परिणाम होतो, हे पाहण्यासाठी करण्यात आलेल्या प्रयोगात फणस पावडर सेवन केल्यास ९० मिनिटांत साखर मूळ पातळीवर येत असल्याचे आढळून आले. यातील रेझिस्टंट स्टार्च पचत नसल्याने शरीरातील साखर वाढत नाही. फणसामध्ये हे रेझिस्टंट स्टार्च मोठ्या प्रमाणात आढळून येते. तसेच प्रीबायोटिक ही आढळतात. (लेखिका अनुभवी आहारतज्ञ आहेत.)
mhamunkarsheetal@gmail.com

व्यक्तींसाठी योग्य समजला जातो. ग्लायसेमिक इंडेक्स मध्यम असला (म्हणजे ५६ ते ६९) तरीही फणस पावडर साखरेवर नियंत्रण ठेवते.

व्यक्तींसाठी योग्य समजला जातो. ग्लायसेमिक इंडेक्स मध्यम असला (म्हणजे ५६ ते ६९) तरीही फणस पावडर साखरेवर नियंत्रण ठेवते.

विवाहास उपयुक्त दिवस

३ (१५.०७ पर्यंत), ४ (१७.१४ नंतर, २५.०२ पर्यंत), ५ (१२.४९ नंतर, २६.०० पर्यंत), ६ (१०.४२ पर्यंत; १३.१८ नंतर, २६.०० पर्यंत), ७ (१६.५० पर्यंत), ११ (१४.२८ पर्यंत), १२ (०९.५२ पर्यंत), १४ (१६.५९ पर्यंत), १५ (१२.३४ पर्यंत), २० (२६.०० पर्यंत), २३ (२६.०० पर्यंत), २४ (०९.५२ पर्यंत), २६ (१८.०८ पर्यंत).	चंद्रपूर	२०.३४	ग्वाल्हेर	२०.२६
	बुलढाणा	२०.४६	बेळगाव	२१.०२
	इंदौर	२०.४२	मालवण	२१.०६

हा महिना असा जाईल जयेंद्र साळगांवकर

मेघ : 'सिर सलामत तो पगडी पचास'. तब्येतीची हेळसांड करू नका. नकारात्मक विचारांना बिलकूल थारा देऊ नका. नातेसंबंधांना मात्र जपा. स्वतःच्या विनोदबुद्धीने वातावरणात उत्साह आणवा लागेल, पण गैरसमजाचे बळी पडू नका.

वृषभ : 'उद्योगाचे घरी रिद्धी-सिद्धी पाणी भरी.' उद्योगी मनुष्य जीवनात यशस्वी होतो व त्याची भरभराट होते याचा आपणास अनुभव येणार आहे. सर्वांशी गोडीगुलाबीने वागा. कार्यक्षेत्रात स्वतःची हुशारी दाखवताना इतरांना कमी लेखू नका.

मिथुन : तुमच्या मनातील गोष्टी उघड करताना योग्य व्यक्तीची निवड करा. उतावळेपणा, हिरोगिरी करू नका. आरोग्यासाठी बाहेरील पदार्थ वर्ज्य करा. जोडीदाराच्या इच्छापूर्तीसाठी भेटवस्तूचा वापर करा. चिंतामुक्त वातावरणात राहण्याची सवय ठेवा.

कर्क : समाजकृपातून मुक्त होण्यासाठी काहीतरी सेवा करा, पुण्य प्राप्त होण्याचा हा मार्ग आहे. स्वतःला घडविण्यात आपला वेळ खर्च करा म्हणजे तुम्हाला इतरांना दोष द्यायला वेळच मिळणार नाही. प्रगतीसाठी शिकस्तीचे प्रयत्न आवश्यक ठरतील.

सिंह : अशा एखाद्या व्यक्तीशी भेट होण्याचा जबरदस्त योग आहे, ज्यामुळे तुम्ही आनंदी होऊन तुमचा कार्यउत्साह वाढणार आहे. इतरांच्या मनात प्रेणवी ऊर्जा निर्माण करण्यात पुढाकार घ्या. भावनेच्या आहारी जाऊन कुटुंबातील प्रश्न सुटणार नाही, प्रसंगी कठोर निर्णय घ्यावे लागतील.

कन्या : तुमची बलस्थाने कोणकोणती आहेत, याचा पूर्व आढावा घेऊनच भविष्यातील तुमच्या योजना आखा. मधुर व मितभाषी होणे ही काळाची गरज आहे. परिस्थिती हाताबाहेर जाण्याअगोदर काही मर्यादा ठरवून घ्या व त्यानुसार वाटचाल करा.

मार्गशीर्ष विनायक चतुर्थीचा खुलासा

पंचांगात दि. ४ डिसेंबर रोजी बुधवारी मार्गशीर्ष शु. ३ च्या दिवशी विनायक चतुर्थी दिलेली आहे. या दिवशी तृतीया समाप्ती १३.१० असून मध्यान्हकाली चतुर्थी तिथी मिळत असल्याने तृतीयेच्या दिवशी विनायक चतुर्थी दिलेली आहे. मात्र काही प्रदेशात १३.१० पूर्वी मध्यान्ह समाप्ती होत असल्याने अशा सर्व प्रदेशांत दुसऱ्या दिवशी म्हणजे दिनांक

तूळ : कोणत्याही प्रश्नाची उकल स्वतःच न करता तो चर्चेच्या माध्यमातून सोडवा. आश्वासनांची खैरात करू नका. इतरांकडून कसलीही अपेक्षा बाळगणे अपेक्षाभंग ठरेल. निरपेक्ष वृत्तीने वागल्यास त्रास होणार नाही. शरीरास अधिक कष्ट सोसण्याची सवय लावा.

वृश्चिक : 'एकटा जीव सदाशिव' एकटा माणूस चिंतामुक्त अनुसुखी असतो, याचा परिचय देण्यास हा महिना मदत करणार आहे. स्वतःच्या कर्तृत्वावर पूर्ण विश्वास असू द्या. आलेली अनेक आव्हाने स्वकर्तृत्वावर सहज पेलता येतील.

धनु : स्पर्धात्मक परीक्षेला बसणाऱ्यांनी शांत मनाने सामोरे जावे. स्वतःचे प्रश मोटे करून सांगू नये. आपणास प्रोत्साहित करणारे घटक जाणून घ्या. सत्याची कास धरा व पुढचा मार्ग स्वीकारा म्हणजे यशाचा मार्ग सुलभ होईल. प्रकृतीची पथ्ये पाळा.

मकर : आपण जसे परावे तसेच उगवते, हे लक्षात ठेवा. आपल्या आकलनशक्तीचा विकास करा. मालमत्तेच्या संरक्षणाची तरतूद करण्यात हयगय करू नका. छुपे शत्रू टपूनच बसले आहेत, याचे भान असू द्या. योग्य विचारांनीच कृती करा.

कुंभ : आयुष्यात कोणतीही गोष्ट गुहित धरून वागू नका. जीवनात योग्य काळजी घेणे हे एक व्रत आहे हे लक्षात असू द्या. ज्या गोष्टी आपण बदलू शकत नाही त्या स्वीकारण्यास शिका. जीवनात त्याचा उपयोग होतो. भाग्य तुमच्या बाजूने आहे, प्रयत्नात कसूर करू नका.

मीन : दैव हे नेहमी शूरांच्या बाजूने असते. नेतृत्वाची संधी लाभली तरी खोट्या स्तुतीला भुलू नये. करिअर नियोजन हे खेळाडूतकेंच महत्त्वाचे आहे. अधिक आशावादी राहण्यासाठी स्वतःला प्रवृत्त करा.

५ डिसेंबर रोजी गुरुवारी विनायक चतुर्थीचे व्रत करावे.

दिनांक ५ डिसेंबर रोजी विनायक चतुर्थी असलेली काही शहरे - महाराष्ट्रातील नागपूर आणि चंद्रपूर, आंध्र प्रदेशातील विजयवाडा, काकिनडा मध्य प्रदेशातील छिंदवाडा, जबलपूर, ग्वाल्हेर, सागर, झांसी या प्रदेशात दिनांक ५ डिसेंबर रोजी विनायक चतुर्थीचे व्रत करावे.

अन्य सर्वत्र दिनांक ४ डिसेंबर रोजी विनायक चतुर्थी करावी.

पंचांग २०२४ श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रौडीनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८१

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

डिसेंबर	कार्तिक-मार्गशीर्ष-पौष	नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ रवि	अमावास्या ११.५२	अनुराधा	१४.२३	सुकर्मा	१६.३२	किंत्तुच	२६.२०	१०
२ सोम	शु. प्रतिपदा १२.४३	ज्येष्ठा	१५.४५	धृति	१६.००	बालव	२६.५५	११
३ मंगळ	शु. द्वितीया १३.०९	पूर्वा	१६.०१	शूल	१६.०७	तैत्तिल	२५.१२	१२
४ बुध	शु. तृतीया १३.१०	पूर्वाषाढा	१७.१४	गंड	१६.५५	वणिज	२५.०२	१३
५ गुरु	शु. चतुर्थी १३.४९	उत्तराषाढा	१७.२६	वृद्धि	१२.२७	बव	२६.३०	१४



KALNIRNAY.Net

**Download Marathi
Calendar for Free**

Click on The Below Link to Download

January 

February 

March 

April 

May 

June 

July 

August 

September 

October 

November 

December 