

र रविवार		आषाढ शु. २ चंद्रदर्शन रथयात्रा	शुभ दिवस	आषाढ शु. ८ दुर्गाष्टमी	शुभ दिवस	आषाढ पौर्णिमा संन्यासिजनांचा चातुर्मास्यारंभ व्यासपूजा रामकृष्ण मौनीबाबा पुण्यतिथी-चिखली गुलाबराव महाराज जयंती-माधान (अमरावती) गुरुपौर्णिमा विठ्ठल यात्रा -पिंजर (अकोला) * पौर्णिमा समाप्ती दुपारी ०३.४७	शुभ दिवस	आषाढ कृ. ८ कालाष्टमी	शुभ दिवस (स.११.४७प.)	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
	७	१४	२१	२८	०५.४० १८.५७ कर्क	०५.४२ १८.५६ कन्या ०८.४२	०५.४५ १८.५५ धनु ०७.२६	०५.४८ १८.५२ मेष		
सो सोमवार	ज्येष्ठ कृ. १० भाऊसाहेब वैद्य पुण्यतिथी-नागपूर शिवगीर महाराज पुण्यतिथी-सायत (अमरावती)	आषाढ शु. ३ मुस्लिम नूतन वर्षारंभ हिजरी सन १४४६ प्रारंभ मुस्लिम मोहरम मासारंभ	शुभ दिवस	आषाढ शु. ९ पुनर्यात्रा	शुभ दिवस	आषाढ कृ. १ साईबाबा उत्सव समाप्ती-शिर्डी बाजीप्रभू देशपांडे पुण्यतिथी श्री विठ्ठल-रुक्मिणी देवस्थान यात्रा -धापेवाडा (नागपूर)	शुभ दिवस	आषाढ कृ. ९ जयरामबाबा (भामटी) महाराज पुण्यतिथी-अमरावती		१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११ १२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२ २३ २४ २५ २६ २७ २८ २९ ३०
	१	८	१५	२२	०५.४३ १८.५६ तूळ	०५.४५ १८.५४ मकर	०५.४८ १८.५२ मेष १६.४४			
मं मंगळवार	ज्येष्ठ कृ. ११ योगिनी एकादशी संत निवृत्तिनाथ यात्रा-त्र्यंबकेश्वर हरिबुवा पुण्यतिथी-अकोट (अकोला)	आषाढ शु. ३ शुभ दिवस (स.७.५२ ते सायं.६.५५) विनायक चतुर्थी (अंगारक योग)	शुभ दिवस	आषाढ शु. १० दिर्गंबर महाराज पितळे पुण्यतिथी -मेहकर (बुलढाणा)	शुभ दिवस	आषाढ कृ. २ लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक जयंती	शुभ दिवस (रात्री ८.५७प.)	आषाढ कृ. १० शुभ दिवस (सायं.४.४४नं.)		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
	२	९	१६	२३	०५.४६ १८.५४ मकर ०९.२०	०५.४९ १८.५१ वृषभ				
बु बुधवार	ज्येष्ठ कृ. १२ प्रदोष संत निवृत्तिनाथ पुण्यतिथी तुळशीबन महाराज पुण्यतिथी-महागांव (यवतमाळ)	आषाढ शु. ४ शुभ दिवस (स.७.१०प.)	शुभ दिवस	आषाढ शु. ११ देवशयनी आषाढी एकादशी पंढरपूर यात्रा चातुर्मास्यारंभ मोहरम (ताजिया) करिदिन	शुभ दिवस	आषाढ कृ. ३/४ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.२३ शांडिल्य महाराज पुण्यतिथी-गोकर्ण	शुभ दिवस	आषाढ कृ. ११ कामिका एकादशी नाना शंकरशेट पुण्यतिथी		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
	३	१०	१७	२४	०५.४३ १८.५६ वृश्चिक	०५.४६ १८.५४ कुंभ	०५.४९ १८.५१ वृषभ २२.१४			
गु गुरुवार	ज्येष्ठ कृ. १३/१४ शिवरात्री	आषाढ शु. ५ कुमारषष्ठी विश्वजनसंख्या दिन पारशी अस्पंदामर्द मासारंभ नाथभुजंग महाराज पुण्यतिथी-परंडा (उस्मानाबाद)	शुभ दिवस	आषाढ शु. १२ वामन पूजन अण्णाभाऊ साठे स्मृतिदिन	शुभ दिवस	आषाढ कृ. ५ शुभ दिवस (सायं.४.१६नं.)				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
	४	११	१८	२५	०५.४४ १८.५६ वृश्चिक २७.२४	०५.४७ १८.५३ कुंभ १०.४४				
शु शुक्रवार	ज्येष्ठ अमावास्या दर्श अमावास्या सूर्याचा पुनर्वसु नक्षत्रप्रवेश वाहन : हत्ती	आषाढ शु. ६ विवस्वत सप्तमी	शुभ दिवस	आषाढ शु. १३ प्रदोष महाराष्ट्रीय बेंदूर सूर्याचा पुष्य नक्षत्रप्रवेश वाहन : बेडूक कल्याणस्वामी पुण्यतिथी-डोमगाव (परांडा)	शुभ दिवस	आषाढ कृ. ६ रामजीबाबा पुण्यतिथी-मोर्शी (अमरावती)				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
	५	१२	१९	२६	०५.४४ १८.५५ धनु	०५.४७ १८.५३ मीन				
श शनिवार	आषाढ शु. १ आषाढ मासारंभ महाकवी कालिदास दिन श्री टेंबेस्वामी पुण्यतिथी भगवंत महाराज पुण्यतिथी -आर्वी तेलंगराय (वर्धा)	आषाढ शु. ७ शुभ दिवस (दु.३.०४प.)	शुभ दिवस	आषाढ शु. १४ साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी संत मामा दांडेकर पुण्यतिथी	शुभ दिवस	आषाढ कृ. ७ शुभ दिवस (स.१०.२२नं.)				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
	६	१३	२०	२७	०५.४५ १८.५५ धनु	०५.४७ १८.५२ मीन १२.५९				

Kalnirnay.Net

Kalnirnay.Net

जून २०२४

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

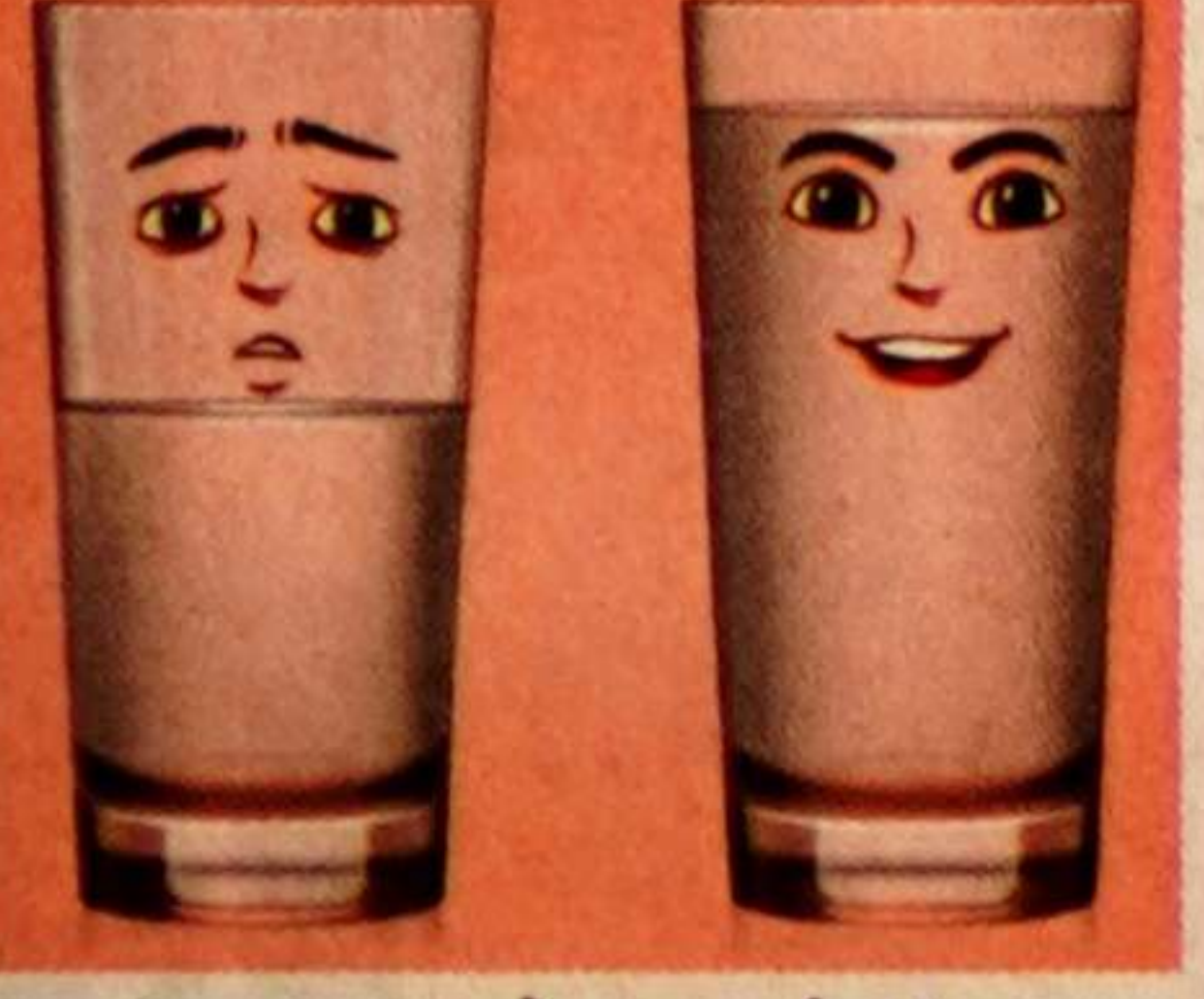
ऑगस्ट २०२४

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



माणूस जगतो कशावरी?
जयराज साळगावकर

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



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

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

इथे भगवान बुद्धांची एक झेन कथा नमूद करावीशी वाटते. बुद्धांचा एक शिष्य बुद्धांकडे गेला, त्याच्या हातात एक पेला होता. तो बुद्धांना शरण गेला. बुद्धांनी त्याला विचारले, "तुला काय हवे?" तो म्हणाला, "हा माझा पेला अर्धा भरलेला आहे; तो काही केल्या पूर्ण भरत नाही. हा पूर्ण कसा भरायचा त्याचे कृपा करून मार्गदर्शन करा." बुद्धांनी त्याला शांतपणे सांगितले, "आधी अर्धा

भरलेला पेला रिता कर; मग तुला तुझ्या प्रश्नाचे उत्तर आपसूकच मिळेल." वर उल्लेख केल्याप्रमाणे बकेट लिस्टच्या बकेटला तब्ब हा नसतो. ह्या दोन पाश्चिमात्य आणि पौर्वीय झेन कथांमध्ये गमतीदार साम्य दिसते.

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

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

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

माणूस जगतो कशावरी? माणूस जगतो कशावरी?
दीड वितीच्या खळगीला ह्या देवाने
नच बूड दिले
जाळ भुकेचा पेटत ठेवित देहाचे हे धूड दिले

ज्या जाळाला विझणे ठाऊक फक्त एकदा चितेवरी

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

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

राम स्मरा, हरिनाम स्मरा, दिनरात करा नामस्मरणा
भरल्या पोटी भजन रंगते रतिसुख भोगुनि मग मुक्ती
देव असे धनिकांचा वाली परवडते त्यांना भक्ती
नामाने का कुणा लाभला भाकरीचा चतकोर तरी?

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

(लेखक अर्थतज्ज्ञ व साहित्यिक आहेत.)
jayraj3june@gmail.com

* अधिक शास्त्रार्थ
२१ गोविंदप्रभू यात्रा-रिद्धपूर (अमरावती)

'उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म!'
डॉ. सदानंद सरदेशमुख

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

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

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

हल्ली तर अन्नपदार्थ गरम करण्यासाठी मायक्रोवेव्हचा वापर केला जातो. काही शास्त्रीय शोधनिबंधात, मायक्रोवेव्हमध्ये अन्नपदार्थ अतिउच्च तापमानाला तापविल्यास अँक्लिरामाईड-सारखे कार्सिनोजेनिक (कर्करोगास कारणीभूत ठरणारे) द्रव्य निर्माण होते, असे निरीक्षण नोंदविले आहे. मायक्रोवेव्हमध्ये कमी तापमानाला कमी काळ अन्न गरम के ल्यास अँक्लिरामाईडची निर्मिती मंदावते. परंतु आजच्या धावपळीच्या जगात दुपारी व रात्री ताजे जेवण बनवणे किंवा प्रत्येक वेळी ताजे अन्नपदार्थ शिजवून खाणे शक्य नाही. यामुळे सकाळी एकदाच बनवून ठेवलेले/फ्रीजमध्ये साठवून ठेवलेले पदार्थ गरम करून सेवन

केले जातात. सतत असे पदार्थ गरम करून निर्माण होणाऱ्या अग्निविकृतीचा धोका टाळण्यासाठी अन्न गरम करताना शक्यतो आवश्यक तेवढेच अन्न काढून गरम करून घ्यावे. जेणेकरून अन्नाचे पोषणमूल्य कमी होणार नाही.



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

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

३-४ दिवसांपेक्षा अधिक काळ अन्नपदार्थ फ्रीजमध्ये ठेवल्यास त्यात (अन्नपदार्थांची चव, वास यात बदल न होता) अनारोग्यास कारणीभूत होणाऱ्या सूक्ष्म जीवाणूंची वाढ होते. फ्रीजमध्ये

हा महिना असा जाईल जयेंद साळगावकर

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

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

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

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

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

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

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

वृश्चिक : तापट स्वभावावर बंधन घालावयास हवे. आपले म्हणणे दुसऱ्यांवर लादण्याचा प्रयत्न करू नका. एकदा ठरविल्यास त्या दृष्टीने कामाला लाग, तरच यश मिळेल. घरगुती कामे चातुर्याने पूर्ण करा. विरोधाकाना जागीच खिळवून ठेवाव.

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

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

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

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

थंड तापमानात असल्यामुळे पदार्थांची चव, वास न बदलल्याने पदार्थ खराब झालेले कळत नाहीत. अशा अन्नाचे सेवन केल्याने विषबाधा होऊ शकते. पाण्याचा वापर करतानाही पाणी शक्यतो एकदाच उकळवून ठेवावे. पिण्यासाठी कोमट पाणी हवे असल्यास ते थर्मासमध्ये भरून ठेवावे. थोडक्यात, पूर्णब्रह्म अशा अन्नाचे सेवन करताना 'उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म!' ही उक्ती आपण प्रत्येकाने कृतीत उतरवणे आवश्यक आहे. (लेखक आयुर्वेद पीएच.डी. आहेत.) ictcmumbai@gmail.com

Table with 2 columns: विवाहास उपयुक्त दिवस and dates/times for various months.

Table with 10 columns: पंचांग २०२४, श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८०. Rows include dates and astrological details.

कालनिर्णय सिजेता क्र.१
पाकनिर्णय स्पर्धा २०२४
वाफवलेले पदार्थ
फरा
तृती देव, छत्तीसगड
साहित्य : १ वाटी शिजलेला भात, १ वाटी तांदळाचे पीठ (कमी जास्त चालते), फोडणीसाठी जिरे, मोहरी, कढीपत्ता, तेल, थोडे तीळ व चवीनुसार मीठ, आवश्यकतेनुसार पाणी.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय
बुधवार, २४ जुलै २०२४
मुंबई २१.४८ सोलापूर २१.३५
ठाणे २१.४८ नागपूर २१.२३
पुणे २१.४४ अमरावती २१.२९
रत्नागिरी २१.४५ अकोला २१.३२
कोल्हापूर २१.४१ औरंगाबाद २१.३८
सातारा २१.४३ भुसावळ २१.३७
नाशिक २१.४५ परभणी २१.३२
अहमदनगर २१.४० नांदेड २१.२९
पणजी २१.४२ उस्मानाबाद २१.३४
धुळे २१.४१ भंडारा २१.२१
जळगाव २१.३८ चंद्रपूर २१.२२
वर्धा २१.२५ बुलढाणा २१.३५
यवतमाळ २१.२७ इंदौर २१.३८
बीड २१.३६ ग्वाल्लेर २१.३१
सांगली २१.४० बेळगाव २१.४०
सावंतवाडी २१.४२ मालवण २१.४४

दि १-७-२०२४ रोजी सूर्योदय रवि, शुक्र-मिथुन, बृह, मंगळ-मेघ, बुध-कर्क, शुक, हस्त-वृषभ, मंग-कुंभ, नेचून-वृश्चिक, लुटी-मकर
* शुक्र : कर्क ०६-७, मंगळ : वृषभ १२-७, रवि : कर्क १६-७, बुध : सिंह ११-७, शुक्र : सिंह ३२-७.
● अमावास्या प्रारंभ : गुरुवार ०४-७, उ.रात्री ०४:५७; समाप्ती : शुक्रवार ०५-७, उ.रात्री ०४:२६.
● चौथिंग्या प्रारंभ : शनिवार २०-७, सायं. ०५:५९; समाप्ती : रविवार २२-७, दुपारी ०३:४७.



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 