

फिनोलेक्स

पाईप्स & फिटिंग्स



जुलै २०२६

**निज ज्येष्ठ/आषाढ
शके १९४८**

कालनिर्णय

७

* अधिक शास्त्रार्थ भागील बाजूस पाहा.

र रविवार		निज ज्येष्ठ कृ. ५ शुभ दिवस ५ ०५.३९ १८.५७ कुंभ	निज ज्येष्ठ कृ. १३ प्रदोष शिवरात्री १२ ०५.४१ १८.५७ वृषभ १९.०६	आषाढ शु. ६ कुमाराष्टी १९ ०५.४४ १८.५५ कन्या	आषाढ शु. १२ वामन पूजन प्रदोष २६ ०५.४७ १८.५३ वृश्चिक ०७.३४	१ २ ३ ४ ५ ६
सो सोमवार	सवाई मसाले चव उभ्या महाराष्ट्राची! महाराष्ट्राचा महानौनव्हेजोत्सव! आता होणार सवाईची आखाड मेजवानी! कोल्हापुरी • पुणेरी • खांदेरी • कदाही • सावली • मालवणी • धनगरी • आगरी • मराठवाडी Online : sawaifoods.com amazon	निज ज्येष्ठ कृ. ६ सूर्याचा पुनर्वसु नक्षत्रप्रवेश वाहन : घोडा गोविंद महाराज पुण्यतिथी-सोनगिरी (धुळे) ६ ०५.३९ १८.५७ कुंभ ०९.५६	निज ज्येष्ठ कृ. १४ सोमवती अमावास्या सायं. ०६.५० पासून १३ ०५.४२ १८.५७ मिथुन	आषाढ शु. ७ विवस्वत सप्तमी सूर्याचा पुष्य नक्षत्रप्रवेश वाहन : तंदीर २० ०५.४५ १८.५५ कन्या	आषाढ शु. १३ महाराष्ट्रीय बेंदूर कल्याणस्वामी पुण्यतिथी-डोमगाव (परंडा) २७ ०५.४७ १८.५३ धनु	७ ८ ९ १० ११ १२
मं मंगळवार		निज ज्येष्ठ कृ. ७ शुभ दिवस कालाट्यी संत तुकाराम महाराज पालखी प्रस्थान -देहू ७ ०५.३९ १८.५७ मीन	निज ज्येष्ठ अमावास्या दश अमावास्या १४ ०५.४२ १८.५७ मिथुन १८.४९	आषाढ शु. ८ दुर्गाष्टमी २१ ०५.४५ १८.५५ कन्या ०७.५३	आषाढ शु. १४ साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी संत मामा दांडेकर पुण्यतिथी २८ ०५.४८ १८.५३ धनु १९.४८	१३ १४ १५ १६ १७ १८
बु बुधवार	निज ज्येष्ठ कृ. १ वसंतराव नाईक जयंती १ ०५.३७ १८.५७ धनु १३.३१	निज ज्येष्ठ कृ. ८ शुभ दिवस संत ज्ञानेश्वर महाराज पालखी प्रस्थान -आळंदी ८ ०५.४० १८.५७ मीन १५.५९	आषाढ शु. १ शुभ दिवस आषाढ मासारंभ श्री टेकेस्वामी पुण्यतिथी चंद्रदर्शन महाकवी कालिदास दिन भागवत महाराज पुण्यतिथी-आर्वा तेलंगराय (वर्धी) १५ ०५.४३ १८.५६ कर्क १९.५२	आषाढ शु. ९ २२ ०५.४५ १८.५५ तुल	आषाढ वैशाखी शुभ दिवस (स.७.१४न.) गुरुपौर्णिमा (नित्यपाठ श्री गुरुपादुकाष्टक 'साठी मागील पानावरिल QR कोड स्कॅन करा.) व्यासपूजा संन्यासिजनांचा चातुर्मास्यारंभ पौर्णिमा समाप्ती रात्री ०८.०४ २९ ०५.४८ १८.५२ मकर	१९ २० २१ २२ २३ २४ २५
गु गुरुवार	निज ज्येष्ठ कृ. २ शुभ दिवस (सायं. ४.३८न.) २ ०५.३७ १८.५७ मकर	निज ज्येष्ठ कृ. ९ राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे) ९ ०५.४० १८.५७ मेष	आषाढ शु. २ रथयात्रा मुस्लिम सफर मासारंभ १६ ०५.४३ १८.५६ कर्क १९.५२	आषाढ शु. ९ भारतीय श्रावण मासारंभ लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक जयंती तिसावी आव (ज्यु) २३ ०५.४६ १८.५४ तुल १९.००	आषाढ कृ. १ साईबाबा उत्सव समाप्ती-शिर्डी बाजीप्रभू देशपांडे पुण्यतिथी श्री विठ्ठल-रुक्मिणी देवस्थान यात्रा -धापेवाडा (नागपूर) ३० ०५.४८ १८.५२ मकर	२६ २७ २८ २९ ३० ३१
शु शुक्रवार	निज ज्येष्ठ कृ. ३ संकट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.२८ ३ ०५.३८ १८.५७ मकर २४.४७	निज ज्येष्ठ कृ. १०/११ योगिनी स्मृत एकादशी संत निवृत्तिनाथ यात्रा-त्र्यंबकेश्वर भाऊसाहेब वैद्य पुण्यतिथी-नागपूर शिवांगी महाराज पुण्यतिथी-सायत (अमरावती) हरिवृत्ता पुण्यतिथी -अकोट (अकोला) १० ०५.४१ १८.५७ मेष १८.४४	आषाढ शु. ३/४ विनायक चतुर्थी करिदिन १७ ०५.४३ १८.५६ सिंह	आषाढ शु. १० पुनर्वात्रा दिवांबर महाराज पितळे पुण्यतिथी -मेहकर (बुलढाणा) २४ ०५.४६ १८.५४ वृश्चिक	आषाढ कृ. २ शुभ दिवस नाना शंकरशेट पुण्यतिथी ३१ ०५.४९ १८.५२ मकर ०६.३७	ऑगस्ट २०२६ १ ७ १४ २१ २८ २ ८ १५ २२ २९ ३ ९ १६ २३ ३० ४ १० १७ २४ ५ ११ १८ २५ ६ १२ १९ २६ ७ १३ २० २७ ८ १४ २१ २८ ९ १५ २२ २९
श शनिवार	निज ज्येष्ठ कृ. ४ शुभ दिवस यादवराव महाराज पुण्यतिथी-धापेवाडा (नागपूर) ४ ०५.३८ १८.५७ कुंभ	निज ज्येष्ठ कृ. १२ शुभ दिवस भागवत एकादशी पारशी अस्पंदमंद मासारंभ तुळशीभजन महाराज पुण्यतिथी-महागांव (यवतमाळ) संत निवृत्तिनाथ पुण्यतिथी विश्वजनसंख्या दिन ११ ०५.४१ १८.५७ वृषभ	आषाढ शु. ५ साहित्यसम्राट लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे स्मृतिदिन नाथपुंज महाराज पुण्यतिथी-परंडा (धाराशिव) १८ ०५.४४ १८.५६ सिंह २३.५८	आषाढ शु. ११ देवशयनी आषाढी एकादशी पंढरपूर यात्रा चातुर्मास्यारंभ २५ ०५.४६ १८.५३ वृश्चिक		ऑगस्ट २०२६ १० १६ २२ २९ ११ १७ २३ ३० १२ १८ २४ १३ १९ २५ १४ २० २६ १५ २१ २७ १६ २२ २८ १७ २३ २९

1800 200 3466



finolexpipes.com



मौनातले शाहाणपण
□ जयराज साळगावकर

अपेक्षांची आसक्ती हे दुःखाचे मूळ आहे.
अपेक्षांची आसक्ती दुःखाला जन्म देते, हे कट्ट सत्य बौद्ध तत्त्वज्ञान आपल्याला शिकवते. प्रेमाची, निष्ठेची आणि काळजीची परतफेड प्रेमाच्या रूपात होईल, अशी आपली भावडी आशा असावे. परंतु सरोसोचे कधी तसा प्रतिवाद देत नाहीत. माग काय करावचे? तर 'स्वतःच स्वतःला स्वीकारावचे, जसे आहत तसे!' स्वार्थ म्हणून नाही, तर शाहाणपणा म्हणून हे करावयाचे. आपण अपेक्षित तुम्ही इतक्या मुक्तपणे इतरांना दिलेली ऊर्जा परत मिळवून घेण्याची, अंतर्मुक्त होण्याची, स्वतःला धोर देण्याची आणि एकांततात शांतता साधण्याची वेळ आता आली आहे. वय उतरणीला लागले आहे. वृद्धत्वाचा हा आयुष्यमोलात उतरणीला टप्पा सामंजस्याने स्वीकारला तरच हा काळ शांतता आणि आनंदाने व्यतीत करणे शक्य होईल.

परस्परस्नेहाचे भूगळ आहे.
आयुष्यभर आपण इतरांमध्ये सद्भावाने भावनांची आणि ममत्वाची गुंतवणूक करतो. आपल्या या सद्भावपूर्ण वर्तनाचे परस्परस्नेहाचे चक्र सुरू होईल, अशी अपेक्षा करून आपण खुल्या मनाने इतरांना भरभरून प्रेम देत राहो. पण त्याची परतफेड तशी होईलच असे नसते. परस्परस्नेहाचे-विस्नेहाचे हे भूगळ मानवी नातेसंबंधांमध्ये खोलवर रुमलेले पाहण्याला मिळते. आपण स्वतःला सांगत असतो की प्रेमाने प्रेम मिळते, दयाळूपणा हा दयाळूपणाला जन्म देतो, निष्ठेने निष्ठा लाभते. पण तसे होईलच ह्याची खात्री कशी मिळणार?

आता मागे वळून पाहण्याची वेळ झाली:
आपली स्वतःची ऊर्जा आता तुम्हालाच परत मिळवण्याची आहे. दुसरे कोणीतुम्ही तुम्हाला ती मिळवून घ्यायला येणार नाही. याचा अर्थ स्वतःला जगापासून तोडणे किंवा एकांततावासात जाणे असा नाही, तर स्वतःसाठी अधिक सक्षम असे काही करणे. म्हणूनच 'स्वतःला प्राधान्य द्या!' स्वतःचे कल्याण हा चांगल्या जीवनाचा पाया आहे! जर आयुष्याचा आढावा घ्या.

मौनाचे सामर्थ्य:
मौनाला अनेकदा चुकीच्या अर्थाने समजून घेतले जाते. पण हिंदू, बौद्ध आणि जैन धर्मात मौनाला महत्त्व दिले आहे. जोपर्यंत शक्य असेल तोपर्यंत गप्प राहण्याचा आपले हित आहे, अशी शिकवण 'मौनं सर्वार्थं साधनम्' या उक्तीत मिळते. अर्थात, आपल्या वाणीवर आपला संयम हवा. 'श्रम एका आणि मगच बोला' हा नियम लहानपणापासून आपण ऐकत आलो आहोत, त्याचे भान कायम हवे. स्वतःचे स्पष्टीकरण देण्यासाठी, स्वतःचा आवडीनिवडीचे समर्थन करण्यासाठी, वादविवाद करण्यासाठी, आपली योग्यता सिद्ध करण्यासाठी तरुणपणी लोकांना प्रसंगी हमरीतुमरीने बोलण्याची गरज भासते. आपले म्हणणे ऐकून घेतले जाईल, अशी आशा बाळगून तरुण आवाज चढवतात. पण जसजसे वय वाढते तसतशी जाणीव होते, की बहुतेक लोक समजून घेण्यासाठी नाही, तर उर देण्यासाठी ऐकतात. संभाषणाचा युद्धभूमीवर शब्दांचा वापर शस्त्र म्हणून होतो. तरीही, वादतात मात्र कोणी जिंकत नाही.

बौद्ध तत्त्वज्ञान आपल्याला असे शिकवते, की आपले बोलणे मोजके आणि उद्देशपूर्ण असावे. योग्य भाषण (समा वाचा) हा ज्ञानप्राप्तीच्या उदात्त अर्थात मार्गापैकी एक आहे. याचा अर्थ नेहमीच गप्प राहावे असा नाही, तर गरज असेल तेव्हाच बोलणे आणि बोलताना शब्दांची निवड रसुराणे करावी. जेव्हा तुमचे शब्द, प्रेम आणि सत्य यांनी युक्त नसतील तेव्हा मौन हा शाहाणपणाचा मार्ग असतो. प्रत्येक संघर्षासाठी लढण्याची गरज नसते. कुठे धांवणे हे समजणे, हे सर्वात मोठे शाहाणपण असेल.

ज्या जगात गोंगाटाला महत्त्व दिले जाते-सतत सूचना, मने, युक्तिवाद यांचा भडिमार सुरू असतो, तिथे शांतता प्रस्थापित करण्यासाठी ताकद लागते. बोलण्याची थाई न करता ऐकण्याची नितांत क्षमता म्हणजे मौन. समोरच्याचे विचार न बदलता त्याचे निरीक्षण करत म्हणजे मौन. एक जुनी झेन म्हण आहे: 'जोपर्यंत तुम्ही शांतता स्थापन करू शकत नाही तोपर्यंत बोलू नका'.

शांतपण अस्तित्वाला शब्दोंपेक्षा अधिक ज्वन असते. याचा अर्थ असा नाही, की नेहमीच मौन हे उत्तर असेल. जेव्हा अत्यावश्यक उभे राहावे लागते, जेव्हा सत्याचा वचाव करावा लागतो तेव्हा मौन बाजूला ठेवून शब्दांनी उत्तर द्यावे लागते, फक्त हा हेतूच आहे.

हस्तस्पर्शाने निरीक्षण करा
(चरवी-विद्वत्स्य रोगप्रचारा समूह)
अशी अनेक जीवसत्ते असतात. ही पोषणतत्त्वे शरीर निरोगी ठेवण्यास मदत करतात.

सफरचंदाचे फायदे:
सफरचंदातील काही अंटी-ऑक्सिडंट्स शरीरातले ऑक्सिडंट्स टाण (Oxidative Stress) कमी करण्यास मदत करतात. शरीरातील पेशींमधील फ्री रॅडिकल्स आणि अंटीऑक्सिडंट्समुळे निर्माण झालेल्या असंतुलनाचे ऑक्सिडेंट्स टाण वाढतो. सफरचंदात दोन प्रकारचे फायबर आहेत, सोल्युबल आणि इन्सोल्युबल. हे फायबर रक्तातले कोलेस्ट्रॉल कमी करतात. फायबरमुळे दात मजबूत होतात, पचनक्रिया सुधारते. वजन कमीत आणि संध्या समस्येवर तसेच हृदयासाठी सफरचंदाचे सेवन लाभदायक ठरते. यालील अंटीऑक्सिडंट्स रक्तावाहिन्यातील अडथळे दूर करण्यास फायदेशीर ठरतात. कमी कॅलरीजमुळे वजन कमी करू पाहणाऱ्यांसाठी हा उपाय आहे. यालील 'क' जीवनसत्त्वामुळे.

मंजुरीची गरज सोडून देणे:
दुःखाचे दुसरे मोठे कारण म्हणजे इतरांकडून मान्यते/मंजुरीची गरज वाटणे. लहानपणापासून आपल्याला इतरांची मान्यता मिळवण्याची सवय लागलेली असते. आपल्या कामगिरीबद्दल प्रशंसा मिळवण्याची, आपल्या समर्थनकरीत स्वीकारले जाण्याची, आपल्या कुटुंबाकडून प्रेम मिळवण्याची गरज आपल्याला भासत असते. ही गरज जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर डोके वर काढत असते. आपला पेहराव, आपण निवडलेले करिअर, आपले नातेसंबंध इत्यादी सगळ्यात कुणीशी आपले कौतुक करावे, आपली दखल घ्यावी असे आपल्याला वाटत असेल.

समाजाची कितीही मान्यता मिळाली तरी त्यामुळे कायमस्वरूपी मनःशांती लाभत नाही. हे सत्य आहे. इतरांकडून कोणते मिळवण्याच्या नादात आंतरिक समाधान आपण गमावत असतो. खरा आनंद हा इतरांनी समजून घेतल्याने मिळतो नाही, तर स्वतःच स्वतःला समजून घेतल्याने मिळतो, ही बुद्धीची शिकवण आहे.

जर मी इतरांची मान्यता मिळवणे थांबवेल तर माझे आयुष्य कसे असेल? मला इतरांच्या मतांची पर्वा नसेल तर मी आयुष्य कसे जेन?
या प्रश्नांची उत्तरे स्वतःच मिळवा आणि माग हळूहळू टाकणे योग्य त्या दिशेने चालायला सुरुवात करा. कारण शांती, या व्यक्तीची तुम्हाला खरोखर मान्यता हवी आहे, ती व्यक्ती म्हणजे तुम्ही स्वतःच आहात.

सत्य असे आहे, की रिकाच्या कपातून पाणी कोणी ओतू शकत नाही, हे स्वीकारा. तुम्ही स्वतः स्वतःची शेवटची भेट कधी घेतली होती?
jayraj3june@gmail.com

सफरचंदाचे रोज सेवन करावे
□ कांचन पटवर्धन

सफरचंद हे जगभरात सर्वाधिक सेवन केले जाणारे फळ आहे. हितकारक अशा या सफरचंदाचे कौतुक 'रोज एक सफरचंद खा; डॉक्टरांना दूर ठेवा' (An apple a day keeps the doctor away) या उक्तीतून आपण लहानपणापासून ऐकत आलो आहोत. यामागे शास्त्रीय कारण म्हणजे सफरचंदातील पोषणतत्त्वे. १०० ग्रॅम सफरचंदत ६४ कॅलरीज, १३.९ ग्रॅम कार्बोहायड्रेट, ०.२७ ग्रॅम प्रथिने, ०.६ ग्रॅम फॅट, तसेच विटामिन सी (प्रचुरतेत विरघळणारी जीवसत्ते); सी, डी, के आणि ई (चरबीमध्ये विरघळणारी जीवसत्ते) आणि कॅरोटिनाइड्स (चरबी-विद्रव्य रोगप्रचारा समूह) अशी अनेक जीवसत्ते असतात. ही पोषणतत्त्वे शरीर निरोगी ठेवण्यास मदत करतात.

सफरचंद खाण्याचे फायदे:
सफरचंदातील काही अंटी-ऑक्सिडंट्स शरीरातले ऑक्सिडेंट्स टाण (Oxidative Stress) कमी करण्यास मदत करतात. शरीरातील पेशींमधील फ्री रॅडिकल्स आणि अंटीऑक्सिडंट्समुळे निर्माण झालेल्या असंतुलनाचे ऑक्सिडेंट्स टाण वाढतो. सफरचंदात दोन प्रकारचे फायबर आहेत, सोल्युबल आणि इन्सोल्युबल. हे फायबर रक्तातले कोलेस्ट्रॉल कमी करतात. फायबरमुळे दात मजबूत होतात, पचनक्रिया सुधारते. वजन कमीत आणि संध्या समस्येवर तसेच हृदयासाठी सफरचंदाचे सेवन लाभदायक ठरते. यालील अंटीऑक्सिडंट्स रक्तावाहिन्यातील अडथळे दूर करण्यास फायदेशीर ठरतात. कमी कॅलरीजमुळे वजन कमी करू पाहणाऱ्यांसाठी हा उपाय आहे. यालील 'क' जीवनसत्त्वामुळे.

काननिर्णय
विभाग: वैद्यकीय/मानसिक/सामाजिक/सांस्कृतिक
दिनांक: २०२६

कॅरमलाइव्ह स्की ऑनो जॅम
□ सौम्या लाखण, टाणे

साहित्य: ५-६ मोठे कांदे (पातळ उभे चिल्लेले), फोडणीची बटर, १-२ दालचीनीचे तुकडे, १/२ वाटी ब्राउन शुगर, २-३ मोठे चमचे संत्राचा रस, २ छोटे चमचे व्हिनेगर, १ कोळशाचा तुकडा, चवीनुसार मीठ, पाणी.

कृती: पॅन गरम करून त्यात बटर घाला. बटर वितळल्यावर कांदा व थोडे मीठ घालून ७ ते १० मिनिटे परतून घ्या. आता त्यात दालचीनी घालून थोडे परतून घ्या. त्यानंतर ब्राउन शुगर घालून वितळवून घ्या. त्यात व्हिनेगर घाला व बटर मिश्रण चमच्याने बाजूला करून मध्यभागी खड्डा करा. त्यात आवश्यकतेनुसार थोडे पाणी आणि मीठ घाला.

कैवळ शारीरिक नव्हे, तर भावनिक, मानसिक आणि आध्यात्मिकदृष्ट्या देखील! तुम्ही शेवटचे शांत वसू पाहण्याचा आवाजाचा नव्हे, तर स्वतःच्या विचारांचा, स्वतःच्या इच्छांचा, स्वतःच्या सत्याला कधी ऐकले आहे? रोजच्या आयुष्यात इतरांप्रति असणाय आपल्या कर्तव्यामध्ये, अपेक्षांमध्ये, अथक मागण्यांमध्ये आपण बुडून गेलेलो असतो. पण इथे, या क्षणी, तुम्हाला स्वतःकडे परत यायला हवे. आयुष्याच्या उत्तरार्धात प्रवेश करत असताना हे लक्षात ठेवा:

१) शांतता मिळवताना इतरांना स्पष्टीकरण देण्याची गरज नाही.
२) स्वतःला प्राधान्य देण्यासाठी तुम्हाला इतरांच्या परवानगीची गरज नाही. आतून, समाधान ह्या काही दुसऱ्याने आणून म्हणून दिलेल्या गोष्टी नाहीत. ह्या गोष्टी तुमच्या तुम्हालाच मिळवायच्या आहेत.

जीवनाची नदी पुढे वाहते आणि त्याबरोबर तुम्हीही. मनःशांती बाहेर मिळत नाही, ती आतून जोपासावी लागते. तुमचा आनंद हा तुमचा आहे. स्वतःची ती निर्मिती आहे आणि शेवटी तुम्हालाच हा आनंद मिळवायचा आहे! (लेखक अर्धतन्त्र व साहित्यिक आहेत.)

रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.
सफरचंद किती प्रमाणात खावे?

सफरचंद पौष्टिक असले तरी मर्यादित प्रमाणात खावे. यात फ्लूकेज (फळे आणि भाज्यांमध्ये असलेली नैसर्गिक साखर) असते. जास्त फ्लूकेज शरीरात चरबीमध्ये रूपांतरित होऊन यकृतत जमा होऊ शकते, ज्यामुळे फॅटी लिव्हरचा धोका वाढतो. हल्ली हा आजार बऱ्याच लोकांमध्ये दिसून येतो. शरीरात फ्लूकेजचे प्रमाण २५ ग्रॅमपेक्षा जास्त झाल्यास नॉन-अल्कोहोलिक फॅटी लिव्हरचा धोका संभवतो. एका सफरचंदात ८.५ ग्रॅम फ्लूकेज असते. म्हणून अधिक प्रमाणात सफरचंदाचा रस किंवा पेक्षा जास्त सफरचंद खाल्ल्यास फॅटी लिव्हरचा धोका होऊ शकतो. जास्त प्रमाणात फायबरचे सेवन केल्यास सफरचंद साठवून त्याचा पुर्वत वयभर केला जातो. या साठवणीमुळे त्यातील जीवसत्ते कमी होतात. तसेच हे फळ जावसाला त्यावर मेषांचे एक पातळ कोटिंग केले जाते. हे मेष शरीरासाठी अपायकारक ठरू शकते.

सफरचंद हे पौष्टिक असले तरी दररोज अधिक प्रमाणात सफरचंद खावल्यास पोटाच्या समस्या उद्भवू शकतात. दुसरीकडे आपल्याकडे मिठ्याची कॅलरी, चिकू, आवळा, डाळिव, पपई, पेकू, संत्री ही मसामे फळे तुलनेने स्वस्त आहेत. या फळांना निरोगी खाण्यासाठी सफरचंदाबरोबरच या फळांचीही आपल्या आहारता समावेश करावयाचा व्हा.

(लेखक अर्धतन्त्र व साहित्यिक आहेत.)
kanchanshouse@gmail.com



नित्यपाठ
श्री गुरुपादुकाष्टक
श्री गुरुपादुकाष्टक
श्री गुरुपादुकाष्टक

*** अधिक शास्त्रार्थ**
विठ्ठल यात्रा-पंजर (अकोला)
गुलाबराव महाराज जयंती-माधान (अमरावती)
गोविंदपुत्र यात्रा-रिडपूर (अमरावती)
रामकृष्ण मीनाबा पुण्यांती-चिखली

संकट घटुर्ती चढोवय

शुक्रवार, ०३ जुलै २०२६
मुंबई २१.५२ सोलापूर २१.३८
ठाणे २१.५१ नागपूर २१.२८
पुणे २१.४७ अमरावती २१.३४
रत्नागिरी २१.४७ अकोला २१.३७
कोल्हापूर २१.४३ अ.संभाजीनगर २१.४३
सातारा २१.४५ मुंबई २१.४२
नाशिक २१.४९ परभणी २१.३६
अहिल्यानगर २१.४४ नांदेड २१.३३
पंजोरी २१.४४ धारवाड २१.३८
धुळे २१.४६ भंडारा २१.२६
जळगाव २१.४३ चंद्रपूर २१.२६
वर्धा २१.३० तुळजा २१.२४
यवमाळ २१.३२ इंदोर २१.४४
बीड २१.४० ग्वाल्हेर २१.३९
सांगली २१.४२ नेळगाव २१.४१
सावंतवाडी २१.४४ मारवण २१.४६

हा महिना असा जाईल जयंद साळगावकर

मेघ: विचार-विनिमयात अधिक वेळ न देवता आलेल्या संधीचा फायदा उठवा. रवि-बुध-शुक्र यांचे पाठवळ तुम्हाला ईशित ध्येय गाठायला पुरेसे आहे. आर्थिक स्थितीत सुधारणा होईल. वरिष्ठांना खुश करण्याचे तुमचे प्रयत्न यशस्वी होतील. कार्यक्षेत्रातील सहकाऱ्यांकडूनही पूर्ण पाठवळ मिळेल.

वृषभ: आपल्या मित्रपरिवारात सर्वच आपले हितचिंत असतील असे गृहीत करून वागू नका. हा महिना जागरूक राहण्याचा आहे. व्यवहार करताना सहोदय व्यक्तींची योग्य पारख करा. व्यवसायात अनुभवी व्यक्तीचे मार्गदर्शन मोलाचे ठरेल.

मिथुन: संमिश्र स्वरूपाचे असे हे ग्रहमण आहे. नोकरी-व्यवसाय क्षेत्रात कामाचे वेळापत्रक काटेकोरपणे पाळवे लागेल. नातेसंबंधात व्यक्तीशी बोलताना सावधगिरी बाळगा. नै-समजाचे प्रसंग निर्माण होण्याची शक्यता जाणवते. कुटुंबातील प्रलोभनाच्या प्रस्तावाला अजिबात थारा देऊ नका.

कर्क: पूर्वाधीत लाभ असल्याच्या ग्रहांच्या पाठवळीत तुमच्या कामाला अधिक गती प्राप्त होईल. कारणातून प्रवासाचे योग आहेत. खर्चावर नियंत्रण ठेवल्यास आर्थिक ओढाढात होणार नाही. उत्तरार्धात चांगला आहे. आनंददायक व्यक्तीच्या भेटीगाठीने मन प्रसन्न राहील.

सिंह: साहस, स्वर्धा व प्रलोभने यापासून दूर राहणे हितचिंते राहील. समोरच्या व्यक्तीला आश्वासन देताना आपल्या क्षमतेचे भान ठेवणे आवश्यक आहे. नोकरी-व्यवसायात आपण आपल्या कामाशी एकरूप राहा. सकारात्मक विचारांनी वागा, चांगले फळ मिळेल. सामाजिक कार्यात भाग घ्या.

कन्या: या महिन्यात आर्थिक प्राप्ती चांगली असेल. आपल्या प्रयत्नांना यश मिळेल. कुटुंबाकडूनही आपल्या योजनांना चांगला प्रतिसाद मिळेल. कार्यक्षेत्रात काही महत्त्वपूर्ण घडामोडी संभवतात. काही अपेक्षित बदल आनंददायी व उत्साहवर्धक ठरतील. बुनी येथी वसूल होतील.

तुळ: आपल्या सगळ्या चिंता-विचिंता मिटल्या आहेत, अशा संभ्रमात राहू नका. अधिक सावध व सतर्क राहून या महिन्याला सामोरे जावे लागेल. आपली जिवद व कर्तुव पाहणाला तालवल्यास सशरी तुमचीच. मौज-मजेचे प्रस्ताव नेहमीच नाकारा. आहाराचे पथक्याणी सांभाळा.

वृश्चिक: सर्व गोष्टी आपल्या मानपणावर होताच असे नाही. इच्छाशक्ती व मेहनत यांच्या जोरावर परिस्थितीत अनुकूल बदल घडून येतील. योजनाबद्ध पद्धतीने कार्य केल्यास लाभ होईल. मोठे व्यवहार साध्या टाळावेत. आरोग्याच्या समस्या जाणवू शकतात.

धनु: आनंदस्वीकरीची मतभेद होणार नाहीत याची काळजी घ्या. धारतील व्यक्तीच्या आजारापासून तुमच्या कामकाजावर परिणाम होण्याची शक्यता जाणवते. मंगळाचे पाठवळ तुम्हाला योग्य मार्ग दाखवील. प्रासंगिक जागरणामुळे पद्धतीने दैनंदिन कामकाजाचे वेळापत्रक बिघडेल.

मकर: आपली वाचू, तशी बळकट असताना उपाचर चिंतित कालाला राहणारे? विरोधकां डोके काढतील परंतु तुम्ही त्यांचा सहज पाडाव करू शकाल. उत्तरार्धात आपल्या मित्रपरिवारातील काही घटनाक्रमामुळे थोडा मानसिक त्रास होईल. आनंददायक खर्चाचा काळ नाही.

कुंभ: काही प्रसंगी पेशापेक्षाही आपण जोडलेली माणसेच आपल्या कामी येतात, याचा प्रत्यय देताना आपल्या क्षमतेचे भान ठेवणे नात्यातील काही मंडळी अति जवळीक साधण्याचा प्रयत्न करतील, सावध घ्या. पोटाच्या तक्रारीकडे दुर्लक्ष करू नका. उधारी कोट घाळा.

मीन: हा महिना आपणास मित्र-कन्याद्वयी आहे. धनप्राप्तीबरोबर इतर अनेक बाबीही महत्त्वाच्या असतात. हे लक्षात आणू द्या. मित्र-मैत्रिणिच्या संबंधात समतोल राखा. मौज-मजे-धुडामोडी संभवतात. काही अपेक्षित बदल आनंददायी व उत्साहवर्धक ठरतील. बुनी येथी वसूल होतील.

११ (११.०३ नंतर २६.०० पर्यंत).

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त
०१ (०६.५१ नंतर १६.०३ पर्यंत), ०२ (१७.५० नंतर २२.३१ पर्यंत), ०३ (११.२० नंतर २६.०० पर्यंत), ०४ (१३.४३ पर्यंत), ०५ (१४.३० पर्यंत), १६.५४ नंतर २६.०० पर्यंत), ०८ (२६.०० पर्यंत), ०९ (१४.५६ पर्यंत), ११ (११.०३ नंतर २६.०० पर्यंत), २० (२६.०० पर्यंत), २१ (१६.३४ नंतर २६.०० पर्यंत), २४ (२२.२२ पर्यंत), २६ (०३.३४ नंतर २२.४४ पर्यंत), २७ (०५.१४ नंतर २६.०० पर्यंत), ३० (२६.०० पर्यंत), ०९ (१४.५६ पर्यंत), (२६.०० पर्यंत), ३१ (११.०३ नंतर २६.०० पर्यंत).

गुरुलोक दिनांक १७ जुलै २०२६ पासून

गुरुलोक दिनांक १७ जुलै २०२६ पासून
११ (०५.५५ नंतर २६.०० पर्यंत), २० (२६.०० पर्यंत), २१ (१६.३४ नंतर २६.०० पर्यंत), २४ (२२.२२ पर्यंत), २६ (०३.३४ नंतर २२.४४ पर्यंत), २७ (०५.१४ नंतर २६.०० पर्यंत), ३० (२६.०० पर्यंत), ०९ (१४.५६ पर्यंत), (२६.०० पर्यंत), ३१ (११.०३ नंतर २६.०० पर्यंत).

पंचांग २०२६
श्री शालिवाहन संवत् १९४६, चरमावसान संवत्सर, विक्रम संवत् २०८२
आकडे दाखविलेले मध्यरात्री २२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवसाच्या सुवातेल्यापरी सत्यता तपासू नये.

जुलै	नित्य	चौथ्या	समाप्ती	योग	समाप्ती	प्राप्ती
१ बुध	क. प्रतिपदा	०९.३७	पुष्याषाढ्या	०५.५०	पुष्य	१६.३३
२ गुरु	क. द्वितीया	०९.३७	उत्तराषाढ्या	०९.२६	वैशाख	१६.३३
३ शुक्र	क. तृतीया	११.१९	श्रवण	११.२६	विक्रम	१६.३३
४ शनि	क. चतुर्थी	१२.२१	षष्ठीया	१३.३३	प्रति	१७.३०
५ रविवार	क. पंचमी	१३.३०	सप्तमीया	१४.११	आषाढ	१७.३०
६ सोम	क. षष्ठी	१४.३६	पौषाढ्या	१५.०६	श्रीषाढ्या	१७.३०
७ मंगळ	क. सप्तमी	१५.३२	पौषाढ्या	१५.३३	श्रीषाढ्या	१७.३०
८ बुध	क. अष्टमी	१६.३३	वैशाख	१६.५९	अश्लेषा	१७.३३
९ शुक्र	क. नवमी	१७.३३	अश्लेषा	१७.५९	वैशाख	१७.३३
१० शुक्र	क. दशमी	१८.३३	वैशाख	१८.५९	वैशाख	१७.३३
११ शनि	क. दशमी	१८.३३	वैशाख	१८.५९	वैशाख	१७.३३
१२ रविवार	क. त्रयोदशी	२२.३०	वैशाख	२२.५९	वैशाख	१७.३३
१३ सोम	क. चतुर्दशी	२३.३०	वैशाख	२३.५९	वैशाख	१७.३३
१४ मंगळ	क. अमावास्या	२४.३३	वैशाख	२४.५९	वैशाख	१७.३३
१५ बुध	क. प्रतिपदा	२५.३३	वैशाख	२५.५९	वैशाख	१७.३३
१६ शुक्र	क. द्वितीया	२६.३३	वैशाख	२६.५९	वैशाख	१७.३३
१७ शुक्र	क. तृतीया	२७.३३	वैशाख	२७.५९	वैशाख	१७.३३
१८ शनि	क. चतुर्थी	२८.३३	वैशाख	२८.५९	वैशाख	१७.३३
१९ रविवार	क. पंचमी	२९.३३	वैशाख	२९.५९	वैशाख	१७.३३
२० सोम	क. षष्ठी	३०.३३	वैशाख	३०.५९	वैशाख	१७.३३
२१ मंगळ	क. सप्तमी	३१.३३	वैशाख	३१.५९	वैशाख	१७.३३
२२ बुध	क. अष्टमी	३२.३३	वैशाख	३२.५९	वैशाख	१७.३३
२३ शुक्र	क. नवमी	३३.३३	वैशाख	३३.५९	वैशाख	१७.३३
२४ शुक्र	क. दशमी	३४.३३	वैशाख	३४.५९	वैशाख	१७.३३
२५ शनि	क. दशमी	३५.३३	वैशाख	३५.५९	वैशाख	१७.३३
२६ रविवार	क. त्रयोदशी	३६.३३	वैशाख	३६.५९	वैशाख	१७.३३
२७ सोम	क. चतुर्दशी	३७.३३	वैशाख	३७.५९	वैशाख	१७.३३
२८ मंगळ	क. अमावास्या	३८.३३	वैशाख	३८.५९	वैशाख	१७.३३
२९ बुध	क. प्रतिपदा	३९.३३	वैशाख	३९.५९	वैशाख	१७.३३
३० शुक्र	क. द्वितीया	४०.३३	वैशाख	४०.५९	वैशाख	१७.३३

१८ - २० जून् २०२३ को शुक्रवारी १८ जून २०२३ को शुक्रवारी २० जून २