

# PARLE Parle-G GOLD



ऑगस्ट २०२४

आषाढ / श्रावण  
शके १९४६

कालनिर्णय



र	<p>आषाढ अमावास्या दश अमावास्या दौपपूजा विश्वनाथबाबा फडके पुण्यतिथी-अकोट (अकोला)</p> <p>अमावास्या समाप्ती सायं. ०४.४२</p> <p><b>४</b></p>	<p>श्रावण शु. ७ सीतला सप्तमी भानुसप्तमी गोस्वामी तुलसीदास जयंती आदित्य पूजन</p> <p><b>११</b></p>	<p>श्रावण शु. १४ आदित्य पूजन</p> <p>शुभ दिवस</p> <p>श्रावण कृ. ७ भानुसप्तमी आदित्य पूजन</p> <p><b>२५</b></p>		
	<p>श्रावण शु. १ श्रावण मासारंभ चंद्रदर्शन द्वारयात्रा-चिंचवड श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामृत : तांदूळ</p> <p>शुभ दिवस (दु.३.२०न.)</p> <p><b>५</b></p>	<p>श्रावण शु. ७ श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामृत : तीळ</p> <p>शुभ दिवस (सं.४.५४प.)</p> <p><b>१२</b></p>	<p>श्रावण पौर्णिमा नारळी पौर्णिमा हयग्रीवोत्पत्ति ऋक् शुक्ल यजुः श्रावणी तैत्तिरीय श्रावणी हिरण्यकेशी श्रावणी रक्षाबंधन श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामृत : मूग * पौर्णिमा समाप्ती रात्री ११.५५</p> <p>शुभ दिवस (दु.१.३२न.)</p> <p><b>१९</b></p>	<p>श्रावण कृ. ८ श्रीकृष्ण जयंती (उपवास) कालाष्टमी श्रीकृष्ण जन्मोत्सव जयंती योग श्री ज्ञानेश्वर महाराज जयंती-आपेगांव (औरंगाबाद) श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामृत : जव *</p> <p>शुभ दिवस (दु.३.५४न.)</p> <p><b>२६</b></p>	
से	<p>श्रावण शु. २ मंगलागौरी पूजन मुस्लिम सफर मासारंभ</p> <p>शुभ दिवस</p> <p><b>६</b></p>	<p>श्रावण शु. ८ दुर्गाष्टमी दुर्वाष्टमी मंगलागौरी पूजन आचार्य अत्रे जयंती अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे) तिराबी आव (ज्यु)</p> <p>शुभ दिवस (सं.१०.४३न.)</p> <p><b>१३</b></p>	<p>श्रावण कृ. १ मंगलागौरी पूजन खोरदाद साल</p> <p>शुभ दिवस</p> <p><b>२०</b></p>	<p>श्रावण कृ. ९ गोपाळकाला मंगलागौरी पूजन निकालस महाराज पुण्यतिथी-नागपूर</p> <p>शुभ दिवस</p> <p><b>२७</b></p>	
सोमवार	<p>* अधिक शास्त्रार्थ ११. पांडवलेणी यात्रा-पाथर्डी (नाशिक) लहानुजी महाराज पुण्यतिथी -टाकरखेड (वर्धा) २६. गुलाबबाबा यात्रा-काटेल (बुलढाणा)</p> <p><b>७</b></p>	<p>श्रावण शु. ९ बुधपूजन मधुसूदा तृतीया</p> <p>शुभ दिवस</p> <p><b>१४</b></p>	<p>श्रावण कृ. २ शिवचरण महाराज पुण्यतिथी-अकोला केशवदत्त महाराज पुण्यतिथी-सोनगिरी (धुळे)</p> <p>शुभ दिवस (दु.१.२१प.)</p> <p><b>२१</b></p>	<p>श्रावण कृ. १० मंगलनाथ महाराज जन्मोत्सव -सं. चित्रकूट (इंदौर)</p> <p>शुभ दिवस (दु.१.२२प.)</p> <p><b>२८</b></p>	
मं	<p>आषाढ कृ. १२ प्रदोष नित्यांद स्वामी पुण्यतिथी-गणेशपुरी लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक पुण्यतिथी अण्णाभाऊ साठे जयंती पितांबर महाराज पुण्यतिथी -कोंडोली (अकोला)</p> <p>शुभ दिवस (सं.१०.२३प.)</p> <p><b>१</b></p>	<p>श्रावण शु. ९ स्वातंत्र्य दिन बृहस्पती पूजन पारशी नूतनवर्ष संत १३९४ प्रारंभ पारशी फरवदिन मासारंभ कन्हानपुरे महाराज पुण्यतिथी -माडगांव (वर्धा)</p> <p>शुभ दिवस (सं.११.११प.)</p> <p><b>१५</b></p>	<p>श्रावण कृ. ३ बृहस्पती पूजन सौर शरद ऋतू प्रारंभ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.३६</p> <p>शुभ दिवस (दु.१.४६न.)</p> <p><b>२२</b></p>	<p>श्रावण कृ. ११ अजा एकादशी बृहस्पती पूजन नारायण महाराज पुण्यतिथी-नेर (यवतमाळ)</p> <p>शुभ दिवस (सायं.४.३८ते६.१६)</p> <p><b>२९</b></p>	
मंगळवार	<p>श्रावण शु. ४ विनायक चतुर्थी नाग-चतुर्थी उपवास बृहस्पती पूजन दुर्वागणपती व्रत</p> <p>शुभ दिवस (सं.११.११प.)</p> <p><b>८</b></p>	<p>श्रावण शु. १० जरा-जिवंतिका पूजन सूर्याचा मधा नक्षत्रप्रवेश वाहन : कोल्हा शेवाळकर महाराज पुण्यतिथी-अचलपूर (अमरावती) पुत्रदा एकादशी वरदलक्ष्मी व्रत</p> <p>शुभ दिवस (सं.११.३१न.)</p> <p><b>१६</b></p>	<p>श्रावण कृ. ४ जरा-जिवंतिका पूजन राष्ट्रीय अंतराळ दिवस पलसिद्धस्वामी पुण्यतिथी-साखरखेडा (बुलढाणा)</p> <p>शुभ दिवस</p> <p><b>२३</b></p>	<p>श्रावण कृ. १२ तिथिवासर सकाळी ०७.४९पर्यंत शिवस्वरूपानंद स्वामी पाठक पुण्यतिथी -कारजा (वाशिम) संत सेना महाराज पुण्यतिथी सूर्याचा पूर्वा नक्षत्रप्रवेश वाहन : उंदीर</p> <p>शुभ दिवस (सायं.५.४६ते जरा-जिवंतिका पूजन ज.रात्री २.२५)</p> <p><b>३०</b></p>	
बुधवार	<p>आषाढ कृ. १३ शिवरात्री सूर्याचा आश्लेषा नक्षत्रप्रवेश वाहन : गाढव संत नामदेव महाराज संजीवन समाधी सोहळा दिन</p> <p><b>२</b></p>	<p>श्रावण शु. ५ नागपंचमी ऋक् शुक्ल यजुः श्रावणी हिरण्यकेशी श्रावणी अगस्ती दर्शन महालक्ष्मी स्थापना पूजन जरा-जिवंतिका पूजन जागतिक आदिवासी दिन</p> <p>शुभ दिवस</p> <p><b>९</b></p>	<p>श्रावण कृ. ५ अश्वत्थमारुती पूजन</p> <p>शुभ दिवस</p> <p><b>२४</b></p>	<p>श्रावण कृ. १२ शनिप्रदोष अश्वत्थमारुती पूजन पर्युषण पर्वारंभ (चतुर्थी पक्ष)-जैन संत ताजुद्दीनबाबा पुण्यतिथी-नागपूर</p> <p>शुभ दिवस (सायं.५.४६ते जरा-जिवंतिका पूजन ज.रात्री २.२५)</p> <p><b>३१</b></p>	
बुधवार	<p>आषाढ कृ. १४ संत सावता माळी पुण्यतिथी</p> <p>अमावास्या प्रारंभ दुपारी ०३.५०</p> <p><b>३</b></p>	<p>श्रावण शु. ६ सुषोदनवर्ण षष्ठी अश्वत्थमारुती पूजन शनैश्वर शिंगणापूर अभिषेक (श्रावणातील प्रत्येक शनिवारी) त्रिवाळ षष्ठी कल्की जयंती</p> <p>शुभ दिवस</p> <p><b>१०</b></p>	<p>श्रावण शु. १२/१३ भगवान जिवेश्वर जयंती-अचलपूर (अमरावती), इंदौर (म.प्रदेश) रामभाऊ रामदास महाराज पुण्यतिथी -लिंबा (दिप्रस) अश्वत्थमारुती पूजन</p> <p>शुभ दिवस (सं.११.३१न.)</p> <p><b>१७</b></p>	<p>श्रावण कृ. १३ शनिप्रदोष अश्वत्थमारुती पूजन पर्युषण पर्वारंभ (चतुर्थी पक्ष)-जैन संत ताजुद्दीनबाबा पुण्यतिथी-नागपूर</p> <p>शुभ दिवस</p> <p><b>३१</b></p>	
गुरुवार					
शु					
शुक्रवार					
श					
शनिवार					

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

जुलै २०२४

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

सप्टेंबर २०२४

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

सोनाई पशु आहार



प्रति जनावर प्रति दिन 3 ते 4 लिटरपर्यंत वाढीव दूध निर्मिती



सोनाई पशु आहार



उपवास : शाश्वत आनंदाचा शोध

□ सचिन परब

काळात हेमाद्रीने हजारो व्रतांची माहिती देणारा 'चतुर्वर्ग चिंतामणि' हा ग्रंथ लिहिला होता. यादवकाळात महाराष्ट्र रसातळागला, असे इतिहास सांगतो. आजही मार्गशीर्षातल्या गुरुवारांचे व्रत स्वातंत्र्यानंतर जन्माला घातले गेले आहे. हे लक्षात न घेता आपण घरोघर उपवास करतोच आहोत ना? धर्म म्हटले की फारतर डोळेच मिटायचे असतात, डोके नाही. ते लक्षात न आल्याने आपला खरा उपवास होतच नाही. पांडुरंगशास्त्री आठवले सांगतात, "उपवास म्हणजे फक्त जेवणातला बदल नाही, तर विचारांमधला बदल." उपवासाला सुरण का चालतो आणि दुधा का चालत नाही, अशा फुटकळ गोष्टींवर आपल्याकडे धर्मशास्त्री म्हणवणाऱ्यांनी ग्रंथांमधे वाद घातले आणि चर्चाचा कीस पाडलाय. त्यापेक्षा महत्त्वाचे विषय नक्तेच का? त्यामुळेच आज आपण साबुदाणा, बटाटा आणि हिरवी मिरची या पोर्तुगीजांनी भारतात आणलेल्या उपवासाच्या पदाधीपर्यंत पोहोचलो आहोत. आयुर्वेदाने सांगितलेले लंघन किंवा आज चर्चत असणारे इंटरमिंट फास्टिंग पचनक्रियांच्या स्वास्थ्यासाठी चांगलेच आहे. पण ते सगळ्यांसाठी नाही. जेवण टाळून तब्येती विघडवण्यापेक्षा वाडभटाने दिलेला 'हित भुक्, मित्र भुक्, ऋतु भुक्' हा मंत्र महत्त्वाचा आहे. सकस खा, मर्यादित खा, समतोल खा. कसे खायचे हे कळले, तर अन्नाविषयीचा उपवासही रोजच असणार आहे. अर्थात, उपवासाचे हे सारे तत्त्वज्ञान भरल्या पोटासाठी आहे. प्रत्येक भुकेल्याच्या मुखी अन्न पोहचवणारा धर्मच उपवासाच्या धर्मापेक्षा मोठा असतो. हे अधोरेखित करणाऱ्या बुद्धांपासून निवेकानंदापर्यंत आणि कबिरांपासून गाडगेबाबांपर्यंत महात्म्यांचा वारसा उपवासाला व्यापक बनवून जातो.

काळोखाला धमेल्यात भरून फेकल्यावर उजेड येत नसतो. दिवा पेटला, प्रकाश आला की काळोख निघून जातो. अन्नापासून दूर सारायचे तर सद्गुण जवळ आणावे लागतात. सक्तिस्त म्हणतो, 'क्वच्यु इज नॉलेज, सद्गुण म्हणजेच ज्ञान. नॉलेज इज क्वच्यु' असेच आपल्याला वाटत असते. अनेक गोष्टींची माहिती असणे हा आपल्याला सद्गुण वाटतो, पण सक्तिस्त बरोबर त्याच्या उलट सांगतो. एखादा सद्गुण आपल्या जीवनात उतरला तरच त्याला ज्ञान म्हणता येईल. नाहीतर त्याच्या पुस्तकी माहितीला काहीच अर्थ नाही. ज्ञानेश्वरीतल्या ओव्यांवर पीएच. डी. केली असेल किंवा रसाळ प्रवचने झोडता येतात, म्हणून ज्ञानेश्वरी कळतेच असे नाही. त्यासाठी ज्ञानेश्वरीच्या विचारांना जगण्याचा भाग बनवावा लागतो. चांगल्या विचारांच्या सोबत राहिले, चांगले ऐकले, वाचले, बोलले, बघितले तर वाईट विचार निघून जातात. त्याची सवय लागण्यासाठी टावीक वेळ काढावा लागतो. तो दिवस उपवासाचा, देवाच्या जवळ राहण्याचा! विनोबा सांगतात, अकराव्या इंदिरासाठी दिलेला वेळ तो एकादशी. पाच ज्ञानेंद्रिये, पाच कर्मेद्रिये आणि अकरावे इंद्रिय ते मन. विनोबा सांगतात, तसे मोक्ष म्हणजे 'मो हाचा 'क्ष'ण टाळणे. त्याचा सराव उपवासाच्या दिवशी करायचा असतो. त्यासाठी वेळ काढता यावा, म्हणून जेवण बनवायला काट घ्यायची आणि कच्चे खावे, अशी उपवासाला सुरुवात झाली असावी. मराठी संस्कृतिकोश सांगतो, को एखाद्या दुष्काळात अन्न मिळत नसल्यामुळे उपाशी राहण्याला धार्मिकतेचा मुलामा चढला असावा. पण आपल्यासाठी उपवास म्हणजे फक्त उपाशी राहणे उरले आहे. एकादशी आणि दुपट खाशी, हे वास्तव आपण सगळ्यांनी स्वीकारले आहे. लहानपणापासून करतोय, गुरुजींनी सांगितले, शास्त्रात लिहिले आहे किंवा काहीतरी हवे, म्हणून उपवासाची व्रते केली जातात. त्यात ना प्रेम असते ना भक्ती. यादवांच्या

गरम पाणी हितकारक कसे?

□ वैद्य उर्मिला पिटकर

मानवी शरीरासाठी 'पाणी' अत्यंत आवश्यक आहे. पण, हे पाणी कोणी, किती, कधी, कसे प्यावे याचेही काही नियम उरलेले आहेत. शरीराला पाण्याची किती गरज आहे, हे नैसर्गिकरित्या आपल्याला लागणाऱ्या तहानेद्वारे सुचवले जाते. हिवाळ्यात व पावसाळ्यात तहान कमी लागते, याउलट उन्हाळ्यात अधिक तहान लागते. शारीरिक श्रम करणाऱ्या लोकांना अधिक तहान लागते, तर एसीमध्ये बसून बैठे काम करणाऱ्यांना कमी तहान लागते. त्यामुळे आपापल्या तहानेनुसार पाणी पिणे अधिक शास्त्रीय आणि सयुक्तिक आहे.



पाणी पिण्याचे शास्त्र

आपल्या शरीरामध्ये 'अग्नी' नावाचे एक तत्त्व आहे. हा अग्नी आपण सेवन केलेल्या अन्नाचे, पाण्याचे पचन करतो आणि शरीरासाठी उपयुक्त घटक बनवतो. बाहेरच्या सृष्टीत जसे आगीवर पाणी ओतले, तर हे पाणी आग विझवते; मग ते गरम पाणी असले तरी. त्याचप्रमाणे तहान लागलेली नसताना उगाचच पाणी पीत राहिले (मग ते गरम का असेना) तर त्यामुळे शरीरातील अग्नी मंदच होणार. मंद अग्नी हा जवळजवळ सर्वच रोगांचे मूळ आहे. त्यामुळे तहान लागली असतानाच पाणी प्यावे. स्वास्थ्य रक्षणासाठी शरद व ग्रीष्म ऋतूत वगळता, रोगी व्यक्तींबरोबरच निरोगी व्यक्तींनीही, गरजेप्रमाणे थोडेथोडेच पाणी प्यावे, असा शास्त्रादेश आहे.

गरम पाणी : एक औषध / उपचार पद्धती आयुर्वेदात गरम पाणी म्हणजेच 'उष्णोदक', याला औषधप्रामाणे महत्त्व दिलेले आहे. पाणी गरम करताना पाण्यावर अग्नीचा संस्कार होतो. त्यामुळे गरम पाणी हे साध्या पाण्यापेक्षा पचायला हलके होते, पण ते गुणाने उष्ण असते. गरम पाणी विशिष्ट आजारांमध्ये शरीरासाठी अत्यंत उपकारक ठरते. १. गरम पाणी गुणाने उष्ण असल्यामुळे वाताचे अनुलोमन (उत्सर्जन) करते. कफ, वात हे दोन्ही दोष थंड गुणाचे असल्यामुळे हे दोष शरीरात वाढले असता गरम पाणी प्यावे. सामान्य भाषेत सर्दी, नाक चोंदणे, खोकला, घसा दुखणे, दम लागणे यांसारख्या कफ-वातज विकारात गरम पाणी प्यायल्यामुळे कफ पातळ होतो, सहजपणे बाहेर पडतो व नाक, छाती, घसा मोकळा होतो. २. पोटफुगी, पोट दुखणे, अजीर्ण, आमदोष यांसारख्या पोटाच्या विकारात

लंघन (पूर्ण उपवास किंवा भाताची पेज, लाढा, मऊ भात असा अत्यंत हलका आहार) करून थोडे थोडे गरम पाणी पीत राहावे. यामुळे न पचलेले अन्न पचते, अजीर्ण मोडते, आमदोष दूर होतो. हळूहळू भूक सुधारते व अन्नाचे नीट पचन होऊ लागते. ३. गरम पाणी थंड करून प्यायल्यास त्याला 'क्वथित शीत जल' म्हटले जाते. असे पाणी पचायला हलके, पण गुणाने शीत असते. पाण्यामध्ये काही औषधे घालून उकळल्यास त्याला 'सिद्ध जल' असे म्हटले जाते. जेव्हा ज्वर म्हणजे ताप येतो, तेव्हा आयुर्वेदाच्या सिद्धांतानुसार रुग्णाचा अग्नी मंद झालेला असतो. अशा वेळी सुंद, नागरमोथा, पित्तपापडा, वाळा, चंदन ही वनीषधे घालून उकळून व गाळून घेतलेले पाणी थोडे थोडे पीत राहिल्यास ताप लवकर उतरतो. या पाण्याला 'धंडगोदक' असे म्हटले आहे. अर्थात, तापाच्या रुग्णाने या अवस्थेत 'लंघन' करणे अपेक्षित आहे.

गरम पाण्याबद्दलचे गैरसमज : १. भरपूर पाणी प्यायल्यामुळे शरीरातील विषयवे निघून जातात व शरीर 'डिटॉक्स' होते, अशा प्रकारचा गैरप्रचार हल्ली सर्वत्र पसरलेला आहे. सकाळी प्यायलेल्या गरम पाण्यामुळे पोट साफ होते, असा बऱ्याच लोकांचा गैरसमज असतो. त्यामुळे सकाळी उठून सरसकट गरम पाणी पिण्याची चुकीची सवय अनेकांना जडलेली दिसते. या सवयीमध्ये ज्वरदस्त्याने मलवेग निर्माण केला जातो. खरे तर हा योग्य उपाय नाही. सकाळी सहज मलप्रवृत्ती होण्यासाठी संध्याकाळी लवकर जेवणे आणि आहाराने तेल, तूप यांसारख्या स्निग्ध पदार्थांचा पुरेसा समावेश करणे आवश्यक आहे. २. सामान्यपणे स्थूल लोक वजन कमी करण्यासाठी गरम पाण्यात मध घालून पितात. परंतु गरम पाणी आणि मध हा विरुद्ध आहार आहे. मध हा कधीही गरम पदार्थांबरोबर घेऊ नये किंवा गरम करून खाऊ नये. त्यामुळे शरीरात एक प्रकारचे विष तयार होते. स्थूल व्यक्तींनी मध घ्यायचे झाल्यास ते साध्या पाण्यातून घेण्यास हरकत नाही.

गरम पाणी : बाह्योपचार पद्धती १. गरम पाण्याचा शोक हाही अनेक रोगांमध्ये उपयुक्त ठरतो. कोणत्याही अवयवाला मार लागल्यामुळे किंवा सुरगळ्यामुळे सूज आलेली असल्यास किंवा तेथे जखम झालेली नसल्यास, मीठ घातलेल्या गरम पाण्यात तो भाग बुडवून ठेवावा. त्यामुळे सूज लगेच उतरते, वेदना कमी होऊन आराम पडतो. २. गरम पाणी रबरी पिशवीमध्ये भरून शोक घेतल्यास शरीरात कुठल्याही ठिकाणी वेदना, जखडलेपणा असल्यास दूर होतो. कंबरदुखी, मुतकड्यामुळे कुशीत होणारी वेदना, लघवी अडणे, मूळव्याधीमुळे गुदभागी होणाऱ्या वेदना यामध्ये गरम पाण्याच्या टबमध्ये बसून घेतलेल्या शोकाने त्वरित आराम पडतो. ३. नाक चोंदलेले असेल किंवा श्वास ध्यायला त्रास होत असल्यास

हा महिना असा जाईल जयंत साळगांवकर

मेघ : कोणत्याही गोष्टीचा आस्वाद घेताना त्याचा अतिरेक होणार नाही याची काळजी घ्या. मोठी जबाबदारी पेलण्याची तयारी ठेवा व त्यानुसार कृतीही करा. प्रिय व्यक्तींच्या लहानसहान अपेक्षांचा अंदाज घ्या. वैवाहिक जीवनातील कर्तव्य पूर्ण करा. वृषभ : कार्यक्षेत्रात नेतृत्वाची जबाबदारी स्वीकारावी लागेल. कामाच्या बाबतीत नियमितता ठेवा. पूर्वी केलेल्या कामाचा चांगला परिणाम दिसेल. भावंडांना मदतीचा हात द्याल पण त्यांच्याकडून कसलीही अपेक्षा करू नका. मंगलकाऱ्यांत सहभागी व्हाल. मिथुन : सर्वांना आदरयुक्त वागणूक दिल्यास त्याची परतफेड आपल्याला निश्चित मिळेल. आर्थिक व्यवहार करताना माणसांची योग्य पारख करा. घाईने निर्णय घेऊ नका. सार्वजनिक ठिकाणी वाद वाढणार नाहीत याची काळजी घ्या. शत्रुवर विजय मिळेल. कर्क : इतरांचे ऐकण्यापेक्षा स्वतःचा आत्मविश्वास वाढवणे गरजेचे आहे. वादविवाद व साहस कटाक्षाने टाळा. वेळेनुसार धोरणात बदल करून पुढे जात राहा. पैशाची योग्य ठिकाणी केलेली गुंतवणूक भावी आयुष्यात उपयोगी पडेल. सिंह : आपल्या कार्यशील व निर्धारपूर्ण कृतीपुढे लोक प्रभावित होतील. मित्रपरिवाराचे सहकार्य चांगले लाभेल. सामाजिक कार्यात मानापमानांच्या किरकोळ गोष्टींकडे लक्ष देऊ नका. ध्येयवादी बनून ध्येयाचा पाठपुरावा करा. वेळेचा अपव्यय टाळा. कन्या : दिलेले शब्द पाळण्यास विसरू नका. स्वतःची हुशारी दाखवताना इतरांना कमी लेखणे योग्य नाही. जी गोष्ट आपल्या आटोक्याबाहेरची आहे तिच्यावर टीका करणे योग्य ठरणार नाही. स्वतःची आत्मप्रीती मिरवणे टाळा. गरम पाण्यात निलगिरी, कापूर यासारखी औषधे घालून वाफ घेतल्यास त्वरित आराम पडतो. गरम पाणी कधी पिऊ नये? खूप उन्हाळा असताना पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींनी, उन्हात फिरणाऱ्यांनी किंवा अग्नीजवळ काम करणाऱ्या लोकांनी, ज्या रोगांमध्ये पित्त वाढलेले असते अशा गळवे, नागीण, कावीळ, रक्तस्राव होणे इ. रोगांमध्ये गरम पाण्याचे सेवन त्रासदायक ठरू शकते. अशा वेळी धणे घालून उकळून, थंड केलेले पाणी घ्यावे. पाणी म्हणजे जीवन. पाणी हे आहारातले द्रव्य तर आहेच, पण

तूळ : परदेशगमनासाठी उत्तम कालावधी असेल. कार्यक्षेत्रात परिस्थितीनुसार बदल करणे आवश्यक ठरेल. लहानसहान गोष्टी मनाला लावून घेऊ नका. जीवनात कोणत्याही पळवाटेचा अवलंब घड्यातरी करू नका. विरोधाकार भात करात. वृश्चिक : घडलेल्या प्रसंगातून आत्मसंशोधन केल्यास पुढील नुकसान टाळू शकाल. स्वतःच्या कार्यक्षेत्राच्या प्रभाव इतरांवर पडेल. आपले नैतिक आचरण चांगले ठेवा. जीवनात हिरोबीपणा ठेवलात तर आपण खूप काही करू शकाल. धनु : अचूक निर्णयक्षमतेचा विकास करण्यावर भर द्या. दुसऱ्याच्या बोलण्याने त्रास करून घेण्यापेक्षा त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करा. विरोधकांना न दुखवता त्यांच्या कर्तव्यपालनाची त्यांना जाणीव करून द्या. कौटुंबिक वातावरण बिघडू देऊ नका. सामंजस्य वाळावा. मकर : कौटुंबिक वादापासून स्वतःस अलिप्त ठेवणे योग्य होईल. जर तुम्हाला आर्थिक गुंतवणूक करावयाची असेल तर ती सरकारी, निमसरकारी क्षेत्रात करणे जास्त सुरक्षित ठरेल. देण्याघेण्याचे व्यवहार बरिष्ठांच्या मार्गदर्शनाने करा. कुंभ : व्यवहार व परमार्थ यात गल्लत करू नका. अति उदारमतवादी धोरण हितकारक ठरणार नाही. मुत्सद्दीपणावर भर द्या. दिलेला शब्द पाळण्यास विसरू नका. राग वाढविणाऱ्या घटनांचा विचार करू नका. त्यांच्याकडे दुर्लक्ष कर. मीन : दुसऱ्यांना फार सभ्यता दाखविण्याच्या भागमांडीत पडू नये. कठीण परिस्थितीवर मात करण्यासाठी मनोबल वाढवावे लागेल. आर्थिक व्यवहारात दुसऱ्याला जामीन राहू नका. नव्या क्षेत्राचा परिचय, नवे उपक्रम यासारखे शोषकार्य चालूच ठेवा.

ते औषधी आहेत. आयुर्वेदानुसार कोणत्याही पदार्थाचे सेवन करण्यापूर्वी, त्याची त्या-त्या वेळी शरीराला खरेच गरज आहे का, ते सेवन करणाऱ्या व्यक्तीची प्रकृती, त्या वेळेचे वय, राहण्याचे ठिकाण, कामाचे स्वरूप, ऋतू या सर्वांचा विचार करावा लागतो. कोणताही पदार्थ योग्य प्रकारे सेवन केल्यास अमृत ठरतो, तर अयोग्य पद्धतीने घेतल्यास विषही ठरू शकतो. हा सामान्य नियम गरम पाणी पितानाही लागू पडतो, हे लक्षात घ्यायला हवे. (लेखिका अनुभवी आयुर्वेद पंचकर्म व योगचिकित्सक आहेत.) uapitkar@gmail.com

काळोखाला धमेल्यात भरून फेकल्यावर उजेड येत नसतो. दिवा पेटला, प्रकाश आला की काळोख निघून जातो. अन्नापासून दूर सारायचे तर सद्गुण जवळ आणावे लागतात. सक्तिस्त म्हणतो, 'क्वच्यु इज नॉलेज, सद्गुण म्हणजेच ज्ञान. नॉलेज इज क्वच्यु' असेच आपल्याला वाटत असते. अनेक गोष्टींची माहिती असणे हा आपल्याला सद्गुण वाटतो, पण सक्तिस्त बरोबर त्याच्या उलट सांगतो. एखादा सद्गुण आपल्या जीवनात उतरला तरच त्याला ज्ञान म्हणता येईल. नाहीतर त्याच्या पुस्तकी माहितीला काहीच अर्थ नाही. ज्ञानेश्वरीतल्या ओव्यांवर पीएच. डी. केली असेल किंवा रसाळ प्रवचने झोडता येतात, म्हणून ज्ञानेश्वरी कळतेच असे नाही. त्यासाठी ज्ञानेश्वरीच्या विचारांना जगण्याचा भाग बनवावा लागतो. चांगल्या विचारांच्या सोबत राहिले, चांगले ऐकले, वाचले, बोलले, बघितले तर वाईट विचार निघून जातात. त्याची सवय लागण्यासाठी टावीक वेळ काढावा लागतो. तो दिवस उपवासाचा, देवाच्या जवळ राहण्याचा! विनोबा सांगतात, अकराव्या इंदिरासाठी दिलेला वेळ तो एकादशी. पाच ज्ञानेंद्रिये, पाच कर्मेद्रिये आणि अकरावे इंद्रिय ते मन. विनोबा सांगतात, तसे मोक्ष म्हणजे 'मो हाचा 'क्ष'ण टाळणे. त्याचा सराव उपवासाच्या दिवशी करायचा असतो. त्यासाठी वेळ काढता यावा, म्हणून जेवण बनवायला काट घ्यायची आणि कच्चे खावे, अशी उपवासाला सुरुवात झाली असावी. मराठी संस्कृतिकोश सांगतो, को एखाद्या दुष्काळात अन्न मिळत नसल्यामुळे उपाशी राहण्याला धार्मिकतेचा मुलामा चढला असावा. पण आपल्यासाठी उपवास म्हणजे फक्त उपाशी राहणे उरले आहे. एकादशी आणि दुपट खाशी, हे वास्तव आपण सगळ्यांनी स्वीकारले आहे. लहानपणापासून करतोय, गुरुजींनी सांगितले, शास्त्रात लिहिले आहे किंवा काहीतरी हवे, म्हणून उपवासाची व्रते केली जातात. त्यात ना प्रेम असते ना भक्ती. यादवांच्या

महणून उपवासाला स्वातंत्र्यलढ्याचा भाग बनवणाऱ्या महात्मा गांधींची आठवण ठेवावी लागते. प्रायश्चित्ताचा आणि आत्मक्लेशाचा भाग म्हणून उपवास करण्याची परंपरा गौतमांच्या सूत्रांपासून जैन धर्मापर्यंत होतीच. त्याचा विस्तार गांधीजींच्या एकादश व्रतात आहे. त्यांनी ती स्वतःसाठी आणि स्वतःच्या सहकाऱ्यांसाठी बनवलेली आचारसंहिता होती. त्यातून असहकाराचे आंदोलन उभे राहिले. परदेशी आणि सरकारी गोष्टींचा त्याग हा उपवासच होता. त्यांच्या अन्नत्यागाच्या उपवासांतून देशाने अस्पृश्यता संपवण्याचा अजेंडा स्वीकारला. जात-धर्म विसरून साधी साधी माणसे स्वातंत्र्यलढ्यात उतरली. एका अर्थाने गांधीजींच्या उपवासाने नव्या देशाची प्रायाभरणी केली. त्यामुळे आजही उपवास हा जगभर व्यवस्थेविरुद्ध लढण्याचे हत्यार बनलेला आहेच. गांधीजींनी उपवासाचा अर्थच बदलला, तेच आपण आपल्या जगण्यातही घडवू शकतो. आपल्याला नवे उपवास तयार करावे लागतील. आज तांदूळ आणि गहू न खाण्याचा उपवास करण्यापेक्षा मोबाइलचा मोह टाळण्याचा उपवास जास्त गरजेचा बनलेला आहे. हे 'डिजिटल डिटॉक्स' समजल्यामुळेच काही गावांनी रोज संध्याकाळी टीव्ही आणि मोबाइल बंद ठेवण्याचा सामुदायिक निर्णय घेतला आहे. बिनडोक रिल्समध्ये आणि सोशल मीडियाच्या धांगडबिंघात आनंद आहे, म्हणून तर आपण त्यात गुंतून पडतो. पण त्यापेक्षाही मोठा आनंद मोबाइलवरील एखादे पुस्तक वाचण्यात-ऐकण्यात किंवा दर्जेदार डॉक्युमेंटरी बघण्यात आहे. त्यातला आनंद दीर्घकाळ टिकणारा आहे, दिगुणित होणार आहे. माणूस म्हणून समृद्ध करणारा आहे. फुटकळ आनंदाच्या प्रेरणेचा त्याग करून शाश्वत आनंदाच्या प्रेरणेपर्यंत पोहचण्यासाठी वेळ काढावा लागतोच. उपवास त्यासाठीच तर आहे.!

(लेखक ज्येष्ठ पत्रकार आहेत.) ssparab@gmail.com

कार्मणिर्णय संपर्क २०२४ वाफवलेले पदार्थ

राइस प्लॉवर रुटस मोमोज

भारत गांधीजी, मुरबाड आवरणासाठी साहित्य : १ कप कोनफळ, १ कप रताळे, १ कप करांदे (उकडून, साले काढून केलेल्या फोडी), चवीनुसार मीठ, १/४ छोटा चमचा मिरपूड, १/४ छोटा चमचा सोया सॉस. सारणासाठी साहित्य : प्रत्येकी १/४ कप सिमला मिरची, गाजर, बीट, टोमॅटो, कोबी, पातीचा कांदा (बारीक काप केलेला), १/२ छोटा चमचा मिरपूड, १ छोटा चमचा आले-लसूण पेस्ट, १/४ छोटा चमचा सोया सॉस, लिंबाची ९ पाने, २ हिरव्या मिरच्या, अर्धा कप बासमती तांदूळ आणि चवीनुसार मीठ. कृती : प्रथम बासमती तांदूळ एक



तास पाण्यात भिजत ठेवा. कोनफळ, रताळे, करांदे चांगले कुस्करून त्यात मीठ, मिरपूड घालून मळून गोळा तयार करा. एका बाळलमध्ये मिरची, गाजर, बीट, टोमॅटो, कोबी, पातीचा कांदा, हिरवी मिरची, मिरपूड, आले-लसूण पेस्ट, सोया सॉस व चवीनुसार मीठ घालून सर्व मिश्रण हलकेच एकजीव करा. तांदूळ निघवून घ्या आणि एका ताटलीत पसरवा. आता मळलेल्या गोळ्यामधले २ मोठे चमचे मिश्रण हातावर धेऊन त्याची वाटी करा व सारण भरून हलकेच बंद करून तांबट आकाराचा गोळा तयार करा. अशा प्रकारे सर्व गोळे तयार करा. आता गॅसवर मोठी कडई ठेऊन त्यात २ कप पाणी उकळायला ठेवा. एक चाळण घेऊन त्यात लिंबाची पाने पसरवा. तयार केलेला गोळा तांदूळाने चोळून घ्या व भाळणीत ठेवून २० मिनिटे वाफवून घ्या आणि थोडक्यात चढवणीशीच राख कर.

पंचांग २०२४ श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीयाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०७०

Table with columns: ऑगस्ट, आषाढ-श्रावण, नक्षत्र, समाप्ती, योग, समाप्ती, करण, समाप्ती, राश्ट्रीय

विवाहास उपयुक्त दिवस

संकट चतुर्थी चंतोदय

गुरुवार, २२ ऑगस्ट २०२४

Printed and published by... for circulation...