

फिनोलैक्स

पाईप्स

फेब्रुवारी २०२४

पौष / माघ
शके १९४५

कालनिष्ठि २



रविवार



सोमवार



मंगलवार



बुधवार



गुरुवार



शुक्रवार



शनिवार



पौष क. १

शुभ दिवस
(द. १२.२०.न)

४

पौष क. १०
द्वादशी महाराज पुण्यतिथी
-रेवसा (अमरावती)

पौष क. ११

शुभ दिवस
(द. १३.२८.)
संत निवृत्तिनाथ यात्रा-अंबकधर
वीरभद्र महाराज पुण्यतिथी-वरवेंद्र मेहकर
(बुलडाणा)

* अधिक शास्त्रार्थ
११. व्यक्तिनाथ महाराज जन्मोत्सव
-सं. देवगाव रंगारी (औरंगाबाद)
गणेश महाराज पुण्यतिथी-पणज
२१. अवलिया महाराज यात्रा-काळामाथा
(मालेगाव)

पौष क. १२

शुभ दिवस
प्रदोष
गणगिरी महाराज पुण्यतिथी
शास्त्रानंद महाराज उत्सव-मेहकर
(बुलडाणा)

पौष क. १३

शुभ दिवस
शिवरात्री
मेरु ऋषोदशी (जैन) शब्दे मिराज
नित्यानंद मोहित महाराज पुण्यतिथी
-अकोला

पौष क. १४

शुभ दिवस
दर्श अमावास्या भौंनी अमावास्या (जैन)
बायजाबई यात्रा-मुंढगांव (अकोला)
महोदय पर्व सकाळी ०८.०२ पासून
सूर्यास्तापवत
केशजी महाराज उत्सव
-घोराड (वर्धा)

पौष क. १५

शुभ दिवस
मुळवारी महाराज पुण्यतिथी
वापनभाऊ पुण्यतिथी-गहिनोनाथ गड
(वोडा)

पौष क. १६

शुभ दिवस
माघ मासारंभ
कलाकृतिदेवी पुण्यतिथी-बेळगाव
श्रीचित्रामणी यात्रा-कलंब (यवतमाळ)

पौष क. १७

शुभ दिवस
माघ मासारंभ

पौष क. २

शुभ दिवस
चंद्रदर्शन
शर्मनाथ बीजोत्सव-धामोरी, ब्राह्मणड

सोनेवाडी (कोपरावण)

पौष क. ३

शुभ दिवस
भागवत मार्कडेय जयंती (द. २.५६.)
तिलकंद चतुर्थी पारशी मेहर भासारंभ

झेवूजी महाराज पुण्यतिथी यात्रा-जागर्जई

(यवतमाळ)

मुस्लिम शावान

मासारंभ

पौष क. ४

शुभ दिवस (द. २.५२.न.)

संत निवृत्तिनाथ यात्रा-अंबकधर

वीरभद्र महाराज पुण्यतिथी-वरवेंद्र मेहकर

(बुलडाणा)

पौष क. ५

शुभ दिवस
वसंत पंचमी श्री पंचमी

विठ्ठल रखुमाई यात्रा-धारपेंवाडा (नागपूर)

मन्मथस्वामी जन्मोत्सव-कपिलधार (बोडी)

सखाराम महाराज

पुण्यतिथी-इलोग

(बुलडाणा)

जगदगुरु तुकाराम

महाराज जयंती *

पौष क. ६

शुभ दिवस
संत एकादशी

रावजी महाराज पुण्यतिथी-खानापूर

(गवरे)

पौष क. ७

शुभ दिवस
दर्श अमावास्या भौंनी अमावास्या (जैन)

बायजाबई यात्रा-मुंढगांव (अकोला)

महोदय पर्व सकाळी ०८.०२ पासून

सूर्यास्तापवत

केशजी महाराज उत्सव

-घोराड (वर्धा)

पौष क. ८

शुभ दिवस
माघ मासारंभ

कलाकृतिदेवी पुण्यतिथी-बेळगाव

श्रीचित्रामणी यात्रा-कलंब (यवतमाळ)

पौष क. ९

शुभ दिवस
माघ मासारंभ

पौष क. १०

शुभ दिवस
वायुदेव बल्लवत फडके पुण्यदिन

क्रांतिकारी लहूजी साळवे पुण्यतिथी

भागवती वेलकरत्सवामी पुण्यतिथी

-कोपरावण

दर्शामणी

बडोजीबाबा यात्रा

-घुर्दुङड (अमरावती)

पौष क. ११

शुभ दिवस
माघ मासारंभ

वायुदेव बल्लवत फडके पुण्यदिन

क्रांतिकारी लहूजी साळवे पुण्यतिथी

भागवती वेलकरत्सवामी पुण्यतिथी

-कोपरावण

दर्शामणी

बडोजीबाबा यात्रा

-घुर्दुङड (अमरावती)

पौष क. १२

शुभ दिवस
माघ मासारंभ

वायुदेव बल्लवत फडके पुण्यदिन

क्रांतिकारी लहूजी साळवे पुण्यतिथी

भागवती वेलकरत्सवामी पुण्यतिथी

-कोपरावण

दर्शामणी

बडोजीबाबा यात्रा

-घुर्दुङड (अमरावती)

पौष क. १३

शुभ दिवस
माघ मासारंभ

वायुदेव बल्लवत फडके पुण्यदिन

क्रांतिकारी लहूजी साळवे पुण्यतिथी

भागवती वेलकरत्सवामी पुण्यतिथी

-कोपरावण

दर्शामणी

बडोजीबाबा यात्रा

-घुर्दुङड (अमरावती)

पौष क. १४

शुभ दिवस
माघ मासारंभ

वायुदेव बल्लवत फडके पुण्यदिन

क्रांतिकारी लहूजी साळवे पुण्यतिथी

भागवती वेलकरत्सवामी पुण्यतिथी

-कोपरावण

दर्शामणी

बडोजीबाबा यात्रा

-घुर्दुङड (अमरावती)

पौष क. १५

शुभ दिवस
माघ मासारंभ

वायुदेव बल्लवत फडके पुण्यदिन

क्रांतिकारी लहूजी साळवे पुण्यतिथी

भागवती वेलकरत्सवामी पुण्यतिथी

-कोपरावण

दर्शामणी

बडोजीबाबा यात्रा

-घुर्दुङड (अमरावती)

पौष क. १६

शुभ दिवस
माघ मासारंभ

वायुदेव बल्लवत फडके पुण्यदिन

क्रांतिकारी लहूजी साळवे पुण्यतिथी



मोठी स्वप्ने पाहा

□ अविनाश घर्मधिकारी

आपल्या जीवनाविषयी आपण काय संकल्प सोडो, याचा पुढे आपले जीवन घडव्यावर कार मोठा प्रभाव पडो जीवनाविषयीचा आपला संकल्प जर असा असेल, की मला चार 'युक' शिकायची आहेत, मग नोकरी, मग लग्न, मग मुलेवाळा... आपल्या अंमात तुकोवाराय म्हणतात तसे, 'जन्माला आला नि हेला घालुनी मेला.'

जीवनाचा संकल्पच जर असा असेल, तर तसाच आकार जीवनाला येण्याची शक्यता अधिक. याचा अर्थ, या संकल्पने काही कमी आहे, असे नाही. मात्र जीवनाविषयीचे संकल्प मोठे असतील तर येणारा आकारसुद्धा मोठा असू शकतो. मराठीतले, जागतिक साहित्याले सार्वकालीन त्रैष्ठ म्हणावेत असे लेखक यजवंत दलवी एकदा म्हणाले होते, 'सोळाच्या वर्षी आयुष्याविषयी जे स्वप्न आपण पाहतो, त्या स्वप्नाच्या प्रकाशात आपण आपले आयुष्य जगतो'.

हाच अर्थ आणखी एक वेगव्या व्यापक पद्धतीने सांगाऱे विधान, इंग्रजी भाषेतूल सार्वकालिक त्रैष्ठ की शेळी याने केले आहे. शेळी म्हणतो, 'तरुणाच्या ओटावर कोणती गाणी आहेत हे मला सांगा, मी तुम्हाला त्या देशाचे भवितव्य सांगतो!'

दोर्हाचा मिळून एक अर्थ आपल्या ढोळ्यासमोर येतो, की जीवनाविषयीची भव्य, मोठी, सजनशील स्वप्ने पाहिली तर आपल्या जीवनाला, समाजाला आणि देशालासुद्धा भव्य, सूजनशील आकार येण शक्य आहे.



बाबा आमटे म्हणतात तसे, 'अशी सजनशील साहसे हवी आहेत, की जी भान ठेवून योजना आखतील आणि बेभान होऊन त्यांना अमलात जितावासाठी होऊन आकार दिला.'

अशी मोठी स्वप्ने तर जीवनाच्या सर्वच क्षेत्रात पाहता येतात. आधुनिक मराठीतले, महान कवी दिलोप पुरुषातम चित्रे, यांना त्यांच्या वयाच्या सांवाड्या वर्षांच साक्षात्कार झाला होता, की आपण आयुष्यात काही होऊ शकतो तर तो कीवच! आपल्या स्वतंत्र कर्तृत्वातून मोठा ढोळासमूह उभा करणारे 'बी जी' (बाबुराव शिंके) यांनीसुद्धा सातारा जिल्हातल्या एका छोट्या गावात लहानाचे मोठे होताना, स्वतंत्र चा मोठा ढोळासमूह उभा करण्याचे स्वप्न पाहिले होते. तो त्यांनी उभा करून दाखवला. आचार्य अंत्रे म्हणत असत, की आपण मराठी माणसाबाहु ऐकतो की तो दहा हजारांच्या कर्जात बुद्धन मेला. अंत्रे त्यांच्या 'अंत्रे शैलीत' म्हणायचे, मरायचे असेल तर दहा कोटीच्या कर्जात तरी बुद्धन मर! म्हणजे मुहा मोठ्या स्वप्नाचाच येता. एका पेट्रोल पंपवर पेट्रोल भरण्याचे काम करणारा एक 'पोन्या' माझ्या ढोळ्यासमोर उभा याहोता त्या 'पोन्या'ला एक काळी कुणीतीरी विचारले, आयुष्यात तुळी स्वप्न काय? तो म्हणाला, पेट्रोल केंपिकल क्षेत्रातली माझ्या मालकीची, जागतिक कंपनी उभरणे हे मझी स्वप्न! बहुतांश लोकांनी त्याला वेळातच काढले असणारा. मात्र त्याच 'पोन्या'ने पुढे अंवानी उभासमूह उभा केला. धीरुभाई अंवानी यांनी मोठी स्वप्ने पाहत जीवनाला आकार कसा देता येतो, तो कसा द्यावा, याचा एक मार्ग जगून दाखवला.

आपण प्रत्येक जण, जीवनाच्या आपल्या क्षेत्रातले असे मोठे स्वप्न पाहत, जीवनाला आकार देक शकतो. अशा जीवनांना भव्य आणि सुजनशील आकार येईल, याची मलासुद्धा स्वानुभवाने खात्री आहे. म्हणून, मोठी स्वप्ने पाहा!

(लेखक माझी आए ए एस अधिकारी व 'चाणक्य मंडळ'चे संस्थापक संचालक आहेत.)
abdhamadhikari@yahoo.co.in

नखांच्या आरोग्यासाठी...

१) तिंबाचा रस आणि मोठे याचे एकत्रित मिश्रण करून ब्रशने नखांचावर लावा. यामुळे नखांचील डाग दूर होतील. लिबाचा रस आणि बेकिंग सोडा याचे मिश्रणही नखांचावर लावा.

२) नखांना अनेकदा फंगल इन्फेशन होते. न्यायामुळे नखांची वाढ खुंटीतो. अशा वेळी नखांना जोजोबा अंडलची लावा तेलात कंगत इन्फेशनवरात आहे, की

ऑफलचे काही थेंब नखांना लावल्यास बंतुसर्सार कमी होतो.

३) जोजोबा ऑफल नखांच्या वाढीला मदत करते. नखांची संवर्धित किरकोळ समस्यांमध्ये जोजोबा ऑफलचा वापर करता येईल. या तेलाने नखांना मसाज केल्याने रक्ताभिसरण सुधारते आणि नखांची वाढ होते. नखांना जोजोबा ऑफल लावल्यासूपूर्वी नेलपालिश काढवून हलके गरम केल्याने जोजोबा ऑफलचे काही थेंब खुंपर किंवा कापसाने प्रत्येक

नखाला लावा आणि नखांच्या त्वचेला मसाज करा.

४) पिवळ्याचा नखांची समस्या दूर करण्यासाठी लम्हून ठेवून नखांचर चोला व दोन मिनिटांनीहर तात स्वच्छ धुवा. यामुळे नखांची वाढ होते, नखे जगूवू होतात.

५) संत्राच्या रसाने नखांना मसाज करून हा रस १५-२० मिनिटांसाठी नखांचर राहू द्या. त्यानंतर हात स्वच्छ धुवा. यामुळे नखांची वाढ होते, नखे जगूवू होतात.

६) रात्री झोपण्यापूर्वी खोबरेल तेल कोमट करून नखांना मसाज करा.

'ए-२' तुपाच्या नावाखाली...

□ अभिता गडे

भारतीय आहारात तुपाला सुपरफूड मानले जाते त्यातच आता 'ए-२' तृप, 'बिलाना तृप' असे तुपाचे काही नवीन प्रकार बाजारात आलेले पाहायला मिळतात. मेंदूचे व पचन संवर्धने कार्य, मानसिक आरोग्य, हृदय व डोल्यांसाठीही 'ए-२' तृप हितकारक असल्याचे म्हटले जाते. या तुपाला येत असलेली माणगी पाहत 'ए-२' तृप म्हणजे नेपक काय हे समजून यायला होते.

जेव्हा लोणी कढवून त्याचे तृप बनवले जाते, तेव्हा त्यातील प्रथिन (cascia) हे बेरी वनून तळाला चिकटतात, तर वर तरंगाणार थर अर्थातच तृप (केवळ फेट) असते. जर तुपाल अंजवात प्रथिने नसतात, तर मग त्यात 'ए-१'/'ए-२' Peptide/Protein हे घटक असण्याचा संवर्धने येत नाही. तर मग प्रथिने नसलेल्या 'ए-२' तुपाच्या कोलाक्लिप्ट गुणासाठी चौपट किंवा देऊन हे तृप का खोरदी करायचे, हा प्रश्न साजिंचक उभा राहतो.

खोरत, घरी सायीला विरजन लावून त्यापासून लोणी कढवून कढवलेले तृप अधिक हितकारक असते. मग ते गैर्डे असी वा म्हाईची येण घरी न बनवता जर तृप बाजारातून विकत आणायचे असेल तर 'ए-१'/'ए-२' च्या पर्याप्तीपासून लोणीच्या त्यातील त्याचा विरजन लावून त्यापासून लोणी कढवलेले आहे की नाही, हे तृप तासांन अधिक ब्रेस्टकर. आणि हे तृप जरी किंवीही घरचे उक्तापूर्वी त्रैष्ठ दर्जाचे असल तरी दिवसातून दान चमच्याहून अधिक खाऊ नका न्हणजे मध्यमेह किंवा हृदयाचे खात्र तुपालात आजाराने खवून येणार नाहीत!

amita@amitagadre.com



वाटप्रसूत आणि अजूनही शास्त्रीयदृष्ट्या सिद्ध न झालेले दावे 'ए-२' तुपाचे विक्रीते करत असतात. याच्याही पुढे जाळू तुपाचा विचार करायला ज्ञाल्यास, कढवलेले तृप म्हणजे निवळ फेट (मेंद/चरवी) असतात, तर त्यात 'ए-२' किंवा 'ए-२' ही प्रथिने असण्याचा प्रश्नच उद्भवत नाही.

जेव्हा लोणी कढवून त्याचे तृप बनवले जाते, तेव्हा त्यातील प्रथिन (cascia) हे बेरी वनून तळाला चिकटतात, तर वर तरंगाणार थर अर्थातच तृप (केवळ फेट) असते. जर तुपाल अंजवात प्रथिने नसतात, तर मग त्यात 'ए-१'/'ए-२' Peptide/Protein हे घटक असण्याचा संवर्धने येत नाही. तर मग प्रथिने नसलेल्या 'ए-२' तुपाच्या कोलाक्लिप्ट गुणासाठी चौपट किंवा देऊन हे तृप का खोरदी करायचे, हा प्रश्न साजिंचक उभा राहतो.

जेव्हा लोणी कढवून त्याचे तृप बनवले जाते, तेव्हा त्यातील प्रथिन (cascia) हे बेरी वनून तळाला चिकटतात, तर वर तरंगाणार थर अर्थातच तृप (केवळ फेट) असते. जर तुपाल अंजवात प्रथिने नसतात, तर मग त्यात 'ए-१'/'ए-२' Peptide/Protein हे घटक असण्याचा संवर्धने येत नाही. तर मग प्रथिने नसलेल्या 'ए-२' तुपाच्या कोलाक्लिप्ट गुणासाठी चौपट किंवा देऊन हे तृप का खोरदी करायचे, हा प्रश्न साजिंचक उभा राहतो.

जेव्हा लोणी कढवून त्याचे तृप बनवले जाते, तेव्हा त्यातील प्रथिन (cascia) हे बेरी वनून तळाला चिकटतात, तर वर तरंगाणार थर अर्थातच तृप (केवळ फेट) असते. जर तुपाल अंजवात प्रथिने नसतात, तर मग त्यात 'ए-१'/'ए-२' Peptide/Protein हे घटक असण्याचा संवर्धने येत नाही. तर मग प्रथिने नसलेल्या 'ए-२' तुपाच्या कोलाक्लिप्ट गुणासाठी चौपट किंवा देऊन हे तृप का खोरदी करायचे, हा प्रश्न साजिंचक उभा राहतो.

जेव्हा लोणी कढवून त्याचे तृप बनवले जाते, तेव्हा त्यातील प्रथिन (cascia) हे बेरी वनून तळाला चिकटतात, तर वर तरंगाणार थर अर्थातच तृप (केवळ फेट) असते. जर तुपाल अंजवात प्रथिने नसतात, तर मग त्यात 'ए-१'/'ए-२' Peptide/Protein हे घटक असण्याचा संवर्धने येत नाही. तर मग प्रथिने नसलेल्या '