

फिनोलेक्स पाइप्स

जुलै २०२४

अधिक शाखायें मागील बाजूस पाहा.

ज्येष्ठ / आषाढ
शके १९४६

कालनिर्णय



र रविवार	 आपाढ शु. २ चंद्रदर्शन रथयात्रा शुभ दिवस ७ ०५.४० १८.५७ कर्क	आपाढ शु. ८ दुर्गाष्टमी शुभ दिवस १४ ०५.४२ १८.५६ कन्या ०८.४२	आपाढ पौर्णिमा संन्यासिजनांचा चातुर्मास्यारंभ व्यासपूजा रामकृष्ण मनीबाबा पुण्यतिथी-चिखली गुलाबराव महाराज जयंती-माधान (अमरावती) गुरुपौर्णिमा विठ्ठल यात्रा -पंजर (अकोला) * पौर्णिमा समाप्ती दुपारी ०३.४० शुभ दिवस २१ ०५.४५ १८.५५ धनु ०७.२६	आपाढ कृ. ८ कालाष्टमी शुभ दिवस (स. १९ ४७ प.) २८ ०५.४८ १८.५२ मेष	
	ज्येष्ठ कृ. १० भाऊसाहेब वैद्य पुण्यतिथी-नागपूर शिवगीर महाराज पुण्यतिथी-सायत (अमरावती) १ ०५.३८ १८.५७ मेष	आपाढ शु. ३ मुस्लिम नूतन वर्षारंभ हिजरी सन १४४६ प्रारंभ मुस्लिम मोहरम मासारंभ ८ ०५.४० १८.५७ कर्क	आपाढ शु. ९ पुनर्यात्रा शुभ दिवस १५ ०५.४३ १८.५६ तूळ	आपाढ कृ. १ साईबाबा उत्सव समाप्ती-शिर्डी बाजीप्रभू देशपांडे पुण्यतिथी श्री विठ्ठल-रुक्मिणी देवस्थान यात्रा -धापेवाडा (नागपूर) २२ ०५.४५ १८.५४ मकर	आपाढ कृ. ९ जयरामबाबा (भामटी) महाराज पुण्यतिथी-अमरावती २९ ०५.४८ १८.५२ मेष २६.४४
सोमवार	ज्येष्ठ कृ. ११ योगिनी एकादशी संत निवृत्तिनाथ यात्रा-त्र्यंबकेश्वर हरिवृवा पुण्यतिथी-अकोट (अकोला) २ ०५.३८ १८.५७ मेष १२.२३	आपाढ शु. ३ शुभ दिवस (स. ७.५२ ते विनायक चतुर्थी सायं. ६.५५) (अंगारक योग) ९ ०५.४० १८.५७ कर्क ०७.५१	आपाढ शु. १० दिगंबर महाराज पितळे पुण्यतिथी -मेहकर (बुलढाणा) १६ ०५.४३ १८.५६ तूळ १९.५०	आपाढ कृ. २ लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक जयंती शुभ दिवस (रात्री ८.५७ प.) २३ ०५.४६ १८.५४ मकर ०९.२०	आपाढ कृ. १० शुभ दिवस (साय. ४.४४ न.) ३० ०५.४९ १८.५२ वृषभ
मंगळवार	ज्येष्ठ कृ. १२ संत निवृत्तिनाथ पुण्यतिथी तुळशीबन महाराज पुण्यतिथी-महागांव (यवतमाळ) शुभ दिवस (स. ७.१० प.) ३ ०५.३८ १८.५७ वृषभ	आपाढ शु. ४ १० ०५.४२ १८.५७ सिंह	आपाढ शु. ११ देवशयनी आपाढी एकादशी पंढरपूर यात्रा चातुर्मास्यारंभ मोहरम (ताजिया) करिदिन १७ ०५.४३ १८.५६ वृश्चिक	आपाढ कृ. ३/४ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.२३ शांडिल्य महाराज पुण्यतिथी-गोकर्ण २४ ०५.४६ १८.५४ कुंभ	आपाढ कृ. ११ कामिका एकादशी नाना शंकरशेट पुण्यतिथी शुभ दिवस ३१ ०५.४९ १८.५१ वृषभ २२.१४
बुधवार	ज्येष्ठ कृ. १३/१४ शिवरात्री अमावास्या प्रारंभ उ.रात्री ०४.५७ ४ ०५.३९ १८.५७ वृषभ १५.५७	आपाढ शु. ५ शुभ दिवस कुमारषष्ठी विश्वजनसंख्या दिन पारशी अस्पंदार्मद मासारंभ नाथभुजंग महाराज पुण्यतिथी-परंडा (उस्मानाबाद) ११ ०५.४२ १८.५७ सिंह १९.४८	आपाढ शु. १२ वामन पूजन अण्णाभाऊ साठे स्मृतिदिन १८ ०५.४४ १८.५६ वृश्चिक २७.२४	आपाढ कृ. ५ शुभ दिवस (सायं. ४.१६ न.) २५ ०५.४० १८.५३ कुंभ १०.४४	लोन अगॅस्ट प्रापटी (क्विक लॅप) ₹5 कोटीपर्यंत कर्ज सुविधा परतफेडीचा कालावधी 10 वर्षे अधिक माहितीसाठी 90290 50039 या नंबरवर फिन्ट कॉल व्हा किंवा पत्नीकॉल साखळी संपर्क करा. सारस्वत बँक सारस्वत को-ऑपरेटिव्ह बँक लि. (सिंधुदुर्ग बँक)
गुरुवार	ज्येष्ठ अमावास्या दर्श अमावास्या सूर्याचा पुनर्वसु नक्षत्रप्रवेश वाहन : हत्ती अमावास्या समाप्ती उ.रात्री ०४.२६ ५ ०५.३९ १८.५७ मिथुन	आपाढ शु. ६ शुभ दिवस विवस्वत सप्तमी १२ ०५.४२ १८.५७ कन्या	आपाढ शु. १३ शुभ दिवस प्रदोष महाराष्ट्रीय बेंदूर सूर्याचा पुण्य नक्षत्रप्रवेश वाहन : बेडूक कल्याणस्वामी पुण्यतिथी-डोमगाव (परांडा) १९ ०५.४६ १८.५५ धनु	आपाढ कृ. ६ शुभ दिवस रामजीबाबा पुण्यतिथी-मोर्सा (अमरावती) २६ ०५.४० १८.५३ मीन	ऑगस्ट २०२४ र ३० २ ९ १६ २३ सो ३ १० १७ २४ म ४ ११ १८ २५ बु ५ १२ १९ २६ शु ६ १३ २० २७ श ७ १४ २१ २८ रा ८ १५ २२ २९
शुक्रवार	आपाढ शु. १ आपाढ मासारंभ महाकवी कालिदास दिन श्री टेंबेस्वामी पुण्यतिथी भगवंत महाराज पुण्यतिथी -आर्वी तेलंगराय (वर्धा) ६ ०५.३९ १८.५७ मिथुन २२.३३	आपाढ शु. ७ शुभ दिवस (दु.३.०४ प.) १३ ०५.४२ १८.५७ कन्या	आपाढ शु. १४ साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी संत मामा दांडेकर पुण्यतिथी पौर्णिमा प्रारंभ सायं. ०५.५९ २० ०५.४५ १८.५५ धनु	आपाढ कृ. ७ शुभ दिवस (सं. १०.२२ न.) २७ ०५.४० १८.५२ मीन १२.५९	ऑगस्ट २०२४ र ४ ११ १८ २५ सो ५ १२ १९ २६ म ६ १३ २० २७ बु ७ १४ २१ २८ शु ८ १५ २२ २९ श ९ १६ २३ ३० रा १० १७ २४ ३१
शनिवार	६ ०५.३९ १८.५७ मिथुन २२.३३	१३ ०५.४२ १८.५७ कन्या	२० ०५.४५ १८.५५ धनु	२७ ०५.४० १८.५२ मीन १२.५९	सवाई मसाले चव उभ्या महाराष्ट्राची!

फिनोलेक्स पाइप्स



1800 200 3466
finolexpipes.com

माणूस जगतो कशावरी?
□ जयराज साळगावकर

लोकार्थाने पाहता आपण चार-चौघांसारखे आयुष्य जगतो, म्हणजेच कृतार्थ झालो, असे समजले जाते. पण ह्यापलीकडे जाऊन आपण नक्की कशासाठी जगतो, 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 जगतो? 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 उपद्रव्याप चालवणारे इंजिन आणि इंधन असते. माणूस आशेवर जगतो. यशाचे पारडे कायम आपल्या पदरात पडेल ह्या आशेवर तो जगतो. आयुष्यात आपत्ती, विघ्ने, संकटे, कुज्जेखटले 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 तत्त्वम मूलभूत गरजा भागल्यानंतर आता पुढे काय? उदरनिर्वाह, निवास, वाहन, तीर्थस्थाने, देश-परदेशवारी अशा पायऱ्यांनी चढत जाणाऱ्या गरजा भागवण्यासाठी पैसे तर मिळवावेच लागतात आणि पैसे काही घरबसल्या मिळत नाहीत. त्यासाठी आपल्यापरीने का होईना पण काम हे करावेच लागते. मग उद्योगधंदा, नोकरी, गुंतवणूक किंवा इतर काही प्रकारचे काम असो; त्यात गुंतवून घ्यावे लागते. त्यासाठी चढत्या पायऱ्यांनी 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 पायरीवर छोटा-मोठा संघर्ष हा करावाच लागतो. कधीकधी तो अनाटायीसुद्धा असतो, पण ते नंतर लक्षात येते. गरजेला गरज वाढते, तशीच इथेला इथेला भिडते. त्यात वेळ फुकट जातो. काही काळानंतर आपण त्या क्षुल्लक कारणासाठी किती ताकद खर्च केली याचे वैषम्यसुद्धा वाटते. हातून निसटलेल्या गोष्टींविषयी स्मरण वाटत राहते. राहून गेलेल्या गोष्टींची यादी (बकेट लिस्ट) करावयास गेलो, तर बकेटला बुडव (तळ) नसल्याचे लक्षात येते.

इथे भगवान बुद्धाची 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 सांगितले, "आधी अर्धा

भरलेला पेला रिता कर; मग तुला तुझ्या प्रश्नाचे उत्तर आपसूकच मिळेल." वर उल्लेख केल्याप्रमाणे बकेट लिस्टच्या बकेटला तळ हा नसतो. ह्या दोन पाश्चिमात्य आणि पूर्वात्य 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, अस्तित्त्व समजतो, ध्येय समजतो आणि हा खेळ दुर्दैवाने अपंगत्व किंवा मरण आल्याशिवाय थांबत नाही, हे कटू सत्य आहे!

माणसांचा, भुकेचा जाळ हा अविरोध सुरू असतो. त्याला अंत नाही. तो थांबला तर ईजिन बंद पडते. हा जाळ जोपर्यंत पेटत असतो तोपर्यंत देह सक्षम असतो. इंग्रजीत ज्याला 'फायर इन बेल्' 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, निःसारण हे या अग्निरूपी इंधनावर चालू असते आणि हा अग्नी, जसे विधाने विष मरते, तसा मंद पडल्यावर चितेवरच्या अग्नीने संपूर्ण देहाला प्रज्वलित करून त्याची राख करून टाकतो.

इंग्रजी 'वेगर्स ऑफर' मधील 'व्हाय डू आय लिक्?' या जॉन गे यांनी लिहिलेल्या (जर्मन रूपांतर : थ्रीपेनी ऑफर, लेखक : बर्टॉल्ड ब्रेख्ट) गीताचे रूपांतर पु. ल.नी 'तीन पैशाचा तमाशा' या नाटकात केले आहे. ते म्हणतात, माणूस जगतो कशावरी? माणूस जगतो कशावरी? दीड वित्तीच्या खळगीला ह्या देवाने नच बूड दिले जाळ भुकेचा पेटत ठेवित देहाचे हे धूड दिले ज्या जाळाला विज्ञाने 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 उभी करून आशा-आकांक्षांना खीळ घालत असते. पण त्याच वेळी जगण्याला अर्थही देत असते. हातात जपमाळ धरलो तरी मनाचे डोळे हे मल्टिप्लेक्सच्या दुसऱ्या पडद्यावर चालू असलेले चलचित्र काम असो; त्यात गुंतवून घ्यावे लागते. त्यासाठी चढत्या पायऱ्यांनी 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 पायरीवर छोटा-मोठा संघर्ष हा करावाच लागतो. कधीकधी तो अनाटायीसुद्धा असतो, पण ते नंतर लक्षात येते. गरजेला गरज वाढते, तशीच इथेला इथेला भिडते. त्यात वेळ फुकट जातो. काही काळानंतर आपण त्या क्षुल्लक कारणासाठी किती ताकद खर्च केली याचे वैषम्यसुद्धा वाटते. हातून निसटलेल्या गोष्टींविषयी स्मरण वाटत राहते. राहून गेलेल्या गोष्टींची यादी (बकेट लिस्ट) करावयास गेलो, तर बकेटला बुडव (तळ) नसल्याचे लक्षात येते.

इथे भगवान बुद्धाची 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 सांगितले, "आधी अर्धा

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

जयराज साळगावकर
jayraj3june@gmail.com

'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 गॅसेसचा 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 वेचव 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 ऑक्झिडामाईड-सारखे कार्सिनोजेनिक (कर्करोगास कारणीभूत ठरणारे) द्रव्य निर्माण होते, असे निरीक्षण नोंदविले आहे. मायक्रोवेव्हमध्ये कमी तापमानाला कमी काळ अन्न गरम केल्यास ऑक्झिडामाईडची 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

पाकनिर्णय
विजेता रु. १
स्पर्धा २०२४
वाफवलेले पदार्थ

फरा
□ तुप्ती देव, छत्तीसगड
साहित्य : १ वाटी शिजलेला भात, १ वाटी तांदळाचे पीठ (कमी जास्त चालते), फोडणीसाठी जिरे, मोहरी, कडीपत्ता, तेल, थोडे तीळ व चवीनुसार मीठ, आवश्यकतेनुसार पाणी.



कृती : प्रथम भात, तांदळाचे पीठ व चवीनुसार मीठ एकत्र करून कणकेसारखे भिजवा. (भात जर मऊ असेल तर पाण्याची आवश्यकता नाही, पण जर आवश्यकता असेल तरच पाणी घाला.) या गोळ्याला थोडे तेल लावून ठेवा. घरी फूड प्रोसेसर असेल तर त्यातही करू शकता. मग हातावर लहान गोळी घेऊन त्याला लांब आकार द्या. अशा प्रकारे सर्व लंबगोल तयार करून घ्या. ज्या भांड्यामध्ये वाफवायचे आहे त्याला तेल लावून त्यात हे गोळे (फरा)

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. अन्नपदार्थांतील 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 उधडझाप 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.

प्रथिनयुक्त अन्नपदार्थ लवकर खराब होण्याची शक्यता असते. म्हणून फ्रीजमध्ये ते नेहमी वरच्या कप्प्यातच ठेवावेत. फ्रीजमध्ये भाज्या आणि फळे स्वतंत्र कप्प्यात 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.

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

संकट 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 नोंदेंड २१.२९
पणजी २१.४२ उस्मानाबाद २१.३४
धुळे २१.४१ भंडारा २१.२९
जळगाव २१.३८ चंद्रपूर २१.२२
वर्धा २१.२५ बुलढाणा २१.३५
यवतमाळ २१.२७ इंदौर २१.३८
बोड २१.३६ ग्वाल्हेर २१.३९
सांगली २१.४० बेळगाव २१.४०
सावंतवाडी २१.४२ मालवण २१.४४

वाफवून घ्या. १०-१५ मिनिटे वाफेवर शिजू द्या. थोड्या वेळाने दूधपिक टोचून बघा. शिजले असेल तर मिश्रण दूधपिकला चिटकणार नाही. हे गोळे शिजल्यावर गॅस बंद करा व थोडे थंड होऊ द्या. कडईमध्ये (नॉनस्टिक असेल तर उत्तमच) तेल गरम करून मोहरी, जिरे, मिरची, कडीपत्ता व तीळ टाका. मग या फोडणीवर फरा टाकून छान शिजू द्या किंवा फ्राय करा. तयार फरा हिरवी चटणी किंवा टोमॅटो सॉससोबत खायला द्या.

हा महिना असा जाईल जयेंद साळगावकर

पेष : कोणतेही कठीण काम आपल्या परिश्रमाने पार पाडाल. भाग्यपेक्षा कर्मावर अधिक विश्वास हवा. ज्येष्ठारोबर होणारे वादाचे विषय टाळा. त्यांच्याशी सामंजस्याची भूमिका घ्या. घरातील समस्यांवर थोड्या 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 जबाबदाऱ्या ओळखूनच धाडस करा. खोटा 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.

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 धर्मासमर्थे भरून ठेवावे.

थोडक्यात, पूर्णब्रह्म अशा अन्नाचे सेवन करताना 'उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म!' ही उक्ती आपण प्रत्येकाने कृतीत उतखणे आवश्यक आहे. (लेखक आयुर्वेद पीएच. डी. आहेत.)
ictcmumbai@gmail.com

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

धनु : आपल्या अडचणींचा इतरजण फायदा उठवणार नाहीत, याची काळजी घ्यावी. सार्वजनिक ठिकाणी किरकोळ गोष्टींवरून वादविवाद टाळावेत. हितचिंतकांच्या सल्ल्यांनी चांगले निर्णय घ्या. सर्वांवर आदरयुक्त दारार 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 वाढवले तर घवघवीत यश मिळवू शकाल. कौटुंबिक पातळीवर गरजेपेक्षा जास्त वस्तू खरेदी करू नका.

विवाहास उपयुक्त दिवस

१ (०७.५१ नंतर, १८.५५ पर्यंत),
११ (१३.०३ नंतर, २६.०० पर्यंत), १२ (१६.४१ नंतर, २६.०० पर्यंत), १३ (१५.०४ पर्यंत), १४ (२६.०० पर्यंत), १५ (२४.२८ पर्यंत), १९ (२६.०० पर्यंत), २१ (२६.०० पर्यंत), २२ (२६.०० पर्यंत), २३ (२०.१८ पर्यंत), २५ (१६.१६ नंतर, २६.०० पर्यंत), २६ (२३.३० पर्यंत), २७ (१०.२२ नंतर, २२.४३ पर्यंत), २८ (११.४७ पर्यंत), ३० (१६.४४ नंतर, २६.०० पर्यंत), ३१ (१४.१३ पर्यंत).

पंचांग २०२४
श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीमान संवत्सर, विक्रम संवत् २०८०
आकडे तस घिनटांत मध्याह्नी १२ नंतर १ घण्टे प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सुबोदयापर्यंत सरळ तस मोजले आहेत

जुलै	शुभ	अशुभ	आषाढ	नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ सोम	कू. दशमी	१०.२५	अशुभ	०६.२५	सुकर्मा	१३.४०	वव	२१.३२	१०	
२ मंगळ	कू. एकादशी	०८.४२	कुंभिका	२८.३९	भृति	११.१६	कोलव	१९.५४	११	
३ बुध	कू. द्वितीया	०९.१०	रोहिणी	२८.०६	शूल	०९.१०	गुरुव	१८.३०	१२	
४ गुरु	कू. तृतीया	०९.५३	मृगश्रीष	२०.५७	गुरु	०९.५३	विष्टि	१०.२३	१३	
५ शुक	कू. चतुर्थी	२८.२६	आर्द्रा	२८.०५	ध्रुव	२७.३०	चतुष्पाद	१६.३८	१४	
६ शनि	शु. प्रतिपदा	२८.२५	पुष्य	२८.४०	व्याघ्र	२६.४६	किंस्तुज	१६.२२	१५	
७ रवि	शु. द्वितीया	२८.५९	पुष्य	०६.२५	हर्षण	२६.११	बालव	१६.३८	१६	
८ सोम	शु. तृतीया	०६.१०	अश्लेषा	०९.५१	सिद्धि	२६.२५	तैत्तिल	१६.२९	१७	
९ मंगळ	शु. चतुर्थी	०६.१०	आश्लेषा	०९.५१	सिद्धि	२६.२५	गुरुव	१६.२९	१८	
१० बुध	शु. पंचमी	०७.५१	मघा	१०.१४	व्याघ्र	२७.०८	वव	२०.५४	१९	
११ गुरु	शु. षष्ठी	१०.०३	पूर्वा	१३.०३	वरिधन	२८.०८	कोलव	२३.१६	२०	
१२ शुक	शु. षष्ठी	१२.३२	उत्तरा	१६.०७	परिध	२९.१३	गरव	२५.४९	२१	
१३ शनि	शु. सप्तमी	१५.०४	हस्त	१९.१३	शिव	२९.१३	विष्टि	२८.१७	२२	
१४ रवि	शु. अष्टमी	१७.२५	चित्रा	२२.०५	शिव	०६.१५	बालव	२७.३९	२३	
१५ सोम	शु. नवमी	१९.४६	स्वाती	२४.२८	सिद्धि	०६.५९	बालव	०६.२६	२४	
१६ मंगळ	शु. दशमी	२०.३३	विशाखा	२६.१३	साध्य	०७.१७	तैत्तिल	०८.०१	२५	
१७ बुध	शु. एकादशी	२१.०२	अनुराधा	२७.११	शुभ	०७.०३	चौविण	०८.५३	२६	
१८ गुरु	शु. द्वितीया	२०.४४	ज्येष्ठा	२७						