



सारस्वत को-ऑपरेटिव बँक लि.

(शेड्युल्ड बँक)

₹1.5 कोटींपर्यंत कर्ज सुविधा | परतफेडीचा कालावधी 7 वर्षे | प्रीपेमेंट/फोरक्लोजर शुल्क नाही | त्वरीत मंजुरी

अधिक माहितीसाठी 90290 50049 या नंबरवर मिसऱ्याकॉल द्या किंवा नजीकच्या शाखेशी संपर्क करा.

www.sarสวतbank.com

अदी लागू

कार लोन



नोव्हेंबर २०२४

आश्विन / कार्तिक
शके १९४६

कालाजिण्य

११

R
रविवार

S
सोमवार

M
मंगळवार

B
बुधवार

G
गुरुवार

S
शुक्रवार

Sh
शनिवार



कार्तिक शु. २
चंद्रदर्शन
भाऊज यमद्वितीया
विश्वनाथचाचा पुण्यतिथी-डक्का (वाशिम)

०६.१९.२४ १७.३८ शुक्र

शुभ दिवस

३

कार्तिक शु. १
कुम्भांड नवमी
गोविंदबाबा रोंदे पुण्यतिथी-नागपूर

०६.२०.२४ १७.३९ कुम्भ

शुभ दिवस

१०

कार्तिक कृ. २
लाला लज्जपतराय पुण्यतिथी
सदानन्द ब्रह्मचारी महाराज पुण्यतिथी
-चादूरवाजार (अमरावती)
सोनाजी महाराज
यात्रा-सोनाळा
(बुलढाणा)
पांडुरंग रथयात्रा
-धापेवाडा
(नागपूर) *

०६.२१.२४ १७.४० वृषभ

शुभ दिवस

१७

कार्तिक कृ. १
गुरु तेगबादूर शहीद दिन (१२.१६.२३)
मनिरामबाबा पुण्यतिथी-बगो (अमरावती)
आवाजी महाराज यात्रा-विरुद्ध आवा
(वर्धा)

०६.२२.२४ १७.२८ शिंह

शुभ दिवस

२४

S
सोमवार

M
मंगळवार

B
बुधवार

G
गुरुवार

S
शुक्रवार

Sh
शनिवार



कार्तिक शु. ३
शुभ दिवस (स. १०३५)
मुस्लिम जमादिलावल मासारेख

०६.२१.२४ १७.३८ शुक्र

शुभ दिवस

४

कार्तिक शु. १०
अवघुतनंदस्वामी महाराज (स. १४०५)
पुण्यतिथी-जानेफळ (बुलढाणा)

०६.२२.२४ १७.३९ कुम्भ

शुभ दिवस

११

कार्तिक कृ. ३
संकष्ट चतुर्थी
(स. ७.५६५)
चंद्रोदय ०७.४८

०६.२३.२४ १७.२८ वृषभ

शुभ दिवस

१८

कार्तिक कृ. १०
शुभ दिवस
(स. ११३८५)

०६.३२.२४ १७.२८ शिंह

शुभ दिवस

२५

S
सोमवार

B
बुधवार

G
गुरुवार

S
शुक्रवार

Sh
शनिवार



कार्तिक शु. ५
पांडव पचमी
ज्ञानपंचमी (जैन)
तुळसीमाय पुण्यतिथी-धापेवाडा
(नागपूर)

०६.२३.२४ १७.३३ शुक्र

शुभ दिवस

६

कार्तिक शु. १२
प्रदीप चतुर्मासी समाप्ती
तुलसीविवाहारभ
पारशी तीर मासारेख

०६.२४.२४ १७.३१ मोते

शुभ दिवस

१३

कार्तिक कृ. ५
पुरुषोत्तम महाराज जयंती
(द. २.५५८)
काटोल (नागपूर)

०६.२५.२४ १७.२९ मिथुन

शुभ दिवस

१९

कार्तिक कृ. १२
शिथिवसर सकाळी १०.२६ पर्यंत
जनार्दनस्वामी पुण्यतिथी-एकवीरादेवी
(अमरावती)

०६.३३.२४ १७.२८ कन्या

शुभ दिवस

२७

S
सोमवार

B
बुधवार

G
गुरुवार



कार्तिक शु. ८
दुर्गाद्वारी
गापाट्टमी
बापूजी भंडारी पुण्यतिथी-देवपूर (धुळे)

०६.२५.२४ १७.३२ मकार

शुभ दिवस

९

कार्तिक कृ. १
(साय. ७.२८८.)
कालभैरव जयंती

०६.२६.२४ १७.३० वृषभ

शुभ दिवस

१६

कार्तिक कृ. ८
कालभैरव जयंती
(स. ११४०८.)

०६.२७.२४ १७.२९ शिंह

शुभ दिवस

२३

कार्तिक कृ. १४
दर्श अमावास्या
जनार्दनस्वामी जयंती-नागपूर
अमावास्या
प्रारंभ
सकाळी १०.२९

०६.२८.२४ १७.३१ वृश्चिक

शुभ दिवस

३०

ऑक्टोबर २०२४	
१	६.१३.२४
२	७.१४.२४
३	८.१५.२४
४	९.१६.२४
५	१०.१७.२४
६	११.१८.२४
७	१२.१९.२४
८	१३.२०.२४
९	१४.२१.२४
१०	१५.२२.२४
११	१६.२३.२४
१२	१७.२४.२४
१३	१८.२५.२४
१४	१९.२६.२४
१५	२०.२७.२४
१६	२१.२८.२४
१७	२२.२९.२४
१८	२३.३०.२४
१९	२४.३१.२४
२०	२५.१.२५
२१	२६.२.२५
२२	२७.३.२५
२३	२८.४.२५
२४	२९.५.२५
२५	३०.६.२५
२६	१.७.२५
२७	२.८.२५
२८	३.९.२५
२९	४.१०.२५
३०	५.११.२५

डिसेंबर २०२४

१.१२.२५

२.१३.२५

३.१४.२५

४.१५.२५

Link



डोअर लोन्गर



पैड लोक



फॉनिंघम लॉक





कैशा डाएटिंगचे धोके

□ अमिता गढे

हल्ली ज्याला बघावे तो बजन कमी करण्याच्या मागे लागलेला असतो. पण अचानक सगळेच बजन कमी करण्याच्या मागे का लागले आहेत? कारण आजुवाजूला जिथे बघू तिथे सगळीकडे (जाहीरी, टीकी-सिनेमा) एकदम सडपातळ किंवा फिट व्यक्ती दिसतात. ज्याचे बजन अधिक असते त्यांना मनपसंत जोडीदार काय, कपडेही मिळायला त्रास होतो. वर येताजाता 'जरा डाएट कर की' असा सल्ला एकावा लागल्याने होणारा मनस्ताप आणखी वेगळा!

जगभारातील 'weight management' या क्षेत्रात ४२४७ बिलियन अमेरिकन डॉलरची उलाढाल होण्याचे कारण काय? याचे कारण बजनवाढीमुळे आपल्याला बघावे वैद्यकीय समस्याचा समान कारवा लागतो.



बजनवाढीमुळे होणारे आजार :

उच्च रक्तदाब (हायपर टेंशन), एलडीएल (बॅंड) कोलेस्ट्रॉल व ट्रायपिलसरोड वाळणे, एचडीएल (गुड) कोलेस्ट्रॉल कमी होण, टाइप ट्रा डायबिटीस, हृदयविकार, वैन स्ट्रोक (मेंट्रूचा इट्का), गॉल ब्लॅडर डिसीज (पिताशयाचे विकार), नॅन-अल्कोहोलिक फॅटी लिक्वर डिसीज (यकृताचे विकार), ऑस्ट्रिओ आप्लायाटिस, स्लीपी अंपोवा (धोरणे), कर्करोग, ताण (डिप्रेशन).

अशा व्याधी आपल्याला जडू नव्येत, अला होता. गुल्टेन फ्री डाएटप्रामणेच म्हणून आपले बजन आटोक्यात ठेवणे गरजेचे आहे, पण बुद्धीश जेण हाता चुकीचा अर्थ काढू कोणत्याही प्रकार पटकन बजन कमी करण्याच्या मागे लागतात. अशा घाईमुळे गेल्या ४०-५० वर्षीत अनेक 'फॅट डाएट' किंवा 'वेट लॉस' पद्धती बोकाळ्या आहेत, असे कोणतेही डाएट करण्याआधी हा डाएटमधील फरक, सम्या आणि त्याचे आपल्या शरीरवर होणारे परिणाम जाणू घेऊ का. सगळ्याच लोकप्रिय डाएटमध्ये काही समान नियम असतात :

१) तुम्हाला एकूण आहार कमी करायला लावणे, २) तुमच्या एकूण कैलोरी कमी करणे, ३) तुमच्या शरीरला जास्त कैलोरी बर्न करायला लावणे, ४) झटक बजन कमी करू देण (हाताच धोकी असतात).

लोकप्रिय फॅट डाएट्स :

जनरल मोर्टर्स (जीएम) डाएट : एका आठवड्यात ७ किलोप्रतीत बजन कमी करण्याच्या प्रतीभानुमुळे जीएम डाएट प्रसिद्ध झाले. हा डाएटमध्ये तुम्ही सात दिवसांतील पाच दिवस केवळ

मोजको फॅट आणि भाज्या खावाचे. सहाय्या दिवशी थोडे चिकन/मासे (२०० ग्रॅम) खाता येते आणि सातव्या दिवशी परत फॅट, भाज्या व थोडा भात खावाचा. या डाएटमधुले काही लोकांचे बजन दोन किलोने कमी होते, तर काहीही सात किलोप्रतीत. पण जेसे तुम्ही तुमचा आधीचा आहार सुरु करता, तसेचे असते किंवा पूर्ण फॅट व्युप म्हणजे (धान्य, कडधान्य, दध, प्रक्रिया केलेले पदार्थ) वगळायला सागितले जाते किंवा खूप वेळ उपशी गाहू तुमचे एकंदर खाणे (कॅलरी इनटेक) कमी केले जाते. हे सगळे डाएट प्रकार तुम्हाला व्यायाम न करता, तसेचे असें सांगतात. पण अशा प्रकारे बजन कमी करण्याचे काही थोके असतात, ते समजून घ्यायला हवे.

१) अशा प्रकारे डाएट करताना अशक्तपणा, चक्कर येणे, मळमळ, डोकेदुखी, बदुकोष्ठ, एकाग्रता कमी होणे अशा समस्या उद्भव शकतात.

२) खूप जास्त काळ असे चुकीचे डाएटिंग करत राहिल्यास केस गळणे, त्वचावरग, तोऱ येणे, शक्ती कमी होणे, हाडे ठिसळ होणे आदी त्रासांना तोऱ द्यावे लागते. ३) जरा डाएट चुकले की

अशक्तपणाही येतो.

डेअरी फ्री आणि गुल्टेन फ्री: अमेरिकेत द्या डाएटची खूप मोठी लाट काही व्यायामसून आली आहे. गवळत असणारे गुल्टेन हे प्रथिन काही लोकांना पचायला त्रास होतो. त्याच प्रकारे लंबटोज ही दुधात असलेली साखर पचायालाही काहीही त्रास होतो. अशा अव्यक्तीसाठी गुल्टेन आणि डेअरी फ्री डाएट, ज्यात तुम्हाला गूऱ व गळाचे पदार्थ (चापाती, पास्ता, ब्रेड, विस्कीट, नूडल्स, केक इ.) आणि दूध व दुधजन्य पदार्थ कर्व्या असणारे डाएट सांगितले जाते. या आहारामुळे बजन कमी झाल्याचे निदर्शनास आले आणि तेहायामूळे बजन कमी करण्यासाठी त्याचा अवलंब होऊ लागला.

इंटरमिटेंट फास्टिंग: रोज काही तास उपवास करायचा आणि ट्रावाक बेळेतच खावाचे म्हणजे इंटरमिटेंट फास्टिंग. साधारणपणे ८-१० तास द्या कालावधीत तुम्हाला खाण्याची सवलत असते, पण त्यात तुम्ही अधिक केलरीयुक्त पदार्थ खावाचे नाहीत, अशी अपेक्षा असते बाकीचा वेळ फक्त पाणी यावाचे हे डाएट करण्याचा व्यक्ती सकाळी नाश्त किंवा यांत्रीचे जेवण घेत नाहीत, असे तुम्हाला आढळेल.

मध्यवर्ती द्याच डाएटचे एक वेगळे रूप, ज्यात सकाळी/द्यापारी-संध्याकाळी/रात्री असे केवळ दोनदा च ५५ मिनिटाच्या अवधीत आहार खावाचा व बाकी वेळेत काहीच न खाणे प्रवलित झाले होते. या डाएटलाही खूप प्रसिद्धी मिळाली होती. इंटरमिटेंट फास्टिंगमुळे बजन कमी होतेच, पण त्याचबरोबर मधुमेहीची रक्तशर्करा (ब्लड सुगर) कमी होत असल्याचे लक्षात आले आणि हे डाएट लोकप्रिय झाले हे डाएट लोकप्रिय खाण्याचे एक कारण म्हणजे खावाचा व्यायाम न करता बजन कमी करता येणे, हे होते.

किटो डाएट : द्या डाएटचा प्रयोग अपस्मार अर्धात एपिलेप्सीच्या स्नानांसाठी सगळ्यात आधी काण्यात आला होता. गुल्टेन फ्री डाएटप्रामणेच किटो डाएटमुळे लक्षक बजन कमी होत असल्याचे लक्षात आल्यामुळे सर्वसामान्य लोकही किटो डाएट करायला लागले. हा डाएटमध्ये खूप जास्त फॅट, थोडे प्रोटीन्स आणि अगदी कमी (किंवा नसल्यासारखेच) कार्ब्ह खाल्ले जातात. चौज, बटर, तूप खाल्नीही बजन कमी करता येते झाले लोकांना आकर्षित केले. मात्र चापाती, भात, ब्रेड किंवा भाकरी असे कोणतेच पदार्थ खाण्याचे नाहीत. हा डाएटमध्ये कास्चिंच समावेश केलेला नसल्यामुळे तुम्हाला डाळ, कडधान्य असेकाही खाण्याचे नाहीत. सगळ्यात आपल्याची अवधीची खाण्याची कमी करता येणे, हे होते.

किटो डाएट : द्या डाएटचा प्रयोग अपस्मार अर्धात एपिलेप्सीच्या स्नानांसाठी सगळ्यात आधी काण्यात

लक्ष्मीपूजन (दीपावली)

शुक्रवार, दि. १ नोवेंबर, २०२४

यावर्षी शक १९४६ (संवत् २०८०) मध्ये दि. ३१ ऑक्टोबर २०२४ रोजी चुरुदेशी समाप्ती १५.५२ असून त्यानंतर अमावास्या सुरु होते. आहे आणि दुसर्या दिवशी दि. १ नोवेंबर रोजी शुक्रवारी १८.१६ ला अमावास्या समाप्ती आहे.

दि. ३१ ऑक्टोबर रोजी प्रदोषकाळात अमावास्येची अधिक व्यापाती असून दुसर्या दिवशी दिनांक १ नोवेंबर रोजी शुक्रवारी १८.१६ ला अमावास्या प्रदोषकाळात अल्पकाळ असताना दिनांक १ नोवेंबर रोजी लक्ष्मीपूजन दिले आहे. धर्मसंधू पुरुषार्थी चिताप्रणि, तिथिनिर्णय, व्रतपर्व विवेक इ. ग्रंथांमधील वचनांचा विचार करून दोन्ही दिवशी प्रदोषकाळात अमावास्येची लक्ष्मीपूजन करावे असे आहे.

● परदिने एव दिनहयेपि वा प्रदोषव्यापारीपरा. पूर्वीव व्रदोषकाळी लक्ष्मीपूजनादै पूर्वी (धर्मसंधु)

● इयं प्रदोषव्यापारीपरा ग्राहा, दिनहये सत्त्वाऽसत्त्वे परा। (तिथिनिर्णय)

● यदा सायाहामराम्य प्रवृत्ततरदिने तरी सायाहा कावापासून प्रदोषकाळ असताना पूर्वीपूजनादै करावे.

प्रदोषकाळात अमावास्येची कमी व्यापाती असताना त्या दिवशी सायाहामराम्य प्रवृत्ततरदिने यामत्रयमिता प्रतिपत्तदाः-मावायाप्रयुक्त दीपदानलक्ष्मीपूजादिके पूर्वी। यदा तु द्वितीयदिने यामत्रयमिता व्यापारीपूजन करावे असे आहे.

प्रदोषकाळात अमावास्येची कमी व्यापाती असताना त्या दिवशी लक्ष्मीपूजन दिलेले होते. वरील उल्लेखित ग्रंथांमधील वचनांचा आणि जुन्या पद्धतींचांवारील लक्ष्मीपूजनादै करावे.

लक्ष्मीपूजनादै करावे असेही अपेक्षा असतात :

● यावर्षी दिनांक २८-१०-१९६३ आणि २-११-२०१३ रोजी, या वर्षी प्रमाणेच अमावास्या तीन प्रहरानंतर संपत असेल आणि प्रतिपदा साडेतीन प्रहरानंतर संपत असेल तर दुसर्या दिवशी लक्ष्मीपूजनादै करावे.

● ताकाचे सेवन त्वचेचा सांतोषीत हितकारक ठरते. ताकाचील लक्ष्मीपूजनादै करावे.

● फायदेशीर ठरते. चेह्यावर ज्या टिकाणी काळे डाग आहेत, त्या तिकाणी कापासने ताक लावा. सुकल्यानंतर होते.

● त्वचेचे आपोग्य राखण्यासाठी लिंबू अतिशय फायदेशीर ठरते. लिंबातील सी व्हिटीमिन आणि लॉटिक्ट कॉसिड त्वचेचे सौंदर्य राखण्यास मदत करते. लिंबाच्या रसात दही मिसवून ही भेस्ट चेह्यावर लावल्याने चेहरा चमकदार होतो. दहाता लिंबाचा रस व थोडी