सप्टेंबर २०२४

श्रावण / भाद्रपद शके १९४६

कालनिर्णय

१

○ अधिक शास्त्रार्थ मागील बाजूस पाहा.

रविवार

१ — श्रावण कृ. १४
शिवरात्री आदित्य पूजन
पर्युषण पर्वारंभ (पंचमी पक्ष)–जैन
अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)
अण्णामहाराज (धाण्डेशास्त्री) जन्मोत्सव–इंदौर
अमावास्या प्रारंभ उ.रात्री ०५.२१
०५.५९ | १८.२७ | कर्क २३.४०

८ — भाद्रपद शु. ५ — शुभ दिवस (दु.३.२१प.)
ऋषिपंचमी
गजानन महाराज पुण्यतिथी–शेगांव
कलावतीदेवी जयंती–बेळगाव
जैन संवत्सरी (पंचमी पक्ष)
०६.०१ | १८.२१ | तूळ

१५ — भाद्रपद शु. १२ — शुभ दिवस
मदन महाराज यात्रा–फुलआमला नांदगांव (अमरावती)
गुलाबराव महाराज पुण्यतिथी–माधान (अमरावती)
प्रदोष
वामन जयंती
श्रवणोपवास
०६.०३ | १८.१४ | मकर २९.४३

२२ — भाद्रपद कृ. ५
पंचमी श्राद्ध
विषुवदिन
०६.०४ | १८.०८ | मेष ०६.०८

२९ — भाद्रपद कृ. १२ — शुभ दिवस (साय.४.४७प.)
द्वादशी श्राद्ध
मघा श्राद्ध संन्यासिजनांचा महालय
भाऊसाहेब महाराज अयाचित पुण्यतिथी –नागपूर
०६.०६ | १८.०१ | सिंह

सोमवार

२ — श्रावण अमावास्या
दर्श अमावास्या सोमवती अमावास्या
पोळा पिठोरी अमावास्या मातृदिन
गहिनीनाथ यात्रा–औरंगाबाद
शनैश्वर शिंगणापूर अभिषेक
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : सातू
०५.५९ | १८.२६ | सिंह

९ — भाद्रपद शु. ६
सूर्यषष्ठी
०६.०१ | १८.२० | तूळ ११.२७

१६ — भाद्रपद शु. १३ — शुभ दिवस
ईद–ए–मिलाद
०६.०३ | १८.१३ | कुंभ

२३ — भाद्रपद कृ. ६ — शुभ दिवस (दु.१.५०प.)
षष्ठी श्राद्ध
सप्तमी श्राद्ध श्रीज्ञानेश्वरी जयंती
सती जानकीमाता पुण्यतिथी–काटोल (नागपूर)
०६.०५ | १८.०७ | वृषभ

30 — भाद्रपद कृ. १३
सोमप्रदोष शिवरात्री त्रयोदशी श्राद्ध
माधवराव महाराज पुण्यतिथी–पाटणबोरी (यवतमाळ)
०६.०६ | १८.०० | सिंह

मंगळवार

३ — श्रावण अमावास्या
मंगळागौरी पूजन
अमावास्या समाप्ती सकाळी ०७.२४
०६.०० | १८.२६ | सिंह

१० — भाद्रपद शु. ७ — शुभ दिवस (रात्री ८.०२प.)
ज्येष्ठागौरी आवाहन रात्री ०८.०२ पर्यंत
०६.०१ | १८.१९ | वृश्चिक

१७ — भाद्रपद शु. १४ — शुभ दिवस (स.११.४४प.)
प्रौष्ठपदी पौर्णिमा
अनंत चतुर्दशी
पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ११.४४
०६.०३ | १८.१२ | कुंभ २९.४२

२४ — भाद्रपद कृ. ७
कालाष्टमी
अष्टमी श्राद्ध मध्याष्टमी श्राद्ध
दत्तगीर महाराज पुण्यतिथी–हिवरा संगम (पुसद)
०६.०५ | १८.०६ | वृषभ ०९.५४

बुधवार

४ — भाद्रपद शु. १ — शुभ दिवस
भाद्रपद मासारंभ
चंद्रदर्शन
अमरदासबाबा पुण्यतिथी–रिसोड (वाशिम)
०६.०० | १८.२५ | सिंह ०९.५४

११ — भाद्रपद शु. ८
दुर्गाष्टमी
ज्येष्ठागौरी पूजन
महर्षी दधींची जयंती
०६.०२ | १८.१८ | वृश्चिक २१.२०

१८ — भाद्रपद पौर्णिमा / भाद्रपद कृ. १
संन्यासिजनांचा चातुर्मास्य समाप्ती
महालयारंभ भागवत सप्ताह समाप्ती
खंडग्रास चंद्रग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.)
प्रतिपदा श्राद्ध *
पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०८.०३
०६.०३ | १८.११ | मीन

२५ — भाद्रपद कृ. ८
अविधवा नवमी
नवमी श्राद्ध
०६.०५ | १८.०५ | मिथुन

गुरुवार

५ — भाद्रपद शु. २ — शुभ दिवस
चांगदेव राऊळ जयंती–पैठण
मुस्लिम रबिलावल मासारंभ
शांतीसागर महाराज पुण्यतिथी –कुंथलगिरी (बीड)
सामश्रावणी
चक्रधरस्वामी जयंती
शिक्षक दिन
०६.०० | १८.२४ | कन्या

१२ — भाद्रपद शु. ९
अदुःख नवमी भागवत सप्ताहारंभ
ज्येष्ठागौरी विसर्जन रात्री ०९.५१ पर्यंत
श्रीचंद्र जयंती उदासी सांप्र. महोत्सव –वाशिम
दोरक धारण
०६.०२ | १८.१७ | धनु

१९ — भाद्रपद कृ. २ — शुभ दिवस
द्वितीया श्राद्ध
०६.०४ | १८.१० | मीन २९.१४

२६ — भाद्रपद कृ. ९ — शुभ दिवस
गुरुपुष्यामृतयोग रात्रौ ११.३२ पासून दुसऱ्या दिवशी (शुक्रवारी) सकाळी ०६.०६ पर्यंत
सच्चिदानंद स्वामी पुण्यतिथी–रावेर (जळगाव)
दशमी श्राद्ध
सूर्याचा हस्त नक्षत्रप्रवेश वाहन : मोर *
०६.०५ | १८.०४ | मिथुन १७.११

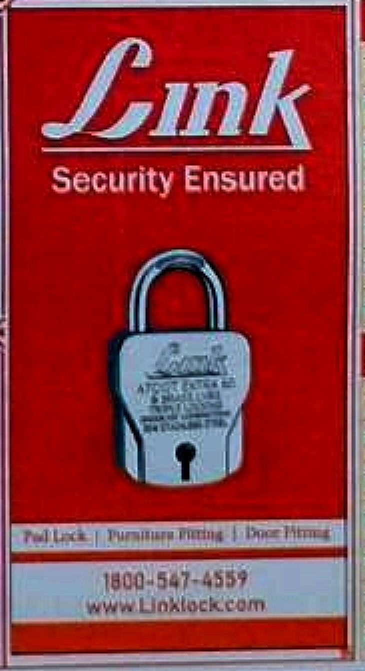
शुक्रवार

६ — भाद्रपद शु. ३ — शुभ दिवस
हरितालिका तृतीया
वराह जयंती
स्वर्णगौरी व्रत
०६.०१ | १८.२३ | कन्या २२.५९

१३ — भाद्रपद शु. १०
सूर्याचा उत्तरा नक्षत्रप्रवेश वाहन : हत्ती
रामानंद महाराज पुण्यतिथी–पाटणबोरी (यवतमाळ)
०६.०२ | १८.१६ | धनु २७.२३

२० — भाद्रपद कृ. ३ — शुभ दिवस (स.१०.५५प.)
तृतीया श्राद्ध
सत्यदेव महाराज पुण्यतिथी–नवी भारवाडी (अमरावती)
०६.०४ | १८.०९ | मेष

२७ — भाद्रपद कृ. १० — शुभ दिवस (दु.१.१९ते उ.रात्री १.१९)
एकादशी श्राद्ध
पुंडलिकबाबा पुण्यतिथी–मूर्तिजापूर (अकोला)
मारोती महाराज पुण्यतिथी –माकनेर (बुलढाणा)
०६.०६ | १८.०३ | कर्क



शनिवार

७ — भाद्रपद शु. ४ — शुभ दिवस (सायं.५.३६नं.)
श्रीगणेश चतुर्थी
पार्थिव गणपती पूजन
चंद्रदर्शन निषेध (चंद्रास्त रात्री ०८.४९)
जैन संवत्सरी (चतुर्थी पक्ष)
राजे उमाजी नाईक जयंती
यशवंतबाबा पुण्यतिथी –मुसळखेडा (अमरावती)
०६.०१ | १८.२२ | तूळ

१४ — भाद्रपद शु. ११ — शुभ दिवस (स.९.४१प.)
परिवर्तिनी एकादशी
पारशी अर्दिबेहस्त मासारंभ
०६.०२ | १८.१५ | मकर

२१ — भाद्रपद कृ. ४
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.३४
चतुर्थी श्राद्ध
भरणी श्राद्ध
०६.०४ | १८.०९ | मेष

२८ — भाद्रपद कृ. ११
इंदिरा एकादशी
०६.०६ | १८.०२ | कर्क २०.२०

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

ऑगस्ट २०२४

र		४	११	१८	२५
सो		५	१२	१९	२६
मं		६	१३	२०	२७
बु		७	१४	२१	२८
गु	१	८	१५	२२	२९
शु	२	९	१६	२३	३०
श	३	१०	१७	२४	३१

ऑक्टोबर २०२४

र		६	१३	२०	२७
सो		७	१४	२१	२८
मं	१	८	१५	२२	२९
बु	२	९	१६	२३	३०
गु	३	१०	१७	२४	३१
शु	४	११	१८	२५	
श	५	१२	१९	२६	

घरकुल मसाले
स्वाद आणि मायेचा खमंग मेळ!

कालनिर्णय
सुमंगल
भारतीय परंपरेचे सांस्कृतिक प्रतीक
जगातील सर्वाधिक खपाचे ABC* प्रकाशन
*Audit Bureau of Circulations

घरकुल मसाले
स्वाद आणि मायेचा खमंग मेळ!

कर्करोग – नियती की निवड?

❑ डॉ. सुलोचना गवांदे

कर्करोगाचे केवळ नाव घेतले तरी सर्वसामान्यांच्या मनात धडकी भरते. पण कर्करोग हा आजार नवा नाही. अगदी ३-४ हजार वर्षे जुन्या प्राचीन मानवी अवशेषांमध्येही या रोगाचे अस्तित्व सापडले आहे. मानवी शरीर हे कित्येक प्रकारच्या कोट्यवधी पेशींचे बनलेले असते. या पेशींचे नियंत्रण कक्ष त्यांच्या गुणसूत्रातील जनुकांमध्ये असते. तिथल्या नियमांनुसार पेशी त्यांचे काम चोख बजावतात आणि हे शरीराचे मशीन व्यवस्थित चालू राहते. जनुकांना दुखापत होऊन त्यांची रचना बदलते तेव्हा हा समतोल बिघडतो आणि गरज नसताना पेशींची अनियंत्रित निर्मिती होऊ लागते. चुकार पेशी अमर्याद वाढत जाऊन त्यांची गाठ बनते. यातील काही पेशी रक्त किंवा लिम्फ यातून शरीराच्या इतर भागात पसरतात व वाढू लागतात. यालाच कर्करोग (कॅन्सर) म्हणतात. ही सर्व प्रक्रिया होण्यात अनेक वर्षे जातात.

कर्करोगासाठी सर्वप्रथम वापरला गेलेला इलाज म्हणजे शस्त्रक्रिया. कर्करोगाचे ठळक लक्षण म्हणजे समोर दिसणारी गाठ. ती काढून टाकली तर आजार बरा होईल, असे वाटणे योग्यच होते. तंत्रज्ञानातील प्रगतीमुळे गुंतागुंतीच्या व प्रदीर्घ काळ चालणाऱ्या शस्त्रक्रियेने खोलवर पसरलेली मोठ्या आकाराची गाठ काढणे आता शक्य झाले आहे. कर्करोगाचे निदान करण्यासाठी गाठीमधील काही भाग अथवा पेशी काढून तपासणीसाठी पाठवतात. या तपासणी (बायोप्सी) अहवालाद्वारे गाठ कर्करोगाची आहे का, पेशी कुठच्या प्रकारच्या आहेत आणि त्यांच्या मूळ रूपात किती फरक झाला आहे वगैरे बाबी समजतात. बदल जितका जास्त तितका रोग अधिक गंभीर होतो. विविध तपासण्या करून कर्करोग बाकीच्या भागात पसरला आहे की नाही याची खात्री केली जाते. जर दुसऱ्या ठिकाणी वाढ दिसली तर ते चिंताजनक असते. ही सगळी माहिती एकत्र करून कर्करोगाचा प्रकार आणि टप्पा ठरतो व त्याप्रमाणे उपचारांची दिशा आखली जाते.

किमोथेरपीमध्ये कर्करोगाच्या पेशींच्या विरुद्ध वापरण्यात येणारे घातक द्रव्य किंवा विष रक्तातून शरीरात सोडले जाते. निरोगी पेशींवरदेखील या औषधांचा विपरीत परिणाम होतो. उदाहरणार्थ रक्त, आतडे, त्वचा, तोंड यामधील पेशी सतत वाढत असतात. त्यामुळे या इंद्रियांच्या संबंधित पेशींना जास्त त्रास होतो. यातील बहुसंख्य त्रास तात्पुरता, म्हणजे इलाज चालू असतानाच जाणवतो. केस जाणे हा सर्वांत दृश्य स्वरूपाचा पण काळजी करू नये असा परिणाम. औषध थांबले की रुग्णाचे केस परत येतात. पण काही दुष्परिणाम जीवघेणे असतात. या काळात डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे रुग्णाची काळजी घेणे जरुरीचे असते.

रेडिएशन थेरपीमध्ये क्ष-किरणे अचूक नेम धरून कर्करोगाच्या गाठीवर मारतात. या लहरींमध्ये जी ऊर्जा असते त्यामुळे कर्करोगाच्या पेशींची अंतर्गत रचना ढासळते आणि त्या नष्ट होतात. बाकीच्या चांगल्या पेशी या माऱ्यात सापडल्या तर त्यांनाही इजा पोहोचते आणि त्यामुळे रेडिएशन संबंधित दुष्परिणाम उद्‌भवतात.

विविध ग्रंथींतून होणारे स्राव (hormones किंवा संप्रेरक) आपल्या शरीराच्या आणि कित्येकदा कर्करोगाच्या वाढीशीही निगडित असतात. स्तन आणि पुरुषांना होणाऱ्या प्रोस्टेट कर्करोगासाठी अशा संप्रेरकविरोधी औषधांचा प्रभावीपणे उपयोग केला जातो.

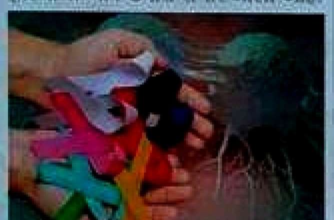
आधुनिक काळात कर्करोगाचे प्रकार ठरवताना जनुकांमधील कुठले परिवर्तन रोगाच्या वाढीला कारणीभूत असावे, याचा शोध घेतला जातो. असे बदल नष्ट केले तर कर्करोग संपेल या तत्त्वावर आधारित अनेक यशस्वी औषधे विकसित करण्यात आली आहेत. त्यातील ग्लीवेक औषधाचे यश तर अभूतपूर्व आहे. २५ वर्षांपूर्वी क्रॉनिक मायलोइड ल्युकेमिया ह्या प्राणघातक रोगामध्ये चारपैकी एखादाच रोगी फार तर पाच वर्षे जिवंत राहायचा. परंतु ग्लीवेकमुळे आजार बरा होऊन रुग्ण आता दीर्घायुष्य जगू शकतात. लक्ष्य धरून वापरल्या जाणाऱ्या औषधांसारखीच फुफ्फुसे, त्वचा अशा अनेक प्रकारच्या कर्करोगाच्या उपचारात अतिशय प्रभावी ठरली आहेत.

आजची सर्वांत प्रगत उपचारपद्धती म्हणजे प्रतिक्षमता (immune) थेरपी. यामध्ये शरीराची नैसर्गिक संरक्षण प्रक्रिया अधिक मजबूत करून कर्करोग नामोहरम करण्याचे तंत्र वापरले जाते. कर्करोगाच्या पेशींची वाढ रोखण्याचा उद्देश यामागे असून त्यासाठी बाहेरची विषारी औषधे न देता जैविक पदार्थ वापरले जात आहेत. प्रतिक्षमता थेरपीची औषधे नवी असल्यामुळे त्यांच्याविषयीचा अनुभव मर्यादित आहे. मात्र जेव्हा लागू पडतात तेव्हा ही औषधे कमालीची प्रभावी ठरतात आणि त्यांचे दुष्परिणाम कमी प्रमाणात होतात. अमेरिकेचे वयोवृद्ध राष्ट्राध्यक्ष जिमी कार्टर यांना २०१५ मध्ये त्वचेचा कर्करोग झाला आणि तो शरीरात पसरला होता. प्रतिक्षमता थेरपीमुळे त्यांच्या शरीरातील गाठी कमी झाल्या आणि आजही ते सुखरूप आहेत.

उपचारात कितीही प्रगती झाली, तरी कर्करोग हा अजूनही अतिशय गंभीर आजार आहे. या दुखण्यात रोगी आणि सर्व कुटुंब मानसिक व कित्येकदा आर्थिक अडचणींमुळे होरपळून निघते. कर्करोगाचे निदान लवकर झाले तर रोगमुक्त होण्याची शक्यता अधिक असते. दुर्दैवाने, बहुतेक वेळा लक्षणे स्पष्ट होईपर्यंत रोग वाढून शरीरात पसरलेला असतो आणि मग आधुनिक उपचारांनीसुद्धा जीव वाचत नाही.

हा इतका भयंकर रोग मुळात होतोच का आणि त्याला थांबविण्याचे प्रतिबंधक मार्ग काय आहेत, हा प्रश्न साहजिकच उभा राहतो. आजच्या आधुनिक जीवनात आपली आयुष्य पद्धती व सवयी बदलल्या आहेत. आता दिसणारे कर्करोगाचे कित्येक प्रकार पूर्वी अस्तित्वात नव्हते. आज जगातील प्रगतशील देशात कर्करोगाचे प्रमाण वाढते आहे. त्याचबरोबर संशोधन असेही दाखवते, की ५० ते ७० टक्के कर्करोग हा आनुवंशिक कारणांनी नाही तर माणसाच्या सवयींनी होतो.

तंबाखू हे कर्करोग होण्यामागचे एक प्रमुख कारण आहे. तंबाखूच्या सेवनाने मागच्या शतकात दहा कोटी मृत्यू झाल्याची आकडेवारी समोर आली आहे.



अलीकडे लोकांच्या आयुष्यात शिरकाव केलेल्या अनेक वाईट चालीरीतींचा कर्करोगाशी जवळचा संबंध प्रस्थापित झाला आहे. हल्ली पाश्चात्त्य मद्याचे सेवन आपल्याकडे सर्रास चालते. ही सवय भारतीयांकरता नवीन आहे. आपल्याकडे नशापाणी करण्यासाठी अमली पदार्थ म्हणून अफू-गांजाचा वापर पूर्वापार चालत आला आहे. पण व्हिस्की किंवा मदिरा (Beer-wine) हे प्रकार आपल्या समाजात रूढ नव्हते. विदेशी मद्यामध्ये इथेनॉल हा मुख्य घटक असतो. शरीरातील पचनक्रियेमुळे त्याचे रूपांतर एसेटाल्डिहाइड ह्या विषजन्य रसायनात होते. ज्याचा परिणाम थेट जनुकांवर होतो. मद्य तयार करण्याच्या प्रक्रियेतसुद्धा अनेक विषारी कर्ककारक पदार्थ निर्माण होतात. दारूतील इथेनॉलमुळे यकृताचा कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते. कर्करोगाच्या आकडेवारीचा अभ्यास असे दर्शवतो, की मद्यपी व्यक्तींमध्ये तोंड, घसा, अन्ननलिका, आतडे व यकृत या अवयवांचे कर्करोग अधिक प्रमाणात आढळतात.

दारूमुळे कर्करोग होतो हे मान्य करायला पुष्कळ विरोध झाला. अखेरीस सप्टेंबर २०१८ मध्ये अमेरिकेच्या नॅशनल कॅन्सर इन्स्टिट्यूटने मद्य कर्ककारक आहे हे घोषित केले. मुद्दा असा की, एकंदर किती अल्कोहोल शरीरात जाते आणि किती वेळेला घेतले जाते, हे महत्त्वाचे आहे. कमी मद्य पिऊनही बायकांना पुरुषांपेक्षा जास्त त्रास होतो. दारूच्या जोडीने तंबाखूचे व्यसन असले तर कर्करोग होण्याची शक्यता निश्चितपणे जास्त बळावते.

बदलत्या जीवनशैलीमुळे समाजात लठ्ठपणाची समस्या वाढली आहे. सुरुवातीला स्थूलपणामुळे मधुमेह, हृदयविकार असे रोग होत असल्याचे लक्षात आले. गेल्या १५-२० वर्षांत लठ्ठ व्यक्तींमध्ये कर्करोगाचे प्रमाण वाढल्याचे खात्रीलायकरीत्या आढळले आहे. हे कसे होऊ शकते? लठ्ठपणाचा जनुकांमध्ये बदल होण्याशी काय संबंध असू शकतो, यावर आता बरेच संशोधन झाले आहे. वजन वाढते तेव्हा शरीरातील मेदाच्या पेशींमध्ये वृद्धी होते. या पेशी अनेक प्रकारची प्रथिने, विशेषतः एस्ट्रोजिन (estrogen) आणि वाढीला चालना देणारी संप्रेरके (हार्मोन) निर्माण करतात. शास्त्रीय तर्क असा आहे, की ही प्रथिने रक्ताद्वारे बीजांडकोश, मूत्रपिंड, स्वादुपिंड अशा अनेक इंद्रियांपर्यंत पोहोचतात आणि तेथील पेशींना प्रजननासाठी तसेच इतर बदल करण्यासाठी उद्युक्त करतात. यातूनच कर्करोगाची सुरुवात होत असावी. खरे तर भाजीपाला, धान्ये असे सकस अन्न खाऊन वजन आटोक्यात राहते. तसेच यातून शरीराला आवश्यक असणारी जीवनसत्त्वे, खनिजे मिळतात. मात्र तळलेले पदार्थ, मिठाई व फास्टफूड असे पदार्थ खायला चांगले लागले तरी त्यामुळे वजन वाढते व शरीराला पोषणमूल्ये मिळत नाहीत. यामुळे रोगप्रतिकार शक्तीवर विपरीत परिणाम होऊन कर्करोगाची वाढ होत असावी. आतापर्यंतच्या पाहणीनुसार लठ्ठ माणसांमध्ये जठर, मूत्रपिंड, स्वादुपिंड, स्तन, आतडे, अन्ननलिका या अवयवांच्या कर्करोगाचे प्रमाण इतर योग्य वजनाच्या माणसांपेक्षा बरेच जास्त दिसते. लाल मांस (मटण, गोमांस व डुकराचे मांस) जास्त प्रमाणात खाल्ल्यास आतड्याचा कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते, हे आता निर्विवादपणे स्वीकारले गेले आहे. त्यामुळे अन्नातील लाल मांसाचे प्रमाण मर्यादित ठेवणेच हितकारक आहे.

हे मान्य, की प्रत्येक लठ्ठ व्यक्तीला कर्करोग होत नाही आणि एखादा सात्त्विक आयुष्य जगणारा, दारूला स्पर्श न करणारा माणूस कधीतरी अल्पवयातच या रोगाने ग्रासला जातो. हे असे का होते, याची कारणे त्या व्यक्तीची आनुवंशिकता, जनुके व त्यांच्या आजूबाजूचे वातावरण यावर अवलंबून असावीत. ती उत्तरे शोधण्यासाठी संशोधन चालू आहे. तोपर्यंत सध्या उपलब्ध असलेल्या ज्ञानाच्या साहाय्याने योग्य जीवनशैलीची निवड करून कर्करोगाला दूर ठेवण्यासाठी प्रयत्न करायला हवेत, सजग राहायला हवे. त्यासाठी नियतीला व दैवाला बोल न लावता वैद्यकाइतकेच सर्वांचे महत्त्व जाणून घ्यायला हवे.

(लेखिका कर्करोग संशोधक असून 'कर्करोग : माहिती आणि अनुभव' हे पुस्तक त्यांनी लिहिले आहे.)

sulugk@yahoo.com

कालनिर्णय **पाकनिर्णय** स्पर्धा २०२४ — विजेता क्र. ३

वाफवलेले पदार्थ

तिखट पुरणवडी

❑ सुरेखा भामरे, पुणे

साहित्य : १ वाटी चणाडाळ, $^1/_2$ वाटी मुगडाळ, $^1/_4$ वाटी मटकी डाळ, $^1/_4$ वाटी मसूर डाळ, $^1/_4$ वाटी तुरडाळ, $^1/_4$ वाटी तांदूळ, प्रत्येकी छोटा चमचा हिंग, जिरे, ओवा, बडीशेप, धणे, ६-७ हिरव्या मिरच्या, आवश्यकतेनुसार कढीपत्ता, कोथिंबीर, पुदिना, आले, ५-६ लसूण पाकळ्या, थोडे तीळ, तेल, चवीनुसार मीठ, थोडीशी चिंच, २ वाट्या गव्हाचे पीठ व आवश्यकतेनुसार पाणी.

कृती : वरील सर्व डाळी एकत्र करून एका मोठ्या पातेल्यात ४-५ तास भिजत ठेवा. त्यानंतर त्या डाळी स्वच्छ धुवून त्यातील पाणी काढून घ्या. मिक्सरच्या भांड्यात भाजलेले जिरे, धणे, बडीशेप, ओवा बारीक करून घ्या. नंतर त्यात हिरव्या मिरच्या, आल्याचा तुकडा, लसूण पाकळ्या, थोडी कोथिंबीर, पुदिना, कढीपत्ता टाकून बारीक वाटा. वाटलेले वाटण एका मोठ्या भांड्यात काढून त्यात चवीनुसार मीठ, हिंग, थोडे तीळ घालून चांगले एकजीव करून तिखट मिश्र डाळींचे पुरण तयार करून घ्या. आता पोळीसाठी एका परातीत गव्हाचे पीठ चाळणीने चाळून त्यात थोडे मीठ व तेलाचे मोहन घालून पीठ मळून घ्या, थोडे मुरू द्या. छोटे छोटे कणकेचे गोळे करून घेऊन त्याच्या एक एक करून पातळ पोळ्या लाटा. पहिल्या पोळीवर तिखट पुरण सर्वत्र पसरून लावा, त्यावर दुसरी पोळी ठेवा व पुन्हा पुरण पसरवा. त्यानंतर त्याचा रोल करा. रोल करताना आतून बाहेरून चारही बाजूंना थोडे-थोडे पुरण लावा. याप्रमाणे २-३ रोल तयार करून घ्या. वाफेच्या चाळणीला तेल लावून त्यात ठेवा. गॅसवर मोठ्या कढईत पाणी, थोडी चिंच किंवा लिंबाचा तुकडा घालून त्यावर स्टँड ठेवा. त्या स्टँडवर रोलची चाळणी ठेवा. झाकण ठेवून गॅस मंद करा व १५-२० मिनिटे चांगले वाफवून घ्या. रोल वाफवून थोडे थंड झाल्यावर त्याच्या वड्या पाडा. ह्या वाफवलेल्या पौष्टिक वड्या ओले खोबरे व ओल्या शेंगदाण्याच्या चटणी किंवा पुदिना चटणीसोबत तसेच सांबरसोबतही खाऊ शकता. शॅलो/डीप फ्राय करूनही ह्या वड्या खाता येतात.

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

शनिवार, २१ सप्टेंबर २०२४

मुंबई	२१.०४	धुळे	२०.५२
ठाणे	२१.०३	जळगाव	२०.४९
पुणे	२१.००	वर्धा	२०.३७
रत्नागिरी	२१.०५	यवतमाळ	२०.३९
कोल्हापूर	२१.०२	बीड	२०.५२
सातारा	२१.०१	सांगली	२१.००
नाशिक	२०.५८	सावंतवाडी	२१.०५
अहमदनगर	२०.५६	सोलापूर	२०.५३
पणजी	२१.०६	नागपूर	२०.३४
अमरावती	२०.४०	भंडारा	२०.३२
अकोला	२०.४३	चंद्रपूर	२०.३५
औरंगाबाद	२०.५२	बुलढाणा	२०.४७
भुसावळ	२०.४८	इंदौर	२०.४४
परभणी	२०.४७	ग्वाल्हेर	२०.२८
नांदेड	२०.४४	बेळगाव	२१.०२
उस्मानाबाद	२०.५२	मालवण	२१.०६

विवाहास उपयुक्त दिवस

५ (२६.०० पर्यंत), ६ (२६.०० पर्यंत), १४ (०९.४१ पर्यंत), १५ (२६.०० पर्यंत), १६ (१२.३३ पर्यंत).

एटीएम कार्डसोबत विम्याचे कवच

आपल्या देशात कोट्यवधी लोक एटीएम कार्ड वापरतात. मात्र बहुतेक एटीएम कार्डधारकांना हे माहीत नाही, की त्यांच्या एटीएम कार्ड किंवा डेबिट कार्डसोबत त्यांना 'एटीएम कार्ड अपघात विमा' आणि 'एटीएम कार्ड जीवन विमा' मिळतो.

विम्याची रक्कम : वेगवेगळ्या एटीएम कार्ड्सना वेगवेगळ्या रकमेच्या विम्याचे संरक्षण मिळते. एस.बी.आय.च्या मास्टर कार्ड किंवा व्हिसा कार्डवर तुम्हाला २० लाखांपर्यंत विम्याचे संरक्षण मिळते. ज्या कार्डधारकाकडे 'क्लासिक कार्ड' असेल त्याला एक लाख रुपयांपर्यंत तर 'प्लॅटिनम कार्डधारका'ला २ लाख रुपये, 'मास्टर कार्डधारका'ला ५० हजार रुपये, 'प्लॅटिनम मास्टर कार्ड' आणि 'व्हिसा कार्डधारका'ला ५ लाख रुपयांपर्यंतचा विमा मिळतो. प्रधानमंत्री 'जन-धन योजने'च्या अंतर्गत ग्राहकांना १ ते २ लाख रुपयांपर्यंतचा विमा मिळतो.

विम्याचा दावा कोण करू शकते?

कार्डधारकाचा अपघाती मृत्यू झाल्यास त्याचा नॉमिनी ज्या बँकेचे कार्ड आहे त्या बँकेत जाऊन विम्याचा दावा करू शकतो अथवा कार्डधारक अपघातात जखमी झाल्यास, तो स्वतः बँकेत जाऊन विम्याचा दावा करू शकतो. अपघातात कार्डधारक एका हाताने किंवा पायाने अपंग झाल्यास ५० हजार रुपयांचे तर दोन्ही हात/पाय गमावल्यास एक लाख रुपयांचा विमा त्याला मिळू शकतो. कार्डधारकाचा अपघाती मृत्यू झाल्यास त्याच्याकडे असलेल्या कार्डवर विम्याचे संरक्षण अवलंबून असेल.

पात्रता निकष : अपघाताच्या तारखेआधी ४५ ते ९० दिवसांमध्ये कार्डद्वारे आर्थिक व्यवहार झाले असतील, तर तुम्ही विम्यासाठी पात्र ठरता.

कशी आहे प्रक्रिया?

स्वतः कार्डधारक किंवा नॉमिनी यांनी संबंधित बँकेत जाऊन अर्ज करावा. यासाठी दुर्घटना घडल्यावर तत्काळ बँकेला माहिती द्यावी. या अर्जासोबत कार्डधारकाच्या मृत्यूचा दाखला, जखमी असल्यास संबंधित हॉस्पिटलची बिले, औषधांची बिले, बँकेचे पासबुक आदी कागदपत्रे बँकेत जमा करावी लागतात.

आरबीआयच्या नियमांनुसार बँका आपल्या ग्राहकाला सुविधा देत असतात. पण, कार्डधारकांना किती रुपयांपर्यंतचे विम्याचे संरक्षण द्यावे याबाबत काही ठोस नियम नसल्याने प्रत्येक बँकेचे विम्याबाबतचे धोरण किंवा नियम हे वेगवेगळे आहेत. उदाहरणादाखल विम्यासाठी पात्र होण्यासाठी अपघाताच्या तारखेपासून ३० ते ६० दिवसांपूर्वी कार्डद्वारे २ ते ६ वेळा आर्थिक व्यवहार झाल्याची अट आहे. ही अट संबंधित बँक आणि क्लेमच्या आकड्यावर अवलंबून आहे. कार्डधारकाचा अपघातात मृत्यू झाल्यास त्याच्या निधनानंतर महिनाभराच्या आत संबंधित बँकेशी संपर्क करून आवश्यक कागदपत्रे जमा करणे गरजेचे असल्याची माहिती आर्थिक सल्लागार विशाल दोशी यांनी दिली. ❀

* अधिक शास्त्रार्थ

१८. ईस्तारी महाराज पुण्यतिथी -पांढरकवडा (यवतमाळ)

२६. सोनाजी महाराज पुण्यतिथी -माहूर कवठा (बाळापूर)

हा महिना असा जाईल

जयेंद्र साळगांवकर

मेष : काही रिकामटेकडे उगाच चर्चेचे पाल्हाळ लावतात. त्यांच्यापासून चार हात लांब राहणे आपल्यासाठी फायद्याचे होईल. कौटुंबिक समस्या एकामागोमाग एक हातावेगळ्या करता येतील. वाढत्या आर्थिक लाभाने बचतीचा वाढता आकडा सुखावून टाकणारा असेल.

वृषभ : आनंदासाठी काम कराल तर आनंद मिळणार नाही, परंतु आनंदी होऊन काम कराल तर आनंद नक्की मिळेल. प्रेमसंबंधात आपले सहकार्य महत्त्वाचे आहे. तणावाला थारा देऊ नका. कोणत्याही प्रकारच्या वादविवादापासून दूर राहा.

मिथुन : आयुष्यातील मोठ्या आव्हानांना सामोरे जाण्याची तयारी ठेवा. घरात व बाहेर दोन्ही आघाड्यांवर धैर्याने तोंड द्यावे लागेल. संततीची विशेष काळजी घ्या. त्यांचे मनोबल सांभाळा. आपल्या बोलण्याचा प्रभाव इतरांवर पडाल.

कर्क : अनोळख्याला भाकरी द्यावी पण ओसरी देऊ नये. अपरिचित माणसांशी अधिक सलगी करू नये. जबाबदारीची कामे करताना संबंधित व्यक्तींना विश्वासात घेणे गरजेचे आहे. कामाचा व्याप कमी करण्याचा प्रयत्न करा. सत्य स्वीकारा.

सिंह : मनाशी बाळगलेले स्वप्न पूर्ण झाल्याशिवाय संघर्षाचे मैदान सोडू नका. माणसाला एखादी गोष्ट करायचीच असेल तर मार्ग सापडतो आणि करायची नसेल तर कारणे सापडतात. ग्रहांचे पाठबळ या महिन्यात मिळणार आहे.

कन्या : संयमाने आणि धीराने वाटचाल करत राहा आणि प्रयत्नांची कास सोडू नका. यश तुमचेच असेल. कौटुंबिक स्वास्थ्य चांगले राहील. रागावर नियंत्रण ठेवल्यास अडथळे कमी होतील. विरोधकांना नामोहरम करण्यात यश मिळेल.

तूळ : समाजात वावरताना आपली प्रतिष्ठा शाबूत ठेवाल. स्वतःचे म्हणणे इतरांवर लादू नका. वेळेचे गांभीर्य ठेवा. विद्यार्थ्यांनी दिशाहीन न होता जिद्द ठेवावी. आवडत्या व्यक्तीबरोबर रमाल. मातुल घराण्याबरोबर होणारे वादाचे विषय टाळा.

वृश्चिक : वाढत्या जबाबदाऱ्या आणि वाढते खर्च याला सामोरे कसे जायचे याचे नियोजन करा. आत्मबळ वाढण्यासाठी नियमित प्राणायाम उपयोगी पडेल. वाजवीपेक्षा जास्त साहसी वृत्ती दाखवू नये. कौटुंबिक स्वास्थ्य चांगले राहील.

धनु : नाते टिकून राहण्यासाठी धैर्याने वागा आणि आपली वाणी गोड ठेवा. नोकरी-धंद्यातील नव्या ओळखीतून प्रगतीचा मार्ग मिळेल. घरातील लहान मुलांच्या आरोग्याकडे विशेष लक्ष देणे आवश्यक आहे. लेखी व्यवहार करताना काळजी घ्या.

मकर : नोकरी-धंद्यात विरोधकांचे प्रस्थ कमी करण्याचा प्रधान मार्ग कार्यतत्परता हाच आहे. सर्वांना आदरयुक्त वागणूक दिल्यास त्याची परतफेड आपल्याला निश्चित मिळेल. तुमच्या राहत्या जागेचा प्रश्न सोडविताना दक्षता घ्यावी. घाईगडबडीत कुठलाही निर्णय घेऊ नका.

कुंभ : शब्द हे शस्त्र आहे. आपलेच दात आणि आपलेच ओठ असल्याने शांत बसणं हेच श्रेयस्कर आहे. नवीन काही शिकण्याची इच्छा होईल. गमावलेला आत्मविश्वास पुन्हा मिळेल. राजकारणात दबदबा वाढेल. समाजासाठी कार्य करा.

मीन : 'आशेची माय निराशा'. निराशा येईल म्हणून आशा कधीही सोडू नये. सात्त्विक विचारसरणीचा कोणी गैरफायदा घेणार नाही याची दक्षता घ्या. जिद्द, चिकाटी, आत्मविश्वास व प्रामाणिकपणा याने यश मिळविण्याचा प्रयत्न करा.

पंचांग २०२४

श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीनाम संवत्सर, विक्रम संवत २०८०

आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. दक्षिणायन

सप्टेंबर	श्रावण-भाद्रपद		नक्षत्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ रवि	कृ. चतुर्दशी	२९.२१	आश्लेषा	२१.४०	परिघ	१७.४८	विष्टि	१६.२०	१०
२ सोम	अमावास्या	अहोरात्र	मघा	२४.११	शिव	१८.१८	चतुष्पाद	१८.२०	११
३ मंगळ	अमावास्या	०७.२४	पूर्वा	२६.०९	सिद्ध	१९.०४	किंस्तुघ्न	२०.३३	१२
४ बुध	शु. प्रतिपदा	०९.४६	उत्तरा	अहोरात्र	साध्य	२०.०१	बालव	२३.०२	१३
५ गुरु	शु. द्वितीया	१२.२०	उत्तरा	०६.१३	शुभ	२१.०६	तैतिल	२५.४०	१४
६ शुक्र	शु. तृतीया	१५.००	हस्त	०९.२४	शुक्ल	२२.१३	वणिज	२८.२०	१५
७ शनि	शु. चतुर्थी	१७.३६	चित्रा	१२.३३	ब्रह्म	२३.१५	बव	अहोरात्र	१६
८ रवि	शु. पंचमी	१९.५७	स्वाती	१५.२९	ऐंद्र	२४.०३	बव	०६.५०	१७
९ सोम	शु. षष्ठी	२१.५२	विशाखा	१८.०२	वैधृति	२४.३०	कौलव	०८.५१	१८
१० मंगळ	शु. सप्तमी	२३.११	अनुराधा	२०.०२	विष्कंभ	२४.२९	गरज	१०.३७	१९
११ बुध	शु. अष्टमी	२३.४५	ज्येष्ठा	२१.२०	प्रीति	२३.५३	विष्टि	११.३४	२०
१२ गुरु	शु. नवमी	२३.३२	मूळ	२१.५१	आयुष्मान	२२.३१	बालव	११.४५	२१
१३ शुक्र	शु. दशमी	२२.२९	पूर्वाषाढा	२१.३४	सौभाग्य	२०.४०	तैतिल	११.०३	२२
१४ शनि	शु. एकादशी	२०.४१	उत्तराषाढा	२०.३२	शोभन	१८.२६	वणिज	०९.३१	२३
१५ रवि	शु. द्वादशी	१८.१२	श्रवण	१८.४८	अतिगंड	१५.१३	[illegible]	[illegible]	२४
१६ सोम	शु. त्रयोदशी	१५.१०	धनिष्ठा	१६.३२	सुकर्मा	११.४१	गरज	२५.२९	२५
१७ मंगळ	शु. चतुर्दशी	११.४४	शततारका	१३.५३	धृति शूल	[illegible]	विष्टि	२१.५५	२६
१८ बुध	पौर्णिमा कृ. प्रतिपदा	०८.०४ २८.१९	पू. भाद्रपदा	११.००	गंड	२३.२८	बालव	१८.१२	२७
१९ गुरु	कृ. द्वितीया	२४.४०	उ. भाद्रपदा रेवती	[illegible]	वृद्धि	१९.१८	तैतिल	१४.२८	२८
२० शुक्र	कृ. तृतीया	२१.१५	अश्विनी	२६.४२	ध्रुव	१५.१८	वणिज	१०.५५	२९
२१ शनि	कृ. चतुर्थी	१८.१४	भरणी	२६.२५	व्याघात	११.२५	बव कौलव	[illegible]	३०
२२ रवि	कृ. पंचमी	१५.४३	कृत्तिका	२३.०२	हर्षण वज्र	[illegible]	गरज	२६.४१	३१
२३ सोम	कृ. षष्ठी	१३.५०	रोहिणी	२२.०६	सिद्धि	२७.०१	विष्टि	२५.०९	आश्विन
२४ मंगळ	कृ. सप्तमी	१२.३८	मृगशीर्ष	२१.५३	व्यतिपात	२५.२५	बालव	२४.११	२
२५ बुध	कृ. अष्टमी	१२.१०	आर्द्रा	२२.२२	वरियान	२४.२६	तैतिल	२४.१२	३
२६ गुरु	कृ. नवमी	१२.२५	पुनर्वसु	२३.३२	परिघ	२३.४०	वणिज	२४.४०	४
२७ शुक्र	कृ. दशमी	१३.११	पुष्य	२५.११	शिव	२३.३२	बव	२६.००	५
२८ शनि	कृ. एकादशी	१४.४९	आश्लेषा	२७.३०	सिद्ध	२३.४१	कौलव	२७.३१	६
२९ रवि	कृ. द्वादशी	१६.४६	मघा	अहोरात्र	साध्य	२४.२६	गरज	२९.५४	७
३० सोम	कृ. त्रयोदशी	१९.०६	मघा	०६.१८	शुभ	२५.१६	विष्टि	अहोरात्र	८

[illegible]