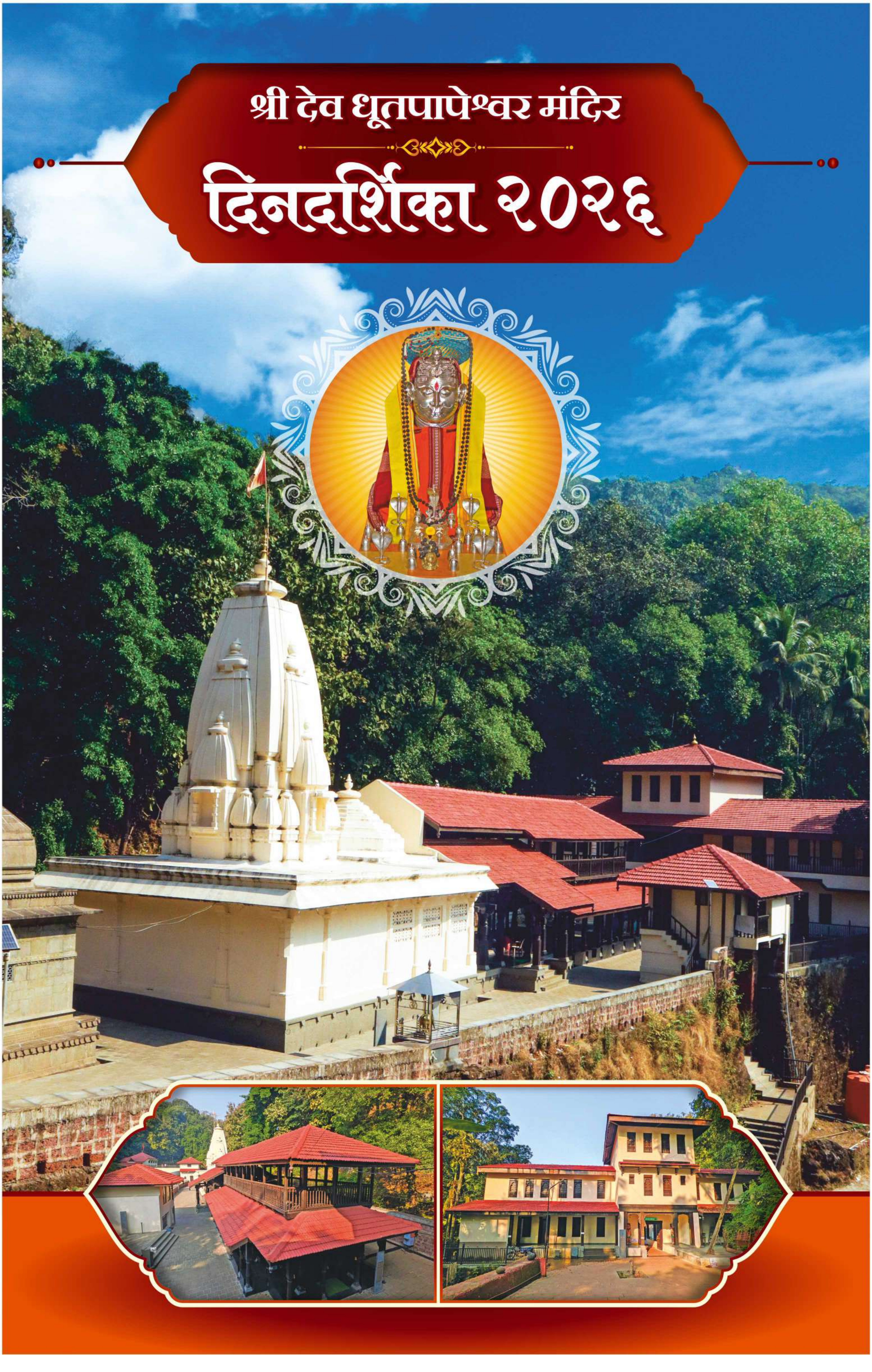
श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर

दिनदर्शिका २०२६



जानेवारी २०२६

पौष / माघ शके १९४७

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर दिनदर्शिका

वार					
र रविवार	एकादशी संकष्ट चतुर्थी अमावस्या पौर्णिमा श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव	पौष कृ. १ (सुवर्णप्राशन संस्कार) दुपारी ३.११ पासून **४**	पौष कृ. ८ **११**	पौष अमावस्या दर्श अमावस्या मौनी अमावस्या (जैन) अमावस्या समाप्ती उ.रात्रौ ०१.२१ **१८**	माघ शु. ७ रथसप्तमी महर्षि नवल जयंती - जळगांव भानुसप्तमी **२५**
सो सोमवार		पौष कृ. २ (सुवर्णप्राशन संस्कार) दुपारी १.२४ पर्यंत **५**	पौष कृ. ९ **स्वामी विवेकानंद जयंती** राष्ट्रीय युवा दिन पारशी शेहरेवार मासारंभ राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती (तारखेप्रमाणे) सिद्धेश्वर यात्रा - सोलापूर (४ दिवस) **१२**	माघ शु. १ शुभ दिवस माघ मासारंभ **१९**	माघ शु. ८ भीष्माष्टमी दुर्गाष्टमी **गणराज्य दिन** **२६**
मं मंगळवार	(डिसेंबर २०२५)	पौष कृ. ३/४ **अंगारकी संकष्ट चतुर्थी** चंद्रोदय ०९.२२ **६**	पौष कृ. १० **भोगी** धनुर्मास समाप्ती **१३**	माघ शु. २ चंद्रदर्शन **२०**	माघ शु. ९ **२७**
बु बुधवार	(फेब्रुवारी २०२६)	पौष कृ. ५ **७**	पौष कृ. ११ **मकरसंक्रांती** संक्रमण पुण्यकाल षट्तिला एकादशी दुपारी ०३.०६ ते सायं. ०६.१९ संत निवृत्तीनाथ यात्रा-त्र्यंबकेश्वर मालेश्वर यात्रा - मारळ (रत्नागिरी) **१४**	माघ शु. ३ भारतीय माघ मासारंभ मुस्लिम शाबान मासारंभ **२१**	माघ शु. १० **लाला लजपतराय** **जयंती** **२८**
गु गुरुवार	पौष शु. १३ प्रदोष ख्रिस्ताब्द २०२६ प्रारंभ **१**	पौष कृ. ६ **८**	पौष कृ. १२ संक्रांत करिदिन **१५**	माघ शु. ४ विनायक चतुर्थी तिलकुंद चतुर्थी **श्रीगणेश जयंती** वरद चतुर्थी पालखी यात्रा - मोरगांव **२२**	माघ शु. ११ जया एकादशी भीष्मद्वादशी **२९**
शु शुक्रवार	पौष शु. १४ **पौर्णिमा प्रारंभ** सायं. ०६.५४ **२**	पौष कृ. ७ **स्वामी विवेकानंद जयंती** (तिथीपूजा) **९**	पौष कृ. १३ प्रदोष शिवरात्री मेरु त्रयोदशी (जैन) महादेव गोविंद रानडे पुण्यतिथी धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज राज्याभिषेक दिन **१६**	पौष शु. ५ वसंत पंचमी शांतादुर्गा रथोत्सव श्री पंचमी नेताजी सुभाषचंद्र बोस जयंती हिंदुह्रदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे जयंती जगद्गुरु तुकाराम महाराज जयंती **२३**	माघ शु. १२ प्रदोष **महात्मा गांधी जयंती** हुतात्मा दिन **३०**
श शनिवार	पौष पौर्णिमा शाकंभरी पौर्णिमा माघस्नानारंभ शाकंभरी देवी नवरात्र समाप्ती राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती (तिथेप्रमाणे) **महिला मुक्तीदिन** सावित्रीबाई फुले जयंती हजरत अली जन्मदिन **पौर्णिमा प्रारंभ** दुपारी ०३.३३ **३**	पौष कृ. ७ कालाष्टमी गुळवणी महाराज पुण्यतिथी **१०**	पौष कृ. १४ शब्बे मिराज अमावस्या प्रारंभ उ.रात्रौ ००.०३ **१७**	पौष शु. ६ **२४**	माघ शु. १२ श्री विश्वकर्मा जयंती राऊळ महाराज पुण्यतिथी **३१**

डिसेंबर २०२५

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

फेब्रुवारी २०२६

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

विजय नारायण ओगले
शिवकृपा जनरल स्टोअर्स
मो. ७२७६३६९४९८

रामचंद्र महादेव उगले
लोकमान्य लॉन्ड्री
मो. ८०८७३९५२५०

महादेव कृष्णा करंबेळकर
गणेश टी स्टॉल व वडापाव सेंटर
मो. ९९७०२०२४२०

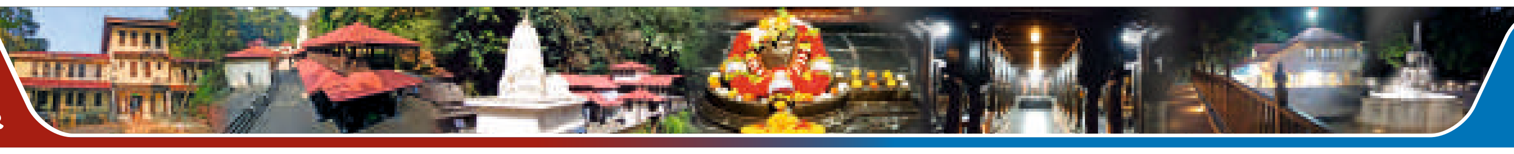
गणेश वसंत पवार
भैरी भवानी जनरल स्टोअर्स
मो. ९२०९८५६२५५

प्रकाष कातकर
हॅप्पी होम इलेक्ट्रिकल्स
मो.नं- ९४२२४३३६६५

सौजन्य:
धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

ही दिनदर्शिका विक्रीसाठी नाही. व्यावसायिक मूल्य नाही. आदरपूर्वक समर्पित (कॉम्पिलमेंटरी) प्रत. विनामूल्य वितरण.

वार्षिक पंचांग जानेवारी २०२६



सौजन्य: धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

मन:स्वास्थ आणि स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली

प्रस्तावना :-

आज केवळ शारीरिक स्वास्थ्य म्हणजे आरोग्य हा समज चुकीचा ठरत आहे, कारण शरीराला जीवापाड जपूनही आजार उद्भवत आहेत, हे आपण पाहत आहोत, अनुभव घेत आहोत. संतुलित आहार, अचूक जेवणाच्या वेळा, पुरेशी झोप, नियमित व्यायाम हे सारे काही असूनही माणूस सुखी-समाधानी आहेच असे नाही. कशाची तरी कमी आहे, हे जरूर! देहव्यापार उत्तम राहण्याकडेच सर्व लक्ष पुरविणाऱ्या मनुष्यास काहीतरी अपुरे जाणवतंय. मनाचे अस्वास्थ्य हेच त्याचे उत्तर आहे. मनाचे आरोग्य हे राखले पाहिजे हे आता कनिष्ठांपासून जेष्ठांपर्यंत सर्वांना माहित आहे, पण त्याकरिता प्रयत्नशील किती? हे प्रश्नचिन्हात्मक आहे. स्वास्थ्य म्हणजे केवळ शारीरिक आजाराचा अभाव नसून, मानसिक-सामाजिक निरोगीपणा हे अर्थात विश्व स्वास्थ्य संगठनेला सुद्धा अपेक्षित आहे. मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे अल्झायमर, डिप्रेशन, सायकॉसिस अशा जाडजूड नावांच्या आजारांचा अभाव असणे, हा एक भ्रम किंवा गैरसमज आहे. यामुळे जेव्हा एखादी व्यक्ती छातीठोकपणे सांगते कि, मला कोणताही मानसिक आजार नाही. तेव्हा खरचं नवल वाटते कारण हीच व्यक्ती, आपल्या जीवनात काहीतरी Missing आहे, ह्या शल्यानेच आयुष्यभर जगते आणि अखेरीस या जगाचा निरोप घेते.

मन चंगा तो कठौती में गंगा :-

जाणते-अजाणतेपणी मनावर कितीतरी आघात होत असतात, त्यात मन मरते, परिस्थितीच्या-समाजाच्या-आप्तेष्टांच्या-सहकर्मचाऱ्यांच्या-शेजाऱ्यांच्या-मित्रपरिवाराच्या कटू अनुभवांचे ओरखडे मन:पटलावर उमटतात. हे आपल्या ध्यानी येत नाहीत पण असे सतत होत राहिल्याने मन दुखी-कष्टी-उदास-निस्तेज-निष्प्रभ बनते. सकाळी उठायला उशीर झाला; मन खट्टू झाले, बस पकडता-पकडता निसटली; मन उदास झाले, पगारवाढ झाली पण अपेक्षित नाही; मन नाराज झाले, वधू-वर संशोधन सुरु असताना, वधू पक्षाकडून निरोप आला कि, मुलगा पसंत नाही; मन विषण्ण झाले, शेजाऱ्याकडे चार चाकी आली, आपल्याकडे जुनीच दुचाकी आहे; मन उद्विग्न झाले, अहो ! इंस्टाग्राम च्या माझ्या पोस्ट ला कमी आल्या; मन हताश झाले! अशा दृश्य-अदृश्य, समजणाऱ्या-न समजणाऱ्या कितीतरी कटू अनुभवांचे वार मनावर दररोज-सतत होत असतात, ज्यामुळे आपले मन दुखी-दीन-दरिद्री बनते. अर्थात ते आजारी बनते. याचा अर्थच हा आहे कि, मन:स्वास्थ्याची गरज आज प्रत्येकाला आहे. कारण हे प्रसंग कमी-अधिक स्वरूपात प्रत्येकाच्या आयुष्यात, दैनंदिन जीवनात येत असतात. सकाळी उठल्यापासून ते रात्री अंथरुणाला पाठ टेकेपर्यंत, अहो इतकेच नाही तर झोपेतही मनाचे स्वास्थ्य गरजेचे आहे. शाळेत-कार्यालयात-किचनमध्ये-क्लबमध्ये-मंदिरात-घरात-सिनेमाघरात-प्रवासात-स्त्री-पुरुष, अबाल-वृद्ध, सुशिक्षित-अशिक्षित, मजूर -मालक साऱ्यांमध्ये मन स्वस्थ असणे आवश्यक आहे. यासाठी आपण सर्वांनी जाणीव पूर्वक प्रयत्न करायला हवा. मन:स्वास्थ्यावरच शरीर स्वास्थ्य अवलंबून आहे. मनाचे आरोग्य बिघडले तर त्याचा परिणाम शारीरिक स्वास्थ्यावर देखील हळू हळू व्हायला लागतो.

सर्वांत प्रथम म्हणजे चित्त थाऱ्यावर राहत नाही, ते कशातही एकाग्रचित्त होऊ शकत नाही, सतत कसल्या तरी चिंतेत गुंतलेले असते, रोजच्या कामामध्ये लक्ष लागत नाही, चुका होऊ लागतात, विसरलेपणा लक्षात येऊ लागतो,

- नैसर्गिक, रात्रीची झोप गायब होते, डोळे टारवाटल्यासारखे दिसतात, डोके जड-सुन्न होते,
- बैचैनी वाढते, घाबरल्यासारखे - एकटेपणा सारखे सतत वाटत राहते,
- चंचलवृत्ती वाढते, निर्णयात धरसोडपणा दिसून येतो, मनाचे सांत्वन कशानेही होत नाही,
- कोणावरही, अगदी स्वत: वरही विश्वास उरत नाही, सतत भीती(Phobia)मनात घर करून राहते,
- उदास-उदास वाटते, उत्साहाने एखादं काम हाती घेऊन ते पूर्णत्वास न्यावे, असा विचारच येत नाही, परिणामी कामाचा पसारा/ढिगारा साचत/वाढत जातो,
- अशा साऱ्या गोष्टींमुळे, अंतिमत: हृदय कमजोर बनू लागते, डोक्यात गोंधळ उडाल्याने क्वचित भोवळ येऊ लागते, हात-पाय थरथर कापू लागतात.
- चिंतेने आतून पोखरल्यामुळे, शारीरिक वजन घटते, चेहऱ्याचे तेज हरवून जाते, तो म्लान दिसतो, रक्तक्षय-मांसक्षय होतो, अंतिमत: ओज क्षय होतो.

म्हणूनच संत रविदास यांनी म्हटले आहे कि, मन चंगा तो कठौती में गंगा; मन पवित्र/उत्तम तर सारे काही पवित्र/उत्तम ! मनाचे स्वास्थ्य टिकवायचे म्हणजे नेमके काय करायचे? तर मनाच्या शक्ती ओळखून त्या शक्ती वृद्धिंगत करायच्या, ज्याने मन शक्तिशाली बनेल, त्याचे स्वास्थ्य पुनर्स्थापित होईल. जसे शरीर कमजोर झाले कि त्यासाठी व्हिटॅमिन चे इंजेकशन किंवा गोळ्या आहेत, तसे मन कमजोर झाले तर त्याकरिता त्याची बलस्थाने पुष्ट करणे हा उपाय होऊ शकेल. मनाची बलस्थाने अनेक असू शकतील, पैकी काही निवडक येथे देत आहे.

१)मन-एक प्रभावी व प्रधान इंद्रिय:-

डोळ्याद्वारे चित्र/रूप, नाकाद्वारे सुगंध/दुर्गंध, कानाद्वारे आवाज, जिभेद्वारे रस, त्वचेद्वारे स्पर्श-कळतो हे खरे, तसेच हस्त-पाद-गुद-उपस्थ-वाणी ही कर्मेंद्रिये आपल्या-आपल्या कार्यात तरबेज असतात हेही खरे पण या प्रत्येकासोबत मन असणे फार गरजेचे आहे. मन त्या-त्या इंद्रियाशी चिकटते, तेव्हा हि वस्तू म्हणजे अमुक नावाची, मग तिचे गुणधर्म, दोषादी ध्यानात येतात आणि मन जर त्या इंद्रियासह जोडलेले नसेल तर डोळे बघतात तरीही ज्ञान होत नाही कि, हि वस्तू कोणती? जसे कि, एखाद्यावेळेस माझे मन विचारात गुंतलेले आहे आणि समोरून परिचित व्यक्ती जाते, मी तिला पाहतोही पण त्या वेळी मन डोळ्याशी संलग्न नसल्याने मला व्यक्तीचे ज्ञान होत नाही. इंद्रियांशी तसेच बुद्धीशी जोडले जाऊन, एक ब्रिज बांधण्याचे काम मन करते. हा ब्रिज नसेल तर इंद्रियांचा विषयांशी सन्निकर्ष व बुद्धीला सम्यक ज्ञान, होत नाही. मनाचे, कृती करताना असणे हे त्या कृतीचा आनंद, समाधान इंद्रियांना-बुद्दीला, पर्यायाने त्या व्यक्तीला देते.

स्वास्थ्य सेवा विभाग

श्री धूतपापेश्वर लिमिटेड, मुंबई / पनवेल

मकर संक्रांती २०२६

।। श्रीगणेशाय नमः ।। श्री सरस्वत्यै नमः ।।

श्री शके १९४७ विशावसुनाम संवत्सरे, विक्रम संवत २०८२ पौष कृष्ण एकादशी, अनुराधा नक्षत्रात, गंड योग सुरू असताना, बालव करण सुरू असताना बुधवार दिनांक १४ जानेवारी २०२६ रोजी दुपारी ३ वाजून ०६ मिनिटांनी सुर्य निरयन मकर राशीत प्रवेश करणार आहे. या मकर संक्रांतीचा पुण्यकाल बुधवार दिनांक १४ जानेवारी २०२६ रोजी दुपारी ०३:०६पासून सूर्यास्तापर्यंत आहे. ही मकर संक्रांती बालव करणावर होत आहे म्हणून वाहन वाघ असून, उपवाहन घोडा आहे. पिवळे वस्त्र परिधान केले आहे. हातात गदा घेतलली आहे. केशराचा टिळा लावलेला आहे. वयाने कुमारी असून, बसलेली आहे. वासाकरिता जाईचे फूल घेतले आहे. दूध पीत आहे. सर्प जाती आहे. भूषणार्थ मोती धारण केले आहे. वारनाव आणि नक्षत्रनाव मंदाकिनी आहे. सामुदाय मुहूर्त ३० आहेत. पुर्वेकडून पश्चिमेकडे जात आहे. आणि वायव्य दिशेस पाहत आहे.

संक्रांतिपर्वकालामध्ये दान प्रकार : संक्रांती पुण्यकाळात नवे भांडे, गायीला घास, अन्न, तीळ भरलेले भांडे, तीळ, लोकरीचे वस्त्र, तूप, सोने, भूमी, गाय, कपडे इत्यादी दाने गरीब गरजूंना द्यावीत, असे सांगण्यात आलेले आहे.

★ हि आरोग्यविषयक सर्वसाधारण माहिती आहे. गंभीर परिस्थितीमध्ये आपल्या वैद्यकीय चिकित्सकाचा सल्ला अवश्य घ्या.

★ श्री देव धूतपापेश्वर देवस्थानातील उत्सवांची माहिती देवस्थानाचे उपाध्याय श्री. वासुकाका रामचंद्र करंबेळकर यांजकडून मिळालेली आहे. त्यांच्या योगदानाबद्दल त्यांचे मन:पूर्वक आभार.

★ या दिनदर्शिकेत काही त्रुटी आढळल्यास आमच्या निदर्शनास आणून द्यावी. तसेच असल्यास आमची दिलगीरी. आगाऊ स्वीकारावी हि विनंती. येणाऱ्या काळात यात वेळोंवेळी बदल घडवून आणण्यासाठी, आपल्या सर्वांच्या सूचनेची नोंद घेतली जाईल. आपल्या सूचना महत्वाच्या आहेत. छायचित्रकार श्री. चारुदत्त नाखरे, श्री. सुहास धुंडिराज करंबेळकर व जितेंद्र स्वामीचंद्र नाईक यांनी मंदिर परिसरातील छायचित्रे दिल्याबद्दल आभार.

★ हि दिनदर्शिका संस्थान देव श्री धूतपापेश्वर न्यास प्रशासकांच्या परवानगीने प्रकाशित केलेली आहे. इथे छापण्यात आलेल्याचे कोणतेही उत्तरदायित्व न्यासाचे प्रशासक वा प्रायोजक श्री धूतपापेश्वर कंपनी स्वीकारत नाही.

पंचांग — श्री शालिवाहन शके १९४७, जानेवारी २०२६, पौष-माघ विक्रम संवत २०८२

ता.	वार	तिथी	ता. मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता. मि. पर्यंत	योग	ता. मि. पर्यंत	करण	ता. मि. पर्यंत	चंद्रराशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	भा. सौर दिनांक
जानेवारी		पौष											पौष
१	गुरुवार	शु. त्रयोदशी	२२:२३	रोहिणी	२२:४८	शुभ	१७:१२	कौलव	१२:०६	वृषभ	०७:१४	१८:११	११
२	शुक्रवार	शु. चतुर्दशी	१८:५४	मृग	२०:०४	शुक्ल	१३:०७	गरज	०८:३७	वृषभ - ०९:२५ प.	०७:१४	१८:११	१२
								विष्टि	२९:११				
३	शनिवार	शु. पौर्णिमा	१५:३३	आर्द्रा	१७:२८	ब्रह्मा	०९:०५	बालव	२५:५८	मिथुन	०७:१४	१८:१२	१३
						ऐंद्र	२९:१५						
४	रविवार	कृ. प्रतिपदा	१२:३०	पुनर्वसू	१५:११	वैधृति	२५:४७	तैतिल	२३:०९	मिथुन - ०९:४२ प.	०७:१५	१८:१२	१४
५	सोमवार	कृ. द्वितीया	०९:५६	पुष्य	१३:२४	विष्कंभ	२२:४६	वणिज	२०:५४	कर्क	०७:१५	१८:१३	१५
६	मंगळवार	कृ. तृतीया	०८:०१	आश्लेषा	१२:१७	प्रीती	२०:२०	बव	१९:२०	कर्क - १२:१७ प.	०७:१५	१८:१४	१६
		कृ. चतुर्थी	३०:५२										
७	बुधवार	कृ. पंचमी	३०:३३	मघा	११:५५	आयुष्मान	१८:३२	कौलव	१८:३६	सिंह	०७:१६	१८:१४	१७
८	गुरुवार	कृ. षष्ठी	३१:०५	पूर्वाफाल्गुनी	१२:२३	सौभाग्य	१७:२४	गरज	१८:४२	सिंह - १८:३८ प.	०७:१६	१८:१५	१८
९	शुक्रवार	कृ. सप्तमी	अहोरात्र	उत्तराफाल्गुनी	१३:३९	शोभन	१६:५४	विष्टि	१९:३८	कन्या	०७:१६	१८:१६	१९
१०	शनिवार	कृ. सप्तमी	०८:२३	हस्त	१५:३८	अतिगंड	१६:५७	बालव	२१:१७	कन्या - २८:१८ प.	०७:१६	१८:१६	२०
११	रविवार	कृ. अष्टमी	१०:१९	चित्रा	१८:११	सुकर्मा	१७:२५	तैतिल	२३:२८	तूळ	०७:१६	१८:१७	२१
१२	सोमवार	कृ. नवमी	१२:४२	स्वाती	२१:०४	धृति	१८:११	वणिज	२५:५९	तूळ	०७:१६	१८:१७	२२
१३	मंगळवार	कृ. दशमी	१५:१७	विशाखा	२४:०५	शुल	१९:०३	बव	२८:३५	तूळ - १७:२० प.	०७:१७	१८:१८	२३
१४	बुधवार	कृ. एकादशी	१७:५२	अनुराधा	२७:०३	गंड	१९:५४	कौलव	३१:०६	वृश्चिक	०७:१७	१८:१९	२४
१५	गुरुवार	कृ. द्वादशी	२०:१६	जेष्ठा	२९:४७	वृद्धि	२०:३७	गरज	-	वृश्चिक - २९:४७ प.	०७:१७	१८:१९	२५
१६	शुक्रवार	कृ. त्रयोदशी	२२:२१	मूळ	अहोरात्र	ध्रुव	२१:०५	गरज	०९:२१	धनु	०७:१७	१८:२०	२६
१७	शनिवार	कृ. चतुर्दशी	२४:०३	मूळ	०८:११	व्याघ्यात	२१:१७	विष्टि	११:१५	धनु	०७:१७	१८:२१	२७
१८	रविवार	कृ. अमावास्या	२५:२१	पूर्वाषाढा	१०:१३	हर्षण	२१:१०	चतुष्पाद	१२:४५	धनु - १६:४० प.	०७:१७	१८:२१	२८
		माघ											
१९	सोमवार	शु. प्रतिपदा	२६:१४	उत्तराषाढा	११:५१	वज्र	२०:४४	किंस्तुघ्न	१३:५०	मकर	०७:१७	१८:२२	२९
२०	मंगळवार	शु. द्वितीया	२६:४२	श्रवण	१३:०६	सिद्धि	२०:००	बालव	१४:३१	मकर - २५:३४ प.	०७:१७	१८:२३	३०
													माघ
२१	बुधवार	शु. तृतीया	२६:४७	धनिष्ठा	१३:५७	व्यतिपात	१८:५७	तैतिल	१४:४७	कुंभ	०७:१७	१८:२३	१
२२	गुरुवार	शु. चतुर्थी	२६:२८	शततारका	१४:२६	वरियान	१७:३७	वणिज	१४:४०	कुंभ	०७:१७	१८:२४	२
२३	शुक्रवार	शु. पंचमी	२५:४५	पूर्वाभाद्रपदा	१४:३२	परिघ	१५:५८	बव	१४:१०	कुंभ - ०८:३३ प.	०७:१७	१८:२४	३
२४	शनिवार	शु. षष्ठी	२४:३९	उत्तराभाद्रपदा	१४:१५	शिव	१४:०१	कौलव	१३:१५	मीन	०७:१६	१८:२५	४
२५	रविवार	शु. सप्तमी	२३:१०	रेवती	१३:३५	सिद्ध	११:४५	गरज	११:५७	मीन - १३:३५ प.	०७:१६	१८:२६	५
२६	सोमवार	शु. अष्टमी	२१:१८	अश्विनी	१२:३२	साध्य	०९:११	विष्टि	१०:१६	मेष	०७:१६	१८:२६	६
						शुभ	३०:१९						
२७	मंगळवार	शु. नवमी	१९:०५	भरणी	११:०८	शुक्ल	२७:१२	बालव	०८:१४	मेष - १६:४४ प.	०७:१६	१८:२७	७
								तैतिल	२९:५२				
२८	बुधवार	शु. दशमी	१६:३६	कृत्तिका	०९:२६	ब्रह्मा	२३:५३	वणिज	२७:१६	वृषभ	०७:१६	१८:२७	८
२९	गुरुवार	शु. एकादशी	१३:५५	रोहिणी	०७:३१	ऐंद्र	२०:२७	बव	२४:३२	वृषभ - १८:३१ प.	०७:१६	१८:२८	९
				मृग	२९:२९								
३०	शुक्रवार	शु. द्वादशी	११:०९	आर्द्रा	२७:२७	वैधृति	१६:५८	कौलव	२१:४७	मिथुन	०७:१५	१८:२९	१०
३१	शनिवार	शु. त्रयोदशी	०८:२५	पुनर्वसू	२५:३४	विष्कंभ	१३:३३	गरज	१९:०७	मिथुन - २०:०१ प.	०७:१५	१८:२९	११
		शु. चतुर्दशी	२९:५२										

दि. १ जानेवारी रोजी सूर्योदयी : सूर्य-धनू, चंद्र-वृषभ, मंगळ-धनू, बुध-धनू, गुरु-मिथुन, शुक्र-धनू, शनी-मीन, राहू-कुंभ, केतू-सिंह, हर्शल- वृषभ, नेपच्यून - मीन, प्लूटो-मकर राशीत राहील.

दि. १२ जानेवारी रोजी शुक्र-मकर, दि. १४ जानेवारी रोजी सूर्य-मकर, दि. १५ जानेवारी रोजी मंगळ-मकर, दि. १७ जानेवारी रोजी बुध-मकर राशीत प्रवेश करील.

पौष पौर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार दि. २ जानेवारी सायं. ६-५४, समाप्ती : शनिवार दि. ३ जानेवारी दुपारी ३-३३

पौष अमावास्या प्रारंभ : शनिवार दि. १७ जानेवारी रात्री १२-०३, समाप्ती : रविवार दि. १८ जानेवारी उत्तररात्री १-२१

माघ पौर्णिमा प्रारंभ : शनिवार दि. ३१ जानेवारी उत्तररात्री ५-५२

राशिभविष्य जानेवारी - २०२६

मेष — नववर्षाभिनंदन! १४ तारखेपासून मकरेचा सूर्य अनुकूल. कामे मार्गी लागतील . धनुचा शुक्र १५ तारखेपासून मदतीस. मकरेचा बुध १७ तारखेनंतर शुभ. अर्थप्राप्ती, आरोग्य चांगले राहील, राहत्या घराचे प्रश्न सुटतील.

वृषभ — मिथुनेचा गुरू धनस्थानों शुभ. मीनेचा शनी लाभस्थानी अनुकूल, आर्थिक प्रश्न मार्गी लागतील. गुंतवणुकीत लाभ होईल. बुध, शुक्र प्रसन्न असल्याणे गृहसौख्य लाभेल, नवीन शिकण्यास संधी मिळेल, महिला कलेत प्रगती साधतील.

मिथुन — कामे पूर्वार्धात करा. धनूचा सूर्य १४ तारखेपर्यंत अनुकूल राहील, कर्तव्यपूर्तीचे समाधान मिळेल, नवीन ओळखी होतील. अर्थप्राप्तीने खर्चाची चिंता दूर होतील व कामे मार्गी लागतील. उच्च शिक्षणाची संधी मिळेल.

कर्क — धनुचा मंगळ शुभ. सर्व अनुकूल आहे. खर्च वाढ तरी अर्थ प्राप्ती होईल. योग्य निर्णय घेउन कृती कराल. इस्टेटीचे व घराचे प्रश्न मार्गी लागतील. प्रवास कार्यसाधक होईल.

सिंह — उत्तरार्धात प्रश्न सुटतील. मकरेचा सूर्य १४ तारखेपासून शुभ. मंगळ, बुध. गुरु. शुक्र अनुकूल अर्थप्राप्ती. समय सूचकता दाखवाल. मदत मिळेल. छान प्रगती. गुंतवणुकीवर फायदा शरीरस्यास्थ्य. मन: स्वास्थ्य गृहसौख्य प्राप्त होईल.

कन्या — अर्थप्राप्ती झाली तरी खर्च वाढेल. कामात वाढ. अनावश्यक खर्च टाळा. सामंजस्य दाखवा. इतरांच्या प्रश्नात गुंतू नका. व्दिधा मन:स्थिती राहील . सहनशीलता ठेवा. संयमाने वागा. प्रलोभने टाळा. वेळेचे भान ठेवा.

तुळ — धनूचा सूर्य असल्याने अनुकूल कार्यक्षमता वाढेल. कामे पूर्ण होतील. बुध गुरू, शुक्र, शनी शुभ. अर्थप्राप्तीत वाढ आनंदवार्ता समजतील, दिलेला शब्द पाळाल, कलावंत, क्रीडापटूंना मानसन्मान.

वृश्चिक — मकरेचा सूर्य १४ तारखेपर्यंत शुभ.कामे मार्गी. नोकरी, व्यवसायात प्रगती. मकरेचा मंगळ १५ तारखेपासून अनुकूल. शुक्र प्रसन्न. जास्त बचत कराल. प्रवास कार्यसाधक, कोर्टकचेरीचो कामे मार्गी. आरोग्य सुधारेल. गृहसौख्य लाभेल

धनु — मिथुनेचा गुरू सप्तमस्थानी शुम. विवाह ठरतील. आनंदवार्ता. नोकरीत प्रगतीस संधी. बुध, शुक्र मदतीस. नवीन कार्याशी परिचय. आत्मविश्वास वाढेल. घटनाव्दारे मार्गदर्शन. आरोग्य छान. मनोबल वाढेल.

मकर — मीनेचा शनी पराक्रमस्थानी शुभ. चिता मको आर्थिक लाभ. खर्च खूप. नवीन खर्च याईल, अधिकार प्राप्तिचे योग. इतरांचे सहकार्य मिळेल. प्रसंगावधान दाखवाल. प्रयासयोग येतील. महिलांची प्रगती होईल.

कुंभ — कामे पूर्वार्धात करा धनुचा सूर्य १४ तारखेपर्यंत अनुकूल, नोकरी, व्यवसायात महत्वाचे निर्णय घेऊन आव्हाने स्विकारावी लागेल. मिथुनेचा गुरू पंचमस्थानी शुभ. मुलांकडून प्रगती. तब्बेत सुधारेल.

मीन — ग्रहमान उत्तम. सूर्य, मंगळ, बुध, शुक्र शुभ असल्याने प्रगतीस संधी मिळेल. प्रिय भेटी, घरातील कामे मार्गी, आरोग्य छान. स्पर्धा, इतरांची शाबासकी महिलांना कलेत प्रगती, स्पर्धेत भाग घ्या.

मुहूर्त - जानेवारी २०२६

जावळ मुहूर्त:
दि. २ शुक्र; दि. ५ सोम. (दुपारी १ पर्यंत) दि. ११ रवि; दि. १२ सोम; दि. २२ गुरु; दि. २५ रवि; दि. २६ सोम. (सकाळी १० नंतर)

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
जानेवारीमध्ये उपनयन (मुंजीचे) शुद्ध मुहूर्त नाहीत.

साखरपुडा मुहूर्त :
दि. १ गुरु; दि. २ शुक्र; (सायं. ७ पर्यंत); दि. ८ गुरु (दुपारी १२ नंतर); दि. १० शनि; दि. ११ रवि; दि. १२ सोम; दि. १९ सोम; दि. २० मंगळ; दि. २४ शनि; दि. २५ रवि; दि. २८ बुध.

विवाह मुहूर्त :
जानेवारीमध्ये शुक्र अस्तामुळे विवाहाचे मुहूर्त नाहीत.

वास्तुशांती मुहूर्त :
जानेवारीमध्ये वास्तुशांती मुहूर्त नाहीत.

भूमिपूजन मुहूर्त:
जानेवारीमध्ये भूमिपूजन मुहूर्त नाहीत.

काढीव / गौंण उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त
दि. ५ सोमवार (सकाळी ११-४७), दि. ८ गुरुवार (सकाळी १०-५४), दि. २० मंगळवार (सकाळी १०-०७), दि. २८ बुधवार (सकाळी १०-१७)

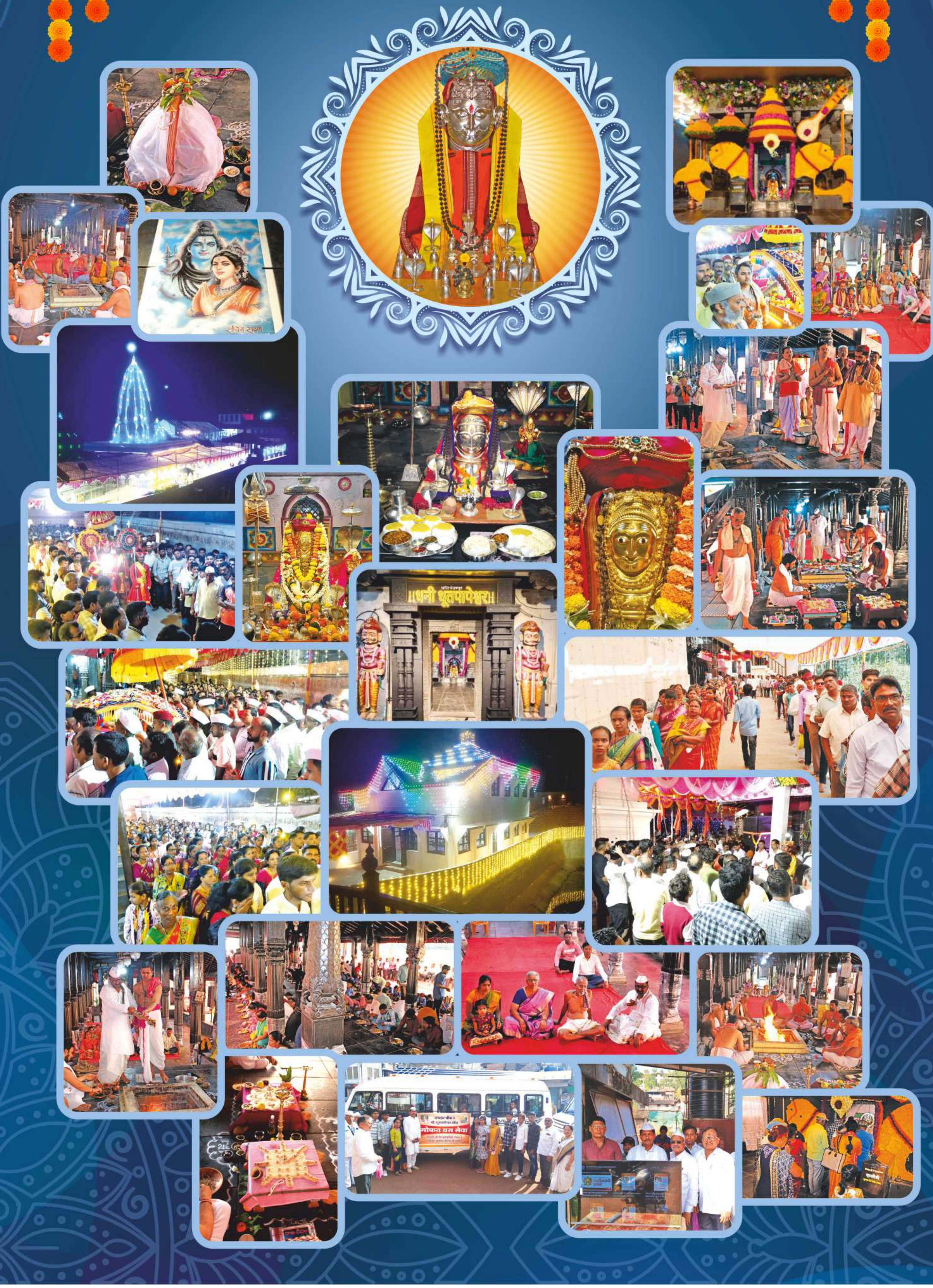
काढीव / गौंण विवाह मुहूर्त
दि. २० मंगळवार (दुपारी १२-४९, गोरज सायं. ६-१७), दि. २३ शुक्रवार (गोरज सायं. ६-१९), दि. २४ शनिवार (दुपारी १२-५०, गोरज सायं. ६-१९), दि. २५ रविवार (दुपारी १२-५१, गोरज सायं. ६-२०), दि. २६ सोमवार (दुपारी १२-३०, दुपारी १२-५२, गोरज सायं. ६-२२), दि. २९ गुरुवार (गोरज सायं. ६-३०)

शुभ दिवस जानेवारी

दि. १ शुभ दिवस
दि. २ सायं. ०७ पर्यंत शुभ
दि. ३ शुभ दिवस
दि. ५ रात्री ९ पर्यंत शुभ
दि. ७ शुभ दिवस
दि. ८ शुभ दिवस
दि. १० शुभ दिवस
दि. ११ शुभ दिवस
दि. १२ शुभ दिवस
दि. १४ आनंदी दिवस
दि. १९ शुभ दिवस
दि. २० रात्री ८ पर्यंत शुभ
दि. २१ सायं. ०७ नंतर शुभ
दि. २२ दुपारी २ पर्यंत शुभ
दि. २३ शुभ दिवस
दि. २४ शुभ दिवस
दि. २५ शुभ दिवस
दि. २६ आनंदी दिवस
दि. २७ सकाळी ११ पर्यंत शुभ
दि. २८ सकाळी १० नंतर शुभ
दि. २९ दुं. २ नंतर रात्री ८ पर्यंत शुभ
दि. ३० शुभ दिवस

संस्थान श्रीदेव धूतपापेश्वर देवस्थान

महाशिवरात्री उत्सव २०२५



श्री देव धूतपापेश्वर, महाशिवरात्री उत्सव २०२५

श्री देव धूतपापेश्वर महाशिवरात्री उत्सव २०२५ पाहण्यासाठी क्यूआर स्कॅन करा

फेब्रुवारी २०२६

माघ / फाल्गुन शके १९४७

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर दिनदर्शिका

वार				
र रविवार	माघ पौर्णिमा (सुवर्णप्राशन संस्कार) माघस्नान समाप्ती गुरु रविदास जयंती रथयात्रा मंगेशी - गोवा पौर्णिमा प्रारंभ पहाटे ०५.५२ पौर्णिमा समाप्ती उ.रात्री ०३.३८ **१**	माघ कृ. ७ भानुसप्तमी श्री गजानन महाराज प्रकट दिन **८**	माघ कृ. १३ **महाशिवरात्री** (शिवपूजन) निशीथकाल उ. रात्रौ ००.२८ पासून ०१.१८ पर्यंत श्रींवर रुद्राभिषेक, महानैवद्य, मंत्रपुष्प, भजनांचा कार्यक्रम **१५**	फाल्गुन शु. ५ **२२**
सो सोमवार	माघ कृ. १ गुरुप्रतिपदा गाणगापूर **२**	माघ कृ. ८ कालाष्टमी **९**	माघ कृ. १४ सोमवती अमावस्या सायं. ०५.३३ पासून अमावस्या प्रारंभ सायं. ०५.३३ **१६**	फाल्गुन शु. ६/७ संत गाडगे महाराज जयंती **२३**
मं मंगळवार	माघ कृ. २ **३**	माघ कृ. ८ **१०**	**माघ अमावस्या** वासुदेव बळवंत फडके पुण्यदिन दर्श अमावस्या अमावस्या समाप्ती सायं. ०५.३० **१७**	फाल्गुन शु. ८ दुर्गाष्टमी जागतिक मुद्रण दिन **२४**
बु बुधवार	माघ कृ. ३ शब्बे बारात संत नरहरी सोनार पुण्यतिथी **४**	माघ शु. ९ श्री रामदास नवमी पारशी मेहेर समारंभ **११**	फाल्गुन शु. १ चंद्रदर्शन सौर वसंत ऋतु प्रारंभ फाल्गुन मेहेर मासारंभ श्री देव धूतपापेश्वर महाशिवरात्री उत्सवाची सांगता **१८**	फाल्गुन शु. ९ **२५**
गु गुरुवार	माघ कृ. ४ **संकष्ट चतुर्थी** चंद्रोदय ०९.४८ **५**	माघ शु. १० श्री देव धूतपापेश्वर महाशिवरात्री उत्सव प्रारंभ **१२**	फाल्गुन शु. २ **छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती** (तारखेप्रमाणे) मुस्लिम रमजान मासारंभ महाप्रसाद **१९**	फाल्गुन शु. १० स्वातंत्र्यवीर सावरकर पुण्यतिथी **२६**
शु शुक्रवार	माघ कृ. ५ **६**	माघ कृ. ११ विजया एकादशी **१३**	फाल्गुन शु. ३ भारतीय फाल्गुन मासारंभ **२०**	फाल्गुन शु. ११ आमलकी एकादशी मराठी भाषा गौरव दिन **२७**
श शनिवार	माघ कृ. ६ **७**	माघ शु. ११ शनिप्रदोष **१४**	फाल्गुन शु. ४ विनायक चतुर्थी जागतिक मातृभाषा दिन **२१**	फाल्गुन शु. १२ (सुवर्णप्राशन संस्कार) राष्ट्रीय विज्ञान दिन **२८**

एकादशी
संकष्ट चतुर्थी
अमावास्या
पौर्णिमा
श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

राहू काल

रविवार - दुपारी ४.३० ते ६.००
सोमवार - सकाळी ७.३० ते ९.००
मंगळवार - दुपारी ३.०० ते ४.३०
बुधवार - दुपारी १२.०० ते १.३०
गुरुवार - दुपारी १.३० ते ३.००
शुक्रवार - सकाळी १०.३० ते १२.००
शनिवार - सकाळी ९.०० ते १०.३०

गुलिक काल (शुभ)

रविवार	: दुपारी ३.०० ते ४.३०
सोमवार	: दुपारी १.५० ते ३.००
मंगळवार	: दुपारी १२.०० ते १.५०
बुधवार	: सकाळी १०.३० ते १२.००
गुरुवार	: सकाळी ९.०० ते १०.३०
शुक्रवार	: सकाळी ७.३० ते ९.००
शनिवार	: सकाळी ६.०० ते ७.३०

यमगंड काल (अशुभ)

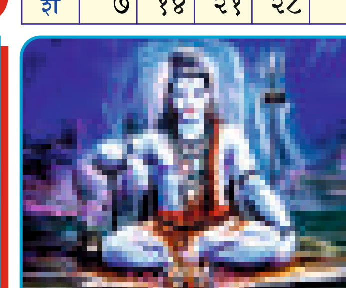
रविवार	: दुपारी १२.०० ते १.३०
सोमवार	: दुपारी १०.३० ते १२.००
मंगळवार	: दुपारी ९.०० ते १०.३०
बुधवार	: सकाळी ७.३० ते ९.३०
गुरुवार	: सकाळी ६.०० ते ७.३०
शुक्रवार	: सकाळी ३.०० ते ४.३०
शनिवार	: सकाळी १.३० ते ३.००

जानेवारी २०२६

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

मार्च २०२६

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



शशिकांत धोंडू शिंदे
पान स्टॉल
मो. ९२०९२९०३७२

दिलीप सहदेव आरेकर
एल.आय.सी. कन्सलटंट
मो. ९४२२६२८११७

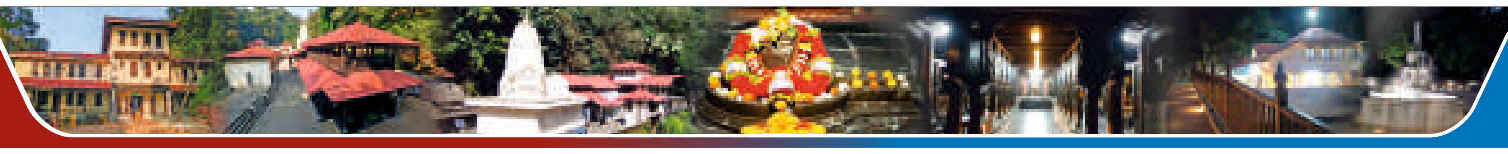
नंदकुमार वसंत केळूसकर
चंदना पावभाजी सेंटर
मो. ९८६०३४२१०५

संतोष प्रभाकर पोवार
सुप्रभा इलेक्ट्रीकल्स
मो. ९४०३७६८३००

आत्माराम शंकर खांबल
अश्वीनी हॉटेल
मो. ९२७०५४४०३१

सौजन्य:
धूतपापेश्वर

वार्षिक पंचांग
फेब्रुवारी २०२६



सौजन्य: धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

मन:स्वास्थ आणि स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैली

२) मन-अनुकरणशील व संस्कारक्षम :-
मन अनुकरण करते. ते ज्या वातावरणात राहते, तसे बनत जाते. मनाच्या कोऱ्या पाटीवर जे पहिल्यांदा लिहू ते कायमचे उमटले जाते. आज लहानपणीच मुलं बाहेरच्या जगाला टेलिव्हिजन, मोबाईलमुळे इतक्या लवकर Expose होतात आणि परिणामी तसे-तसे अनुकरण करू लागतात. त्यांचे मन त्याच गोष्टी उचलते जे त्यांना दाखविले जाते, किंवा त्यांच्या अवतीभोवती ते पाहतात. तसेच मन संस्कारक्षम आहे. मातीच्या गोळ्याप्रमाणे असणाऱ्या मनाला आपण जसा आकार देऊ तसे ते घडत जाते.

३) मन-चिंतनशील :-
मनाचा स्वभावच आहे-चिंतन! ते ज्याचे चिंतन करील त्याचा आकार ते घेईल. ते स्त्रीचा विचार करील तर स्त्रैण बनेल, ते पैशाचा विचार करील तर भोगी बनेल, ते मशीनचा विचार करील तर यांत्रिक बनेल इ.इ. तुम्ही जसा विचार करता तशी तुमची वृत्ती घडत जाते, वर्तनात विचार डोकाऊ लागतात.

मनाच्या ह्या शक्ती वाढविण्याच्या उपाययोजना :-
मनाची हि बलस्थाने पुष्ट करणे म्हणजेच मनाचे आरोग्य सुधारणे. येथे वर्णन केलेले उपाय म्हणजेच अंतिम, असे नाही. कारण मनाला संपूर्ण समजलंय तरी कोण! पण तरीही काही मोजके शास्त्रसंमत उपाय योजना येथे देत आहे. हि काही नुस्केबाजी नाही. खरंतर मन:स्वास्थ्यासारख्या अध्यात्मिक विषयात कामचलाऊ असे काही उपयोगी येतच नाही, तेथे तर योगसूत्राप्रमाणे-स तु दीर्घकाल नैरन्तर्य ...., अशा साधनेने व ईश्वरी कृपेनेच सारे काही शक्य होते. म्हणून आता अशा काही उपायांकडे वळूयात.

१) सगळ्यात आधी तर मनाला सत्संग-सद्विचार-सन्मित्र मिळणे खूप गरजेचे आहे. जितक्या पोटतिडकीने आपण शरीर सुदृढ राहावे यासाठी जीवाचा आटापिटा करतो, जागरूक असतो, त्याच्या दशमांश सुद्धा उपरोक्त गोष्टींसाठी आग्रही-उत्साही नसतो, प्रयत्न तर लांबचीच गोष्ट! म्हणून ह्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न केले पाहिजेत. प्रात:काळी आपण जी प्रार्थना करतो कि, ॐ भद्रं कर्णेभि: शृणुयाम देव: । भद्रं पश्येमक्षभिर्यजत्रा: ।... ती यासाठीच! एका पोपटाच्या व्यापाऱ्याजवळ एक गिह्राईक गेला व त्याने पहिले कि, त्या दुकानात २ पोपट शिल्लक होते, पैकी एक श्लोक बोलत होता आणि एक नुसत्या शिव्याच देत होता. त्याने कारण विचारले, तेव्हा व्यापारी म्हणाला कि, हा पोपट संताच्या घरचा आहे आणि हा खाटीकाच्या घरचा! संतांच्या घरी सकाळपासूनच आर्या, अभंग, श्लोकांच्या उच्चाराने पहाट होई आणि खाटिकाच्या घरी शिव्यांनी पहाट होई. म्हणूनच हा, श्लोक बोलतो अन् दुसरा शिव्या देतो. आता जर पोपट इतके अनुकरण करतो तर मग मानवी मन का करणार नाही? नक्कीच करेल, करते.

२) या सोबतच आपल्या जीवनात एक उच्च ध्येय असलेच पाहिजे. चोर देखील ठरवतो कि, आज वरातील लुटायचे आहे, पण ह्याला ध्येय म्हणत नाही. ध्येय ते, ज्याचे सज्जन ध्यान करतात. मग माझ्या जीवनात असे काही ध्येय आहे का?-मला डॉक्टर-इंजिनिअर वकील बनायचे आहे, पण हे ध्येय नाही तर ह्या महत्त्वाकांक्षा आहेत, ज्या वाढतच जातात, तृप्तीची ढेकर ह्यांनी कधी येतच नाही. डॉक्टर बनण्याची महत्त्वाकांक्षा वाईट नाही पण यासोबतच एक चांगला माणूस बनेन हे ध्येय बाळगायला हवे, मी माझ्या वैद्यकीय कौशल्याचा वापर समाज-राष्ट्राला कसा होईल यासाठी जेव्हा विचार करतो, तेव्हा ते ध्येय होते. ध्येयदर्शनाने मन कार्यमग्न राहते.

३) ध्येयाला मिळविण्यासाठी प्रयत्न आवश्यक आहेत आणि त्यासाठी तप गरजेचे आहे. तपो द्वन्द् सहनं -सुख-दु:ख सहन करण्याची, पचविण्याची क्षमता बाळगणे म्हणजेच तप! अन्यथा आपण तप म्हणजे हिमालयात जाऊन नाक पकडून बसणे असेच समजतो. ध्येयासाठी भूक-तहान विसरून काम करणे, म्हणजे तप! ज्यामुळे आपसूक सोशिकता वाढते, प्राप्त परिस्थितीत ताठ मानेने जगण्याची स्वाभिमानी वृत्ती फुलते, जसे सोने आगीत तळपते, त्याप्रमाणे! आयुष्यातून तक्रारीचा सूर निघून जातो.

४) तसेच ध्येयप्राप्तीसाठी जीवन करारबद्ध व संयमित हवे. रोज रात्री झोपण्यापूर्वी का होईना पण टाइम्स मधील आर्टिकल वाचूनच झोपी जाईन, त्याखेरीज नाही, मनाचे श्लोक पाठ केल्याखेरीज चॉकलेट मिळणार नाही, १२ सूर्यनमस्कार आधी, मगच नाश्ता करीन, अशा कित्येक छोट्या-छोट्या व्रतबंधनांनीच मनाला आकार येतो. ते माकडाप्रमाणे स्वैर पळत नाही, बुद्धीच्या हाताबाहेर जात नाही, स्वयंशासित बनते.

५) याच बरोबर जीवनातून नकारात्मकता काढायला हवी. संकट किंवा कठीण गोष्ट येताच, हे मला नाही बुवा शक्य! असे म्हणून आपण सहज हातपाय गाळतो. तेव्हा सतत मनाला हे शिक्षण द्यायला हवे कि, Yes ! I CAN DO, हो! मी करीनच! करून दाखवीनच, हि खुमारी आयुष्यात हवी. ग्लास अर्धा रिकामा नाही तर अर्धा भरलेला आहे, असेच म्हणेन, ह्याने सकारात्मकता वाढते. प्रतिकूलतेकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलतो. जीवन शिक्षा नाही, ते खेळाचे मैदान आहे, त्यात खेळायचे आहे, खेळता-खेळता आपण पडतो, लागतं, ठेचाळतो पण पुन्हा नव्या दमाने उभे राहून खेळायचे, हेच शिक्षण मनाला दिले तर आयुष्यातील प्रत्येक बिकट स्थिती हि संधी समजू लागतो.

६) तसेच मनाचा एक स्वाभाविक दोष हा देखील आहे कि, एखादी गोष्ट आपल्या शक्यतेच्या बाहेर आहे हे जेव्हा कळते तेव्हा ते प्रतिवाद करू लागते, जसे कि, द्रक्षाचा घड तोंडाशी लागेना मग कोल्हा म्हणू लागला कि, द्राक्षच आंबट आहेत, मात्र असे करताना मन भ्रांत विचारधारेत स्वत:ला लोटत असते, ज्यामुळे अपयश-दु:ख पचविण्याची ताकत तयार होत नाही, मन निराश बनते. क्वचित प्रसंगी मन, स्वत:मधील दोषांसाठी दुसऱ्याला जबाबदार ठरविते. जसे कि, नशीबच साथ देत नाही रे, नाही तर मी नक्की करून दाखविले असते, वगैरे वगैरे... म्हणूनच स्वत:च्या अक्षमता-चुका आपण स्वीकारणे आवश्यक आहे-उद्धरेत् आत्मनात्मानं आणि चुकांची जबाबदारी स्वीकारल्यावर ती परत होऊ नये यासाठी दक्षता बाळगणे गरजेचे आहे.

७) उत्तरोत्तर मनाला आणखी विकसित करायचे, जसे पहिल्या इयत्तेतून पुढील इयत्तेत जाण्यासारखे! पैसा-जमीन-जुमला-प्रॉपर्टी-बिझनेस-बँकबॅलन्स-स्त्री-पुत्र-मित्र-मदिरा-इ.इ. शी संलग्न असणाऱ्या मनाला अभ्यासाने श्रेष्ठाशी जोडणे हेच त्याचे खरे सार्थक आहे. श्रेष्ठ विचार-श्रेष्ठ कार्य-श्रेष्ठ व्यक्ती आणि अंतिमत: परमश्रेष्ठ परमेश्वराशी त्याला जोडणे. युज धातू पासून योग शब्द आला आहे. जोडणे या अर्थी संस्कृतात युज धातू आहे व त्यापासूनच योग शब्द निर्माण झाला. म्हणूनच योग जीवनात स्थिर होणे गरजेचे आहे. योगस्तु चित्तवृत्ति निरोध:। -योगसूत्र. योग म्हणजे अष्टांग योग, त्यात आसन अर्थात योगासन हे एक अंग आहे, जे मनो-कायिक स्थिरता आणते, शरीर सुदृढ बनविते, मनाला सतत ध्येय दर्शन घडवून श्रेष्ठाशी जोडले राहण्याची सभानता निर्माण करते, ईश्वराचा संयोग घडण्यासाठी साहाय्यभूत होते.

८) मूर्तिपूजा हे मनाच्या प्रगमनशीलतेसाठी, मजबूतीसाठी, संवेदनशीलतेसाठी निर्माण झालेले एक वैदिक शास्त्र आहे. तो कही भातुकलीचा खेळ नव्हे! मूर्तिपूजेत मनाला ईश्वर चरणी जोडण्याचा अभ्यास करायचा असतो, ज्यामुळे ईश्वरी गुण आपल्यात संक्रांत होतात. मन ईश्वराचे चिंतन करील तर त्यासारखे बनेल. अशाप्रकारे, मन:स्वास्थ्य हे स्वास्थ्यवर्धक जीवनशैलीसाठी नितांत आवश्यक आहे, म्हटलंच आहे-मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयो:। बहूनां जन्मनां अर्थात हा मनो विकास जरी जन्मजन्मांतरीचा विषय असला तरी ज्या क्षणापासून त्यासाठी आपण सुरुवात करून तेथून पुढे तो सुरु होतो, वाढत जातो, हे नक्कीच!

वैद्य दुष्यंत सुदाम केणी
वैद्यकीय अधिकारी,
आरोग्यमंदिर,
श्री धूतपापेश्वर आयुर्वेद ट्रस्ट,
गोदरेज प्लाझा, टिळक रोड, पनवेल -४१० २०६,
संपर्क - ८१०४९६९४३०/९८६९६५२९५४

साभार-
१.आर्ष ग्रंथ-चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, अष्टांग हृदय
२.द्रव्यगुण विज्ञान, प्रियव्रत शर्मा, प्रकाशक-चौखंबा भारती अकादमी, वाराणसी, पुनर्मुद्रित संस्करण - १९९८
३.संस्कृती पूजन(परम पूजनीय पांडुरंग शास्त्री आठवले ह्यांच्या प्रवचनाचा संकलनात्मक प्रसाद), प्रकाशक-सद्विचार दर्शन, मुंबई, संस्करण - ३४ वे

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

माघ वद्य दशमी ते फाल्गून शुध्द प्रतिपदा वार्षिक उत्सव साजरा केला जातो. सकाळी श्री देव धूतपापेश्वर यांची पूजा, अभिषेक व दुपारी महापूजा व नैवेद्य. सायंकाळी पूजा, देवाला सजविणे, पोशाख करणे, सुमारे 7.30 ते 8.30 चे दरम्यान पूराण सेवा केली जाते. नैवेद्य होतो. पालखीतून देवतेच्या प्रदक्षिणा होतात, क्रमाने तीन वेळा फेऱ्या होतात.

माघ वद्य चतुर्दशी महाशिवरात्रीचे दिवशी देवळाचा दरवाजा नेहमीपेक्षा थोडावेळ अगोदर उघडला जातो. साधारण पहाटे 5 ते 5.30 वाजता गुरव आदल्या दिवशीची पूजा उतरवतात. म्हणजे फुले, वस्त्रे, दागिने, मुखवटा वगैरे रोजचे जागेवर ठेवतात. नंतर केरकचरा काढतात. देवावर पाणी घालतात, गंध, फुले वहातात, देवदर्शन, पूजा अभिषेक ब्राम्हणांकडून सूरू होतात. या दिवशी सकाळी सूरू झालेले अभिषेक रात्री 2 ते 3 वाजेपर्यंत चालू असतात. रात्री 3 वाजता देव धूतला जातो, पुसला जातो व पूजा बांधली जाते. पूजा बांधण्याचे काम कै. धुंडीराज करंबेळकर घराण्याकडे चालत आलेले आहे. या दिवशी रात्री कीर्तन होत नसून दुपारी 11 ते 1 वाजे पर्यंत संस्थानातर्फे कीर्तनकारांचे किर्तन चालते, गवई, भजनी लोक येतात व हजेरी लावतात. संस्थानातर्फे कीर्तन बुवांना बुका लावणे, हार घालणे, व कीर्तनानंतर खिरापत वाटणे हे काम उपाध्याय करतात, कीर्तनाचे शेवटी पंचारती आणली जाते ते काम पाळीदार गुरव करतात अशी पध्दत आहे. या दिवशी काही लोक फुलांचे हारांनी देऊळ सजवतात. अशा तऱ्हेने रात्री 12 वाजेपर्यंत भजने चालतात नंतर पूजा नैवेद्य झाल्यावर मंत्रपुष्प भजने चालतात, नंतर पालखीत श्रींचा मुखवटा ठेवून देवळाभोवती 5 प्रदक्षिणा घातल्या जातात. पालखी पहाटे 4 वाजता सुरू होते ती 5.15 किंवा 5.30 वा. आत येते, नंतर आरती होते व सर्वांना खिरापत वाटली जाते. यावेळी जो अन्नमय (जेवणाचा) नैवेद्य होतो तो पंचपक्वांन्नांचा असतो. ही नैवेद्य व्यवस्था व्यवस्थापकांकडून व्हावयाची असते. फाल्गुन वद्य दशमी देवाचे गुरव व देवीचे गुरव यांनी गुलाल मिश्रीत पाणी भरुन देवाच्या उंबऱ्यावर तांबे ठेवावयाचे असते. उपाध्यायांनी ते पाणी आंब्याच्या डहाळयांनी देवावर व देवीवर शिंपडावयाचे असते. यालाच शिपंणे असे म्हणतात.

राशिभविष्य फेब्रुवारी - २०२६

मेष — ग्रहमान चांगले आहे. छान संधी. नोकरी, व्यवसायात प्रगती, देणे फेडाल, सूर्य, मंगळ बुध. शुक्र शुभ. आरोग्य सुधारेल. कामात उत्साह राहिल. आनंदी घटना घरगुती प्रश्न सोडवाल, सुसंवादाने कामे कराल.

वृषभ — १२ तारखेनंतर कुंभेचा सूर्य मदतीस. मिथुनेचा गुरू मीनेचा शनी अनुकूल, अर्थप्राप्ती प्राप्त होईल. कर्तव्यपूर्तीचे समाधान मिळेल. महिला मौल्यवान वस्तू खरेदी करतील. आरोग्य चांगले. नविन कार्याशी परिचय. प्रिय भेटी.

मिथुन — बुध. शुक्र मदतीस. प्रलोभने टाळा. संयम, सहनशिलता, सावधानता ठेवा. धोका असेल गुंतवणूक नको. कामात मनाची एकाग्रता. योग्यतेसाठी खर्चाल. दक्षता घ्या आरोग्यवर कामाचा ताण. प्रवासयोग

कर्क — कामे पूर्वार्धात करा. मकरेचा सूर्य १२ तारखेपर्यंत अनुकूल. बुध, शुक्र शुभ. वेळ, संधीचाउपयोग कराल. योग्यतेसाठी खर्च वाढ. शरीरस्वास्थ्य. मन: स्वास्थ्य चांगले. नवीन जबाबदाऱ्या स्विकाराल. घराचे प्रश्न मार्गी लागतील.

सिंह — सुर्य, मंगळ, बुध, गुरू शुभ. चिंता नको. प्रगती साधाल. नोकरी, व्यवसायात कामे यशस्वी. योग्य निर्णय घेऊन ती कराल. अध्यात्मिक साधनेत यश. कलावंताकडून कलाकृती. महिलांना आनंदवार्ता.

कन्या — १२ तारखेपासून कुंभेचा सूर्य अनुकूल. देवाची मर्जी अनपेक्षित लाभ घटना. प्रगतीस संधी, मंगळ, बुध, शुक्र अनुकूल. तब्बेत सुधारेल. कामात उत्साह, अधिकारांचा उपयोग कराल. इतरांना मदत कराल. मने जिंकाल

तुळ — बुध, गुरू, शुक्र, शनी अनुकूल. कामात यश. इतरांची शाबासकी. ग्रहमान उत्तम. संधीचे सोने कराल. गुंतवणुकीवर फायदा प्रसंगावधानता दाखवाल, विरोधकांची माघार. अडथळे दर. प्रगतीचा वेग वाढेल

वृश्चिक — कामे १२ तारखेपर्यंत करा. मकरेचा सूर्य शुभ. नोकरी व्यवसायात छान वातावरण, निर्णय घ्याल. कल्पकता दाखवून कामे कराल. संघर्ष टाळाल. सुसंवादाने कामे कराल. कलावंत, क्रीडापटूंना मानसन्मान.

धनु — १२ तारखेपासून कुंभेचा सूर्य अनुकूल. मंगळ, बुध, गुरू, शुक्र शुभ. ग्रहमान उत्तम. प्रगती कराल. मंगल कार्यात सहभागी. आप्तेष्ट मित्रांच्या भेटी. प्रिय घटना. आरोग्य चांगले. सरकारी कामे मार्गी लागतील.

मकर — बुध, शुक्र, शनी प्रसन्न. परिस्थिती सुधारेल. कामे पूर्ण कराल. आनंदवार्ता गुंतवणुकीत लाभ. सामाजिक कार्यात सहभागी नवीन ओळखी. अनपेक्षित लाभ. वेळ, संधीचा उपयोग कराल. मौल्यवान वस्तू घ्याल.

कुंभ — मिथुनेचा गुरू पंचमस्थानी शुभ. प्रगतीस संधी. परिस्थिती सुधारेल. कार्यतत्परतेने मने जिंकाल. अधिकार प्राप्तीचे योग मनोबल वाढेल. महिलांना गृहस्थापनेत यश. कलावंताकडून कलाती होईल.

मीन — कामे पूर्वार्धात करा. मकरेचा सूर्य १२ तारखेपर्यंत मदतीस. सहकार्य मिळेल. मंगळ, बुध, शुक्र अनुकूल. आनंदी घटना. अर्थप्राप्ती. खर्चाची चिंता दूर. तब्येत सुधारेल. सुकृत्ये घडतील.

पंचांग — श्री शालिवाहन शके १९४७, फेब्रुवारी २०२६, माघ-फाल्गुन विक्रम संवत २०८२

ता.	वार	तिथी	ता. मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता. मि. पर्यंत	योग	ता. मि. पर्यंत	करण	ता. मि. पर्यंत	चंद्रराशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	भा. सौर दिनांक
फेब्रुवारी		माघ											माघ
१	रविवार	शु. पौर्णिमा	२७:३८	पुष्य	२३:५८	प्रीती	१०:२१८	विष्टि	१६:४३	कर्क	०७:१५	१८:३०	१२
२	सोमवार	कृ. प्रतिपदा	२५:५२	आश्लेषा	२२:४७	आयुष्मान	०७:२०	बालव	१४:४१	कर्क - २२:४७ प.	०७:१५	१८:३०	१३
						सौभाग्य	२८:४५						
३	मंगळवार	कृ. द्वितीया	२४:४०	मघा	२२:१०	शोभन	२६:३८	तैतिल	१३:११	सिंह	०७:१४	१८:३१	१४
४	बुधवार	कृ. तृतीया	२४:०९	पूर्वाफाल्गुनी	२२:१२	अतिगंड	२५:०४	वणिज	१२:१९	सिंह - २८:१९ प.	०७:१४	१८:३१	१५
५	गुरुवार	कृ. चतुर्थी	२४:२१	उत्तराफाल्गुनी	२२:५६	सुकर्मा	२४:०३	बव	१२:१०	कन्या	०७:१४	१८:३२	१६
६	शुक्रवार	कृ. पंचमी	२५:१८	हस्त	२४:२३	धृति	२३:३६	कौलव	१२:४४	कन्या	०७:१३	१८:३२	१७
७	शनिवार	कृ. षष्ठी	२६:५३	चित्रा	२६:२७	शुल	२३:३९	गरज	१४:०१	कन्या - १३:२० प.	०७:१३	१८:३३	१८
८	रविवार	कृ. सप्तमी	२९:०१	स्वाती	२९:०२	गंड	२४:०७	विष्टि	१५:५३	तूळ	०७:१२	१८:३३	१९
९	सोमवार	कृ. अष्टमी	अहोरात्र	विशाखा	अहोरात्र	वृद्धि	२४:५०	बालव	१८:११	तूळ - २५:१० प.	०७:१२	१८:३४	२०
१०	मंगळवार	कृ. अष्टमी	०७:२६	विशाखा	०७:५४	ध्रुव	२५:४१	तैतिल	२०:४२	वृश्चिक	०७:११	१८:३४	२१
११	बुधवार	कृ. नवमी	०९:५८	अनुराधा	१०:५२	व्याघ्यात	२६:२९	वणिज	२३:११	वृश्चिक	०७:११	१८:३५	२२
१२	गुरुवार	कृ. दशमी	१२:२१	जेष्ठा	१३:४१	हर्षण	२७:०५	बव	२५:२६	वृश्चिक - १३:४१ प	०७:११	१८:३५	२३
१३	शुक्रवार	कृ. एकादशी	१४:२५	मूळ	१६:११	वज्र	२७:२२	कौलव	२७:१७	धनु	०७:१०	१८:३६	२४
१४	शनिवार	कृ. द्वादशी	१६:०१	पूर्वाषाढा	१८:१५	सिद्धि	२७:१७	गरज	२८:३७	धनु - २४:४१ प.	०७:१०	१८:३६	२५
१५	रविवार	कृ. त्रयोदशी	१७:०४	उत्तराषाढा	१९:४७	व्यतिपात	२६:४६	विष्टि	२९:२३	मकर	०७:०९	१८:३७	२६
१६	सोमवार	कृ. चतुर्दशी	१७:३३	श्रवण	२०:४७	वरियान	२५:४९	चतुष्पाद	२९:३६	मकर	०७:०८	१८:३७	२७
१७	मंगळवार	कृ. अमावास्या	१७:३०	धनिष्ठा	२१:१५	परिघ	२४:२८	किंस्तुघ्न	२९:१७	मकर - ०९:०५ प.	०७:०८	१८:३८	२८
		फाल्गुन											
१८	बुधवार	शु. प्रतिपदा	१६:५७	शततारका	२१:१५	शिव	२२:४४	बालव	२८:३१	कुंभ	०७:०७	१८:३८	२९
१९	गुरुवार	शु. द्वितीया	१५:५८	पूर्वाभाद्रपदा	२०:५१	सिद्ध	२०:४२	तैतिल	२७:२१	कुंभ - १४:५९ प.	०७:०७	१८:३८	३०
													फाल्गुन
२०	शुक्रवार	शु. तृतीया	१४:३८	उत्तराभाद्रपदा	२०:०७	साध्य	१८:२३	वणिज	२५:५१	मीन	०७:०६	१८:३९	१
२१	शनिवार	शु. चतुर्थी	१३:०१	रेवती	१९:०७	शुभ	१५:५०	बव	२४:०७	मीन - १९:०६ प.	०७:०६	१८:३९	२
२२	रविवार	शु. पंचमी	११:१०	अश्विनी	१७:५४	शुक्ल	१३:०८	कौलव	२२:१०	मेष	०७:०५	१८:४०	३
२३	सोमवार	शु. षष्ठी	०९:०९	भरणी	१६:३३	ब्रह्मा	१०:१८	गरज	२०:०६	मेष - २२:१२ प.	०७:०४	१८:४०	४
		शु. सप्तमी	३१:०२										
२४	मंगळवार	शु. अष्टमी	२८:५१	कृत्तिका	१५:०७	ऐंद्र	०७:२३	विष्टि	१७:५७	वृषभ	०७:०४	१८:४०	५
						वैधृति	२८:२५						
२५	बुधवार	शु. नवमी	२६:४१	रोहिणी	१३:३८	विष्कंभ	२५:२८	बालव	१५:४६	वृषभ - २४:५४ प.	०७:०३	१८:४१	६
२६	गुरुवार	शु. दशमी	२४:३३	मृग	१२:११	प्रीती	२२:३३	तैतिल	१३:३६	मिथुन	०७:०३	१८:४१	७
२७	शुक्रवार	शु. एकादशी	२२:३३	आर्द्रा	१०:४८	आयुष्मान	१९:४३	वणिज	११:३२	मिथुन - २७:५२ प	०७:०२	१८:४२	८
२८	शनिवार	शु. द्वादशी	२०:४३	पुनर्वसू	०९:३४	सौभाग्य	१७:०२	बव	०९:३६	कर्क	०७:०१	१८:४२	९

दि. १ फेब्रुवारी रोजी सूर्योदयी : सूर्य मकर, चंद्र-कर्क, मंगळ-मकर, बुध-मकर, गुरु-मिथुन, शुक्र-मकर, शनी-मीन, राहू-कुंभ, केतू-सिंह, हर्शल - वृषभ, नेपच्यून - मीन, प्लूटो-मकर राशीत राहील.

दि. ३ फेब्रुवारी रोजी बुध-कुंभ, दि. ५ फेब्रुवारी रोजी शुक्र-कुंभ, दि. १२ फेब्रुवारी रोजी सूर्य-कुंभ;दि. २३ फेब्रुवारी रोजी मंगळ-कुंभ राशीत प्रवेश करील.

माघ पौर्णिमा प्रारंभ : रविवार दि. १ फेब्रुवारी उत्तररात्री ३-३८

माघ अमावास्या प्रारंभ : सोमवार दि. १६ फेब्रुवारी सायं. ५-३३, समाप्ती : मंगळवार दि. १७ फेब्रुवारी सायं.५-३०

मुहूर्त - फेब्रुवारी २०२६

जावळ मुहूर्त:
दि. ६ शुक्र; दि. १८ बुध; दि. २२ रवि, दि. २६ गुरू (दुपारी १२ पर्यंत)

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
दि. ४ बुध; सकाळी ९-२८, सकाळी ११-५५; दि. ६ शुक्र. सकाळी ९.२०, दुपारी १२.०३, दि. २२ रवि. सकाळी ८-४९, दुपारी१२.२५, दि. २६ गुरु. सकाळी ८-३३, दुपारी १२-०९; दि. २७ शुक्र. सकाळी १०-४१

साखरपुडा मुहूर्त :
दि. ३ मंगळ; दि. ५ गुरु; दि. ६ शुक्र; दि. ७ शनि; दि. ८ रवि. (सायं. ४ पर्यंत) दि. १० मंगळ; दि. १२ गुरु. (दुपारी २ नंतर) दि. १३ शुक्रवार (सायं. ४ पर्यंत) दि. २० शुक्र; दि. २१ शनि; (दुपारी १ नंतर), दि. २२ रवि. (सायं. ६ पर्यंत), दि. २५ बुधवार

विवाह मुहूर्त :
दि. ३ मंगळ सकाळी ११-५९, दुपारी १२-५३, गोरज सायं. ६-२५, दि. ५ गुरु. सकाळी ९-५६, दुपारी १२-५३, गोरज सायं. ६-३४; दि. ६ शुक्र. दुपारी १२-०३, दुपारी १२-५३, गोरज सायं. ६-२७; दि. ७ शनि. सकाळी ११- ५९, दुपारी १२-५३, गोरज सायं. ६-२७; दि. ८ रवि. गोरज सायं. ६:२८, दि. १० मंगळ. सकाळी ९- २६, दुपारी १२-५३, गोरज सायं. ६-२९, दि. ११ बुध. सकाळी ९- ३२; दि. २० शुक्र. सकाळी १०-५२, दुपारी १२ - ३३; दि. २२ रवि. दुपारी १२-२५, दुपारी १२-५२; दि. २५ बुध. सकाळी १०-४८; दि. २६ गुरु. दुपारी १२-०९

वास्तुशांती मुहूर्त :
दि. ६ शुक्र. (वृष) सायं. ४ पर्यंत; दि. ७ शनि. (वृष) सायं. ४ पर्यंत; दि. १२ गुरु. (कलश) दुपारी १-४१ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. १३ शुक्र. (कलश) दुपारी १२-५३ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. २० शुक्र. (वृष) दुपारी २-३८ पर्यंत; दि. २६ गुरु. (कलश, वृष) दुपारी १२-२१ पर्यंत; दि. २८ शनि. (कलश, वृष) सायं. ४ पर्यंत

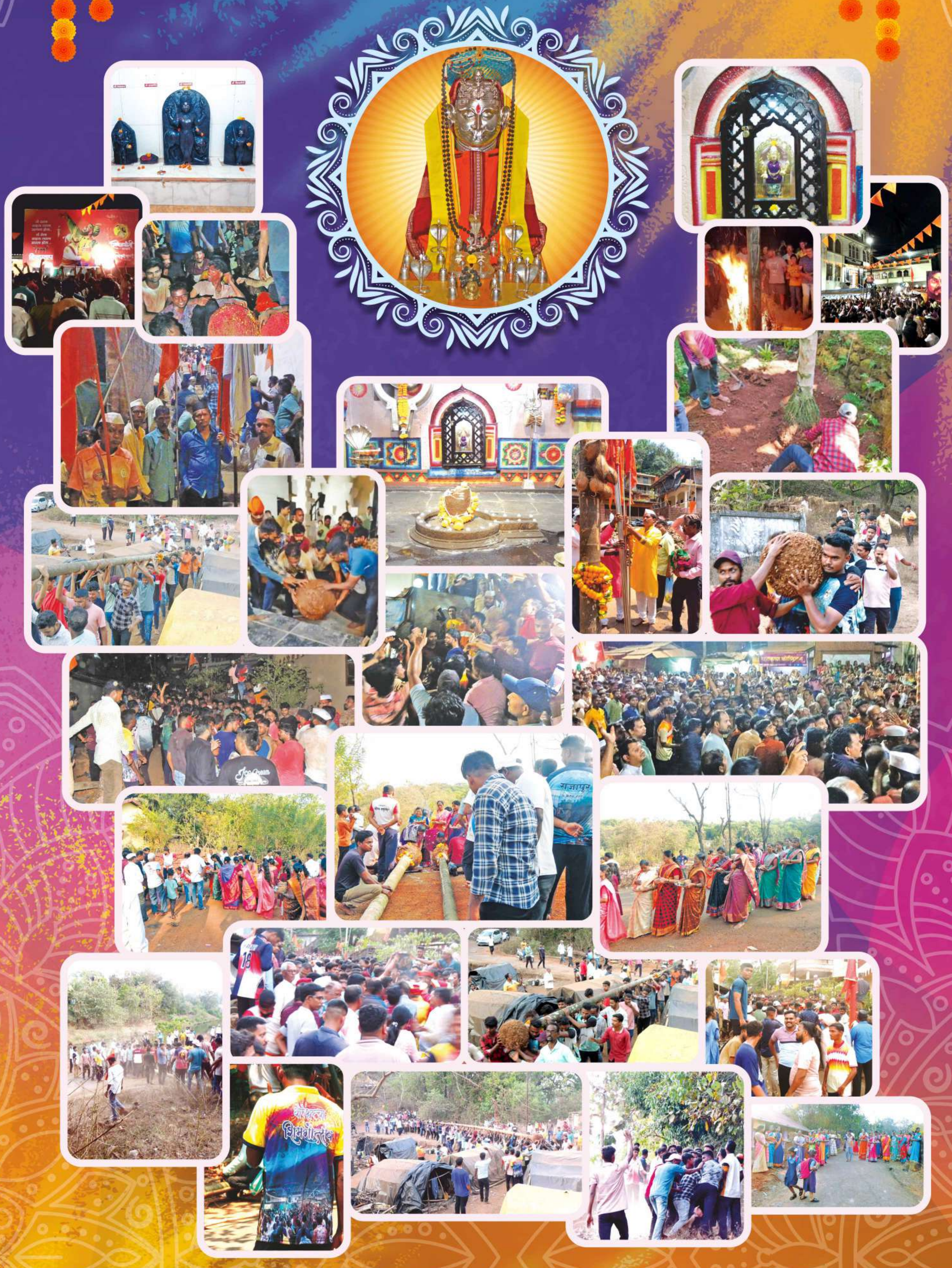
भूमिपूजन मुहूर्त:
दि. ४ बुध. दुपारी १२-१९ पर्यंत; दि. ६ शुक्र. सायं. ४ पर्यंत; दि. १२ गुरु. दुपारी १-४१ पर्यंत ते सायं. ४ पर्यंत; दि. १३ शुक्र. दुपारी १२-५३ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. १४ शनि. सायं. ४ पर्यंत;

शुभ दिवस फेब्रुवारी

दि. १	सायं. ५ नंतर शुभ	दि. १०	सकाळी ८ नंतर शुभ	दि. २१	दुपारी ०१ नंतर शुभ
दि. २	शुभ दिवस	दि. ११	सकाळी ११ पर्यंत शुभ	दि. २२	शुभ दिवस
दि. ३	शुभ दिवस	दि. १२	दुपारी २ नंतर शुभ	दि. २५	शुभ दिवस
दि. ४	दुपारी १२ पर्यंत शुभ	दि. १३	शुभ दिवस	दि. २६	शुभ दिवस
दि. ५	शुभ दिवस	दि. १४	सांय. ४ पर्यंत शुभ	दि. २७	सकाळी ११ पर्यंत शुभ
दि. ६	शुभ दिवस	दि. १८	शुभ दिवस	दि. २८	शुभ दिवस
दि. ७	शुभ दिवस	दि. १९	शुभ दिवस		
दि. ८	दुपारी ४ नंतर शुभ	दि. २०	शुभ दिवस		

संस्थान श्रीदेव धूतपापेश्वर देवस्थान

होळी उत्सव २०२५



श्री वीरभद्र मंदिर,
धोपेश्वर

श्री देव धूतपापेश्वर
शिमगोत्सव २०२५ पाहण्यासाठी
क्यूआर स्कॅन करा

मार्च २०२६

फाल्गुन शके १९४७
चैत्र शके १९४८

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर दिनदर्शिका

रविवार | सोमवार | मंगळवार | बुधवार | गुरुवार | शुक्रवार | शनिवार

१ (रविवार) — फाल्गुन शु. १३ — प्रदोष
श्री देव धूतपापेश्वर देवस्थान होलिकोत्सव

२ (सोमवार) — फाल्गुन शु. १४
होळी
हुताशनी पौर्णिमा
पौर्णिमा प्रारंभ
सायं. ०५.५५

३ (मंगळवार) — फाल्गुन पौर्णिमा
धूलिवंदन चैतन्य जयंती
खग्रास चंद्रग्रहण
करिदिन पूरिम (ज्यू)
पौर्णिमा समाप्ती
सायं. ०५.०७

४ (बुधवार) — फाल्गुन कृ. १
वसंतोत्सवारंभ अभ्यंगस्नान
आम्रकुसुम प्राशन ग्रहण करिदिन
राष्ट्रीय सुरक्षा दिन
सद्गुरु श्री ब्रह्मीभूत रघुनाथ पुराणिक (काकामहाराज) पादुकोत्सव प्रारंभ

५ (गुरुवार) — फाल्गुन कृ. २
संत तुकाराम बीज
सद्गुरु श्री ब्रह्मीभूत रघुनाथ पुराणिक (काकामहाराज) पादुकोत्सव

६ (शुक्रवार) — फाल्गुन कृ. ३
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.१९
छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती (तिथीप्रमाणे)
सद्गुरु श्री ब्रह्मीभूत रघुनाथ पुराणिक (काकामहाराज) पादुकोत्सव समाप्ती

७ (शनिवार) — फाल्गुन कृ. ४

८ (रविवार) — फाल्गुन कृ. ५
रंगपंचमी
जागतिक महिला दिन

९ (सोमवार) — फाल्गुन कृ. ६
श्री एकनाथ षष्ठी

१० (मंगळवार) — फाल्गुन कृ. ७
सावित्रीबाई फुले स्मृतिदिन

११ (बुधवार) — फाल्गुन कृ. ८
कालाष्टमी वर्षातपारंभ (जैन)
शहादते हजरत अली

१२ (गुरुवार) — फाल्गुन कृ. ९
यशवंतराव चव्हाण जयंती

१३ (शुक्रवार) — फाल्गुन कृ. १०
पारशी आबान मासारंभ

१४ (शनिवार) — फाल्गुन कृ. १०

१५ (रविवार) — फाल्गुन कृ. ११
पापमोचनी एकादशी
जागतिक ग्राहक दिन
श्रवणोपवास

१६ (सोमवार) — फाल्गुन कृ. १२ — सोमप्रदोष
शुभ दिवस (स. ९.४० प.)

१७ (मंगळवार) — फाल्गुन कृ. १३
शिवरात्री
वारुणीयोग सकाळी ०९.२२ पर्यंत
मधुकृष्ण त्रयोदशी

१८ (बुधवार) — फाल्गुन कृ. १४
दर्श अमावस्या
शहाजीराजे भोसले जयंती (तारखेप्रमाणे)
अमावस्या प्रारंभ
सकाळी ०८.२५

१९ (गुरुवार) — फाल्गुन अमावस्या / चैत्र शु.१
गुढीपाडवा श्री शालिवाहन शके १९४८ प्रारंभ
चैत्र नवरात्रारंभ अभ्यंगस्नान ०६.४३ नंतर
चैत्र मासारंभ
सकाळी ०६.५३ नं.
अमावस्या समाप्ती
सकाळी ०६.५३
श्री देव धूतपापेश्वर मंदिराच्या दारापुढे गुढी उभारुन गुढीची पुजा

२० (शुक्रवार) — चैत्र शु. २
चंद्रदर्शन संत झुलेलाल जयंती
श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज प्रकट दिन

२१ (शनिवार) — चैत्र शु. ३
मत्स्य जयंती
गौरी तृतीया (तीज) जमशेद नवरोज
रमजान ईद
मुस्लिम शव्वाल मासारंभ विषुवदिन

२२ (रविवार) — चैत्र शु. ४
विनायक चतुर्थी
भारतीय चैत्र मासारंभ
शके १९४८ प्रारंभ

२३ (सोमवार) — चैत्र शु. ५
श्री पंचमी श्री लक्ष्मी पंचमी
जागतिक हवामान दिन शहीद दिन

२४ (मंगळवार) — चैत्र शु. ६
नाईकबा पालखी सोहळा
बनपुरी, कराड

२५ (बुधवार) — चैत्र शु. ७
आयंबील ओळी प्रारंभ (जैन)
एकवीरादेवीपालखी सोहळा - कार्ला

२६ (गुरुवार) — चैत्र शु. ८
दुर्गाष्टमी श्री रामदासस्वामी जयंती
श्रीराम नवमी
श्री साईबाबा उत्सव प्रारंभ - शिर्डी
श्री देव धूतपापेश्वर देवाचा मुखवटा पालखीत बसवून देवळासभोवताली प्रदक्षिणा

२७ (शुक्रवार) — चैत्र शु. ९ — (सुवर्णप्राशन संस्कार) दुपारी ३.२३ पासून
चैत्र नवरात्र समाप्ती
श्री स्वामिनारायण जयंती

२८ (शनिवार) — चैत्र शु. १० — (सुवर्णप्राशन संस्कार) दुपारी २.४१ पर्यंत
श्री साईबाबा उत्सव समाप्ती - शिर्डी

२९ (रविवार) — चैत्र शु. ११
कामदा एकादशी

३० (सोमवार) — चैत्र शु. १२ — सोमप्रदोष
अनंग त्रयोदशी
अनंगव्रत

३१ (मंगळवार) — चैत्र शु. १३
भगवान महावीर जन्म कल्याणक

एकादशी
संकष्ट चतुर्थी
अमावास्या
पौर्णिमा
श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

राहू काल

रविवार - दुपारी ४.३० ते ६.००
सोमवार - सकाळी ७.३० ते ९.००
मंगळवार - दुपारी ३.०० ते ४.३०
बुधवार - दुपारी १२.०० ते १.३०
गुरुवार - दुपारी १.३० ते ३.००
शुक्रवार - सकाळी १०.३० ते १२.००
शनिवार - सकाळी ९.०० ते १०.३०

फेब्रुवारी २०२६

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

एप्रिल २०२६

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

महेंद्र बालकृष्ण मांजळकर
श्री धुतपापेश्वर दुध डेअरी
मो. ९२७१५७७५५०

विशाल मोतीराम बेनकर
लॉन्ड्री
मो. ८१४९५१०६६५

रविंद्र धनाजी सोगम
वक्रतुंड इलेक्ट्रीकल
मो. ७०७५७७२३९६३

प्रमोद गजानन वैशंपायन
धान्य दुकान
मो. ९९७०२०३८८७

प्रशांत प्रभाकर नार्वेकर
नार्वेकर ज्वेलर्स
मो. ८४४६१०७७०१

सौजन्य:
धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

वार्षिक पंचांग मार्च २०२६

सौजन्य: धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

जंक फूड टाळा आरोग्य सांभाळा

केम्ब्रिग्ज डिक्शनरी नुसार जंक फूड म्हणजे लगेचच आणि सहज खाता येण्या जोगे मात्र शरीरास अपायकारक असे अन्न! मॅकमिलन डिक्शनरी नुसार असे अन्न ज्यात स्थूल पोषक तत्त्वे/घटक जसे कि, साखर, वसा(फॅट), सोडियम हे खूप प्रमाणात असतात, ज्यामुळे ते अतिरुचकर/चविष्ट लागते तसेच त्यात उष्मांक/कॅलॉरिज खूप असतात, मात्र त्यात सूक्ष्म पोषक तत्त्वे/घटक जसे कि, तंतुमय पदार्थ, व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स/क्षार यांचे प्रमाण नगण्य असते. म्हणूच अशा जंक फूड ला HFSS (high in fat, salt and sugar) असेहि म्हणतात. जंक फूड हा खरंतर एका वाईट अर्थाने अन्नासाठी वापरण्यात येणारा शब्द आहे, जो कि, १९५० पासून अस्तित्त्वात आहे.

जंक फूड का पसंद केले जाते :-

१) बाजारात, सुपरमार्केट, हॉटेल, रेस्टोरंट येथे सहज उपलब्ध
२) चविष्ट, रुचकर स्वाद
३) किंमत कमी
४) आकर्षक पॅकिंग

जंक फूड खाणारा वर्ग :-

१) शाळा-कॉलेजातील मुले-मुली
२) मल्टिनॅशनल कंपन्यांमध्ये काम करणारा कर्मचारी वर्ग
३) शिफ्ट ड्युटी करणारा कर्मचारी वर्ग
४) पती-पत्नी दोघेही कामावर जात असलेल्या कुटुंबामध्ये ह्याचे प्रमाण अधिक आढळते
५) व्यावसायिक वर्ग, फिल्म इंडस्ट्री, मीडिया कर्मचारी, ड्राइवर वर्ग
६) सेमिनार, वर्कशॉप, लग्न समारंभ, बर्थ डे पार्टी इत्यादी ठिकाणी

जंक फूड अंतर्गत कोणकोणते पदार्थ/आहारीय घटक येतात ?-

१) रिफाईंड साखर
२) मैदा, मैद्याचे पदार्थ
३) बेकरी उत्पादने, जसे कि, ब्रेड, केक, पेस्ट्री, कँडी, गोळ्या, लॉलीज
४) आईस्क्रीम, मिल्कशेक्स
५) एरेटेड ड्रिंक्स जसे कि, सोडा, अन्य कार्बोनेटेड पेये, अन्य सॉफ्ट ड्रिंक्स
६) चोकोलेटे, डेसर्ट
७) खारट स्नॅक्स/नाश्त्याचे पदार्थ
८) पिझ्झा, बर्गर, टॅकोज

जंक फूड जे आरोग्यावरील घटक परिणाम :-

१) मुळातच जिभेला रुचकर मात्र शरीराला घातक अशा या साऱ्याच जंक फूड मध्ये प्रथिन, फायबर, अशा शरीराला उपयुक्त आहारीय तत्त्वांची कमी किंवा अभाव आढळून येते. म्हणूनच जंक फूड मधून empty calorie मिळतात, अर्थात साखर आणि फॅट हि स्थूल पोषक तत्त्वे वगळता, अन्य कोणतेही सूक्ष्म पोषक तत्त्वे किंवा प्रथिनादी मिळत नाहीत.

२) स्थूलपणा हा ह्याचा पहिला दोष आहे. यापाठोपाठ हृद्रोग (cardiovascular disease), मधुमेह, लिपिडेमिया (रक्तात चरबीचे फाजील प्रमाणात असणे) हे आजार देखील होतात.

३) याचबरोबर फास्ट फूड खाणाऱ्यांमध्ये हार्ट अटॅक चे प्रमाणही अधिक आढळून येते. संशोधन असे दाखवितो कि, जंक फूड खाणाऱ्या मुलांमध्ये त्यांच्या वयाच्या तिशी पर्यंत रक्तवाहिन्या ब्लॉक होणे सुरु होते म्हणजेच रक्तवाहिन्यांच्या आत चरबी जमा होऊ लागते ज्यामुळे पुढे जाऊन हार्ट अटॅक येण्याचा संभव वाढतो.

४) उंदरांवर प्रयोग करून शास्त्रज्ञांनी हे सिद्ध केलंय कि, कोकेन-हेरॉईन या मादक द्रव्यांप्रमाणेच, जंक फूड खाण्याने मेंदूत वाईट बदल घडून येतात. जंक फूड देणे बंद करून हितकर आहार उंदरांना दिला गेला मात्र जंक फूड च्या चवीला दिवाने बनलेले उंदीर 2 आठवडे उपाशी राहिले मात्र त्यांनी हितकर आहार सेवन केला नाही. त्यांचा मेंदू बधिर झाल्याप्रमाणे, ते केवळ जंक फूड खाण्यातच आनंद मानत होते, त्यांच्यात अधिकाधिक जंक फूड ची मागणी असलेली आढळून आली. इतकेच नाही तर, गर्भार उंदरांवर (female rats) जंक फूड चा मारा केल्यास, त्यांना झालेल्या आपत्त्यांमध्ये अहितकारक अन्न अर्थात उंदीरांच्या नैसर्गिक खाण्याच्या सवयी विरुद्ध खाण्याचा कल अधिक असलेला दिसून आला. यावरून हे सिद्ध होते कि, गर्भारपणात, मातेने जंक फूड खाल्ल्यास त्याचा दोष गर्भापर्यंत देखील पोहोचू शकतो.

५) जंक फूड मधील अतिरिक्त साखरेचा भावनिक कोशावर, भावनिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम घडून येत असल्याचे संशोधन सुद्धा झाले आहे.

६) असेच एका संशोधनात वय वर्ष 7 च्या मुलांमध्ये जंक फूड चा परिणाम असा दिसून आला आहे कि, त्याने मुलांमध्ये hyper-activity अर्थात चांचल्य दोष वाढीस लागतो.

आयुर्वेदानुसार अहितकर पदार्थ :-

जे निसर्गत:च अपथ्यकारक आहेत अशा आहारीय पदार्थांना/घटकाला अहितकर आहार असे म्हणतात. हे पदार्थ स्वस्थ व्यक्तीचे स्वास्थ्य बिघडवितात.

१) धान्य वर्गात यवक! वातवर्धक, रुक्ष आहे.

२) द्विदल धान्यात म्हणजेच कडधान्यात उडीद अहितकारक आहे. पचायला जड आहे

३) पाण्याच्या स्त्रोतसांमध्ये पावसाळ्यातील नदीचे पाणी अहितकारक आहे. ज्या नद्या वर्षभर कोरड्या ठाक असतात आणि पावसाळ्यातच वाहतात, पावसाळ्यानंतर त्या पुन्हा कोरड्या ठाक होतात. अशा नद्यांच्या पात्रात पावसाच्या पाण्यासोबतच किडे, सर्प, उंदीर इत्यादी तसेच त्यांची घाण असते, परिणामी असे पाणी तीनही दोषांना बिघडविते. म्हणून ते अहितकारक आहे.

४) [illegible] उषर(रेह/उद्भिज) मीठ अपथ्यकर आहे. यात खारटपणासोबतच कडवट-तिखट-झणझणीतपणा देखील असतो. क्षार यात खूप प्रमाणात असतात, तसेच ते शरीरात क्लेदोत्पादक/water logging अधिक करतात, ज्यामुळे सूज येते, जखमा लवकर भरत नाहीत.

५) पालेभाज्यांमध्ये सरसो अर्थात राईची भाजी अहितकर आहे.मला-मूत्र अधिक कारविणारी, पचायला जड, आंबट, छातीशी जळकी, रुक्ष, त्रिदोषकारक असते.

६)मांसामध्ये गो मांस अहितकर आहे. पूज्यत्व भावामुळे

७) माश्यांमध्ये चिलचीम मासा अपथ्यकर आहे.

८) दुधांमध्ये मेंढीचे दूध अहितकारक आहे. हे दूध उष्ण गुणाचे आहे, त्याने पित्त व कफ दोष वाढतात, तसेच उचकी, दमा सुरु होतो. म्हणून ते त्याज्य आहे. तुपांमध्ये देखील मेंढीचे तूप अहितकारक आहे. त्याचेही दोष दूधप्रमाणेच आहेत.

९)तेलांमध्ये कुसुम्भ तेल अहितकारक आहे. त्रिदोषकोपक, छातीत जळजळ करणारे, पचायला जड, असे असते.

[illegible]

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

चैत्र शुध्द प्रतिपदेला देवळात गुढीपाडव्याच्या सण साजरा केला जातो. ह्या दिवशी सकाळी देवळाच्या दारापुढे गुढी उभारुन गुढीची पूजा केली जाते.

चैत्र शुध्द प्रतिपदा या दिवशी देवस्थानाचे परंपरागत जोशी यांनी एक असोला नारळ व पंचांग देवस्थानाला देण्याची प्रथा आहे. आजतागायत ती चालू आहे. जोशी हे त्यादिवशी देवळात पंचांग देतात. पंचांगस्थ गणपतीची पूजा करतात तसेच ते सद्गुरु श्री काका महाराज पुराणिक यांच्या समाधी स्थानात पंचांग देतात. हि परंपरा आजही चालू आहे. हयाच चैत्र महिन्यात शुध्द नवमी दिवशी रामनवमीचा सण साजरा होतो. दुपारी 12.00 ते 12.30 चे दरम्यान पालखीत देवाचा मुखवटा बसवून देवळासभोवताली प्रदक्षिणा प्रमाणे पालखी फिरवली जाते. यालाच बोली भाषेत भोवती विधी असे म्हणतात.

चैत्र पोर्णिमा दिनी हनुमान जयंती साजरी केली जाते. सुर्योदय काळी हनुमंताच्या मुर्तीची पंचोपचार पुजा व आरती केली जाते.

चैत्र शुध्द द्वितीया व तृतीया या दिनी प्रदोषकाळी सुर्यास्ताला वसंतपूजा करण्याची प्रथा आहे. या दिनी श्री देव धूतपापेश्वराची वेदोक्त पूजा केली जाते. ब्राम्हणांना गंध, फुले, दक्षिणा दिली जाते व नंतर देवाला नैवेद्य दाखवून ब्राम्हणांना डाळ व पन्हे दिले जाते.

पंचांग — श्री शालिवाहन शके १९४७/४८, मार्च २०२६, फाल्गुन/चैत्र विक्रम संवत २०८२

ता.	वार	तिथी	ता. मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता. मि. पर्यंत	योग	ता. मि. पर्यंत	करण	ता. मि. पर्यंत	चंद्रराशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	भा. सौर दिनांक
मार्च		फाल्गुन											फाल्गुन
१	रविवार	शु. त्रयोदशी	१९:०९	पुष्य	०८:३४	शोभन	१४:३२	कौलव	०७:५४	कर्क	०७:००	१८:४२	१०
								गरज	३०:२९				
२	सोमवार	शु. चतुर्दशी	१७:५५	आश्लेषा	०७:५१	अतिगंड	१२:१८	विष्टि	२९:२८	कर्क - ०७:५१ प.	०६:५९	१८:४२	११
३	मंगळवार	शु. पौर्णिमा	१७:०७	मघा	०७:३१	सुकर्मा	१०:२४	बालव	२८:५४	सिंह	०६:५९	१८:४३	१२
४	बुधवार	कृ. प्रतिपदा	१६:४८	पूर्वाफाल्गुनी	०७:३८	धृति	०८:५२	तैतिल	२८:५१	सिंह - १३:४५ प.	०६:५८	१८:४३	१३
५	गुरुवार	कृ. द्वितीया	१७:०३	उत्तराफाल्गुनी	०८:१७	शुल	०७:४५	वणिज	२९:२४	कन्या	०६:५७	१८:४३	१४
६	शुक्रवार	कृ. तृतीया	१७:५३	हस्त	०९:२९	गंड	०७:०५	बव	३०:३१	कन्या - २२:१८ प.	०६:५६	१८:४४	१५
						वृद्धि	३०:५१						
७	शनिवार	कृ. चतुर्थी	१९:१६	चित्रा	११:१४	ध्रुव	अहोरात्र	कौलव	-	तूळ	०६:५६	१८:४४	१६
८	रविवार	कृ. पंचमी	२१:१०	स्वाती	१३:३१	ध्रुव	०७:०३	कौलव	०८:१०	तूळ	०६:५५	१८:४४	१७
९	सोमवार	कृ. षष्ठी	२३:२६	विशाखा	१६:१०	व्याघ्यात	०७:३५	गरज	१०:६६	तूळ - ०९:२९ प.	०६:५४	१८:४५	१८
१०	मंगळवार	कृ. सप्तमी	२५:५३	अनुराधा	२९:०४	हर्षण	०८:२०	विष्टि	१२:३९	वृश्चिक	०६:५३	१८:४५	१९
११	बुधवार	कृ. अष्टमी	२८:१९	जेष्ठा	२१:५९	वज्र	०९:११	बालव	१५:०७	वृश्चिक - २१:५९ प.	०६:५२	१८:४५	२०
१२	गुरुवार	कृ. नवमी	३०:२८	मूळ	२४:४२	सिद्धि	०९:५७	तैतिल	१७:२६	धनु	०६:५२	१८:४५	२१
१३	शुक्रवार	कृ. दशमी	अहोरात्र	पूर्वाषाढा	२७:०२	व्यतिपात	१०:३०	वणिज	१९:२३	धनु	०६:५१	१८:४६	२२
१४	शनिवार	कृ. दशमी	०८:१०	उत्तराषाढा	२८:४८	वरियान	१०:४१	बव	२०:४८	धनु - ०९:३२ प.	०६:५०	१८:४६	२३
१५	रविवार	कृ. एकादशी	०९:१६	श्रवण	२९:५५	परिघ	१०:२४	कौलव	२१:३३	मकर	०६:४९	१८:४६	२४
१६	सोमवार	कृ. द्वादशी	०९:४०	धनिष्ठा	३०:२१	शिव	०९:३६	गरज	२१:३६	मकर - १८:१३ प.	०६:४८	१८:४६	२५
१७	मंगळवार	कृ. त्रयोदशी	०९:२२	शततारका	३०:०८	सिद्ध	०८:१४	विष्टि	२०:५८	कुंभ	०६:४८	१८:४७	२६
						साध्य	३०:२१						
१८	बुधवार	कृ. चतुर्दशी	०८:२५	पूर्वाभाद्रपदा	२९:२०	शुभ	२८:००	चतुष्पाद	१९:४३	कुंभ - २३:३५ प.	०६:४७	१८:४७	२७
१९	गुरुवार	कृ. अमावास्या	०६:५३	उत्तराभाद्रपदा	२८:०४	शुक्ल	२५:१६	किंस्तुघ्न	१७:५६	मीन	०६:४६	१८:४७	२८
		शु. प्रतिपदा	२८:५२										
		चैत्र											
२०	शुक्रवार	शु. द्वितीया	२६:३१	रेवती	२६:२७	ब्रह्मा	२२:१५	बालव	१५:४४	मीन - २६:२७ प.	०६:४५	१८:४८	२९
२१	शनिवार	शु. तृतीया	२३:५६	अश्विनी	२४:३७	ऐंद्र	१९:०१	तैतिल	१३:१५	मेष	०६:४४	१८:४८	३०
													चैत्र
२२	रविवार	शु. चतुर्थी	२१:१७	भरणी	२२:४२	वैधृति	१५:४१	वणिज	१०:३७	मेष - २८:१३ प.	०६:४३	१८:४८	१
२३	सोमवार	शु. पंचमी	१८:३८	कृत्तिका	२०:४९	विष्कंभ	१२:२१	बव	०७:५७	वृषभ	०६:४३	१८:४८	२
								कौलव	२९:२१				
२४	मंगळवार	शु. षष्ठी	१६:०८	रोहिणी	१९:०४	प्रीती	०९:०७	गर	२६:५७	वृषभ - ३०:१६ प.	०६:४२	१८:४८	३
						आयुष्मान	३०:०१						
२५	बुधवार	शु. सप्तमी	१३:५०	मृग	१७:३३	सौभाग्य	२७:०९	विष्टि	२४:४७	मिथुन	०६:४१	१८:४९	४
२६	गुरुवार	शु. अष्टमी	११:४८	आर्द्रा	१६:१८	शोभन	२४:३१	बालव	२२:५५	मिथुन	०६:४०	१८:४९	५
२७	शुक्रवार	शु. नवमी	१०:०६	पुनर्वसू	१५:२३	अतिगंड	२२:०९	तैतिल	२१:२३	मिथुन - ०९:३५ प.	०६:३९	१८:४९	६
२८	शनिवार	शु. दशमी	०८:४५	पुष्य	१४:४९	सुकर्मा	२०:०५	वणिज	२०:१३	कर्क	०६:३८	१८:४९	७
२९	रविवार	शु. एकादशी	०७:४६	आश्लेषा	१४:३७	धृति	१८:१९	बव	१९:२५	कर्क - १४:३७ प.	०६:३८	१८:५०	८
३०	सोमवार	शु. द्वादशी	०७:०९	मघा	१४:४७	शुल	१६:५०	कौलव	१८:५९	सिंह	०६:३७	१८:५०	९
३१	मंगळवार	शु. त्रयोदशी	०६:५५	पूर्वाफाल्गुनी	१५:२०	गंड	१५:४१	गर	१८:५८	सिंह - २१:३२ प.	०६:३६	१८:५०	१०

दि. १ मार्च रोजी सूर्योदयी : सूर्य-कुंभ, चंद्र-कर्क, मंगळ-कुंभ, बुध-कुंभ, गुरु-मिथुन, शुक्र-कुंभ, शनी-मीन, राहू-कुंभ, केतू-सिंह, हर्शल- वृषभ, नेपच्यून-मीन, प्लूटो-मकर राशीत राहील.

दि. १ मार्च रोजी शुक्र-मीन, दि. १४ मार्च सूर्य-मीन, दि. २५ मार्च शुक्र- मेष राशीत प्रवेश करील.

फाल्गुन पौर्णिमा प्रारंभ : सोमवार दि. २ मार्च सायं. ५-५५; समाप्ती : मंगळवार दि. ३ मार्च सायं. ५-०७

फाल्गुन अमावास्या प्रारंभ : बुधवार दि. १८ मार्च सकाळी ८-२५; समाप्ती : गुरुवार दि. १९ मार्च सकाळी ६-५३

राशिभविष्य मार्च - २०२६

मेष — पुर्वार्धात आर्थिक प्राप्ती चांगली राहील. विवाह जुळेल. प्रॉपर्टीची कामे होतील. उत्तरार्धात अनाकलनीय खर्च समोर येतील. जवळच्या व्यक्तींना दुखवू नका. बक्षिसे मिळवाल. विलंब,अडचणी, त्रास अनुभवाल. क्रोध आवरा.

वृषभ — वृध्दांनी कुपथ्य करू नये. महिना सर्व प्रकारे प्रगतीचा आहे. अधिकार वाढतील. आर्थिक प्राप्ती वाढेल. विवाह जुळेल. शैक्षणिक प्रगती होईल. प्रलोभने टाळा. मोठा संस्थांशी संबंध येईल. धंद्यात मंदीचे वातावरण येईल.

मिथुन — कामासाठी, शिक्षणासाठी प्रवास-परदेशगमन घडेल. कर्माला भाग्याची साथ लाभेल. उत्तरार्धात अधिकार, जबाबदारी वाढेल. विवाह जुळेल. नेत्रविकार जाणवेल. भाग्यकारक अनुभव येतील. शत्रू त्रास देतील.

कर्क — शारीरिक व्याधीचे निदान लवकर होणार नाही. खर्च वाढेल. अपघात टाळा. उत्तरार्धात नातेवाइकांची ये- जा वाढेल. कामासाठी परदेशगमन घडेल. नवीन वस्त्रे मिळतील. कामाकडे दुर्लक्ष झाल्यास नुकसान संभवते.

सिंह — भावनिक दडपण राहील. प्रवास घडेल. उत्तरार्धात षारीरिक दगदग खूप वाढेल, विपरीत घटनेतून लाभ संभवतो, गुरूकृपा राहील. विवाह जुळेल.अडचणी, विलंब, त्रास यातूनच षैक्षणिक प्रगती होईल.

कन्या — सुवर्णालंकार खरेदी कराल. कामात विजय मिळत राहील. विसरभोळेपणा जाणवेल. विपरीत घटनेतून लाभ संभवतो. उत्तरार्धात भावनिक दडपण राहील. अचानक धनलाभ संभवतो. कामाची गुणवत्ता वाढवा

तुळ — शिक्षणाकडे दुर्लक्ष होईल. महिलांना प्रसूतीसमयी त्रास संभवतो. जवळच्या व्यक्तींना दुखवू नका. उत्तरार्धात कामे यशस्वी होतील. गुरुपा राहील. विवाह जुळेल. संधी मिळतील. संततीवर प्रेम राहील. विवाह जुळेल.

वृश्चिक — घरगृहस्थीत मतभेद राहतील. जमीन व प्रपर्टीची कामे होतील. पोटाची तक्रार जाणवेल. शिक्षणापेक्षा इतर छंद आवडतील. खर्चाचे प्रमाण वाढते राहील. शारीरिक तक्रारींकडे दुर्लक्ष करू नका. अचानक धनलाभ संभावतो.

धनु — गुरुकृपा राहील. कामासाठी प्रवास घडेल. विवाह जुळेल. नावलौकिक वाढेल. बागायतीची कामे होतील. कामात यश मिळेल. उत्तरार्धात गृहचिंता जाणवेल. सुवर्णालंकार खरेदी कराल. विलंब, त्रास, अडचणी अनुभवाल.

मकर — कौटुंबिक खर्च अवास्तव होईल. भावंडांशी वाद टाळा. शिक्षणासाठी आर्थिक उपाययोजना कराल. अशांतता जाणवेल. उत्तरार्धात संघर्षातून यश मिळेल. शारीरिक व्याधी जाणवेल. विसरभोळेपणामुळे नुकसान संभवते.

कुंभ — उत्तरार्धात मोठे खर्च निघतील. कौटुंबिक समस्या जाणवतील. मोठे व्यवहार, गुंतवणूक करू नका. गुरुपा राहील. भावनिक दडपण राहील. जोखीम पत्करू नका. जामीन राहू नका. शिक्षणात प्रगती राहील. विवाह जुळेल.

मीन — भावनिक दडपण येईल. परदेशगमनाची संधी लाभेल. उत्तरार्धात मनाचा गोंधळ होईल. प्रपर्टीची कामे होतील. घरात पुढाकार घेऊन कामे कराल. कुटुंबाच्या आरोग्याकडे लक्ष द्या. विलंब, अडचणी, त्रास अनुभवाल.

मुहूर्त - मार्च २०२६

जावळ मुहूर्त:
दि. ५ गुरु. सकाळी ८-१८ नंतर दि. ८ रवि. दुपारी १ पर्यंत; दि. १५ रवि; दि. २५ बुध.दुपारी २ पर्यंत; दि. २७ शुक्र. सकाळी १० नंतर; दि. ३० सोम. सकाळी ७ नंतर

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
दि. ५ गुरु. सकाळी १०-१७, सकाळी ११-४२; दि. ८ रवि. सकाळी ९-४९, सकाळी ११-३०, दि. २० शुक्र. सकाळी १०-४३, सकाळी ११-५५; दि. २९ रवि. सकाळी १०-०७, सकाळी ११-२०

साखरपुडा मुहूर्त :
दि. ५ गुरु; दि. ७ शनि; दि. ८ रवि. दुपारी १ पर्यंत; दि. १४ शनि. सकाळी ८ नंतर; दि. १५ रवि, दि. २० शुक्र; दि. २१ शनि. सायं. ७ पर्यंत; दि. २४ मंगळ; दि. २५ बुध.; दि. ३० सोम.

विवाह मुहूर्त :
दि. ५ गुरु. सकाळी १०-१७, दुपारी १२-००, दुपारी १२- ५०; दि. ७ शनि. सकाळी ११-५२, दुपारी १२-५०; दि. ८ रवि. सकाळी ११-४८, दुपारी १२-४९; दि. १२ गुरु. सकाळी ९-५०; दि. १४ शनि. सकाळी ९-२६, दि. १५ रवि. दुपारी १-५८; दि. १६ सोम. सकाळी ९-५८

वास्तुशांती मुहूर्त :
दि. ५ गुरु. (वृष) सकाळी १०-०९ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. १४ शनि. (कलश) सकाळी ८-१० ते सकाळी १०- ४१, दि. १६ सोम. (कलश) सकाळी ९-४० पर्यंत;

भूमिपूजन मुहूर्त:
दि. ५ गुरु. . सकाळी १०-०९ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. १४ शनि. सकाळी ८-१० ते सकाळी १०-४१

शुभ दिवस मार्च

दि. १ शुभ दिवस	दि. १२ सकाळी १० पर्यंत शुभ	दि. २४ शुभ दिवस
दि. २ आनंदी दिवस	दि. १४ सकाळी ८ नंतर शुभ	दि. २५ दुपारी १-५० पर्यंत शुभ
दि. ५ शुभ दिवस	दि. १५ शुभ दिवस	दि. २६ शुभ दिवस
दि. ६ सायं. ६ नंतर शुभ	दि. १६ सकाळी १० पर्यंत शुभ	दि. २७ शुभ दिवस
दि. ७ शुभ दिवस	दि. १९ सकाळी ६-५३ नंतर शुभ	दि. २८ रात्री ८-१३ पर्यंत शुभ
दि. ८ दुपारी १ पर्यंत शुभ	दि. २० शुभ दिवस	दि. २९ सकाळी ७-४६ नंतर शुभ
दि. ९ सायं. ४ नंतर शुभ	दि. २१ सायं. ७-०१ पर्यंत शुभ	दि. ३० शुभ दिवस
दि. १० दुपारी १ ते ७ शुभ	दि. २३ रात्री ८-४९ नंतर शुभ	दि. ३१ शुभ दिवस

श्री देव धूतपापेश्वर स्वाहाकार विधी पाहण्यासाठी क्यूआर स्कॅन करा

एप्रिल २०२६

चैत्र / वैशाख शके १९४८

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर दिनदर्शिका

र — रविवार

- एकादशी
- संकष्ट चतुर्थी
- अमावास्या
- पौर्णिमा
- श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

५ — चैत्र कृ. ३ — **संकष्ट चतुर्थी** चंद्रोदय ०९.४७ — दुर्गादेवी रथयात्रा - आंजर्ले (रत्नागिरी) — **ईस्टर संडे**

१२ — चैत्र कृ. १० — पारसी आदर मासारंभ

१९ — वैशाख शु. २ — **अक्षय्य तृतीया** — श्री परशुराम जयंती — महात्मा बसवेश्वर जयंती — मुस्लिम जिल्काद मसारंभ

२६ — वैशाख शु. १०

सो — सोमवार

गुलिक काल (शुभ)

रविवार	: दुपारी ३.०० ते ४.३०
सोमवार	: दुपारी १.५० ते ३.००
मंगळवार	: दुपारी १२.०० ते १.५०
बुधवार	: सकाळी १०.३० ते १२.००
गुरुवार	: सकाळी ९.०० ते १०.३०
शुक्रवार	: सकाळी ७.३० ते ९.००
शनिवार	: सकाळी ६.०० ते ७.३०

६ — चैत्र कृ. ४

१३ — चैत्र कृ. ११ — वरुथिनी एकादशी — श्री वल्लभाचार्य जयंती

२० — वैशाख शु. ३/४ — सौर ग्रीष्म ऋतु प्रारंभ — विनायक चतुर्थी — तिसरी बीज — वर्षीतपसमापन (जैन)

२७ — वैशाख शु. ११ — मोहिनी एकादशी

मं — मंगळवार

यमगंड काल (अशुभ)

रविवार	: दुपारी १२.०० ते १.३०
सोमवार	: दुपारी १०.३० ते १२.००
मंगळवार	: दुपारी ९.०० ते १०.३०
बुधवार	: सकाळी ७.३० ते ९.३०
गुरुवार	: सकाळी ६.०० ते ७.३०
शुक्रवार	: सकाळी ३.०० ते ४.३०
शनिवार	: सकाळी १.३० ते ३.००

७ — चैत्र कृ. ५ — जागतिक आरोग्य दिन

१४ — चैत्र कृ. १२ — **भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती** — **वैशाखी (पंजाब)**

२१ — वैशाख शु. ५ — श्री आद्य शंकराचार्य जयंती — भारतीय वैशाख मासारंभ

२८ — वैशाख शु. १२

बु — बुधवार

१ — चैत्र शु. १४ — हनुमान जन्मोत्सव उपवास — ज्योतिर्लिंग यात्रा - कोल्हापूर — पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ०७.०६

८ — चैत्र कृ. ६

१५ — चैत्र कृ. १३ — प्रदोष — शिवरात्री — श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज पुण्यतिथी — संत गोराबाकाका पुण्यतिथी

२२ — वैशाख शु. ६ — श्री रामानुजाचार्य जयंती

२९ — वैशाख शु. १३ — प्रदोष

गु — गुरुवार

२ — चैत्र पौर्णिमा — **हनुमान जन्मोत्सव** — वैशाखस्नानारंभ — छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे) — महालक्ष्मी रथोत्सव - कळशी — पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०७.४१ — श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील हनुमंताच्या मुर्तीची पंचोपचार पूजा

९ — चैत्र कृ. ७

१६ — चैत्र कृ. १४ — अमावस्या प्रारंभ रात्री ०८.११

२३ — वैशाख शु. ७ — गंगासमाप्ती — जागतिक पुस्तक दिन — गुरुपुष्यामृतयोग रात्री ०८.५७ पासून पहाटे ०६.१७ पर्यंत — गंगापूजन

३० — वैशाख शु. १४ — श्री नृसिंह जयंती — राष्ट्रसंत तुकडोजी महारसाज जयंती — पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ०९.१२

शु — शुक्रवार

३ — चैत्र कृ. १ — **गुड फ्रायडे** — छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)

१० — चैत्र कृ. ८ — कालाष्टमी

१७ — चैत्र अमावस्या — अमावस्या समाप्ती सायं. ५.२२

२४ — वैशाख शु. ८ — (सुवर्णप्राशन संस्कार) — दुर्गाष्टमी

श — शनिवार

४ — चैत्र कृ. २ — श्री श्रीधरस्वामी पुण्यतिथी

११ — चैत्र कृ. ९ — महात्मा जोतिबा फुले जयंती

१८ — वैशाख शु. १ — वैशाख मासारंभ — चंद्रदर्शन — वज्रेश्वरी पालखी

२५ — वैशाख शु. ९ — सीता नवमी

मार्च २०२६

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

मे २०२६

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

सुरज सुनिल रेवाळे
सिद्धी जनरल स्टोअर
मो. ८८०६८७३१३४

कृष्णा रघुनाथ पवार
पान स्टॉल
मो. ८९९९०६१४०८

प्रकाश शंकर ओगले
ॐकार टि स्टॉल
मो. ९२७६२२३५५७

भगवान माणिक सावंत
श्री धूतपापेश्वर भाजी सेंटर
मो. ९२२६४३७५२८

राम वासुदेव करंबेळकर
युनिक टेक्नॉलॉजी
कॉम्प्युटर विक्रि व दुरुस्ती
मो.नं- ९८८१७८९८७०

सौजन्य:
धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

वार्षिक पंचांग एप्रिल २०२६

सौजन्य: धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

जंक फूड टाळा आरोग्य सांभाळा

१०) कंदवर्गात आलूक अहितकारक आहे.

११) फळांमध्ये लकूच ! उष्ण, पचायला जड, गोड-आंबट, त्रिदोष-रक्तविकार करणारा, डोळ्यांसाठी वाईट !

१२) उसाच्या पदार्थांमध्ये फाणीत अहितकारक आहे, ह्यास चरका/राव असे हि म्हणतात. उसाच्या रसाला शिजवून, काहीसा घट्ट मात्र अधिक पातळ असा जो घटक तयार होतो, त्यास फाणीत असे म्हणतात. पचायला जड, वारंवार लघवी करविणारा, कफकर आहे.

आयुर्वेदानुसार हितकर पदार्थ :-

जे निसर्गत:च पथ्यकारक आहेत अशा आहारीय पदार्थांना/घटकाला हितकर आहार असे म्हणतात. हे पदार्थ स्वस्थ व्यक्तीचे स्वास्थ्य टिकवून ठेवतात.

१) धान्ये पथ्यकर आहेतच परंतु हितकारक धान्य आहे रक्त साळी ! हे धान्य त्रिदोष (वात, पित्त आणि कफ) उपचारांसाठी चांगले आहे, हे शरीरातील समतोल राखण्यास मदत करते. हे अँटी-ऑक्सिडंट देखील आहे आणि रक्त शुद्ध करू शकते.

२) द्विदल धान्यात म्हणजेच कडधान्यात मूग हितकारक आहे. मूग पचायला हलके, अन्य कडधान्यांच्या तुलनेत कमी वातूळ, बिघडलेल्या कफ-पित्ताला नष्ट करणारा. आजारी मांसासाठी सुद्धा हितकारक आहे.

३) पाण्याच्या स्रोतसांमध्ये अंतरीक्ष जल, अर्थात पावसाचे पाणी, जे थेट साठविले जाते, ते हितकर आहे. हे निसर्गत: अत्यंत स्वच्छ, कल्याणकारी, निर्मळ, पचायला हलके असते(बोरिंगच्या पाण्याप्रमाणे पचायला जड नसते).

४) मिठांमध्ये सैंधव मीठ पथ्यकर आहे. वात-पित्त-कफ या तीनही दोषांना नियंत्रणात ठेवणारा, डोळ्यांसाठी-हृदयासाठी हितकारक मीठ म्हणजे सैंधव !

५) पालेभाज्यांमध्ये जिवंती ची भाजी हितकर आहे. हि देखील तीनही दोषांना नियंत्रणात ठेवते, रसायन गुणांची आहे अर्थात आयुष्य वाढविणारी, बलकारक, डोळ्यांसाठी उत्तम !

६) मांसामध्ये लावा पक्ष्याचे मांस हितकर आहे. ह्याचे मांस तुरट, गोड, पचायला हलके आहे, ते जठराग्नी ला वाढविते.

७) माश्यांमध्ये रोहू मासा पथ्यकर आहे. ह्या माशाचे अन्न म्हणजे पाण्यातील शेवाळ आणि गवत ! तसेच हा एका जागी स्थिर नसतो, फिरता असतो, त्यामुळे त्याचे मांस देखील सहज पचून जाते, ते अग्निवर्धक आहे, त्याने बलप्राप्ती सहज होते.

८) तुपांमध्ये गायीचे तूप हितकारक आहे. स्मृती-बुद्धी-जठराग्नी-ओज वाढविणारे गायीचे तूप आहे. याचे गुणवर्णन करताना चरक ऋषी लिहितात कि, हा हजारो कामे करणारा आहे. अर्थात शरीरात याचे हजारो फायदे आहेत(कर्मसहस्त्रक्रुत्). तूप जितके जुने तितके गुणवर्धक !असे गायीचे तूप अपस्मार/आकडी, भोवळ, उन्माद/वेडसरपणा, डोकेदुखी यासारख्या जुनाट/हट्टी/गंभीर आजारांवर देखील काम करते.

९) दुधांमध्ये देखील गायीचेच दूध हितकारक आहे. गायीचे दूध चवीला गोड, थंड, स्निग्ध, प्रसन्न अशा एकूण 10 गुणांनी युक्त असते व हे १० गुण आपल्या शरीरातील, हृदयात राहणाऱ्या चैतन्य शक्तीच्या गुणांशी मिळते-जुळते आहेत, परिणामी, गायीचे दूध हे ओजवर्धक ठरते, रसायन गुणाचे आहे-ज्याने अकाली वृद्धत्व येत नाही, वृद्धत्व लांबते.

१०) तेलांमध्ये तिळाचे तेल हितकारक आहे. वाताला कमी करणाऱ्या कैक पदार्थांमध्ये श्रेष्ठ जर काय असेल तर ते तीळ तेल ! याबरोबरच हे त्वचेसाठी हितकारक आहे, याला कोमट करून अभ्यंगासाठी वापरता येते, तसेच जेवणात किंवा असेही १ ते २ चमचे पिता येते.

११) चरबीमध्ये कोंबड्याची व बकऱ्याची चरबी हितकारक आहे.

१२) कंदवर्गात आले हितकारक आहे. आल्याने अन्नावरची रुची वाढते, भूक वाढते, पचन सुधारते, पचनसंस्थेतील वायुगोळ्यावर हे उत्तम काम करते. म्हणूनच आले-लिंबू पाचक घेतलें जाते.

१३) फळांमध्ये द्राक्ष किंवा मनुका ! तहान, अंगाची लाही, जळवात, नाकाचा घोणा फुटणे, तोंडावाटे कोरड्या ढेकरा सातत्याने येणे, घसा बसणे, तोंड कडू होणे, घसा-तोंड कोरडे पडणे, कोरडी खोकल्याची उबळ, यांत द्राक्ष उपयुक्त.

१४) उसाच्या पदार्थांमध्ये साखर हितकारक आहे, अर्थात हि कृत्रिम/रिफाईंड साखर नाही. यास गुड शर्करा असे म्हणतात. क्षत-क्षीण अर्थात फुफुसात जखम होणाऱ्या आजारांमध्ये जसे कि, क्षयरोग/TB उपयुक्त आहे.

जंक फूड विरुद्ध आपली जबाबदारी :-

• जठराग्नी यज्ञाग्नीरूप आहे आणि अन्न हे समिधा !ज्याप्रमाणे यज्ञ पुरुष सबंध दिवस यज्ञात आहुती टाकतो आणि त्याला त्याचे फळ मिळते, तद्वत हितकर अन्नरुपी इंधन द्वारा नित्य यज्ञरूपी जठराग्नीमध्यें हवन केल्यास त्याचे आरोग्यरूपी फळ नक्की मिळेल या आशयाचा श्लोक चरक संहितेमध्ये आहे(चरक संहिता सूत्रस्थान २७/३४५)

• आधुनिक काळात जो अपाय शरीराला करतात, तोच अपाय ह्या अहितकर आहारामुळे होतो. परिणामी असा आहार टाळला पाहिजे असे आचार्यांचे म्हणणे आहे. जंक फूड हे वास्तविक प्रक्रीयाजन्य पदार्थ आहेत, आणि आयुर्वेदोक्त हित-अहितकर आहार हे मूळ आहारीय पदार्थ आहेत. त्यामुळे या दोघांमध्ये भिन्नता नक्कीच आहे. येथे त्यांचा उल्लेख करण्याचा उद्देश्य केवळ हे जाणून घेण्यासाठी आहे कि, त्याकाळी सुद्धा अशा पदार्थांची माहिती जनसामान्यांपर्यंत होती. अशा पदार्थांपासून बनलेले व्यंजन/प्रक्रिया जन्य पदार्थ हे सुद्धा मूळ आहारीय पदार्थाच्या गुणधर्माचे असण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

• जंक फूड हे एक रसात्मक अधिक असतात, जसे कि, तिखट-झणझणीत/खारट/आंबट किंवा मधुर ! आहार हा षड्रसात्मक हवा असा आयुर्वेदाचा आग्रह आहे. मात्र जे जंक फूड च्या आहारी जातात, त्यांना एकाच रसाची सवय जडते. परिणामी अन्य रसाचे पदार्थ विशेषत: कडू रसाचे पदार्थ खाण्याची सवय राहत नाही. एकरासाभ्यास हा दौर्बल्य आणतो(एकरासाभ्यासो दौर्बल्यकराणां)

• तसेच जंक फूड जिव्हालौल्य निर्माण करते. जिभेवर आपले नियंत्रण हवे. केवळ आणि केवळ जिभेसाठी जे खाल्ले जाते ते प्रत्येकवेळी शरीराला उपकारक ठरतेच असे नाही, बहुतांशी ते घातकच ठरते. मुळात संयम प्रत्येकाकडे हवा, गरज नाही यासाठी अमुकच शिक्षण हवे ! सद्सद्विवेकबुद्धी जागृत ठेवून हा संयम बाळगू शकतो. मी काय ?कुठे ?कसे ?किती ?केव्हा खाल्ले पाहिजे ? याचे एक सहजभान प्रत्येकाला आहे. खाताना त्याचा अंतर्नाद येतो मात्र आपण विषयवासना ग्रस्त होऊन, ते खात राहतो. खाण्यासाठी जन्म आपुला कि अन्य काही कारणासाठी जन्म आपुला ?, हा विचार अंतर्मुख होऊन सुज्ञ व्यक्ती नक्की करू शकतो.

• पोट भरण्याची केवळ भावना असणे योग्य नाही. "उदरभरण नोहे, जाणिजे यज्ञ कर्म". यज्ञात समिधेचीच आहुती देतात, कचरा नाही टाकत ! मी कोणती आहुती देतोय ?अन्नरूपी समिधेची कि कचऱ्याची ?हि जाणीव असली पाहिजे.

• हे विचार यापूर्वीच अवगत आहेत तरीही जंक फूड खाल्ले जाते कारण, आज घरी सकस-ताजे-पौष्टिक बनत नाही, काही अपवाद सोडले तर ! गृहिणी वर्कींणी अर्थात बनली. किचन मध्ये काम करण्याची आवड नाही, मग सवड देखील नाही. परिणामी बाहेरून मागवा, बाहेरच खा, हे प्रकार वाढू लागलेत, हे सत्य विसरून कसे चालेल. शिवाय हॉटेल इंडस्ट्री हे जणू कल्पवृक्ष असल्यासारखे, आपली फर्माईश आणि काही क्षणात तो पदार्थ आपल्यापुढे हाजीर ! त्यामुळे घरी परिश्रम घेऊन, वेळ घालवून, खायला कोणालाही धीर उरलेला नाही. झटपट आणि रेडिमेड काही असेल तर त्याला आधी पसंती असते.

• त्यामुळे जंक फूड टाळा असे नुसते म्हणून नाही चालणार कारण आज तो आपल्या प्रत्येकाच्या जीवन शैलीचा भाग बनलेला आहे. अनिवार्य बनलेला आहे. मग उपायासाठी सुरुवात कोठून करावी ?मला असे वाटते कि, या कमी घरातील गृहलक्ष्मी ची जबाबदारी अधिक आहे. सर्वांत प्रथम तिला बनविण्याची आवड आणि वेळ दोन्ही हवेत. ती तिच्या क्षेत्रात व्यस्त असेल तर हे शक्य नाही. त्यामुळे स्त्रीने स्वत: किंवा दुसऱ्याकडून(जेवण बनवायला येणाऱ्या बाईकडून) बनविण्यासाठी आग्रह ठेवायला हवा.

• बऱ्याच गृहिणी, शिक्षण कमी असून देखील, गृहकार्यात इतक्या तरबेज असतात कि, माझ्या घरच्यांना कधीही बाहेरचे खाण्याची वेळ येऊ नये म्हणून घरीच सर्व पदार्थ तयार करण्यासाठी कंबर कसून असतात, आणि आज तर माहितीचे जाळे इतके पसरलेले आहे कि, अशा गोष्टी शिकण्यासाठी दालन खुले आहे. एकीकडे पैसे कमवायचे आणि जंक फूड खाऊन औषधांना घालवायचे यापेक्षा, घरच्या घरी साधे, रुचकर, चविष्ट अन्न बनवून तोच पैसा करणारी गृहिणी खऱ्याअर्थाने वाटते. अर्थात ह्याचे क्रेडिट तिला नको असते, मात्र तिच्या कुटुंबाची काळजी तिला असते, कुटुंब निरोगी असण्यातच तिला धन्यता वाटते.

• अशांच्या घरातील मुलांना लहानपणापासूनच खाण्याची सवय जडल्यामुळे, ते कधीही अथवा क्वचितच जंक फूड साठी हट्ट करतात, ते त्यांना लहानपणापासूनच आवडू लागतात, त्यामुळे पुढे कधीही अशा अहितकर खाण्याकडे पावले सहसा वळत नाहीत.

• सुज्ञ कुटुंबात जंक फूड विरोधी पर्याय वापरून, खाण्याच्या आनंदासोबत आरोग्य देखील सांभाळण्याचा प्रयत्न केला जातो.

त्यापैकी उदाहरणरूप काही पर्याय खालीलप्रमाणे :-

- मैद्याला पर्याय=पंचधान्य, उदाहरणच द्यायचे झाले तर पिझ्झा बेस जो मैद्याचा असतो तो पंच-धान्याचा बनवितात.
- साखरेला पर्याय=सेंद्रिय गूळ,
- बेकरीला पर्याय=धान्ये/मल्टिग्रेन,
- मिठाला पर्याय=सैंधव,
- कृत्रिम खाण्याचे रंग पर्याय=नैसर्गिक रंग, बीटाचा लाल रंग, संत्र्याचा शेंदरी रंग इत्यादी
- बेसनला पर्याय=मुगाचे पीठ
- गोळ्या, लोली, चॉकलेट, केक, पेस्ट्री यांना पर्याय=विविध प्रकारचे लाडू, विविध प्रकारचे हलवे, खीर, रबडी, बासुंदी, श्रीखंड, शिरा, सुका मेवा
- एरेटेड ड्रिंक्स पर्याय=सरबते, पन्हे-कोकम-लिंबू सरबत इत्यादी
- वनस्पती किंवा साध्या तुपापेक्षा पर्याय=देशी गायीचे साजूक तूप तसेच देशी गायीचे दूध

पंचांग — श्री शालिवाहन शके १९४८, एप्रिल २०२६, चैत्र-वैशाख विक्रम संवत २०८२

ता.	वार	तिथी	ता. मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता. मि. पर्यंत	योग	ता. मि. पर्यंत	करण	ता. मि. पर्यंत	चंद्रराशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	भा. सौर दिनांक
एप्रिल		**चैत्र**											**चैत्र**
१	बुधवार	शु. चतुर्दशी	०७:०६	उत्तराफाल्गुनी	१६:१७	वृद्धि	१४:५०	विष्टि	१९:२०	कन्या	०६:३५	१८:५०	११
२	गुरुवार	शु. पौर्णिमा	०७:४१	हस्त	१७:३८	ध्रुव	१४:१९	बालव	२०:०८	कन्या - ३०:२८ प.	०६:३४	१८:५१	१२
३	शुक्रवार	कृ. प्रतिपदा	०८:४२	चित्रा	१९:२४	व्याघ्यात	१४:०८	तैतिल	२१:२२	तूळ	०६:३३	१८:५१	१३
४	शनिवार	कृ. द्वितीया	१०:०८	स्वाती	२१:३४	हर्षण	१४:१६	वणिज	२३:०१	तूळ	०६:३३	१८:५१	१४
५	रविवार	कृ. तृतीया	११:५९	विशाखा	२४:०७	वज्र	१४:४३	बव	२५:०२	तूळ - १७:२७ प.	०६:३२	१८:५१	१५
६	सोमवार	कृ. चतुर्थी	१४:१०	अनुराधा	२६:५६	सिद्धि	१५:२४	कौलव	२७:२१	वृश्चिक	०६:३१	१८:५२	१६
७	मंगळवार	कृ. पंचमी	१६:३३	जेष्ठा	२९:५३	व्यतिपात	१६:१५	गरज	२९:४८	वृश्चिक - २९.५३ प.	०६:३०	१८:५२	१७
८	बुधवार	कृ. षष्ठी	१९:००	मूळ	अहोरात्र	वरियान	१७:०९	विष्टि	-	धनु	०६:२९	१८:५२	१८
९	गुरुवार	कृ. सप्तमी	२१:१८	मूळ	०८:४७	परिघ	१७:५७	विष्टि	०८:१२	धनु	०६:२८	१८:५२	१९
१०	शुक्रवार	कृ. अष्टमी	२३:१४	पूर्वाषाढा	११:२७	शिव	१८:२९	बालव	१०:२०	धनु - १८:०२ प.	०६:२८	१८:५३	२०
११	शनिवार	कृ. नवमी	२४:३७	उत्तराषाढा	१३:३९	सिद्ध	१८:३७	तैतिल	१२:००	मकर	०६:२७	१८:५३	२१
१२	रविवार	कृ. दशमी	२५:१६	श्रवण	१५:१३	साध्य	१८:१४	वणिज	१३:०२	मकर - २७:४४ प.	०६:२६	१८:५३	२२
१३	सोमवार	कृ. एकादशी	२५:०८	धनिष्ठा	१६:०२	शुभ	१७:१५	बव	१३:१८	कुंभ	०६:२५	१८:५३	२३
१४	मंगळवार	कृ. द्वादशी	२४:१२	शततारका	१६:०५	शुक्ल	१५:३८	कौलव	१२:४६	कुंभ	०६:२५	१८:५४	२४
१५	बुधवार	कृ. त्रयोदशी	२२:३१	पूर्वाभाद्रपदा	१५:२२	ब्रह्मा	१३:२४	गरज	११:२७	कुंभ - ०९:३७ प.	०६:२४	१८:५४	२५
१६	गुरुवार	कृ. चतुर्दशी	२०:११	उत्तराभाद्रपदा	१३:५८	ऐंद्र	१०:३७	विष्टि	०९:२५	मीन	०६:२३	१८:५४	२६
१७	शुक्रवार	कृ. अमावास्या	१७:२२	रेवती	१२:०२	वैधृति	०७:२१	चतुष्पाद	०६:४९	मीन - १२:०२ प.	०६:२२	१८:५४	२७
		वैशाख				विष्कंभ	२७:४५	किंस्तुघ्न	२७:४८				
१८	शनिवार	शु. प्रतिपदा	१४:११	अश्विनी	०९:४२	प्रीती	२३:५६	बालव	२४:३१	मेष	०६:२२	१८:५५	२८
१९	रविवार	शु. द्वितीया	१०:४९	भरणी	०७:०९	आयुष्मान	२०:०२	तैतिल	२१:०८	मेष - १२:३१ प.	०६:२१	१८:५५	२९
				कृत्तिका	२८:३५								
२०	सोमवार	शु. तृतीया	०७:२७	रोहिणी	२६:०८	सौभाग्य	१६:११	वणिज	१७:५०	वृषभ	०६:२०	१८:५५	३०
		शु. चतुर्थी	२८:१५									.	**वैशाख**
२१	मंगळवार	शु. पंचमी	२५:२०	मृग	२३:५८	शोभन	१२:३१	बव	१४:४५	वृषभ - १३:०० प.	०६:१९	१८:५६	१
२२	बुधवार	शु. षष्ठी	२२:४९	आर्द्रा	२२:१३	अतिगंड	०९:०८	कौलव	१२:०१	मिथुन	०६:१९	१८:५६	२
						सुकर्मा	३०:०७						
२३	गुरुवार	शु. सप्तमी	२०:४९	पुनर्वसू	२०:५७	धृति	२७:३२	गरज	०९:४५	मिथुन - १५:१२ प.	०६:१८	१८:५६	३
२४	शुक्रवार	शु. अष्टमी	१९:२१	पुष्य	२०:१३	शुल	२५:२३	विष्टि	०८:०१	कर्क	०६:१७	१८:५७	४
२५	शनिवार	शु. नवमी	१८:२७	आश्लेषा	२०:०४	गंड	२३:४२	बालव	०६:५०	कर्क - २०:०४ प.	०६:१७	१८:५७	५
								तैतिल	३०:१३				
२६	रविवार	शु. दशमी	१८:०६	मघा	२०:२६	वृद्धि	२२:२७	वणिज	३०:०७	सिंह	०६:१६	१८:५७	६
२७	सोमवार	शु. एकादशी	१८:१५	पूर्वाफाल्गुनी	२१:१८	ध्रुव	२१:३५	बव	-	सिंह - २७:३५ प.	०६:१५	१८:५७	७
२८	मंगळवार	शु. द्वादशी	१८:५१	उत्तराफाल्गुनी	२२:३५	व्याघ्यात	२१:०३	बव	०६:३०	कन्या	०६:१५	१८:५८	८
२९	बुधवार	शु. त्रयोदशी	१९:५१	हस्त	२४:१५	हर्षण	२०:५१	कौलव	०७:१८	कन्या	०६:१४	१८:५८	९
३०	गुरुवार	शु. चतुर्दशी	२१:१२	चित्रा	२६:१६	वज्र	२०:५४	गरज	०८:२९	कन्या - १३:१३ प.	०६:१४	१८:५८	१०

दि. १ एप्रिल रोजी सूर्योदयी : सूर्य-मीन, चंद्र-कन्या, मंगळ-कुंभ, बुध-कुंभ, गुरु-मिथुन, शुक्र-मेष, शनी-मीन, राहू-कुंभ, केतू-सिंह, हर्शल- वृषभ, नेपच्यन-मीन, प्लूटो-मकर राशीत राहील

दिनांक २ एप्रिल रोजी मंगळ-मीन, दि. १० एप्रिल रोजी बुध-मीन, दि. १४ एप्रिल रोजी सूर्य मेष, दि. १९ एप्रिल रोजी शुक्र- वृषभ, दि. ३० एप्रिल रोजी बुध मेष राशीत प्रवेश करील.

चैत्र पौर्णिमा प्रारंभ : बुधवार दिनांक १ एप्रिल रोजी सकाळी ७-०६. समाप्ती : गुरुवार दिनांक ०२ एप्रिल रोजी सकाळी ७-४१

चैत्र अमावास्या प्रारंभ : गुरुवार दि. १६ एप्रिल रोजी रात्री ८-११ समाप्ती शुक्रवार दि. १७ रोजी सायं. ५-२२

वैशाख पौर्णिमा प्रारंभ : गुरुवार दि. ३० एप्रिल रोजी रात्री ९-१२

राशिभविष्य एप्रिल - २०२६

मेष
या महिन्यात आर्थिक प्राप्ती समाधानकारक असेल, परंतु गाफील राहू नका. काही अनपेक्षित अडचणी डोके वर काढतील. एकाच्या आश्वासनावर दुसऱ्याला शब्द देण्याचे टाळा. मंगळ-बुध-शुक्र यांचे पाठबळ तुमचा उत्साह वाढविणारे असेल. नवे परिचय लाभदायक ठरतील.

वृषभ
रवि-बुध-शुक्र हे या महिन्याच्या सुरुवातीस तुमची पाठराखण करणार आहेत. यशासाठी जास्त संघर्ष करावा लागणार नाही. कामे सहज मार्गी लागतील. उत्तरार्धात थोडी सावधगिरी बाळगा. कोणत्याही गोष्टीच्या आहारी जाऊ नका.

मिथुन
'अंगी असलेली मरगळ झटकून एकाग्रतेने कामाला लागा'. असेच या महिन्याचे तुम्हाला सांगणे आहे. महत्त्वाच्या गोष्टींसाठी स्वत: जोमाने प्रयत्न करा. उत्तरार्धात रवि बुधाची साथ मिळेल. कायदेविषयक कामात हलगर्जी करू नका.

कर्क
या महिन्यात थोडी तारेवरची कसरत करावी लागेल असे दिसते. कौटुंबिक जबाबदाऱ्या व कामाचा वाढता व्याप यामुळे धावपळ होईल. कार्यक्षेत्रात हाताखालच्या माणसांकडून अपेक्षित सहकार्य मिळाले नाही तर प्रतिष्ठेचा प्रश्न करू नका. रागावर नियंत्रण ठेवा महिन्यात.

सिंह
विरोधक या महिन्यात थोडे आक्रमक होतील. सतर्क आणि जागरूक राहा. नात्यातील कोणा एका व्यक्तीकडून थोडा मनस्ताप संभवतो, त्याकडे दुर्लक्ष करणे हितकर ठरेल. कौटुंबिक समस्यांकडे अधिक लक्ष द्यावे लागेल. तब्येत सांभाळा.

कन्या
महिन्याच्या सुरुवातीला मंगळ-बुध-शुक्र यांची अनुकूलता आहे. नोकरी-व्यवसायात वातावरण अधिक उत्साहवर्धक असेल. कार्याला गती मिळेल. उत्तरार्धात विरोधकांच्या कारवाया वाढतील. योग्य नियोजन करून जिद्दीने कामगिरी पूर्ण कराल.

तूळ
सध्या लाभलेल्या ग्रहमानामुळे तुमची मानसिकता अधिक सकारात्मक होईल. आंत्मविश्वास वाढेल. आवडत्या व्यक्तींचा सहवास लाभेल. महिन्याच्या उत्तरार्धात छोट्या-मोठ्या विवंचना उद्भवतील. शत्रूचा पाडाव शक्ती व युक्तीने करावा लागेल.

वृश्चिक
स्पष्ट बोलण्याने इतरांची मने दुखावणार नाहीत, याची दक्षता घ्या. मित्रपरिवाराकडून अपेक्षित सहकार्य मिळणार नाही. आत्मविश्वास व मनोबल यांच्या जोरावर अडचणींवर मात कराल. रखडलेली कामे मार्गी लागतील. आर्थिक गुंतवणुकीपूर्वी तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.

धनु
तुमची कार्यक्षमता आणि कार्यपद्धती तुम्हाला तुमच्या कामात अधिक गती प्रदान करेल. आर्थिक पातळीवरील उलाढालींवर लक्ष ठेवणे आवश्यक आहे. गुंतवणूक करणे टाळाच. नोकरी-व्यवसायात योग्य वेळी योग्य धोरण राबविणे

मकर
तुमच्या अंगच्या कर्तृत्वगुणांना सध्या चांगला वाव मिळेल. वरिष्ठांची मर्जी संपादन करू शकाल. कुटुंबातील एखाद्या व्यक्तीच्या कर्तृत्वाने आनंदून जाल. मित्रपरिवारात आर्थिक व्यवहार टाळावेत. स्थावर मालमत्तेचे व्यवहार पुढे ढकला.

कुंभ
'मी कुणाचेच कधी हा मनस्ताप का?' या विचाराने तुम्ही थोडे त्रस्त होणार आहात. थोडा संयम बाळगा. भावनेच्या आहारी न जाता खंबीरपणे निर्णय घ्या. उत्तरार्धात आत्मविश्वास उंचावेल, यशाचा मार्ग सुकर होईल. अडचणी कमी होतील.

मीन
'सर सलामत तो पगडी 'पचास' प्रकृतीच्या तक्रारींकडे दुर्लक्ष करू नका. संपर्कातील व्यक्तींवर अति विश्वास दाखवल्यास पश्चात्ताप करावा लागेल. कौटुंबिक सदस्यांकडून सध्या सहकार्याची अपेक्षा न करणेच योग्य. स्वकर्तृत्वावर भर द्या.

मुहूर्त - एप्रिल २०२६

जावळ मुहूर्त:
दि. २ गुरु; दि. १२ रवि; दि. १३ सोम; दि. २३ गुरु; दि. २४ शुक्र, दि. २९ बुध, दि. ३० गुरु.

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
दि. २१ मंगळ. सकाळी ८-५५, सकाळी ११-४८

साखरपुडा मुहूर्त :
दि. २ गुरु; दि. ३ शुक्र; दि. ४ शनि; दि. ६ सोम. (दुपारी ३ पर्यंत); दि. ८ बुध. (सायं. ७ पर्यंत); दि. ९ गुरु. (सकाळी ८ नंतर), दि. ११ शनि; दि. १२ रवि. (दुपारी १ पर्यंत), दि. १३ सोम; दि. १८ शनि; दि. २१ मंगळ; दि. २६ रवि; दि. २८ मंगळ; दि. २९ बुध; दि. ३० गुरु.

विवाह मुहूर्त :
दि. २१ मंगळ. सकाळी ११-४८, दुपारी १२-०३, गोरज सायं. ६-५०; दि. २६ रवि. सकाळी ११-१३, दुपारी १२- ३७, गोरज सायं. ६-५२; दि. २८ मंगळ. सकाळी ११- ०५, दुपारी १२-३६, गोरज सायं. ६-५२; दि. २९ बुध. सकाळी ११-०१, दुपारी १२-३६, गोरज सायं. ६-५२; दि. ३० गुरु. सकाळी १०-५७, दुपारी १२-३६

वास्तुशांती मुहूर्त :
दि. २३ गुरु. (कलश) सायं. ४ पर्यंत; दि. २४ शुक्र. (कलश-वृष) सकाळी ८-०१ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. २९ बुध. (कलश- वृष) सायं. ४ पर्यंत

भूमिपूजन मुहूर्त:
दि. २४ शुक्र. सकाळी ८-०१ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. २९ बुध. सायं. ४ पर्यंत

नवीन आर्थिक वर्षाचे वहीपूजन मुहूर्त :
दि. १ एप्रिल २०२६, बुध. रोजी सकाळी ६-३४ ते ८-०६ लाभ, सकाळी ८-०७ ते सकाळी ९-३८ अमृत, सकाळी ११-१० ते दुपारी १२- ४२ शुभ आणि सायं. ५- १८ ते सायं. ६-५१ लाभ या वेळेत वहीपूजन आणि लेखन करावे.

शुभ दिवस एप्रिल

दि. १	सायं. ७.२० नंतर शुभ	दि. ११	शुभ दिवस	दि. २३	रात्री ८-४९ पर्यंत शुभ
दि. २	शुभ दिवस	दि. १२	दुपारी १-०२ पर्यंत शुभ	दि. २४	सकाळी ८-०१ नंतर शुभ
दि. ३	शुभ दिवस	दि. १३	शुभ दिवस	दि. २५	शुभ दिवस
दि. ४	रात्री ९-३४ पर्यंत शुभ	दि. १४	शुभ दिवस	दि. २६	शुभ दिवस
दि. ६	दुपारी ३-२४ पर्यंत शुभ	दि. १८	शुभ दिवस	दि. २७	सायं. ६-१५ नंतर शुभ
दि. ८	सायं. ७ पर्यंत शुभ	दि. १९	सकाळी ७-०९ पर्यंत शुभ	दि. २८	शुभ दिवस
दि. ९	सकाळी ८-१२ नंतर शुभ	दि. २१	शुभ दिवस	दि. २९	शुभ दिवस
दि. १०	शुभ दिवस	दि. २२	शुभ दिवस	दि. ३०	रात्री ९-१२ पर्यंत शुभ

मे २०२६

वैशाख / अधिक ज्येष्ठ शके १९४८

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर दिनदर्शिका

वार					
र रविवार	**३१** अधिक ज्येष्ठ पौर्णिमा अहिल्याबाई होळकर जयंती (तारखेप्रमाणे) पौर्णिमा समाप्ती दुपारी ०२.१४	**३** वैशाख कृ. २	**१०** वैशाख कृ. ८ श्री नृसिंह जयंती	**१७** अधिक ज्येष्ठ शु. १ चंद्रदर्शन करिदिन अधिक ज्येष्ठ मासारंभ	**२४** अधिक ज्येष्ठ शु. ९
सो सोमवार	(खूण सूची – खाली पहा)	**४** वैशाख कृ. ३ दुर्गाष्टमी साती नवमी	**११** वैशाख कृ. ९	**१८** अधिक ज्येष्ठ शु. २ धनिष्ठानवक समाप्ती सकाळी ११.३२ मुस्लिम जिल्हेज मासारंभ	**२५** अधिक ज्येष्ठ शु. १० गंगादशहरा समाप्ती गंगावतार
मं मंगळवार	(राहू काल – खाली पहा)	**५** वैशाख कृ. ४ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय १०.१९	**१२** वैशाख कृ. १० पारसी देय मासारंभ	**१९** अधिक ज्येष्ठ शु. ३ विनायक चतुर्थी (अंगारक योग)	**२६** अधिक ज्येष्ठ शु. ११
बु बुधवार	(एप्रिल २०२६ – खाली पहा)	**६** वैशाख कृ. ४	**१३** वैशाख कृ. ११ अपरा एकादशी	**२०** अधिक ज्येष्ठ शु. ४	**२७** अधिक ज्येष्ठ शु. १२ कमला एकादशी बकरी ईद
गु गुरुवार	(जून २०२६ – खाली पहा)	**७** वैशाख कृ. ५	**१४** वैशाख कृ. १२ प्रदोष धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज जयंती	**२१** अधिक ज्येष्ठ शु. ५ (सुवर्णप्राशन संस्कार) गुरुपुष्यामृतयोग सकाळी ०६.०५ पासून उ. रात्री ०२.४९ पर्यंत	**२८** अधिक ज्येष्ठ शु. १२ प्रदोष स्वातंत्र्यवीर सावरकर जयंती
शु शुक्रवार	**१** वैशाख पौर्णिमा बुद्धपौर्णिमा कुर्म जयंती महाराष्ट्र दिन मराठी राजभाषा दिन मे दिन अंतर्राष्ट्रीय कामगार दिन विनायक जयंती पौर्णिमा समाप्ती रात्री १०.५२	**८** वैशाख कृ. ६ रवींद्रनाथ टागोर जयंती जागतिक रेडक्रॉस दिन	**१५** वैशाख कृ. १३/१४ शिवरात्री पारसी देय मासारंभलोप	**२२** अधिक ज्येष्ठ शु. ६/७ भारतीय ज्येष्ठ मासारंभ जरथोस्तनी दिसो शाबुओथ (ज्यू)	**२९** अधिक ज्येष्ठ शु. १३
श शनिवार	**२** वैशाख कृ. १ नारद जयंती	**९** वैशाख शु. १३ कालाष्टमी महाराणाप्रताप जयंती (तारखेप्रमाणे)	**१६** वैशाख अमावस्या दर्श अमावस्या भावुका अमावस्या शनेश्वर जयंती अमावस्या प्रारंभ पहाटे ०५.११ अमावस्या समाप्ती उ.रात्री ०१.३१	**२३** अधिक ज्येष्ठ शु. ८ दुर्गाष्टमी	**३०** अधिक ज्येष्ठ शु. १४ गोवा राज्य दिन पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ११.५७

एकादशी
संकष्ट चतुर्थी
अमावास्या
पौर्णिमा
श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

राहू काल

रविवार - दुपारी ४.३० ते ६.००
सोमवार - सकाळी ७.३० ते ९.००
मंगळवार - दुपारी ३.०० ते ४.३०
बुधवार - दुपारी १२.०० ते १.३०
गुरुवार - दुपारी १.३० ते ३.००
शुक्रवार - सकाळी १०.३० ते १२.००
शनिवार - सकाळी ९.०० ते १०.३०

एप्रिल २०२६

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

जून २०२६

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

मंगेश गणपत दुधवडकर
महेश कोल्ड्रींक
मो. ९०११९४६४७४

नित्यानंद द्वारकानाथ बावधनकर
श्री धूतपापेश्वर न्यू सेंटर
मो. ९४२३२९७२०२

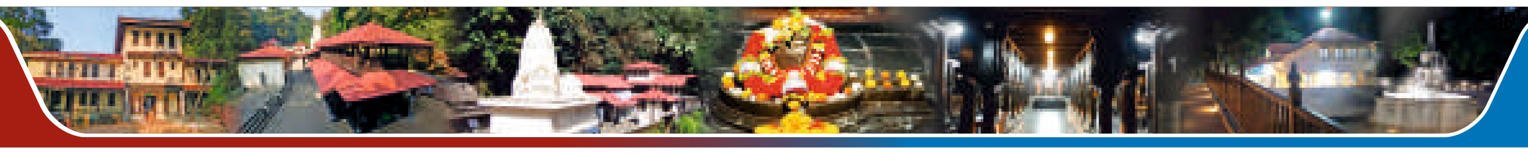
शुभम संदिप ओगले
सलगर चहा
मो. ९४२३०४९४३४

सुकेश सुधिर खडपे
जनरल स्टोअर्स
मो. ८२७५१३८७५७

सुमीत शरद ओगले
श्री धूतपापेश्वर सेंटर
मो. ९४२३१८३३०२

सौजन्य: धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

वार्षिक पंचांग मे २०२६



सौजन्य: धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

सण आणि आयुर्वेद

महाकवी कालिदासाने म्हटले आहे कि, ''उत्सवप्रिय: खलु मनुष्य:'' माणूस हा उत्सवांचा चाहता आहे. नेहमीच्या धकाधकीच्या जीवनात चार क्षण उत्साहाचे, आनंदाचे असावेत ज्यामुळे पुढील काळ सुसह्य व्हावा, शरीर व मनाने माणूस ताजा-तवाना व्हावा या विशुद्ध भावनेने ऋषी-मुनींनी सण अर्थात उत्सवांची निर्मिती केली. सूक्ष्मपणे विचार केल्यास असे दिसून येते की, प्रत्येक सणाच्या मागे २ गोष्टी जोडलेल्या आहेत-

१. त्या सणाचा उत्साह- जो नवीन कपडे, पेहराव, उत्सव विशेष खाद्यपदार्थ व मिष्टान्नांची घरा-घरांतील रेलचेल, त्या-त्या सणांशी जोडलेले सोवळे/विधी यांमुळे असतो. ह्या सर्व गोष्टी म्हणजे उत्सवाचा, सणाचा प्रेय भाग होय!

२. त्या सणामागे असलेले उच्च जीवन दर्शन, जो त्या उत्सवाचा, सणाचा श्रेय भाग असतो.

अर्थात प्रत्येक सणामध्ये खाण्यातील-कपड्यातील बदल, नावीन्य जसे आहेत तसेच विचारांतील बदल सुद्धा जोडलेले आहेत. अन्न शरीराला पुष्ट करते, निरोगी ठेवते तर विचार मनाला पुष्ट बनवितो! शरीर व मन या दोहोंबद्दलचा विचार, जो सणांच्या निर्मितीच्या मूळाशी आहे तोच सिद्धांत आयुर्वेद शास्त्रात देखील मानण्यात आला आहे. शरीर, मन बुद्धी, इंद्रिये व आत्म्याची प्रसन्नता हेच खरे स्वास्थ्य, हीच खरी निरोगी व्यक्तीची ओळख आहे, असे आयुर्वेद म्हणते. अर्थात सणांचा व आयुर्वेदाचा उद्देश्य एकसारखा असल्याने ऋषी-मुनींनी प्रत्येक सणासोबत आयुर्वेदशास्त्राची सांगड घातल्याचे दिसून येते. चला तर मग! आपण आज त्यावरच एक दृष्टिक्षेप टाकूया.

आषाढातील मुसळधार पाऊसाने संपूर्ण धरती स्वच्छ धुवून निघते, जिकडे-तिकडे "हिरवे हिरवे गार गालिचे, हरित तृणांच्या मखमालीचे" असे मनोहारी दृश्य दिसू लागते. अशा हिरव्यागार मनावर श्रावणातल्या सरी जेव्हा बरसू लागतात तेंव्हा ते नाचत, बागडत, आनंदाच्या जणू गिरक्या घेऊ लागते व सणांच्या सुरेख मालिकेला एकामागून एक प्रारंभ होतो. श्रावण महिना म्हणजे वर्षा ऋतू! पाऊस पडल्यामुळे वातावरणात कमालीचा गारवा साठून असतो. त्यामुळे शरीरातही शीत गुण वाढतो, रुख-रुखीतपणा वाढतो, पाचनशक्ति मंद होते. हे शारीरिक बदल विचारात घेता पचायला हलके, पाचनशक्तीला हळूहळू वाढवणारे, खासकरून भाजलेले अन्न/खाद्यपदार्थांचा समावेश श्रावणातल्या सणांमध्ये दिसून येतो. म्हटलंच आहे, आषाढ तळावा, श्रावण भाजावा. नागपंचमीला वाहिल्या जाणाऱ्या लाह्या, श्रावणी सोमवारी शंकराच्या पिंडीवर वाहिले जाणारे शिवामूठ हिरवे मूग, तांदुळ, काळे तीळ आणि जवस ही धान्ये-कडधान्ये, जन्माष्टमीमध्ये असणारा भाजक्या पोह्यांचा प्रसाद हि त्याचीच उदाहरणे आहेत. याचबरोबर श्रावणातील अशा सणांच्या दिवसांतही बाळसेदार भाज्यांनी स्वयंपाक घराचा ताबाच जणू घेतलेला असतो, ज्यामध्ये दुधी, भोपळा, पडवळ, परवल, घोसाळे, शिराळे, या सूपाच्य, वातशामक, वायूला खालून सारणाऱ्या भाज्यांचा समावेश होतो. पावसाळ्यात पोटाला आराम देण्याच्या दृष्टीने या कालावधीतील बऱ्याच सणांमध्ये उपवास/ लंघनाचे महत्त्व दिसून येते. श्रावण शुद्ध व वद्य सप्तमी, या दोन्ही दिवशी शीतला सप्तमीचे केले जाणारे व्रतही याच विचारातून उद्भवले आहे. या दिवशी चूल्ह्याच्या पूजेबरोबरच सूप व केरसुणीसारख्या गृहोपयोगी साधनांची पूजा देखील केली जाते. सूपाने स्वच्छ केलेले अन्नधान्य खाण्यात आले व राहण्याची स्थाने केरसुणीने स्वच्छ करून व्यवस्थित ठेवण्यात आली तर रोगाचे प्रमाण घटते, विशेषत: बालकांना रोग होत नाहीत, हा संदेश शीतला सप्तमी देते. श्रावणात नागपंचमी, बैलपोळा सारख्या सणांमुळे माणसाची निसर्गासोबत असलेली नाळ घट्ट होते तसेच निसर्गा प्रति कृतज्ञता बुद्धी देखील माणसात वाढते. नागपंचमीद्वारे विषारी सापाची, तो शेतातील पिकाचे नुकसान करणाऱ्या उंदीर व किड्यांना खातो म्हणून व बैलपोळ्याद्वारे बैलाची, तो नांगर ओढून धान्य पिकवून देतो म्हणून;पूजा केली जाते. श्रावण वद्य अमावास्येला साजरा होणाऱ्या बैलपोळ्याच्याच दिवशी मातृदिन किंवा पिठोरीचे व्रतही केले जाते. यादिवशी माता आपल्या बालकाच्या दीर्घायुष्याकरिता देवाकडे प्रार्थना करते. या दिवशी हि प्रार्थना करण्यामागे नक्कीच काही सूचन आहे. कारण पावसाळा सुरु असतो व पावसाळ्यात मूल वारंवार आजारी पडते. तसेच या दिवसांत अनेक संसर्गजन्य आजारही उद्भवतात. तेव्हा अशा आजारांना आपले मूल बळी पडू नये याकरिता हे व्रत आले असण्याची शक्यता नाकारता येत नाही, बरोबर ना! याच दिवसाला दर्भ ग्रहणी अमावस्या असे देखील म्हणतात. या दिवशी रानातून उपटून आणलेले दर्भ(एक औषधी वनस्पती)नि:सत्व होत नाहीत असा समज आहे. पावसाळा संपून पुढे येणाऱ्या शरद ऋतूमध्ये(ऑक्टोबर हीट) पित्ताचा प्रचंड त्रास सुरु होतो व दर्भासारखे औषध त्याला शांत करते म्हणून त्याकरिताची ही पूर्वयोजना तर नसेल? असा विचार डोक्यात येतो. शिवाय मातृदिनाचा सण केवळ स्वत:च्या आईकडे नाही तर आईप्रमाणेच समस्त स्त्री वर्गाकडे, राष्ट्रमातेकडे, संस्कृतीमातेकडे बघण्याचा पूज्य भावही शिकवितो.

श्रावण संपून भाद्रपद शुद्ध चतुर्थीला येणारा गणेश चतुर्थीचा उत्सव म्हणजे आबाल-वृध्दांकरीता आनंदाची पर्वणीच असते ! या दिवशी उकडीच्या 21 मोदकांचा प्रसाद व दुर्वादलांची जुडी हे गणेशाच्या आवडीचे पूजा साधन! पण या मागे सुद्धा आयुर्वेदाचा दृष्टिकोन दिसून येतो. भाद्रपद महिना म्हणजे शरद ऋतूचे प्रारंभीचे दिवस; ज्या दिवसांत शरीरातील पित्त खवळलेले असते. पित्त राजसिक गुणाचे असते. त्याविरुद्ध मोदकासारख्या सात्त्विक अन्नाशिवाय दुसऱ्या कोणाला सर ती काय! गुळाच्या पाकात बनविलेला, ओल्या नारळाचा, वेलची पूड व केशर घालून उकडीच्या पिठात पुरण केलेला हा प्रसाद नक्कीच पित्त शमनाचे काम करतो. तसेच आपणांस हे ठाऊकच असेल कि, गणपती बाप्पाने दुर्वांकुरांना आपल्या मस्तकावर धारण केले आहे. दुर्वा हि औषधी वनस्पती असून ती सुद्धा पित्तशामक आहे. मस्तकशूळ, डोळ्याची आग, नाकाचा घोणा फुटणे व नाकातून रक्त वाहणे यांसारख्या पित्ताच्या आजारांवर दुर्वांकुर जालीम इलाज आहेत बरं का!शिवाय रंगविरहित, सुगंध विरहित, ज्याची जगाच्या दृष्टीने काही किंमत नाही असे गवतही भगवंताला आवडते, त्याचप्रमाणे माझे ही तोडके-मोडके कर्म भगवंताच्या पसंदीला नक्की पडेल हा विश्वास गणेशप्रिय दुर्वा आपणांस देतात. या लागोलाग येणारा ऋषी-पंचमीचा सण, ज्यादिवशी पडवळाच्या चकत्या, भोपळ्याच्या फोडी, मटार-पापडी व मक्याचे दाणे, भेंडी, अळूची पाने या पित्त शामक, पचायला हलक्या अशा सर्व रान भाज्यांना एकत्र करून बनवलेली ऋषीची भाजी खाल्ली जाते. शिवाय या दिवशी, संस्कृती उभी करणाऱ्या ऋषींना अंत:करणपूर्वक नमस्कारही करावयाचा असतो.

पंचांग — श्री शालिवाहन शके १९४८, मे २०२६, वैशाख-अधिक जेष्ठ विक्रम संवत २०८२

ता.	वार	तिथी	ता. मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता. मि. पर्यंत	योग	ता. मि. पर्यंत	करण	ता. मि. पर्यंत	चंद्रराशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	भा. सौर दिनांक
मे		वैशाख											वैशाख
१	शुक्रवार	शु. पौर्णिमा	२२:५२	स्वाती	२८:३४	सिद्धि	२१:१२	विष्टि	१०:००	तूळ	०६:१३	१८:५९	११
२	शनिवार	कृ. प्रतिपदा	२४:४९	विशाखा	अहोरात्र	व्यतिपात	२१:४४	बालव	११:४१	तूळ - २४:२९ प.	०६:१२	१८:५९	१२
३	रविवार	कृ. द्वितीया	२७:०१	विशाखा	०७:०९	वरियान	२२:२७	तैतिल	१३:५३	वृश्चिक	०६:१२	१८:५९	१३
४	सोमवार	कृ. तृतीया	२९:२४	अनुराधा	०९:५७	परिघ	२३:१९	वणिज	१६:११	वृश्चिक	०६:११	१९:००	१४
५	मंगळवार	कृ. चतुर्थी	अहोरात्र	जेष्ठा	१२:५४	शिव	२४:१५	बव	१८:३७	वृश्चिक - १२:५४ प.	०६:११	१९:००	१५
६	बुधवार	कृ. चतुर्थी	०७:५१	मूळ	१५:५२	सिद्ध	२५:११	कौलव	२१:०३	धनु	०६:१०	१९:००	१६
७	गुरुवार	कृ. पंचमी	१०:१३	पूर्वाषाढा	१८:४४	साध्य	२५:५८	गरज	२३:१९	धनु - २५:२५ प.	०६:१०	१९:०१	१७
८	शुक्रवार	कृ. षष्ठी	२२:२१	उत्तराषाढा	२१:१९	शुभ	२६:२९	विष्टि	२५:१५	मकर	०६:०९	१९:०१	१८
९	शनिवार	कृ. सप्तमी	१४:०२	श्रवण	२३:२३	शुक्ल	२६:३५	बालव	२६:३९	मकर	०६:०९	१९:०२	१९
१०	रविवार	कृ. अष्टमी	१५:०५	धनिष्ठा	२४:४९	ब्रह्मा	२६:०८	तैतिल	२७:२१	मकर - १२:१२ प.	०६:०८	१९:०२	२०
११	सोमवार	कृ. नवमी	१५:२३	शततारका	२५:२८	ऐंद्र	२५:०३	वणिज	२७:१४	कुंभ	०६:०८	१९:०२	२१
१२	मंगळवार	कृ. दशमी	१४:५२	पूर्वाभाद्रपदा	२५:१६	वैधृति	२३:१८	बव	२६:१७	कुंभ - १९:२४ प.	०६:०८	१९:०३	२२
१३	बुधवार	कृ. एकादशी	१३:२९	उत्तराभाद्रपदा	२४:१७	विष्कंभ	२०:५४	कौलव	२४:३०	मीन	०६:०७	१९:०३	२३
१४	गुरुवार	कृ. द्वादशी	११:२०	रेवती	२२:३३	प्रीती	१७:५३	गरज	२२:००	मीन - २२:३३ प.	०६:०७	१९:०३	२४
१५	शुक्रवार	कृ. त्रयोदशी	०८:३१	अश्विनी	२०:१५	आयुष्मान	१४:२१	विष्टि	१८:५५	मेष	०६:०६	१९:०४	२५
		कृ. चतुर्दशी	२९:११										
१६	शनिवार	कृ. अमावास्या	२५:३१	भरणी	१७:३०	सौभाग्य	१०:२५	चतुष्पाद	१५:२३	मेष - २२:४७ प.	०६:०६	१९:०४	२६
		अधिक ज्येष्ठ											
१७	रविवार	शु. प्रतिपदा	२१:४१	कृत्तिका	१४:३२	शोभन	०६:१५	किंस्तुघ्न	११:३६	वृषभ	०६:०६	१९:०५	२७
						अतिगंड	२६:००						
१८	सोमवार	शु. द्वितीया	१७:५४	रोहिणी	११:३२	सुकर्मा	२१:४८	बालव	०७:४६	वृषभ - २२:०५ प.	०६:०५	१९:०५	२८
								तैतिल	२८:०३				
१९	मंगळवार	शु. तृतीया	१४:१९	मृग	०८:४१	धृति	१७:४९	वणिज	२४:३९	मिथुन	०६:०५	१९:०५	२९
२०	बुधवार	शु. चतुर्थी	११:०७	आर्द्रा	०६:११	शुल	१४:१०	बव	२१:४२	मिथुन - २२:३८ प.	०६:०५	१९:०६	३०
				पुनर्वसू	२८:११								
२१	गुरुवार	शु. पंचमी	०८:२६	पुष्य	२६:४९	गंड	१०:५८	कौलव	१९:२०	कर्क	०६:०५	१९:०६	३१
													ज्येष्ठ
२२	शुक्रवार	शु. षष्ठी	०६:२४	आश्लेषा	२६:०७	वृद्धि	०८:१८	गरज	१७:३८	कर्क - २६:०७ प.	०६:०४	१९:०७	१
		शु. सप्तमी	२९:०४										
२३	शनिवार	शु. अष्टमी	२८:२६	मघा	२६:०८	ध्रुव	०६:१३	विष्टि	१६:४०	सिंह	०६:०४	१९:०७	२
						व्याघ्यात	२८:४२						
२४	रविवार	शु. नवमी	२८:३०	पूर्वाफाल्गुनी	२६:५०	हर्षण	२७:४४	बालव	१६:२३	सिंह	०६:०४	१९:०७	३
२५	सोमवार	शु. दशमी	२९:१०	उत्तराफाल्गुनी	२८:०८	वज्र	२७:१४	तैतिल	१६:४६	सिंह - ०९:०६ प.	०६:०४	१९:०८	४
२६	मंगळवार	शु. एकादशी	अहोरात्र	हस्त	२९:५६	सिद्धि	२७:०९	वणिज	१७:४२	कन्या	०६:०३	१९:०८	५
२७	बुधवार	शु. एकादशी	०६:२१	चित्रा	अहोरात्र	व्यतिपात	२७:२४	बव	१९:०६	कन्या - १८:५९ प.	०६:०३	१९:०८	६
२८	गुरुवार	शु. द्वादशी	०७:५६	चित्रा	०८:०८	वरियान	२७:५४	कौलव	२०:५१	तूळ	०६:०३	१९:०९	७
२९	शुक्रवार	शु. त्रयोदशी	०९:५०	स्वाती	१०:३७	परिघ	२८:३५	गरज	२२:५२	तूळ	०६:०३	१९:०९	८
३०	शनिवार	शु. चतुर्दशी	११:५७	विशाखा	१३:१९	शिव	२९:२४	विष्टि	२५:०५	तूळ - ०६:३८ प.	०६:०३	१९:१०	९
३१	रविवार	शु. पौणिमा	१४:१४	अनुराधा	१६:११	सिद्ध	अहोरात्र	बालव	२७:२५	वृश्चिक	०६:०३	१९:१०	१०

दि. १ मे रोजी सूर्योदयी : सूर्य मेष, चंद्र- तूळ, मंगळ-मीन, बुध-मेष, गुरु-मिथुन, शुक्र-वृषभ, शनी-मीन, राहू-कुंभ, केतू-सिंह, हर्षल-वृषभ, नेपच्यून - मीन, प्लूटो-मकर राशीत राहील. दिनांक ११ मे रोजी मंगळ-मेष, दिनांक १४ मे रोजी शुक्र मिथुन, दिनांक १४ मे रोजी बुध वृषभ, दि. १५ मे रोजी सूर्य वृषभ रोजी बुध मिथुन राशीत प्रवेश करील

वैशाख पौर्णिमा समाप्ती : शुक्रवार दिनांक १ मे रात्री १० -५२

वैशाख अमावास्या प्रारंभ : शुक्रवार दि. १५ मे उत्तररात्री ०५:११; समाप्ती : शनिवार दि. १६ मे उत्तररात्री ०१:३१

अधिक ज्येष्ठ पौर्णिमा प्रारंभ : शनिवार दिनांक ३० मे सकाळी ११-५७ समाप्ती रविवार दिनांक ३१ मे दुपारी २-१४

राशिभविष्य मे - २०२६

मेष — अनावश्यक खर्च टाळा. बुध, शुक्र अनुकूल. मोठी गुंतवणूक सावधतेने करा. घाइत निर्णय नको. नोकरी, व्यवसायात नवीन जबाबदाऱ्या घ्याल. राजकारणात नवीन डाव लढवावे. तब्बेतीवर ताण. प्रवासयोग

वृषभ — मंगळ, बुध, गुरू, शुक्र, शनी शुभ. प्रगती अर्थप्राप्ती होईल. मनासारखा खर्च कराल घराविषयीचे प्रश्न सुटतील.. मदत कराल. कार्यतत्परता दाखवाल. मंगल कार्यात सहभागी. महिलांना आनंदवार्ता.

मिथुन — सर्व कामे १५ तारखेपर्यंत करा. मेषेचा सूर्य अनुकूल. नोकरी, व्यवसायात प्रगती गुंतवणुकीवर फायदा. आनंदी प्रवास. नवीन ओळखी. महिलांना गृहस्थापनेत यश. योग्य कामात खर्च वाढेल. कामे मार्गी लागतील.

कर्क — ग्रहमानात चांगला बदल, सुर्य, बुध, शुक्र अनुकूल, कृतीत कामात यश, सामंजस्याने प्रश्न सोडवाल. स्वप्ने साकारतील, प्रवास कार्यसाधक, आप्तेष्ट, मित्रांची भेट, नवीन शिकण्यास संधी, प्रलोभने टाळावीत.

सिंह — १५ तारखेनंतर वृषभेचा सूर्य कर्मस्थानी. बुध, गुरू, शुक्र अनुकूल. नोकरी, व्यवसायात निर्णय घ्याल. कामे मार्गी लागतील. संघर्ष टाळून कामे कराल. स्पर्धा जिंकाल. सुसंवाद साधाल. विवाह ठरतील. आनंदवार्ता. आरोग्य छान राहील.

कन्या — खर्चावर नियंत्रण ठेवा. मेहनत वाढवा. कामाचा ताण वाढेल. आरोग्याकडे लक्ष द्या. व्दिधा मनस्थितीने निर्णय घेणे कठीण. परिणामांच्या विचाराने कृती करा. संयम बाळगा.

तुळ — कामे १५ तारखेपर्यंत करा. मेषेचा सूर्य अनुकूल मंगळ, बुध, गुरू, शुक्र, शनी, स्वप्ने साकारतील, देवाची मर्जी, अनपेक्षित लाभ, नवीन कार्याशी परिचय, सुसंवादाने कामे कराल, इतरांची मने जिकांल.

वृश्चिक — सुर्य, मंगळ, बुध,शुक्र, अनुकुल, कामात यश, ग्रहमान मदतीस, प्रवासयोग, भेटीगाठी, हितसबंधात सुधार, इस्टेटीचे प्रश्न सुटतील, अनपेक्षित लाभ, मेहनतीस न्याय मिळेल व संधीचा उपयोग कराल, गृहसौख्य संभवते.

धनु — १५. तारखेनंतर वृषभेचा सूर्य अनुकूल. मिथुनेचा गुरू सप्तमस्थानी शुभ. विवाह ठरतील. कौटुंबिक आनंद. कामात उत्साह. प्रवास कार्यसाधक. विरोधकांची माघार. दिलेला शब्द पाळाल. अडथळे दूर. गृहसौख्य.

मकर — मंगळ, बुध, गुरू, शुक्र, शनी प्रसन्न. दैवाची मर्जी. चुका दुरुस्त कराल व्यवहारी रहाल आर्थिक लाभ, खर्च वाढेल योग्यतेस. मनस्वास्थ्य. तब्येत सुधारेल. कर्तव्यपूर्तीचे समाधान. प्रिय व्यक्तिंशी भेटी होतील.

कुंभ — कामे १५ तारखेपर्यंत करा मेषेचा सूर्य पराक्रम स्थानी अनुकूल. कामे यशस्वी. मंगळ, बुध, गुरू, शुक्र शुभ. नवीन जबाबदाऱ्या घेऊन यशस्वी. अर्थप्राप्तीने खर्चाचे प्रश्न मार्गी, मंगल कार्यात सहभागी व्हाल.

मीन — १५ तारखेनतरं वृषभेचा सूर्य अनुकूल कामे मार्गी परिस्थितीत अनुकूल बदल सुसंवादाने कामे कराल. महिलांना कलेत प्रगती कर्तबगारीस संधी. नोकरी, व्यवसायात अनुकुलता. शरीरस्वास्थ्य, मनस्वास्थ्य लाभेल.

मुहूर्त - मे २०२६

जावळ मुहूर्त:
दि. १० रवि; दि. ११ सोम; दि. १४ गुरु. सकाळी ११-२० पर्यंत; दि. १८ सोम; दि. २१ गुरु; दि. २५ सोम; दि. २९ शुक्र. सकाळी १०-३७ पर्यंत

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
दि. ३ रवि. सकाळी ८-०८, सकाळी ११-१५; दि. ६ बुध. सकाळी १०-३४, सकाळी ११-४८; दि. ७ गुरु. सकाळी ८-४७, सकाळी ११-००

साखरपुडा मुहूर्त :
दि. १ शुक्र. सकाळी १० नंतर, दि. ३ रवि. सकाली ७-०९ नंतर, दि. ४ सोम. सकाळी १० नंतर, दि. ६ बुध; दि. ७ गुरु; दि. ८ शुक्र. दुपारी १२ पर्यंत, दि. ९ शनि; दि. १० रवि, दि. १३ बुध; दि. १४ गुरु. सकाळी ११-२० पर्यंत; दि. १८ सोम; दि. १९ मंगळ, दि. २३ शनि. सायं. ४-४० नंतर, दि. २५ सोम; दि. २८ गुरु; दि. २९ शुक्र. सकाळी १०- ३७ पर्यंत; दि. ३१ रवि. सायं. ४-११ पर्यंत

विवाह मुहूर्त :
दि. १ शुक्र.सकाळी १०-५३, दुपारी १२- ३६, दि. ३ रवि. सकाळी ११-१५, दुपारी १२ - ३६, गोरज सायं. ६-५४; दि. ६ बुध. सकाळी १०-३४, सकाळी ११-३३, दुपारी १२- ३५; दि. ७ गुरु. गोरज सायं. ७-३०; दि. ८ शुक्र. सकाळी ११-२६; दि. ९ शनि. दुपारी १२.३५, गोरज सायं. ६-५६; दि. १० रवि. दुपारी १२-३५, गोरज सायं. ६-५६; दि. १३ बुध. सकाळी १०- ३६, दुपारी १२-३५, दि. १४ गुरु. सकाळी १०-१७, सकाळी ११-१७

वास्तुशांती मुहूर्त :
दि. १ शुक्र. (वृष) सकाळी १० ते सायं. ४ पर्यंत; दि. ६ बुध. (वृष) सकाळी ०७-५१ ते दुपारी ३ - ५३ पर्यंत; दि. ८ शुक्र. (वृष) दुपारी १२-२१ पर्यंत; दि. ९ शनि. (वृष) सायं. ४ पर्यंत; दि. १३ बुध. पर्यंत; दि. ८ शुक्र. दुपारी १२-२१ पर्यंत; दि. ९ शनि. सायं. ४ पर्यंत; दि. १३ बुध. (कलश) सायं. ४ पर्यंत; दि. १४ गुरु. (कलश) सकाळी ११.२० पर्यंत

भूमिपूजन मुहूर्त:
दि. ६ बुध. सकाळी ७-५१ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. ७ गुरु. सायं. ४ पर्यंत; दि. ८ शुक्र. दुपारी १२-२१ पर्यंत; दि. ९ शनि. सायं. ४ पर्यंत; दि. १३ बुध. सायं. ४ पर्यंत; दि. १४ गुरु. सकाळी ११-२० पर्यंत

गंगादशहरा

यावर्षी रविवार १७ मे २०२६ रोजी अधिक ज्येष्ठ शुक्ल प्रतिपदेच्या दिवशी गंगादशहरारंभ दिले आहे. ते बरोबर आहे. "ज्येष्ठ मलमासेसति तत्रैव दशहराकार्यानतुशुद्धे" धर्मसिंधू अधिक ज्येष्ठमास आला असता गंगादशहरा व्रत अधिक ज्येष्ठमासातच करावे असे शास्त्रात सांगितलेले आहे.

शुभ दिवस मे

दि. १	सकाळी १० नंतर शुभ	दि. १०	शुभ दिवस	दि. २३	सायं. ४-४० नंतर शुभ
दि. ३	सकाळी ७-०९ नंतर शुभ	दि. ११	शुभ दिवस	दि. २४	शुभ दिवस
दि. ४	सकाळी ९-५७ पर्यंत शुभ	दि. १३	शुभ दिवस	दि. २५	शुभ दिवस
दि. ५	दुपारी १२-५४ नंतर साधारण	दि. १४	सकाळी ११-२० पर्यंत शुभ	दि. २८	शुभ दिवस
दि. ६	शुभ दिवस	दि. १८	शुभ दिवस	दि. २९	सकाळी १०-३७ पर्यंत शुभ
दि. ७	शुभ दिवस	दि. १९	शुभ दिवस	दि. ३१	शुभ दिवस
दि. ८	दुपारी १२-२१ पर्यंत शुभ	दि. २०	सकाळी ११-०७ नंतर शुभ		
दि. ९	शुभ दिवस	दि. २१	शुभ दिवस		

श्री देव धूतपापेश्वर,
धोपेश्वर

श्री देव धूतपापेश्वर
व देव दत्तात्रेय यांना
नैवेद्य अर्पण करण्याचा विधी
पाहण्यासाठी क्यूआर स्कॅन करा

जून २०२६

अधिक ज्येष्ठ / निज ज्येष्ठ शके १९४८

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर दिनदर्शिका

- एकादशी
- संकष्ट चतुर्थी
- अमावास्या
- पौर्णिमा
- श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

वार					
र रविवार		**७** अधिक ज्येष्ठ कृ. ७ भानुसमाप्ती	**१४** अधिक ज्येष्ठ कृ. १४ दर्श अमावस्या अमावस्या प्रारंभ दु. १२.२०	**२१** निज ज्येष्ठ शु. ७ सौर वर्षा ऋतू प्रारंभ भानूसप्तमी दक्षिणायनारंभ आंतर्राष्ट्रीय योग दिन झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)	**२८** निज ज्येष्ठ शु. १४ पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्री ०३.०६
सो सोमवार	**१** अधिक ज्येष्ठ कृ. १	**८** अधिक ज्येष्ठ कृ. ८ कालाष्टमी सूर्याचा मृगशीर्ष नक्षत्रप्रवेश वाहन : बेडूक	**१५** अधिक ज्येष्ठ अमावस्या/निज ज्येष्ठ शु.१ आंतर्राष्ट्रीय मल्लखांब दिन सोमवती अमावस्या स. ०८.२४ पर्यंत पुरुषोत्तम/मल/अधिक ज्येष्ठ मास समाप्ती स. ०८.२४ निज ज्येष्ठ मासारंभ स. ०८.२४ नंतर अमावस्या समाप्ती स. ०८.२४	**२२** निज ज्येष्ठ शु. ८ दुर्गाष्टमी अयन करिदिन सूर्याचा आर्द्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन : गाढव भारतीय आषाढ मासारंभ	**२९** निज ज्येष्ठ पौर्णिमा वटपौर्णिमा कबीर जयंती
मं मंगळवार	**२** अधिक ज्येष्ठ कृ. २	**९** अधिक ज्येष्ठ कृ. ९	**१६** निज ज्येष्ठ शु. २ चंद्रदर्शन	**२३** निज ज्येष्ठ शु. ९	**३०** निज ज्येष्ठ कृ. १ गुरु हरगोविंदसिंह जयंती पौर्णिमा समाप्ती पहाटे ०५.२६
बु बुधवार	**३** अधिक ज्येष्ठ कृ. ३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.५२	**१०** अधिक ज्येष्ठ कृ. १० जागतिक दृष्टिदान दिन	**१७** निज ज्येष्ठ शु. ३ (सुवर्णप्राशन संस्कार) दुपारी १.३७ पासून गोपाळ गणेश आगरकर पुण्यतिथी राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे) रंभाव्रत झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)	**२४** निज ज्येष्ठ शु. १०	
गु गुरुवार	**४** अधिक ज्येष्ठ कृ. ४	**११** अधिक ज्येष्ठ कृ. ११ कमला एकादशी पारशी बेहमन मासारंभ	**१८** निज ज्येष्ठ शु. ४ (सुवर्णप्राशन संस्कार) सकाळी ११.३२ पर्यंत विनायक चतुर्थी शहीद दिन गुरुपुष्यामृतयोग स. ०६.०४ पा. सकाळी ११.३२ पर्यंत	**२५** निज ज्येष्ठ शु. ११ निर्जला एकादशी	
शु शुक्रवार	**५** अधिक ज्येष्ठ कृ. ५ जागतिक पर्यावरण दिन	**१२** अधिक ज्येष्ठ कृ. १२ प्रदोष	**१९** निज ज्येष्ठ शु. ५	**२६** निज ज्येष्ठ शु. १२ छत्रपती शाहू महाराज जयंती मोहरम (ताजिया) धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज जयंती (तिथीप्रमाणे)	
श शनिवार	**६** अधिक ज्येष्ठ कृ. ६ शिवराज्याभिषेक सोहळा - किल्ले रायगड	**१३** अधिक ज्येष्ठ कृ. १३ शिवरात्री	**२०** निज ज्येष्ठ शु. ६ अरण्यषष्ठी विंध्यावासिनी पूजा	**२७** निज ज्येष्ठ शु. १३ शनिप्रदोष वटसावित्री व्रतारंभ शिवराज शक ३५३ प्रारंभ शिवराज्या अभिषेक उत्सव दिन	

गुलिक काल (शुभ)

रविवार	: दुपारी ३.०० ते ४.३०
सोमवार	: दुपारी १.५० ते ३.००
मंगळवार	: दुपारी १२.०० ते १.५०
बुधवार	: सकाळी १०.३० ते १२.००
गुरुवार	: सकाळी ९.०० ते १०.३०
शुक्रवार	: सकाळी ७.३० ते ९.००
शनिवार	: सकाळी ६.०० ते ७.३०

यमगंड काल (अशुभ)

रविवार	: दुपारी १२.०० ते १.३०
सोमवार	: दुपारी १०.३० ते १२.००
मंगळवार	: दुपारी ९.०० ते १०.३०
बुधवार	: सकाळी ७.३० ते ९.३०
गुरुवार	: सकाळी ६.०० ते ७.३०
शुक्रवार	: सकाळी ३.०० ते ४.३०
शनिवार	: सकाळी १.३० ते ३.००

मे २०२६

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

जुलै २०२६

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

गोपीनाथ विष्णू चव्हाण
सुभाष हेअर ड्रेसर्स
मो. ९२७३०७०९५६

प्रकाश गोविंद आरेकर
ॐ वडापाव सेंटर
मो. ९४२११४१४५१

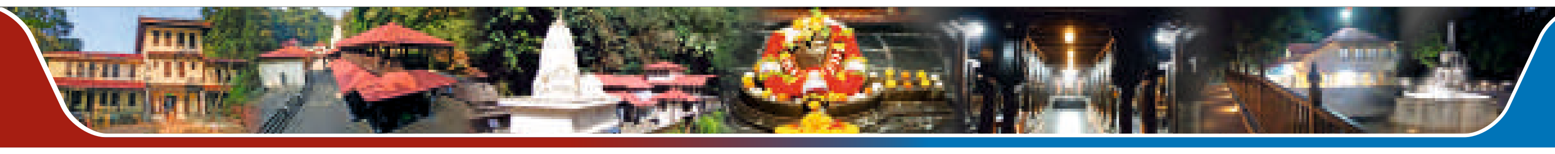
केरु भिकाजी खांबल
भाजी सेंटर
मो. ९२६०९०११९३

संतोष महादेव खंडे
श्री धूतपापेश्वर मोबाईल सेंटर
मो. ९०२८९१३५३६

अरविंद शेटये
आंबा बागायतदार
मो.नं- ९२२६५७८४८४

सौजन्य:
धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

वार्षिक पंचांग
जून २०२६



सौजन्य: धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

सण आणि आयुर्वेद

सणांची हि गाडी आता आश्विन महिन्याच्या स्थानकाशी थांबते. ज्येष्ठात पेरलेल्या चार दाण्यांचे तब्बल चार महिन्यांनंतर चारशे दाण्यांमध्ये रूपांतर होऊन ते अश्विन महिन्यातील लुसलुशीत, सोनेरी रंगाने लखाखणाऱ्या पिकाच्या रूपाने शेतात वाऱ्यासोबत डोलू लागते. बळीराजा धन्य होतो. आयुर्वेदात म्हटले आहे, "अन्न हेच प्राण आहे." म्हणून त्या अन्नदात्या ईश्वराप्रती धन्यवाद व्यक्त करण्यासाठी घटस्थापना ते कोजागिरी पौर्णिमा या १६ दिवसांमध्ये हादगा किंवा भोंडला उत्सवाचे आयोजन केले जाते. "ऐलमा पैलमा गणेश देवा...." अशा सांगीतिक वातावरणात स्त्रिया एकमेकींचा हात धरून बेधुंद होऊन नाचतात, झिम्मा-फुगड्या खेळतात. शेतातील कामे आटोपून शिणलेल्या स्त्रीकरिता हा सण म्हणजे एकमेकींसोबत थट्टा मस्करी करीत, खेळ खेळत मनाला पुन्हा उभारी देण्यासाठीचा जणू एक योग असतो. शिवाय यातील बऱ्याच खेळाच्या प्रकारांनीं स्त्रीचा छान व्यायामही होतो. अश्विन महिन्यातच येणारा पुढचा सण म्हणजे कोजागिरी पौर्णिमा ! ज्योतिषास्त्राच्या दृष्टीने या दिवशी चंद्र पृथ्वीच्या अधिकाधिक जवळ असतो. तो आपल्या सोळाही कलांनी फुललेला असतो. शेतात नवीन तयार झालेल्या धान्याचे पोहे दुधाबरोबर खाऊन हा धवलरंगी उत्सव साजरा केला जातो. धान्य व औषधी वनस्पतींना पुष्ट करणारा चंद्रमाच आहे, असे गीतेमध्ये म्हटले आहे. यानंतरचा सण म्हणजे दिवाळी, जो संपूर्ण विश्वाला "तमसो मा ज्योतिर्गमयचा" संदेश देण्यासाठी येतो. दिवाळीचा सण गुलाबी थंडी लेवून येतो. तीळ तेलाचे अभ्यंग व नंतर उटण्याने स्नान, केसांना कचूर, गव्हळाकात्री, रिठा व नारळाचे दूध, गरम पाण्याचे स्नान, अत्तराचा दरवळ! हे सारे चित्र डोळ्यांपुढे क्षणार्धात उभे राहते. थंडीमुळे पोटातील वाढलेल्या जठराग्नीकरिता काहीसे पचायला जड असे चकली, शंकरपाळ्या, अनारसे, करंजी इ. मिष्टान्न सहजपणे या दिवसांत आपल्या पोटात जागा मिळवितात.

शिशिर ऋतूत म्हणजेच पौष महिन्यात सूर्य मकर राशीत प्रवेश केल्यानंतर साजरा होणारा उत्सव म्हणजे मकर संक्रांत ! या दिवशी स्नेह्यांकडे जायचे असते, तिळाचे लाडू द्यायचे असतात व जुने मतभेद गाडून टाकायचे व भांडणे विसरायची असतात. संक्रातीत तीळ देण्या-घेण्यामागे सुद्धा आयुर्वेदाचा उत्कृष्ट विचार दडलेला आहे. हिवाळ्यातील कडक थंडीत शरीराचा अवयव अन अवयव आखडून गेलेला असतो, रक्त वाहिन्यांवरही थंडीचा परिणाम झालेला असतो. ज्यामुळे शरीर रुक्ष बनते, त्याला स्निग्धतेची गरज असते. अशावेळी शेतातून घरात आलेले ताजे तीळ उपयोगी पडतात. चरक ऋषींच्या मते, तीळ हे, वातघ्नेषु ऊत्तमंअर्थात वाताच्या तक्रारींकरिता सर्वोत्तम आहेत. तसेच ते बल वाढविणारे, त्वचेला तजेलदार बनवणारे, बुद्धी शक्ती वाढविणारे आहेत. शिवाय याच सणाच्या निमित्ताने पतंग उडविण्याची प्रथा सुद्धा आहे. सामान्यरित्या पतंग उडविण्यासाठी मोकळ्या मैदानात, एखाद्या इमारतीच्या छपरावर किंवा आगाशीत जावे लागते. या निमित्ताने थंडीच्या दिवसांत सूर्यस्नान घडते व आरोग्य अबाधित राहते. आहे कि नाही गंमत !

सणांच्या यादीत वसंत पंचमीला विसरून कसे बरे चालेल ! माघ शुद्ध पंचमी, वसंत पंचमी म्हणून साजरी केली जाते. वसंत ऋतू म्हणजे ऋतुराज ! या दिवसांत निसर्ग शांत, संतुलित असतो, त्यातील पाच तत्वे सुद्धा संतुलित अवस्थेत असल्यामुळे प्रकृती मनमोहक दिसते. शिशिरात पानगळ होऊन वसंतात सृष्टी नवीन साज लाल्यानंतर एक आशावादी चित्र उभे करते. जीवनातही आशावाद हवा, अशी शिकवण हा उत्सव आपणांस देतो. वसंतातील दुसरा सण म्हणजे गुढी पाडवा !चैत्र प्रतिपदा म्हणजेच शालिवाहन शकाची सुरुवात मराठमोळ्या गुढीपाडव्याच्या सणाने साजरी होते. या दिवशी कडुनिंबाचे रसपान केले जाते. कडुनिंबाचे औषधी गुण वर्णन करताना आयुर्वेद सांगते की,निंबस्तिक्त रसः शीतो लघु श्लेष्मा-अस्त्र-पित्तनुत-धन्वंतरी निघंटु. निंब कडू आहे पण आरोग्यदायी आहे. त्वचा विकार, प्रमेह, यकृताचे आजार तसेच अन्य रक्त व पित्ताचे विकार बरे करणारे असून वसंतात वाढलेल्या कफ दोषाला प्राधान्याने कमी करणारा आहे. शिवाय प्रगती पथावर जाणाऱ्याला जीवनामध्ये काहीवेळा कडू घोट प्यावे लागतात, या श्रेय विचाराचेही सूचन यातून मिळते. चैत्र शुद्ध नवमी म्हणजे रामनवमी ! या दिवशी राम जन्मानंतर वाटण्यात येणारा सुंठवडा हे सुद्धा चैत्रातील याच बिघडलेल्या कफावर रामबाण उपाय आहे. पण याही पेक्षा खरंतर रामासारखे आदर्श जीवन जगण्याची प्रेरणा हा उत्सव माणसाला देतो हि गोष्ट सुद्धा विसरता काम नये.

खरंतर भारताचा सांस्कृतिक इतिहास पुस्तकाच्या पानात नाही तर त्याच्या जीवंत उत्सवात आहे. उत्सव जीवंत केंव्हा वाटेल ? मोठमोठ्याने लाऊड स्पीकर लावल्याने का डी. जे. वर नाचल्याने ? उत्सव जीवंत होईल त्याच्यामागे असलेली दृष्टी ओळखली गेली, जाणून घेतली गेली, आचरणात आणली तर ! शारीरिक, आरोग्यासोबतच मानसिक जडघडणीचा विचार जो प्रत्येक उत्सवात निहित आहे, त्याप्रमाणे आचरण केले तर खऱ्या अर्थाने उत्सव निर्मात्या ऋषीं समोर कृतज्ञता अर्पण करणे होईल. शास्त्र व शास्त्रकारांवरील जनमानसाची श्रद्धा वाढेल, दृढ होईल तरच समाजात ऐक्य-प्रेम-प्रसन्नता नांदेल, भावनांचे संवर्धन होईल व वैयक्तिक तसेच सामाजिक, दोन्ही आरोग्यं नक्कीच खुलतील.

// श्री देव धूतपापेश्वराची आरती //

शिवसांब शिवसांब शिव धूतपापा ।
त्वत्सेवक दासाच्या हरिसी भवतापा ।। शिवसांब ।। धृ।।

त्वन्मूर्ति ध्यानीय बहु प्रेमळ आवडते ।
पहाता चंद्र ललाटी मन तल्लीन होते ।
पिंगट जटात गंगाजळ शिरी डळमळते ।
निर्मल पाणी शीतळ सर्वांगी स्त्रवते ।। शिवसांब ।। धृ।।

परिधान व्याघ्रावर रुंडाच्या माळा ।
भासे शुद्ध मयुरा परि कंठाही काळा ।
तृतीय नेत्री निघती दीप्ताग्नि ज्वाळा ।
अंगावर धुंद करे नागाचा मेळा ।। शिवसांब ।। धृ।।

जगदीशा दे मज पादांबुज सेवा ।
आसक्त भ्रमरापरि होऊन रस घ्यावा ।
मायाही जग अवघे उपदेश व्हावा ।
विष्णूने ज्ञानाचा सुदीप लावावा ।। शिवसांब ।। धृ।।

पंचांग — श्री शालिवाहन शके १९४८, जून २०२६, अधिक जेष्ठ-निज जेष्ठ विक्रम संवत २०८२

ता.	वार	तिथी	ता. मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता. मि. पर्यंत	योग	ता. मि. पर्यंत	करण	ता. मि. पर्यंत	चंद्रराशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	भा. सौर दिनांक
जून		**अधिक ज्येष्ठ**											**ज्येष्ठ**
१	सोमवार	कृ. प्रतिपदा	१६:३६	जेष्ठा	१९:०८	सिद्ध	०६:१८	तैतिल	२९:४९	वृश्चिक - १९:०७ प.	०६:०३	१९:११	११
२	मंगळवार	कृ. द्वितीया	१९:००	मूळ	२२:०५	साध्य	०७:१५	वणिज	-	धनु	०६:०३	१९:११	१२
३	बुधवार	कृ. तृतीया	२१:२०	पूर्वाषाढा	२४:५९	शुभ	०८:११	वणिज	०८:११	धनु	०६:०३	१९:११	१३
४	गुरुवार	कृ. चतुर्थी	२३:३०	उत्तराषाढा	२७:४१	शुक्ल	०९:०२	बव	१०:२७	धनु - ०७:४१ प.	०६:०३	१९:११	१४
५	शुक्रवार	कृ. पंचमी	२५:१९	श्रवण	३०:०३	ब्रह्मा	०९:४२	कौलव	१२:२७	मकर	०६:०३	१९:१२	१५
६	शनिवार	कृ. षष्ठी	२६:४०	धनिष्ठा	अहोरात्र	ऐंद्र	१०:०३	गरज	१४:०४	मकर - १९:०२ प.	०६:०३	१९:१२	१६
७	रविवार	कृ. सप्तमी	२७:२४	धनिष्ठा	०७:५५	वैधृति	१०:०१	विष्टि	१५:०७	कुंभ	०६:०३	१९:१३	१७
८	सोमवार	कृ. अष्टमी	२७:२३	शततारका	०९:०९	विष्कंभ	०९:२७	बालव	१५:२९	कुंभ - २७:३५ प.	०६:०३	१९:१३	१८
९	मंगळवार	कृ. नवमी	२६:३४	पूर्वाभाद्रपदा	०९:३८	प्रीती	०८:१७	तैतिल	१५:०४	मीन	०६:०३	१९:१३	१९
१०	बुधवार	कृ. दशमी	२४:५७	उत्तराभाद्रपदा	०९:२१	आयुष्मान	०६:२९	वणिज	१३:५१	मीन	०६:०३	१९:१४	२०
						सौभाग्य	२८:०२						
११	गुरुवार	कृ. एकादशी	२२:३६	रेवती	०८:१६	शोभन	२४:५९	बव	११:५२	मीन - ०८:१६ प.	०६:०३	१९:१४	२१
१२	शुक्रवार	कृ. द्वादशी	१९:३७	अश्विनी	०६:२८	अतिगंड	२१:२६	कौलव	०९:१०	मेष	०६:०३	१९:१४	२२
				भरणी	२८:०५			गरज	२९:५५				
१३	शनिवार	कृ. त्रयोदशी	१६:०८	कृत्तिका	२५:१७	सुकर्मा	१७:२८	विष्टि	२६:१५	मेष - ०९:२५ प.	०६:०३	१९:१५	२३
१४	रविवार	कृ. चतुर्दशी	१२:२०	रोहिणी	२२:१४	धृति	१३:१५	चतुष्पाद	२२:२३	वृषभ	०६:०३	१९:१५	२४
१५	सोमवार	कृ. अमावास्या	०८:२४	मृग	१९:०९	शुल	०८:५५	किंस्तुघ्न	१८:२७	वृषभ - ०८:४० प.	०६:०३	१९:१५	२५
		शु. प्रतिपदा	२८:३१			गंड	२८:३८						
		निज ज्येष्ठ											
१६	मंगळवार	शु. द्वितीया	२४:५३	आर्द्रा	१६:१२	वृद्धि	२४:३५	बालव	१४:४०	मिथुन	०६:०३	१९:१५	२६
१७	बुधवार	शु. तृतीया	२१:३९	पुनर्वसू	१३:३७	ध्रुव	२०:५१	तैतिल	११:१२	मिथुन - ०८:१३ प.	०६:०४	१९:१६	२७
१८	गुरुवार	शु. चतुर्थी	१८:५९	पुष्य	११:३२	व्याघ्यात	१७:३५	वणिज	०८:१४	कर्क	०६:०४	१९:१६	२८
								बव	२९:५३				
१९	शुक्रवार	शु. पंचमी	१६:५९	आश्लेषा	१०:०६	हर्षण	१४:५२	कौलव	२८:१७	कर्क - १०:०६ प.	०६:०४	१९:१६	२९
२०	शनिवार	शु. षष्ठी	१५:४६	मघा	०९:२५	वज्र	१२:४७	गरज	२७:२७	सिंह	०६:०४	१९:१६	३०
२१	रविवार	शु. सप्तमी	१५:२०	पूर्वाफाल्गुनी	०९:३०	सिद्धि	११:२०	विष्टि	२७:२४	सिंह - १५:३९ प.	०६:०४	१९:१७	३१
													आषाढ
२२	सोमवार	शु. अष्टमी	१५:३९	उत्तराफाल्गुनी	१०:२१	व्यतिपात	१०:३०	बालव	२८:०४	कन्या	०६:०५	१९:१७	१
२३	मंगळवार	शु. नवमी	१६:३९	हस्त	११:५३	वरियान	१०:१२	तैतिल	२९:२२	कन्या - २४:५२ प.	०६:०५	१९:१७	२
२४	बुधवार	शु. दशमी	१८:११	चित्रा	१३:५३	परिघ	१०:२२	वणिज	-	तूळ	०६:०५	१९:१७	३
२५	गुरुवार	शु. एकादशी	२०:०८	स्वाती	१६:२८	शिव	१०:५३	वणिज	०७:०८	तूळ	०६:०५	१९:१७	४
२६	शुक्रवार	शु. द्वादशी	२२:२१	विशाखा	१९:१५	सिद्ध	११:३८	बव	०९:१४	तूळ - १२:३२ प.	०६:०५	१९:१८	५
२७	शनिवार	शु. त्रयोदशी	२४:४३	अनुराधा	२२:१०	साध्य	१२:३१	कौलव	११:३१	वृश्चिक	०६:०६	१९:१८	६
२८	रविवार	शु. चतुर्दशी	२७:०६	जेष्ठा	२५:०८	शुभ	१३:२८	गरज	१३:५४	वृश्चिक - २५:०८ प	०६:०६	१९:१८	७
२९	सोमवार	शु. पौणिमा	२९:२६	मूळ	२८:०३	शुक्ल	१४:२५	विष्टि	१६:१६	धनु	०६:०६	१९:१८	८
३०	मंगळवार	कृ. प्रतिपदा	अहोरात्र	पूर्वाषाढा	अहोरात्र	ब्रह्मा	१५:१८	बालव	१८:३३	धनु	०६:०७	१९:१८	९

दि. १ जून रोजी सूर्योदयी : सूर्य-वृषभ, चंद्र-वृश्चिक, मंगळ-मेष, बुध-मिथुन, गुरु-मिथुन, शुक्र-मिथुन, शनी-मीन, राहू- कुंभ, केतू सिंह, हर्शल-वृषभ, नेपच्यून-मीन, प्लूटो-मकर राशीत राहील.

दि. १ जून रोजी गुरु-कर्क, दि. ८ जून रोजी शुक्र-कर्क, दि. १५ जून रोजी सूर्य मिथुन, दि. २० जून रोजी मंगळ- वृषभ, दि. २२ जून रोजी बुध-कर्क राशीत प्रवेश करील.

अधिक ज्येष्ठ अमावास्या प्रारंभ : रविवार दि. १४ जून दुपारी १२ - २० समाप्ती सोमवार दि. १५ जून सकाळी ८-२४

निज ज्येष्ठ पौर्णिमा प्रारंभ : रविवार दि. २८ जून उ. रात्री ३-०६ समाप्ती सोमवार दि. २९ जून उ. रात्री ५-२६

राशिभविष्य जून - २०२६

मेष
आर्थिक प्राप्ती जेमतेम राहील. महत्त्वाकांक्षी रहाल. क्रोध आवरा. विलंब, अडचणी, त्रास अनुभवाल. उत्तरार्धात कामात यश येत राहील. प्रपर्टीची कामे होतील. धंद्यात चढ-उतार राहील. निर्णायक कामात यश मिळेल.

वृषभ
पित्ताचा त्रास संभवतो. चिडचिड होईल. भावंडांशी वाद टाळा. उत्तरार्धात आर्थिक प्राप्ती जेमतेम राहील. अपघात टाळा. विवाह जुळेल. रोजगार मिळेल. वृध्दांनी वपक्ष कुपथ्य करू नये. कुटुंबात मतभेद जाणवतील.

मिथुन
यशाची खात्री नसेल. अचानक खर्च वाढेल. जबाबदारी वाढेल. गुरुपा राहील. उत्तरार्धात प्रयत्नवादी व्हाल. भावनिक दडपण राहील. आर्थिक प्राप्ती वाढेल. परदेशगमनाची संधी मिळेल. विपरीत बुध्दी होईल.

कर्क
आर्थिक प्राप्ती चांगली राहील. विवाह जुळेल. विपरीत घटनेतून लाभ संभवतो. परदेशगमन घडेल. भाग्यकारक अनुभव येतील. उत्तरार्धात खर्च वाढेल. कायदेशीर बाबींकडे लक्ष द्या. वाहनसौख्य लाभेल. सोने खरेदी कराल.

सिंह
विपरीत घटनेतून लाभ संभवतो. कायदेशीर बाबींशी संबंध येईल. कामे यशस्वी होत राहतील. अपेक्षेप्रमाणे मोबदलाही मिळत राहील. परदेशगमनाची संधी लाभेल. विवाह जुळेल. कामात विलंब, अडचणी, त्रास संभवतो.

कन्या
धार्मिक त्यासाठी अधिक खर्च होईल. गुरुपा वाढेल. आर्थिक व अन्य लाभ अपेक्षेप्रमाणे होतील. उत्तरार्धात अधिकार वाढतील. नावलौकिक वाढेल. विवाह होईल. श्रीमंत स्थळ मिळेल. आरोग्य चांगले राहील. वाहनसौख्य लाभेल.

तुळ
धंद्यात मंदीचे वातावरण राहील. कमी श्रमात लाभ होतील. विपरीत घटनेतून लाभ संभवतो. उत्तरार्धात धार्मिक त्ये कराल. आर्थिक प्राप्ती वाढेल. महिलांना प्रसूतीसमयी त्रास संभवतो. अपघात टाळा.

वृश्चिक
अहंकार वाढेल. परदेशाशी संबंधित व्यवहारातून फायदा होईल. उत्तरार्धात शारीरिक दगदग होईल. भाग्यकारक अनुभव येतील. सावधगिरीने कामे करा. कौटुंबिक खर्च वाढेल. भावनिक दडपण राहील. सोने खरेदी कराल.

धनु
संततीसाठी खर्च होईल. कमी श्रमात संधी मिळेल. कामात यश मिळत जाईल. भावनिक दडपण राहील. विपरीत घटनेतून लाभ संभवतो. घरात गैरसमज होतील. कामासाठी घरापासून दूर जावे लागेल.

मकर
शिक्षणाकडे दुर्लक्ष करू नका. नियोजन चांगले राहील. गुरुपा लाभेल. विवाह जुळेल. जवळच्या व्यक्तींना दुखवू नका. उत्तरार्धात कामात यश मिळेल. विपरीत घटनेतून लाभ संभवतो. कायदेशीर बाबींकडे लक्ष द्या

कुंभ
सोने खरेदी कराल. पोटाची तक्रार जाणवेल. विवाह जुळेल. घरगृहस्थीची काळजी राहील. उत्तरार्धात शिक्षणापेक्षा इतर छंदांकडे जास्त लक्ष राहील. विलंब अडचणी, त्रास अनुभवाल. टोकाची भूमिका घेऊ नका

मीन
कामात यश मिळेल. विवाह जुळेल. कुटुंबात तुमचे लाड होतील. सुवर्णालंकार खरेदी कराल. घरगृहस्थीची काळजी राहील. आत्मविश्वास राहील. गुरुपा वाढेल. शिक्षण, कलाक्षेत्रात चमकाल. परदेशगमन घडेल.

मुहूर्त - जून २०२६

जावळ मुहूर्त:
दि. ५ शुक्र; दि. ८ सोम; दि. १० बुध. दुपारी १-५१ पर्यंत,दि. ११ गुरु; दि. १७ बुध; दि. २४ बुध; दि. २५ गरु.

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
दि. १६ मंगळ. सकाळी ९-०७; दि. १९ शुक्र. सकाळी ८-५५

साखरपुडा मुहूर्त :
दि. २ मंगळ; दि. ४ गुरु; दि. ५ शुक्र; दि. ६ शनि; दि. ७ रवि; दि. १० बुध; दि. ११ गुरु; दि. १९ शुक्र; दि. २० शनि; दि. २३ मंगळ; दि. २४ बुध; दि. २७ शनि.

विवाह मुहूर्त :
दि. १९ शुक्र. दुपारी १२-३९, गोरज सायं. ७-१०, दि. २० शनि. सकाळी ८-५१, दि. २३ मंगळ. सकाळी ८-४०; दि. २४ बुध. सकाळी ८-२१, दुपारी १२ ४१, गोरज सायं. ७-११; दि. २७ शनि. दुपारी १२- ४१, गोरज सायं. ७-१२

वास्तुशांती मुहूर्त :
दि. १७ बुध (वृष) दुपारी १ - ३७ पर्यंत; दि. २४ बुध. (कलश-वृष) सायं. ४ पर्यंत; दि. २७ शनि. (कलश- वृष) सायं. ४ पर्यंत

भूमिपूजन मुहूर्त:
दि. १७ बुध. दुपारी १-३७ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. १९

काढीव / गौंण उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
दि.२४ बुधवार (सकाळी ११-१५, दुपारी १-३२)

अधिक ज्येष्ठमासातील संकष्ट चतुर्थी : अधिक ज्येष्ठ कृष्ण तृतीयेच्या दिवशी बुधवार दि. ३ जून २०२६ संकष्ट चतुर्थी दिली आहे ती बरोबर आहे. दोन कृष्ण चतुर्थी तिथीवर जर चंद्रोदय होत असेल तर तृतीयायुक्त चतुर्थीच्या दिवशी संकष्ट चतुर्थी करावी असेशास्त्रात सांगितले आहे. ३ जून रोजी रात्री ९- २० पूर्वी जेथे चंद्रोदय होत आहे अशा ठिकाणी ४ जून रोजी संकष्ट चतुर्थी करावी. संपूर्ण महाराष्ट्रात बुधवार ३ जून २०२६ रोजीच संकष्ट चतुर्थी आहे. बंगलोर, म्हैसूर येथे मात्र ४ जून रोजी संकष्ट चतुर्थी आहे.

शुभ दिवस जून

दि. १ सायं. ७-०७ नंतर शुभ	दि. १० दुपारी १-५१ पर्यंत शुभ	दि. २१ सकाळी ११-२० पर्यंत शुभ
दि. २ शुभ दिवस	दि. ११ शुभ दिवस	दि. २३ शुभ दिवस
दि. ३ सकाळी ८-११ पर्यंत शुभ	दि. १२ सायं. ०७-३७ पर्यंत शुभ	दि. २४ शुभ दिवस
दि. ४ शुभ दिवस	दि. १६ शुभ दिवस	दि. २५ सकाळी ७-०८ पर्यंत शुभ
दि. ५ शुभ दिवस	दि. १७ शुभ दिवस	दि. २६ सकाळी ०९ नंतर शुभ
दि. ६ सकाळी १०-०३ पर्यंत शुभ	दि. १८ सकाळी ८-१४ पर्यंत, सायं. ७ नंतर शुभ	दि. २७ सायं. ०७-१५ नंतर शुभ
दि. ७ दुपारी ३-०७ नंतर शुभ	दि. १९ शुभ दिवस	दि. २९ रात्री १०-१० पर्यंत शुभ
दि. ८ शुभ दिवस	दि. २० शुभ दिवस	दि. ३० साधारण दिवस
दि. ९ शुभ दिवस		

श्री देव धूतपापेश्वर, मंदिर परिसर, धोपेश्वर

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर परिसर पाहण्यासाठी क्यूआर स्कॅन करा

जुलै २०२६

निज ज्येष्ठ / आषाढ शके १९४८

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर दिनदर्शिका

र रविवार	एकादशी संकष्ट चतुर्थी अमावास्या पौर्णिमा श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव	निज ज्येष्ठ कृ. ५ **५**	निज ज्येष्ठ कृ. १३ प्रदोष शिवरात्री **१२**	आषाढ शु. ६ कुमारषष्ठी **१९**	आषाढ शु. १२ प्रदोष वामन पूजन **२६**
सो सोमवार	(जून २०२६ – खाली पहा)	निज ज्येष्ठ कृ. ६ सूर्याचा पूर्नर्वसु नक्षत्रप्रवेश वाहन : घोडा **६**	निज ज्येष्ठ कृ. १४ सोमवती अमावस्या सायं. ०६.५० पासून अमावस्या प्रारंभ सायं. ०६.५० **१३**	आषाढ शु. ७ विवस्वत सप्तमी सूर्याचा पुष्य नक्षत्रप्रवेश वाहन : उंदीर **२०**	आषाढ शु. १३ महाराष्ट्रीय बेंदूर **२७**
मं मंगळवार	(ऑगस्ट २०२६ – खाली पहा)	निज ज्येष्ठ कृ. ७ कालाष्टमी **७**	निज ज्येष्ठ अमावस्या दर्श अमावस्या अमावस्या समाप्ती दुपारी ०३.१३ **१४**	आषाढ शु. ८ दुर्गाष्टमी **२१**	आषाढ शु. १४ साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी संत मामा दांडेकर पुण्यतिथी पौर्णिमा प्रारंभ सायं. ०६.१८ **२८**
बु बुधवार	निज ज्येष्ठ कृ. १ वसंतराव नाईक जयंती **१**	निज ज्येष्ठ कृ. ८ **८**	आषाढ शु. १ (सुवर्णप्राशन संस्कार) आषाढ मासारंभ चंद्रदर्शन महाकवी कालिदास दिन श्री टेंबेस्वामी पुण्यतिथी **१५**	आषाढ शु. ९ **२२**	आषाढ पौर्णिमा गुरुपौर्णिमा व्यासपूजा संन्यासीजनांचा चातुर्मास्यारंभ पौर्णिमा समाप्ती रात्री ०८.०४ **२९**
गु गुरुवार	निज ज्येष्ठ कृ. २ **२**	निज ज्येष्ठ कृ. ९ राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे) **९**	आषाढ शु. २ रथयात्रा मुस्लिम सफर मासारंभ **१६**	आषाढ शु. ९ भारतीय श्रावण मासारंभ लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक जयंती तिशाबी आव (ज्यू) **२३**	आषाढ कृ. १ साईबाबा उत्सव समाप्ती - शिर्डी श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरात अखंड नामसप्ताह चालू **३०**
शु शुक्रवार	निज ज्येष्ठ कृ. ३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय १०.५२ **३**	निज ज्येष्ठ कृ. १०/११ योगिनी स्मार्त एकादशी संत निवृत्तिनाथ यात्रा - त्र्यंबकेश्वर **१०**	आषाढ शु. ३/४ विनायक चतुर्थी करिदिन **१७**	आषाढ शु. १० पुनर्यात्रा **२४**	आषाढ कृ. २ नाना शंकरशेट पुण्यतिथी **३१**
श शनिवार	निज ज्येष्ठ कृ. ४ **४**	निज ज्येष्ठ कृ. १२ भागवत एकादशी संत निवृत्तिनाथ पुण्यतिथी पारशी अस्पंदार्मद मासारंभ विश्वजनसंख्या दिन **११**	आषाढ शु. ५ साहित्यसम्राट लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे स्मृतिदिन **१८**	आषाढ शु. ११ देवशयनी आषाढी एकादशी पंढरपूर यात्रा चातुर्मास्यारंभ **२५**	धूतपापेश्वर आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे श्री धूतपापेश्वर लि. www.sdlindia.com

जून २०२६

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

ऑगस्ट २०२६

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

विनायक प्रभाकर नांदलसकर
गुरुकृपा जनरल स्टोअर्स
मो. ९०२८९४७०५६

सतीश भालचंद्र रहाटे
गणेश प्रिंटींग प्रेस
मो. ९२७१६८७८०७

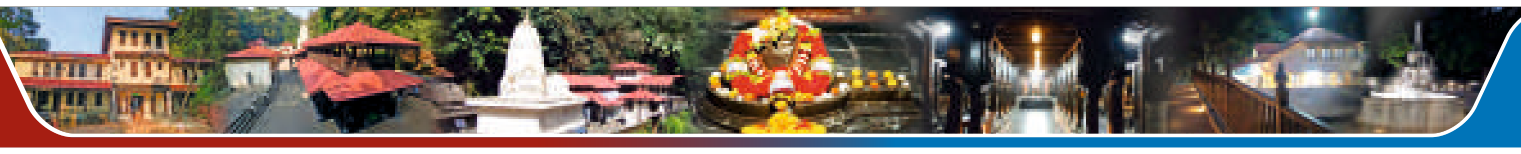
विजय एकनाथ मांजरेकर
फर्निचर
मो. ९२७०४५१६४५

विजय गंगाराम हिवाळकर
श्री गणेश एजन्सी
मो. ९४२२५०१२३५ / ९६३७१६६०३४

राजेंद्र रानडे / अनंत रानडे
रानडे ब्रदर्स स्टेशनरी - फर्टिलायझर इनसेक्टीसाईड
मो. ९८६००२१०८२/९९६०५०५३२२

सौजन्य: धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

वार्षिक पंचांग जुलै २०२६



सौजन्य: धूतपापेश्वर – आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

नका अडवू वाट, मूत्र-मलाची

प्रस्तावना :-

अन्न-पाणी-हवा ह्या गोष्टींची मनुष्याला नितांत गरज भासते. ह्या गोष्टींशिवाय त्याचे जीवन शक्य नाही. ह्यांमुळेच तर शरीर पोषण-वर्धन-संरक्षण-स्थिरीकरण शक्य आहे. शरीरक्रिया अर्थात PHYSIOLOGY च्या द्वारे वरील सर्व कार्ये सुचारूपणे केली जातात. समुद्रमंथनातून जशी चौदा रत्ने निघाली तसेच ह्या शरीरक्रियेतून काही तत्वे, टाकाऊ किंवा टिकाऊ स्वरूपात जन्म घेतात, घेत असतात, जसे कि, मल-मूत्र-वात-शुक्र-ढेकर-जांभई-अश्रू इ. अशी १३ तत्त्वे चरकादी ऋषींनी शोधली. हि तत्वे शरीराच्या आत किंवा शरीराच्या बाहेर व्यक्त होतात, त्यामुळे ती बऱ्याचअंशी दृश्य स्वरूपात आहेत. व्यक्त होण्यासाठी रूप आहे तसेच त्यांना निश्चित दिशा आणि निश्चित वेग आहे. म्हणूनच अशी १३ तत्त्वे व्यक्त होताना ती गतिशील असतात. त्यांची गती म्हणजेच हा वेग!

नदी जशी उंच डोंगररांगांतून खळखळ वाहत, खाली पायथ्याला वेगाने येते, त्याप्रमाणे हे शरीरांतर्गत निर्माण होणारे वेग व्यक्त होत असतात. म्हणूनच त्यांची वाट अडवू नये, कारण त्यांना बाहेर पाडणे हा शरीराचा स्वभाव आहे, धर्म आहे. मात्र अविवेकी मानव जेव्हा, जाणते किंवा अजाणतेपणी त्यांना अडवितो, त्यांचा वेग रोखून धरण्याचा प्रयत्न करतो, तेव्हा हि तत्त्वे रौद्र रूप धारण करतात. त्यांचा स्वाभाविक निष्कासनाचा रस्ता अडविल्याने, उलटे फिरून शरीरात वर-खाली-आडव्या दिशेने हि तत्त्वे जाऊन, तात्कालिक तसेच दूरगामी दोन्ही परिणाम दाखवून देतात.

आपल्याला वरकरणी सामान्य वाटणाऱ्या ह्या गोष्टीसाठी ऋषी इतके आग्रही का?

त्यासाठी यामागची पार्श्वभूमी समजून घेणे गरजेचे आहे. वेग अडविल्याने आणि त्याची सवय जडल्याने प्रामुख्याने ३ गोष्टी शरीरात होतात.

१) वात कमालीचा वाढतो-वेग अडविणे म्हणजेच एका दृष्टीने वाताच्या वहनाला अडविणे, कारण पित्त आणि कफ या दोन दोषांपैकी, एकालाही गती नाही. ते ढिम्म हालत नाही. त्यांचा गतीदाता आहे वात! त्यामुळे वेग अडविणे म्हणजे वाताशी दुश्मनी ओढविणे! वाताचे कैक आजार जसे कि, वातामुळे येणारा ताप(वातज ज्वर), पोटातला अफारा(वातज गुल्म), वातामुळे येणार प्रमेह(वातज प्रमेह) हे वेग अडविल्याने होतात, असे ऋषींचे म्हणणे आहे.

२) वेग अडविल्याने बिथरलेला वात अन्य दोषांना देखील बिघडवितो-जसे कि, पित्तज गुल्म, कफज गुल्म, रक्तज गुल्म! ह्यांत वात क्रमशः पित्त, कफ, रक्त ह्यांना बिघडवितो. अर्थात वेग अडविल्याने केवळ वातच नाही तर अन्य दोष जसे कि, कफ, पित्त रक्त हे देखील बिघडतात आणि आजाराचे रूप धारण करतात. आता गुल्म ह्या आजाराचेच उदाहरण बघा ना, काही विद्वान गुल्माला tumour असे देखील मानतात आणि अशा आजाराच्या अनेक कारणांपैकी एक कारण हे वेग अडविणे आहे, असे संहिता सांगते. म्हणजे विचार करा, रक्त गुल्म ज्याची तुलना uterine tumour/fibroid सोबत होऊ शकते, हा सुद्धा वेग अडविल्याने होतो, होऊ शकतो, इतकी ह्याची व्याप्ती विस्तृत आहे.

३)वेग अडविल्याने त्वचा विकारापासून ते ओजक्षया सारखे गंभीर विकार सुद्धा होतात:--आयुर्वेदात लिहिले आहे कि, उलट्या जेव्हा होतात, जसे कि, पित्ताच्या उलट्या, त्या न करता, ते वेग शरीरातच अडविले गेले तर कुष्ठ होतो. येथे कुष्ठ हा समग्र त्वचा विकारांना संबोधून वर्णन केला आहे. म्हणजेच त्वचा विकार किंवा काही हट्टी, दीर्घकालीन कुष्ठादि सारखे त्वचा विकार देखील होतात. या सोबतच गंभीर असा शोष अर्थात काही अंशी tuberculosis किंवा HIV सारखे ओज क्षीण करणारे आजार सुद्धा होतात-चरक आचार्यांनी शोष निदान अर्थात शोष ज्यात शरीराचा क्षय होतो, त्या आजारांत एक प्रमुख कारण वेग अडविणे असे म्हटले आहे. विशेष करून मल-मूत्र-अधोवात ह्यांचे वेग अडविल्याने आणि अशी जुनाट सवय जडलेली असल्याने हा आजार होतो, असे त्यांचे म्हणणे आहे.

४) आधुनिक संशोधन देखील हेच सांगते कि, Cardiovascular system, Nervous system and Gastrointestinal system are three main systems which are majorly effected by Vegadharana. Vegadharana can cause functional and structural damage to autonomous nervous system, the limbic system, the muscular system, the chemical messenger like neurotransmitter and hormones. Vegadharana effects homeostasis, the equilibrium state of Dosha (fundamental units of body), Dhatu (body tissues), Mala (waste), Agni (digestive and metabolic energy) along with mind soul and sense organ.(१),

५) आधुनिक विज्ञानातही McEwen आणि Stellar ह्या द्वयींनीं १९९३ मध्ये Allostatic load नावाची संकल्पना पुढे आणली. त्यांच्या शब्दांत सांगायचे तर,"The continuous pressure on the body due to internal or external, positive or negative stimulus of physiological response as well as by the increased activity of physiological system under challenge and the changes in metabolism and the effect of wear and tear on various body organ and tissues can predispose the organism to various disease and whole phenomena is defined as allostatic load."(२)

त्यामुळे शरीर क्रियेच्या परिणामातून निर्माण होणारा ह्या ची तुलना वेगांशी करता येऊ शकते.

६) शारीरिक वेग हे इतके तीव्र आहेत कि, त्यांची दखल आधुनिक काळालाही घ्यावी लागली. विशेषतः मूत्र वेग आणि त्याची तीव्रता तसेच ते अडविल्याने त्याने शरीरावर होणारे अनिष्ट परिणाम लक्षात घेताच, RIGHT TO PEE हि चळवळ उदयाला आली, ज्यामुळे विशेषतः महिला वर्गाला स्वच्छ, सुरक्षित आणि मोफत सार्वजनिक शौचालये उपलब्ध होऊ शकली. ज्यामुळे वेग अडविल्याने होणारी कुचंबणा थांबली. वेगांना अडविल्याने वात-पित्त-कफ अशा तीनही बिघडतात. ज्यामुळे नानाविध आजारांची निर्मिती होऊ शकते, काही आजार उग्र असतात तर काही जीर्ण! म्हणूनच ह्या वेगांना जाणणे, समजून घेणे आणि प्रयत्न पूर्वक त्यांचा मार्ग योग्य त्यावेळीच मोकळा करणे आवश्यक ठरते. त्यासाठीच हा लेख! ह्या १३ वेगांमध्ये सर्वांत पहिले दोन वेग म्हणजे मल-मूत्र! ह्यांविषयी आपण जाणून घेऊ.

मल-मूत्र वेग :-

शरीराच्या चयापचयाच्या अंतिम टप्प्यात सार-किट्ट अर्थात उपयोगी आणि अनुपयोगी असे विभाजन आपल्या आतड्यांत होते आणि अनुपयोगी तत्त्वे हि शरीराच्या बाहेर विसर्जनासाठी पाठविली जातात, पैकी लघवी मुत्राशयाकडे तर विष्ठा/मल मलाशयाकडे पाठविला जातो. त्या-त्या टाकाऊ गोष्टी त्यांच्या-त्यांच्या आशयात येताच प्रत्येक व्यक्तीला मेंदू कडून संदेश मिळतो कि, मूत्राशय मुत्राने भरलेले आहे किंवा मलाशय मलाने भरलेले आहे, आता त्यांचे मार्ग मोकळे करावेत. हे दोन्ही मार्ग ऐच्छिक पेशींनी बंदिस्त असतात. ईच्छा होताच त्यांची दारे उघडली जातात आणि मल-मूत्राचे निष्कासन होते. प्रश्न इथेच येतो कि, जेव्हा हे संदेश मिळतात, अर्थात मल-मूत्राचे वेग त्या-त्या अवयवांची दारे जेव्हा ठोठावू लागतात, बाहेर पाडण्यासाठी, त्या-त्या वेळी आपण त्या नैसर्गिक हाकांना वेळीच दाद देतो कि नाही? जर त्यांना तसेच अडवून ठेवले तर त्यास म्हणतात वेग विधारण ! वेग विधारण हि बऱ्याचदा, बऱ्याच जणांची सवय बनते. वस्तुतः हे वेग धारणीय नाहीत, मात्र आपण निसर्गाच्या विरुद्ध वागतो, त्यांना अडवून ठेवतो. मतिमान-सुज्ञ मानवाकडून हे होणे अपेक्षित नाही, असे आयुर्वेद निग्रहाने सांगते.

न वेगान् धारयेत् धीमान् जातान् मूत्र पुरीषयो:

-चरक संहिता सुत्रस्थान ७/६ ते ९

जातमात्र अर्थात नुकतेच उत्पन्न-बाहेर निघण्यासाठी उद्युक्त असे मूत्र आणि विष्ठेचे वेग बुद्धिमान मनुष्याने धारण करू नयेत. मूत्र वेग हा पुरीष अर्थात मल वेगापेक्षा अधिक तीव्र असतो, म्हणून त्याचे नाव श्लोकात प्रथम ठेवलेले आहे. शिवाय अन्य वेगाच्या तुलनेत याची वारंवारता अधिक आहे. म्हणून त्याचा उल्लेख आधी केला आहे.

आता आपण पाहुयात कि,

वेग आणि विशेषत: मल-मूत्र ह्यांचे वेग केव्हा आणि कोण-कोण अडविते :-

प्राचीनकाळी जी-जी करणे संहितेत वर्णन केली आहेत, त्यांपैकी बरीचशी कारणे आजही सापडतात. व्यक्ती राजाच्या किंवा गुरु-स्वामी यांच्या जवळ असते, नोकर धन्याच्या सेवेत असतो, आधुनिक काळी, बॉस च्या समोर, मीटिंग मध्ये असताना, द्यूत खेळताना अर्थात गणपतीच्या दिवसांत पत्ते खेळताना, किंवा क्लब मध्ये रम्मी खेळताना, संगीत मैफिल सुरु असताना, चित्र रंगविताना, हाती घेतलेली आवडीची वस्तू/छंद करताना भान विसरल्यावर, क्रिकेट सामने बघताना, एखाद्या जंगी कार्यक्रमामध्ये असताना, सिनेमागृहात, प्रवासात असताना, आपल्या गुरूंच्या समोर बसलेले असताना त्यांचा सन्मान-आदर राखण्याच्या हेतूने, विद्यार्थी वर्ग अभ्यासात गुंतलेले असताना, किंवा क्लास मध्ये एकापाठोपाठ लेक्चर मध्ये बसलेले असताना, शिक्षकांच्या भीतीमुळे, किंवा कौटुंबिक कार्यक्रमात स्त्रिया लाजे खातर, पब्लिक टॉयलेट मधील अस्वच्छतेची किळस वाटत असल्यामुळे मासिक पाळी पुढे जाण्यासाठी औषधे घेणे, पहिल्याच वेळी जुलाब होताच, लगेचच जुलाब थांबविणारी गोळी खाणे, ज्यामुळे शरीरातील विषारी द्रव्य जे शरीर बाहेर टाकू बघतयं, ती आत थांबविली जातात, हि देखील उदाहरणे वेग अडविण्याच्या संदर्भात सांगता येतील. असे हे दोन वेग अडविल्याने मग अनेकविध आजारांना निमंत्रण देतो.

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

आषाढ वद्य प्रतिपदेपासून अखंड नामसप्ताह चालू होतात. वीणा गळ्यात घालून, मृदुंग वाजवून देवळात मंडपात फिरतात. तसेच नामसप्ताह रात्रंदिवस चालू असतो.

राशिभविष्य जुलै - २०२६

मेष – विचार-विनिमयात अधिक वेळ न दवडता आलेल्या संधीचा फायदा उठवा. रवि-बुध-शुक्र यांचे पाठबळ तुम्हाला इप्सित ध्येय गाठायला पुरेसे आहे. आर्थिक स्थितीत सुधारणा होईल. वरिष्ठांना खुश करण्याचे तुमचे प्रयत्न यशस्वी होतील. कार्यक्षेत्रातील सहकाऱ्यांकडूनही पूर्ण पाठबळ मिळेल.

वृषभ – आपल्या मित्रपरिवारात सर्वच आपले हितचिंतक असतील असे गृहीत धरून वागू नका. हा महिना जागरूक राहण्याचा आहे. व्यवहार करताना समोरच्या व्यक्तीची योग्य पारख करा. व्यवसायात अनुभवी व्यक्तीचे मार्गदर्शन मोलाचे ठरेल.

मिथुन – संमिश्र स्वरूपाचे असे हे ग्रहमान आहे. नोकरी-व्यवसाय क्षेत्रात कामाचे वेळापत्रक काटेकोरपणे पाळावे लागेल. नातेसंबंधात व्यक्तींशी बोलताना सावधगिरी बाळगा. गैर-समजाचे प्रसंग निर्माण होण्याची शक्यता जाणवते. कुठल्याही प्रलोभनाच्या प्रस्तावाला अजिबात थारा देऊ नका.

कर्क – पूर्वार्धात लाभत असलेल्या ग्रहांच्या पाठबळाने तुमच्या कामाला अधिक गती प्राप्त होईल. कारणपरत्वे प्रवासाचे योग आहेत. खर्चावर नियंत्रण ठेवल्यास आर्थिक ओढाताण होणार नाही. उत्तरार्ध चांगला आहे. आवडत्या व्यक्तींच्या भेटीगाठीने मन प्रसन्न राहील

सिंह – साहस, स्पर्धा व प्रलोभने यापासून दूर राहणे हिताचे राहील. समोरच्या व्यक्तीला आश्वासन देताना आपल्या क्षमतेचे भान ठेवणे आवश्यक आहे. नोकरी-व्यवसायात आपण आपल्या कामाशी एकरूप राहा. सकारात्मक विचाराने वागा, चांगले फळ मिळेल. सामाजिक कार्यात भाग घ्याल.

कन्या – या महिन्यात आर्थिक प्राप्ती चांगली असेल. आपल्या प्रयत्नांना यश मिळेल. कुटुंबाकडूनही आपल्या योजनांना चांगला प्रतिसाद मिळेल. कार्यक्षेत्रात काही महत्त्वपूर्ण घडामोडी संभवतात. काही अपेक्षित बदल आनंददायी व उत्साहवर्धक ठरतील. जुनी येणी वसूल होतील

तुळ – आपल्या सगळ्या चिंता-विवंचना मिटल्या आहेत, अशा संभ्रमात राहू नका. अधिक सावध व सतर्क राहून या महिन्याला सामोरे जावे लागेल. आपली जिद्द व कर्तृत्व पणाला लावल्यास सरशी तुमचीच. मौज-मजेचे प्रस्ताव वेळीच नाकारा. आहाराचे पथ्यपाणी सांभाळा.

वृश्चिक – सर्व गोष्टी आपल्या मनाप्रमाणे होतातच असे नाही. इच्छाशक्ती व मेहनत यांच्या जोरावर परिस्थितीत अनुकूल बदल घडून येतील. योजनाबद्ध पद्धतीने कार्य केल्यास लाभ होईल. मोठे व्यवहार सध्या टाळावेत. आरोग्याच्या समस्या जाणवू शकतात.

धनु – आप्तस्वकीयांशी मतभेद होणार नाहीत याची काळजी घ्या. घरातील व्यक्तीच्या आजारपणाचा तुमच्या कामकाजावर परिणाम होण्याची शक्यता जाणवते. मंगळाचे पाठबळ तुम्हाला योग्य मार्ग दाखवील. प्रासंगिक जागरणामुळे तुमचे दैनंदिन कामकाजाचे वेळापत्रक बिघडेल.

मकर – आपली बाजू तशी बळकट असताना उगाचच चिंतित कशाला राहायचे ? विरोधक डोके वर काढतील परंतु तुम्ही त्यांचा सहज पाडाव करू शकाल. उत्तरार्धात आपल्या मित्रपरिवारातील काही घटनाक्रमांमुळे थोडा मानसिक त्रास होईल. अनावश्यक खर्चाला कात्री लावा.

कुंभ – काही प्रसंगी पैशापेक्षाही आपण जोडलेली माणसेच आपल्या कामी येतात, याचा प्रत्यय तुम्हाला या महिन्यात येणार आहे. नात्यातील काही मंडळी अति जवळीक साधण्याचा प्रयत्न करतील, सावध राहा. पोटाच्या तक्रारींकडे दुर्लक्ष करू नका. उधारी करणे टाळा.

मीन – हा महिना आपणास मिश्र फलदायी आहे. धनप्राप्तीबरोबर इतर अनेक बाबीही महत्त्वाच्या असतात, हे लक्षात असू द्या. मित्र-मैत्रिणींच्या संबंधात समतोल राखा. मंगळ-बुध-गुरु यांचे लाळाणारे पाठबळ हि तुमची जमेची बाजू. विरोधकांचा पाडाव कराल. आर्थिक पातळी उंचावेल.

पंचांग – श्री शालिवाहन शके १९४८, जुलै २०२६, निज ज्येष्ठ-आषाढ विक्रम संवत २०८२

ता.	वार	तिथी	ता. मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता. मि. पर्यंत	योग	ता. मि. पर्यंत	करण	ता. मि. पर्यंत	चंद्रराशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	भा. सौर दिनांक
जुलै		निज ज्येष्ठ											आषाढ
१	बुधवार	कृ. प्रतिपदा	०७:३७	पूर्वाषाढा	०६:५०	ऐंद्र	१६:०३	तैतिल	२०:३९	धनु - १३:३१ प.	०६:०७	१९:१८	१०
२	गुरुवार	कृ. द्वितीया	०९:३७	उत्तराषाढा	०९:२६	वैधृति	१६:३८	वणिज	२२:३१	मकर	०६:०७	१९:१८	११
३	शुक्रवार	कृ. तृतीया	११:१९	श्रवण	११:४६	विष्कंभ	१६:५९	बव	२४:०२	मकर - २४:४७ प.	०६:०८	१९:१८	१२
४	शनिवार	कृ. चतुर्थी	१२:३९	धनिष्ठा	१३:४३	प्रीती	१७:००	कौलव	२५:०८	कुंभ	०६:०८	१९:१८	१३
५	रविवार	कृ. पंचमी	१३:३०	शततारका	१५:१२	आयुष्मान	१६:३९	गरज	२५:४३	कुंभ	०६:०८	१९:१८	१४
६	सोमवार	कृ. षष्ठी	१३:४६	पूर्वाभाद्रपदा	१६:०६	सौभाग्य	१५:५०	विष्टि	२५:४०	कुंभ - ०९:५६ प.	०६:०९	१९:१८	१५
७	मंगळवार	कृ. सप्तमी	१३:२४	उत्तराभाद्रपदा	१६:२३	शोभन	१४:३०	बालव	२४:५८	मीन	०६:०९	१९:१८	१६
८	बुधवार	कृ. अष्टमी	१२:२१	रेवती	१५:५९	अतिगंड	१२:३७	तैतिल	२३:३४	मीन - १५:५९ प.	०६:०९	१९:१८	१७
९	गुरुवार	कृ. नवमी	१०:३७	अश्विनी	१४:५५	सुकर्मा	१०:११	वणिज	२१:३१	मेष	०६:१०	१९:१८	१८
१०	शुक्रवार	कृ. दशमी	०८:१६	भरणी	१३:१५	धृति	०७:१४	बव	१८:५३	मेष - १८:४४ प.	०६:१०	१९:१८	१९
		कृ. एकादशी	२९:२२			शुल	२७:५०						
११	शनिवार	कृ. द्वादशी	२६:०४	कृत्तिका	११:०३	गंड	२४:०५	कौलव	१५:४६	वृषभ	०६:१०	१९:१८	२०
१२	रविवार	कृ. त्रयोदशी	२२:३०	रोहिणी	०८:२८	वृद्धि	२०:०६	गरज	१२:१८	वृषभ - १९:०६ प.	०६:११	१९:१८	२१
				मृग	२९:४१								
१३	सोमवार	कृ. चतुर्दशी	१८:५०	आर्द्रा	२६:५१	ध्रुव	१६:००	विष्टि	०८:४०	मिथुन	०६:११	१९:१८	२२
								चतुष्पाद	२९:००				
१४	मंगळवार	कृ. अमावास्या	१५:१३	पुनर्वसू	२४:१०	व्याघ्यात	११:५७	किंस्तुघ्न	२५:३०	मिथुन - १८:४९ प.	०६:११	१९:१८	२३
		आषाढ											
१५	बुधवार	शु. प्रतिपदा	११:५१	पुष्य	२१:४६	हर्षण	०८:०४	बालव	२२:१८	कर्क	०६:१२	१९:१८	२४
						वज्र	२८:३०						
१६	गुरुवार	शु. द्वितीया	०८:५२	आश्लेषा	१९:५२	सिद्धि	२५:२२	तैतिल	१९:३६	कर्क - १९:५२ प.	०६:१२	१९:१७	२५
१७	शुक्रवार	शु. तृतीया	०६:२७	मघा	१८:३४	व्यतिपात	२२:४५	वणिज	१७:२९	सिंह	०६:१२	१९:१७	२६
		शु. चतुर्थी	२८:४२										
१८	शनिवार	शु. पंचमी	२७:४२	पूर्वाफाल्गुनी	१७:५९	वरियान	२०:४५	बव	१६:०६	सिंह - २३:५८ प.	०६:१३	१९:१७	२७
१९	रविवार	शु. षष्ठी	२७:२९	उत्तराफाल्गुनी	१८:११	परिघ	१९:२२	कौलव	१५:२९	कन्या	०६:१३	१९:१७	२८
२०	सोमवार	शु. सप्तमी	२८:०२	हस्त	१९:०८	शिव	१८:३६	गरज	१५:४०	कन्या	०६:१३	१९:१६	२९
२१	मंगळवार	शु. अष्टमी	२९:१६	चित्रा	२०:४८	सिद्ध	१८:२४	विष्टि	१६:३४	कन्या - ०७:५३ प.	०६:१४	१९:१६	३०
२२	बुधवार	शु. नवमी	अहोरात्र	स्वाती	२३:०२	साध्य	१८:४१	बालव	१८:०५	तूळ	०६:१४	१९:१६	३१
													श्रावण
२३	गुरुवार	शु. नवमी	०७:०३	विशाखा	२५:४२	शुभ	१९:१९	तैतिल	२०:०५	तूळ - १९:०० प.	०६:१५	१९:१६	१
२४	शुक्रवार	शु. दशमी	०९:१२	अनुराधा	२८:३६	शुक्ल	२०:१०	वणिज	२२:२२	वृश्चिक	०६:१५	१९:१५	२
२५	शनिवार	शु. एकादशी	११:३३	जेष्ठा	अहोरात्र	ब्रह्मा	२१:०७	बव	२४:४५	वृश्चिक	०६:१५	१९:१५	३
२६	रविवार	शु. द्वादशी	१३:५७	जेष्ठा	०७:३४	ऐंद्र	२२:०४	कौलव	२७:०७	वृश्चिक - ०७:३४ प.	०६:१६	१९:१५	४
२७	सोमवार	शु. त्रयोदशी	१६:१४	मूळ	१०:२७	वैधृति	२२:५४	गरज	२९:१८	धनु	०६:१६	१९:१४	५
२८	मंगळवार	शु. चतुर्दशी	१८:१८	पूर्वाषाढा	१३:१०	विष्कंभ	२३:३२	विष्टि	-	धनु - १९:४८ प.	०६:१६	१९:१४	६
२९	बुधवार	शु. पौर्णिमा	२०:०४	उत्तराषाढा	१५:३६	प्रीती	२३:५७	विष्टि	०७:१४	मकर	०६:१७	१९:१४	७
३०	गुरुवार	कृ. प्रतिपदा	२१:२९	श्रवण	१७:४२	आयुष्मान	२४:०४	बालव	०८:५०	मकर	०६:१७	१९:१३	८
३१	शुक्रवार	कृ. द्वितीया	२२:३१	धनिष्ठा	१९:२६	सौभाग्य	२३:५३	तैतिल	१०:०३	मकर - ०६:३७ प.	०६:१७	०६:१३	९

दि. १ जूलै रोजी सूर्योदयी : सूर्य-मिथुन, चंद्र-धनू, मंगळ-वृषभ, बुध-कर्क, गुरु-कर्क, शुक्र-कर्क, शनी-मीन, राहू-कुंभ, केतू सिंह, हर्शल - वृषभ, नेपच्यन - मीन, प्लूटो - मकर राशीत राहील.

दि. ४ जुलै रोजी शुक्र-सिंह, दि. ७ जुलै रोजी बुध (वक्री) - मिथुन, दि. १६ जुलै रोजी सूर्य-कर्क राशीत प्रवेश करील.

निज जेष्ठ अमावास्या प्रारंभ : सोमवार दि. १३ जुलै सायंकाळी ६-५० समाप्ती मंगळवार दिनांक १४ जुलै दुपारी ३-१३

आषाढ पौर्णिमा प्रारंभ : मंगळवार दि. २८ जुलै सायं. ६-१८ समाप्ती बुधवार दि. २९ जुलै रात्री ८-०४

मुहूर्त - जुलै २०२६

जावळ मुहूर्त:
दि. ३ शुक्र सकाळी ११-१९ नंतर; दि. ५ रवि: दि. ९ गुरु: दि. २० सोम; दि. २४ शुक्र, दि. २९ बुध. सकाळी ७-१४ नंतर

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
जुलै महिन्यात उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त नाहीत.)

साखरपुडा मुहूर्त :
दि. ३ शुक्रवार सकाळी ११-१९ नंतर; दि. ४ शनि; दि. ७मंगळ, दि. ८ बुध: दि. ९ गुरु. रात्री ९-३१ पर्यंत दि. १९ रवि; दि. २० सोम; दि. २१ मंगळ, सायं. ४-३४ नंतर; दि. २४ शुक्र. रात्री १०-२२ पर्यंत; दि. २६ रवि. सकाळी ७-३४ नंतर; दि. २९ बुध. सकाळी ७-१४ नंतर; दि. ३० गुरु: दि. ३१ शुक्र.

विवाह मुहूर्त :
दि. १ बुध. दुपारी१२-४२; दि. २ गुरु. गोरज सायं. ७-२०; दि. ३ शुक्र, दुपारी १२-४२, गोरज सायं. ७-१२, दि. ४ शनि. दुपारी १२-४३; दि. ७ मंगळ, दुपारी १२-४४, गोरज सायं. ७-१३;दि. ८ बुध. दुपारी १२-४४, गोरज सायं. ७-१३, दि. ९ गुरु. दुपारी १२-४४; दि. ११ शनि. दुपारी १२-२५, दुपारी १२-४४

वास्तुशांती मुहूर्त :
दि. १ बुध. (वृष) सकाळी ६-५१ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. ४ शनि. (वृष) दुपारी १-४३ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. ८ बुध. (वृष) दुपारी १२-२१ पर्यंत; दि. ९ गुरु. (कलश-वृष) सकाळी १०-३७ ते दुपारी २-५६ पर्यंत; दि. ११ शनि. (कलश) सकाळी ११-०३ ते सायं. ४ पर्यंत

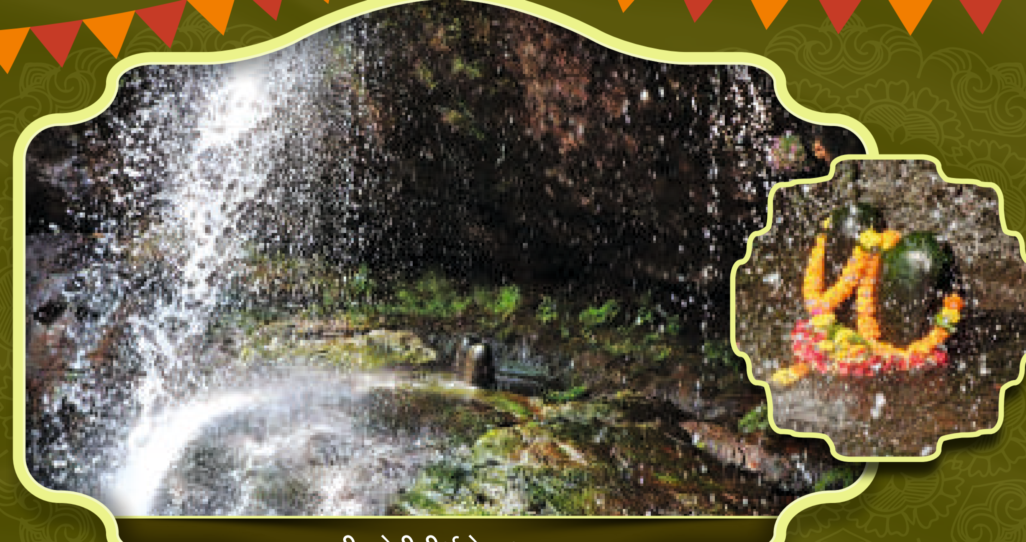
भूमिपूजन मुहूर्त:
दि. १ बुध. सायं. ४ पर्यंत; दि. ६ सोम. दुपारी १-४६ पर्यंत; दि. ८ बुध. दुपारी १२-२१ पर्यंत; दि. ९ गुरुवार सकाळी १०-३७ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. ११ शनि. सकाळी ११-०३ ते सायं. ४ पर्यंत.

काढीव/गौंण उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
दि. १ बुधवार (सकाळी १०-४८, दुपारी १-०४), दि. ५ रविवार (सकाळी १०-३२, दुपारी १२-४९), दि.१९ रविवार (सकाळी ९-५१, दुपारी १२-३८), दि. २४ शुक्रवार (सकाळी ९-३१, दुपारी १२-०१), दि. ३१ शुक्रवार (सकाळी ९-०४, सकाळी ११-५१)

काढीव/गौंण विवाह मुहूर्त :
दि. १९ रविवार (दुपारी १२-४५, गोरज सायं. ७-११), दि. २० सोमवार (दुपारी १२-४५, गोरज सायं. ७-११), दि. २१ मंगळवार (गोरज सायं. ७-११), दि. २४ शुक्रवार (दुपारी १२-४५, गोरज सायं. ७-१०), दि. २६ रविवार (सकाळी ११-५३, दुपारी १२-४५, गोरज सायं. ७-०९), दि. २९ बुधवार (दुपारी १२-४५), दि. ३० गुरुवार (दुपारी १२-४५), दि. ३१ शुक्रवार (दुपारी १२-४५, गोरज सायं. ७-०७)

शुभ दिवस जुलै

दि. १ सायं. ४:०३ पर्यंत शुभ	दि. ९ रात्री ९:३१ पर्यंत शुभ	दि. २४ रात्री १०:२२ पर्यंत शुभ
दि. २ सायं. ४:३८ नंतर शुभ	दि. १५ शुभ दिवस	दि. २६ सकाळी ७:३४ नंतर शुभ
दि. ३ सकाळी ०८ नंतर शुभ	दि. १६ शुभ दिवस	दि. २८ सायं. ६:१८ पर्यंत शुभ
दि. ४ शुभ दिवस	दि. १८ शुभ दिवस	दि. २९ सकाळी ७:१४ नंतर शुभ
दि. ५ शुभ दिवस	दि. १९ शुभ दिवस	दि. ३० शुभ दिवस
दि. ६ दुपारी १:४६ पर्यंत शुभ	दि. २० शुभ दिवस	दि. ३१ शुभ दिवस
दि. ७ शुभ दिवस	दि. २१ सायं. ४:३४ नंतर शुभ	
दि. ८ शुभ दिवस	दि. २२ साधारण दिवस	



श्री कोटीतीर्थ देवस्थान, धोपेश्वर

श्री देव धूतपापेश्वर
श्रावणातील एक्का उत्सव २०२५
पाहण्यासाठी क्यूआर स्कॅन करा

ऑगस्ट २०२६

आषाढ / श्रावण
शके १९४८

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर दिनदर्शिका

र — रविवार

३० — श्रावण कृ. २
आदित्य पूजन
सूर्याचा पूर्वाफाल्गुनी नक्षत्रप्रवेश
वाहन : गाढव

२ — आषाढ कृ. ४
संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय ०९.३७

९ — आषाढ कृ. ११
कामिका एकादशी
अगस्ती दर्शन
जागतिक आदिवासी दिन

१६ — श्रावण शु. ४
विनायक चतुर्थी
नाग-चतुर्थी उपवास
आदित्य पूजन
दूर्वागणपती व्रत

२३ — श्रावण शु. ११ सौर शरद ऋतु प्रारंभ
भारतीय भाद्रपद मासारंभ
पुत्रदा एकादशी
राष्ट्रीय अंतराळ दिवस
आदित्य पूजन

सो — सोमवार

३१ — श्रावण कृ. ३ शुभ दिवस (स.८.५१ नं.)
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : मूग
संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय ०८.५१
एक्का सोहळा

३ — आषाढ कृ. ५
सूर्याचा आश्लेषा नक्षत्रप्रवेश वाहन : हत्ती

१० — आषाढ कृ. १२/१३ सोमप्रदोष
नित्यानंद स्वामी पुण्यतिथी - गणेशपुरी
संत नामदेव महाराज संजीवन समाधी सोहळा दिन

१७ — श्रावण शु. ५
सूर्याचा मघा नक्षत्रप्रवेश
वाहन : मोर श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : तांदूळ
नागपंचमी

२४ — श्रावण शु. १२
श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामूठ : तीळ
तिथीवासर सकाळी १०.४८ पर्यंत

मं — मंगळवार

एकादशी
संकष्ट चतुर्थी
अमावास्या
पौर्णिमा
श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

४ — आषाढ कृ. ६

११ — आषाढ कृ. १४ (सुवर्णप्राशन संस्कार)
शिवरात्री
संत सावता माळी पुण्यतिथी
अमावास्या प्रारंभ
उ.रात्री ०१.५३

१८ — श्रावण शु. ६
मंगळागौरी पूजन कल्की जयंती
श्रीमंत थोरले बाजीराव पेशवे जयंती (तारखेप्रमाणे)

२५ — श्रावण शु. १३ भौमप्रदोष
मंगळागौरी पूजन

बु — बुधवार

राहू काल
रविवार - दुपारी ४.३० ते ६.००
सोमवार - सकाळी ७.३० ते ९.००
मंगळवार - दुपारी ३.०० ते ४.३०
बुधवार - दुपारी १२.०० ते १.३०
गुरुवार - दुपारी १.३० ते ३.००
शुक्रवार - सकाळी १०.३० ते १२.००
शनिवार - सकाळी ९.०० ते १०.३०

५ — आषाढ कृ. ७
कालाष्टमी

१२ — आषाढ अमावास्य
दर्श अमावस्या दीपपूजन
खग्रास सूर्यग्रहण (भारतातून दिसणार नाही)
वेधादि नियम पाळू नये
अमावास्या समाप्ती
रात्री ११.०६

१९ — श्रावण शु. ७
सीतला सप्तमी बुधपूजन
गोस्वामी तुलसीदास जयंती

२६ — श्रावण शु. १३
ऋक् श्रीवणी
ईद - ए - मिलाद

गु — गुरुवार

जुलै २०२६

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

६ — आषाढ कृ. ८
कालाष्टमी

१३ — श्रावण शु. १
श्रावण मासारंभ
अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)

२० — श्रावण शु. ८
दुर्गाष्टमी दुर्वाष्टमी
बृहस्पती पूजन
खोरदाद साल

२७ — श्रावण शु. १४
नारळी पौर्णिमा

शु — शुक्रवार

सप्टेंबर २०२६

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	
शु	४	११	१८	२५	
श	५	१२	१९	२६	

७ — आषाढ कृ. ९

१४ — श्रावण शु. २
चंद्रदर्शन जरा-जिवंतिका पूजन
महालक्ष्मी स्थापन पूजन
पतेती

२१ — श्रावण शु. ९
जरा-जिवंतिका पूजन

२८ — श्रावण पौर्णिमा
रक्षाबंधन जरा-जिवंतिका पूजन
खंडग्रास चंद्रगहण (भारतातून दिसणार नाही)
पौर्णिमा समाप्ती
सकाळी ०९.४७

श — शनिवार

१ — आषाढ कृ. ३
लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक पुण्यतिथी
साहित्यसम्राट लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे जयंती

८ — आषाढ कृ. १०

१५ — श्रावण शु. ३
मधुस्त्रवा तृतीया पारशी फरवर्दिन मासारंभ
स्वातंत्र्य दिन पारशी नूतनवर्ष सन १३९६ प्रारंभ
मुस्लिम रबिलावल मासारंभ

२२ — श्रावण शु. १०
अश्वत्थमारुती पूजन

२९ — श्रावण कृ. १
अश्वत्थामारुती पूजन

मिलींद रमाकांत बावधनकर
टेलर
मो. ९२२६७११३५५

नविनचंद्र कृष्णा रावण
श्री कृपा सिंधू
मो. ९२२६३९७८१२

भूषण प्रभाकर आरेकर
प्रकाश हॉटेल
मो. ७७७४९२९७७०

मिलींद दिलीप कडू
भांडी दुकान
मो. ९२७३७२२१४२

गणेश प्रभाकर नार्वेकर
तनिष्का ज्वेलर्स
मो. ७८८७५८८९९९

सौजन्य:
धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

वार्षिक पंचांग ऑगस्ट २०२६

सौजन्य: धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

नका अडवू वाट, मूत्र-मलाची

मूत्र वेग अडविल्याने काय होते ?-

बस्तिमेहनयो: शूलं मूत्रकृच्छं शिरोरुजा ।
विनामो वङ्क्षण आनाह: स्यात् लिङ्गं मूत्रनिग्रहे ।।
-चरक संहिता सुत्रस्थान ७/ ६ ते ९

ओटीपोट, लघवीच्या जागेत, शिश्नाच्या आत वेदना, लघवी करताना तीव्र वेदना, दुखणे, डोक दुखी, शरीर वाकणे, जांघेत वायू गोळा आल्याप्रमाणे वेदना--हे विकार मूत्र वेग अडविल्याने होतात. याशिवाय अंगदुखी, हृदयाच्या ठिकाणी व्यथा, ताप, मुतखडा, लघवीच्या रस्त्यात अडथळा किंवा तुंबणे, लघवी थेंब थेंब होणे, उदावर्त-म्हणजे वारंवार कोरड्या ढेकरा येत राहणे इ. आधुनिक संशोधन सांगते कि, मूत्र वेग अडविल्याने, urinary cathecolamine चे प्रमाण वाढते. शरीरातील ताण/स्ट्रेस ला प्रतिसाद म्हणून शरीरात स्रवणारे हे एक संप्रेरक/हार्मोन्स आहे. ह्या neurotransmitters च्या अतिरेकामुळे मनो-विकार देखील होऊ शकतात.

मल वेग अडविल्याने काय होते ?

पक्वाशय शिर: शूलं वातवर्चो अप्रवर्तनम् ।
पिण्डिको द्वोष्टन आध्मानं पुरीषे स्यात् धारिते ।।
-चरक संहिता सुत्रस्थान ७/ ६ ते ९

पोटशूळ, शिर:शूल, संडासला खडा होणे किंवा कुंथणे, खालून वात देखील सरत नाही, पोटच्या दुखणे, पेटके येणे, पोटात वाट धरणे, पोटफुगी इ. आधुनिक विज्ञानुसार, मल वेग अडविल्याने hypertension, hemorrhoids, dermatological issues, acid reflux, headache, diminished vision. आजार होतात.

मूत्र वेग विधारणाची चिकित्सा :-

स्वेदावगाहन अभ्यङ्गान् सर्पि: च अवपीडकम् ।
मूत्रे प्रतिहते कुर्यात् त्रिविधं बस्तिकर्म च ।।
-चरक संहिता सुत्रस्थान ७/ ६ ते ९

शेक घेणे, टब मध्ये बसून कोमट पाण्याचा शेक घेणे, मांड्या-ओटीपोट या ठिकाणी तीळ तेलाचा मसाज करणे, साजूक तूप पिणे--त्यास अवपीडक घृत म्हणतात. हे काय असते ? रात्री जेवणाच्या १५/२० मिनिटे आधी १ ते २ चमचे तूप पिणे मग जेवण करणे आणि पुन्हा जेवणाच्या १५/२० मिनिटानंतर १ ते २ चमचे तूप पिणे, यास अवपीडक घृतपान म्हणतात. शिवाय पंचकर्म चिकित्सेपैकी, तीन हि प्रकारच्या बस्ती अर्थात-काढ्याचा एनिमा, तेलाचा एनिमा आणि उत्तर बस्ती म्हणजे पुरुषांना लघवीच्या रस्त्याद्वारे आणि स्त्रियांना योनीद्वारे औषधी तेल आत सोडणे, ज्यामुळे मुख्यत: शरीरात आणि विशेष करून ओटीपोटातील अवयवांच्या ठिकाणची वेदना नष्ट होते.

मल वेग विधारणाची चिकित्सा :-

स्वेद-अभ्यङ्ग-अवगाहा: च वर्तयो बस्ति कर्म च ।
हितं प्रतिहते वर्चसि अन्नपानं प्रमाथि च ।।
-चरक संहिता सुत्रस्थान ७/ ६ ते ९

शेक, संपूर्ण शरीराला तेलाचा मसाज घेणे, टब मध्ये बसून शेक घेणे, गुदद्वारात वर्ती अर्थात तीक्ष्ण औषधे वातीसारखी वळून ती गुदद्वारे आत सरकविणे, ज्याला rectal suppository असे हि म्हणतात, ज्यामुळे अडलेला वात आणि विष्ठा क्षणात वेगाने बाहेर निघतात, शिवाय असे अन्नपान जे प्रमाथी गुणाचे आहे, अर्थात रवीने ताक घुसळतात त्याप्रमाणे असे अन्नपान ज्याने आतड्यातील जुनाट मळ घुसळून बाहेर काढुन टाकता येतो, मार्गावरोध दुर सरता येतो, अशा अन्नाचे सेवन करावे. जेवणात मिरीचा वापर केल्यास मिरी/मिरपूड प्रमाथी अन्न म्हणून काम उत्तम करू शकते. शिवाय तंतुयुक्त आहार जसे कि, पालेभाज्या-फळभाज्या-सलाड-फळे जी फायबर युक्त आहेत, त्यांचा वापर केल्यास देखील अवरोध दूर होण्यास मदत होते.

समापन :-

वेग धारण करणे हे अनेको आजारांचे मूळ म्हणून वर्णन केले आहे आणि आयुर्वेद सांगते कि, कोणत्याही आजाराची चिकित्सा करण्यासाठी प्रथम निदानं परिवर्जनम् अर्थात आजाराला कारण ठरणाऱ्या गोष्टींना वर्ज्य करावे. म्हणूनच हे दोन्ही संदर्भ घेऊन असे सांगता येईल कि, वेग अडविण्याची सवय सोडल्यास कैक आजारांना आळा घालता येईल. तर मग चला, आपण सारे संकल्प घेऊया कि, आजपासून जाणीवपूर्वक मूत्र-मल वेगाची वाट न अडविता, वेळीच त्यांना मोकळे करू आणि आरोग्य सांभाळू !

संदर्भ:-

(1) Drall Yogesh et al. Role of Vegadharan in pathogenesis of diseases - A Review Article
(2) Aakriti Jamwal et al. Literary Review on Adharneeya Vega w.s.r. to Physiology

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

श्रावण मासात शुध्द प्रतिपदा ते भाद्रपद प्रतिपदेपर्यंत दर सोमवारी, देवळात लघुरूद्र अभिषेक व पूजा केली जाते. श्रावण शुध्द पोर्णिमेला देवाला पोवती वाहण्याचा कार्यक्रम देवळात केला जातो. श्री देव धूतपापेश्वर देवाला पोवती वाहणे हे काम उपाध्याय करतात. पोवती गुरव तयार करतात. धोपेश्वर व नवलादेवीच्या देवळात गुरव पोवती तयार करून देवस्थानचे उपाध्याय यांचेकडे स्वाधीन करतात व उपाध्याय यांनी अनुक्रमे गणपती, कार्तिकस्वामी, विष्णु, धोपेश्वर पोवती, नंदी नवग्रह मारूती यांना क्रमाने वाहून त्या गुरवांच्या स्वाधीन करणे व पुढे परिसराच्या देवतांना समर्पण करणे असा कार्यक्रम असतो. उपाध्याय व दोन्ही गुरवांनी मिळून नवलादेवीचे देवळात जाणे व त्या ठिकाणी तेथील देवतांना पोवती समर्पण करणे अशी पूजा केली जाते. नंतर गुरव ती पोवती धोपेश्वर गावात घरोघरी घेऊन जातात व देतात.

श्री देव धूतपापेश्वर पोवाडा

।। श्री गणेशाय नम: ।।

धोपेश्वर धनी धूत पाप जागती ज्योत
सुखी नांदती त्याची रयत जी जी !! धृ !!
धोपेश्वरची मूळ भांडण, सांगेन दाखला
चित्त द्यावे शब्दाला जी जी !! धृ !!
कडया नी कपारात देव स्वयंभू तो आला
दुनियेमधी प्रगट जाहला जी जी !! धृ !!
देसाई महाजन यांच्या स्वप्नामधी गेला
पूर्व भाग दिला त्याच्या वडिलाला जी जी !!धृ!!
गोपाळपंत वडीलबंधू मानपान त्याला
निळोपंत धनीराव गावाजीला जी जी !! धृ !!
पळसुल्यांच्या वंषामधील चंद्र उगवला
सूर्य बाण प्रगट झाला जी जी !! धृ !!
कडे आणि कपाडात गर्दी शेंबीची जाळी
व्याघ्र देती आरोळी जी जी !! धृ !!
काळी कपिला गाय तेथे जाऊन पान्हा सोडी
राखण्याने पाळत केली जी जी !! धृ !!
कु-हाड खांद्यावर त्याने उचलुनि घातली
खुणा देवाची राहिली जी जी !! धृ !!
वचक होता मनामध्ये त्याने उडीच घातली
गाय तेथेच गुप्त जहाली जी जी !! धृ !!
जिथे सखया कामेश्वर स्वयंभू आला
तिथे सुखी नांदती त्याची रयत जी जी !! धृ !!
बाबुजी देसाईपंत मोहरा जन्मला
कीर्ती काय केली सांगू त्याची जी जी !! धृ !!
जाऊनिया पुण्यास धन्यायाशी अर्ज केला
चौघडा देवासी आणविला जी जी !! धृ !!
नगारखाना दरवाजावर जागा नेमिला
बोलाविले चौघा गुरवाला जी जी !! धृ !!

भक्तेबंदी महिमा त्याचा शेरा बांधला
असामी दिली राजविंदाला जी जी !! धृ !!
कर्णे, बाळे वाजे तुतार्या वाजंगे दोन
चौघडा वाजे हौसेन जी जी !! धृ !!
बाबाजीपंत देसाई पुत्र जन्मला
किर्ती काय केली सांगू त्याला जी जी !! धृ !!
कीर्ती केली महिने आयुष्य थोडे झाले त्याला
जैसा दिवाची माळविला जी जी!! धृ !!
धूपारतीचे वेळी येती देसाई महाजन
घेती देव दर्षन जी जी !! धृ !!
देव निघाले स्वारी संगे समस्त ब्राम्हण
भालदार करी पुढे गर्जना जी जी!! धृ !!
नाम घेता स्वामींचे थरथरा कापे दुष्मन
पळतील बाराही विघ्ने जी जी !! धृ !!
बाराशे रुपये देवाला गाव इनामात
देव प्रगटले दुनियेत जी जी !! धृ !!
साधुसंत सेवे कारणे येतील धावत
ऐकून देवाची कीर्ती जी जी !! धृ !!
भेट भोवारा नगर येतील देवाला चालत
आहे गुरवाला मिळकत जी जी !! धृ !!
तीर्थामध्ये अघोळ करिता रोग नाही राहत
असे देवाचे सामर्थ्य जी जी !! धृ !!
अठरा महालामध्ये देसाई यांची सरकत
सुखी नांदती त्याची रयत जी जी! धृ !!
सोनशिंग प्यार हो गडी बालक अज्ञान
उभा राहे कर जोडून जी जी !! धृ !!
मूल ठिकाण पुसू लागले धोपेश्वर गावात
घर आहे दिवटे वाडीत जी जी!! धृ !!

(सौजन्य :- श्री मधुकर लेले)

पंचांग — श्री शालिवाहन शके १९४८, ऑगस्ट २०२६, आषाढ-श्रावण विक्रम संवत २०८२

ता.	वार	तिथी	ता. मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता. मि. पर्यंत	योग	ता. मि. पर्यंत	करण	ता. मि. पर्यंत	चंद्रराशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	भा. सौर दिनांक
ऑगस्ट		आषाढ											श्रावण
१	शनिवार	कृ. तृतीया	२३:३७	शततारका	२०:४४	शोभन	२३:२२	वणिज	१०:५२	कुंभ	०६:१८	१९:१२	१०
२	रविवार	कृ. चतुर्थी	२३:१५	पूर्वाभाद्रपदा	२१:३६	अतिगंड	२२:२९	बव	११:१४	कुंभ - १५:२६ प.	०६:१८	१९:१२	११
३	सोमवार	कृ. पंचमी	२२:५४	उत्तराभाद्रपदा	२१:५९	सुकर्मा	२१:१२	कौलव	११:०८	मीन	०६:१८	१९:११	१२
४	मंगळवार	कृ. षष्ठी	२२:०३	रेवती	२१:५३	धृति	१९:३२	गरज	१०:३२	मीन - २१:५३ प.	०६:१९	१९:११	१३
५	बुधवार	कृ. सप्तमी	२०:४२	अश्विनी	२१:१७	शुल	१७:२८	विष्टि	०९:२६	मेष	०६:१९	१९:१०	१४
६	गुरुवार	कृ. अष्टमी	१८:५२	भरणी	२०:१३	गंड	१५:००	बालव	०७:५०	मेष - २५:५२ प.	०६:१९	१९:१०	१५
								तैतिल	२९:४७				
७	शुक्रवार	कृ. नवमी	१६:३७	कृत्तिका	१८:४३	वृद्धि	१२:१०	वणिज	२७:२०	वृषभ	०६:२०	१९:०९	१६
८	शनिवार	कृ. दशमी	१३:५९	रोहिणी	१६:५१	ध्रुव	०९:०१	बव	२४:३३	वृषभ - २७:४८ प.	०६:२०	१९:०९	१७
						व्याघ्यात	२९:३७						
९	रविवार	कृ. एकादशी	११:०५	मृग	१४:४३	हर्षण	२६:०४	कौलव	२१:३४	मिथुन	०६:२०	१९:०८	१८
१०	सोमवार	कृ. द्वादशी	०८:००	आर्द्रा	१२:२६	वज्र	२२:२६	गरज	१८:२७	मिथुन - २८:४२ प.	०६:२०	१९:०७	१९
		कृ. त्रयोदशी	२८:५३										
११	मंगळवार	कृ. चतुर्दशी	२५:५३	पुनर्वसू	१०:०९	सिद्धि	१८:५१	विष्टि	१५:२२	कर्क	०६:२१	१९:०७	२०
१२	बुधवार	कृ. अमावास्या	२३:०६	पुष्य	०७:५९	व्यतिपात	१५:२५	चतुष्पाद	१२:२७	कर्क - ३०:०६ प.	०६:२१	१९:०६	२१
		श्रावण		आश्लेषा	३०:०६								
१३	गुरुवार	शु. प्रतिपदा	२०:४१	मघा	२८:३७	वरियान	१२:१५	किंस्तुघ्न	०९:५०	सिंह	०६:२१	१९:०६	२२
१४	शुक्रवार	शु. द्वितीया	१८:४६	पूर्वाफाल्गुनी	२७:४२	परिघ	०९:२८	बालव	०७:३९	सिंह	०६:२२	१९:०५	२३
								तैतिल	३०:०२				
१५	शनिवार	शु. तृतीया	१७:२८	उत्तराफाल्गुनी	२७:२५	शिव	०७:०८	वणिज	२९:०५	सिंह - ०९:३४ प.	०६:२२	१९:०४	२४
						सिद्ध	२९:२०						
१६	रविवार	शु. चतुर्थी	१६:५२	हस्त	२७:५०	साध्य	२८:०७	बव	२८:५०	कन्या	०६:२२	१९:०४	२५
१७	सोमवार	शु. पंचमी	१६:५९	चित्रा	२८:५८	शुभ	२७:२८	कौलव	२९:१९	कन्या - १६:१८ प.	०६:२२	१९:०३	२६
१८	मंगळवार	शु. षष्ठी	१७:४९	स्वाती	अहोरात्र	शुक्ल	२७:२२	गरज	-	तूळ	०६:२३	१९:०२	२७
१९	बुधवार	शु. सप्तमी	१९:१८	स्वाती	०६:४६	ब्रह्मा	२७:४३	गरज	०६:३०	तूळ - २६:२९ प.	०६:२३	१९:०२	२८
२०	गुरुवार	शु. अष्टमी	२१:१७	विशाखा	०९:०७	ऐंद्र	२८:२४	विष्टि	०८:१५	वृश्चिक	०६:२३	१९:०१	२९
२१	शुक्रवार	शु. नवमी	२३:३५	अनुराधा	११:५२	वैधृति	२९:१८	बालव	१०:२५	वृश्चिक	०६:२३	१९:००	३०
२२	शनिवार	शु. दशमी	२५:५९	जेष्ठा	१४:४८	विष्कंभ	३०:१३	तैतिल	१२:४७	वृश्चिक - १४:४८ प.	०६:२४	१८:५९	३१
													भाद्रपद
२३	रविवार	शु. एकादशी	२८:१८	मूळ	१७:४३	प्रीती	अहोरात्र	वणिज	१५:१०	धनु	०६:२४	१८:५९	१
२४	सोमवार	शु. द्वादशी	३०:२०	पूर्वाषाढा	२०:२७	प्रीती	०७:०३	बव	१७:२१	धनु - २७:०५ प.	०६:२४	१८:५८	२
२५	मंगळवार	शु. त्रयोदशी	अहोरात्र	उत्तराषाढा	२२:५०	आयुष्मान	०७:४०	कौलव	१९:१२	मकर	०६:२४	१८:५७	३
२६	बुधवार	शु. त्रयोदशी	०७:५८	श्रवण	२४:४७	सौभाग्य	०७:५८	गरज	२०:३७	मकर	०६:२५	१८:५६	४
२७	गुरुवार	शु. चतुर्दशी	०९:०८	धनिष्ठा	२६:१५	शोभन	०७:५४	विष्टि	२१:३१	मकर - १३:३४ प.	०६:२५	१८:५६	५
२८	शुक्रवार	शु. पौर्णिमा	०९:४७	शततारका	२७:१२	अतिगंड	०७:२७	बालव	२१:५६	कुंभ	०६:२५	१८:५५	६
२९	शनिवार	कृ. प्रतिपदा	०९:५६	पूर्वाभाद्रपदा	२७:४१	सुकर्मा	०६:३५	तैतिल	२१:५०	कुंभ - २१:३७ प.	०६:२५	१८:५४	७
						धृति	२९:२१						
३०	रविवार	कृ. द्वितीया	०९:३७	उत्तराभाद्रपदा	२७:४४	शुल	२७:४५	वणिज	२१:१७	मीन	०६:२५	१८:५३	८
३१	सोमवार	कृ. तृतीया	०८:५१	रेवती	२७:३३	गंड	२५:५०	बव	२०:१९	मीन - २७:२३ प.	०६:२६	१८:५२	९

दि. १ ऑगस्ट रोजी सूर्योदयी : सूर्य-कर्क, चंद्र-कुंभ, मंगळ-वृषभ, बुध-मिथुन, गुरु-कर्क, शुक्र-सिंह, शनी-मीन, राहू-कुंभ, केतू-सिंह, हर्शल- वृषभ, नेपच्यून - मीन, प्लूटो-मकर राशीत राहील.

दि. १ ऑगस्ट रोजी शुक्र-कन्या, दि. २ ऑगस्ट रोजी मंगळ-मिथुन, दि. ५ ऑगस्ट रोजी बुध-कर्क, दि. १७ ऑगस्ट रोजी सूर्य सिंह, दि. २२ ऑगस्ट रोजी बुध - सिंह राशीत प्रवेश करील.

आषाढ अमावास्या प्रारंभ : मंगळवार दि. ११ ऑगस्ट उ. रात्री १-५३, समाप्ती बुधवार दि. १२ ऑगस्ट रात्री ११-०६

श्रावण पौर्णिमा प्रारंभ : गुरुवार दि. २७ ऑगस्ट सकाळी ९-०८ समाप्ती शुक्रवार दिनांक २८ ऑगस्ट सकाळी ९-४७

राशिभविष्य ऑगस्ट - २०२६

मेष — मित्रपरिवारात आपले कोण व परके कोण याची अचूक पारख करा. अनोळखी व्यक्तीवर विसंबून कोणताही व्यवहार करू नका. आर्थिक अडचणी कमी होतील. केलेल्या गुंतवणुकीपासून लाभ होऊ शकतो. एखाद्यावर जबाबदारी सोपवण्याअगोदर त्याच्या कार्यक्षमतेचा पुरेपूर अंदाज घ्या.

वृषभ — रवि-शुक्राची साथ ही यशप्राप्तीसाठी अनुकूल आहे, मात्र प्रयत्नात कसूर नको. कुटुंबातील एखादी व्यक्ती तुमच्यावर दबाव टाकीत असेल, तर तिच्यापासून थोडे दूर राहा. नोकरी-व्यवसायातील कोणताही नर्णय विचारपूर्वक घ्या.

मिथुन — महत्त्वाचा निर्णय घेताना थोरा-मोठ्यांचा सल्ला उपयोगी पडेल. नोकरी-व्यवसायात प्रयत्नांना यश मिळेल. उत्तरार्धात रविचे पाठबळ आहे. कौटुंबिक जीवनातील वातावरण समाधानकारक असेल. आर्थिक व्यवहार यशस्वी होतील.

कर्क — आपल्या स्वास्थ्यावर बऱ्याच गोष्टी अवलंबून असतात. प्रकृतीकडे जास्त लक्ष द्या. नोकरी व्यवसायात परिस्थितीनुसार बदल स्वीकारावे लागतील. कार्यक्षेत्रात लाभाच्या नवनवीन योजना आखून सर्वांची मने जिंकाल.

सिंह — आर्थिक बाबतीत महिना उत्तम आहे. कौटुंबिक जीवनात बऱ्याच चांगल्या घटना घडतील. आपली सामाजिक पतप्रतिष्ठा सांभाळण्यासाठी प्रसंगी तुम्हाला काही तडजोड करावी लागेल. जागेचे व्यवहार यशस्वीपणे पूर्ण होतील.

कन्या — अनुकूल ग्रहमानाचा पुरेपूर फायदा उठवा. महत्त्वाची कामे हाती घ्या, यश मिळेल. व्यावसायिकांना नवीन संधी उपलब्ध होतील. आपले अंदाज, आडाखे गुप्तच ठेवा. चांगल्या आर्थिक प्राप्तीने अडचणींवर मात करू शकाल.

तुळ — या महिन्यात धनप्राप्तीचे योग विविध मार्गांनी चालून येतील. तुम्ही कार्यक्षमता वाढविणे आवश्यक आहे. प्रत्येक वेळी तुमच्या शब्दाला मान मिळेलच हे गृहीत धरू नका. महत्त्वाचा निर्णय घेताना द्विधा मन:स्थितीत वरिष्ठांचे मार्गदर्शन घ्या.

वृश्चिक — या महिन्यात कार्यक्षेत्रात ताण-तणावाचे प्रसंग येतील, सामंजस्याने वागा. गुप्तशत्रूपासून सावध राहा. संघर्ष करूनच कार्यसिद्धी होणार आहे. योजनाबद्ध पद्धतीने कार्य केल्यास वेळेत कामे पूर्ण होतील. आर्थिक पातळीवर चढ-उतार जाणवतील.

धनु — कोणाच्याही वादविवादात करू आपण भले की आपले काम भले, हे सूत्र अवलंबा. तुमचा आत्मविश्वास वाढून कार्यात यशप्राप्ती होईल. कुटुंबातील अप्रिय घटनांची इतरांकडे वाच्यता करू नका. गैरसमज वाढतील.

मकर — मंगळ-गुरु-शुक्र यांच्या अनुकूलतेत तुम्ही या महिन्यास सामोरे जाणार आहात. आर्थिक प्राप्ती चांगली असेल. प्रवास कार्यसाधक होतील. कार्यक्षेत्रात तुमचे अंदाज खरे ठरल्याने चांगली प्रगती होईल. प्रापंचिक प्रश्न कौशल्याने सोडवाल.

कुंभ — सुसंवाद साधून कामे करुन घ्यावी लागतील. खर्च वाढला तरी तो योग्य कारणासाठीच होईल. तुमच्या प्रयत्नांना यश मिळाल्याने केलेली मेहनत सार्थकी लागल्याचे समाधान मिळेल. कामात उत्साह राहील. शरीरस्वास्थ्य चांगले असेल.

मीन — दि. १७ ऑगस्टपासून असलेले रविचे पाठबळ मार्गदर्शक ठरेल. योग्य व्यक्तीची भेट झाल्याने रेंगाळलेल्या कामांना योग्य दिशा मिळेल. तुमच्या मनातील स्वप्ने प्रत्यक्षात उतरवण्याची हीच वेळ आहे. कुटुंबीयांकडून काही आनंददायी वार्ता कानी पडेल. जुने येणे वसूल होईल.

मुहूर्त - ऑगस्ट २०२६

जावळ मुहूर्त :
दि. ३ सोम: दि. ५ बुध. सकाळी ९-२६ नंतर, दि. १७ सोम; दि. १९ बुध. सकाळी ६-४६ पर्यंत; दि. २६ बुध: दि. २८ शुक्र; दि. ३१ सोम. सकाळी ८-५१ नंतर

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त : ऑगस्टमध्ये उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त नाहीत.

साखरपुडा मुहूर्त :
दि. ३ सोम, दि. ४ मंगळ; दि.५ बुध: दि. ७ शुक्र. सायं. ६-४३ नंतर, दि. ८ शनि. दुपारी २ नंतर, दि. ९ रवि, दि. १३ गुरु, दि. १५ शनि: दि. १६ रवि.सायं. ४-५२ नंतर, दि. १७ सोम, दि. १८ मंगळ; दि. २० गुरु. सकाळी ९-०७ नंतर, दि. २३ रवि. दुपारी ३-१० पर्यंत, दि. २६ बुध: दि. २७ गुरु. सकाळी ९-०८ पर्यंत; दि. ३० रवि. रात्री ९-१७ पर्यंत; दि. ३१ सोम. सकाळी ८-५१ नंतर.

विवाह मुहूर्त : ऑगस्ट महिन्यात विवाह मुहूर्त नाहीत.

वास्तुशांती मुहूर्त :
दि. २० गुरु. (कलश-वृष) सकाळी ९-०७ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. २२ शनि. (कलश-वृष) दुपारी २-४८ ते सायं. ४ पर्यंत; दि.२६ बुध. (कलश-वृष) सकाळी ७-५९ पर्यंत; दि. २८ शुक्र. (वृष) सायं. ४. पर्यंत.

भूमिपूजन मुहूर्त :
दि. १५ शनि. सायं. ४ पर्यंत; दि. २० गुरु. सकाळी९-०७ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. २२ शनि. दुपारी २-४८ ते सायं. ४ पर्यंत; दि. २४ सोम. सायं. ४ पर्यंत; दि. २६ बुध. सकाळी ७-५९ पर्यंत; दि. २९ शनि.सायं. ४ पर्यंत.

काढीव/गौंण उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त
दि. ३ सोमवार (सकाळी ८-५२, सकाळी ११-२२), दि. २३ रविवार (सकाळी १०-०३), दि. २४ सोमवार (सकाळी१०-१७, दुपारी १२-००), दि. ३० रविवार (सकाळी ९-३५, सकाळी ११-३७)

काढीव/गौंण विवाह मुहूर्त :
दि. ३ सोमवार (दुपारी १२-४५, गोरज सायं. ७-०६), दि. ४ मंगळवार (दुपारी १२-४५, गोरज सायं. ७-०६), दि. ५ बुधवार (दुपारी १२-४५), दि. ७ शुक्रबार (गोरज सायं. ७-०४), दि. ८ शनिवार (गोरज सायं. ७-०३), दि.९ रविवार (दुपारी १२-४५), दि. १५ शनिवार (सकाळी १०-५२, दुपारी १२-४३, गोरज सार्य, ६-५९), दि. १६ रविवार (गोरज सार्य. ६-५९), दि. १८ मंगळवार (सकाळी १०-२३, दुपारी १२-२४), दि. २० गुरुवार (सकाळी १०-१५, दुपारी १२-१६), दि. २३ रविवार (सकाळी १०-२१, दुपारी १२-४१), दि. २६ बुधवार (दुपारी १२-४१), दि. ३० रविवार (दुपारी १२-३९), दि. ३१ सोमवार (दुपारी १२-३९)

शुभ दिवस ऑगस्ट

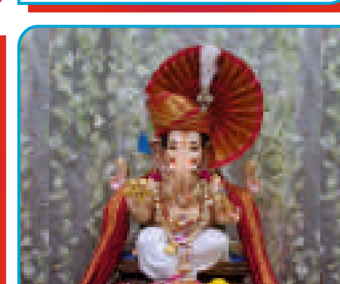
दि. १	सकाळी १०:५२ पर्यंत शुभ	दि. १३	शुभ दिवस	दि. २३	दुपारी ३:१० पर्यंत शुभ
दि. २	शुभ दिवस	दि. १४	शुभ दिवस	दि. २४	शुभ दिवस
दि. ३	शुभ दिवस	दि. १५	शुभ दिवस	दि. २५	साधारण दिवस
दि. ४	रात्री १०:०३ पर्यंत शुभ	दि. १६	सायं. ४:५२ नंतर शुभ	दि. २६	शुभ दिवस
दि. ५	सकाळी ९:२६ नंतर शुभ	दि. १७	शुभ दिवस	दि. २७	सकाळी ९:०८ पर्यंत शुभ
दि. ६	रात्री ८:१३ पर्यंत शुभ	दि. १८	शुभ दिवस	दि. २८	शुभ दिवस
दि. ७	सायं. ६:४३ नंतर शुभ	दि. १९	सकाळी ६:४६ पर्यंत शुभ	दि. २९	शुभ दिवस
दि. ८	दुपारी १:५९ नंतर शुभ	दि. २०	सकाळी ९:०७ नंतर शुभ	दि. ३०	रात्री ९:१७ पर्यंत शुभ
दि. ९	शुभ दिवस	दि. २२	दुपारी २:४८ नंतर शुभ	दि. ३१	सकाळी ८:५१ नंतर शुभ

सद्गुरू ब्रह्मीभूत
श्री काका महाराज पुराणिक
समाधी स्थान पाहण्यासाठी
क्यूआर स्कॅन करा

सप्टेंबर २०२६

श्रावण / भाद्रपद शके १९४८

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर दिनदर्शिका

वार					
र रविवार	एकादशी संकष्ट चतुर्थी अमावास्या पौर्णिमा श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव	**६** श्रावण कृ. १० आदित्य पूजन	**१३** भाद्रपद शु. २ वराह जयंती मुस्लिम रबिलाखर मासारंभ	**२०** भाद्रपद शु. ९ अदु:ख नवमी भागवत सप्ताहारंभ	**२७** भाद्रपद कृ. १ महालयारंभ प्रतिपदा श्राध्द सूर्याचा हस्त नक्षत्रप्रवेश वाहन : उंदीर
सो सोमवार	**राहू काल** रविवार - दुपारी ४.३० ते ६.०० सोमवार - सकाळी ७.३० ते ९.०० मंगळवार - दुपारी ३.०० ते ४.३० बुधवार - दुपारी १२.०० ते १.३० गुरुवार - दुपारी १.३० ते ३.०० शुक्रवार - सकाळी १०.३० ते १२.०० शनिवार - सकाळी ९.०० ते १०.३०	**७** श्रावण कृ. ११ अजा एकादशी श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामूठ : गहू	**१४** भाद्रपद शु. ३ स्वर्णगौरी व्रत हरितालिका तृतीया श्रीगणेश चतुर्थी चंद्रदर्शन निषेध चंद्रास्त रात्रौ ०८.४४ पार्थिव गणेश पूजन	**२१** भाद्रपद शु. १० योम किप्पूर (ज्यू)	**२८** भाद्रपद कृ. २ द्वितीय श्रीध्द
मं मंगळवार	**१** श्रावण कृ. ४/५ मंगळागौरी पूजन	**८** श्रावण कृ. १२ भौमप्रदोष (सुवर्णप्राशन संस्कार) पर्युषण पर्वारंभ (पंचमी पक्ष) - जैन संत सेना महाराज पुण्यतिथी मंगळागौरी पूजन	**१५** भाद्रपद शु. ४ ऋषीपंचमी श्री गजानन महाराज पुण्यतिथी - शेगांव जैन संवत्सरी (पंचमी पक्ष)	**२२** भाद्रपद शु. ११ परिवर्तनी एकादशी	**२९** भाद्रपद कृ. ३ तृतीया श्राध्द भरणी श्राध्द अंगारक संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.१४
बु बुधवार	**२** श्रावण कृ. ६ बुधपूजन	**९** श्रावण कृ. १३ बुधपूजन शिवरात्री	**१६** भाद्रपद शु. ५ पर्युषण पर्वारंभ (दिगंबर)	**२३** भाद्रपद शु. १२ वामन जयंती भारतीय आश्विन मासारंभ विषुवदिन	**३०** भाद्रपद कृ. ४ चतुर्थ श्राध्द पंचमी श्राध्द
गु गुरुवार	**३** श्रावण कृ. ७ बृहस्पती पूजन	**१०** श्रावण कृ. १४ जरा-जिवंतिका पूजन	**१७** भाद्रपद शु. ६ सूर्यषष्ठी ज्येष्ठागौरी आवहन सायं. ०७.५२ पर्यंत	**२४** भाद्रपद शु. १३ प्रदोष	
शु शुक्रवार	**४** श्रावण कृ. ८ कालाष्टमी जरा-जिवंतिका पूजन श्रीकृष्ण जयंती (उपवास) श्री ज्ञानेश्वर महाराज जयंती - आपेगांव (छ. संभाजीनगर)	**११** श्रावण अमावस्या जरा-जिवंतिका पूजन अमावस्या समाप्ती सकाळी ०८.५६	**१८** भाद्रपद शु. ७ ज्येष्ठागौरी पूजन	**२५** भाद्रपद शु. १४ अनंत चतुर्दशी पर्युषण पर्व समाप्ती (दिगंबर) पौर्णिमा प्रारंभ रात्री ११.०६	
श शनिवार	**५** श्रावण कृ. ९ गोपाळकाला शिक्षक दिन	**१२** भाद्रपद शु. १ भाद्रपद मासारंभ चंद्रदर्शन सामश्रावणी रोश हाशन्ना (ज्यू)	**१९** भाद्रपद शु. ८ दुर्गाष्टमी दोरक धारण ज्येष्ठागौरी विसर्जन	**२६** भाद्रपद पौर्णिमा भागवत सप्ताह समाप्ती पौर्णिमेचा महालय २९ सप्टें,०२,०३,०७ व १० ऑक्टो यापैकी कोण्त्याही दिवशी करावा. चातुर्मास समाप्ती पौर्णिमा समाप्ती रात्री १०.१८	

ऑगस्ट २०२६

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

ऑक्टोबर २०२६

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

हनीफ मुसा काझी,
श्री धुतपापेश्वर ट्रान्सफोर्ट
मो. ९२४०१५६३४५

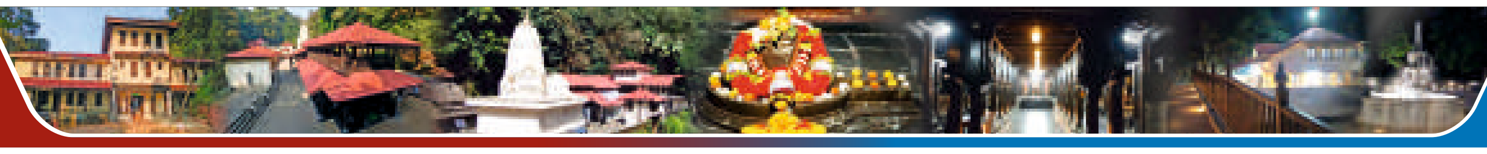
जब्बार अब्दुल्ला मुजावर
मेहंदी पान शॉप
मो. ८७९३८१८७५२

अयुब अब्दुल्ला मुजावर
अमीना जनरल स्टोअर्स अँड कोल्डिंक्स
मो. ९२६०६७५४८

शोकद अब्दुल रहिम मुजावर
चिकन सेंटर
मो. ९२२१४०९२०४

सौजन्य:
धूतपापेश्वर

वार्षिक पंचांग सप्टेंबर २०२६



सौजन्य: धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

आयुर्वेद आणि आहार

आयुर्वेदाने आहाराला 'महौषध' म्हणले आहे. शारीरिक तसेच मानसिक स्वास्थ्य टिकवणे तसेच आरोग्यपूर्ण दीर्घायुष्य मिळवणे हे आयुर्वेदाचे प्रथम ध्येय आहे. उत्पन्न झालेल्या व्याधिचा मूळापासून नाश करणे हे दूसरे उद्दिष्ट आहे. हे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी आयुर्वेदाने दिनचर्या व ऋतुचर्या म्हणजेच दिनक्रमाचे नियम तसेच वेगवेगळ्या ऋतुंनुसार आहार - विहारामध्ये कशा प्रकारचे बदल करायचे हे सांगितले आहे. चरक / सुश्रुतादि ग्रंथांमध्ये औषधी चिकित्सांचे जसे वर्णन आहे तसेच आहारीय पदार्थांचे गुण कर्म यांचे वर्णन आहे. जेवणामध्ये केले जाणारे, विविध धान्यांपासून, भाज्यांपासून, मांसापासून बनवले जाणारे पदार्थ, त्यांचे शरीरावर होणारे चांगले वाईट परिणाम यांचे विस्ताराने वर्णन केले आहे.आहाराचे सामान्य नियम सगळ्यांनी पाळल्यास आरोग्य टिकवले जाऊ शकते. त्यामध्ये सगळ्यात महत्वाचे जे नियम आहेत ते याप्रमाणे,

- जितकी भूक लागली असेल त्या प्रमाणातच अन्नग्रहण करावे.
- आपल्या पोटाचे तीन भाग आहेत असा विचार करुन एक भाग घन आहार (जसे पोळी, भाजी, भात आदि) एक भाग द्रव आहार (पाणी, ताक आदि) यांचे सेवन करावे व एक भाग अन्नाचे पोटामध्ये व्यवस्थित पचन व्हावे यासाठी रिकामी ठेवावा.
- थंड झालेले अन्न भूक कमी करणारे असते तसेच अति गरम अन्न बळ कमी करणारे असते. उष्ण आहार भूक वाढवणारा असल्याने नेहमी ताजे व गरम अन्न ग्रहण करणे योग्य आहे.
- उष्ण ऋतुमध्ये अधिक मसालेदार, तिखट, अधिक गरम अन्न खाऊ नये.
- थंडीच्या ऋतुमध्ये थंड पाणी, थंड पदार्थ, अधिक प्रमाणात द्रव पदार्थ यांचे सेवन टाळावे.
- दररोज दोन वेळा नियमित वेळेला जेवावे. या वेळेमध्ये वारंवार बदल करू नये. रात्रीचे जेवण हे सुर्यास्ताच्या वेळी करावे व पचायला हलके असावे.
- रात्री दही खाऊ नये.
- अन्न बनवताना आणि अन्न ग्रहण करताना स्वच्छतेचे नियम पाळणे अत्यंत आवश्यक आहे.
-
- भारतीय आहारामध्ये प्रामुख्याने वापरली जाणारी धान्य आहेत,

१) तांदूळ
२) गहू
३) ज्वारी
४) बाजरी
५) नाचणी

याशिवाय वेगवेगळ्या प्रांतानुसार काही वेगळ्या धान्यांचा आहारामध्ये उपयोग केला जातो. जसे मका, जव या धान्यांचा उपयोग देखील आहारामध्ये केला जातो.

जाणून घेऊया धान्यांपासून बनवलेले पदार्थ व त्यांची उपयुक्तता

१)तांदूळ - जगात सगळ्यात जास्त प्रमाणात या धान्याची शेती केली जाते. तांदूळ पचायला हलके असतात व शरीराला ऊर्जा देणाऱ्या कर्बोदकांनी युक्त असतात.

पथ्य कल्पना - आजारी माणसाची भूक कमी झाली असता तांदळाची बनवलेली पेज किंवा मऊ भात दिला जातो.तांदळाचे भरड चूर्ण 14 पट पाण्यात शिजवले जाते. तांदूळ पूर्ण शिजल्यानंतर हे गाळून घेतले जाते. गाळलेल्या द्रावणामध्ये सैंधव व सुंठ चूर्ण चवीसाठी टाकले जाते. याला मण्ड म्हणतात. तांदळाच्या लाह्यांपासून देखील या प्रकारचा मण्ड केला जातो.

अशाच प्रकारे शिजवलेले तांदूळ गाळून न घेता याचा वापर केला तर त्याला पेया म्हणतात (तांदळाची पेज).

या मंड व पेयाचे गुण खालील प्रमाणे आहेत.

- श्रमनाशक
- तहान कमी करते
- स्वर क्षीण झाल्यास उपयोगी
- भूक वाढवते
- लहान बालके, वृद्ध, कमजोर व्यक्तिसाठी हितकर
- पचायला हलकी असते.
- ताप आला असताना घाम येण्यास मदत करते त्यामुळे ज्वरघ्न आहे.

विलेपी आणि यवागू :

तांदळांना जाडसर दळून ४ पट पाण्यात शिजवणे. व्यवस्थित शिजल्यावर त्यामध्ये सैंधव मीठ व तूप टाकावे. याला विलेपी किंवा सामान्य भाषेत मऊ भात म्हणले जाते. हा देखील पचायला हलका आहे पण पेजे पेक्षा पचायला थोडा गुरु आहे व शरीराला पोषण देण्याचे कार्य करतो.

यवागू :

तांदळांना ६ पट पाण्यामध्ये शिजवून यवागू बनवली जाते. यामध्ये तांदळाचे दाणे जास्त असतात व पाण्याचे प्रमाण कमी असते. एक मऊ खिचडी सारखा तांदळापासून बनवलेला हा प्रकार आहे. आजारानुसार यवागूमध्ये वेगवेगळी औषधी द्रव्ये वापरल्यास आजार दूर करण्यासाठी देखील यवागूचा उपयोग होतो. हे एक प्रकारचे आहारीय औषधच आहे.

भूक कमी असताना - पंचकोल (पिंपली, पिंपलीमूल, चव्य, चित्रक, शुण्ठी) ने सिद्ध यवागू

द्रवमल प्रवृत्ति, अतिसार - डाळिंब, ताक, बेलफळ यांनी सिद्ध यवागू

पोटात गॅसेस होणे (उदराध्मान) - हरडा, सुंठ यांनी सिद्ध यवागू

रुक्षता कमी करण्यासाठी - तिळ, तूप आणि सैंधव यांचा वापर करुन तयार केलेली यवागू

कृमि विकार - विडंग, मिरे, शेवगा, ताक यांनी सिद्ध यवागू

तहान कमी होत नसल्यास - काळ्या मनुका, सारीवा, तांदळ्याच्या लाह्या, मध, पिंपळी, सुंठ यांनी सिद्ध यवागू

अशा अनेक प्रकारच्या यवागूंचे वर्णन आयुर्वेदिक ग्रंथांमध्ये आहे.

यवागूचे सामान्य गुण आचार्य चरकांनी अशा प्रकारे सांगितले आहेत.

- भूक वाढवते
- औषधांनी सिद्ध असल्याने पचायला हलकी असते
- दूषित वात, मूत्र, मल आणि वातादि दोषांना शरीरातून बाहेर काढण्यास मदत करते.
- द्रव आणि उष्ण असल्याने स्वेदजनन (घाम आणण्याचे) कार्य करते .
- द्रव गुणाची असल्याने ताप असलेल्या माणसाची तहान कमी करते .

तांदळाप्रमाणेच गव्हाचा देखील मंड बनवता येतो. गव्हाच्या भरडीमध्ये 14 पट पाणी टाकून ते पूर्ण शिजवले जातात. त्यानंतर द्रव पदार्थ गाळून घेतला जातो. अर्थात् गहु हे पचायला तांदळापेक्षा जड आहेत. त्यामुळे भूक अगदी कमी असताना आहारामध्ये उपयोग करू नये.गव्हाचा मंड उष्ण, मधुर आणि पित्तनाशक आहे.ज्वारीपासून बनवलेला मंड मल घट्ट करणारा, मूत्रल, वात आणि कफ दोष वाढवणारा आणि पित्तनाशक आहे.तृण धान्यापासून बनवलेला मंड अतिशय वातकारक असतो.

तांदूळ जरी पचायला हलके असले तरी देखील त्यामध्ये इतर पदार्थ मिसळून तूप, तेल यांचा अधिक वापर करून बनवलेले पदार्थ जसे पुलाव आदि हे पचायला साध्या भातापेक्षा जड असतात.

मांस, भाज्या, तेल, तूप, फळे यांनी युक्त भात बल वाढवतात, तृप्ति दायक, शरीर धातुवर्धक आणि गुरु आहे.

भर्जित तांदळाचा भात - तांदूळ भाजून घेऊन त्यानंतर भात केल्यावर तो पचायला अत्यंत हलका व रुचिकर होतो. पंचकर्मानंतर विशेषत: वमन किंवा विरेचन दिल्यानंतर पचनशक्ति कमी झालेली असताना अशा प्रकारचा भात फायदेशीर ठरतो. ताप, जुलाब, अजीर्ण झाल्यास भूक कमी लागते अशावेळी भाजलेल्या तांदळाची खिचडी खूपच उपयोगी ठरते.

गहू :

गव्हापासून चपाती / पोळी सारखे पदार्थ, गव्हाचा रवा काढून त्यापासून गोड तसेच तिखट पदार्थ बनवले जातात.

गव्हाच्या पिठाची बनवलेली पोळी बलकारक, कफ वाढवणारी, वात आणि पित्त नाशक पचायला जड, शरीर धातुंचे बल वाढवणारी आहे.

पंचांग — श्री शालिवाहन शके १९४८, सप्टेंबर २०२६, श्रावण-भाद्रपद विक्रम संवत २०८२

ता.	वार	तिथी	ता. मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता. मि. पर्यंत	योग	ता. मि. पर्यंत	करण	ता. मि. पर्यंत	चंद्रराशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	भा. सौर दिनांक
सप्टेंबर		**श्रावण**											**भाद्रपद**
१	मंगळवार	कृ. चतुर्थी	०७:४१	अश्विनी	२६:४१	वृद्धि	२३:६८	कौलव	१८:५९	मेष	०६:२६	१८:५१	१०
		कृ. पंचमी	३०:१२										
२	बुधवार	कृ. षष्ठी	२८:२६	भरणी	२५:४२	ध्रुव	२१:११	गरज	१७:२१	मेष	०६:२६	१८:५१	११
३	गुरुवार	कृ. सप्तमी	२६:२५	कृत्तिका	२४:२९	व्याघ्यात	१८:३२	विष्टि	१५:२७	मेष - ०७:२५ प.	०६:२६	१८:५०	१२
४	शुक्रवार	कृ. अष्टमी	२४:१३	रोहिणी	२३:०३	हर्षण	१५:४३	बालव	१३:२०	वृषभ	०६:२६	१८:४९	१३
५	शनिवार	कृ. नवमी	२१:५३	मृग	२१:३०	वज्र	१२:४६	तैतिल	११:०४	वृषभ - १०:१७ प.	०६:२७	१८:४८	१४
६	रविवार	कृ. दशमी	१९:२९	आर्द्रा	१९:५२	सिद्धि	०९:४४	वणिज	०८:४१	मिथुन	०६:२७	१८:४७	१५
								बव	३०:१६				
७	सोमवार	कृ. एकादशी	१७:०४	पुनर्वसू	१८:१३	व्यतिपात	०६:४०	कौलव	२७:५२	मिथुन - १२:३८ प.	०६:२७	१८:४६	१६
						वरियान	२७:३७						
८	मंगळवार	कृ. द्वादशी	१४:४२	पुष्य	१६:३९	परिघ	२४:४०	गरज	२५:३५	कर्क	०६:२७	१८:४५	१७
९	बुधवार	कृ. त्रयोदशी	१२:३०	आश्लेषा	१५:१४	शिव	२१:५१	विष्टि	२३:२९	कर्क - १५:१४ प.	०६:२७	१८:४५	१८
१०	गुरुवार	कृ. चतुर्दशी	१०:३३	मघा	१४:०४	सिद्ध	१९:१७	चतुष्पाद	२१:४२	सिंह	०६:२७	१८:४४	१९
११	शुक्रवार	कृ. अमावास्या	०८:५६	पूर्वाफाल्गुनी	१३:१५	साध्य	१७:०१	किंस्तुघ्न	२०:१७	सिंह - १९:०६ प.	०६:२८	१८:४३	२०
		भाद्रपद											
१२	शनिवार	शु. प्रतिपदा	०७:४६	उत्तराफाल्गुनी	१२:५४	शुभ	१५:०८	बालव	१९:२३	कन्या	०६:२८	१८:४२	२१
१३	रविवार	शु. द्वितीया	०७:०८	हस्त	१३:०६	शुक्ल	१३:४२	तैतिल	१९:०२	कन्या - २५:२५ प.	०६:२८	१८:४१	२२
१४	सोमवार	शु. तृतीया	०७:०६	चित्रा	१३:५४	ब्रह्मा	१२:४५	वणिज	१९:२०	तूळ	०६:२८	१८:४०	२३
१५	मंगळवार	शु. चतुर्थी	०७:४३	स्वाती	१५:२०	ऐंद्र	१२:१९	बव	२०:१६	तूळ	०६:२८	१८:३९	२४
१६	बुधवार	शु. पंचमी	०८:५९	विशाखा	१७:२१	वैधृति	१२:२१	कौलव	२१:४९	तूळ - १०:४८ प.	०६:२९	१८:३८	२५
१७	गुरुवार	शु. षष्ठी	१०:४७	अनुराधा	१९:५२	विष्कंभ	१२:४८	गरज	२३:५१	वृश्चिक	०६:२९	१८:३८	२६
१८	शुक्रवार	शु. सप्तमी	१३:००	जेष्ठा	२२:४३	प्रीती	१३:३३	विष्टि	२६:१२	वृश्चिक - २२:४३ प.	०६:२९	१८:३७	२७
१९	शनिवार	शु. अष्टमी	१५:२६	मूळ	२५:४२	आयुष्मान	१४:२८	बालव	२८:३९	धनु	०६:२९	१८:३६	२८
२०	रविवार	शु. नवमी	१७:५०	पूर्वाषाढा	२८:३४	सौभाग्य	१५:२१	तैतिल	-	धनु	०६:२९	१८:३५	२९
२१	सोमवार	शु. दशमी	२०:००	उत्तराषाढा	अहोरात्र	शोभन	१६:०४	तैतिल	०६:५८	धनु - ११:१४ प.	०६:२९	१८:३४	३०
२२	मंगळवार	शु. एकादशी	२१:४२	उत्तराषाढा	०७:०६	अतिगंड	१६:२८	वणिज	०८:५५	मकर	०६:३०	१८:३३	३१
													आश्विन
२३	बुधवार	शु. द्वादशी	२२:४९	श्रवण	०९:०८	सुकर्मा	१६:२५	बव	१०:२१	मकर - २१:५६ प.	०६:३०	१८:३२	१
२४	गुरुवार	शु. त्रयोदशी	२३:१७	धनिष्ठा	१०:३४	धृति	१५:५३	कौलव	११:०९	कुंभ	०६:३०	१८:३१	२
२५	शुक्रवार	शु. चतुर्दशी	२३:०६	शततारका	११:२१	शुल	१४:५०	गरज	११:१७	कुंभ - २९:३२ प.	०६:३०	१८:३०	३
२६	शनिवार	शु. पौणिमा	२२:१८	पूर्वाभाद्रपदा	११:३१	गंड	१३:१७	विष्टि	१०:४६	मीन	०६:३०	१८:३०	४
२७	रविवार	कृ. प्रतिपदा	२०:५८	उत्तराभाद्रपदा	११:०७	वृद्धि	११:१६	बालव	०९:४२	मीन	०६:३१	१८:२९	५
२८	सोमवार	कृ. द्वितीया	१९:१३	रेवती	१०:१६	ध्रुव	०८:५३	तैतिल	०८:०८	मीन - १०:१६ प.	०६:३१	१८:२८	६
						व्याघ्यात	३०:१२	वणिज	३०:१३				
२९	मंगळवार	कृ. तृतीया	१७:१०	अश्विनी	०९:०३	हर्षण	२७:१९	बव	२८:०३	मेष	०६:३१	१८:२७	७
३०	बुधवार	कृ. चतुर्थी	१४:५५	भरणी	०७:३६	वज्र	२४:२०	कौलव	२५:४५	मेष - १३:१३ प.	०६:३१	१८:२६	८
				कृत्तिका	३०:०२								

दि. १ सप्टेंबर रोजी सूर्योदयी : सूर्य-सिंह, चंद्र- मेष, मंगळ-मिथुन, बुध-सिंह, गुरु-कर्क, शुक्र-कन्या, शनी-मीन, राहू-कुंभ, केतू-सिंह, हर्शल-वृषभ, नेपच्यून - मीन, प्लूटो-मकर राशीत राहील.

दि. २ सप्टेंबर रोजी शुक्र-तूळ, दि. ७ सप्टेंबर रोजी बुध-कन्या, दि. १७ सप्टेंबर रोजी सूर्य-कन्या दि. १८ सप्टेंबर रोजी मंगळ-कर्क, २६ सप्टेंबर रोजी बुध-तुळ राशीत प्रवेश करील.

श्रावण अमावास्या प्रारंभ : गुरुवार दि. १० सप्टेंबर सकाळी १०-३३, समाप्ती शुक्रवार दि. ११ सप्टेंबर सकाळी ८-५६

भाद्रपद पौर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार दि. २५ सप्टेंबर रात्री ११-०६, समाप्ती शनिवार दि. २६ सप्टेंबर रात्री १०-१८

राशिभविष्य सप्टेंबर - २०२६

मेष — शिक्षणापेक्षा इतर छंदांकडे जास्त लक्ष राहील. प्रपर्टीची कामे होतील. घरात पुढाकार घ्याल. पोटदुखी जाणवेल. निर्णायक कामात यश मिळेल. उत्तरार्धात कमी श्रमात संधी लाभेल. स्पर्धकांचा अंदाज घ्या. विवाह जुळेल.

वृषभ — घरगृहस्थीची काळजी राहील. विवाह जुळेल. नोकरी मिळेल. सुवर्णालंकार खरेदी कराल. मुत्सीपणाने कामे कराल. कुपथ्य करू नका उत्तरार्धात स्वत:च्याच चुकीचे परिणाम भोगावे लागतील. आर्थिक प्राप्ती वाढेल.

मिथुन — कामात यश मिळत जाईल. आर्थिक प्राप्ती चांगली होईल. विवाह जुळेल. कौटुंबिक खर्च वाढेल. नोकरीत जबाबदारी वाढेल. उत्तरार्धात घरगृहस्थीची, वृध्दांची काळजी राहील. परदेशगमन घडेल. क्रोध आवरा.

कर्क — आर्थिक प्राप्ती जेमतेम राहील. कुटुंबात कटुता जाणवेल. भाग्यकारक अनुभव येतील. परदेशगमन घडेल. विवाह जुळेल. उत्तरार्धात कामात यश मिळत जाईल. आर्थिक प्राप्ती वाढेल. विद्याव्यासंग वाढेल. वाहनसौख्य लाभेल.

सिंह — स्वाभिमानी बनाल. चटकन राग येईल. भावनिक दडपण येईल. अपघात टाळा, गुप्त शत्रूच्या कारवाया वाढतील. आर्थिक प्राप्ती जेमतेम राहील. परदेशगमनाची संधी लाभेल. विपरीत घटनेतून लाभ संभवतो. विवाह जुळेल.

कन्या — महिन्याच्या सुरुवातीसच केडा खर्च वाढलेली दिसेल. व्यावसायिक कामानिमित्ताने प्रवास संभवतो. तो लाभदायक ठरेल. कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांचा भार थोडा वाढेल. वरिष्ठांशी मिळतेजुळते घेण्याचे धोरण स्वीकारा. सहकाऱ्यांशी गोड बोलूनच कामे करून घ्यावी लागतील.

तुळ — आर्थिक लाभ व कीर्ति मिळेल. शैक्षणिक बाबतीत गाफील राहू नका. महिलांना प्रसूतीसमयी त्रास संभवतो. धंद्यात अस्थिरता जाणवेल. उत्तरार्धात खर्चाचे प्रमाण वाढेल. संघर्षाला तोंड द्याल. प्रपर्टीची कामे होतील.

वृश्चिक — महिना कामात यश देणारा, मोबदला मिळवू देणारा व प्रगतीकारक राहील, गुरुपा राहील. भाग्यकारक घटना घडतील. विवाह जुळेल. परदेशगमन घडेल. घरगृहस्थीत मतभेद असतील. आर्थिक लाभ होतील, संयम पाळा.

धनु — पूर्वार्धात भाग्यकारक घटना घडतील. प्रवास घडेल. उत्तरार्धात कामात यश मिळेल. वरिष्ठ तुमच्या कामावर खूष होतील. कर्माला भाग्याची साथ लाभेल. अचानक धनलाभ संभवतो. विलंब, त्रास, अडचणी अनुभवाल.

मकर — पूर्वार्धात शारीरिक व्याधी जाणवेल. धंद्यात मंदी राहील. पण विश्वासार्हता टिकवून ठेवाल. उत्तरार्धात कामासाठी प्रवास घडेल. गुरुपा राहील. विवाह जुळल्यास श्रीमंत स्थळ मिळेल. नोकरीत वरचा दर्जा मिळेल. क्रोध आवरा.

कुंभ — पूर्वार्धात भावनिक दडपण राहील. लहान-मोठे प्रवास घडतील. मानसिक संतुलन राखा, उत्तरार्धात धंद्यात मंदीचे सावट राहील. गुप्त शत्रू असतील. नवीन वस्त्रांचा लाभ होईल. विवाह जुळेल. सुवर्णालंकार खरेदी कराल.

मीन — गुरुपा राहील. शिक्षणात मोठे यश मिळवाल. पूर्वार्धात कमी श्रमात संधी येतील. उत्तरार्धात भावनिक दडपण राहील. शैक्षणिक प्रगती होईल. प्रलोभने टाळा. अचानक धनलाभ संभवतो. प्रवास घडेल. संततीवर प्रेम राहील.

मुहूर्त - सप्टेंबर २०२६

जावळ मुहूर्त:
दि. ७ सोम. सकाळी ६-४० नंतर; दि. १३ रवि; दि. १४ सोम. सायं. ७-२० पर्यंत; दि. २३ बुध: दि. २५ शुक्र.

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
सप्टेंबरमध्ये उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त नाहीत.

साखरपुडा मुहूर्त :
दि. ४ शुक्र; दि. ५ शनि; दि. १२ शनि; दि. १३ रवि; दि. १४ सोम. सायं. ७-२० पर्यंत; दि. १७ गुरु. सायं. ७-५२ पर्यंत; दि. १९ शनि; दि. २१ सोम; दि. २३ बुध; दि. २४ गुरु; दि. २६ शनि. सकाळी १०-४६ नंतर.

विवाह मुहूर्त :
सप्टेंबरमध्ये विवाह मुहूर्त नाहीत.

वास्तुशांती मुहूर्त :
दि. ४ शुक्र. (वृष) दुपारी ३-४३पर्यंत; दि. ७ सोम. (कलश) सकाळी ६-४० ते सायं. ४ पर्यंत

भूमिपूजन मुहूर्त:
दि. २ बुध. सायं. ४ पर्यंत; दि. ४ शुक्र. दुपारी ३-४३ पर्यंत.

काढीव/गौंण उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
दि. १३ रविवार (सकाळी ११-४१)

काढीव/गौंण विवाह मुहूर्त :
दि. ४ शुक्रवार (दुपारी १२-३८), दि. ५ शनिवार (दुपारी १२-३८), दि. १३ रविवार (दुपारी १२-३५), दि. २१ सोमवार (दुपारी १२-३२), दि. २३ बुधवार (दुपारी १२-३१), दि. २६ शनिवार (दुपारी १२-३०)

शुभ दिवस सप्टेंबर

दि. २ शुभ दिवस
दि. ४ शुभ दिवस
दि. ५ शुभ दिवस
दि. ६ सकाळी ८:४१ पर्यंत शुभ
दि. ७ सकाळी ६:४० नंतर शुभ
दि. ८ दुपारी २:४२ पर्यंत शुभ
दि. १२ शुभ दिवस
दि. १३ शुभ दिवस
दि. १४ सायं. ७:२० पर्यंत शुभ
दि. १५ सकाळी ७:४३ ते दुपारी १२:१९ पर्यंत शुभ
दि. १७ दुपारी १२ पर्यंत शुभ
दि. १९ शुभ दिवस
दि. २० शुभ दिवस
दि. २१ शुभ दिवस
दि. २२ सकाळी ८:५५ पर्यंत शुभ
दि. २३ शुभ दिवस
दि. २४ शुभ दिवस
दि. २५ रात्री ११:०६ पर्यंत शुभ
दि. २६ सकाळी १०:४६ नंतर शुभ
दि. २७ शुभ दिवस
दि. २८ शुभ दिवस
दि. २९ सायं. ५:१० नंतर शुभ
दि. ३० सकाळी ७:३६ पर्यंत शुभ

हरितालिका व गणेश चतुर्थी

सोमवार १४ सप्टेंबर रोजी हरितालिका व श्री गणेश चतुर्थी एकाच दिवशी दिलेली आहे. या दिवशी तृतीया समाप्ती सकाळी ७-०६ वाजता आहे. सूर्योदयकाली तृतीया आणि मध्यान्हकाळी चतुर्थी असल्याने दोन्ही व्रते एकाच दिवशी आहेत. हे नियम दिवस निश्चित करण्यासाठी असतात. हरितालिका पूजन तृतीया समाप्तीनंतरही केले तरी चालते. गणेशपूजन उष:कालापासून मध्यान्हकाल समाप्तीपर्यंत करता येते.

संस्थान श्रीदेव धूतपापेश्वर देवस्थान

दसरा उत्सव २०२५

ऑक्टोबर २०२६

भाद्रपद / अश्विन शके १९४८

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर दिनदर्शिका

- एकादशी
- संकष्ट चतुर्थी
- अमावास्या
- पौर्णिमा
- श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

राहू काल

रविवार - दुपारी ४.३० ते ६.००
सोमवार - सकाळी ७.३० ते ९.००
मंगळवार - दुपारी ३.०० ते ४.३०
बुधवार - दुपारी १२.०० ते १.३०
गुरुवार - दुपारी १.३० ते ३.००
शुक्रवार - सकाळी १०.३० ते १२.००
शनिवार - सकाळी ९.०० ते १०.३०

सप्टेंबर २०२६

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	
शु	४	११	१८	२५	
श	५	१२	१९	२६	

नोव्हेंबर २०२६

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

वार					
र रविवार		**४** भाद्रपद कृ. ९ अविधवा नवमी नवमी श्राध्द	**११** आश्विन शु. १ घटस्थापना अश्विन मासारंभ शारदीय नवरात्रारंभ मातामह श्राध्द श्री देव धूतपापेश्वर देवस्थानात आश्विन शु. प्रतिपदा ते आश्विन शु. दशमी पर्यंत नवरात्र निमित्त मंदिरात रोजमाळ बांधली जाते	**१८** आश्विन शु. ७ भानुयप्तमी सरस्वती बलिदान महालक्ष्मी पूजन (घागरी फुंकणे)	**२५** आश्विन शु. १४ कोजागरी पौर्णिमा आकाश दीपदान शरद पौर्णिमा
सो सोमवार		**५** भाद्रपद कृ. १० (सुवर्णप्राशन संस्कार) दशमी श्राध्द	**१२** आश्विन शु. २ चंद्रदर्शन	**१९** आश्विन शु. ८ दुर्गाष्टमी महाष्टमी उपवास महानवमी उपवास आयुध पूजन सरस्वती विसर्जन	**२६** आश्विन पौर्णिमा महर्षी वाल्मिकी जयंती कार्तिक स्नानारंभ पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ११.५६
मं मंगळवार		**६** भाद्रपद कृ. ११ इंदिरा एकादशी एकादशी श्राध्द	**१३** आश्विन शु. ३ मुस्लिम जमादिलावल मासारंभ	**२०** आश्विन शु. ९ दसरा विजयादशमी विजय मुहूर्त दु. ०२.१६ पासून ०३.०५ पर्यंत देवीला बलिदान श्री देव धूतपापेश्वर देवाचा मुखवटा पालखीत बसवून निशाण घाटीपर्यंत सीमोल्लंघन	**२७** आश्विन कृ. १/२ पंत महाराज बाळेकुंद्री उत्सवारंभ
बु बुधवार		**७** भाद्रपद कृ. १२ द्वादशी श्राध्द संन्यासिजनांचा महालय मघा श्राध्द	**१४** आश्विन शु. ४ विनायक चतुर्थी पारशी खोरदाद मासारंभ	**२१** आश्विन शु. १० श्री मध्वाचार्य जयंती	**२८** आश्विन कृ. ३ पंत महाराज बाळेकुंद्री समाधी दिन
गु गुरुवार	**१** भाद्रपद कृ. ५ षष्ठी श्राध्द	**८** भाद्रपद कृ. १३ प्रदोष शिवरात्री त्रयोदशी श्राध्द	**१५** आश्विन शु. ५ ललिता पंचमी श्री राष्ट्रसंत सद्गुरु जनार्दन स्वामी जयंती जागतिक अंध दिन	**२२** आश्विन शु. ११ पाशांकुशा एकरदशी	**२९** आश्विन कृ. ४ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.५३ पंत महाराज बाळेकुंद्री उत्सव समाप्ती
शु शुक्रवार	**२** भाद्रपद कृ. ६ सप्तमी श्राध्द महात्मा गांधी जयंती लालबहादूर शास्त्री जयंती	**९** भाद्रपद कृ. १४ चतुर्दशी श्राध्द शस्त्राने मृत झालेल्यांचे पितृ श्राध्द अमावास्या प्रारंभ रात्रौ ०९.३५	**१६** आश्विन शु. ६ सरस्वती आवाहन	**२३** आश्विन शु. १२ प्रदोष सौर हेमंत ऋतू प्रारंभ भारतीय कार्तिक मासारंभ	**३०** आश्विन कृ. ५ राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज पुण्यतिथी
श शनिवार	**३** भाद्रपद कृ. ७/८ मराठी अभिजात भाषा गौरव दिन कालाष्टमी अष्टमी श्राध्द मध्याष्टमी श्राध्द	**१०** भाद्रपद अमावस्या सर्वपित्री दर्श अमावस्या अमावस्या श्राध्द अमावस्या प्रारंभ रात्रौ ०९.१९	**१७** आश्विन शु. ७ सरस्वती पूजन	**२४** आश्विन शु. १३ सूर्याचा स्वाती नक्षत्रप्रवेश वाहन : बेडूक	**३१** आश्विन कृ. ६ सरदार पटेल जयंती

चंद्रकांत लक्ष्मण सोगम
क्रिश जनरल स्टोअर्स
मो. ९०११४४५०८५

प्रकाश कृष्णा बांदिवडेकर
श्री धूतपापेश्वर मंगल कार्यालय
मो. ०२३५३२२२३२०

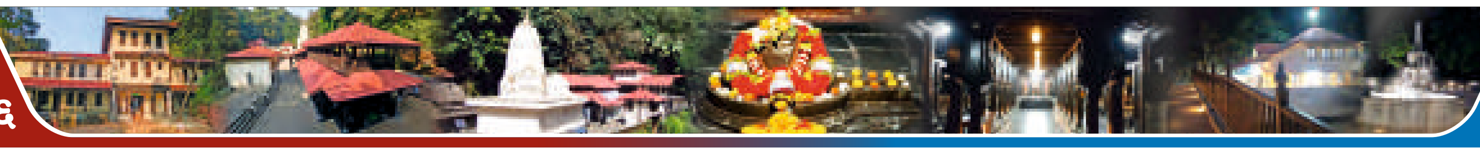
दिपक गुरव
श्री धूतपापेश्वर विकास सेवा संस्था मर्यादित धोपेश्वर
मो. ८७६६४७३७६४

विक्रांत वैभव बेनकर
विक्रांत डेकोरेटर
मो. ८४४६३०९८१३

रामचंद्र श्रीपत पिठलेकर
शिवकृपा ध्वनिसेवा मंडप, लाईट डेकोरेटर
मो. ९४२२५९६७६२

सौजन्य:
धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

वार्षिक पंचांग ऑक्टोबर २०२६



सौजन्य: धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

आयुर्वेद आणि आहार

गव्हापासूनच बनवलेला मैदा मात्र पचायला अतिशय जड असतो. गव्हाचे बाहेरचे रेषेदार पदार्थयुक्त आवरण काढून गव्हाच्या केवळ पिष्टमय भागापासून मैद्याची निर्मिती केली जाते. त्यामुळे मैद्यापासून बनवलेली पोळी / चपाती ही पचनशक्ति कमी असताना खाऊ नये.

गहू पाण्यात भिजत घालून त्यापासून बनवलेले गव्हाचे सत्व हे अत्यंत पोषक गुणाचे आहे. हे गव्हाचे सत्व गरम पाण्यात किंवा गरम दुधात एकत्र करुन खाल्याने मांसपेशी, हाडे यांच्यासाठी पोषक आहे. शरीर घटकांना बल देणारे आहे.

जुनाट आजारानंतर आलेल्या अशक्तपणामध्ये गव्हाच्या रव्याची तूप व दूध यांच्याबरोबर शिजवून बनवलेली खीर उपयोगी पडते. गव्हाची खीर शक्तिदायक आहे. लहान मुलांना शारीरिक बल वाढवण्यासाठी दिली जाऊ शकते.

गव्हाच्या कणकेपासून पोळी / चपाती सारखे अजून काही पदार्थ बनवले जातात.

अंगारकर्कटी - रोटगे - निखाऱ्यांवर ठेवून भाजलेली कणकेची जाडसर चपाती म्हणजे अंगार कर्कटी. यावर तूप टाकून खाल्ली जाते. यालाच रोटगे म्हणतात. हे पचायला हलके असतात. कफाचे व्याधि जसे जुनाट सर्दी, खोकला यामध्ये पथ्यकर, बलकारक आहे.

रोटी - भाकरी - गव्हाच्या कणकेची जाडसर लाटलेली भाकरी ही आधी तव्यावर भाजून नंतर निखाऱ्यांवर भाजली जाते. ही बल देणारी आहे. पौष्टिक आहे पण पचायला जड आहे. ज्यांचा जाठराग्नि प्रदीप्त आहे अशा लोकांसाठी हितावह आहे.

शेवया - शिबिका - गव्हाचा रवा दुधात मळून तार येईपर्यंत कुटुन त्याच्या शेवया बनवल्या जातात. या वाळवून ठेवल्या जातात. या दुधात शिजवून साखर घालून खीर करता येते. या शेवया तृप्तिकर, बल्य, पचायला गुरु, रुचिकारक, हाडे सांधणाऱ्या व पित्त आणि वात दोष कमी करणाऱ्या आहेत.

ज्वारी (यावनाल) - ज्वारी शीत गुणाची व रुक्ष आहे. पचायला हलकी आहे. कफपित्त कमी करणारी आणि वात वाढवणारी आहे. आधुनिक शास्त्रानुसार ज्वारीमध्ये/ कॅल्शियम असल्याने हाडांच्या बळकट होण्यासाठी उपयुक्त आहे. यामध्ये रेषेदार पदार्थ (फायबर्स) अधिक असल्याने मलविबंध असणाऱ्यांसाठी उपयुक्त आहे.ज्वारी पासून बनवलेली भाकरी स्थूल माणसांसाठी वजन नियंत्रित ठेवण्यासाठी उपयुक्त आहे.

बाजरी - हे एक प्रकारचे तृणधान्य आहे. रुक्ष गुणाची आहे. त्यामुळे मलबद्धता वाढवणारे आहे. ज्वारी बाजरी पासून बनवलेल्या भाकरी रुक्ष असल्याने वातविकार असणाऱ्यांनी सेवन करताना त्याबरोबर लोणी / तूप यांचा वापर करावा.

नाचणी - कङगुणी नावाने वर्णन केले आहे. नाचणी पचायला थोडी जड असते. अस्थिसंधानक म्हणजेच हाडे सांधण्यासाठी उपयुक्त आहे. शरीराचे बृंहण करणारी आहे. गव्हाच्या सत्वाप्रमाणे नाचणीचे देखील सत्व बनवले जाते. नाचणी सत्व पाण्यात किंवा दुधात टाकून घेतल्याने शरीराला उर्जा तसेच शक्ति मिळण्यास उपयुक्त ठरते.

कडधान्ये -

हिरवे मूग - हिरवे मूग कडधान्यांमध्ये श्रेष्ठ सांगितले आहेत. हे पचायला अत्यंत हलके असतात. त्यामुळे तापासारख्या आजारामध्ये भूक कमी झाली असताना हिरव्या मूगापासून बनवलेले कढण, सूप यांचा उपयोग होतो.

हिरव्या मूगाचे यूष (कढण) - १ भाग हिरवे मूग आणि त्याच्या अठरापण पाणी घालून एक चतुर्थांश उरेपर्यंत उकळावे नंतर शिजलेले मूग घोटून घ्यावे व हे कढण गाळून घ्यावे. यामध्ये तुप, सैंधव, सुंठ, मिरे, पिंपळी मिसळल्याने त्याला कृत यूष म्हणतात.मूगांचे यूष, अग्नि प्रदीप्त करणारे आहे. कफाचे आजार, ज्वर यामध्ये उपयुक्त आहे.

कुळीथ - हे उष्ण गुणाचे आहे. कुळीथपासून वनवलेला यूष कफविकार, खोकला, मेदविकार यामध्ये उपयुक्त आहे. वाताचे अनुलोमन करणारे आहे. पित्त प्रकृतिच्या माणसांनी तसेच अम्लपित्तसारखे विकार असणाऱ्या लोकांनी कुळीथांचे सेवन करु नये. मूत्राश्मरी व्याधिमध्ये हे पथ्यकर आहे.

मटकी - मटकीचे बनवलेले सूप अग्निदीपक, पाचक, पचायला हलके आहे. हे शरीरास पोषक व डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी हितकर आहे. नियमितपणे मटकीचा आहारात उपयोग करणे मात्र कृमी उत्पन्न होण्यास कारणीभूत होऊ शकतो.

मसूर - मसूरापासून बनवलेले यूष हे ग्राही, शीत आणि पचायला हलके आहे. कफपित्त विकारांमध्ये उपयुक्त आहे आणि शरीराचा वर्ण सुधारणारे आहे.

उडीद - उडीदापासून बनवलेले यूष स्निग्ध, शरीराला बल देणारे आहे. शरीर घटकांची वृद्धि करणारे आहे. पचायला जड आहे. उडीद शरीरातील मांसपेशींसाठी बल्य आहे. जूनाट आजारानंतर येणारे दौर्बल्य दूर करण्यासाठी जेव्हा पचनशक्ति चांगली असेल तेव्हा उडीदाचा उपयोग होतो. उडीद भाजून, दळून त्या पीठामधे तूप आणि साखर मिसळून बनवलेले लाडु हे शरीर पोषक कार्य करतात व थकवा दूर करण्यास फायदेशीर असतात. उडीद डाळ पाण्यात भिजत घालून वाटावी. त्यात पीठ, मिरे, हिंग, आले हे पदार्थ घालून त्या वाटलेल्या डाळीचे वडे करावे. ते तुपात किंवा तेलात तळावे. हे वात दोष कमी करणारे, अरुचि दूर करणारे असतात. अर्दित व्याधिमध्ये हे पथ्यकर सांगितले आहेत. मात्र पित्त विकार असता यांचे सेवन करु नये.

याचप्रमाणे बनवलेले मुग डाळीचे वडे शरीराला बलकारक आहे. मुग जरी पचायला हलके असले तरी असे तळलेले वडे त्यामानाने पचायला जड असतात.

तूर - तूर डाळीचे सूप / वरण हे वात वाढविणारे व कफ कमी करणारे आहे. रुचि उत्पन्न करणारे आहे. त्यामध्ये तूप टाकून सेवन केल्यास त्रिदोषनाशक आहे.

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

आश्विन शुध्द प्रतिपदा ते आश्विन शुध्द दशमीपर्यंत नवरात्र निमित्त रोज देवळात माळ बांधली जाते.

आश्विन शुध्द दशमी दसरा दिनी दुपारी १२ ते १२:३० सरस्वती पूजन व शस्त्र पूजन केले जाते. सरस्वती निदर्शक म्हणून पंचांगाची पूजा केली जाते. शस्त्रपूजेचे निदर्शक म्हणून लाकडी पालखीची पूजा केली जाते. दुपारी 4.00 वाजता देवाचा मुखवटा चौरंगावर आणून ठेवतात. त्यावेळी सदर मुखवटयास कुंकुम तिलक लावण्याचे काम धोंडिराज श्रीपाद करंबेळकर यांचे घराण्यातील लोक करतात अशी प्रथा आहे. नंतर तो देवाचा मुखवटा पालखीत बसवून सिमोल्लंघन करिता निशाण घाटीवर नेतात या करिता बारावाडीतील ताशेकर वाजंत्रीसह तो मिरवणूकीने नेतात. नंतर वडाच्या झाडाच्या बुंध्याजवळ आपट्याची पूजा करण्यात येते. आपट्याची पूजा झाल्यावर लोक तेथे ठेवलेले सोने मोठ्या उत्साहात लुटण्याचे कार्यक्रम करतात. त्यानंतर तासाभराने पालखी निघते व पुन्हा देवळाच्या सभामंडपात येते. मग हा मुखवटा गुरव जागेवर ठेवतात. नंतर आरती होते आणि लोकांना खिरापत वाटली जाते. खिरापत उपाध्याय वाटतात.

पंचांग — श्री शालिवाहन शके १९४८, ऑक्टोबर २०२६, भाद्रपद-आश्विन विक्रम संवत २०८२

ता.	वार	तिथी	ता. मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता. मि. पर्यंत	योग	ता. मि. पर्यंत	करण	ता. मि. पर्यंत	चंद्राशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	भा. सौर दिनांक
ऑक्टोबर		**भाद्रपद**											**आश्विन**
१	गुरुवार	कृ. पंचमी	१२:३५	रोहिणी	२८:२६	सिद्धि	२१:१८	गरज	२३:२५	वृषभ	०६:३१	१८:२५	०९
२	शुक्रवार	कृ. षष्ठी	१०:१५	मृग	२६:५४	व्यतिपात	१८:१७	विष्टि	२१:०६	वृषभ - १५:४० प.	०६:३२	१८:२४	१०
३	शनिवार	कृ. सप्तमी	०७:५९	आर्द्रा	२५:२९	वरियान	१५:२१	बालव	१८:५४	मिथुन	०६:३२	१८:२४	११
		कृ. अष्टमी	२९:५१										
४	रविवार	कृ. नवमी	२७:५३	पुनर्वसू	२४:१३	परिघ	१२:३१	तैतिल	१६:५१	मिथुन - १८:३१ प.	०६:३२	१८:२३	१२
५	सोमवार	कृ. दशमी	२६:०७	पुष्य	२४:०८	शिव	०९:५०	वणिज	१४:४८	कर्क	०६:३२	१८:२२	१३
६	मंगळवार	कृ. एकादशी	२४:३४	आश्लेषा	२२:१७	सिद्ध	०७:१९	बव	१३:१९	कर्क - २२:१७ प.	०६:३२	१८:२१	१४
						साध्य	२८:५९						
७	बुधवार	कृ. द्वादशी	२३:१६	मघा	२१:४०	शुभ	२६:५१	कौलव	११:५३	सिंह	०६:३३	१८:२०	१५
८	गुरुवार	कृ. त्रयोदशी	२२:१५	पूर्वाफाल्गुनी	२१:१९	शुक्ल	२४:५७	गरज	१०:४३	सिंह - २७:१७ प.	०६:३३	१८:१९	१६
९	शुक्रवार	कृ. चतुर्दशी	२१:३५	उत्तराफाल्गुनी	२१:१९	ब्रह्मा	२३:२०	विष्टि	०९:५२	कन्या	०६:३३	१८:१९	१७
१०	शनिवार	कृ. अमावास्या	२१:१९	हस्त	२१:४२	ऐंद्र	२२:०१	चतुष्पाद	०९:२४	कन्या	०६:३३	१८:१८	१८
		आश्विन											
११	रविवार	शु. प्रतिपदा	२१:३०	चित्रा	२२:३२	वैधृति	२१:०४	किंस्तुघ्न	०९:२१	कन्या - १०:०३ प.	०६:३४	१८:१७	१९
१२	सोमवार	शु. द्वितीया	२२:१२	स्वाती	२३:५१	विष्कंभ	२०:३१	बालव	०९:४७	तूळ	०६:३४	१८:१६	२०
१३	मंगळवार	शु. तृतीया	२३:२७	विशाखा	२५:४२	प्रीती	२०:२३	तैतिल	१०:४६	तूळ - १९:११ प.	०६:३४	१८:१५	२१
१४	बुधवार	शु. चतुर्थी	२५:१२	अनुराधा	२८:०२	आयुष्मान	२०:३८	वणिज	१२:१६	वृश्चिक	०६:३४	१८:१५	२२
१५	गुरुवार	शु. पंचमी	२७:२४	जेष्ठा	अहोरात्र	सौभाग्य	२१:१४	बव	१४:१५	वृश्चिक	०६:३५	१८:१४	२३
१६	शुक्रवार	शु. षष्ठी	२९:५४	जेष्ठा	०६:४७	शोभन	२२:०४	कौलव	१६:३७	वृश्चिक - ०६:४७ प.	०६:३५	१८:१३	२४
१७	शनिवार	शु. सप्तमी	अहोरात्र	मूळ	०९:४६	अतिगंड	२३:०१	गरज	१९:१०	धनु	०६:३५	१८:१३	२५
१८	रविवार	शु. सप्तमी	०८:२७	पूर्वाषाढा	१२:४७	सुकर्मा	२३:५४	विष्टि	२१:४१	धनु - १९:३१ प.	०६:३६	१८:१२	२६
१९	सोमवार	शु. अष्टमी	१०:५१	उत्तराषाढा	१५:३७	धृति	२४:३४	बालव	२३:५४	मकर	०६:३६	१८:११	२७
२०	मंगळवार	शु. नवमी	१२:४९	श्रवण	१८:००	शुल	२४:४८	तैतिल	२५:३५	मकर	०६:३६	१८:१०	२८
२१	बुधवार	शु. दशमी	१४:११	धनिष्ठा	१९:४६	गंड	२४:३२	वणिज	२६:३५	मकर - ०६:५९ प.	०६:३७	१८:१०	२९
२२	गुरुवार	शु. एकादशी	१४:४७	शततारका	२०:४८	वृद्धि	२३:३८	बव	२६:४७	कुंभ	०६:३७	१८:०९	३०
													कार्तिक
२३	शुक्रवार	शु. द्वादशी	१४:३५	पूर्वाभाद्रपदा	२१:०२	ध्रुव	२२:०७	कौलव	२६:११	कुंभ - १५:०३ प.	०६:३७	१८:०८	१
२४	शनिवार	शु. त्रयोदशी	१३:३६	उत्तराभाद्रपदा	२०:३१	व्याघात	२०:००	गरज	२४:५१	मीन	०६:३८	१८:०८	२
२५	रविवार	शु. चतुर्दशी	११:५६	रेवती	१९:२१	हर्षण	१७:२१	विष्टि	२२:५२	मीन - १९:२१ प.	०६:३८	१८:०७	३
२६	सोमवार	शु. पौणिमा	०९:४१	अश्विनी	१७:४१	वज्र	१४:१६	बालव	२०:२४	मेष	०६:३८	१८:०७	४
२७	मंगळवार	कृ. प्रतिपदा	०७:०१	भरणी	१५:३९	सिद्धि	१०:५२	तैतिल	१७:३५	मेष - २१:०६ प.	०६:३९	१८:०६	५
		कृ. द्वितीया	२८:०६										
२८	बुधवार	कृ. तृतीया	२५:०६	कृत्तिका	१३:२६	व्यतिपात	०७:१७	वणिज	१४:३७	वृषभ	०६:३९	१८:०५	६
						वरियान	२७:४०						
२९	गुरुवार	कृ. चतुर्थी	२२:१०	रोहिणी	११:११	परिघ	२४:०५	बव	११:३७	वृषभ - २२:०६ प.	०६:४०	१८:०५	७
३०	शुक्रवार	कृ. पंचमी	१९:२४	मृग	०९:०३	शिव	२०:४१	कौलव	०८:४५	मिथुन	०६:४०	१८:०४	८
								गरज	३०:०८				
३१	शनिवार	कृ. षष्ठी	१६:५७	आर्द्रा	०७:११	सिद्ध	१७:३१	विष्टि	२७:५१	मिथुन - २४:०४ प.	०६:४०	१८:०४	९
				पुनर्वसू	२९:३९								

दि. १ ऑक्टोबर रोजी सूर्योदयी : सूर्य-कन्या, चंद्र-वृषभ, मंगळ-कर्क, बुध- तूळ, गुरु-कर्क, शुक्र-तूळ, शनी-मीन, राहू-कुंभ, केतू-सिंह, हर्शल- वृषभ, नेपच्यून - मीन, प्लूटो-मकर राशीत राहील.

दि. १७ ऑक्टोबर रोजी सूर्य- तूळ, दि. ३१ ऑक्टोबर रोजी गुरु-सिंह राशीत प्रवेश करील.

भाद्रपद अमावास्या प्रारंभ : शुक्रवार दि. ९ ऑक्टोबर रात्री ९-३५ समाप्ती शनिवार दि. १० ऑक्टोबर रात्री ९-१९

आश्विन पौर्णिमा प्रारंभ : रविवार दिनांक २५ ऑक्टोबर सकाळी ११-५६, समाप्ती सोमवार दि. २६ ऑक्टोबर सकाळी ९-४१

राशिभविष्य ऑक्टोबर - २०२६

मेष — ग्रहमानाच्या प्रतिकूलतेपुढे संघर्ष करूनच कार्यसिद्धी होणार आहे. कार्यक्षेत्रात ताणतणावाचे प्रसंग उद्भवतील. सामंजस्याने वागा. सहकाऱ्यांची काही मतेही विचारात घ्यावी लागतील. वरिष्ठांचा विश्वास संपादन करण्याचा प्रयत्न करा.

वृषभ — मित्रपरिवारात आपले मन रमते हे जरी खरे असले तरी 'अति तेथे माती' हे लक्षात असू द्या. प्रलोभनांना बळी पडून चुकीच्या मार्गाने धनार्जनाचा मोह आवरा. अति धाडस अंगलट येऊ शकते. जमिनीविषयक प्रश्न मार्गी लागतील.

मिथुन — नोकरी-व्यवसायात स्वत:च्या कामाव्यतिरिक्त इतर गोष्टींकडे लक्ष देऊ नका. कौटुंबिक पातळीवर काही गोष्टी चुकीच्या वाटत असतील तरी त्यावर प्रतिक्रिया देणे टाळा. परिणामी वाद वाढू शकतो. थोडे शांत राहा. ज्येष्ठांचा आदर करा.

कर्क — तुम्हाला जिद्दीने व सतर्क राहून कामे करावी लागतील. स्वीकारलेल्या जबाबदाऱ्या पार पाडणे कठीण जाणार नाही. इतरांवर अवलंबून न राहता स्वत: प्रयत्न करावे लागतील. उत्तरार्धात तब्येतीची काळजी घ्या. घरा बाबतच्या समस्या डोके वर काढतील.

सिंह — ग्रहस्थिती तेवढी अनुकूल नाही. कठोर परिश्रम व मनोबलाच्या जोरावर परिस्थितीत बदल घडवून आणावा लागेल. उत्तरार्धात रविच्या पाठबळाने सकारात्मकता वाढेल. हाती घेतलेल्या कामांना यश प्राप्त होईल. कुटुंबात वादविवाद टाळण्यासाठी प्रसंगी तुम्हाला थोडे नमते घ्यावे लागेल

कन्या — अंगी असलेले कौशल्य आणि बुद्धिचातुर्य यांचा योग्य मेळ घालून प्रतिकूलतेवर मात करू शकाल. ग्रहमानाची चांगली साथ लाभेल. सरकारदरबाराची कामे सुरळीत पार पडतील. आवडत्या लोकांचा सहवास लाभल्याने तुम्ही सुखावून जाल.

तुळ — 'कठीण समय येता कोण कामासी येतो,' याचा अनुभव तुम्हाला येणार आहे. आपल्या समस्या कमी कशा करता येतील यासाठी प्रयत्न करा. जुन्या गुंतवणुकी उपयोगी पडतील. व्यापार-व्यवसायात तीव्र स्पर्धेला तोंड द्यावे लागेल.

वृश्चिक — रवि-गुरुची साथ असताना चिंता करण्याचे कारण नाही. व्यवसाय क्षेत्रात लाभाच्या नवीन संधी प्राप्त होतील. रेंगाळलेली कामे मार्गी लागतील. आपली मते व्यक्त्करताना समोरची व्यक्ती दुखावणार नाही याची दक्षता घ्या.

धनु — ग्रहांच्या अनुकूलतेने हा महिना कामात यश व उत्साह प्रदान करणारा असेल. मनाजोगती खरेदी करू शकाल. कार्यक्षेत्रात काही महत्त्वपूर्ण घडामोडी संभवतात. रक्त-विकारासंबंधी काही समस्यांमुळे थोडे त्रासून जाण्याची शक्यता जाणवते.

मकर — नोकरी-व्यवसायात सावध व सतर्कपणे निर्णय घ्यावे लागतील. कार्यक्षेत्रात आत्मविश्वासाने कार्य करा, यशस्वी व्हाल. सध्या गुप्त शत्रूकडे दुर्लक्ष करणे हितकारक आहे. भावनेपेक्षा कर्तव्याला प्राधान्य द्या. निर्णय घेताना त्वरित व्यक्त न होता विचारपूर्वक निर्णय घ्यावा लागेल.

कुंभ — धनप्राप्तीच्या दृष्टीने सध्याचा काळ चांगला आहे. आर्थिक पातळीवर काही सकारात्मक घटना घडतील. वरिष्ठांची मर्जी संपादन कराल. प्रयत्नांना यश मिळेल. कुटुंबातूनही चांगल्या योजनांना प्रतिसाद मिळेल. प्रवासाच्या योजना संभवतात.

मीन — मतभेद हे होतच असतात, परंतु मनभेद होणार नाही म्हणून जपा. मित्रपरिवारात अधिक वेळ न घालवता आपली कर्तव्यकर्मे वेळेत पूर्ण करा. गुरुच्या पाठबळाने तुमच्या विचारांना योग्य दिशा मिळेल व फलप्राप्तीही होईल. सामाजिक पतप्रतिष्ठा वाढीस लागेल.

मुहूर्त - ऑक्टोबर २०२६

जावळ मुहूर्त:
दि. १२ सोम; दि. २१ बुध: दि. २५ रवि. सकाळी ११-५६ पर्यंत; दि. २६ सोम; दि. ३० शुक्र.

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
ऑक्टोबरमध्ये उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त नाहीत.

साखरपुडा मुहूर्त :
दि. १२ सोम; दि. १४ बुध. दुपारी १२-१६ पर्यंत; दि. १६ शुक्र. सकाळी ६-४७ नंतर, दि. १९ सोम, दि. २० मंगळ दि. २१ बुध, दि. २४ शनि; दि. २५ रवि. सकाळी ११-५६ पर्यंत; दि. २६ सोम; दि. २९ गुरु, दि. ३० शुक्र,.

विवाह मुहूर्त, भूमिपूजन मुहूर्त आणि वास्तुशांती मुहूर्त :
ऑक्टोबरमध्ये विवाह मुहूर्त, वास्तुशांती आणि भूमिपूजन मुहूर्त नाहीत.

काढीव/गौंण उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
दि. २१ बुध. (दुपारी १२-०८), दि. ३० शुक्र. (दुपारी १२-१३, दुपारी ०१-१६)

काढीव/गौंण विवाह मुहूर्त :
दि. १२ सोमवार (दुपारी १२-२५), दि. १४ बुधवार (सकाळी ९-५५), दि. १६ शुक्रवार (सकाळी ९-४७), दि. १९ सोमवार (दुपारी १२-३४, गोरज सायं. ६-०६), दि. २० मंगळवार (दुपारी १२-२३, गोरज सायं. ६-०५), दि. २१ बुधवार (दुपारी १२-२३, गोरज सायं. ६-०५), दि. २४ शनिवार (दुपारी १२-२३, गोरज सायं. ६-०३), दि. २५ रविवार (सकाळी ११-५२), दि. २६ सोमवार (दुपारी १२-२३), दि. २९ गुरुवार (गोरज सायं. ६-०८).

शुभ दिवस ऑक्टोबर

दि. १	रात्री ९:१८ पर्यंत शुभ	दि. १७	साधारण दिवस	दि. २५	सकाळी ११:५६ पर्यंत शुभ
दि. ४	शुभ दिवस	दि. १८	सकाळी ८:२७ पर्यंत शुभ	दि. २६	शुभ दिवस
दि. ५	दुपारी २:५८ पर्यंत शुभ	दि. १९	शुभ दिवस	दि. २८	दुपारी १:२६ ते दुपारी २:३७ पर्यंत शुभ
दि. ६	शुभ दिवस	दि. २०	शुभ दिवस	दि. २९	शुभ दिवस
दि. ७	शुभ दिवस	दि. २१	शुभ दिवस	दि. ३०	शुभ दिवस
दि. १२	शुभ दिवस	दि. २२	दुपारी २:४७ नंतर शुभ	दि. ३१	सायं. ४:५७ पर्यंत शुभ
दि. १४	दुपारी १२:१६ पर्यंत शुभ	दि. २३	शुभ दिवस		
दि. १६	सकाळी ६:४७ नंतर शुभ	दि. २४	शुभ दिवस		

श्री देव धूतपापेश्वर देवस्थान,
धोपेश्वर

श्री देव धूतपापेश्वर
तुळशी विवाह उत्सव २०२५
पाहण्यासाठी क्यूआर स्कॅन करा

नोव्हेंबर २०२६

अश्विन / कार्तिक शके १९४८

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर दिनदर्शिका

र रविवार	**१** आश्विन कृ. ७ भानुसप्तमी कालाष्टमी कराष्टमी	**८** आश्विन कृ. १४ **नरक चतुर्दशा** अभ्यंगस्नान दर्श अमावस्या चंद्रोदय पहाटे ०५.३८ **लक्ष्मीपूजन** सायं.०६.०० ते रात्रौ ०८.३३ महावीर निर्वाण (जैन) **अमावास्या प्रारंभ** सकाळी ११.२७	**१५** कार्तिक शु. ६ बिरसा मुंडा जयंती	**२२** कार्तिक शु. १३ **प्रदोष** प्रदोष वैकुंठ चतुर्दशीचा उपवास श्री गोरक्षनाथ प्रकट दिन भारतीय अग्रहायण मासारंभ	**२९** कार्तिक कृ. ६ (सुवर्णप्राशन संस्कार) सकाळी १२.४९ पर्यंत
सो सोमवार	**२** आश्विन कृ. ८ औद्योगिक सुरक्षा दिन	**९** आश्विन अमावस्या अभ्यंगस्नान सोमवती अमावस्या दुपारी १२.३१ पर्यंत सद्गुरु श्री ब्रह्मीभूत रघुनाथ पुराणिक (काकामहाराज) पुण्यतिथी	**१६** कार्तिक शु. ७ जलाराम जयंती महालय समाप्ती	**२३** कार्तिक शु. १४ वैकुंठ चतुर्दशी पौर्णिमा प्रारंभ रात्रौ ११.४२	**३०** कार्तिक कृ. ७
मं मंगळवार	**३** आश्विन कृ. ९	**१०** कार्तिक शु. १ **बलिप्रतिपदा दीपावली पाडवा** विक्रम संवत २०८३ अभ्यंगस्नान कार्तिक मासारंभ सद्गुरु श्री ब्रह्मीभूत रघुनाथ पुराणिक (काकामहाराज) पुण्यतिथी	**१७** कार्तिक शु. ८ दुर्गाष्टमी गोपाष्टमी लाला लजपतराय पुण्यतिथी	**२४** कार्तिक पौर्णिमा गुरुनानक जयंती कार्तिकस्नान समाप्ती त्रिपुरी पौर्णिमा तुलसीविवाह समाप्ती गुरु तेगबहादूर शहीद दिन पौर्णिमा समाप्ती रात्रौ ०८.२३ श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरात त्रिपुरोत्सव	एकादशी संकष्ट चतुर्थी अमावास्या पौर्णिमा श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव
बु बुधवार	**४** आश्विन कृ. १० वासुदेव बळवंत फडके जन्मदिन	**११** कार्तिक शु. २ चंद्रदर्शन **भाऊबीज** यमद्वितीया	**१८** कार्तिक शु. ९ कुष्मांड नवमी	**२५** कार्तिक कृ. १	
गु गुरुवार	**५** आश्विन कृ. ११ रमा एकादशी गोवत्स द्वादशी वसुबारस	**१२** कार्तिक शु. ३ मुस्लिम जमादिलाखर मासारंभ	**१९** कार्तिक शु. ९	**२६** कार्तिक कृ. २ संविधान दिन	
शु शुक्रवार	**६** आश्विन कृ. १२ **प्रदोष** गुरुद्वादशी **धनत्रयोदशी** धन्वंतरी जयंती यमदीपदान	**१३** कार्तिक शु. ४ विनायक चतुर्थी पारशी तीर मासारंभ	**२०** कार्तिक शु. १०/११ प्रबोधिनी स्मार्त एकादशी विष्णुप्रबोधोत्सव संत नामदेव महाराज जयंती	**२७** कार्तिक कृ. ३/४ **संकष्ट चतुर्थी** चंद्रोदय ०८.५१	
श शनिवार	**७** आश्विन कृ. १३ शिवरात्री	**१४** कार्तिक शु. ५ पांडव पंचमी ज्ञानपंचमी (जैन) पंडित नेहरु जयंती बालदिन क्रांतिवीर लहूजी साळवे जयंती	**२१** कार्तिक शु. १२ भागवत एकादशी तुलसीविवाहारंभ पंढरपूर यात्रा चातुर्मास समाप्ती श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरात तुलसी विवाह सोहळा	**२८** कार्तिक कृ. ५ (सुवर्णप्राशन संस्कार) दुपारी १२.४९ पासून महात्मा जोतिबा फुले पुण्यतिथी	

गुलिक काल (शुभ)

रविवार	: दुपारी ३.०० ते ४.३०
सोमवार	: दुपारी १.५० ते ३.००
मंगळवार	: दुपारी १२.०० ते १.५०
बुधवार	: सकाळी १०.३० ते १२.००
गुरुवार	: सकाळी ९.०० ते १०.३०
शुक्रवार	: सकाळी ७.३० ते ९.००
शनिवार	: सकाळी ६.०० ते ७.३०

यमगंड काल (अशुभ)

रविवार	: दुपारी १२.०० ते १.३०
सोमवार	: दुपारी १०.३० ते १२.००
मंगळवार	: दुपारी ९.०० ते १०.३०
बुधवार	: सकाळी ७.३० ते ९.३०
गुरुवार	: सकाळी ६.०० ते ७.३०
शुक्रवार	: सकाळी ३.०० ते ४.३०
शनिवार	: सकाळी १.३० ते ३.००

ऑक्टोबर २०२६

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

डिसेंबर २०२६

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	

चारुदत्त नाखरे
फोटोग्राफी
मो. ९४२३२९३५३७

राजेश खांबल
फोटोग्राफी
मो. ९२७०७३८३४१

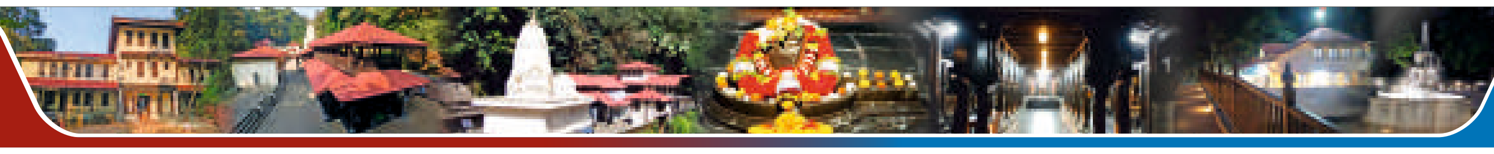
अफताब हनिफ शेख
काजू व्यापारी
मो. ९००४४५८२६७

रशिद दादामीया पठाण
काजू व्यापारी
मो. ९२०९४३४३३३

नासीर जब्बार मुजावर
वेल्डिंग वर्क
मो. ७७०९१०६०४३

सौजन्य:
धूतपापेश्वर

वार्षिक पंचांग नोव्हेंबर २०२६



सौजन्य: धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

आयुर्वेद आणि आहार

चणक सूप - हरभऱ्याच्या डाळीचे सूप रुचि उत्पन्न करणारे, पाचक, कफपित्त कमी करणारे पण किंचित वातुळ आहे.

खंडितवटी - पातवड्या - चण्याच्या पीठात मिरी, हिंग, धणे, हळद, किसलेला नारळ एकत्र करुन पाण्यात कालवून घ्यावे. हे मिश्रण मन्दाग्निवर शिजवून नंतर भाकरी सारखे थापटून घ्यावे. थंड झाल्यावर सूरीने चौकोनी कापून तूपात किंवा तेलात तळाव्या. या पातवड्या पचायला जड, रुचि वाढवणाऱ्या आणि पुष्टिकारक आहे.

बुंदीचे लाडु - चण्याचे अतिशय बारीक पीठ घेऊन त्यात १/१६ भाग तांदळाचे पीठ मिसळून मोहन घालून मळावे. नंतर पाणी घालून पातळ करावे आणि बारीक छिद्रांच्या झाऱ्यात घालून तुपात कळ्या पाडून तळून काढाव्यात. या बुंदीमध्ये साखरेचा पाक ओतुन त्यात कपूर, वेलची थोडसे टाकून पळीने एकत्र करावे व थोडे गरम असताना त्याचे लाडु वळावे. हे लघु, धातुवर्धक, तृप्तिकारक असतात यांना बिंदु मोदक (बुंदीचे लाडु) असे म्हणतात.

मिश्र डाळीचे बनवलेले वरण - दोन तीन डाळी एकत्र करुन त्यांपासुन बनवलेले वरण पचायला जड असते. त्यामुळे ज्यांची पचनशक्ति कमी आहे अशांनी त्याचे सेवन करु नये.

दुधापासून बनवलेले पदार्थ -

पनीर - दुधामध्ये अम्लधर्मी पदार्थ टाकून ते फाटल्यानंतर त्यातील पाणी काढून टाकल्यावर उरणारे ते पीयूष, किलाट, क्षीरशाक अथवा आजच्या परिभाषेत पनीर. हे शरीर धातुंना पोषक आणि पचायला जड आहे. ज्या माणसांची पचनशक्ति चांगली आहे अशांसाठी बलकारक आहे.

आटवलेले दुध - गायीचे अथवा बकरीचे दुध आटवून रवीने घुसळल्यानंतर किंचित गरम असताना त्याचे सेवन केले तर पचायला हलके, वात पित्त कफ तीनही दोष कमी करणारे असते.

दुध कोणासाठी अपथ्यकर आहे ?

नवीन ज्वर, ज्यांचा अग्नि मंद आहे, आमदोष, त्वचाविकार, कफजन्य व्याधिंनी ग्रस्त, द्रवमल प्रवृत्ति, कृमिविकार असलेल्या रुग्णांसाठी दुध अपथ्यकर आहे.

दुधाबरोबर कोणते पदार्थ घेऊ शकता ?

आंबा, मनुका, तूप, लोणी, आले, पिंपळी, मिरी, साखर, सुंठ, हिरडा व मधुर वर्गातील पदार्थ दुधाबरोबर सेवन केले जाऊ शकतात. या व्यतिरिक्त इतर कोणतीही फळे किंवा भाज्या दुधाबरोबर खाऊ नयेत. आजकाल बऱ्याच भाज्यांमध्ये दुध टाकले जाते व त्यामध्ये मीठ सुद्धा घातले जाते. हे आयुर्वेदानुसार विरुद्ध अन्न आहे व असे पदार्थ वारंवार खाल्ल्याने वेगवेगळे विकार उत्पन्न होऊ शकतात. म्हणुन दुध सेवन करतांना नियमांनुसार सेवन करावे.

कफप्रकृतिच्या माणसांनी किंवा कफाचे आजार असणाऱ्यांनी कोमट दुधात सुंठ टाकुन घेतल्यास कफ वाढत नाही.

बासुंदी - म्हशीच्या दुधाला आटवून त्यामध्ये साखर, वेलची, सुका मेवा इत्यादि टाकून केलेली बांसुदी पचायला खुप जड असते. कफ दोष वाढवणारी आहे. निद्रा उत्पन्न करणारी आहे. बलकारक, शरीर घटकांची वृद्धि करणारी आहे.अग्निबल कमी असताना, आमदोष असताना सेवन करु नये. ज्यांची पाचकशक्ति उत्तम आहे अशा व्यक्तिंसाठी उपयुक्त

दह्यापासून बनवलेले पदार्थ -

रसाला - आजच्या श्रीखंड या पदार्थाशी मिळता जुळता पदार्थ जो ग्रंथात वर्णित आहे तो म्हणजे रसाला.

दही स्वच्छ कपड्यात बांधून पाणी निथळून टाकावे. या घट्ट दह्यामध्ये मध, तूप, साखर घालून एकजीव करावे. त्यामध्ये दालचिनी, नागकेशर, वेलची, तमालपत्र व अगदी थोड्या प्रमाणात मिरी व सुंठ घालावे अशा प्रकाराने बनवलेले रसाला बलकारक, रुचिकर, स्निग्ध गुरु आहे. शरीराला पुष्टिकर व श्रम दूर करणारा पदार्थ आहे. या रसाला पदार्थात् तमालपत्र, सुंठ, मिरे या सारखे पदार्थ असल्याने ते पचायला हलके होते. परंतु आताच्या पद्धती प्रमाणे केल्या जाणाऱ्या श्रीखंडामध्ये केवळ वेलची टाकली जाते. त्यामूळे श्रीखंड पचायला जड व कफ वाढवणारे आहे. कफाचे विकार असणाऱ्या लोकांनी याचे सेवन अल्प प्रमाणात करावे अथवा करु नये. श्रीखंड रात्री खाऊ नये तसेच श्रीखंड खाल्ल्यानंतर लगेच थंड पाणी पिऊ नये.

ताकापासून बनवलेले पदार्थ -

तक्रवटक (ध्वांसी) - उडदाची डाळ धुवून तिचे चांगले पीठ करावे व त्याचे वडे करुन तेलात किंवा तुपात तळून गरम असतानाच हिंग, मीठ, मोहरी लावलेल्या ताकात सोडून मातीच्या मडक्यात घालून झाकून ठेवावे. ते एक दिवस गेल्यावर दुसरे दिवशी मृदु झाल्यावर सेवन करावे. हे पचायला हलके रुचिकारक, कफकारक, पित्त वाढवणारे, वात शामक, पौष्टिक व रक्त वाढविणारे सांगितले आहेत. आताच्या काळात केल्या जाणाऱ्या दही वड्याशी या पदार्थांचे साधर्म्य दिसुन येते. मात्र हे बनवल्यानंतर लगेच सेवन करणेच हितावह ठरेल नाहीतर त्यामधे अम्लता अधिक वाढल्यामुळे अधिक पित्तकारक होईल.

कढी (क्वथिता) - कढईमध्ये तेल किंवा तुपावर हिंग व हळद टाकावे. पाण्यात बेसन पीठ व ताक एकत्र करुन ते या गरम तेलात टाकावे व शिजवावे. चांगले उकळल्यानंतर त्यामध्ये काळे मिरे व चवीनुसार सैंधव टाकून उकळावे. अशी ताकापासून बनवलेली कढी पाचक, रुचिकारकर, पचायला हलकी, भूक वाढवणारी किंचित पित्तकारक आहे. कफ आणि वात दोष कमी करणारी आहे आणि मलविबंध दूर करणारी आहे.

सरबते -

शर्करोदक - थंड पाण्यामध्ये साखर मिसळून त्यामध्ये वेलची, कापूर, लंवग, मिरे चूर्ण यांचे अगदी थोड्या प्रमाणात टाकून ढवळावे व नंतर गाळून घ्यावे. हे सरबत थंड, बलकारक, स्वादिष्ट, रोचक व पित्तनाशक आहे. अतिशय तहान लागणे, जळजळ यांचे शमन करणारे आहे.

आम्रफल प्रपाणक - कैरीचे पन्हे - कच्चा आंबा किंवा कैरी पाण्यामध्ये शिजवून त्याचा गर काढून घेणे. त्यामध्ये साखर व थंड पाणी मिसळून नंतर थोडेसे कापूर व मिरीचे चूर्ण मिसळावे.

हे रुचि वाढवणारे, बलकारक व तृप्ति देणारे आहे.

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव

कार्तिक शुध्द बलि-प्रतिपदेला दिपावली देवळात साजरी केली जाते. देवाला दिवे ओवाळणेचे कार्यक्रम होतो. धूतपापेश्वर व नवलादेवीचे गुरव यांनी दिवे तयार करून धूतपापेश्वर मंदिरात आणावयाचे असतात. सदर दिवे उपाध्यायांनी श्री देव धूतपापेश्वराला ओवाळायचे असतात. तसेच नवलादेवीच्या देवळातही देवीला उपाध्यायांनी दिवे ओवाळायचे असतात. नंतर गुरवांच्या हे दिवे उपाध्यायांनी स्वाधीन करावयाचे असतात. गुरव हे दिवे गावात घरोघरी घेऊन फिरतात. देवाचा दिवा या भावनेने लोक दिव्यापुढे दक्षिणा ठेवतात व नमस्कार करतात.

कार्तिक शुध्द द्वादशी रात्रौ 9 ते 10 तुलसी विवाह मंदिरात साजरा केला जातो. धूतपापेश्वर देवस्थानची तुळस व देव श्री धूतपापेश्वर यांचा विवाह होतो. त्यासाठी सर्व पूजेची तयारी व्यवस्थापक यांनी करावयाची असते. विवाह झाल्यानंतर गुळ पोहयाचा नैवद्याचा प्रसाद वाटला जातो.

कार्तिक शुध्द पोर्णिमा दिनी रात्रौ 9 ते 11 त्रिपुरी पोर्णिमा देवळात साजरी केली जाते. तीन त्रिपुरांपैकी दोन त्रिपुरांच्या पूजेची जबाबदारी व व्यवस्था न्यासाच्या व्यवस्थापकाची आहे व एका त्रिपुराच्या पूजेची जबाबदारी व व्यवस्था कै. धुंडीराज श्रीपाद करंबेळकर यांच्या घराण्याची आहे व ती ते करतात. पूजा हि प्रत्येक त्रिपुराच्या पायथ्याशी केली जाते. पूजा सांगण्याचे काम मंदिराचे उपाध्याय करतात.

पंचांग — श्री शालिवाहन शके १९४८, नोव्हेंबर २०२६, आश्विन-कार्तिक विक्रम संवत २०८२/८३

ता.	वार	तिथी	ता. मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता. मि. पर्यंत	योग	ता. मि. पर्यंत	करण	ता. मि. पर्यंत	चंद्रराशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	भा. सौर दिनांक
नोव्हेंबर		**आश्विन**											**कार्तिक**
१	रविवार	कृ. सप्तमी	१४:५१	पुष्य	२८:३०	साध्य	१४:३८	बालव	२५:५७	कर्क	०६:४१	१८:०३	१०
२	सोमवार	कृ. अष्टमी	१३:१०	आश्लेषा	२७:४५	शुभ	१२:०६	तैतिल	२४:२९	कर्क - २७:४५ प.	०६:४१	१८:०३	११
३	मंगळवार	कृ. नवमी	११:५४	मघा	२७:५६	शुक्ल	०९:५३	वणिज	२३:२५	सिंह	०६:४२	१८:०२	१२
४	बुधवार	कृ. दशमी	११:०२	पूर्वाफाल्गुनी	२७:२९	ब्रह्मा	०८:००	बव	२२:४६	सिंह	०६:४२	१८:०२	१३
						ऐंद्र	३०:२५						
५	गुरुवार	कृ. एकादशी	१०:३५	उत्तराफाल्गुनी	२७:५५	वैधृति	२९:०९	कौलव	२२:३०	सिंह - ०९:३४ प.	०६:४३	१८:०२	१४
६	शुक्रवार	कृ. द्वादशी	१०:३०	हस्त	२८:४२	विष्कंभ	२८:०९	गरज	२२:३६	कन्या	०६:४३	१८:०१	१५
७	शनिवार	कृ. त्रयोदशी	१०:४७	चित्रा	२९:५१	प्रीती	२७:२७	विष्टि	२३:०४	कन्या - १७:१४ प.	०६:४४	१८:०१	१६
८	रविवार	कृ. चतुर्दशी	११:२७	स्वाती	अहोरात्र	आयुष्मान	२७:०२	चतुष्पाद	२३:५६	तूळ	०६:४४	१८:००	१७
९	सोमवार	कृ. अमावास्या	१२:३१	स्वाती	०७:२३	सौभाग्य	२६:५६	किंस्तुघ्न	२५:१२	तूळ - २६:४७ प.	०६:४५	१८:००	१८
		कार्तिक											
१०	मंगळवार	शु. प्रतिपदा	१३:५९	विशाखा	०९:१८	शोभन	२७:०९	बालव	२६:५३	वृश्चिक	०६:४५	१८:००	१९
११	बुधवार	शु. द्वितीया	१५:५२	अनुराधा	११:३७	अतिगंड	२७:३९	तैतिल	२८:५८	वृश्चिक	०६:४६	१७:५९	२०
१२	गुरुवार	शु. तृतीया	१८:०८	जेष्ठा	१४:१८	सुकर्मा	२८:२५	वणिज	-	वृश्चिक - १४:१८ प.	०६:४६	१७:५९	२१
१३	शुक्रवार	शु. चतुर्थी	२०:४१	मूळ	१७:१६	धृति	२९:२२	वणिज	०७:२३	धनु	०६:४७	१७:५९	२२
१४	शनिवार	शु. पंचमी	२३:२३	पूर्वाषाढा	२०:२३	शुल	३०:२२	बव	१०:०२	धनु - २७:१० प.	०६:४७	१७:५९	२३
१५	रविवार	शु. षष्ठी	२६:००	उत्तराषाढा	२३:२७	गंड	अहोरात्र	कौलव	१२:४३	मकर	०६:४८	१७:५८	२४
१६	सोमवार	शु. सप्तमी	२८:२९	श्रवण	२६:१६	गंड	०७:१५	गरज	१५:१२	मकर	०६:४८	१७:५८	२५
१७	मंगळवार	शु. अष्टमी	३०:०४	धनिष्ठा	२८:३४	वृद्धि	०७:५३	विष्टि	१७:१६	मकर - १५:२९ प.	०६:४९	१७:५८	२६
१८	बुधवार	शु. नवमी	अहोरात्र	शततारका	३०:०९	ध्रुव	०८:०४	बालव	१८:४०	कुंभ	०६:५०	१७:५८	२७
१९	गुरुवार	शु. नवमी	०७:०५	पूर्वाभाद्रपदा	अहोरात्र	व्याघात	०७:४१	तैतिल	१९:१६	कुंभ - २४:४९ प.	०६:५०	१७:५८	२८
						हर्षण	३०:३९						
२०	शुक्रवार	शु. दशमी	०७:१५	पूर्वाभाद्रपदा	०६:५६	वज्र	२८:५५	वणिज	१८:५९	मीन	०६:५१	१७:५८	२९
		शु. एकादशी	३०:३१	उत्तराभाद्रपदा	३०:५०								
२१	शनिवार	शु. द्वादशी	२८:५६	रेवती	२९:५४	सिद्धि	२६:३०	बव	१७:४९	मीन - २९:५४ प.	०६:५१	१७:५८	३०
													मार्गशीर्ष
२२	रविवार	शु. त्रयोदशी	२६:३७	अश्विनी	२८:१५	व्यतिपात	२३:२९	कौलव	१५:५१	मेष	०६:५२	१७:५७	१
२३	सोमवार	शु. चतुर्दशी	२३:४२	भरणी	२६:०२	वरियान	१९:५८	गरज	१३:१३	मेष	०६:५२	१७:५७	२
२४	मंगळवार	शु. पौणिमा	२०:२३	कृत्तिका	२३:२५	परिघ	१६:०६	विष्टि	१०:०५	मेष - ०७:२४ प.	०६:५३	१७:५७	३
								बालव	३०:३७				
२५	बुधवार	कृ. प्रतिपदा	१६:५१	रोहिणी	२०:३६	शिव	११:५९	तैतिल	२७:०२	वृषभ	०६:५४	१७:५७	४
२६	गुरुवार	कृ. द्वितीया	१३:१५	मृग	१७:४७	सिद्ध	०७:४९	वणिज	२३:३०	वृषभ - ०७:१० प.	०६:५४	१७:५७	५
						साध्य	२७:४४						
२७	शुक्रवार	कृ. तृतीया	०९:४८	आर्द्रा	१५:०८	शुभ	२३:५१	बव	२०:११	मिथुन	०६:५५	१७:५७	६
		कृ. चतुर्थी	३०:३९										
२८	शनिवार	कृ. पंचमी	२७:५६	पुनर्वसू	१२:४९	शुक्ल	२०:१७	कौलव	१७:१४	मिथुन - ०७:२१ प.	०६:५५	१७:५७	७
२९	रविवार	कृ. षष्ठी	२५:४६	पुष्य	१०:५९	ब्रह्मा	१७:०८	गरज	१४:४७	कर्क	०६:५६	१७:५८	८
३०	सोमवार	कृ. सप्तमी	२४:११	आश्लेषा	०९:४१	ऐंद्र	१४:२६	विष्टि	१२:५४	कर्क - ०९:४१ प.	०६:५७	१७:५८	९

दि. १ नोव्हेंबर रोजी सूर्योदयी : सूर्य-तूळ, चंद्र-कर्क, मंगळ-कर्क, बुध-तूळ, गुरु-सिंह, शुक्र-तूळ, शनी-कुंभ, राहू-कुंभ, केतू-सिंह, हर्शल-वृषभ, नेपच्यून-मीन, प्लूटो-मकर राशीत राहील.

दि. ५ नोव्हेंबर रोजी शुक्र (वक्री) - कन्या, दि. १२ नोव्हेंबर रोजी मंगळ-सिंह, दि. १६ नोव्हेंबर रोजी सूर्य वृश्चिक, दि. २२ नोव्हेंबर रोजी शुक्र- तूळ, दि. २५ नोव्हेंबर रोजी राहू (वक्री) - मकर, दि. २५ नोव्हेंबर रोजी केतू-कर्क राशीत प्रवेश करील.

आश्विन अमावास्या प्रारंभ : रविवार दि. ८ नोव्हेंबर सकाळी ११-२७, समाप्ती सोमवार दि. ९ नोव्हेंबर दुपारी १२-३१

कार्तिक पौर्णिमा प्रारंभ : सोमवार दिनांक २३ नोव्हेंबर रात्री ११-४२, समाप्ती मंगळवार दिनांक २४ नोव्हेंबर रात्री ८-२३

राशिभविष्य नोव्हेंबर - २०२६

मेष — धंद्यानिमित्त प्रवास घडेल. शिक्षणाला भाग्याची जोड लाभेल. विवाह जुळेल. संततीवर प्रेम राहील. उत्तरार्धात लालच तसदी जाणवेल. विलंब, त्रास जाणवेल. अपेक्षेप्रमाणे अर्थप्राप्ती होणार नाही.

वृषभ — कर्जबाजारी थोडी असली तरी संधी मिळेल. कामात यश मिळेल. उत्तरार्धात कुटुंबाचे आरोग्य थोडे बिघडेल. प्रपटींची कामे होतील. पोटाची तक्रार जाणवेल. आर्थिक प्राप्ती चांगली राहील. स्पर्धकांचा अंदाज घ्या.

मिथुन — संततीसुख बरे राहील. मनाची कुचंबणा होईल. आर्थिक प्राप्ती होईल. शिक्षणाकडे दुर्लक्ष करू नका. उत्तरार्धात कमी श्रमात संधी मिळेल. विवाह जुळेल. सोने खरेदी कराल. नोकरीत जबाबदारी वाढेल. गुरुपा राहील.

कर्क — गृहसौख्याची काळजी राहील. जोखीम पत्करू नका. कायदेशीर बाबी सांभाळा. गुरुपा राहील. आर्थिक प्राप्ती वाढेल. विवाह जुळेल. उत्तरार्धात शिक्षणासाठी आर्थिक उपाययोजना कराल. मनाची कुचंबणा होईल.

सिंह — नवीन कामे हाती घ्याल. कामात यश मिळेल, विवाह जुळेल. कला-साहित्य क्षेत्रात यश मिळेल. परदेशगमन घडेल. उत्तरार्धात घरात पुढाकार घ्याल. घरगृहस्थीची काळजी राहील. विलंब, अडचणी, त्रास अनुभवाल.

कन्या — फक्त कष्टाने पैसा मिळेल व तोही जेमतेम. जामीन राहू नका. परदेशगमन घडेल. भावनिक दडपण येईल. गैरसमज होतील. उत्तरार्धात कुटुंबाचे आरोग्य सांभाळा. कामात यश मिळेल. भावंडांची जबाबदारी स्वीकाराल.

तुळ — कामात यश मिळेल, पण थकवा येईल. मित्रांची मदत होईल. आर्थिक प्राप्ती चांगली होईल. विवाह जुळेल. नावलौकिक वाढेल. उत्तरार्धात आर्थिक प्राप्ती जेमतेम राहील. आनंदी रहाल. भाग्यकारक घटना घडतील.

वृश्चिक — पूर्वार्धात मोठे खर्च निघतील. धंद्यात स्पर्धा वाढेल. प्रतिष्ठा सांभाळा. विपरीत घटनेतून लाभ संभवतो. नोकरीत वादविवाद टाळा. कामाची गुणवत्ता वाढवा. उत्तरार्धात रागावर नियंत्रण ठेवा. गुरुपा राहील.

धनु — मित्रांसाठी खर्च कराल. आर्थिक प्राप्ती चांगली राहील. गुरुपा राहील. विवाह जुळेल. उत्तरार्धात धंद्यात स्पर्धा वाढेल. अधिकार नीट चालणार नाहीत. कामात विलंब, अडचणी, त्रास संभवतो. वाहनसौख्य लाभेल. प्रतिष्ठा सांभाळा.

मकर — महिना कामात यश, मोबदला देणारा राहील. भावंडांशी वाद टाळा. भाग्यकारक अनुभव येतील. नवीन वस्त्रांचा लाभ होईल. शारीरिक तक्रारींकडे दुर्लक्ष करू नका. कामात अडचणी, त्रास संभवतो. कायदेशीर बाबी पाळा.

कुंभ — सामाजिक कार्यातील सहभाग वाढेल. कामासाठी प्रवास घडेल. उत्तरार्धात कामे यशस्वी होतील. खरेदी-विक्रीचे व्यवहार वाढतील. भावनिक दडपण राहील. गुरुपा राहील. विवाह जुळेल. नवीन वस्त्रांचा लाभ होईल.

मीन — धंद्यात मंदी जाणवेल. परदेशगमन घडेल. नोकरीत कष्ट वाढतील. उत्तरार्धात सामाजिक कार्यात सहभाग वाढेल, पण अपेक्षेप्रमाणे मोबदला मिळणार नाही कामात अडचणी, त्रास अनुभवाल. सुवर्णालंकार खरेदी कराल.

मुहूर्त - नोव्हेंबर २०२६

जावळ मुहूर्त:
दि. १ रवि, दि. ६ शुक्र: दि. १६ सोम; दि. २५ बुध: दि. २९ रवि.

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :- नोव्हेंबरमध्ये उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त नाहीत.

साखरपुडा मुहूर्त :
दि. ३ मंगळ, दि. ६ शुक्र, दि. १० मंगळ; दि. १२ गुरु. दुपारी २-१८ नंतर;दि. १५ रवि, दि. १६ सोम, दि. १७ मंगळ; सायं. ५-१६ नंतर; दि. २१ शनि, दि. २५ बुध: दि. २६ गुरु.

विवाह मुहूर्त :- नोव्हेंबरमध्ये शुद्ध विवाह मुहूर्त नाहीत.

वास्तुशांती मुहूर्त :- नोव्हेंबरमध्ये वास्तुशांती मुर्त नाहीत.

भूमिपूजन मुहूर्त :- नोव्हेंबरमध्ये भूमिपूजन मुहूर्त नाहीत.

काढीव/गौंण उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त : दि. १५ रविवार (सकाळी १०-२९, दुपारी १२-१३), दि. २९ रविवार (सकाळी ९-३४, सकाळी १०-१५)

काढीव/गौंण विवाह मुहूर्त :
दि. ३ मंगळवार (दुपारी १२-२२, गोरज सायं. ५-५७), दि. १२ गुरुवार (गोरज सायं. ६-०२), दि. १५ रविवार (सकाळी ११-१०, गोरज सायं. ५-५३), दि. १६ सोमवार (सकाळी ११-०६), दि. १७ मंगळवार (गोरज सायं. ५-५३), दि. २५ बुधवार (सकाळी १०-३१, दुपारी १२-२६), दि. २६ गुरुवार (दुपारी १२-२६)

दीपावली मुहूर्त २०२६ :
व्यापारी वह्या आणण्यासाठी मुहूर्त: या वर्षी शुक्रवार दि. ६ नोव्हेंबर २०२६ रोजी धनत्रयोदशी आहे. या दिवशी सकाळी ६-४२ ते ८-०७ चल, सकाळी ८-०८ ते ९-३२ लाभ, सकाळी ९-३३ ते १०-५७ अमृत, दुपारी १२-२२ ते दुपारी १-४७ शुभ, सायंकाळी ४-३७ ते सायंकाळी ६-०२ चल या चौघडीमध्ये व्यापारी वह्या आणाव्यात.
पाडवा वहीपूजन : मंगळवार दि. १० नोव्हेंबर २०२६ रोजी बलिप्रतिपदा आहे. या दिवशी सकाळी ९-३४ ते सकाळी १०-५९ चल, सकाळी सकाळी ११-०० ते दुपारी १२-२४ लाभ, दुपारी १२-२५ ते दुपारी १-४९ अमृत, दुपारी ३-१४ ते सायं. ४-३९ शुभ चौघडीमध्ये वहीपूजन आणि लेखन करावे.

शुभ दिवस नोव्हेंबर

दि. १ शुभ दिवस	दि. ११ आनंदी दिवस	दि. १९ शुभ दिवस
दि. २ शुभ दिवस	दि. १२ दुपारी २:१८ नंतर शुभ	दि. २१ शुभ दिवस
दि. ३ शुभ दिवस	दि. १३ सकाळी ७:२३ पर्यंत शुभ	दि. २३ शुभ दिवस
दि. ४ सकाळी ११:०२ नंतर शुभ	दि. १४ शुभ दिवस	दि. २५ शुभ दिवस
दि. ६ शुभ दिवस	दि. १५ शुभ दिवस	दि. २६ शुभ दिवस
दि. ८ आनंदी दिवस	दि. १६ शुभ दिवस	दि. २८ शुभ दिवस
दि. ९ आनंदी दिवस	दि. १७ सायं. ५:१६ नंतर शुभ	दि. २९ शुभ दिवस
दि. १० साडेतीन मुहुर्तातील शुभ	दि. १८ साधारण दिवस	दि. ३० दु.१२:५४ ते २:२६ शुभ

श्री दत्तात्रेय मंदिर,
धोपेश्वर

श्री देव दत्त जयंती
उत्सव २०२५ पाहण्यासाठी
क्यूआर स्कॅन करा

डिसेंबर २०२६

कार्तिक / मार्गशीर्ष शके १९४८

श्री देव धूतपापेश्वर मंदिर दिनदर्शिका

वार					
र रविवार	एकादशी संकष्ट चतुर्थी अमावास्या पौर्णिमा श्री देव धूतपापेश्वर मंदिरातील उत्सव	कार्तिक कृ. १३ प्रदोष भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर महापरिनिर्वाण दिन प्रदोष सद्गुरु श्री ब्रह्मीभूत रघुनाथ पुराणिक (काकामहाराज) जयंती **६**	मार्गशीर्ष शु. ४ विनायक चतुर्थी पारशी अमर्दाद मासारंभ **१३**	मार्गशीर्ष शु. ११ मोक्षदा एकादशी गीता जयंती संत गाडगे बाबा महाराज पुण्यतिथी मौनी एकादशी (जैन) **२०**	मार्गशीर्ष कृ. ४ **२७**
सो सोमवार		कार्तिक कृ. १४ शिवरात्री अमावास्या प्रारंभ उ. रात्रौ ०४.१२ **७**	मार्गशीर्ष शु. ५ **१४**	मार्गशीर्ष शु. १२ सोमप्रदोष सोमप्रदोष सौर शिशिर ऋतू प्रारंभ उत्तारायणारंभ **२१**	मार्गशीर्ष कृ. ५ **२८**
मं मंगळवार	कार्तिक कृ. ८ कालाष्टमी कालभैरव जयंती **१**	कार्तिक अमावस्या दर्श अमावस्या श्री संताजी महाराज जगनाडे जयंती (तारखेप्रमाणे) अमावास्या समाप्ती पहाटे ०६.२० **८**	मार्गशीर्ष शु. ६ चंपाषष्ठी स्कंदषष्ठी मार्तंडभैरवोत्थापन **१५**	मार्गशीर्ष शु. १३ भारतीय पौष मासारंभ **२२**	मार्गशीर्ष कृ. ६ मोरया गोस्वामी संजीवन समाधी - चिंचवड (पुणे) **२९**
बु बुधवार	कार्तिक कृ. ९ कालाष्टमी कालभैरव जयंती **२**	मार्गशीर्ष शु. १ मार्गशीर्ष मासारंभ मार्तंडभैरव षड्रात्रोत्सवारंभ देव दीपावली **९**	मार्गशीर्ष शु. ७ **१६**	मार्गशीर्ष शु. १४/मार्गशीर्ष पौर्णिमा श्रीदत्त जयंती अयन करिदिन हजरत अली जन्मदिन पौर्णिमा प्रारंभ पहाटे १०.४७ दत्त जयंती उत्सव **२३**	मार्गशीर्ष कृ. ७ कालाष्टमी **३०**
गु गुरुवार	कार्तिक कृ. १० जागतिक अपंग दिन **३**	मार्गशीर्ष शु. १ चंद्रदर्शन **१०**	मार्गशीर्ष शु. ८ दुर्गाष्टमी धनुर्मासारंभ **१७**	मार्गशीर्ष कृ. १ साने गुरुजी जयंती भारतीय ग्राहक दिन **२४**	मार्गशीर्ष कृ. ८ **३१**
शु शुक्रवार	कार्तिक कृ. ११ उत्पत्ति एकादशी आळंदी यात्रा **४**	मार्गशीर्ष शु. २ मुस्लिम रज्जब मासारंभ **११**	मार्गशीर्ष शु. ९ **१८**	मार्गशीर्ष कृ. २ ख्रिसमस नाताळ **२५**	
श शनिवार	कार्तिक कृ. १२ हान्नुका (ज्यू) **५**	मार्गशीर्ष कृ. ३ **१२**	मार्गशीर्ष शु. १० **१९**	मार्गशीर्ष कृ. ३ (सुवर्णप्राशन संस्कार) संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.४५ **२६**	

नोव्हेंबर २०२६

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

जानेवारी २०२७

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

कलणकर कृष्णा पवार
डेकोरेशन पेंटिंग
मो. ७७५६०८८२१४

अखिल शेख अहमद बरमारे
रंगिला डेकोरेशन
मो. ८२७५६३४६४१

खलील मुजावर
दुग्ध व्यवसाय
मो. ९२२६८६२६५९

नवाज इक्बाल मुजावर
लोकमान्य जनरल स्टोअर्स
मो. ९०२८७९२६१४

सौजन्य:
धूतपापेश्वर
आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

वार्षिक पंचांग डिसेंबर २०२६

सौजन्य: धूतपापेश्वर

आयुर्वेद श्रेष्ठतेची १५० हून अधिक वर्षे

आयुर्वेद आणि आहार

अम्लिकफलपानक - चिंचे सरबत
पिकलेली चिंच पाण्यामध्ये भिजवावी व त्याचा गर काढून घ्यावा. हा गाळून घेऊन त्यामध्ये साखर, काळी मिरी, लवंग व कापूर यांचे थोडेसे चूर्ण टाकावे.
हे चिंचेचे सरबत वातशामक आहे. किंचित पित्त व कफ वाढवणारे आहे. अत्यंत रोचक व भूक वाढविणारे आहे.

निम्बुकफलपानक - लिंबाचे सरबत
लिंबु रस १ भाग व साखरेचे पाणी ६ भाग एकत्र करुन त्यामध्ये थोडेसे मिरी चूर्ण व लवंग चूर्ण मिसळून सरबत तयार करावे.हे सरबत भूक वाढवणारे, रोचक तसेच खाल्लेले अन्न पचन करण्यास सहाय्यक असे आहे.

धान्यक पानक - धन्याचे सरबत
धणे सर्वप्रथम पाट्यावर वाटून घ्यावेत व हे चूर्ण चाळून घ्यावे. नंतर त्यामध्ये मात्रे अनुसार साखर पाणी मिसळून नंतर त्यात थोड्या प्रमाणात कापूर आदि सुगंधित द्रव्य मिसळून मातीच्या भाड्यांत ठेवावे. हे वाढलेले पित्त कमी करणारे आहे.

गोड पदार्थ -

आंब्याची पोळी - आंब्याची पीळी हा पदार्थ कोकणात अधिक बनवला जातो. आंब्याची पोळी पचायला हलकी, चव देणारी आणि वात पित्त दोषांचे शमन करणारी आहे.

मुरांबा - हिरवा आंबा (कैरी) सोलुन त्याचे तुकडे करावे, तूपात भाजून झाल्यावर साखरेच्या पाकात टाकून काही वेळ शिजवावे. त्यानंतर वेलची, केशर, कापूर बेताने घालून मातीच्या भांड्यात ठेवावे. मुरांबा पचायला जड, स्निग्ध, पौष्टिक व बल देणारा आहे.
मुरांबा खाण्यात चव देणारा असल्याने याचा उपयोग तोंडाची चव गेली असल्यास लाभदायी ठरतो. उन्हाळ्याच्या दिवसांमध्ये मुंराबा बनवला जातो. उन्हाळ्यात आणि पावसाळ्यात भूक कमी असते त्यावेळी याचा चांगला उपयोग होतो.

खीर (पायस) - दुधाच्या अष्टमांश तांदूळ घेऊन त्यांना थोडे तूप लावावे. दूधात हे तांदूळ घालून शिजवावे. अर्धे दूध आटल्यावर (क्षीर) खीर सिद्ध होते. या खीरी मध्ये थोडे तूप, साखर, वेलची घातल्यास पायस तयार होतो. खीर पचायला जड, धातूंचे पोषण करणारी, बल देणारी आहे.

नारळाची खीर - नारळ बारीक किसून गाईच्या दूधात मन्दाग्निवर शिजवावे व त्यामध्ये साखर, तूप घालून परत थोडे शिजवून घ्यावे. यास नारळाची खीर म्हटले जाते. ही खीर गुणांमध्ये स्निग्ध, धातुंना पोषक आणि शरीर पुष्टिकर आहे.

गव्हाची खीर - गहू सडून दूधामध्ये शिजवून खीर तयार करावी. गव्हाची खीर कफ व मेद वाढवते, शरीराला बल देणारी आहे.

लापशी - गव्हाचा रवा तूपात चांगला भाजून घ्यावा. त्यानंतर त्यामध्ये रव्याच्या समान भाग दूध, साखर एकत्र करुन शिजवावा. संपूर्ण शिजल्या नंतर त्यामध्ये कापूर, मिरे, वेलची यांचे चूर्ण घालून ढवळावे.
लापशी ही पचायला अतिशय जड पदार्थ असून कफ वाढवते व पित्त आणि वात कमी करते. धातुंचे पोषण करणारी आणि शरीराला बल देणारी आहे.

घिवर - घृतपूर - गव्हाचा रवा तूप व दूध घालून मोठ्या रुंद भांड्यात खूप फेसून पातळ करावा. घिवर पात्रात तूप चांगले गरम करावे. चांगले गरम झालेल्या तूपांत त्या पीठाची बारीक आणि सारखी धार घिवर पात्रभर पसरें पर्यंत धरावी. किंचित लाल झाल्यावर साखरेच्या पाकात दोन्ही बाजूंनी बुडवावा. घिवर हे पचण्यास जड, वृष्य आणि सात धातुंचे पोषण करतात. त्याच बरोबर हे शरीराला बल्य आहे. अशाप्रकारे नारळाचे घिवर, तांदळाचे घिवर, खव्याचे घिवर सुद्धा तयार केले जातात.

अपूप घारगे - गव्हाचा बारीक रवा घेऊन त्यात गुळ घालावा व पाण्यात मळून घ्यावे. मळलेल्या पीठाचे तळहाता एवढे गोळे करुन तूपांत तळावे. हे अपूप वात पित्त कमी करणारे, पचायला जड, जिभेला चव आणणारे व शरीर पुष्टि करणारे आहे.

अनारसे - शालिपूप - हा दिवाळीतील एक गोड पदार्थ आहे. तांदूळ तीन चार वेळा चांगले धुवुन मग वाळवून घ्यावे व त्याचे पीठ करावे. या पीठात मोहन, गुळ व पाणी घालून चांगले मळावे. त्यानंतर त्याचे वडे करुन एका बाजूला खसखस लावून तूपांत तळावे. याला शालिपूप असे म्हणतात. हे स्निग्ध, शीत गुणात्मक, रुचि देणारे व सात धातुंचे पोषण करणारे आहे.

जिलबी - कुंडलिका - बऱ्याच लोकांना आवडणारा असा गोड पदार्थ म्हणजेच जिलबी - जिलबी मनाला तृप्ति देणारी, धातुवर्धक आणि बल्य अशी आहे.
चिराटे आणि खाजे पचायला जड आणि धातुपोषक आहेत.

शाक वर्गातील पदार्थ -

अळवड्या - पात्रिकावटी - ओल्या मिरच्या, मिरे, धणे, सुके खोबरे, हिंग, जिरे, दालचिनी, कोथंबीर वाटून घ्यावे त्यात चण्याचे पीठ कालवावे. हे मिश्रण अळूच्या पानावर लावून नंतर दूसरे पान लावावे आणि त्यावर पुन्हा लेप लावावा असे बोटा इतके जाड होईपर्यंत करावे आणि त्याची वळवटी तयार करावी. ही वळकटी वाफेवर शिजवून घ्यावी. थंड झाल्यावर तुकडे करुन तेलात किंवा तुपात तळून घ्यावे. अळवड्या रुचिकर, अग्निवर्धक व बल देणाऱ्या आहेत.

चण्याच्या पाल्याची भाजी - पचायला जड, चवीला आंबट गोड आणि रुचकर आहे. ही भाजी हिरड्यांची सूज कमी करणारी आहे.

चाकवत - चाकवत पचायला हलके, रुचिकर, मल आणि मूत्र साफ करणारे, अग्नि वाढवण्यास मदत करणारे आहे. ही भाजी हृदयाला हितकर आणि बल वाढवणारी आहे.

मेथी ची भाजी - तिखट, उष्ण, पचायला जड आणि मलाचे स्तंभन करते. या भाजीचा उपयोग कृमि, अर्श या विकारांमध्ये चांगला होतो.

फेणी - फेनिका - तांदूळ धुऊन बारीक पीठ करुन घ्यावे. पीठ पाण्यात एक रात्र भिजवून दुसऱ्या दिवशी पुन्हा सकाळी पाणी घालून पातळ करुन घ्यावे. तूप लावलेल्या पळसाच्या पानावर कागदा इतका लेप करावा आणि ते उताणे करुन वाफेवर शिजवून घ्यावे. नंतर हे हळूच पानापासून वेगळे करुन उन्हात सुकवावे आणि नंतर तुपांत किंवा तेलात तळाव्यात.
आज काल ताटावर छोटे छोटे फेण्या करुन वाफेवर शिजवतात व त्यानंतर ते काढून सुकवतात. फेण्या पचायला हलके आणि वात कमी करणारे आहे. उन्हाळ्यात हे अधिक प्रमाणात बनवले जाते.

लोणचे - उन्हाळ्यात तयार केला जाणारा हा एक पदार्थ आहे. आहार षड्‌रसात्मक अर्थात् सहा रसांचा असावा असे वर्णन आहे. लोणचे हे ताटात डाव्या बाजूला असणाऱ्या पदार्थांपैकी एक पदार्थ आहे, ज्याचा वापर केवळ तोंडी लावण्यापूर्तिच करण्यात येतो. लोणचे भूक वाढवणारे, तोंडाला रुचि आणणारे व पाचक म्हणून वापरले जाते. बाजारात विविध पदार्थांपासून लोणचे बनवले जाते. कैरी, लिंबू या फळांचे लोणचे हे अतिशय प्रचलित आहे. परंतु मिरची, मूळा, करवंद या पासून सुद्धा लोणचे बनवले जाते. गाजर, आवळा इत्यादि पासून बनवलेले लोणचे पौष्टिक म्हणून खाल्ले जातात. बेताने खाल्लेले लोणचे बाधत नाही. परंतु दर रोज किंवा अधिक मात्रेत लोणचे खाल्ल्यास लवण व अम्ल रसाचा अति वापर झाल्याने केस पांढरे होणे, केस गळणे, छातीत जळजळ होणे आदि लक्षण उद्भवू शकतात.

स्वास्थ्य सेवा विभाग

श्री धूतपापेश्वर लिमिटेड, मुंबई / पनवेल

राशिभविष्य डिसेंबर - २०२६

मेष
सिहं राशीत गुरू, शुभ प्रगतीत वाढ, नोकरी, व्यवसायात अनुकूलता, नवीन ओळखी. स्वभाव महत्वाकांक्षी. मोठया यशाच्या प्रयत्नात रहाल. सातत्य ठेवा. सर्व इच्छा पूर्ण होतील. आरोग्य ठीक राहील.

वृषभ
कामे १६ तारखेपर्यंत करा. वृश्चिकेचा सूर्य अनुकूल असल्याने कामे मार्गी लागतील. बुध, शनी शुभ, शेअर्स, जमीन खरेदी विक्रीत लाभ, संयमाने मने जिकांल अधिकारांचा उपयोग कराल नवीन कार्याशी परिचय होईल.

मिथुन
सुर्य, मंगल, बुध, शुक्र, अनुकूल, प्रगतीस संधी, योग्य निर्णय घेवून कृती करल. बचत कराल, तब्येत सुधारेल, मनोबल वाढेल, नवीन जबाबदारी घ्याल, मंगल कार्यात सहभागी, हितसंबधात सुधार होईल.

कर्क
१६ तारखेनंतर परिस्थिती सुधारेल. धनु राशीतला सुर्य षष्ठस्थानी शुभ. बुध. गुरु. शुक्र. शुभ प्रगती. हितकारक घटना. नोकरी मिळेल, व्यवसायात जास्त गुंतवण्यास संधी, महिलांना मनस्यास्थ्य, नवीन शिकाल.

सिंह
बुध. शुक्र प्रसन्न आहेत. चिंता करू नका प्रगतीकडे जास्त लक्ष द्याल. नवीन संधी शोधाल. सुसंवाद करून रहा. श्रध्या, सबुरी ठेवावी लागेल. यशस्वी व्हाल, मेहनतीस न्याय, चुका करू नका. शरीरस्यास्थ्य चांगले राहील.

कन्या
१६ तारखेपर्यंत वृश्चिकेचा सूर्य अनुकूल, कामे पूर्वार्धात करा. वृश्चिकेचा सूर्य मदतीस बुध, शुक्र शुभ. सहकार्य मिळेल. नोकरी, व्यवसायात अनुकूलता. गुतवणूक कराल. शेअर्स व्यवहारात लाभ.

तुळ
१६ तारखेपासून धनूचा सूर्य शुभ. कामे मार्गी लागतील. मंगळ, बुध, गुरु, शनी अनुकूल. ग्रहमान चांगले राहील. अनपेक्षित लाभ. कार्यक्षमतेत वाढ. तब्येत सुधारेल, विरोधकांची माघार. मनस्वास्थ्य, गुंतवणूकीकडे लक्ष द्याल

वृश्चिक
बुध, शुक्र मदतीस. मेहनत वाढवा. श्रध्दा, सबुरी ठेवा, यशस्वी. संघर्ष टाळा. खर्चावर नियंत्रण, आरोग्यास जपा. व्यवहारी रहा प्रवासात वेळेचे भान ठेवा. महिलांनी अध्यात्मिक साधनेत भाग घ्यावा.

धनु
सिहेचा गुरू भाग्यस्थानी. चिंता नको नोकरी, व्ययसायात अनुकूलता. कलावंत क्रीडापटू, साहित्येकांना मानसन्मान कामे मार्गी. कार्यक्षमता वाढून कामे करा प्रलोभने टाळाल, प्रवासयोग कार्यसाधक

मकर
१६ तारखेपर्यंत वृश्चिकेचा सूर्य अनुकूल. कामे पूर्वार्धात केल्याने यशस्वी, मनोबल वाढेल बुध. सनी शुभ.स्पर्धा जिंकाल सहकार्य मिळेल. शेती, बागायती जागा खरेदी. विक्रीत लाभ. आत्मविश्वासाने कामे कराल.

कुंभ
सूर्य, बुध, गुरू, शुक्र शुभ. ग्रहमान चांगले प्रगती. आत्मविश्वासात वाढ. अधिकार प्राप्ती, देवाची मर्जी, कठीण कामे कराल शाबासकी मिळेल. तब्बेत सुधारेल शरीरस्वास्थ्य, महिलांना प्रगतीस संधी

मीन
१६ तारखेपासून धनू राषीतील सुर्य अनुकूल मंगळ, बुध, शुक्र, शुभ, कर्तव्यपुर्तीचे समाधान. मदत कराल, घराचे प्रश्न मार्गी लागतील. अनपेक्षित लाभ, आनंदी घटना, महिलांना गुहसौख्य लाभेल. समजुतदारीने प्रश्न सोडवाल.

पंचांग — श्री शालिवाहन शके १९४८, डिसेंबर २०२६, कार्तिक-मार्गशीर्ष विक्रम संवत २०८३

ता.	वार	तिथी	ता. मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता. मि. पर्यंत	योग	ता. मि. पर्यंत	करण	ता. मि. पर्यंत	चंद्रराशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	भा. सौर दिनांक
डिसेंबर		कार्तिक											अग्रहायण
१	मंगळवार	कृ. अष्टमी	२३:१३	मघा	०९:००	वैधृति	१२:१४	बालव	११:३७	सिंह	०६:५७	१७:५८	१०
२	बुधवार	कृ. नवमी	२२:५१	पूर्वाफाल्गुनी	०८:५४	विष्कंभ	१०:३१	तैतिल	१०:५८	सिंह - १४:५८ प.	०६:५८	१७:५८	११
३	गुरुवार	कृ. दशमी	२३:०३	उत्तराफाल्गुनी	०९:२३	प्रीती	०६:१४	वणिज	१०:५३	कन्या	०६:५९	१७:५८	१२
४	शुक्रवार	कृ. एकादशी	२३:४४	हस्त	१०:२२	आयुष्मान	०८:२२	बव	११:२०	कन्या - २३:०१ प.	०६:५९	१७:५८	१३
५	शनिवार	कृ. द्वादशी	२४:५१	चित्रा	११:४८	सौभाग्य	०७:५२	कौलव	१२:१४	तूळ	०७:००	१७:५९	१४
६	रविवार	कृ. त्रयोदशी	२६:२१	स्वाती	१३:३७	शोभन	०७:४१	गरज	१३:३३	तूळ	०७:००	१७:५९	१५
७	सोमवार	कृ. चतुर्दशी	२८:१२	विशाखा	१५:४७	अतिगंड	०७:४६	विष्टि	१५:१४	तूळ - ०९:१३ प.	०७:०१	१७:५९	१६
८	मंगळवार	कृ. अमावास्या	३०:२०	अनुराधा	१८:१५	सुकर्मा	०८:०६	चतुष्पाद	१७:१४	वृश्चिक	०७:०२	१७:५९	१७
		मार्गशीर्ष											
९	बुधवार	शु. प्रतिपदा	अहोरात्र	जेष्ठा	२०:५९	धृति	०८:३९	किंस्तुघ्न	१९:३१	वृश्चिक - २०:५९ प.	०७:०२	१७:५९	१८
१०	गुरुवार	शु. प्रतिपदा	०८:४५	मूळ	२३:५७	शुल	०९:२३	बालव	२२:०२	धनु	०७:०३	१८:००	१९
११	शुक्रवार	शु. द्वितीया	११:२२	पूर्वाषाढा	२७:०३	गंड	१०:१७	तैतिल	२४:४३	धनु	०७:०३	१८:००	२०
१२	शनिवार	शु. तृतीया	१४:०५	उत्तराषाढा	३०:११	वृद्धि	११:१६	वणिज	२७:२७	धनु - ०९:५० प.	०७:०४	१८:००	२१
१३	रविवार	शु. चतुर्थी	१६:४६	श्रवण	अहोरात्र	ध्रुव	१२:१३	बव	३०:०३	मकर	०७:०५	१८:०१	२२
१४	सोमवार	शु. पंचमी	१९:१५	श्रवण	०९:११	व्याघात	१३:०३	कौलव	-	मकर - २२:३४ प.	०७:०५	१८:०१	२३
१५	मंगळवार	शु. षष्ठी	२१:१८	धनिष्ठा	११:५२	हर्षण	१३:३६	कौलव	०८:२१	कुंभ	०७:०६	१८:०२	२४
१६	बुधवार	शु. सप्तमी	२२:४५	शततारका	१४:०१	वज्र	१३:१५	गरज	१०:०७	कुंभ	०७:०६	१८:०२	२५
१७	गुरुवार	शु. अष्टमी	२३:२५	पूर्वाभाद्रपदा	१५:२९	सिद्धि	१३:२०	विष्टि	११:११	कुंभ - ०९:१२ प.	०७:०७	१८:०२	२६
१८	शुक्रवार	शु. नवमी	२३:१३	उत्तराभाद्रपदा	१६:०९	व्यतिपात	१२:१८	बालव	११:२६	मीन	०७:०७	१८:०३	२७
१९	शनिवार	शु. दशमी	२२:०८	रेवती	१५:५७	वरियान	१०:३४	तैतिल	१०:४७	मीन - १५:५७ प.	०७:०८	१८:०३	२८
२०	रविवार	शु. एकादशी	२०:१४	अश्विनी	१४:५५	परिघ	०८:०९	वणिज	०९:१७	मेष	०७:०८	१८:०४	२९
						शिव	२९:०६	बव	३१:००				
२१	सोमवार	शु. द्वादशी	१७:३६	भरणी	१३:०८	सिद्ध	२५:३२	कौलव	२८:०३	मेष - १८:३६ प.	०७:०९	१८:०४	३०
													पौष
२२	मंगळवार	शु. त्रयोदशी	१४:२४	कृत्तिका	१०:४५	साध्य	२१:३२	गरज	२४:३८	वृषभ	०७:०९	१८:०५	१
२३	बुधवार	शु. चतुर्दशी	१०:४७	रोहिणी	०७:५६	शुभ	१७:१५	विष्टि	२०:५४	वृषभ - १८:२६ प.	०७:१०	१८:०५	२
		शु. पौणिमा	३०:५७	मृग	२८:५२								
२४	गुरुवार	कृ. प्रतिपदा	२७:०७	आर्द्रा	२५:४७	शुक्ल	१२:५१	बालव	१७:०२	मिथुन	०७:१०	१८:०६	३
२५	शुक्रवार	कृ. द्वितीया	२३:२६	पुनर्वसू	२२:५०	ब्रह्मा	०८:२८	तैतिल	१३:१५	मिथुन - १७:३३ प.	०७:११	१८:०६	४
						ऐंद्र	२८:१६						
२६	शनिवार	कृ. तृतीया	२०:०५	पुष्य	२०:१२	वैधृति	२४:२२	वणिज	०९:४२	कर्क	०७:११	१८:०७	५
								बव	३०:३४				
२७	रविवार	कृ. चतुर्थी	१७:१३	आश्लेषा	१८:०४	विष्कंभ	२०:५३	कौलव	२८:००	कर्क - १८:०४ प.	०७:१२	१८:०७	६
२८	सोमवार	कृ. पंचमी	१४:५७	मघा	१६:३२	प्रीती	१७:५४	गरज	२६:०५	सिंह	०७:१२	१८:०८	७
२९	मंगळवार	कृ. षष्ठी	१३:२४	पूर्वाफाल्गुनी	१५:४२	आयुष्मान	१५:३०	विष्टि	२४:५४	सिंह - २१:३६ प.	०७:१३	१८:०९	८
३०	बुधवार	कृ. सप्तमी	१२:३६	उत्तराफाल्गुनी	१५:३६	सौभाग्य	२३:४०	बालव	२४:२८	कन्या	०७:१३	१८:०९	९
३१	गुरुवार	कृ. अष्टमी	१२:३१	हस्त	१६:१२	शोभन	१२:२५	तैतिल	२४:४५	कन्या - २८:४६ प.	०७:१३	१८:१०	१०

दि. १ जून रोजी सूर्योदयी : सूर्य-वृश्चिक, चंद्र सिंह, मंगळ-सिंह, बुध- तूळ, गुरु-सिंह, शुक्र-तूळ, शनी-मीन, राहू-मकर, केतू -कर्क, वृषभ,नेपच्यून-मीन, प्लूटो-मकर राशीत राहील.

दि. २ डिसेंबर रोजी बुध-वृश्चिक, दि. १६ डिसेंबर रोजी सूर्य-धनू, दि. २२ डिसेंबर रोजी बुध-धनू राशीतप्रवेश करील.

कार्तिक अमावास्या प्रारंभ : सोमवार दि. ७ डिसेंबर रोजी उ. रात्री ४-१२, समाप्ती मंगळवार दिनांक ८ डिसेंबर रोजी उ.रा. ६-२०

मार्गशीर्ष पौर्णिमा प्रारंभ : बुधवार दि. २३ डिसेंबर रोजी सकाळी १०-४७, समाप्ती बुधवार दि. २३ डिसेंबर रोजी उ.रा. ६-५७

मुहूर्त - डिसेंबर २०२६

जावळ मुहूर्तः
दि. ४ शुक्र, दि. १४ सोम; दि. १६ बुधः दि. २५ शुक्र.

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त :
डिसेंबरमध्ये उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त नाहीत.

साखरपुडा मुहूर्त :
दि. १ मंगळ, दुपारी १२-१४ नंतर; दि. २ बुध, दि. ३ गुरु. सकाळी १०-५३ पर्यंत; दि. ४ शुक्र; दि. ५ शनि; दि. १० गुरुः दि. १२ शनि; दि. १३ रवि. सायं. ४-४६ नंतर; दि. १४सोम; दि. १५ मंगळ; दि. १८ शुक्र. दुपारी १२-१८ नंतर; दि. १९ शनि; दि. २० रवि, दि. २७रवि; दि. २८ सोम; दि. ३० बुध; दि. ३१ गुरु.

विवाह मुहूर्त :
डिसेंबरमध्ये शुद्ध विवाह मुहूर्त नाहीत.

वास्तुशांती मुहूर्त :
डिसेंबरमध्ये वास्तुशांती मुहूर्त नाहीत.

भूमिपूजन मुहूर्तः
डिसेंबरमध्ये भूमिपूजन मुहूर्त नाहीत.

काढीव/गौंण उपनयन (मुंजीचे)मुहूर्त :
दि. १० गुरुवार (दुपारी १२-४९), दि. ११ शुक्रवार (दुपारी १२-४५), दि. १४ सोमवार (दुपारी १२-३३), दि. २५ शुक्रवार (सकाळी ११-५०)

काढीव / गौंण विवाह मुहूर्त २०२५:
दि. २ बुधवार (सकाळी १०-०३, दुपारी १२-२८, गोरज सायं. ५-५२), दि. ३ गुरुवार (सकाळी ९-५९), दि. ४ शुक्रवार (दुपारी १२-२९, गोरज सायं. ५-५३), दि. ५ शनिवार (दुपारी १२-२९), दि. १० गुरुवार (दुपारी १२-३१), दि. १२ शनिवार (दुपारी १२-३२, गोरज सायं. ५-५५), दि. १३ रविवार (गोरज सायं. ५-५५), दि. १४ सोमवार (दुपारी १२-३३, गोरज सायं. ५-५५), दि. १५ मंगळवार (सकाळी ९-१२), दि. १८ शुक्रवार (गोरज सायं. ५-५७), दि. २८ सोमवार (सकाळी ११-३८), दि. ३० बुधवार (गोरज सायं. ६-०३), दि. ३१ गुरुवार (गोरज सायं. ६-१२.

शुभ दिवस डिसेंबर

- दि. १ दुपारी १२:१४ नंतर शुभ
- दि. २ शुभ दिवस
- दि. ३ सकाळी १०:५३ पर्यंत शुभ
- दि. ४ शुभ दिवस
- दि. ५ शुभ दिवस
- दि. १० शुभ दिवस
- दि. ११ शुभ दिवस
- दि. १२ शुभ दिवस
- दि. १३ सायं ४:४६ नंतर शुभ
- दि. १४ शुभ दिवस
- दि. १५ शुभ दिवस
- दि. १६ रात्री १०:४५ पर्यंत शुभ
- दि. १७ सकाळी ११:११ ते दुपारी १:२० पर्यंत शुभ
- दि. १८ दुपारी १२:१८ नंतर शुभ
- दि. १९ शुभ दिवस
- दि. २० सकाळी ९:१७ पर्यंत शुभ
- दि. २१ दुपारी १:०८ पर्यंत शुभ
- दि. २२ सकाळी १०:४५ नंतर शुभ
- दि. २४ शुभ दिवस
- दि. २५ शुभ दिवस
- दि. २७ शुभ दिवस
- दि. २८ शुभ दिवस
- दि. २९ दुपारी १:२४ पर्यंत शुभ
- दि. ३० शुभ दिवस
- दि. ३१ शुभ दिवस