

१२५

दश

विश्वदासाची

साण्डू

१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय

## आरोग्यदर्शिका®

भारतीय पंचांगासह, पंचांग - दा. कृ. सोमण

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

साण्डू नगर, द. कृ. साण्डू मार्ग, चेंबूर, मुंबई ४०० ०७९  
दूरध्वनी : ०२२ २५२८ ४४०२, E-mail: medicalcell@sandu.in

१

मार्गशीर्ष- पौष  
शके १९४५

जानेवारी २०२४

विक्रम संवत्  
२०८०

नववर्षाभिनंदन

र

रविवार



#SayYesToAyurveda

मार्गशीर्ष कृ. ११  
सफला एकादशी  
विशाखा  
पौष शु. ३/४  
विनायक चतुर्थी, भोगी  
धनुर्मास समाप्ती सूर्य मकरेला २६.४२  
भूगोल दिनधनिष्ठा  
पौष शु. ११  
पुत्रदा एकादशी  
सौर माघ मासारंभरोहिणी  
पौष कृ. ३  
लाला लजपतराय जयंतीमघा  
सायं ४.५९  
पर्यंत शुभ

सो

सोमवार

मार्गशीर्ष कृ. ५  
नूतन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा  
धूम्रपान विरोधी दिनमघा  
मार्गशीर्ष कृ. १२  
पहाटे पूर्वेला मंगळ दर्शन  
स्वामी स्वरूपानंद जयंती, पावसअनुराधा  
पौष शु. ५  
मकर संक्रांती  
पुण्यकाल सूर्योदय ते सूर्यास्त  
लष्कर दिनशतताराका  
पूर्वा भाद्रपदा  
आनंदी दिवसमृग  
पौष कृ. ४  
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय रात्री ९.३०  
साधारण दिवस

मं

मंगळवार

मार्गशीर्ष कृ. ६  
पूर्वा फाल्गुनी  
सायं. ५.०९  
पर्यंत शुभमार्गशीर्ष कृ. १३  
भौमप्रदोष, शिवरात्री  
श्री संताजी महाराज जगनाडे पुण्यतिथी  
संत गुळवणी महाराज जयंती  
जागतिक घरकामगार दिनज्येष्ठा  
पौष शु. ६  
बांगर षष्ठी, करिदिन, किंक्रांत  
छत्रपती संभाजी राजे राज्याभिषेक दिन  
महादेव गोविंद  
रानडे स्मृतिदिनउत्तरा भाद्रपदा  
पौष शु. १३  
भौमप्रदोष  
नेताजी सुभाषचंद्र बोस जयंती पर्यंत शुभआर्द्रा  
पौष कृ. ४  
महात्मा गांधी पुण्यतिथी  
हुतात्मा दिन

बु

बुधवार

मार्गशीर्ष कृ. ७  
सावित्रीबाई फुले जयंती  
बालिका दिनउत्तरा फाल्गुनी  
मार्गशीर्ष कृ. १४  
अमावास्या प्रारंभ रात्री ८.१९मूळ  
पौष शु. ७  
गुरु गोविंदसिंह जयंतीरेवती  
पौष शु. १४  
पौर्णिमा प्रारंभ रात्री ९.४९  
सूर्य श्रवणला २२.३०  
श्री वाग्देव  
महाराज  
रथोत्सव  
शारीरिक  
शिक्षण दिनपुनर्वसू  
पौष कृ. ५  
श्री महालक्ष्मी सायं  
किरणोत्सवारंभ  
कोल्हापूर अवतार  
मेहेरबाबा  
अमरतिथी  
श्री राऊळ  
महाराज  
पुण्यतिथी

गु

गुरुवार

मार्गशीर्ष कृ. ८  
कालाष्टमीहस्त  
मार्गशीर्ष अमावास्या  
दर्श वेळा अमावास्या  
अमावास्या समाप्ती सायं ५.२७ पर्यंत  
सूर्य उत्तराषाढाला २०.१२  
काळबादेवी यात्रा  
लाल बहादूर  
शास्त्री स्मृतिदिनपूर्वाषाढा  
पौष शु. ८  
दुर्गाष्टमी  
शाकंभरी नवरात्रारंभ  
महादेव गोविंद रानडे जयंतीअश्विनी  
पौष शु. १४  
पौर्णिमा  
शाकंभरी पौर्णिमा, पौर्णिमा समाप्ती  
रात्री ११.२३, शाकंभरी नवरात्री समाप्ती  
श्री वाग्देव महाराज पुण्यतिथी उत्सव  
गुरुप्यामृत  
सकाळी ८.१५  
नंतर  
सूर्योदयापर्यंत  
राष्ट्रीय  
मतदार दिनपुनर्वसू  
महासुदर्शन  
काढा नं.१  
(एमएसके प्लस)  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

शु

शुक्रवार

मार्गशीर्ष कृ. ९  
चित्रा  
शुभ दिवसउत्तराषाढा  
पौष शु. १  
पौष मासारंभ, चंद्र दर्शन  
स्वामी विवेकानंद जयंती  
राष्ट्रीय युवा दिन  
राजमाता  
जिजाऊ जयंती  
(तारखेप्रमाणे)भरणी  
पौष शु. ९  
शुभ दिवसपुष्य  
पौष कृ. १  
प्रजासत्ताक दिन  
शुभ दिवस

श

शनिवार

मार्गशीर्ष कृ. १०  
पत्रकार दिन  
श्री गोंदवलेकर महाराज  
पुण्यतिथी  
पारश्वनाथ जयंती (जैन)स्वाती  
पौष शु. २  
मुस्लिम रज्जब मासारंभ  
सिध्देश्वर यात्रा ४ दिवस सोलापूर  
पारशी शेहेरेवार  
मासारंभश्रवण  
पौष शु. १०  
कुंभायन १९.३६कृत्तिका  
पौष कृ. २  
आश्लेषा  
शुभ दिवसमकरप्राश®  
उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धकसुवर्णयुक्त  
लक्ष्मीविलास रस,  
रौप्य आणि  
मोतीयुक्तबलवर्धक व  
कार्यक्षमतावर्धकहृदय आणि  
मस्तिष्क  
पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक

आपल्या परिवाराचा  
स्वास्थ्यरक्षक

डॉक्टरांचे अभिप्राय

साण्डू उत्पादनांविषयी  
डॉक्टरांचे अभिप्राय  
जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा  
डॉ. हेमंत राणा ठाकूर, मुंबईआरोग्यविषयक  
माहितीसाठी  
QR CODE स्कॅन कराआरोग्यविषयक  
माहितीसाठी  
QR CODE स्कॅन करासंपर्क जतन  
करण्यासाठीसंपर्क जतन  
करण्यासाठी  
QR CODE स्कॅन करा

www.sandu.in

साण्डू  
१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय  
जाणून घ्या साण्डू  
उत्पादनांविषयी



मुलांसाठी  
इम्युनिटी  
बुस्टर



# आरोग्यदर्शिका®

जानेवारी २०२४



उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

## हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! थोडे साण्डू फार्मास्युटिकल्स बदल....

(अति) साखरेचे खाणार त्याला ...!

**आयुष:** नमस्ते ताई, मकरसंक्रांतीच्या हार्दिक शुभेच्छा ! तिळगुळ घ्या आणि गोड गोड बोला !

**त** **ताई:** मकरसंक्रांतीच्या तुला देखील खूप खूप शुभेच्छा ! पण हे तिळगुळ न देता आणि घेताच तू गोड गोड! बोल हाहाहा !!! अरे मी जरा डाएट वर आहे नं म्हणून !



**आयुष:** अगं ताई, आज कसलं गं तुझं डाएट- बिएट? चल आपण छान मस्त पैकी लाडू, खीर, मिठायांवर ताव मारूया !

**ताई:** नको बाबा ! मी कालचं डॉ. साण्डू यांना भेटले होते. त्यांनी साखर आणि साखरेचे पदार्थ अति प्रमाणात खाण्यात आले तर आपल्या शरीरावर त्याचे होणारे दुष्परिणाम सांगितले. ते ऐकून एक गोष्ट मात्र माझ्या ध्यानात आलीये, ती म्हणजे 'साखरेचे अति खाणार त्याला देव आजारपण देणार' !

अति प्रमाणात गोड किंवा गोडाचे पदार्थ खाण्याने साखरेसारखे 'मधुर विष' घातक ठरू शकते.



डॉ. साण्डू काय म्हणाले ?

- अतिरिक्त कर्बोदकांचे सेवन जसे की साखर, मध, जॅम, रिफाइंड पदार्थ, पेस्ट्री इत्यादी सहजपणे टाळता येते; ज्यामुळे वजन आणि रक्तातील ग्लुकोजची पातळी जलद वाढते.
- हे लक्षात घेऊन, नेहमी संपूर्ण धान्य, तृणधान्ये, कमी प्रक्रिया केलेले अन्न आणि भाज्या आहारात घेण्याचा प्रयत्न करा.
- ग्लुकोजच्या तुलनेत, फ्रक्टोजचे चयापचय हळूहळू होते, त्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी हळूहळू वाढते.
- निरोगी व्यक्तींसाठी सर्व प्रकारची फळे खाण्यायोग्य आहेतच; परंतु कलिंगड, सफरचंद, पेरू इत्यादी फळे विशेषतः मधुमेहींसाठी अनुकूल आहेत.
- फायबर अर्थात तंतुमय पदार्थांना लक्षात ठेवून फळे नेहमी चावून खावीत; नेहमीच फळांचा रस नको.
- मध हा ऑटोऑक्सिडंटनी समृद्ध असा एक उत्तम पर्याय आहे. जो मूलतः शुद्ध साखर आहे, ज्यामध्ये

- चरबीचे प्रमाण नगण्य असून, प्रथिने आणि फायबरचे प्रमाण अतिशय कमी आहे.
- गूळ हा साखरेचा आणखी एक नैसर्गिक प्रकार; जो मानवी आरोग्यासाठी आवश्यक असलेले नैसर्गिक पोषक आणि इतर जैव घटकांनी युक्त आहे.
- गूळ एक आरोग्यवर्धक सुपरफूड आहे जे इतर पदार्थांच्या संयोगाने वापरता येतो; ज्यामुळे त्या पदार्थांचे देखील पौष्टिक मूल्य वाढते.
- आणखी एक आश्चर्यकारक पर्याय म्हणजे खजूर, त्याची पेस्ट पौष्टिक आणि गोड पदार्थ बनवण्यासाठी साखरेचा पर्याय म्हणून वापरली जाऊ शकते.
- ..... आणि नेहमी लक्षात ठेवा 'सर्व काही संयमात..... संयमासह !'



## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### मेषशृंगी

शास्त्रीय नाव : *Gymnema sylvestre R.Br.*  
कुळ : Asclepiadaceae  
इतर नावे : गुडमार, मेढशिंगी  
उपयुक्त अंग : पान, मूळ  
संस्कृत अर्थ : मेढयाच्या शिंगेसारखी फळे/शेंगा

ऐरंड तेलात मिसळून याच्या पानांची पेस्ट सांध्यांच्या सूजेवर लावल्यास सांध्यांच्या तक्रारी दूर होतात

सूजेवर प्रभावी

प्रतिजैविक कार्य (Anti-biotic)

यकृत (Liver) टॉनिक म्हणून प्रभावी

सुलभ मूत्र विसर्जनास सहाय्यक

कोलेस्टेरॉलची योग्य पातळी राखण्यास मदत करते

गोड आणि कडू चवीमधल्या फरक समजण्याच्या जिभच्या क्षमतेवर परिणाम करते



### सार्वभौम आयुर्वेद

असे म्हणता येईल की आयुर्वेदाचे ज्ञान सर्व वेदांमध्ये आधीच विखुरलेले होते. आयुर्वेद हा अथर्ववेदाचा एक भाग असल्याचे विद्वानांचे मत आहे. परंतु आयुर्वेदाचे पहिले अभ्यासक सुमारे ई. स. पूर्व २००० दरम्यान कोटेश्वरी त्यांच्या शास्त्रीय ग्रंथांमध्ये स्पष्ट करतात जे अद्याप आयुर्वेदाचे मूलभूत तत्व म्हणून देखील वापरले जाते :

'ब्रह्मा स्मृत्वा आयुषो वेदं' । हा श्लोक स्पष्ट करतो की आयुर्वेद प्रथम भगवान ब्रह्मदेवांनी इतरांना शिकवला. याचा अर्थ असा होतो की आयुर्वेद प्राचीन काळापासूनच अस्तित्वात होता आणि त्याचा शोध किंवा स्थापना झालेली नाही. जे त्याला 'शाश्वत' आणि 'अनादी' बनवते, म्हणजे ज्याची सुरुवात किंवा अंत नसलेले!

'आयुर्वेद' चिकित्सा ही भारतीय संस्कृतीने जगाला दिलेली अमूल्य जीवन व उपचार पध्दती आहे. आजच्या धावत्या व 5G च्या युगात ज्याप्रमाणे योगाचे महत्व जगभरात सर्वमान्य झाले, त्याचप्रमाणे आयुर्वेदाच्या माध्यमातून आरोग्याची गुरुकिल्लीच भारताने जगाला दिली आहे. आयुर्वेदाच्या या उत्कर्षामध्ये साण्डू फार्मास्युटिकल्सचा मोलाचा वाटा आहे. साण्डू फार्मास्युटिकल्स तब्बल १२४ वर्षांपासून शास्त्रशुद्ध आयुर्वेदिक औषध निर्मितीचे शिवधनुष्य लिलया पेलत आहे. औषधाची गुणवत्ता व अपेक्षित औषधीय परिणाम सुनिश्चित करण्यासाठी प्रमाणित व उत्तम प्रतीच्या औषधी वनस्पतींची निवड तसेच शास्त्रीय पध्दतीने निर्मिती अशा अनेक किचकट प्रक्रिया नियमितपणे सुनिश्चित कराव्या लागतात. याचसाठी औषधांचे यथायोग्य परिक्षण करता येण्याकरीता आयुर्वेदाची पहिली R & D लॅब सुरु केली. आजच्या व्यवसायिक स्पर्धेतही औषधांचा दर्जा उत्कृष्ट ठेवण्यास साण्डू फार्मास्युटिकल्सने नेहमीच प्राधान्य दिले आहे. यामुळेच ग्रंथोक्त औषधं जसे की आसव, अरिष्ट, काढा इत्यादींचे नाव घेता 'साण्डू फार्मास्युटिकल्सची औषधीच सर्वोत्तम' ,अशी अनुभवपूर्ण हमी वैद्य नेहमीच देतात. हीच विश्वासाहता जपण्यासाठी आज साण्डू फार्मास्युटिकल्सची चौथी पिढीही कार्यरत आहे. आधुनिक काळाची गरज पाहता, साण्डू फार्मास्युटिकल्सने अभ्यासपूर्ण संशोधन करून वेगवेगळ्या आजारांसाठी नविनतम औषधं उपलब्ध करून दिली आहेत. त्यामध्ये IBS साठी 'बिलाजिल', लहान मुलांचे इम्युनिटी बुस्टर 'कुमारविन', स्ट्रेस कमी करण्यासाठी 'स्ट्रेसान' इत्यादी येतात. 'साण्डू महासुदर्शन काढा', हृदिन कफ सिरप, अश्वगंधारिष्ट, अमृतारिष्ट इत्यादी औषधांनी

कोविडपासून रक्षण केले, असे अनेक अॅलोपॅथीची प्रॅक्टिस करणारे डॉक्टर्स देखील खात्रीने सांगतात. शास्त्रशुद्ध आयुर्वेद आणि आधुनिक रिसर्च टेक्नोलॉजी याची उत्तम सांगड साण्डू फार्मास्युटिकल्स च्या माध्यमातून पहायला मिळते. आज साण्डू फार्मास्युटिकल्सचे प्रोडक्शन युनिट्स नेरुळ, नवी मुंबई व गोवा येथे कार्यरत आहेत. आयुर्वेदिक औषध निर्माण क्षेत्रातील सर्वोत्तम मॅन्युफॅक्चरिंग युनिट असल्यामुळे देशभरातील आयुर्वेद विद्यार्थी, शिक्षक, वैद्य हे वारंवार साण्डू फार्मास्युटिकल्सच्या फॅक्टरीला भेट देत असतात. भारतभर पसरलेल्या ५०० हून अधिक प्रशिक्षित सेल्स टिम तेसच २००० हून अधिक डिस्ट्रिब्युटर्सच्या जाळ्यामुळे आज साण्डू फार्मास्युटिकल्स आपली औषधे देशातील सर्व राज्यांमध्ये नियमित रुपाने पोहचवत आहे. तसेच मागील दशकापासून अमेरिका, सिंगापूर, फिलिपाईन्स, आफ्रिका, युरोप, नेपाळ यांसारख्या लहान मोठ्या देशांतही औषधे निर्यात करत आहे. श्री धन्वंतरी देवतेच्या आशिर्वादाने 'साण्डू फार्मास्युटिकल्स' ची ही आयुर्वेदाच्या माध्यमातून होणारी आरोग्यसेवा अशीच अखंडित चालू राहिल या विश्वासासह साण्डू फार्मास्युटिकल्स कडून साण्डू आरोग्यदर्शिका २०२४ च्या सर्व वाचकांना नूतन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा. साण्डू आरोग्यदर्शिका २०२४ च्या प्रत्येक पानावर आयुर्वेद व आरोग्याविषयी महत्त्वपूर्ण माहिती देण्यात आली आहे, त्याविषयी तुमच्या प्रतिक्रिया आम्हाला अवश्य कळवा. तसेच साण्डू फार्मास्युटिकल्सच्या फेसबुक, इन्स्टाग्राम, युट्युब, ट्विटर यासारख्या समाज माध्यमांवरती तुमचे अभिप्राय कळवावेत. साण्डू फार्मास्युटिकल्सची औषधे आता ऑनलाईन, [www.sandu.in](http://www.sandu.in), Flipkart, Amazon, 1mg, वरदेखील खरेदी कर

Email: [customercare@sandu.in](mailto:customercare@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402

शकता.धन्यवाद!

### मुहूर्त

जावळ मुहूर्त (जानेवारी)

दि.४ गुरुवार, दि. ५ शुक्रवार, दि. १० बुधवार, दि. १८ गुरुवार (सकाळी ९ नंतर) दि. २२ सोमवार, दि. २४ बुधवार (सकाळी ८ नंतर), दि. २५ गुरुवार (सकाळी ११ नंतर, दि. २६ शुक्रवार (सकाळी १० पर्यंत), दि. ३१ बुधवार.

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त: (जानेवारी) जानेवारी २००२४ मध्ये उपनयन (मुंजीचे) शुद्ध मुहूर्त नाहीत.

साखरपुरा मुहूर्त

दि. ३, बुधवार, दि. ४ गुरुवार, दि. ५ शुक्रवार, दि. ६ शनिवार (दुपारी १२ पर्यंत), दि. १२ शुक्रवार, १३ शनिवार, दि. १७ बुधवार, दि. १८ गुरुवार, दि. २२ सोमवार, दि. २७ शनिवार (दुपारी १ नंतर), दि. २८ रविवार (सायं. ४ पर्यंत), दि. ३० मंगळवार, दि. ३१ बुधवार.

विवाह शुद्ध मुहूर्त

दि.२ मंगळवार दुपारी १२-४२, दि. ३ बुधवार सकाळी ९.०९ दुपारी १२-४२ गोरज सायं ६.०५, दि. ४ गुरुवार सकाळी ९.०५, दुपारी १२.४३, गोरज सायं. ६.१४ दि. ५ शुक्रवार सकाळी ९-०१, दुपारी १२.४४, गोरज सायं. ६.०७, दि. ६ शनिवार सकाळी ११.०४, दि. ८ सोमवार दुपारी १२.४५, दि. १० बुधवार सकाळी ११.१२, दुपारी १२.४८, गोरज सायं. ६.१४ दि. २२ सोमवार सकाळी १०.१५ दुपारी १२.५०, गोरज सायं. ६-१८, दि. २७ शनिवार गोरज सायं, ६-२१, दि. २८ रविवार सकाळी १०-२१, दि. ३०. मंगळवार सकाळी १०.२१, दुपारी १२-५२, गोरज सायं. ६-२२, दि. ३१ बुधवार सकाळी ९.४६, दुपारी १२-५२, गोरज सायं ६.२३

| दि. |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| १   | २   | ३   | ४   | ५   | ६   | ७   | ८   | ९   | १०  |
| ११  | १२  | १३  | १४  | १५  | १६  | १७  | १८  | १९  | २०  |
| २१  | २२  | २३  | २४  | २५  | २६  | २७  | २८  | २९  | ३०  |
| ३१  | ३२  | ३३  | ३४  | ३५  | ३६  | ३७  | ३८  | ३९  | ४०  |
| ४१  | ४२  | ४३  | ४४  | ४५  | ४६  | ४७  | ४८  | ४९  | ५०  |
| ५१  | ५२  | ५३  | ५४  | ५५  | ५६  | ५७  | ५८  | ५९  | ६०  |
| ६१  | ६२  | ६३  | ६४  | ६५  | ६६  | ६७  | ६८  | ६९  | ७०  |
| ७१  | ७२  | ७३  | ७४  | ७५  | ७६  | ७७  | ७८  | ७९  | ८०  |
| ८१  | ८२  | ८३  | ८४  | ८५  | ८६  | ८७  | ८८  | ८९  | ९०  |
| ९१  | ९२  | ९३  | ९४  | ९५  | ९६  | ९७  | ९८  | ९९  | १०० |

# मकरप्राश®

उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

बलवर्धक व  
कार्यक्षमतावर्धक

हृदय आणि  
मस्तिष्क पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक



सुवर्णयुक्त  
लक्ष्मीविलास रस,  
रीष्य आणि  
मोतीयुक्त

आपल्या परिवाराचा स्वास्थ्यरक्षक



पौष-माघ  
शके १९४५

फेब्रुवारी २०२४

विक्रम संवत्  
२०८०

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका®** हर दिन,  
हर घर... आयुर्वेद !

र

रविवार



#SayYesToAyurveda

पौष कृ. ९  
सकाळी ७.२० नंतर शुभ  
नरवीर तानाजी मालुसरे स्मृतिदिन  
विशाखा  
माघ शु. २  
धर्मनाथ बीज, चंद्र दर्शन  
शुभ दिवस  
शततारका  
शुभ दिवस  
माघ शु. ९  
श्री मध्वनवमी  
श्री दासबोध ग्रंथ जयंती  
शिवथरघळ  
रोहिणी  
दुपारी १२.३७  
नंतर शुभ  
माघ कृ. १  
पूर्वा फाल्गुनी  
शुभ दिवस  
गुरु प्रतिपदा, गाणगापूर यात्रा ४ दिवस  
श्री नृसिंहसस्वती  
शैल्य यात्रा  
गमनम्  
अवतार  
मेहेरबाबा  
जन्मदिन

४ ११ १८

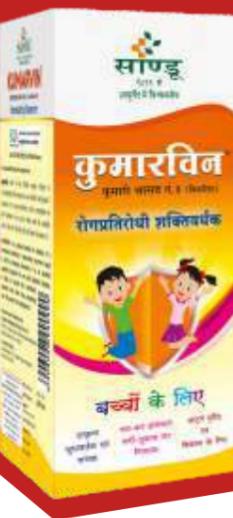
७.१३ १८.३२ वृश्चिक ७.१० १८.३६ कुंभ ७.०७ १८.३९ २१.५३ नं. मिथुन

२५

७.०२ १८.४१ सिंह

सो

सोमवार



कुमारविन®

मुलांसाठी  
आयुर्वेदिक  
इम्युनिटी  
बुस्टर

पौष कृ. १०  
अनुराधा  
माघ शु. ३  
तिलकुंद चतुर्थी  
मुस्लिम शाबान मासारंभ  
पारशी मेहेर  
मासारंभ  
पूर्वा भाद्रपदा  
शुभ दिवस  
माघ शु. १०  
छत्रपती श्री शिवाजी महाराज जयंती  
(नारखेप्रमाणे) राजी ९.१८ पर्यंत शुभ  
भक्त पुंडलिक उत्सव पंढरपूर  
सूर्य शततारकेला  
३०.०९  
मीनायन ९.४२  
वसंत ऋतू प्रारंभ

५ १२ १९

७.१३ १८.३३ वृश्चिक ७.१० १८.३६ ०९.३५ नं. मीन ७.०६ १८.३९ मिथुन

२६

७.०२ १८.४२ ०८.१० नं. कन्या

मं

मंगळवार

पौष कृ. ११  
षट्पत्तिला एकादशी  
सूर्य धनिष्ठाळा २५.४२  
संत निवृत्तीनाथ यात्रा  
त्र्यंबकेश्वर  
ज्येष्ठा/मूळ  
सकाळी ७.३२  
नंतर शुभ  
माघ शु. ४  
श्री गणेश जयंती  
विनायक चतुर्थी (अंगारक योग) नंतर शुभ  
सूर्य कुंभेला  
१५.४२ पुण्यकाल  
९.१८ ते १५.४२  
श्री वरद चतुर्थी  
पालखी यात्रा  
मोरागांव  
उत्तरा भाद्रपदा  
दुपारी २.४२  
माघ शु. ११  
जया एकादशी  
माघी वारी पंढरपूर  
सौर फाल्गुन मासारंभ  
श्री मौनी  
महाराज  
पुण्यतिथी  
पाटागांव  
आर्द्रा  
सकाळी ९.५५  
नंतर शुभ  
माघ कृ. ३  
संत नरहरी महाराज पुण्यतिथी त्र्यंबकेश्वर  
मराठी राजभाषा दिन  
दुपारी १ पर्यंत शुभ

६ १३ २०

७.१३ १८.३३ ०७.३४ नं. धनु ७.०९ १८.३७ १०.४२ नं. मेष ७.०६ १८.४० ०७.४३ नं. कर्क

२७

७.०९ १८.४२ कन्या

बु

बुधवार

पौष कृ. १२  
प्रदोष  
श्री गगनगिरी महाराज पुण्यतिथी  
गगनगड  
पूर्वाषाढा  
दुपारी २.०२ पर्यंत शुभ  
माघ शु. ५  
वसंत पंचमी, श्री पंचमी  
रति कामदेव पूजन  
शांतादूर्गा यात्रा गोवा  
संत तुकाराम  
महाराज जयंती  
रेवती  
शुभ दिवस  
माघ शु. १२  
प्रदोष, भीष्म द्वादशी  
श्री गोंदवलेकर महाराज जयंती  
जागतिक मातृभाषा दिन  
पुनर्वसू  
शुभ दिवस  
माघ कृ. ४  
संकट चतुर्थी  
चंद्रोदय राजी ९.४९  
शुभ दिवस  
राष्ट्रीय  
विज्ञान दिन

७ १४ २१

७.१२ १८.३४ धनु ७.०९ १८.३७ १०.४२ नं. मेष ७.०५ १८.४० ०७.४३ नं. कर्क

२२

७.०० १८.४३ २०.५९ नं. तुळ

गु

गुरुवार

पौष कृ. ६  
श्री भालचंद्र महाराज जयंती  
कणकवली  
चित्रा  
सायं २.०३  
पर्यंत शुभ  
पौष कृ. १३  
शिवरात्री  
मेरु त्रयोदशी  
शब्दे मिराज  
उत्तराषाढा  
माघ शु. ६  
हरीनाम सप्ताह  
जगद्गुरु सेवालाल महाराज जन्मदिन  
अश्विनी  
शुभ दिवस  
माघ शु. १३  
गुरुपुष्पामृत  
सूर्योदयापासून १६.४२ पर्यंत  
श्री विश्वकर्मा  
जयंती  
पुष्य  
शुभ दिवस  
माघ कृ. ५  
औदुंबर पंचमी  
काळभैरव यात्रा पसरणी  
चित्रा  
शुभ दिवस

८ १५ २२

७.१४ १८.३० १४.३० नं. तुळ ७.१२ १८.३४ १०.०३ नं. मकर ७.०८ १८.३७ मेष ७.०४ १८.४० कर्क

२९

७.०० १८.४३ २०.५९ नं. तुळ

शु

शुक्रवार

पौष कृ. ७  
कालाष्टमी  
स्वामी विवेकानंद जयंती  
(तिथीप्रमाणे)  
कात्रादेवी यात्रा सागवे  
स्वाती  
शुभ दिवस  
पौष कृ. १४/अमावास्या  
दर्श अमावास्या  
अमावास्या प्रारंभ सकाळी ८.०२  
पासून उत्तररात्री ४.२८ पर्यंत  
महोदय पर्व सकाळी  
८.०२ नंतर  
सूर्यास्तापर्यंत  
श्रवण  
माघ शु. ७  
रथ सप्तमी, भीष्माष्टमी  
नर्मदा जयंती  
चित्रमहर्षी दादासाहेब फाळके  
स्मृतिदिन  
सूर्यनमस्कार  
दिन  
शनिचा सायं  
परिचमस लोप  
भरणी  
सकाळी ८.४६  
पर्यंत शुभ  
माघ शु. १४  
पौर्णिमा प्रारंभ  
दुपारी ३.३३  
संत गाडगे बाबा  
जन्मदिन  
(तारीखेप्रमाणे)  
आश्लेषा  
दुपारी ३.३३  
पर्यंत शुभ

९ १६ २३

७.१४ १८.३९ १८.३५ मकर ७.०८ १८.३८ १४.४२ नं. वृषभ ७.०४ १८.४१ १९.२४ नं. सिंह

२३

७.०३ १८.४९ १९.२४ नं. सिंह

श

शनिवार

पौष कृ. ८  
श्री गुळवणी महाराज पुण्यतिथी  
नरवीर उमाजी नाईक पुण्यदिन  
विशाखा  
माघ शु. १  
माघ मासारंभ  
माता कलावती देवी पुण्यतिथी  
बुधाचा पहाटे  
पूर्वेस लोप  
धनिष्ठा  
शुभ दिवस  
माघ शु. ८  
दुर्गाष्टमी  
वासुदेव बळवंत  
फडके  
स्मृतिदिन  
क्रांतिकारी  
लहजी साळवे  
स्मृतिदिन  
कृत्तिका  
स.८.४५ ते  
३.१.४२ प. शुभ  
माघ पौर्णिमा  
पौर्णिमा समामी सायं ५.५९  
संत रोहिदास जयंती, माघस्नान समामी  
गुरु रविदास जयंती, श्री मलंगगड यात्रा  
कल्याण  
रथयात्रा  
मंगेशी गोवा  
जागतिक  
मुद्रण दिन  
मघा

३ १० १७

७.१४ १८.३९ २५.०३ नं. वृश्चिक ७.११ १८.३५ १०.०२ नं. कुंभ ७.०७ १८.३८ वृषभ

२४

७.०३ १८.४९ सिंह



**तेजर्स®**  
उत्तम  
बुद्धिवर्धक

महासुदर्शन  
काढा नं.१  
(एमएसके प्लस®)

रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक



सर्व प्रकारच्या  
ज्वरांत  
व्याधिप्रत्यनिक  
औषध

रोगप्रतिकारशक्ती  
वाढवितो - तसेच  
ज्वरात होणारी  
डोकेदुखी व  
सर्दी या  
लक्षणांना  
कमी करतो



साण्डू उत्पादनांविषयी  
डॉक्टरांचे अभिप्राय  
जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा  
डॉ. प्रीती लोखंडे, मुंबई



आरोग्यविषयक  
माहितीसाठी  
QR CODE स्कॅन करा



संपर्क जतन  
करण्यासाठी  
QR CODE स्कॅन करा



साण्डू  
१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय  
जाणून घ्या साण्डू  
उत्पादनांविषयी  
www.sandu.in



मुलांसाठी  
इम्युनिटी  
बुस्टर



# आरोग्यदर्शिका®

फेब्रुवारी २०२४



उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

## हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! आरोग्याची सोय

**लाजरा नं साजरा मुखडा ...!**  
लग्नाच्या सगळ्या विधी - कार्यक्रम उरकून सगळे निवांत बसून चहा, गप्पा, गोष्टींमध्ये व्यग्र असताना अचानक नेहाच्या सासूबाईंचे तिच्या चेहऱ्याकडे लक्ष गेले. नवीन नवरी असलेली नेहा पण तिचा चेहरा मात्र काळवंडलेला. त्यांनी लागलीच तिला विचारले.  
**सासूबाई:** काय गं नेहा, लग्नाच्या विधी, कार्यक्रमांमुळे फार थकायला झाले का? तुझा चेहरा का बरे असा निस्तेज दिसतोय?  
**नेहा:** नाही आई! थकवा तर विशेष नाही, पण हो माझ्या चेहऱ्यावर मात्र काही allergic reactions झालेल्या दिसतायत. त्वचेवर पुरळ आणि काहीसे डाग दिसत आहेत.

**सासूबाई:** बरे चल, आपण लागलीच आपले फॅमिली डॉ. साण्डू यांना भेटूया आणि त्वरेने यावर उपाय करूयात.  
**स्थळ :** डॉ. साण्डू यांचा दवाखाना  
**नेहा:** नमस्ते, डॉ. साण्डू ! लग्नाची तयारी म्हणून मी माझ्या चेहऱ्यावर काही विशेष रासायनिक प्रक्रिया करून घेतल्या होत्या. पण त्याचा नियोजित परिणाम कमी आणि दुष्परिणामच जास्त दिसून येत आहे. हे पहा ना पुरळ आणि डाग !  
**डॉ. साण्डू :** नेहा, आपण यासाठी तुला औषधे तर देऊच; पण अशा त्वचेच्या तक्रारी कमी किंवा कशा पद्धतीने टाळता येतील आणि यासाठी तुम्ही काय काय करू शकता हे पाहुयात.

- वृद्धत्वामुळे शरीराची चयापचय क्रिया मंदावते आणि त्यासोबतच त्वचेची देखील. कोणत्याही असंतुलनामुळे विषारी पदार्थ तयार होतात ज्यामुळे त्वचेवर सुरकुत्या, कोरडेपणा, त्वचेची छिद्रं बंद होणे आणि वृद्धत्वाची इतर लक्षणे देखील दिसून येतात. यामुळे त्वचा निस्तेज होते आणि नैसर्गिक चमक नाहीशी होते.
- त्वचेसाठी 'रसायन' म्हणजे आमलकी. हे अँटिऑक्सिडंट्स, व्हिटॅमिन C, टॅनिन आणि गॅलिक अॅसिडनी समृद्ध आहे तसेच रसायन कर्म करणाऱ्या औषधी वनस्पतींमध्ये अग्रगण्य आहे.
- ताजे, हलके अन्न खा आणि विरुद्ध आहार सेवन करणे टाळा.
- त्वचेसाठी रासायनिक उत्पादनांऐवजी आपण नैसर्गिक पर्याय वापरू शकता.
- डार्लीबाची साल नैसर्गिकरित्या त्वचेच्या सर्व स्तरांवर उत्तम कार्य करते.
- कोरफड जेल त्वचेचे रक्ताभिसरण सुधारते आणि मृत त्वचेच्या पेशी काढून टाकण्यास मदत करते.
- गुलाब पाणी आणि तेल त्वचेला स्वच्छ करण्यासाठी आणि उजळवण्यासाठीचा एक उत्तम उपाय आहे.
- धान्यक (*Coriandrum Sativum Linn.*), लोध (*Symlocos paniculata (Thunb.) Miq.*) आणि वचा (*Acorus calamus L.*) यांची पेस्ट त्वचेच्या तक्रारींवर उपयुक्त आहे.
- दूध आणि काटेसावरीच्या (शालमली) (*Bombax ceiba L.*) पेस्टच्या वापराने मुरुमांपासून सुटका होते.

## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

**मंजिष्ठा**

शास्त्रीय नाव : *Rubia cordifolia Linn.*  
कुळ : Rubiaceae  
इतर नावे : मंजिथ, मंजिष्ठ  
उपयुक्त अंग : मूळ  
संस्कृत अर्थ : सुंदर रंग विकसित करणारे

मंजिष्ठा चूर्ण मधात मिसळून लावल्याने चेहऱ्यावरील डाग कमी होण्यास मदत होते. जखमा भरण्यास आणि जखमेचे डाग कमी करण्यास मदत करते.



## सार्वभौम आयुर्वेद

पुराणकालीन रामायण, महाभारत, अथर्ववेद आणि इतर आयुर्वेद ग्रंथांमध्ये त्वचेच्या विविध आजारांचा आणि त्वचेची काळजी आणि संबंधित अनेक घटकांचा उल्लेख विस्तृतपणे केलेला आढळतो. उदाहरणार्थ महाभारतातील मध्यवर्ती पात्र द्रौपदी; ज्यांना 'सैरंध्री' हि देखील उपमा दिली होती (अशी सौंदर्यतज्ञ स्त्री जी राजघराण्यांमध्ये राणी आणि इतर स्त्रियांच्या केस आणि त्वचेची काळजी घेण्यासाठी कार्यरत असे), यावरून हे सिद्ध होते कि सुमारे ३००० ते ४००० वर्षांपूर्वी देखील विशेष सौंदर्य व्यवस्थापन प्रचलित होते. दुसरीकडे, आचार्य चरक, सुश्रुत लिखित इतर संहिता ग्रंथांमध्ये देखील त्वचेचे विविध स्तर, त्याची रचना आणि कोणत्या प्रकारचे विकार कुठे विकसित होऊ शकतात याचा उल्लेख आढळतो.



**अँटिलिफ्ट**  
हे संपूर्ण कुटुंबासाठीचे भूक वाढवणारे आणि उत्तम पाचक टॉनिक आहे.  
हे आमाशयामध्ये पाचक तत्वांची आवश्यक मात्रेत उत्पत्ती करून क्षुधावर्धन करते.  
यामध्ये महाळुंग (बिजोरा लिंबू), सैंधव, सौवर्चल लवण आणि त्रिकटू असे प्रभावी पाचक घटक आहेत, जे लाळ आणि पाचक स्त्राव उत्पन्न करतात आणि भूक वाढवतात.

**डायजीफोर्ट**  
खाण्याच्या चुकीच्या सवयींमुळे होणारे सर्व पाचनसंस्थेचे त्रास दूर करण्यासाठी हा एक उत्कृष्ट कल्प आहे.  
हे पंचकोल, द्राक्ष आणि यष्टिमधुने समृद्ध आहे. ही द्रव्ये उत्कृष्ट पाचक आणि भूक वाढवणारी आहेत.  
डायजीफोर्ट पाचक रसांचे योग्य प्रकारे स्त्राव सुनिश्चित करते आणि अन्नाचे संपूर्ण पचन आणि शोषण करण्यास मदत करते.

**अँसिविन**  
हे एक उत्तम आयुर्वेदिक औषध आहे जे अँसिडिटी (छातीत जळजळ) आणि त्याच्याशी संबंधित लक्षणांमध्ये अत्यंत फायदेशीर आहे.  
हे औषध पित्तशामक देखील आहे जे विविध कारणांमुळे होणारी डोळ्यांची जळजळ आणि शरीराचा दाह कमी करते.  
हे पेट्टिक आणि इयुओडेनल अल्सरच्या उपचारांमध्ये अतिशय फायदेशीर आहे कारण ते केवळ अम्लाचा स्त्रावच कमी करत नाही तर अन्नपचन संस्था सुद्धा मजबूत करते.

\*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.  
Email: [customercare@sandu.in](mailto:customercare@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402

**मुहूर्त**

जावळ मुहूर्त  
दि. १ गुरुवार, दि. २ शुक्रवार, दि. ११ रविवार, दि. १४ बुधवार, दि. १५ गुरुवार (सकाळी ९ पर्यंत), दि. १९ सोमवार (सकाळी ११ पर्यंत), दि. २१ बुधवार दि. २२ गुरुवार दि. २८ बुधवार, दि. २९ गुरुवार

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त  
दि. ११ रविवार सकाळी ९.०३, सकाळी ९.३४ दि. १९ सोमवार सकाळी ९.०३, सकाळी ११.१४ दि. २० मंगळवार सकाळी १०.५४, दुपारी १२.३५ दि. २६ सोमवार सकाळी १०.४६, दुपारी १२.११ दि. २७ मंगळवार सकाळी ८.३१, सकाळी १०.४३ दि. २६ सोमवार दि. १०.४६, दुपारी १२.११ दि. २७ मंगळवार सकाळी ८.३१, सकाळी १०.४३ दि. २९ गुरुवार सकाळी १०.१९, सकाळी ११.५९

साखरपुडा मुहूर्त  
दि. १ गुरुवार (दुपारी २ पर्यंत) दि. २ शुक्रवार दि. ४ रविवार दि. ६ मंगळवार दि. १० शनिवार दि. १३ मंगळवार (दुपारी ३ नंतर) दि. १४ बुधवार दि. १८ रविवार (दुपारी १ नंतर) दि. २४ शनिवार दि. २६ सोमवार दि. २८ बुधवार दि. २९ गुरुवार

विवाह शुद्ध मुहूर्त  
दि. १२ सोमवार गोरज सायं. ६.२९ दि. १३ मंगळवार गोरज सायं ६.३० दि. १७ शनिवार सकाळी ११.२२, गोरज सायं ६.३२ दि. १८ रविवार गोरज सायं. ६.३२, दि. २६ सोमवार सकाळी १०.४६ दुपारी १२.५१ गोरज सायं ६.३५, दि. २७ मंगळवार सकाळी १०.४३ दि. २८ बुधवार दुपारी १२.५१, गोरज सायं ६.३६ दि. २९ गुरुवार सकाळी ११.५९ दुपारी १२.५१ गोरज सायं. ६.४४

दि.	वर्ष	महिना	दि.	वर्ष	महिना	दि.	वर्ष	महिना
१	२०२४	फेब्रुवारी	१	२०२४	मार्च	१	२०२४	एप्रिल
२	२०२४	फेब्रुवारी	२	२०२४	मार्च	२	२०२४	एप्रिल
३	२०२४	फेब्रुवारी	३	२०२४	मार्च	३	२०२४	एप्रिल
४	२०२४	फेब्रुवारी	४	२०२४	मार्च	४	२०२४	एप्रिल
५	२०२४	फेब्रुवारी	५	२०२४	मार्च	५	२०२४	एप्रिल
६	२०२४	फेब्रुवारी	६	२०२४	मार्च	६	२०२४	एप्रिल
७	२०२४	फेब्रुवारी	७	२०२४	मार्च	७	२०२४	एप्रिल
८	२०२४	फेब्रुवारी	८	२०२४	मार्च	८	२०२४	एप्रिल
९	२०२४	फेब्रुवारी	९	२०२४	मार्च	९	२०२४	एप्रिल
१०	२०२४	फेब्रुवारी	१०	२०२४	मार्च	१०	२०२४	एप्रिल
११	२०२४	फेब्रुवारी	११	२०२४	मार्च	११	२०२४	एप्रिल
१२	२०२४	फेब्रुवारी	१२	२०२४	मार्च	१२	२०२४	एप्रिल
१३	२०२४	फेब्रुवारी	१३	२०२४	मार्च	१३	२०२४	एप्रिल
१४	२०२४	फेब्रुवारी	१४	२०२४	मार्च	१४	२०२४	एप्रिल
१५	२०२४	फेब्रुवारी	१५	२०२४	मार्च	१५	२०२४	एप्रिल
१६	२०२४	फेब्रुवारी	१६	२०२४	मार्च	१६	२०२४	एप्रिल
१७	२०२४	फेब्रुवारी	१७	२०२४	मार्च	१७	२०२४	एप्रिल
१८	२०२४	फेब्रुवारी	१८	२०२४	मार्च	१८	२०२४	एप्रिल
१९	२०२४	फेब्रुवारी	१९	२०२४	मार्च	१९	२०२४	एप्रिल
२०	२०२४	फेब्रुवारी	२०	२०२४	मार्च	२०	२०२४	एप्रिल
२१	२०२४	फेब्रुवारी	२१	२०२४	मार्च	२१	२०२४	एप्रिल
२२	२०२४	फेब्रुवारी	२२	२०२४	मार्च	२२	२०२४	एप्रिल
२३	२०२४	फेब्रुवारी	२३	२०२४	मार्च	२३	२०२४	एप्रिल
२४	२०२४	फेब्रुवारी	२४	२०२४	मार्च	२४	२०२४	एप्रिल
२५	२०२४	फेब्रुवारी	२५	२०२४	मार्च	२५	२०२४	एप्रिल
२६	२०२४	फेब्रुवारी	२६	२०२४	मार्च	२६	२०२४	एप्रिल
२७	२०२४	फेब्रुवारी	२७	२०२४	मार्च	२७	२०२४	एप्रिल
२८	२०२४	फेब्रुवारी	२८	२०२४	मार्च	२८	२०२४	एप्रिल
२९	२०२४	फेब्रुवारी	२९	२०२४	मार्च	२९	२०२४	एप्रिल
३०	२०२४	फेब्रुवारी	३०	२०२४	मार्च	३०	२०२४	एप्रिल

# असिबिन

असिडिटी नाशक स्वादिष्ट फॉर्म्युला

छाती व पोटात जळजळ होणे तसेच हात-पाय-डोळ्यांची जळजळ



१२५  
वर्षे  
विश्वासाची



३

माघ-फाल्गुन  
शके १९४५

मार्च २०२४

विक्रम संवत्  
२०८०

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका**®  
हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

र

रविवार

फाल्गुन कृ. ६  
श्री एकनाथ षष्ठी,  
पैठण यात्रा, सूर्य रेवतीला ७.४८  
माधवनाथ महाराज  
पुण्यतिथी  
चित्रकूट  
इस्टर संडे

**३१**

६.३४ १८.५१ २१.५६ नं. धनु

ज्येष्ठा  
माघ कृ. ७  
भानुसप्तमी, कालाष्टमी  
श्री गजानन महाराज  
प्रकट दिन, शेगाव

**३**

६.५७ १८.४४ वृश्चिक

अनुराधा  
सायं ४ पर्यंत  
शुभ दिवस

माघ अमावास्या  
दर्श अमावास्या  
अमावास्या समामी दुपारी २.३०  
सावित्रीबाई फुले स्मृतिदिन  
बुधाचे सायं  
पश्चिमेस दर्शन

**१०**

६.५२ १८.४६ २०.४० नं. मीन

पूर्वा भाद्रपदा  
फाल्गुन शु. ८  
दुर्गाष्टमी  
सूर्य उत्तरा भाद्रपदाला  
रात्री ८.५३

**१७**

६.४६ १८.४८ मिथुन

मृग  
सकाळी ९.३९  
नंतर शुभ

फाल्गुन शु. १४  
होळी, हुताशनी पौर्णिमा, होलिका  
प्रदीपन, पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ९.५४  
संत दामाजी  
पुण्यतिथी  
मंगळवेढे

**२४**

६.४० १८.५० १४.१९ नं. कन्या

सो

सोमवार

**भृंगजीवनी**  
केसांच्या निकोप  
वाढीसाठी टॉनिक

ज्येष्ठा  
माघ कृ. ८  
सूर्य पूर्वा भाद्रपदाला १२.३२  
राष्ट्रीय सुरक्षा दिन

**४**

६.५७ १८.४४ १६.२० नं. धनु

उत्तरा भाद्रपदा  
शुभ दिवस

फाल्गुन शु. १  
फाल्गुन मासारंभ, चंद्रदर्शन  
शिवरात्री उत्सव समामी  
छत्रपती संभाजीराजे बलिदान दिन  
वदू बुद्रुक

**११**

६.५१ १८.४६ मीन

आर्द्रा  
शुभ दिवस

फाल्गुन शु. ९

फाल्गुन पौर्णिमा  
पौर्णिमा समामी दुपारी १२.२९  
होलाष्टक समामी, धूलिवंदन  
करिदिन  
छायाकल्प  
चंद्रग्रहण  
भारतातून  
दिसणार नाही

**१८**

६.४५ १८.४८ मिथुन

उत्तरा फाल्गुनी  
शुभ दिवस

फाल्गुन कृ. १  
वसंतोत्सवारंभ, अभ्यंगस्नान  
आम्रकुसुम प्राशन  
काका महाराज पादुकोत्सव प्रारंभ धोपेश्वर  
जागतिक  
संगितोपचार  
दिन

**२६**

६.३८ १८.५० २६.५५ नं. वृश्चिक

मं

मंगळवार

**केशीता**  
श्रेष्ठ केशवर्धक



मूळ  
माघ कृ. ९/१०  
श्री रामदास नवमी  
परळी सज्जनगड यात्रा, मुक्ताईनगर  
स्वामी दयानंद सरस्वती जयंती  
शिवरात्री उत्सव प्रारंभ  
समता दिन

**५**

६.५६ १८.४५ धनु

रेवती  
फाल्गुन शु. २/३  
रामकृष्ण परमहंस जयंती  
यशवंतराव चव्हाण जयंती  
मुस्लिम रमजान मासारंभ

**१२**

६.५० १८.४७ २०.२९ नं. मेष

पुनर्वसू  
शुभ दिवस

फाल्गुन शु. १०  
पहाटे पूर्वेला शनी दर्शन  
जागतिक अपंग सहायता दिन

**१९**

६.४५ १८.४८ १३.३६ नं. कर्क

हस्त  
शुभ दिवस

फाल्गुन कृ. २  
संत तुकाराम महाराज बीज  
देहू बीजोत्सव  
काका महाराज पादुकोत्सव धोपेश्वर  
रंगभूमी दिन

**२७**

६.३८ १८.५० वृश्चिक

बु

बुधवार

माघ कृ. ११  
विजया स्मार्त  
एकादशी

**६**

६.५६ १८.४५ २०.२७ नं. मकर

पूर्वाषाढा  
सकाळी ११.३२  
नंतर शुभ

फाल्गुन शु. ४  
विनायक चतुर्थी  
पारशी आबान मासारंभ

**१३**

६.५० १८.४७ मेष

अश्विनी  
दुपारी २.४०  
पर्यंत शुभ

फाल्गुन शु. ११  
आमलकी एकादशी  
मेघायन ८.३५  
विषुवदिन

**२०**

६.४४ १८.४९ कर्क

पुष्य  
शुभ दिवस

फाल्गुन कृ. ३  
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय रात्री ९.२७  
छत्रपती श्री शिवाजी महाराज  
जयंती (तिथीप्रमाणे)  
काका  
महाराज  
पादुकोत्सव  
समामी  
धोपेश्वर

**२८**

६.३७ १८.५१ वृश्चिक

गु

गुरुवार

माघ कृ. १२  
विजया भागवत  
एकादशी

**७**

६.५५ १८.४५ मकर

उत्तराषाढा  
शुभ दिवस

फाल्गुन शु. ५  
सूर्य मीनेला १२.३४  
पुण्यकाळ दु. १२.३४ ते सूर्यास्त

**१४**

६.४९ १८.४७ २२.३९ नं. वृषभ

भरणी  
सायं ४.०७  
नंतर शुभ

फाल्गुन शु. १२  
गोविंद द्वादशी  
तिथिवासर स. ८.५८ पर्यंत  
भा. सौर चैत्र शके १९४६ प्रारंभ  
जमशेदी  
नौरोज

**२१**

६.४३ १८.४९ २५.२६ नं. सिंह

आश्लेषा  
शुभ दिवस

फाल्गुन कृ. ४  
गुडफ्रायडे  
राष्ट्रीय नौका दिन

**२९**

६.३६ १८.५१ १४.०८ नं. वृश्चिक

स्वाती  
शुभ दिवस

फाल्गुन कृ. ५  
रंगपंचमी  
शुभ दिवस

**३०**

६.३५ १८.५१ वृश्चिक

शु

शुक्रवार

माघ कृ. ६  
श्री रामकृष्ण  
जन्मोत्सव भालकी  
नागरी संरक्षण दिन

**१**

६.५९ १८.४३ वृश्चिक

श्रवण  
माघ कृ. १३  
महाशिवरात्री  
शिवपूजन रात्री १२.२५ ते १.१३  
प्रदोष  
कुणकेश्वर यात्रा देवगड  
जागतिक महिला दिन

**८**

६.५४ १८.४५ २१.२० नं. कुंभ

कृत्तिका  
सायं ४.०७  
नंतर शुभ

फाल्गुन शु. ६  
कुलस्वामिनी उत्सव  
अणसुरे वेंगुले  
जागतिक  
ग्राहक दिन

**१५**

६.४८ १८.४७ वृषभ

मघा  
साधारण दिवस

फाल्गुन शु. १३  
प्रदोष  
श्री ज. रेणुकाचार्य जयंती (वीरशैव)  
जागतिक जलदिन

**२२**

६.४२ १८.४९ सिंह

विशाखा  
शुभ दिवस

फाल्गुन कृ. ६  
अनुराधा

**३०**

६.३५ १८.५१ वृश्चिक

श

शनिवार

माघ कृ. ६  
विशाखा

**२**

६.५८ १८.४४ ०८.१६ नं. वृश्चिक

धनिष्ठा  
शततारका

फाल्गुन शु. ७  
होलाष्टक प्रारंभ  
रात्री ९.३८

**९**

६.५३ १८.४५ कुंभ

रोहिणी  
रात्री ९.३८  
पर्यंत शुभ

फाल्गुन शु. ७  
होलाष्टक प्रारंभ  
रात्री ९.३८

**१६**

६.४७ १८.४८ २८.२० नं. मिथुन

पूर्वा फाल्गुनी  
शुभ दिवस

फाल्गुन शु. १३  
जागतिक हवामान दिन  
शहीद स्मृतिदिन

**२३**

६.४९ १८.४९ सिंह

अनुराधा  
शुभ दिवस

फाल्गुन कृ. ६  
अनुराधा

**३०**

६.३५ १८.५१ वृश्चिक

**हिमोक्लिन**  
उत्तम  
रक्तशुद्धिकर



नितळ त्वचा व  
सतेज  
कांतिसाठी

- मंजिष्ठा**  
नेसर्गिक गौरवणांसाठी
- रक्तचंदन**  
चेहऱ्यावरील पुरळ नाहीसे  
करण्यासाठी, शीतलतादायक
- करंजछाल**  
पुरळ व मुरुम नाहीसे करते
- गुडूची**  
रक्तसंचार सुधारते व  
त्वचेचे पोषण करते
- दारुहरिद्रा**  
नितळ व सतेज  
त्वचेसाठी
- हरिद्रा**  
रक्तशोधन करून पुरळ  
व मुरुम नाहीसे करते



साण्डू उत्पादनांविषयी  
डॉक्टरांचे अभिप्राय  
जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा  
डॉ. मोनिका मुळे, पुणे



आरोग्यविषयक  
माहितीसाठी  
QR CODE स्कॅन करा



संपर्क जतन  
करण्यासाठी  
QR CODE स्कॅन करा



साण्डू  
१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय  
जाणून घ्या साण्डू  
उत्पादनांविषयी

www.sandu.in



मुलांसाठी  
इम्युनिटी  
बुस्टर



१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

मार्च २०२४



१२५  
वर्षे विश्वासाची



उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

## हॅलो, डॉ. साण्डू...!!!

ओ वुमनिया ...!

स्थळ : स्मृती च्या प्रजनन संस्थेच्या अवयवांमधील अंतर्गत संभाषण

**मेंदू :** अरे ! मित्रांनो या महिन्यात मला इस्ट्रोजेनची थोडी कमतरता आहे. तुम्ही मला आणखी काही वेळ देऊ शकता का ?

**अंडाशय :** मेंदू दादा, तू मागच्या वेळीही हेच म्हणाला होतास हं ! त्यामुळे मला कोणत्या त्रासातून जावे लागले माहीत आहे का ? माझ्यासाठीही हे फार मोठे दिव्यच आहे जणू !

**गर्भाशय :** अरे तुमच्या दोघांमधल्या भांडणाचा सर्व परिणाम म्हणजे ह्या स्मृती ताईचे वजन वाढलेय आणि आता तर केवळ १ महिना आधी नवीन घेतलेली पॅट देखील तिला घट्ट होऊ लागलीये !

**मेंदू :** अरे पण ही काही पूर्णपणे माझीच चूक नाही. तुम्हाला माहित असणे आवश्यक आहे की अंडाशय आवश्यक नसलेल्या गोष्टींचा जास्त प्रमाणात स्त्राव करत राहते आणि यामुळे सर्व गोंधळ होत राहतो.

**अंडाशय :** अरे वाह!! प्रत्येक वेळी माझीच चूक असते का ? हा सावळा गोंधळ सावरण्याचे आणि 'हार्मोन मित्र' पाठवणे हे नेहमी कोणाचे काम असते ? सांगा बरे !!

**गर्भाशय :** पुरे झाला तुमचा वाद - विवाद ! आता डॉ. साण्डू यांना विचारण्याशिवाय काहीच पर्याय नाही. चला स्मृती ताई आता डॉ. साण्डू यांनाच भेटू आणि त्यांची मदत घेऊ.

**स्मृती :** नमस्ते डॉ. साण्डू ! कृपया मला मदत करा.

डॉ. साण्डू संवाद साधताना

• परिचर्या किंवा दिनचर्या या विशेष प्रकारे नियोजित केलेल्या रोजच्या जीवनशैलीच्या सवयी आहेत ज्या वेगवेगळ्या टप्प्यांदरम्यान सप्त धातू आणि त्रिदोषांची स्थिती समतोल ठेवून स्त्रियांचे आरोग्य सुदृढ ठेवण्यास मदत करते.

• रजस्वला परिचर्या म्हणजे मासिक पाळीच्या दरम्यान पाळली जाणारी आयुर्वेदोक्त दैनंदिन परिचर्या.

• वात, कफ आणि अपचित आमासासख्या गोष्टींची विकृती रोखून शरीरातील ऊर्जा पुनर्संचयित करणे हा यामागचा उद्देश आहे.

• गर्भ विकास आणि मातेचे आरोग्य राखण्यासाठी गर्भिणी परिचर्येचे वर्णन गर्भधारणेपासून ते प्रसूतीपर्यंत तीन भागांमध्ये केले आहे, म्हणजे मासिक आहाराची पथ्ये, गर्भासाठी हानिकारक आहार आणि विहार, गर्भधारणेदरम्यानचे नियोजन इ.

• यासोबतच सूतिका परिचर्या जी प्रसूतीनंतर पाळली जाते ; ज्यात ३ मुख्य घटक आहेत: भावनिक आधार, दैनंदिन आहार -विहार आणि उपचारात्मक प्रक्रिया.

• शौच आणि लघवीची नैसर्गिक इच्छा रोखून धरू नये कारण यामुळे वात वाढतो आणि हेच मासिक

पाळीच्या अनेक विकार आणि विकृतींचे एक प्रमुख कारण आहे.

• झोपेचे योग्य वेळापत्रक ठेवा कारण अनुया झोपेमुळे वात आणि पित्त दोषांचे असंतुलन होऊन मासिक पाळीत विकृती निर्माण होतात.

• अतिश्रम, कुपोषण आणि तसेच आरामदायक जीवनशैलीमुळे मेदोरोग (स्थूलपणा) किंवा धातुक्षय (ऊर्तीचा नाश) होतो. ज्यामुळे वात दोष विकृत होऊन त्याचा परिणाम प्रजनन संस्थेवर होतो.

• आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कुठल्याही प्रकारच्या कॅन्सर डायटिंगपासून दूर राहावे.

• पोषक-संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, योगासने, ध्यानधारणा, वैयक्तिक स्वच्छता, पुरेशी झोप आणि द्रव पदार्थांचा योग्य समावेश यांसारखे साधे बदल जरी जीवनशैलीत केले तरी सर्व वयोगटातील व्यक्तींचे आरोग्य राखण्यास मदत होऊ शकते.



बिलाजिल

• साण्डू बिलाजिल हे आतड्यांच्या आरोग्यासाठीचे प्रोप्रायटरी आयुर्वेदिक टॉनिक आहे

• बिल्व ही वात-कफशामक आणि तीक्ष्ण गुणधर्म असलेली एक उत्कृष्ट औषधी वनस्पती आहे.

• ही एक ग्राही कार्य करणारी औषधी वनस्पती आहे जी जुनाट अतिसारात उपयोगी आहे.

• पचन संस्थेचे नियमन करण्यास मदत करते आणि त्याच्याशी संबंधित समस्यांचे निराकरण करते.

• जुनाट अतिसार, आमांश आणि इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम (IBS) मध्ये साण्डू बिलाजिल फायदेशीर आहे



बिलाजिल

साण्डू कुटजारिष्ट

• साण्डू कुटजारिष्ट पचन संस्थेला मजबूत करते

• त्यात अँटी-ऑक्सिडंट्स आणि अँटी-मायक्रोबियल गुणधर्म आहेत जे संक्रमणास कारणीभूत जंतूशी लढण्यास मदत करतात.

• हे आतड्यांसंबंधीचे दुखणे आणि पर्यायाने होणारी पोटदुखी कमी करते.

• हे पाचक टॉनिक म्हणून काम करते, शरीराला हायड्रेट ठेवते आणि शक्ती प्रदान करते.

• ओटीपोटाचे दुखणे, इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम (IBS) आणि अल्सरेटिव्ह कोलायटिस मध्येही साण्डू कुटजारिष्ट फायदेशीर आहे.



साण्डू कुटजारिष्ट

साण्डू द्राक्षासव

• साण्डू द्राक्षासव हे अपचन, भूक न लागणे आणि पचन संबंधित विकारांसाठी एक प्रभावी शास्त्रीय आयुर्वेदिक टॉनिक आहे.

• हे भूक वाढवून पचन सुधारते, पाचक रस उत्तेजित करते, पोटात गोळा येणे आणि बद्धकोष्ठा दूर करते.

• हे अँटीऑक्सिडंटने समृद्ध असलेले उत्कृष्ट टॉनिक आहे जे शारीरिक बल आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते.

• हे पित्त कमी करण्यास मदत करते आणि त्यामुळे अँसिडिटीशी संबंधित तक्रारीमध्ये मदत करते.

• साण्डू द्राक्षासव श्वासोच्छ्वासाचे विकार दूर करून शारीरिक बल प्रदान करण्यासाठी देखील फायदेशीर आहे.



साण्डू द्राक्षासव

\*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.

Email: customercare@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402

## मुहूर्त

जावळ मुहूर्त

दि. १३ बुधवार दि. १७ रविवार (सकाळी १० नंतर) दि. २० बुधवार (दुपारी १ पर्यंत).

दि. २७ बुधवार

उपनयन (मंजीचे मुहूर्त)

दि. १९ मंगळवार सकाळी १०.४५, सकाळी ११.५७, दि. २० बुधवार सकाळी १०.४९, सकाळी ११.५३, दि. २१ गुरुवार सकाळी १०.३७, सकाळी ११.४९, दि. २७ बुधवार सकाळी ८.३२, सकाळी १०.३९

साखरपुडा मुहूर्त

दि. ३ रविवार सायं. ४ पर्यंत, दि. ६ बुधवार दुपारी ३ नंतर, दि. ७ गुरुवार, दि. ११ सोमवार, दि. १३ बुधवार दुपारी ३ पर्यंत, दि. १६ शनिवार, दि. १७ रविवार सायं. ५ पर्यंत, दि. २६ मंगळवार, दि. २७ बुधवार, दि. ३० शनिवार

विवाह शुध्द मुहूर्त

दि. ३ रविवार दुपारी १२.५९, दि. ४ सोमवार गोरज सायं ६.३८, दि. ६ बुधवार गोरज सायं. ६.३८, दि. १६ शनिवार सकाळी ९.३२ दुपारी १२.४७, दि. १७ रविवार सकाळी १०.५३ दि. २६ मंगळवार सकाळी १०.१७, दुपारी १२.४५ दि. २७ बुधवार सकाळी १०.१३, दि. ३० शनिवार सकाळी १०.०९, दुपारी १२.४३

दि.	राशि	दि.	राशि	दि.	राशि	दि.	राशि
१	शुभ	११	शुभ	२१	शुभ	३१	शुभ
२	शुभ	१२	शुभ	२२	शुभ	३२	शुभ
३	शुभ	१३	शुभ	२३	शुभ	३३	शुभ
४	शुभ	१४	शुभ	२४	शुभ	३४	शुभ
५	शुभ	१५	शुभ	२५	शुभ	३५	शुभ
६	शुभ	१६	शुभ	२६	शुभ	३६	शुभ
७	शुभ	१७	शुभ	२७	शुभ	३७	शुभ
८	शुभ	१८	शुभ	२८	शुभ	३८	शुभ
९	शुभ	१९	शुभ	२९	शुभ	३९	शुभ
१०	शुभ	२०	शुभ	३०	शुभ	४०	शुभ

## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### शतावरी

शास्त्रीय नाव : *Asparagus racemosus Willd*  
कुळ : Liliaceae  
इतर नावे : शतावर, शतमूली  
उपयुक्त अंग : मूळ आणि रोपटे  
संस्कृत अर्थ : शंभर मुळे असलेली वनस्पती

शतावरीचा अर्क विटामिन्स A, B1, B2, C, E, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम आणि फॉलिक ऍसिड यांचा समृद्ध स्रोत आहे.

त्यात रोगप्रतिकार शक्ती निर्माण आणि रोगप्रतिकारशक्ती वर्धक गुणधर्म आहेत.

शतावरी मेंदूचे कार्य सुधारते, न्यूरोप्रोटेक्टिव्ह म्हणून कार्य करते आणि सर्व महत्वाच्या ऊर्तीचे पोषण करते.

पाचन अग्रीला उत्तेजित करते आणि पचन सुधारते. पचन संस्थेवर देखील त्याचा संरक्षणात्मक प्रभाव आहे.



शतावरी ही आयुर्वेदिक औषधांमधील स्त्रियांच्या प्रजनन संस्थेशी संबंधित समस्यांवर उपचार करण्यासाठीची सर्वात महत्वाची औषधी वनस्पती आहे.

शतावरी अँटीऑक्सिडंटनी समृद्ध आणि रसायन कार्य करणारी असून पेशीवरील तणाव कमी करते.

त्याची पावडर दुधासोबत घेतल्याने आईच्या दुधाचा स्त्राव वाढण्यास मदत होते.

## सार्वभौम आयुर्वेद

महाभारतात असे म्हटले आहे की गांधारीची गर्भधारणा सर्वात जास्त काळ म्हणजे ३७५ दिवस टिकली. पुढे, तिने जन्म दिलेल्या भ्रूणांचे १०० तुकड्यांमध्ये विभाजन केले गेले, जे तुपाने भरलेल्या भांड्यांत परिपक्व होण्यास ठेवले गेले. शेवटी, एक एक करून १०९ मुले जन्माला आली. अशा प्रकारचे संदर्भ पाहता ही छद्म-



गर्भधारणा (फसवी गर्भधारणा) असू शकते असे वाटते पण, नंतरच्या कार्यपद्धतीची तुलना IVF सारख्या प्रक्रियेशी केली जाऊ शकते ज्यामुळे आज अनेक मुले जन्माला येत आहेत. अशी इतरही उदाहरणे आहेत ज्यांचा रामायणासारख्या महाकाव्यातही उल्लेख केलेला आहे.

# कुमारविन

मुलांसाठी आयुर्वेदिक  
इम्युनिटी बुस्टर



४

फाल्गुन- चैत्र  
शके १९४५/४६

एप्रिल २०२४

विक्रम संवत्  
२०८०

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
आरोग्यदर्शिका®  
हर दिन, हर घर... आयुर्वेद !

रविवार



फाल्गुन कृ. १३/१४  
शिवरात्री  
अमावास्या प्रारंभ उत्तररात्री ३.२१  
जागतिक आरोग्य दिन

पूर्वा भाद्रपदा  
चैत्र शु. ६  
स्कंद षष्ठी, पद्मक योग, कार्तिक स्वामीला  
दवणार्पण, ज्योतिर्लिंग षष्ठी  
भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर  
जयंती

आर्द्रा  
चैत्र शु. १३  
अनंग त्रयोदशी, अनंगव्रत, प्रदोष  
श्री महावीर जयंती  
भारतीय सौर  
वैशाख  
महादेवाला  
दवणार्पण

उत्तरा फाल्गुनी  
चैत्र कृ. ४  
मूळ  
शुभ दिवस

सोमवार

फाल्गुन कृ. ७  
शाहादते हजरत अली  
सकाळी ९.२५  
नंतर शुभ

उत्तरा भाद्रपदा  
फाल्गुन अमावास्या  
दर्श सोमवती अमावास्या  
अमावास्या समाप्ती रात्री ११.५१  
छत्रपती संभाजीराजे पुण्यतिथी  
(निधीप्रमाणे)  
खप्रास सूर्यग्रहण  
भारतातून दिसणार नाही

पुनर्वसू  
चैत्र शु. ७  
अशोक कलिका प्राशन १२.११ नंतर  
एकविरा पालखी  
सोहळा, कार्ता  
सूर्याला  
दवणार्पण

हस्त  
चैत्र शु. १४  
पौर्णिमा प्रारंभ उत्तररात्री ३.२५  
दमनक चतुर्दशी  
श्री हनुमान जयंती  
उपवास  
जागतिक  
वसुंधरा दिन

पूर्वाषाढा  
चैत्र कृ. ५  
श्री चंद्रला देवीचा उत्सव  
मच्छिंद्रनाथ यात्रा मच्छिंद्रगड  
शांतादुर्गा रथोत्सव सदाशिवगड  
नृत्य दिन

मंगळवार

फाल्गुन कृ. ८  
कालाष्टमी  
वर्षाप्रारंभ (जैन)  
ऑटिझम जागरूकता दिन

पूर्वाषाढा  
चैत्र शु. १  
गुढीपाडवा, अभ्यंगस्नान  
चैत्र मासारंभ  
शाहीवाहन शके १९४६  
क्रोधीनाम संवत्सरारंभ  
डॉ. हेडगेवार जयंती  
चैत्री नवरात्रारंभ

रेवती  
चैत्र शु. ८  
दुर्गाष्टमी  
भवानी देवीची उत्पत्ती  
साईबाबा उत्सव  
प्रारंभ शिर्डी

पुष्य  
चैत्र पौर्णिमा  
पौर्णिमा समाप्ती उत्तररात्री ५.१८  
श्री हनुमान जन्मोत्सव, वैशाखस्नानारंभ  
छत्रपती श्री शिवाजी महाराज  
पुण्यतिथी  
ज्योतिर्लिंग  
यात्रा  
केल्हापूर  
जागतिक  
पुस्तक दिन

उत्तराषाढा  
चैत्र कृ. ६/७  
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज जयंती  
बाल कामगार विरोधी दिन

बुधवार

फाल्गुन कृ. ९  
छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी  
(तारखेप्रमाणे)

उत्तराषाढा  
चैत्र शु. २  
चंद्रदर्शन, बाळचंद्रमाव्रत  
श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज  
प्रकट दिन  
संत झुलेलाल  
जयंती

भरणी  
चैत्र शु. ९  
श्रीराम नवमी  
चैत्री देवी नवरात्री समाप्ती  
स्वामी  
नारायण  
जयंती  
शिर्डी उत्सव

आश्लेषा  
चैत्र कृ. १  
सत्य साईबाबा स्मृतिदिन  
जल संपत्ती दिन  
श्वान दिन

स्वाती  
साण्डू  
गुलकंद  
प्रवाल्युक्त

गुरुवार

फाल्गुन कृ. १०  
श्री बीडकर महाराज  
पुण्यतिथी पुणे

श्रवण  
चैत्र शु. ३  
गौरी तृतीया  
महात्मा ज्योतिबा फुले जन्मदिन  
मुस्लिम शब्वाल  
मासारंभ  
रमजान ईद

कृत्तिका  
चैत्र शु. १०  
आश्लेषा  
शालीवाहन जयंती  
जागतिक वारसा दिन  
साईबाबा उत्सव  
समाप्ति शिर्डी

विशाखा  
चैत्र कृ. १  
श्री श्रीधर स्वामी  
पुण्यतिथी सज्जनगड

आयुष्याच्या  
प्रत्येक वळणावर  
नियमित सेवनीय

शुक्रवार

फाल्गुन कृ. ११  
पापमोचनी एकादशी  
सागरी दिन

धनिष्ठा  
चैत्र शु. ४  
विनायक चतुर्थी  
पारशी आदर मासारंभ

रोहिणी  
चैत्र शु. ११  
कामदा एकादशी  
चैत्री यात्रा पंढरपूर,  
वृषभायन १९.२९  
ग्रीष्म ऋतु प्रारंभ  
बुधाचे पहाटे  
पूर्वेला दर्शन  
शिखर शिंगणापूर

मघा  
चैत्र कृ. २  
श्री श्रीधर स्वामी  
पुण्यतिथी सज्जनगड

अनुराधा  
रात्री ८.०५  
पर्यंत शुभ

शनिवार

फाल्गुन कृ. १२  
शनिप्रदोष  
महावारुणी योग  
१०.१९ ते १५.३९  
बुधाचा सायं पश्चिमेस लोप

शततारका  
चैत्र शु. ५  
श्री पंचमी, श्री लक्ष्मी पंचमी शुभ दिवस  
सूर्य अश्विनी मेघेला २१.०३  
पुण्यकाळ  
दु.१२.३९ ते  
सुर्यास्त, हयव्रत  
जालियनवाला  
बाग स्मृतिदिन

मृग  
चैत्र शु. १२  
वामन द्वादशी  
विष्णूला दवणा वाहणे

पूर्वा फाल्गुनी  
चैत्र कृ. ३  
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय रात्री १०.१२  
सूर्य भरणीला १२.५५  
दुर्गादेवी  
रथोत्सव  
आंजलें

ज्येष्ठा  
रात्री १०.१२  
पर्यंत शुभ

परिपाठादि  
काढा  
(पाठाजीवनी)  
उष्णतानाशक  
प्रभावी  
फॉर्म्युला



विविध  
कारणांनी  
उत्पन्न झालेला दाह,  
तृष्णा व  
भूख न लागणे



साण्डू उत्पादनाविषयी  
डॉक्टरांचे अभिप्राय  
जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा  
डॉ. वैभव देवकर, मुंबई



आरोग्यविषयक  
माहितीसाठी  
QR CODE स्कॅन करा



संपर्क जतन  
करण्यासाठी  
QR CODE स्कॅन करा



साण्डू  
१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय  
जाणून घ्या साण्डू  
उत्पादनाविषयी  
www.sandu.in



मुलांसाठी  
इम्युनिटी  
बुस्टर



१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

एप्रिल २०२४



वर्षे विश्वासाची



उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

## हॅलो, डॉ. साण्डू...!!!

## आरोग्याची सोय

### तू चाल पुढं...!

गुढीपाडव्याला छान नवीन कपडे घालून, गुढी उभारून, साग्र - संगीत पूजा अर्चा करून आता मस्त श्रीखंड-पुरीवर ताव मारणार तेवढ्यात दारातून 'गुढीपाडव्याच्या हार्दिक शुभेच्छा' असा ओळखीचा आवाज ऐकू आला. पाहतात तर कोण आमचे स्नेही डॉ. साण्डू दारात उभे !

**आजी :** नमस्ते डॉ. साण्डू, तुम्हालाही नूतन वर्षाच्या शुभेच्छा ! अगदी योग्य वेळेत आलात ! चला आता सगळेच मस्त जेवणावर ताव मारू !

**डॉ. साण्डू :** अरे वाह उत्तम ! पण मीरा कुठे दिसत नाही ? तिला खास NEET परीक्षेसाठी शुभेच्छा देण्यासाठी म्हणून मी आलोय !

**आजी :** अगदी छान केलेत ! आता तुम्हीच तिला मार्गदर्शन करू शकता ! कारण मीरा ह्या प्रवेश परीक्षा आणि एकंदरच स्वतःच्या भविष्याबाबतीत काहीशा तणावाखाली वावरत असल्यासारखे आम्हाला वाटते आहे. मीराSSSSSS, हे पहा कोण आले आहे खास तुला भेटायला !

**मीरा :** अरेच, डॉ. साण्डू काका तुम्ही ? बरे झाले तुम्ही आलात, मला फार टेन्शन आलेय ह्या परीक्षेचे आणि ह्यामुळे माझे कशातचं लक्ष लागत नाहीये, ना काही खाण्यापिण्यात रस उरला आहे. आता तुम्हीच काही तरी खास उपाय सांगा मला !



### डॉ. साण्डू मीराला समजावून सांगतात

- सतत बदलणाऱ्या वातावरणाचा सामना करताना होणाऱ्या ताण तणावांच्या परिणामांना आपले शरीर आणि मन दोन्हीही बळी पडत असतात.
- ताण-तणाव आणि चिंता यांचा सामना करण्यासाठी मुख्यतः पुरेशी झोप, पोषक आहार आणि योग्य विहार यांची शिफारस केली जाते.
- झोप मानसिक संतुलन राखण्यास मदत करते. किती वेळ झोपता या बरोबरच किती वाजता झोपता ह्यावर देखील बऱ्याच गोष्टी अवलंबून असतात.
- रात्री उशिरापर्यंत जागे राहिल्याने संपूर्ण पचनक्रिया बिघडते परिणामी पचनशक्ती वर ताण येतो.
- विश्रांती तंत्र : श्वासावर नियंत्रण ठेवणे, ओम जाप करणे, साधी योगासने इ.
- आपल्या विचार प्रक्रियेचे नियमन करा, आपल्या विचारांचे तार्किक विश्लेषण करा.
- एखाद्या कामाबाबत तुम्ही निश्चितच उत्साही असले पाहिजे; परंतु त्याच्या परिणामांबद्दल जास्त चिंता न करण्याचा प्रयत्न करा.
- विशिष्ट आणि वास्तववादी ध्येयं साध्य करण्याचे उद्दिष्ट ठेवा.
- ही उद्दिष्टे गाठण्यासाठी आणि नुकसान रोखण्यासाठी वाजवी योजना विकसित करा.
- मोठ्या बदलांऐवजी हळूहळू लहान बदल करा.
- तुमची ताकद ओळखा. जीवनाकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवा आणि प्रतिकूल घटनांना तोंड देत असतानाही सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवा.
- खेळ, संगीत इत्यादी आवडते छंद जोपासणे देखील तणावाचा सामना करण्यास मदत करू शकते.



## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### ब्राह्मी

शास्त्रीय नाव	: <i>Bacopa monnieri</i> (Linn.)
कुळ	: Scrophulariaceae
इतर नावे	: मंडूकपर्णी, जलनीम, नीरब्राह्मी
उपयुक्त अंग	: संपूर्ण रोपटे
संस्कृत अर्थ	: परम वास्तवाचे ज्ञान देणारी

ब्राह्मी तणावाच्या पातळीचे नियमन करण्यास मदत करते आणि तणावपूर्ण परिस्थितीशी लढण्यासाठी मॅदूला मदत करते. यामध्ये सूज आणि वेदना कमी करणारे विशेष गुणधर्म आहेत म्हणून वेदनेवर सहाय्यक उपचार पद्धती म्हणून वापरले जाऊ शकते. यकृताचे कार्य सुधारण्यास मदत होते.



### सार्वभौम आयुर्वेद

सत्वावजय चिकित्सा किंवा मानसोपचार यांचा उल्लेख आयुर्वेद शास्त्रीय आणि भारतीय साहित्यात अप्रत्यक्षपणे केला गेला आहे. या पद्धतीत नकारात्मक भावनेच्या जागी प्रेमासारख्या सकारात्मक भावना आणण्याचा दृष्टिकोन आहे. उदाहरणार्थ, जरी श्रीराम हे रामायणाचे मुख्य नायक असले तरी, हनुमाना सारखी इतर महत्त्वपूर्ण पात्रे देखील श्रीरामांचे 'सल्लागार' म्हणून कार्यरत होती. श्रीमद् भगवद् गीता आत्म-ज्ञानाच्या १८ अध्यायांद्वारे मनोचिकित्सा तंत्राच्या विविध पैलूंचे वर्णन करते. महाभारतात, भगवान श्रीकृष्ण हे पहिले 'सल्लागार' होते ज्यांनी संपूर्ण गाथेत अर्जुनाला गीतेद्वारे मनोप्राबल्याचा संदेश दिला.



### कुमारविन (कुमारी आसव क्रमांक ३)

- लहान मुलांमध्ये वारंवार होणारा खोकला, सर्दी, बंद नाक इत्यादींसाठी **कुमारविन (कुमारी आसव क्रमांक ३)** उपयुक्त आहे.
- यात द्राक्षं, किराततित्त, हळद, वचा इत्यादी औषधी द्रव्ये आहेत जी कफाचे विलयन करण्यास मदत करतात ज्यामुळे श्वसन मार्गातील अवरोध दूर होतो तसेच रोग प्रतिकारशक्ती वाढते आणि विविध अॅलर्जीमुळे होणारे श्वसन विकार दूर होण्यास मदत होते.
- कुमारविन (कुमारी आसव क्रमांक ३)** कफ

निःसारण करणारे असून सर्व प्रकारच्या सर्दी - खोकल्यापासून आराम देते तसेच लहान मुलांमध्ये श्वसन प्रणालीला मजबूत करते.



### कुमारविन

### शिशुविन

- शिशुविन** मेंदूच्या विकासासाठी आणि लहान मुलांमधील फुफ्फुस आणि पोटाच्या संसर्गाविरुद्ध प्रतिकारशक्ती विकसित करण्यासाठीचे एक प्रभावशाली आयुर्वेदिक टॉनिक आहे.
- यात ब्राह्मी, वचा, जटामांसी, यष्टिमधु यांसारख्या मेध्य, रोगप्रतिकार शक्ती वाढवणाऱ्या गुडूची, आमलकी, हरितकी आणि गॅस्ट्रो-प्रोटेक्टिव्ह विडंग, कुटकी, कुटज इ. आयुर्वेदिक औषधी आहेत.
- हे कल्प रोग प्रतिकारशक्ती वाढवते, चयापचय सुधारते, योग्य वाढ आणि शारीरिक विकासास प्रोत्साहन देते.

**शिशुविन** हे प्राचीन आयुर्वेदिक बाळगुटीच आहे जी लहान बाळांना सर्दी, खोकला, कृमी, पोटदुखी सारख्या वारंवार होणाऱ्या संसर्गजन्य आजारांपासून बचाव करून संजीवनी सारखे काम करते.



### शिशुविन

### तेजरस

- लहान मुलांमध्ये आकलन शक्ती आणि स्मरणशक्ती वाढवण्यासाठी **तेजरस** हे वैद्यकीय दृष्ट्या सिद्ध आणि प्रमाणित असा एक उत्तम कल्प आहे.
- हे एकाग्रता, स्मरणशक्ती वाढवते, मानसिक तणाव दूर करते, मन शांत आणि स्थिर करते तसेच झोपेची गुणवत्ता सुधारते.
- यात शंखपुष्पी, ब्राह्मी, जटामांसी, ज्योतिष्मती इत्यादी मेध्य, न्यूरोप्रोटेक्टिव्ह, अँटीऑक्सिडेंट, तणाव कमी करण्याच्या प्रभावी औषधी वनस्पती आहेत.

मुलांमध्ये बुद्धी, आकलन क्षमता आणि स्मरणशक्ती सुधारण्यासाठी **तेजरस** हा वैद्यकीयदृष्ट्या प्रमाणित कल्प आहे.



### तेजरस

\*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.

Email: [customercare@sandu.in](mailto:customercare@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402

### मुहूर्त

**जावळ मुहूर्त**  
दि. ५ शुक्रवार, दि. १५ सोमवार (दुपारी १२ पर्यंत), दि. २२ सोमवार  
**उपनयन मुंजीचे मुहूर्त**  
दि. २६ शुक्रवार सकाळी ९.२८ सकाळी ११.११ दुपारी १२.११, दि. २८ रविवार सकाळी ९.२०, सकाळी ११.१३ दुपारी १२.१८, दि. २९ सोमवार सकाळी ९.१६, सकाळी १०.५९, दुपारी १२.१४  
**साखरपुडा मुहूर्त (एप्रिल)**  
दि. १ सोमवार, दि. ३ बुधवार, दि. ५ शुक्रवार (सायं ६ पर्यंत), दि. ९ मंगळवार, दि. १२ शुक्रवार (दुपारी १ नंतर), दि. १२ शुक्रवार (दुपारी १ नंतर), दि. १३ शनिवार, दि. २१ रविवार, दि. २२ सोमवार, दि. २३ मंगळवार (सायं ४ नंतर), दि. २६ शुक्रवार, दि. २८ रविवार  
**विवाह मुहूर्त (एप्रिल)**  
दि. १ सोमवार सकाळी ११.०६, दुपारी १२.४३, दि. ३ बुधवार सकाळी ९.४६ सकाळी १०.०३, दुपारी १२.४२ दि. ४ गुरुवार सायं. ६.२५, दि. ५ शुक्रवार सकाळी ९.३८, दुपारी १२.४१, दि. १८ गुरुवार सकाळी ९.५९, दुपारी १२.३८, गोरज सायं. ६.५७, दि. २० शनिवार गोरज सायं. ६.२५, दि. २१ रविवार सकाळी ९.४८ दुपारी १२.३७ गोरज सायं ६.५०, दि. २२ सोमवार सकाळी ९.४४ दुपारी १२.३७ गोरज सायं ६.५०, दि. २६ शुक्रवार सकाळी ९.२८, दुपारी १२.३७ गोरज सायं. ६.५२, दि. २८ रविवार सकाळी ९.२० दुपारी १२.३६, गोरज सायं. ६.५२

दि.	वर्ष	दि.	वर्ष	दि.	वर्ष	दि.	वर्ष
१	२०२४	१५	२०२४	२९	२०२४	१३	२०२५
२	२०२४	१६	२०२४	३०	२०२४	१४	२०२५
३	२०२४	१७	२०२४	३१	२०२४	१५	२०२५
४	२०२४	१८	२०२४	१	२०२५	१६	२०२५
५	२०२४	१९	२०२४	२	२०२५	१७	२०२५
६	२०२४	२०	२०२४	३	२०२५	१८	२०२५
७	२०२४	२१	२०२४	४	२०२५	१९	२०२५
८	२०२४	२२	२०२४	५	२०२५	२०	२०२५
९	२०२४	२३	२०२४	६	२०२५	२१	२०२५
१०	२०२४	२४	२०२४	७	२०२५	२२	२०२५
११	२०२४	२५	२०२४	८	२०२५	२३	२०२५
१२	२०२४	२६	२०२४	९	२०२५	२४	२०२५
१३	२०२४	२७	२०२४	१०	२०२५	२५	२०२५
१४	२०२४	२८	२०२४	११	२०२५	२६	२०२५
१५	२०२४	२९	२०२४	१२	२०२५	२७	२०२५
१६	२०२४	३०	२०२४	१३	२०२५	२८	२०२५
१७	२०२४	३१	२०२४	१४	२०२५	२९	२०२५
१८	२०२४	१	२०२५	१५	२०२५	३०	२०२५
१९	२०२४	२	२०२५	१६	२०२५	३१	२०२५
२०	२०२४	३	२०२५	१७	२०२५	१	२०२६
२१	२०२४	४	२०२५	१८	२०२५	२	२०२६
२२	२०२४	५	२०२५	१९	२०२५	३	२०२६
२३	२०२४	६	२०२५	२०	२०२५	४	२०२६
२४	२०२४	७	२०२५	२१	२०२५	५	२०२६
२५	२०२४	८	२०२५	२२	२०२५	६	२०२६
२६	२०२४	९	२०२५	२३	२०२५	७	२०२६
२७	२०२४	१०	२०२५	२४	२०२५	८	२०२६
२८	२०२४	११	२०२५	२५	२०२५	९	२०२६
२९	२०२४	१२	२०२५	२६	२०२५	१०	२०२६
३०	२०२४	१३	२०२५	२७	२०२५	११	२०२६
३१	२०२४	१४	२०२५	२८	२०२५	१२	२०२६

# गुलकंद

प्रवाळयुक्त

आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर नियमित सेवनीय

१२५  
वर्षे  
विश्वासाची

रोज खा!

आरोग्यदायक

चविष्ट

पित्तशामक



गुलाब



खडीसाखर



चैत्र - वैशाख  
शके १९४६

मे २०२४

विक्रम संवत्  
२०८०

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका**®  
हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

र

रविवार



#SayYesToAyurveda

चैत्र कृ. १२  
उत्तरा भाद्रपदा  
सकाळी ७.३६ ते सायं ५.४२ शुभ  
मुक्ताबाई यात्रा  
नारायण गाव जुन्नर  
जागतिक हास्य दिन  
शुभ दिवस  
श्री आद्य शंकराचार्य जयंती  
पारशी दये मासारंभ, देव वेतोबा उत्सव  
आरवली, वेंगुर्ले  
जागतिक परिचारीका दिन  
जागतिक मदर्स डे

वैशाख शु. ५  
आर्द्रा  
वैशाख शु. ११  
मोहिनी एकादशी  
दुपारी १.४९ नंतर शुभ

हस्त  
वैशाख कृ. ३  
संकष्ट चतुर्थी  
चंद्रोदय रात्री १०.०२  
सायं ६.०६ नंतर शुभ

मूळ  
वैशाख शु. १२  
सोमप्रदोष  
मिथुनायन १८.२९

सो

सोमवार



शारीरिक व मानसिक शक्तिवर्धक

चैत्र कृ. १३  
शिवरात्री, शुक्राचा पहाटे पूर्वेस लोप  
राजर्षी छत्रपती शाहू महाराज स्मृतिदिन  
श्री अक्कलकोट स्वामी  
पुण्यतिथी  
संत गोरोबा काका  
पुण्यतिथी

वैशाख शु. ६  
श्री नृसिंह नवरात्रारंभ  
पुनर्वसु  
शुभ दिवस

चित्रा  
वैशाख शु. १२  
दुपारी १२.०८ पर्यंत शुभ

पूर्वाषाढा  
पंडित जवाहरलाल नेहरु स्मृतिदिन  
शुभ दिवस

मं

मंगळवार

चैत्र कृ. १४  
दशं सत्तु अमावास्या  
अमावास्या प्रारंभ सकाळी ११.४९  
रविंद्रनाथ टागोर जन्मदिन  
अस्थमा निवारण दिन

वैशाख शु. ७  
गंगासप्तमी  
गंगोत्पत्ती गंगापूजन, सूर्य वृषभेला १७.५३  
पुण्यकाळ ११.२९ ते १७.५३  
धर्मवीर संभाजी महाराज जन्मदिन  
(तारखेप्रमाणे)

पुष्य  
वैशाख शु. १३  
श्री नृसिंह जयंती  
श्री आद्य शंकराचार्य  
कैलासगमनम  
राजीव गांधी स्मृतिदिन  
दहशतवाद विरोधी दिन

स्वाती  
वैशाख कृ. ५  
संत चोखोबा  
महाराज पुण्यतिथी मंगळवेढा  
स्वातंत्र्यवीर सावरकर जन्मदिन

उत्तराषाढा  
शुभ दिवस

बु

बुधवार

चैत्र कृ. ८  
कालाष्टमी  
महाराष्ट्र दिन  
कामगार दिन  
गुरु वृषभेला १२.५६

चैत्र अमावास्या  
अमावास्या समामी सकाळी ८.५९  
गुरुचा सायं परिचमेस लोप  
रेडक्रॉस दिन

वैशाख शु. ८  
दुर्गाष्टमी, बुधाष्टमी, अगस्ती लोप,  
शंकरमहाराज पुण्यतिथी, पुणे  
जागतिक कुटुंब दिन

वैशाख शु. १४  
पौर्णिमा प्रारंभ सायं. ६.४७  
भा. सौर, ज्येष्ठ  
जर्धोस्तनो दिसो  
राजाराम मोहनराय जन्मदिन  
जैव वैविध्य दिन

वैशाख कृ. ६  
धनिष्ठा नवकारंभ ०८.३८ नंतर  
दुपारी १.३९ पर्यंत शुभ

गु

गुरुवार

चैत्र कृ. ९  
धनिष्ठा  
शुभ दिवस

वैशाख शु. १/२  
वैशाख मासारंभ  
चंद्रदर्शन, बज्रेश्वरी पालखी  
महाराणा प्रताप जयंती  
(तारखेप्रमाणे)  
कर्मवीर भाऊराव पाटील स्मृतिदिन  
गोपाळकृष्ण गोखले जन्मदिन

वैशाख शु. ८  
सकाळी ६.२२ नंतर शुभ

वैशाख पौर्णिमा  
बुध पौर्णिमा  
पौर्णिमा समामी सायं ७.२२  
वैशाख स्नान समामी कुर्म जयंती  
पुष्टिपती विनायक जयंती

वैशाख कृ. ७  
कालाष्टमी  
गोवा राज्यदिन

शु

शुक्रवार

चैत्र कृ. १०  
शततारका  
वृत्रपत्र स्वातंत्र्य दिन  
दुपारी १२.४१ पर्यंत शुभ

वैशाख शु. ३  
अक्षय्य नृतीया  
साडेतीन मुहूर्त शुभ  
श्री परशुराम जयंती, श्री बसवेश्वर जयंती  
मुस्लिम जिल्काद मासारंभ

वैशाख शु. ९  
सीता नवमी, जानकी जन्म  
जागतिक दूर संचार दिन

वैशाख कृ. १  
नारद जयंती, वीणादान  
सूर्य रोहिणीला २७.१५  
राष्ट्रकुल दिन

वैशाख कृ. ८  
शततारका  
पूर्वा भाद्रपदा  
पुण्यश्लोक अहिल्याबाई होळकर जन्मदिन  
जागतिक तंबाखू शोधक दिन

श

शनिवार

चैत्र कृ. ११  
वरुथिनी एकादशी  
श्री वल्लभाचार्य जयंती  
गोरक्षनाथ यात्रा  
बत्तीस शिराळे

वैशाख शु. ४  
विनायक चतुर्थी  
श्री रामानुजाचार्य जयंती  
सूर्य कृत्तिकेला ०७.०९  
राष्ट्रीय तंत्रज्ञान दिन

वैशाख शु. १०  
जागतिक संग्रहालय दिन

वैशाख कृ. २  
ज्येष्ठा  
शुभ दिवस

एलिगन्स®  
मुलांच्या सुदृढ विकासासाठी  
सर्वोत्तम मालिश तेल

**शिशूविन®**  
सर्वोत्तम बाळकडू  
बालकांची संजीवनी



शिशुंमध्ये भूक वाढविते

पाचनशक्ती सुधारते

शिशुंना धष्ट-पुष्ट करते

रोगांविरुद्ध लढण्याची ताकद वाढविते



साण्डू उत्पादनांविषयी डॉक्टरांचे अभिप्राय  
जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा  
डॉ. मिलिंद पेंढारकर, कराड



आरोग्यविषयक माहितीसाठी QR CODE स्कॅन करा



संपर्क जतन करण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा



साण्डू १८९९ पासून आयुर्वेदात विश्वसनीय  
जाणून घ्या साण्डू उत्पादनांविषयी

www.sandu.in



मुलांसाठी  
इम्युनिटी  
बुस्टर

साण्डू  
१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®  
मे २०२४



उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

## हॅलो, डॉ. साण्डू...!!!

खेळ ऊन सावल्यांचा !

उन्हाळ्याच्या सुट्ट्यांमध्ये घरातील सगळी बच्चे कंपनी आपल्या लाडक्या डॉ. साण्डू काकांबरोबर जंगल सफारी साठी निघाली. सगळे जण मस्त जंगल - झाडी - शांततेचा आनंद घेत मज्जा- मस्ती करत टूर गाईड काका जंगल - झाडे - प्राणी - पक्षांबद्दल जी माहिती देत होते ते ऐकत ऐकत जंगल सफारी चा आनंद घेत असतानाच अचानक किमयाला काही छोट्या हत्तींचा कळप चिखलात खेळताना दिसला. ते पाहताच ती म्हणाली -



**किमया:** ह्या हत्तींची किती भारी मौज आहे नाही ! मस्त चिखलात लोळायला मिळतेय ! पण आम्ही मुलांनी जर अशी मस्ती केली की लगेच आई ओरडायला लागते. आमची आई काही जाहिरातीमधल्या आईसारखी 'दाग अच्छे है' असं कौतुकाने म्हणणार नाही. हाहाहाह!!! किमयाने असे बोलताच सगळी मुले खोखो हसायलाच लागली.

**डॉ. साण्डू:** किमया, काय मस्त विनोद केलास हं ! पण हे मात्र खरे हे हत्ती चिखलात खेळून त्यांच्या 'ग्रीष्म ऋतूचर्या' पालन करित आहेत. सगळी मुले अगदीच आश्चर्याने एका दमात ओरडली 'ग्रीष्म ऋतूचर्या' ?? आता हे काय नवीन बरे !!

**डॉ. साण्डू:** नवीन काहीच नाही अरे ! आपल्या शाश्वत आयुर्वेदात अशा बऱ्याच नित्यक्रमांचा उल्लेख आहे. त्यातीलच एक 'ग्रीष्म ऋतूचर्या' म्हणजेच उन्हाळ्यासाठीचे नियम. चला तर सांगतो तुम्हाला काय असतात हे !



डॉ. साण्डू समाजावू लागतात

- पृथ्वी सूर्याच्या जवळ असल्याने किरणे कमी अंतरावरून येतात आणि तीक्ष्ण असतात ज्यामुळे अधिक उष्णता जाणवते.
- यामुळे अधिक घाम येतो, तसेच ऊर्जा आणि शक्ती कमी होऊनही लोक सहज थकतात.
- आहारात गहू, ज्वारी, तांदूळ आणि कडधान्ये यांचा समावेश करावा असा सल्ला दिला जातो.
- पचनशक्ती कमी असते म्हणून गोड, थंड, हलके अन्न सेवन करावे.
- टरबूज, द्राक्षे, डाळिंब इत्यादी हंगामी फळे तसेच मेथी, काकडी, कारले इत्यादी भाज्या आरोग्यासाठी उत्तम असतात.
- फळांच्या रसांपासून (पन्हे आणि पानके) तयार

- केलेले थंड पेय, त्यात साखर आणि लिंबू मिसळून, उसाचा रस, मातीच्या भांड्यात ठेवलेले थंड पाणी, वाळा (उशीर) घालून सेवन केल्यास शरीरातील उष्णता आणि रुक्षता कमी होण्यास मदत होते.
- अंघोळीनंतर चंदन, अगरू, उशीर इत्यादींचा लेप दाह शमनासाठी लावावा.
- पातळ, सैलसर आणि सुती कपडे, सुगंधित फुलांचे हार, मोत्यांचे दागिने इत्यादींचा वापर करावा.
- उन्हाळ्यात अधिक श्रम करणे टाळले पाहिजेत; कारण यादरम्यान आधीच शारीरिक ऊर्जा कमी असते, त्यामुळे अधिक थकवा येण्याची शक्यता असते.
- ग्रीष्म हा एकमेव ऋतू आहे ज्यादरम्यान दिवसा झोपण्याचा सल्ला दिला जातो.

## आरोग्याची सोय

विमफिक्स

- **विमफिक्स** हे ऊर्जा, जोम आणि चैतन्य वाढविण्यासाठीचे प्रोप्रायटरी आयुर्वेदिक कल्प आहे.
- हे प्रभावी आयुर्वेदिक द्रव्यांपासून बनवलेले पुरुषांसाठीचे उत्तम टॉनिक आहे. यातील शुद्ध शिलाजीत जोम आणि उत्साह वाढवते.
- कौंच बीज, सफेद मुसळी, अश्वगंधा यांसारख्या १५ आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती या कल्पाचा भाग आहेत जे तणाव कमी करून रसायनाचे काम करतात.

- हे तणाव आणि चिंता दूर करून मानसिक आरोग्य सुधारते.
- **विमफिक्स** हा पुरुषांच्या संपूर्ण आरोग्यासाठीचे नैसर्गिक आणि आदर्श उपाय आहे.



विमफिक्स

साण्डू अश्वगंधारिष्ट

- **साण्डू अश्वगंधारिष्ट** हे नैसर्गिकरीत्या शरीराच्या सर्व पेशींचे पुनरुज्जीवन करून शारीरिक व मानसिक बलवर्धन करणारा एक अद्वितीय कल्प आहे.
- यात अश्वगंधा, यष्टिमधु, वचा, अर्जुन यांचा समावेश आहे, ज्यामध्ये तणाव आणि चिंता दूर करून मस्तिष्क पोषण करणारे गुणधर्म आहेत.
- हे एक उत्कृष्ट शक्तिवर्धक टॉनिक आहे आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी फायदेशीर

आहे, जे स्नायूंची ताकद वाढवते आणि शरीराच्या संपूर्ण प्रणालीचे पुनरुज्जीवन करते.

- **साण्डू अश्वगंधारिष्ट** सामान्य अशक्तपणा, झोप न लागणे, मानसिक थकवा आणि तणाव अशा विविध परिस्थितीमध्ये उत्कृष्ट काम करते.



साण्डू अश्वगंधारिष्ट

वानरी

- **साण्डू वानरी** हे रसायन कार्य करणारे आयुर्वेदिक टॉनिक आहे.
- यातील कपिकच्छू ताकद, तग धरण्याची क्षमता सुधारते आणि सकारात्मक आरोग्यास प्रोत्साहन देते.

- हे ग्रंथांमध्ये नमूद केलेल्या सर्वोत्तम रसायनांपैकी एक आहे.

- **साण्डू वानरी** शरीरातील सप्तधातूंचे पोषण करण्यासाठीचे उत्कृष्ट कल्प आहे.



वानरी

## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

निम्ब

शास्त्रीय नाव	: Azadirachta indica A. Juss
कुळ	: Meliaceae
इतर नावे	: कडुनिंब, नीम
उपयुक्त अंग	: पाने, फळे, साल, मुळे
संस्कृत अर्थ	: जे आरोग्य प्रदान करते

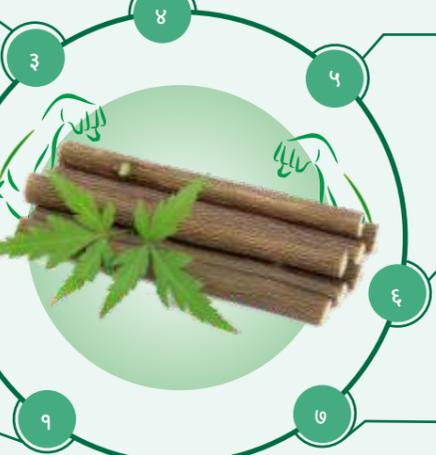
कोरड्या खोकल्यासाठी आणि श्वसनसंस्थेच्या संसर्गामध्ये अत्यंत फायदेशीर.

यामध्ये जखम लवकर बरे करण्याचे आणि जंतांची वारंवार होणारी पुनरावृत्ती रोखण्याचे गुणधर्म आहेत.

निंब असंख्य प्रकारच्या विषाणू जीवाणू आणि रोगकारक बुरशीच्या वाढीस प्रतिबंध करते.

अगदी प्राचीन काळापासून त्वचा निरोगी ठेवण्यासाठी निंबाच्या पानांचा विविध प्रकारे उपयोग केला जात आहे.

हे पाचन शक्ती वाढवून, मळमळ आणि उलट्यांपासून आराम देते.



हे विविध प्रकारच्या मुखरोगांसाठी देखील उपयोगी आहे.

निंब रोगप्रतिकार शक्ती वर्धक आहे.

## सार्वभौम आयुर्वेद

श्रीकृष्णाचा पुत्र सांब याने सूर्य देवांची उपासना केल्याने कुष्ठरोग बरा झाला असे महाभारतात वर्णन आहे. जागतिक परिसंस्थेमधील ऊर्जेच्या प्रवाहाविषयी यजुर्वेद म्हणतो, 'संपूर्ण विश्व उर्जेने व्यापलेले आहे; ज्यामध्ये सूर्य केंद्रस्थानी आहे आणि पृथ्वीवरील सर्व सजीवांसाठी ऊर्जांचा एकमेव स्रोत आहे. अथर्ववेद देखील स्पष्ट करतो की सूर्यामुळेच वनस्पतींना आणि पर्यायाने मानव प्रजातीला जीवन जगण्यासाठी अनुकूल वातावरण मिळते. आज, आपण आपली सूर्यमाला, सूर्यकिरण जंतू, कसे

नष्ट करू शकतात, प्रकाश संश्लेषण आणि अशा बऱ्याच रंजक गोष्टींबद्दल जाणतो. याशिवाय आपण हे कसे विसरू शकतो कि, सूर्य हा विटामिन D चा मुख्य स्रोत आहे आणि त्यामुळेच आपली हाडे मजबूत बनतात.



मुहूर्त

जावळ मुहूर्त (मे)

दि. १ बुधवार, दि. २ गुरुवार, दि. ३ शुक्रवार (दुपारी १२ पर्यंत), दि. १३ सोमवार, दि. २० सोमवार (दुपारी १२ पर्यंत), दि. २९ बुधवार (दुपारी १२ पर्यंत)

उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त

मे महिन्यात गुरु व शुक्र असल्यामुळे उपनयन(मुंजीचे) शुद्ध मुहूर्त नाहीत.

साखरपुडा मुहूर्त

दि. १ बुधवार, दि. २ गुरुवार, दि. ५ रविवार (सकाळी ८ ते सायं ६ पर्यंत), दि. १० शुक्रवार, दि. ११ शनिवार (दुपारी २ पर्यंत), दि. १३ सोमवार, दि. १६ गुरुवार, दि. १८ शनिवार, दि. १९ रविवार (दुपारी २ नंतर), दि. २० सोमवार (दुपारी १२ पर्यंत), दि. २४ शुक्रवार, दि. २६ रविवार (सायं ६ नंतर), दि. २८ मंगळवार

विवाह मुहूर्त

दि. १ बुधवार दुपारी १२.३६, गोरज सायं ६.५३, दि. २ गुरुवार दुपारी १२.३६ गोरज सायं ७.०२

दि.	वर्ग	दि.	वर्ग	दि.	वर्ग	दि.	वर्ग
१	गुरु	१३	सोम	२५	शुक्र	३७	गुरु
२	शुक्र	१४	दुप	२६	शनि	३८	शुक्र
३	शनि	१५	रवि	२७	सोम	३९	शनि
४	सोम	१६	मंग	२८	दुप	४०	सोम
५	दुप	१७	शुक्र	२९	शनि	४१	दुप
६	शुक्र	१८	शनि	३०	सोम	४२	शुक्र
७	शनि	१९	रवि	३१	दुप	४३	शनि
८	सोम	२०	मंग	३२	शुक्र	४४	सोम
९	दुप	२१	गुरु	३३	शनि	४५	दुप
१०	शुक्र	२२	सोम	३४	शुक्र	४६	शनि
११	शनि	२३	दुप	३५	सोम	४७	शुक्र
१२	रवि	२४	शुक्र	३६	दुप	४८	शनि
१३	सोम	२५	गुरु	३७	शुक्र	४९	सोम
१४	दुप	२६	शनि	३८	गुरु	५०	शुक्र
१५	शुक्र	२७	शनि	३९	सोम	५१	शुक्र
१६	शनि	२८	रवि	४०	दुप	५२	शुक्र
१७	सोम	२९	मंग	४१	शुक्र	५३	शनि
१८	दुप	३०	गुरु	४२	शुक्र	५४	शुक्र
१९	शुक्र	३१	शनि	४३	सोम	५५	शुक्र
२०	शनि	३२	रवि	४४	दुप	५६	शुक्र
२१	सोम	३३	मंग	४५	शुक्र	५७	शुक्र
२२	दुप	३४	गुरु	४६	शुक्र	५८	शुक्र
२३	शुक्र	३५	शनि	४७	सोम	५९	शुक्र
२४	शनि	३६	रवि	४८	दुप	६०	शुक्र
२५	सोम	३७	मंग	४९	शुक्र	६१	शुक्र
२६	दुप	३८	गुरु	५०	शुक्र	६२	शुक्र
२७	शुक्र	३९	शनि	५१	सोम	६३	शुक्र
२८	शनि	४०	रवि	५२	दुप	६४	शुक्र
२९	सोम	४१	मंग	५३	शुक्र	६५	शुक्र
३०	दुप	४२	गुरु	५४	शुक्र	६६	शुक्र
३१	शुक्र	४३	शनि	५५	सोम	६७	शुक्र

# महासुदर्शन काढा नं.१ (एमएसके प्लस®)

रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

रोगप्रतिकारशक्ती वाढवतो - तसेच ज्वरात होणारी डोकेदुखी व सर्दी या लक्षणांना कमी करतो



६

वैशाख - ज्येष्ठ  
शके १९४६

जून २०२४

विक्रम संवत्  
२०८०

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका®** हर दिन, हर घर... आयुर्वेद !

र

रविवार

ज्येष्ठ कृ. ९  
राजमाता जिजाऊ  
भोसले स्मृतिदिन  
(तिथीप्रमाणे)

रेवती  
शुभ दिवस

वैशाख कृ. ११  
अपरा स्मार्त एकादशी

रेवती  
शुभ दिवस

ज्येष्ठ शु. ३  
महाराणा प्रताप जयंती  
(तिथीप्रमाणे)  
वीर बिरसा मुंडा स्मृतिदिन

पुनर्वसू  
शुभ दिवस

ज्येष्ठ शु. १०  
गंगा दशहरा समाली  
गंगावतार  
जागतिक फादर्स डे

हस्त  
शुभ दिवस

ज्येष्ठ कृ. २  
बुधाचे सायं पश्चिमेस दर्शन  
श्यामाप्रसाद मुखर्जी स्मृतिदिन

पूर्वाषाढा  
शुभ दिवस

**३०**

०६.०६ १९.१९ ०७.३३ नं. मेघ

०६.०२ १९.१२ २५.३९ नं. मेघ

०६.०२ १९.१४ १४.०६ नं. कर्क

०६.०३ १९.१६ २४.३४ नं. तुळ

०६.०४ १९.१८ २२.४७ नं. मकर

सो

सोमवार

**डायजीफोर्ट®**

वैशाख कृ. १२  
अपरा भागवत एकादशी

अश्विनी  
शुभ दिवस

ज्येष्ठ शु. ४  
विनायक चतुर्थी  
गुरु अर्जुनदेव शहीद दिन  
जागतिक दृष्टिदान दिन

पुष्य  
सायं. ४.१४  
नंतर शुभ

ज्येष्ठ शु. ११  
बकरी ईद  
राजमाता जिजाऊ  
भोसले  
स्मृतिदिन  
(तारखेप्रमाणे)  
गोपाळ गणेश  
आगरकर  
पुण्यतिथी

चित्रा  
सायं ५.३७ पर्यंत  
साधारण दिवस

ज्येष्ठ कृ. ३  
पक्षाघात निवारण दिन  
सकाळी ११.५९  
पर्यंत शुभ

**३**

०६.०२ १९.१२ मेघ

०६.०२ १९.१५ कर्क

०६.०३ १९.१७ तुळ

०६.०४ १९.१८ मकर

मं

मंगळवार

साण्डू

**वासा®**

खोकल्यासाठी  
आयुर्वेदिक कफ सिरप

वैशाख कृ. १३  
भौमप्रदोष  
शिवरात्री  
बुधाचा पहाटे पूर्वेस लोप

भरणी

ज्येष्ठ शु. ५  
साने गुरुजी स्मृतिदिन  
पारसी बहमन मासारंभ

आश्लेषा  
शुभ दिवस

ज्येष्ठ शु. ११  
निजंला एकादशी  
राणी लक्ष्मीबाई स्मृतिदिन  
(तारखेप्रमाणे)

स्वाती  
सा. ६.२४ ते  
उ. ३.५५ शुभ

ज्येष्ठ कृ. ४  
अंगारकी संकष्ट  
चतुर्थी चंद्रोदय रात्री १०.२८  
नंतर शुभ  
शुक्राचे सायं  
पश्चिमेस  
दर्शन

श्रवण  
सकाळी ९.०५  
नंतर शुभ

**४**

०६.०२ १९.१२ २८.१३ नं. वृषभ

०६.०२ १९.१५ २३.३७ नं. सिंह

०६.०३ १९.१७ तुळ

०६.०४ १९.१८ २५.४९ नं. कुंभ

बु

बुधवार

साण्डू

**वासा®**

खोकल्यासाठी  
आयुर्वेदिक कफ सिरप

वैशाख कृ. १४  
अमावास्या प्रारंभ सायं. ७.५५  
जागतिक पर्यावरण दिन

कृत्तिका

ज्येष्ठ शु. ६  
अरण्य षष्ठी  
विध्वंसासिनी पूजा  
बालश्रम  
निषेध दिन

मघा  
शुभ दिवस

ज्येष्ठ शु. १२  
प्रदोष, वटसावित्री व्रतारंभ  
धर्मवीर संभाजी महाराज जयंती  
(तिथीप्रमाणे)

विशाखा  
सायं ५.२२  
नंतर शुभ

ज्येष्ठ कृ. ५  
छत्रपती शाहू महाराज जयंती  
सामाजिक न्याय दिन  
जागतिक मादक पदार्थ विरोधी दिन

धनिष्ठा  
शुभ दिवस

**५**

०६.०२ १९.१३ वृषभ

०६.०२ १९.१५ सिंह

०६.०३ १९.१७ वृश्चिक

०६.०४ १९.१८ कुंभ

गु

गुरुवार

वैशाख कृ. १५  
दर्श भावुका अमावास्या  
अमावास्या समाली सायं ६.०७  
शनैश्चर जयंती, धनिष्ठा नवक  
समाली २०.१६  
शिवराज्याभिषेक सोहळा  
किल्ले रायगड  
(तारखेप्रमाणे)

रोहिणी

ज्येष्ठ शु. ७  
झाशीची राणी लक्ष्मीबाई  
पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)

पूर्वा फाल्गुनी  
रात्री ९.३२  
पर्यंत शुभ

ज्येष्ठ शु. १३  
शिवराज्याभिषेक दिन  
वृषभ पूजन, सूर्य आद्राला २४.०५  
दक्षिणायनारंभ  
पुण्यकाळ  
सूर्योदय ते  
सूर्यास्त  
वर्षात्रतू  
प्रारंभ

अनुराधा  
सायं ६.०९  
(तिथीप्रमाणे)  
पर्यंत शुभ

ज्येष्ठ कृ. ६  
शततारका  
सायं ६.३९  
पर्यंत शुभ

**६**

०६.०२ १९.१३ वृषभ

०६.०२ १९.१५ सिंह

०६.०३ १९.१७ वृश्चिक

०६.०४ १९.१८ कुंभ

शु

शुक्रवार

ज्येष्ठ शु. १  
ज्येष्ठ मासारंभ, गंगादशहरारंभ, करिदिन  
सूर्य मृगाला २५.०४, वाहन: कोल्हा  
चंद्रदर्शन

मृग

ज्येष्ठ शु. ८  
दुर्गाष्टमी, सूर्य मिथुनेला रात्री २४.२७  
पुण्यकाळ दुपारी १२.३९ ते  
सूर्यास्त  
रक्तदाता दिन

उत्तरा फाल्गुनी  
रात्री ९.३२  
पर्यंत शुभ

ज्येष्ठ शु. १४  
वट पौर्णिमा  
पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ७.३१, करिदिन  
वृषभ पूजन, सूर्य आद्राला २४.०५  
वाहन: मोर  
कारहणवी  
जागतिक  
योग दिन

ज्येष्ठा

ज्येष्ठ कृ. ७  
कालाष्टमी  
संत तुकाराम महाराज पालखी प्रस्थान  
देहू

पूर्वा भाद्रपदा  
शुभ दिवस

**७**

०६.०२ १९.१४ ०७.५५ नं. मिथुन

०६.०२ १९.१६ ११.५३ नं. कन्या

०६.०३ १९.१७ १८.१८ नं. धनु

०६.०४ १९.१९ मीन

श

शनिवार

वैशाख कृ. १६/१० उत्तरा भाद्रपदा  
गुरुचे पहाटे पूर्वेस दर्शन  
संत मुक्ताबाई पुण्यतिथी, मुक्ताईनगर

ज्येष्ठ शु. २  
रंभाव्रत  
मुस्लिम जिल्हेज मासारंभ

आर्द्रा  
शुभ दिवस

ज्येष्ठ शु. ९  
महेश नवमी, कुमारी पूजन

उत्तरा फाल्गुनी

ज्येष्ठ पौर्णिमा/ कृ. १  
पौर्णिमा समाली सकाळी ६.३७  
भारतीय सौर आषाढ  
संत कबीर जयंती  
गुरु हरगोविंद  
सिंह जयंती

मूळ

ज्येष्ठ कृ. ८ उत्तरा भाद्रपदा  
संत ज्ञानेश्वर महाराज पालखी प्रस्थान  
आळंदी

**१**

०६.०२ १९.१२ मीन

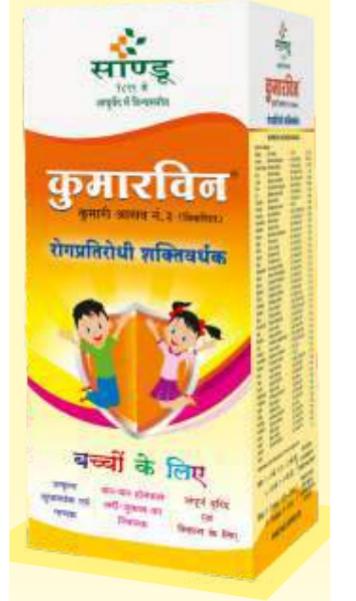
०६.०२ १९.१४ मिथुन

०६.०२ १९.१६ कन्या

०६.०४ १९.१८ धनु

०६.०६ १९.१९ मीन

**कुमारविन®**  
मुलांसाठी  
आयुर्वेदिक  
इम्युनिटी  
बुस्टर



भुक वाढविते व  
पाचनशक्ती  
सुधारते

मुलांमध्ये वारंवार  
होणाऱ्या सर्दी व  
खोकल्यासाठी  
उपयुक्त

मुलांच्या संपूर्ण  
विकासासाठी



साण्डू उत्पादनांविषयी  
डॉक्टरांचे अभिप्राय  
जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा  
डॉ. आनंद, धुळे



आरोग्यविषयक  
माहितीसाठी  
QR CODE स्कॅन करा



संपर्क जतन  
करण्यासाठी  
QR CODE स्कॅन करा



साण्डू  
१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय  
जाणून घ्या साण्डू  
उत्पादनांविषयी

www.sandu.in



मुलांसाठी  
इम्युनिटी  
बुस्टर



१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

जून २०२४



वर्षे विश्वासाची



उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

## हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! आरोग्याची सोय

### बुद्धिचे मडके !

नवीन शालेय वर्षाच्या पहिल्या दिवशी शाळेने सर्व मुलांचा स्वागत समारंभ आयोजित केला होता. या कार्यक्रमाचे मुख्य अतिथि म्हणून डॉ. साण्डू यांना आमंत्रित केले होते. उपदेशपर भाषण करताना त्यांनी एक छानशी गोष्ट सांगितली: एकदा अकबर बादशाहाने खूप रागावून बिरबलला राज्य सोडून निघून जाण्यास सांगितले. दुःखी मनाने बिरबलाने राज्य सोडले आणि जवळच्या गावात एका शेतकऱ्याच्या घरी आश्रय घेऊन शेतात काम करू लागला. मात्र इकडे जसा जसा बादशाहाचा राग मावळू लागला तसे त्याला आपल्या लाडक्या बिरबलाची दरबारात उणीव भासू लागली. म्हणून एके दिवशी अकबराने बिरबलाला शोधण्यासाठी आपल्या सैनिकांना चोहो दिशांना पाठविले. पण त्यांचे सर्व प्रयत्न वाया गेले. शेवटी वैतागून अकबराने बिरबलाला शोधण्याची शकल लढवली आणि त्याने राज्यात दवंडी पिटवली- "ज्याच्याकडे बुद्धीने भरलेले भांडे मिळेल त्याला हिऱ्यांनी भरलेले भांडे बक्षीस म्हणून दिले जाईल" ही बातमी आजूबाजूच्या सर्व गावांमध्ये आणि बिरबलापर्यंत देखील पोहोचली. बादशाहाचे हे कोडे सोडवण्यासाठी गावकऱ्यांनी एक बैठक घेतली. बिरबलाने त्याला एक महिन्याचा अवधी लागेल असे सांगून मदत करण्याची तयारी दर्शवली. त्याने एका भांड्यात एक लहानसे कलिंगड त्याच्या वेलीपासून वेगळे न करता ठेवले. एक महिन्यांनंतर, ते कलिंगड भांड्याच्या आकाराएवढे वाढले. आता हे भांडे बादशाहाकडे पाठवण्यात आले आणि त्याला सांगण्यात आले की मडके न फोडता त्यातून केवळ बुद्धी काढून घ्यावी. बादशाहाने हे अचूक ओळखले हे दुसरे कोणी नसून खुद्द बिरबलच आहे आणि त्यानंतर मात्र बादशाहाने सन्मानाने बिरबलाला परत दरबारात आणले.

चला तर मी तुम्हाला मानसिक स्वास्थ्यासाठी एक सोपे ध्यान तंत्र सांगतो.



### डॉ. साण्डू समजावू लागतात

डॉ. साण्डू : तर या कथेनुसार शांत आणि स्थिर मनाने काहीही करणे शक्य आहे हे उमगते. या महिन्यात आपण योग दिवस साजरा करतो म्हणून, मी तुम्हाला तुमच्या मानसिक आरोग्यासाठी काही ध्यान धारणा करण्याबाबत थोडेसे सांगेन. डॉ. साण्डू समजावून सांगू लागतात : 'त्राटक' या शब्दाचा अर्थ स्थिरपणे पाहणे असा होतो. डोळ्यांत अश्रू भरून येईपर्यंत एका छोट्या बिंदूकडे अविचल नजरेने पाहणे याला योगाचार्य 'त्राटक' म्हणतात. 'त्राटक' मनोवैज्ञानिक समस्यांवर उपचार करण्यासाठी, किशोरवयीन मुलांची मानसिक स्थिरता वाढवण्यासाठी आणि ध्यानाप्रमाणेच मनाला शांतता प्रदान करण्यासाठी खूप प्रभावी आहे.

अनेक संशोधनपर अभ्यास देखील 'हठ योग प्रदीपिका (भाग २/३२ - ३३)' च्या शब्दांचे समर्थन करतात, की 'त्राटक' आक्स दूर करते, जागरूकता आणते, डोळ्यांशी संबंधित समस्या आणि डोळ्यांच्या स्नार्युवरचा ताण देखील कमी करते.

### त्राटक ध्यान कसे करावे ?

१. 'त्राटक' मध्ये २ सत्रे असतात आणि त्यात २० ते ३० मिनिटांचे एक सराव सत्र असते.

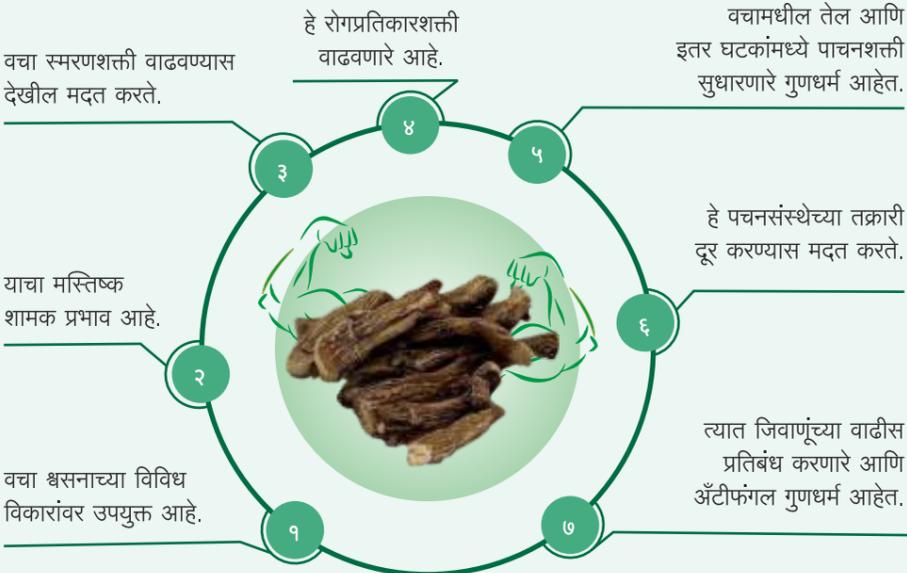
- पहिल्या टप्प्यात १० मिनिटांसाठी डोळ्यांच्या व्यायामाची पूर्व तयारी असते.
- चांगल्या प्रकाश असलेल्या खोलीत डोळे उघडून उजव्या, डाव्या, वर आणि खालील दिशांना हलवावेत.
- त्यानंतर १० मिनिटे डोळे बंद करून शांत बसावे.
- दुसऱ्या टप्प्यात एका अंधान्या आणि शांत खोलीत २ मीटर अंतरावर डोळ्याच्या समांतर पातळीवर ठेवलेल्या मेणबत्तीच्या ज्योतीकडे पाहण्याचा सराव समाविष्ट आहे.
- डोळ्यांच्या पापण्या न हलवता एकटक २ ते ३ मिनिटे मेणबत्तीच्या ज्योतीकडे पाहावे.
- मग बंद डोळ्यांनी भुवयांच्या मध्ये मेणबत्तीची ज्योत पाहण्याचा प्रयत्न करावा.
- असे तीनदा करावे.
- एकाग्रचित्त होऊन ही प्रक्रिया १० मिनिटे करावी.



## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### वचा

शास्त्रीय नाव	: <i>Acorus calamus Linn.</i>
कुळ	: Araceae
इतर नावे	: वेखंड, वच
उपयुक्त अंग	: मूळ
संस्कृत अर्थ	: बोलण्यात स्पष्टता आणि गुणवत्ता आणणारे



### सार्वभौम आयुर्वेद

आपल्या हिंदू पौराणिक कथांमध्ये "ॐ" हे सर्व ध्वनीचे आद्य प्रवर्तक मानले जाते आणि बहुतेक मंत्र देखील "ॐ" ने सुरु होतात. संस्कृत शब्द "ॐ" चा उच्चार "ओम्" असा केला जातो आणि तो वेळेच्या विभागणीचे प्रतिनिधित्व करतो म्हणजे जागृत अवस्था, स्वप्नवत अवस्था आणि गाढ झोप. हे देव किंवा वैश्विक चेतना, सृष्टीचा आवाज, सृष्टीतील सर्व गोष्टींचे



प्रतिनिधित्व करते आणि मानवी शरीरातील ७ चक्रांमधून वाहणारी ऊर्जा विकसित करते. ॐ, गायत्री मंत्र इत्यादीपैकी कोणत्याही मंत्रांचा जप केल्याने बुद्धीची आकलन क्षमता सुधारते, सजगता वाढते आणि मन एकाग्र होण्यास मदत होते.

### हिमोक्लिन

• हिमोक्लिन हे मंजिष्ठ, रक्त-चंदन, हळदी आणि कडुनिंबाच्या गुणधर्मांनी युक्त असा एक उत्कृष्ट रक्तशोधक कल्प आहे जे त्वचेचा पोत आणि कांती सुधारते व तजेल्दार बनवते.

• मुरुमांसाठी हे सर्वोत्तम आणि प्रभावी आयुर्वेदिक टॉनिक आहे. उन्हामुळे काळवंडलेली त्वचा आणि काळे डाग यांवर देखील हे उत्तम प्रकारे काम करते.

• हळद, गुडूची, कडुनिंब इत्यादी प्रभावशाली औषधी वनस्पतींच्या मिश्रणाने हिमोक्लीन मुरुमांपासून मुक्ती देते, त्वचेच्या विविध संक्रमणापासून बचाव

करते आणि रक्त शुद्ध करून त्वचेला तजेल्दार आणि कांतिमय बनवते.

• हिमोक्लिन २१ प्रभावी रक्त शोधक औषधी वनस्पतींचे मिश्रण आहे जे त्वचेला पोषण देऊन विविध संक्रमणापासून रक्षण करण्यास मदत करते.



### हिमोक्लिन

### भृंगजीवनी

• साण्डू भृंगजीवनी हे केसांसाठीचे आयुर्वेदिक टॉनिक आहे.

• विविध कारणामुळे गळणारे आणि अकाली पांढरे होणाऱ्या केसांसाठी फायदेशीर आहे.

• केसांची निकोप वाढ आणि पोषणास मदत करते.

• तणाव कमी करण्यास मदत करते.

• साण्डू भृंगजीवनीमध्ये भृंगराज, हरितकी आणि पिप्पली यांसारख्या शक्तिशाली औषधी वनस्पती आहेत ज्यात केसांचे होणारे अधिकचे नुकसान टाळतात.



### भृंगजीवनी

### अशोका कम्पाउन्ड

• साण्डू अशोका कम्पाउन्ड हे स्त्रीरोगविषयक समस्यांसाठीचे एक आदर्श टॉनिक आहे.

• अशोक, लोध्र, मंजिष्ठ इत्यादी औषधी वनस्पतींचे अद्वितीय संयोजन असलेले हे कल्प स्त्री प्रजनन प्रणालीची संपूर्ण काळजी घेते.

• हे स्त्रियांना त्यांच्या मासिक पाळी दरम्यानच्या वेदना आणि त्रास कमी करण्यास मदत करते.

• साण्डू अशोका कम्पाउन्ड हे एक नैसर्गिक कल्प आहे जे स्त्रियांना वेदना आणि अस्वस्थतेपासून आराम देते.



\*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.

Email: [customercare@sandu.in](mailto:customercare@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402

### अशोका कम्पाउन्ड

### मुहूर्त

जावळ मुहूर्त  
दि. २ रविवार, दि. ३ सोमवार, दि. ९ रविवार, दि. १६ रविवार, दि. २६ बुधवार, दि. २७ गुरुवार (दुपारी १२ पर्यंत), दि. ३० रविवार  
उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त  
जून महिन्यात उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त नाहीत.  
साखरपुडा मुहूर्त  
दि. २ रविवार, दि. ३ सोमवार, दि. ९ रविवार, दि. १२ बुधवार, दि. १४ शुक्रवार (सकाळी ११ ते सायं ७ पर्यंत), दि. १६ रविवार, दि. २४ सोमवार (दुपारी १२ पर्यंत)  
विवाह मुहूर्त  
दि. २९ शनिवार दुपारी १२.४२, दि. ३० रविवार दुपारी १२.४२, गोरज सायं ७.१२  
वास्तुशांती मुहूर्त  
दि. २९ शनिवार (वृष) दुपारी २.२० पर्यंत  
भूमिपूजन मुहूर्त  
दि. २९ शनिवार दुपारी २.२० पर्यंत

दि.	रा.																
१	१	२	२	३	३	४	४	५	५	६	६	७	७	८	८	९	९
१०	१०	११	११	१२	१२	१३	१३	१४	१४	१५	१५	१६	१६	१७	१७	१८	१८
१९	१९	२०	२०	२१	२१	२२	२२	२३	२३	२४	२४	२५	२५	२६	२६	२७	२७
२८	२८	२९	२९	३०	३०	३१	३१	३२	३२	३३	३३	३४	३४	३५	३५	३६	३६
३७	३७	३८	३८	३९	३९	४०	४०	४१	४१	४२	४२	४३	४३	४४	४४	४५	४५
४६	४६	४७	४७	४८	४८	४९	४९	५०	५०	५१	५१	५२	५२	५३	५३	५४	५४
५५	५५	५६	५६	५७	५७	५८	५८	५९	५९	६०	६०	६१	६१	६२	६२	६३	६३
६४	६४	६५	६५	६६	६६	६७	६७	६८	६८	६९	६९	७०	७०	७१	७१	७२	७२
७३	७३	७४	७४	७५	७५	७६	७६	७७	७७	७८	७८	७९	७९	८०	८०	८१	८१
८२	८२	८३	८३	८४	८४	८५	८५	८६	८६	८७	८७	८८	८८	८९	८९	९०	९०
९१	९१	९२	९२	९३	९३	९४	९४	९५	९५	९६	९६	९७	९७	९८	९८	९९	९९
१००	१००	१०१	१०१	१०२	१०२	१०३	१०३	१०४	१०४	१०५	१०५	१०६	१०६	१०७	१०७	१०८	१०८

# वासा



**2X दुहेरी ताकद**  
अडुळसा आणि तुळशीची

**खोकल्यासाठी**  
आयुर्वेदिक कफ सिरप



ज्येष्ठ/आषाढ  
शके १९४६

**जुलै २०२४**

विक्रम संवत्  
२०८०

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका**®  
हर दिन, हर घर... आयुर्वेद !

**र**

रविवार



आषाढ शु. २  
चंद्रदर्शन  
श्रीराम रथयात्रा  
जगन्नाथ रथयात्रा

पुष्य शुभ दिवस

**७**

०६.०८ १९.१९ कर्क

आषाढ शु. ८  
दुर्गाष्टमी  
गोपाळ गणेश आगरकर जन्मदिन

चित्रा शुभ दिवस

**१४**

०६.११ १९.१८ ०८.४२ नं. तुळ

आषाढ पौर्णिमा  
गुरु पौर्णिमा, व्यास पूजा  
पौर्णिमा समाप्ती दुपारी ३.४७  
श्री साईबाबा उत्सव शिर्डी  
संन्यासीना  
चातुर्मास्यारंभ  
विठ्ठल  
नवरात्र  
समाप्ती

उत्तराषाढा शुभ दिवस

**२१**

०६.१३ १९.१७ ०७.२६ नं. मकर

आषाढ कृ. ८  
कालाष्टमी

अश्विनी शुभ दिवस

**२८**

०६.१६ १९.१५ मेघ

**सो**

सोमवार

ज्येष्ठ कृ. १०  
महाराष्ट्र कृषी दिन  
राष्ट्रीय डॉक्टर्स डे

अश्विनी भरणी सकाळी १०.२५ नंतर शुभ

**१**

०६.०६ १९.१९ मेघ

आषाढ शु. ३  
मुस्लिम मोहरम मासारंभ  
हिजरी सन १४४६ प्रारंभ  
जागतिक अॅलर्जी प्रतिबंधक दिन

आश्लेषा शुभ दिवस

**८**

०६.०८ १९.१९ कर्क

आषाढ शु. ९  
पुनर्यात्रा

स्वाती शुभ दिवस

**१५**

०६.११ १९.१८ तुळ

आषाढ कृ. १  
अशुभशयननवरात्र  
सिंहायन १३.१५  
श्री साईबाबा उत्सव शिर्डी समाप्ती  
वीर बाजीप्रभू  
देशपांडे  
पुण्यतिथी

श्रवण शुभ दिवस

**२२**

०६.१३ १९.१७ मकर

आषाढ कृ. ९  
जागतिक व्याघ्र दिन

भरणी सकाळी १०.५४ पर्यंत शुभ

**२९**

०६.१६ १९.१४ १६.४४ नं. वृषभ

**मं**

मंगळवार

ज्येष्ठ कृ. ११  
योगिनी एकादशी  
संत निवृत्तीनाथ यात्रा  
त्र्यंबकेश्वर

कृत्तिका

**२**

०६.०६ १९.१९ ११.१३ नं. वृषभ

आषाढ शु. ४  
विनायक चतुर्थी  
(अंगारक योग)

आश्लेषा सायं. ६.५५ पर्यंत साधारण

**९**

०६.०९ १९.१९ ०७.५९ नं. सिंह

आषाढ शु. १०  
सूर्य ककेला ११.१८  
पुण्यकाळ सूर्योदय ते ११.१८  
श्री विठ्ठल नवरात्रारंभ

विशाखा

**१६**

०६.११ १९.१८ १९.५० नं. वृश्चिक

आषाढ कृ. २  
भारतीय सौर श्रावण  
लोकमान्य टिळक जयंती  
वनसंवर्धन दिन

धनिष्ठा रात्री ८.५७ पर्यंत शुभ

**२३**

०६.१४ १९.१६ ०९.२० नं. कुंभ

आषाढ कृ. १०  
मंगार्ई देवी यात्रा  
वडगांव बेळगांव

कृत्तिका सायं. ४.४४ नंतर शुभ

**३०**

०६.१६ १९.१४ वृषभ

**बु**

बुधवार

ज्येष्ठ कृ. १२/१३  
प्रदोष  
संत निवृत्तीनाथ महाराज पुण्यतिथी

रोहिणी

**३**

०६.०७ १९.१९ वृषभ

आषाढ शु. ४  
मातृसुरक्षा दिन

मघा

**१०**

०६.०९ १९.१९ सिंह

आषाढ शु. ११  
देवशयनी आषाढी एकादशी  
पंढरपूर यात्रा, चातुर्मास्यारंभ  
करिदिन  
मोहरम (ताजिया)

अनुराधा

**१७**

०६.१२ १९.१८ वृश्चिक

आषाढ कृ. ३/४  
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय रात्री ९.४८

शततारका

**२४**

०६.१४ १९.१६ कुंभ

आषाढ कृ. ११  
कामिका एकादशी  
आळंदी निर्मळ यात्रा  
नाना शंकरशेट  
पुण्यतिथी

रोहिणी शुभ दिवस

**३१**

०६.१७ १९.१३ २२.१५ नं. मिथुन

**गु**

गुरुवार

ज्येष्ठ कृ. १४  
शिवरात्री  
सरखेल कान्होजी आंग्रे  
स्मृतिदिन (तारखेप्रमाणे)  
अमावास्या प्रारंभ  
उत्तररात्री ४.५७

मृग

**४**

०६.०७ १९.१९ १५.५७ नं. मिथुन

आषाढ शु. ५  
वल्लभाचार्य वैकुंठ  
पदगमनम्  
जागतिक  
लोकसंख्या दिन  
पारशी  
अस्पंदार्मद  
मासारंभ

पूर्वा फाल्गुनी शुभ दिवस

**११**

०६.१० १९.१९ १९.४८ नं. कन्या

आषाढ शु. १२  
वामन पूजन  
शाकगोपदमव्रतारंभ  
अण्णाभाऊ साठे  
स्मृतिदिन

ज्येष्ठा

**१८**

०६.१२ १९.१८ २७.२४ नं. धनु

आषाढ कृ. ५  
सरखेल कान्होजी  
आंग्रे पुण्यतिथी

पूर्वा भाद्रपदा शुभ दिवस

**२५**

०६.१५ १९.१६ १०.४४ नं. मीन

**हिमोक्लिन**  
उत्तम रक्तशुद्धिकर  
नितळ त्वचा व  
सतेज कांतिसाठी

**शु**

शुक्रवार

ज्येष्ठ अमावास्या  
दर्श अमावास्या  
अमावास्या समाप्ती उत्तररात्री ४.२६  
सूर्य पुनर्वसूला २३.३९  
वाहन: हत्ती

आर्द्रा

**५**

०६.०७ १९.१९ मिथुन

आषाढ शु. ६  
कुमार षष्ठी, कसुंबा षष्ठी

उत्तरा फाल्गुनी शुभ दिवस

**१२**

०६.१० १९.१९ कन्या

आषाढ शु. १३  
प्रदोष  
महाराष्ट्रीय बेंदूर, सूर्य पुष्यला २३.१०  
वाहन: बेडूक

मूळ शुभ दिवस

**१९**

०६.१२ १९.१७ धनु

आषाढ कृ. ६  
कारगिल विजय दिन

उत्तरा भाद्रपदा शुभ दिवस

**२६**

०६.१५ १९.१५ मीन

**श**

शनिवार

आषाढ शु. १  
महाकवी कालिदासदिन  
श्री टेंब्येस्वामी पुण्यतिथी  
श्यामा प्रसाद मुखर्जी  
जन्मदिन  
आषाढ मासारंभ

पुनर्वसू शुभ दिवस

**६**

०६.०८ १९.१९ २२.३३ नं. कर्क

आषाढ शु. ७  
विवस्वत सप्तमी  
वीर शिवा काशिद  
स्मृतिदिन (तारखेप्रमाणे)

हस्त दुपारी ३.०४ पर्यंत शुभ

**१३**

०६.१० १९.१९ कन्या

आषाढ शु. १४  
पौर्णिमा प्रारंभ सायं ५.५९  
संत मामा दांडेकर पुण्यतिथी  
साईबाबा  
उत्सव प्रारंभ  
शिर्डी

पूर्वाषाढा

**२०**

०६.१३ १९.१७ धनु

आषाढ कृ. ७  
सकाळी १०.२२ नंतर शुभ

रेवती

**२७**

०६.१६ १९.१५ १२.५९ नं. मेघ



**महासुदर्शन**  
काढा नं.१  
(एमएसके प्लस)  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक



सर्व प्रकारच्या  
ज्वरांत  
व्याधिप्रत्यनिक  
औषध

रोगप्रतिकारशक्ती  
वाढवितो - तसेच  
ज्वरात होणारी  
डोकेदुखी व  
सर्दी या  
लक्षणांना  
कमी करतो



साण्डू उत्पादनांविषयी  
डॉक्टरांचे अभिप्राय  
जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा  
डॉ. गायत्री जोशी, मुंबई



आरोग्यविषयक  
माहितीसाठी  
QR CODE स्कॅन करा



संपर्क जतन  
करण्यासाठी  
QR CODE स्कॅन करा



**साण्डू**  
१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय  
जाणून घ्या साण्डू  
उत्पादनांविषयी



मुलांसाठी  
इम्युनिटी  
बुस्टर



# आरोग्यदर्शिका®

जुलै २०२४



उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

## हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! आरोग्याची सोय

### आला पावसाळा आता तब्येत सांभाळा !

मैत्रिणीसोबत मस्त पावसाळी सहलीचा आनंद घेऊन गीता एकदाची घरी पोहोचली. त्यांनी लोणावळ्यातील धबधब्यांचा मनसोक्त आनंद घेतला आणि घरी परतताना मस्त पावसातून गाडी चालवत वाटेत भरपूर वडापाव, भजी आणि मस्त गरम मसाला चहा घेतला.

**मम्मी:** गीता, उठ बरे, कॉलेजला जायची वेळ झाली नाहीतर पुन्हा उशीर होईल. (हळुवारपणे गीताला हलवत).

**गीता:** मला नाही वाटत मी आज जाऊ शकेन. मला बरं वाटत नाहीये.

**मम्मी:** हे काय? (गीताच्या कपाळाला हात लावून) तुला तर ताप आहे ! तुम्ही मुले कधीच ऐकत नाही. मी तुला पावसात बाहेर जाऊ नकोस असा इशारा दिला होता आणि काल काय काय खाल्लेस ?

गीता जी अजूनही झोपेतच असून कालचे बटाटे वडे, समोसे तिच्याकडे बघून हसत असल्याची कल्पना करतेय.

**मम्मी:** चल, उठ ! आपण डॉ. साण्डू काकांकडे जाऊया, तेच तुला काही समजवू शकतील !

### स्थळ : डॉ. साण्डू दवाखाना

**डॉ. साण्डू:** मौज - मजा - मस्ती हे केव्हाही प्रमाणात केलेलंच चांगले ! या सगळ्यामध्ये आपण आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करता काम नये. पावसाळ्यात पाण्याचे स्रोत दूषित झाल्याने अशा समस्या सामान्य असतात.

### डॉ. साण्डू समजावू लागतात :

- पावसाळ्यात औषधीयुक्त किंवा उकळलेले पाणी पिण्याचा सल्ला दिला जातो.
- उत्पल (*Nelumbo nucifera*), नागकेशर (*Mesua ferrea*), चंपक (*Michelia champaca*) आणि पाटला (*Stereospermum suaveolens*) या वनस्पतींनी शुद्ध केलेले पाणी प्यावे.
- हे शुद्ध केलेले पाणी सोने, चांदी, तांबे किंवा पितळेच्या भांड्यात सोयीनुसार रात्रभर साठवून दुसऱ्या दिवशी सकाळी सेवन करावे.
- तांब्याच्या भांड्यात पाणी ठेवल्याने सूक्ष्मजंतू, जिवणू आणि बुरशीची वाढ थांबते.
- अशा पाण्याचे अंशतः विरघळलेल्या तांब्यामुळे रासायनिक आणि भौतिक संतुलन पुनर्संचयित होते, जे कदाचित प्रदूषके, संप्रेरके आणि इतर दूषित घटकांच्या नकारात्मक प्रभावामुळे बदललेले असू शकते.
- निर्जंतुकीकरणचा आणखी एक प्रकार म्हणजे पाणी सूर्यप्रकाशात ठेवणे, उष्णतेने पाणी उकळणे, गरम लोखंडी गोळा पाण्यात बुडवणे इ.
- याउलट ढगाळ वातावरणात मध, तुळस किंवा आल्याबरोबर पाणी घ्यावे.
- थेट हातांनी पाणी पिऊ नये.
- धूप आणि निर्जंतुकीकरणसाठी लोबानचा वापर, कपडे सुकविण्यासाठी तसेच कीटक / सूक्ष्म जंतू मारण्यासाठी कोरड्या कडुलिंबाच्या पानांची शिफारस केली जाते.
- शास्त्रीय ग्रंथांनी असे नमूद केले आहे की असुरक्षित आणि अशुद्ध पाणी पिल्याने अपचन, त्वचा रोग, खोकला, पोटदुखी, ताप, डोळे येणे इ. यांसारखे विकार होऊ शकतात.

## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### तुळस

शास्त्रीय नाव	: <i>Ocimum sanctum Linn</i>
कुळ	: Lamiaceae
इतर नावे	: तुलसी, गौरी
उपयुक्त अंग	: संपूर्ण रोपटे
संस्कृत अर्थ	: अतुलनीय गुण असणारी

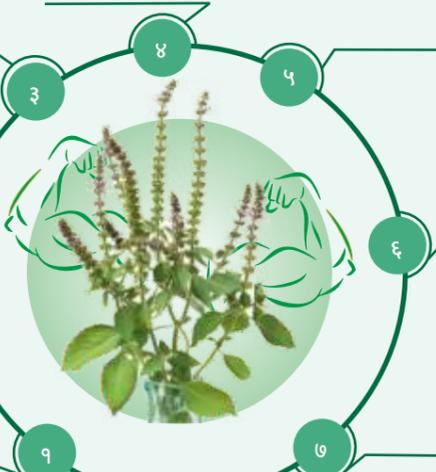
तुळस मज्जासंस्था आणि हृदय मजबूत करण्यास मदत करते.

तुळस रक्तशुद्धीकर आहे.

हे क्षुधावर्धक म्हणून कार्य करते, पचन सुधारते आणि बद्धकोष्ठाला प्रतिबंधित करते.

हे शरीरातील विविध प्रक्रिया संतुलित ठेवते आणि ताण - तणाव नियंत्रित करते.

तुळशीची पाने चावून खाणे, तुळस घालून उकळलेले पाणी पिणे किंवा गुळण्या करण्याने सर्दी - पडशापासून आराम मिळतो.



दातांचे आरोग्य राखण्यासाठी आणि श्वासाची दुर्गंधी दूर करण्यासाठी तुळस फायदेशीर आहे.

डोळ्यांचे आरोग्य राखण्यासाठी तुळस प्रभावी उपाय आहे.

## सार्वभौम आयुर्वेद

वेद, विशेषतः ऋग्वेद, अथर्ववेद, यजुर्वेद आणि पुराणांमध्ये बाष्पीभवन, ढग निर्मिती, पाण्याची हालचाल, पाणी झिरपणे आणि नदीचा प्रवाह आणि जलचक्राची पुनरावृत्ती या संकल्पनांचा उल्लेख केलेला आहे. रामायण आणि महाभारतात देखील याचे स्पष्टीकरण दिलेले आहे. महाभारत पावसाळा आणि वनस्पतीद्वारे पाणी ग्रहण करण्याची प्रक्रिया देखील स्पष्ट

करते. आयुर्वेद शास्त्रीय ग्रंथ देखील जलस्रोतांचे प्रकार आणि कोणता स्रोत त्यांच्या वैयक्तिक गुणांसह पिण्यासाठी सर्वोत्तम आहे हे देखील स्पष्ट करतात.



### शतारी

- साण्डू शतारी** हे स्तनपाना दरम्यानच्या अवस्थेत फायदेशीर ठरणारे आयुर्वेदिक टॉनिक आहे.
- यामधील शतावरी आणि यष्टिमधुच्या एकत्रित गुणांसह आईच्या दुधाची गुणवत्ता आणि प्रमाण वाढवते.
- हे मातांना प्रसूतीनंतरच्या अशक्तपणातून बरे होण्यास मदत करते, तणाव आणि मानसिक थकवा कमी करते.

- दुधात सहज विरघळते आणि एक स्वादिष्ट पेय तयार होते.
- साण्डू शतारी** स्तनपान करणाऱ्या मातांना पुरेसे पोषण देण्यासाठी मदत करते.



शतारी

### प्रेग युटेरो

- साण्डू प्रेग युटेरो** हे अपेक्षित मातांसाठी एक आवश्यक आयुर्वेदिक पूरक औषधी आहे.
- यात शतावरी, अश्वगंधा, ब्राह्मी, गोक्षुर इत्यादी शक्तिशाली औषधी वनस्पती आहेत ज्या रोग प्रतिकारशक्ती वर्धक म्हणून काम करतात.
- हे गर्भधारणेची संबंधित लक्षणे जसे की मळमळ, उलट्या, सूज, चिंता आणि अशा बऱ्याच समस्या दूर करण्यासाठी उपयुक्त आहे.

- हे माता आणि अर्भक दोघांनाही अन्नद्रव्यांतील सूक्ष्मातिसूक्ष्म घटकांची उपलब्धता सुनिश्चित करण्यात मदत करते

### साण्डू प्रेग युटेरो

गर्भधारणेच्या प्रत्येक टप्प्यावर गर्भवती माता आणि अर्भकांच्या नैसर्गिक पोषणास सहाय्यक ठरते.



प्रेग युटेरो

### साण्डू बाळंत काढा नं. १, २, ३

- साण्डू बाळंत काढा (नं. १, २, ३)** हे प्रसूतीनंतर महिलांसाठीचे आवश्यक टॉनिक आहे.
- ३ वेगवेगळ्या टॉनिकचा पॅक ६० दिवसांच्या विभाजित कालावधीत घ्यायचा आहे.
- हे प्रजनन संस्थेला शक्ती प्रदान करते आणि वात दोष शांत करते.
- हे नवीन आईला प्रसूतीच्या शारीरिक तसेच मानसिक तणावाचा सामना करण्यास मदत करते.
- साण्डू बाळंत काढा बाळंत काढा (नं.१, २, ३)** रसायन कल्प आहे जो

बाळंतपणाशी संबंधित अस्वस्थता, अशक्तपणा, थकवा, विविध प्रकारच्या वेदना, स्त्राव इत्यादी कमी करण्यास मदत करते.



नं. १



बाळंत काढा नं. २

बाळंत काढा नं. ३



\*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.  
Email: [customer@sandu.in](mailto:customer@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402

## मुहूर्त

**जावळ मुहूर्त**  
दि. ७ रविवार, दि. १४ रविवार, दि. १५ सोमवार, दि. २२ सोमवार, दि. २८ रविवार

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

**साखरपुडा मुहूर्त**  
दि. ६ शनिवार, दि. ७ रविवार, दि. १२ शुक्रवार, दि. १३ शनिवार (दुपारी ३ पर्यंत), दि. १४ रविवार, दि. १५ सोमवार, दि. १९ शुक्रवार, दि. २१ रविवार, दि. २२ सोमवार, दि. २३ मंगळवार (रात्री ९ पर्यंत), दि. २६ शुक्रवार, दि. २७ शनिवार (सकाळी १० नंतर), दि. २८ रविवार, दि. ३१ बुधवार

**विवाह मुहूर्त**  
दि. ९ मंगळवार दुपारी १२.३७, दि. ११ गुरुवार गोरज सायं ७.२०, दि. १२ शुक्रवार गोरज सायं ७.१२, दि. १३ शनिवार सकाळी ९.२९ सकाळी १०.१३ दुपारी १२.१५, दि. १४ रविवार सकाळी ९.२५ दुपारी १२.४५ गोरज सायं ७.१२, दि. १५ सोमवार सकाळी ९.५१ दुपारी १२.४५ गोरज सायं ७.१२

**वास्तुशांती मुहूर्त**  
जुलै महिन्यात वास्तुशांती मुहूर्त नाहीत.

**भूमिपूजन मुहूर्त**  
दि. १ सोमवार सकाळी १०.२६ ते सायं. ४ पर्यंत

दि.	दि.	दि.	दि.	दि.	दि.
१	२	३	४	५	६
७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४
२५	२६	२७	२८	२९	३०
३१					

# बिलाजिल®



अतिसार व प्रवाहिकेसाठी  
प्रभावी औषध



आषाढ-श्रावण  
शके १९४६

ऑगस्ट २०२४

विक्रम संवत्  
२०८०

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
आरोग्यदर्शिका®  
हर दिन,  
हर घर...  
आयुर्वेद !

र

रविवार



#SayYesToAyurveda

आषाढ अमावास्या  
दर्श अमावास्या  
अमावास्या समाप्ती सायं ४.४२  
दीप पूजा, नक्तब्रतारंभ  
जागतिक फ्रेडशिप डे

पुष्य  
श्रावण शु. ७  
सितला सप्तमी, भानुसप्तमी शुभ दिवस  
आदित्य पूजन, संत तुलसीदास जयंती  
पार्श्वनाथ  
निर्वाण दिन

स्वाती  
श्रावण शु. १४  
आदित्य पूजन  
नेताजी सुभाषचंद्र बोस स्मृतिदिन  
पौर्णिमा प्रारंभ  
उत्तररात्री ३.०४

उत्तराषाढा  
श्रावण कृ. ७  
भानुसप्तमी  
आदित्य पूजन

सो

सोमवार

अप्टिलिफ्ट®  
(मादीफल रसायनम्)

उत्तम भूक,  
योग्य पोषण

श्रावण शु. १  
श्रावणी सोमवार  
शिवामृत : तांदूळ  
चंद्रदर्शन, द्वार यात्रा चिंचवड  
श्रावण मासारंभ

आश्लेषा  
श्रावण शु. ७  
श्रावणी सोमवार  
शिवामृत : तीळ

श्रावण पौर्णिमा  
नारळी पौर्णिमा, रक्षाबंधन धनिष्ठा  
पौर्णिमा समाप्ती रात्री ११.५५  
शामाकाग्रयण, श्रावणी सोमवार  
शिवामृत : मूग  
शुक्ल यजु तैत्तिरीय  
हिरण्यकेशी ऋक  
श्रावणी  
छायाचित्रण दिन  
विमान दिन

श्रावण कृ. ८  
श्रीकृष्ण जयंती (उपवास)  
कालाष्टमी, श्रावणी सोमवार  
शिवामृत : जवस  
संत ज्ञानेश्वर  
महाराज  
जयंती योग  
उमाजी नाईक  
जयंती

मं

मंगळवार



श्रावण शु. २  
मंगलागौरी व्रत  
हिरेशिमा दिन  
मुस्लिम सफर मासारंभ

मघा  
श्रावण शु. ८  
दुर्गाष्टमी, दुर्वाष्टमी, मंगळागौरी व्रत  
पुण्यश्लोक अहिल्याबाई  
होळकर स्मृति दिन  
(तारोव)  
आचार्य अत्रे  
जयंती

श्रावण कृ. १  
मंगळागौर व्रत  
मेघमाला व्रतारंभ  
सद्भावना दिन  
खोरदाद साल

शततारका  
श्रावण कृ. ९  
गोपाळकाला  
मंगळागौरी व्रत

बु

बुधवार

श्रावण शु. ३  
मधुसूदा तृतीया  
बुध पूजन

पूर्वा फाल्गुनी  
श्रावण शु. ९  
पतेती  
बुध पूजन

अनुराधा  
श्रावण कृ. २  
बुध पूजन

पूर्वा भाद्रपदा  
श्रावण कृ. १०  
बुध पूजन  
श्रीकृष्ण सरस्वती  
महाराज  
पुण्यतिथी

गु

गुरुवार

आषाढ कृ. १२  
प्रदोष  
लोकमान्य टिळक पुण्यतिथी  
लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे जयंती  
श्री नित्यानंद स्वामी पुण्यतिथी  
गणेशपुती  
वनमहोत्सव दिन

श्रावण शु. ४  
विनायक चतुर्थी  
नागचतुर्थी उपवास  
दुर्वा गणपती व्रत  
बृहस्पती पूजन  
साक्षरता दिन

उत्तरा फाल्गुनी  
श्रावण शु. १०  
स्वातंत्र्य दिन  
पारशी नववर्ष १३९४  
फरवदीन प्रारंभ  
बृहस्पती पूजन

ज्येष्ठा  
श्रावण कृ. ३  
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय रात्री ९.०२  
बृहस्पती पूजन, कन्यायान २०.२५  
शरद ऋतू प्रारंभ

उत्तरा भाद्रपदा  
श्रावण कृ. ११  
अजा एकादशी  
बृहस्पती पूजन  
राष्ट्रीय क्रीडा दिन

शु

शुक्रवार

आषाढ कृ. १३  
शिवरात्री  
सूर्य आश्लेषाला २२.०५  
वाहन: गाढव  
संत नामदेव महाराज  
पुण्यतिथी

आर्द्रा  
श्रावण शु. ५  
नागपंचमी  
श्री महालक्ष्मी स्थापना व पूजन  
जरा जिवंतिका पूजन,  
ऋक् शुक्ल यजु श्रावणी  
ऋके हिरण्यकेशी श्रावणी  
बुधाचा सायं पश्चिमेस लोप  
ऑगस्ट क्रांती दिन  
जागतिक आदिवासी दिन

हस्त  
श्रावण शु. ११  
पुत्रदा एकादशी  
वरदलक्ष्मी व्रत  
जरा जिवंतिका पूजन  
पुण्यकाल  
१२.४२ ते  
सूर्यास्त  
सूर्य मघाला  
१९.४४  
वाहन: कोल्हा

मूल  
श्रावण कृ. ४  
भारतीय सौर भाद्रपद  
जरा जिवंतिका पूजन  
राष्ट्रीय अंतराळ  
दिवस

रेवती  
श्रावण कृ. १२  
तिथीवासर ७.४९ पर्यंत  
जरा जिवंतिका पूजन  
सूर्य पूर्वा फाल्गुनीला १५.४५  
वाहन: उंदीर  
स्वामी  
स्वरुपानंद  
महाराज  
पुण्यतिथी  
पावस

श

शनिवार

आषाढ कृ. १४  
संत सावता महाराज पुण्यतिथी  
क्रांतिसिंह नाना पाटील जन्मदिन  
अमावास्या प्रारंभ  
दुपारी ३.५०

पुनर्वसू  
श्रावण शु. ६  
सूपोदन वर्ण श्रियाळ षष्ठी  
कल्की जयंती, अश्वत्थ मारुती पूजन

चित्रा  
श्रावण शु. १२/१३  
शनिप्रदोष, शाकदान दधिब्रत  
अश्वत्थ मारुती पूजन  
भगवान  
जिन्हेश्वर  
जयंती

पूर्वाषाढा  
श्रावण कृ. ५/६  
अश्वत्थ मारुती पूजन  
बुधाचे पहाटे पूर्वेस दर्शन  
श्री टेव्येस्वामी महाराज  
जयंती

अश्विनी  
श्रावण कृ. १३  
शनिप्रदोष  
पर्युषण पर्वारंभ (चतुर्थीपक्ष) जैन  
अश्वत्थ मारुती  
पूजन

एलिगन्स™  
मुलांच्या सुदृढ  
विकासासाठी

बच्चों के सुदृढ विकास के लिए

मातृका का तेल  
बच्चों के लिए

जन्मभ्रमण  
शिशुका  
वाक्प्रेषण  
बौद्धिक  
विकास

सर्वोत्तम  
मालिश तेल  
मुलांसाठी



साण्डू उत्पादनांविषयी  
डॉक्टरांचे अभिप्राय  
जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा  
डॉ. सुविनय दामले, सिंधुदूर्ग



आरोग्यविषयक  
माहितीसाठी  
QR CODE स्कॅन करा



संपर्क जतन  
करण्यासाठी  
QR CODE स्कॅन करा



साण्डू  
१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय  
जाणून घ्या साण्डू  
उत्पादनांविषयी  
www.sandu.in



मुलांसाठी  
इम्युनिटी  
बुस्टर



१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

ऑगस्ट २०२४



१२५  
वर्षे विश्वासाची



उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

## हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! आरोग्याची सोय

### लंघन की बंधन ?

#### पहिले स्थळ : पाटील कार्कीचे घर



आज शेवटची मंगळगौर म्हणून इमारतीतील सगळ्या बायका अगदी उत्साहाने मजा मस्ती धम्माल करत 'पिंगा गं पोरी पिंगा' गाण्यावर श्रावणातील खास मंगळगौरीचे खेळ खेळण्यात अगदी रंगून गेल्या होत्या. खेळताना जरा दम लागला म्हणून मानसी थोडीशी बाजूला जाऊन बसली. पाटील कार्कीनी अगदी आपुलकीने तिची चौकशी केली.

**पाटील कार्की:** फार दमलीस का गं मानसी? हे घे थोडंसं थंड पेय आणि काही खाऊन घे बरं वाटेल तुला !

**मानसी :** धन्यवाद कार्की ! पण हे मी घेऊ शकत नाही . वजन कमी करण्यासाठी म्हणून 'श्रावण स्पेशल डाएटिंग' करतेय मी !

**पाटील कार्की :** आता हे काय नवीन खूळ ? असं भुकेलं राहून वजन कमी होणं तर विसरच पण ह्याचे अगदीच वाईट परिणाम तुझ्या शरीरावर होतील. तू उद्याच माझ्या सोबत आमचे स्नेही डॉ. साण्डू यांच्या कडे चल ते तुला नक्की यासाठी मदत करतील.



#### दुसरे स्थळ: डॉ. साण्डू दवाखाना.

**मानसी :** नमस्ते डॉक्टर, मला असा काही तरी उपाय सुचवा ज्यामुळे मी स्वस्थ राहीन आणि खाऊन पिऊन देखील माझे वजन देखील नियंत्रणात राहील. डॉ. साण्डू मानसीला समजावून सांगू लागतात : आयुर्वेदात लंघनाचे १० प्रकार सांगितले आहेत आणि उपवास हा त्यापैकीच एक आहे.

- उपवास ही एक उपचार पद्धती आहे जी शारीरिक स्वास्थ्य संतुलित ठेवण्यास मदत करते.
- यादरम्यान आयुर्वेद हे केवळ अन्नापासूनच नव्हे तर क्रोध (राग), शोक (दुःख), लोभ (हाव), मोह (आकर्षण) इ. पासून देखील दूर राहण्याचा सल्ला देतो.
- उपवासाची आधुनिक आणि चुकीची पद्धत म्हणजे 'एकादशी आणि दुप्पट खाशी' अर्थात साबुदाणा, वेफर्स, उकडलेले बटाटे, फळांचा अतिरेक इ. पचायला जड अन्न खाणे.
- उपवासाची प्रक्रिया पचनसंस्थेला विश्रांती देऊन, त्रिदोष संतुलित करण्यास मदत करते, पचनशक्ती वाढवते आणि पचनसंस्थेशी संबंधित रोग टाळण्यास मदत करते.
- सुधारित पाचकाश्रीमुळे वाहिन्यांमधील अवरोध दूर होऊन बऱ्याचशा विकारांच्या प्रभावांपासून आराम मिळतो.

मिळतो.

- ही संकल्पना आता 'ऑटोफॅजी' नावाने ज्ञात झालेली आहे.
- पेशी कोणत्याही अवांछित उत्पादनांचा न्हास करून पुनर्वापर करतात आणि शरीराची सर्व कार्यप्रणाली उत्तमरीत्या पार पाडतात.
- आयुर्वेद देखील 'अहो रात्रिभोजना अभावः' मानतो, म्हणजे, उपवास किंवा उपवासाचा एक प्रकार म्हणून रात्रभर अन्नापासून वंचित राहण्याची स्थिती.
- या प्रकारात देखील शरीर स्वतःला शुद्ध आणि पुनरुज्जीवित करते आणि दुसऱ्या दिवशी चयापचय करून मलशुद्धी करते.

#### उपवासाबद्दलचे गैरसमज

- वजन कमी होणे :** वजन कमी होणे हा उपवास प्रक्रियेचा एक भाग आहे आणि यामुळे चांगले आरोग्य राखण्यात मदत होऊ शकते.
- उपासमार :** उपवास आणि उपासमार या दोन पूर्णपणे भिन्न गोष्टी आहेत. दीर्घकाळापर्यंत आणि अति उष्मांक प्रतिबंधामुळे उपासमार आणि कुपोषण होते.



## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### बिल्व

**शास्त्रीय नाव :** Aegle marmelos Carr.  
**कुळ :** Rutaceae  
**इतर नावे :** बेल  
**उपयुक्त अंग :** फळ, पान, मूळ  
**संस्कृत अर्थ :** वाढलेल्या वात - कफ दोषांचे शमन करणारे.

याचा पोट आणि आतड्यांवरील आवरणावर देखील संरक्षणात्मक प्रभाव पडतो.

यात विविध प्रकारचे ऑटो ऑक्सिडंट आहेत.

बिल्व वनस्पती रासायनिक प्रदूषके आणि वातावरणातील विषारी वायू शोषून घेते आणि ते निष्प्रभावी करते.

बिल्व वनस्पती वातावरण शुद्ध करणाऱ्या प्रजातींच्या समूहाचा एक भाग आहे ज्या सूर्यप्रकाशात जास्त प्रमाणात ऑक्सिजन उत्सर्जित करतात.

बिल्व वृक्ष देखील 'सुगंधी' प्रजातींच्या श्रेणीत येतो, ज्यांची फुले आणि उडनशील वाफ क्षतिग्रस्त किंवा कुजलेल्या पदार्थांचा वास कमी करून जीवाणू निर्माण प्रक्रिया थांबवतात.

हे जठर आणि आतड्यांच्या संबंधित विविध समस्या निर्माण करणाऱ्या जीवाणू आणि सूक्ष्म जंतूवर प्रभावी आहे.

भूक आणि पाचक अग्नी उत्तेजक आणि आतड्यांसंबंधी कार्यप्रणाली नियंत्रित करते.

### सार्वभौम आयुर्वेद

ऋग्वेद, ज्ञान संपदेचा आपला सर्वात जुना स्रोत म्हणतो की, 'औषधी वनस्पतींनी समृद्ध असलेल्या जंगलांबद्दल कृतज्ञता बाळगा.' अगदी अथर्ववेद देखील वन संरक्षण आणि वन संपदा जतन करण्यावर भर देतो. वृक्ष आयुर्वेद हा अग्नी पुराणाचा एक भाग आहे आणि त्यात कृषी विज्ञानावर समर्पित लेख आहेत जे वनस्पती संवर्धन आणि वृक्षारोपणावर भर देतात. बिया जतन करण्याच्या प्रक्रियेत ते राखेसोबत मिसळले गेले किंवा



औषधी वनस्पतींची धुरी (प्रतिजैविक घटक) देण्यात आली. त्यातले अध्याय वनस्पती जीवशास्त्र आणि बरेच काही वर्णन करतात. त्यात व्यक्त केलेले आहे की वनस्पतींना देखील जीवन आणि संवेदना आहेत. माणूस आणि वृक्षामधला भेद सांगताना त्यात असे वर्णन आढळते की - 'वृक्षाचे डोके पृथ्वीत खोलवर रुजलेले असते आणि फांडा हवेत पसरलेल्या असतात; तर दुसरीकडे माणूस आपले डोके वर ठेवतो आणि त्याच्या फांडावर, अर्थात पायांवर चालतो'.

### सारक चूर्ण

- साण्डू सारक चूर्ण हा बद्धकोष्ठेशी संबंधित समस्यांवर उत्तम उपाय आहे.
- याचा मुख्य घटक असलेले **सोनामुखी** हे औषधी द्रव्य एक उत्कृष्ट रेचक असून आतड्यांची कार्यप्रणाली सुद्धा नीट चालवते.
- इतर प्रभावी औषधी वनस्पती जसे की बडीशेप, विडंग, ओवा इत्यादी मल शुद्धी साठी सहाय्यक

उरतात.

- हे एक उत्कृष्ट पाचक, भूक वाढवणारे, मल शुद्धी करणारे चूर्ण आहे व पोटदुखी तसेच पोट फुगणे इत्यादी समस्यांवर देखील प्रभावी आहे



सारक चूर्ण

### साण्डू महारासनादि काढा

- वात दोषामुळे होणाऱ्या तीव्र वेदना, जुनाट संधेदुखी आणि सांध्यांतील सूज दूर करण्यासाठी **साण्डू महारासनादि काढा** हा सर्वोत्तम उपाय आहे.
- वृद्धत्वामुळे होणारी सांध्यांची झीज भरून काढण्यास मदत करते.
- रासना द्रव्यामध्ये वेदनाशामक, दाह विरोधी आणि रोग प्रतिकार शक्ती वाढवणारे गुणधर्म आहेत जे संधिवात, सांध्यांची सूज इत्यादींमध्ये फायदेशीर आहे.
- गुग्गुलुमध्ये अशी काही सक्रिय तत्त्वे आहेत ज्यात वेदना

आणि सूज निवारण करण्याची क्षमता आहे.

- साण्डू महारासनादि काढा** हाडे, सांधे आणि स्नायूंची उत्तम देखभाल ठेवण्यास आणि वात शमन करून त्यांची झीज होण्यापासून बचाव करते.
- मज्जासंस्थेसाठी हे सर्वोत्तम टॉनिक आहे.



### साण्डू महारासनादि काढा

- कारण यात दशमूल सारखी प्रभावशाली द्रव्य आहेत जी कॅल्शियमचे शोषण वाढवतात.
- रजोनिवृत्तीच्या काळात आणि वृद्धापकाळात होणारी हाडांची झीज भरून काढण्यासाठी आणि हाडांच्या ठिसूळतेसाठी फायदेशीर आहे.
- साण्डू ऑस्टिऑन-डी** हा एक पूरक कल्प आहे जो केवळ शरीराला पुरेसे कॅल्शियमच पुरवत नाही तर त्याचे योग्य शोषण करण्यास सुद्धा मदत करतो.

### ऑस्टिऑन-डी

- साण्डू ऑस्टिऑन-डी** हे बहुदेशीय नैसर्गिक कॅल्शियम पूरक कल्प आहे.
- सर्व वयोगटातील व्यक्तींच्या हाडांच्या उत्कृष्ट पोषणासाठी हा कॅल्शियमचा सर्वोत्तम नैसर्गिक स्रोत आहे.
- हे गर्भधारणेदरम्यान, स्तनपान देणाऱ्या माता आणि मुलांमधील अतिरिक्त कॅल्शियमची गरज भागवते.
- ह्यामुळे मुतखड्यासारखे दुष्परिणाम होत नाहीत कारण ते शरीरात नैसर्गिकपणे आणि सहजपणे शोषले जाते.
- हे फ्रॅक्चर (अस्थिभंग) जलदपणे बरे करते, दात मजबूत करते आणि केस गळणे कमी करते

\*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.  
Email: [customer@sandu.in](mailto:customer@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402



### ऑस्टिऑन डी

### मुहूर्त

**जावळ मुहूर्त**  
दि. १ गुरुवार, दि. ९ शुक्रवार, दि. २३ शुक्रवार, दि. २८ बुधवार

**उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त**  
ऑगस्ट महिन्यात उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त नाहीत.

**साखरपुडा मुहूर्त**  
दि. १ गुरुवार (दुपारी ३ पर्यंत), दि. ६ मंगळवार, दि. ७ बुधवार, दि. ८ गुरुवार (सकाळी ११ पर्यंत), दि. ९ शुक्रवार, दि. १० शनिवार, दि. ११ रविवार, दि. १६ शुक्रवार (सकाळी ९ नंतर), दि. १८ रविवार, दि. १९ सोमवार (दुपारी २ नंतर), दि. २२ गुरुवार (दुपारी २ नंतर), दि. २३ शुक्रवार, दि. २७ मंगळवार

**विवाह मुहूर्त**  
ऑगस्ट महिन्यात विवाह मुहूर्त नाहीत.

**वास्तुशांती मुहूर्त**  
दि. १० शनिवार (कलश) सायं. ४ पर्यंत, दि. १४ बुधवार (वृष, कलश) सकाळी १०.२३ ते दुपारी १२.११ पर्यंत, दि. १६ शुक्रवार (वृष कलश) सकाळी ९.३९ ते दुपारी १२.४३ पर्यंत, दि. १९ सोमवार (वृष) दुपारी १.३२ ते सायं ४ पर्यंत, दि. २८ बुधवार (कलश) दुपारी १.२२ पर्यंत

**भूमिपूजन**  
दि. ७ बुधवार सायं. ४ पर्यंत, दि. ९ शुक्रवार सायं ४ पर्यंत, दि. १४ बुधवार सकाळी १०.२३ ते १२.११ पर्यंत, दि. १६ शुक्रवार सकाळी ९.३९ ते १२.४३, दि. २१ बुधवार सायं. ४ पर्यंत, दि. २३ शुक्रवार सकाळी ११.५४ ते सायं ४ पर्यंत, दि. २८ बुधवार दुपारी १.२२ पर्यंत

दि.																																																											
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	४०	४१	४२	४३	४४	४५	४६	४७	४८	४९	५०	५१	५२	५३	५४	५५	५६	५७	५८	५९	६०

# डायजीफोर्ट®

१२५  
वर्षे  
विश्वासार्थी



पचनशक्ती वाढविणारे टॉनिक

भूक न लागणे, अपचन, पोटफुगी, पोटाच्या तक्रारी



श्रावण-भाद्रपद  
शके १९४६

सप्टेंबर २०२४

विक्रम संवत्  
२०८०

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका®**  
हर दिन, हर घर... आयुर्वेद !

र रविवार	श्रावण कृ. १४ शिवरात्री, आदित्य पुजन पर्युषण पर्वारंभ (पंचमी पक्ष) राष्ट्रीय पोषण आहार दिन अमावास्या प्रारंभ उ. रात्री ५.२१	आश्लेषा भाद्रपद शु. ५ ऋषि पंचमी जैन संवत्सरी (पंचमी पक्ष) श्री गजानन महाराज पुण्यतिथी शेगांव माता कलावती देवी जयंती बेळगांव	स्वाती दुपारी ३.२९ पर्यंत शुभ	भाद्रपद शु. १२ प्रदोष वामन जयंती, श्रवणोपवास दधिदान, श्रीरव्रत अभियंता दिन	श्रवण शुभ दिवस	भाद्रपद कृ. ५ पंचमी महालय षष्ठी महालय तुलायन १८.१४ विषुवदिन	कृत्तिका भाद्रपद कृ. १२ द्वादशी महालय संन्यासीनां महालय मघा श्राध्द	मघा सायं ४.४६ पर्यंत शुभ
	०६.२५ १८.५२ २१.४७ नं. सिंह	०६.२६ १८.४६ २०.४१ नं. तूळ	०६.२७ १८.४० २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.३० १८.२७ २१.४३ नं. सिंह	०६.३० १८.२७ २१.४३ नं. सिंह
सो सोमवार	श्रावण अमावास्या दर्श-सोमवती-पिठोरी अमावास्या अहोरात्र पोळा वृषभ पूजन, मातृदिन श्रावणी सोमवार शिवामूठ सातू दर्भारण	मघा भाद्रपद शु. ६ सूर्यषष्ठी कार्तिकेय दर्शन बलराम जयंती	विशाखा भाद्रपद शु. ३ ईद-ए-मिल्लाद सूर्य कन्या १९.४३ पुण्यकाळ १२.३३ ते सूर्यास्त जागतिक ओझोन संवर्धक दिन विश्वकर्मा पूजन	धनिष्ठा शुभ दिवस	भाद्रपद कृ. ६ चंद्रन षष्ठी समीर महालय सौर आश्विन मासारंभ श्री ज्ञानेश्वरी ग्रंथ जयंती	रोहिणी दुपारी १.५० पर्यंत शुभ	भाद्रपद कृ. १३ सोमप्रदोष शिवरात्री त्रयोदशी महालय	पूर्वा फाल्गुनी
०६.२५ १८.५२ २१.४७ नं. सिंह	०६.२६ १८.४६ २०.४१ नं. वृश्चिक	०६.२८ १८.३९ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२८ १८.३९ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.३० १८.२७ २१.४३ नं. सिंह	०६.३० १८.२७ २१.४३ नं. सिंह	
मं मंगळवार	श्रावण अमावास्या मंगळगौरी व्रत अमावास्या समामी सकाळी ७.२४	पूर्वा फाल्गुनी भाद्रपद शु. ७ ज्येष्ठा गौरी आवाहन रात्री ०८.०२ पर्यंत अमुक्ताभरण व्रत	अनुराधा रात्री ८.०२ पर्यंत शुभ	भाद्रपद शु. १४ अनंत चतुर्दशी प्रोष्ठपदी पौर्णिमा मराठवाडा मुक्ति दिन विश्वकर्मा दिन पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ११.४४	शततारका सकाळी ११.४४ पर्यंत शुभ	भाद्रपद कृ. ७ कालाष्टमी अष्टमी महालय, मध्याष्टमी श्राध्द हृदयविकार जागृकता दिन	मृग असिबिन	
०६.२५ १८.५० २१.४७ नं. सिंह	०६.२७ १८.४४ २१.४३ नं. वृश्चिक	०६.२८ १८.३८ २१.४३ नं. मीन	०६.२८ १८.३८ २१.४३ नं. मीन	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	
बु बुधवार	भाद्रपद शु. १ चंद्रदर्शन, मौन व्रतारंभ भाद्रपद मासारंभ	उत्तरा फाल्गुनी शुभ दिवस	ज्येष्ठा दुर्गाष्टमी ज्येष्ठा गौरी पूजन दधिची जयंती	भाद्रपद शु. ८ दुर्गाष्टमी ज्येष्ठा गौरी पूजन दधिची जयंती	भाद्रपद कृ. १ पौर्णिमा समामी सकाळी ८.०३ भागवत समाह समामी संन्यासीनां चातुर्मास समामी महालयाारंभ प्रतिपदा महालय	भाद्रपद कृ. ८ अविधवा नवमी नवमी महालय भवानी देवी, निद्राकाल प्रारंभ तुळजापूर नाम्या कातकरी स्मृतिदिन	आर्द्रा शुभ दिवस	
०६.२५ १८.४९ २१.४४ नं. कन्या	०६.२६ १८.४३ २१.४३ नं. धनु	०६.२८ १८.३८ २१.४३ नं. मीन	०६.२८ १८.३८ २१.४३ नं. मीन	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	
गु गुरुवार	भाद्रपद शु. २ मुस्लिम रबिलावल मासारंभ साम श्रावणी डॉ. राधाकृष्ण जयंती शिक्षक दिन	हस्त भाद्रपद शु. ९ अदुःख नवमी ज्येष्ठा गौरी विसर्जन रात्री ९.५१ पर्यंत भागवत समाहारंभ दोरक धारण	मूळ शुभ दिवस	भाद्रपद कृ. २ द्वितीया महालय बुधाचा पहाटे पूर्वेस लोप ११.०८ नंतर	उत्तरा भाद्रपदा/ रेवती शुभ दिवस	भाद्रपद कृ. ९ दशमी महालय गुरुपुष्पामृत रात्री ११.३२ नंतर सूर्योदयापर्यंत सुर्य हस्तला २५.०९ वाहन: मोर	पुनर्वसू शुभ दिवस	
०६.२६ १८.४९ २१.४४ नं. कन्या	०६.२६ १८.४३ २१.४३ नं. धनु	०६.२८ १८.३८ २१.४३ नं. मीन	०६.२८ १८.३८ २१.४३ नं. मीन	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	
शु शुक्रवार	भाद्रपद शु. ३ हरितालिका तृतीया स्वर्ण गौरी व्रत वराह जयंती	हस्त भाद्रपद शु. १० सूर्य उत्तरा फाल्गुनीला ९.३४ वाहन: हत्ती सुगंध दशमी श्री रामकृष्ण परमहंस पुण्यतिथी	पूर्वाषाढा शुभ दिवस	भाद्रपद कृ. ३ बृहत् गौरी (डोरली) व्रत तृतीया महालय १०.५५ पर्यंत शुभ	अश्विनी सकाळी एकादशी महालय गजगौरी व्रत, हादगा भोंडला जागतिक पर्यटन दिन पुंडलिक बाबा पुण्यतिथी मूर्तिजापूर	भाद्रपद कृ. १० एकादशी महालय दुपारी १.१९ नंतर शुभ	पुष्य	
०६.२६ १८.४८ २२.५९ नं. तूळ	०६.२६ १८.४३ २१.४३ नं. धनु	०६.२८ १८.३८ २१.४३ नं. मीन	०६.२८ १८.३८ २१.४३ नं. मीन	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	
श शनिवार	भाद्रपद शु. ४ श्रीगणेश चतुर्थी पार्थिव गणेश पूजन चंद्रास्त रात्री ९.१८ जैन संवत्सरी (चतुर्थी पक्ष) श्रीपाद श्रीवल्लभ स्वामी जयंती	चित्रा सायं. ५.३६ नंतर शुभ	उत्तराषाढा सकाळी ९.४१ पर्यंत शुभ	भाद्रपद कृ. ४ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय रात्री ९.०४ चतुर्थी महालय भरणी श्राध्द जागतिक शांतता दिन	भरणी शुभ दिवस	भाद्रपद कृ. ११ इंदिरा एकादशी कर्णवधीर दिन	आश्लेषा शुभ दिवस	
०६.२६ १८.४७ २१.४७ नं. तूळ	०६.२६ १८.४३ २१.४३ नं. धनु	०६.२८ १८.३८ २१.४३ नं. मीन	०६.२८ १८.३८ २१.४३ नं. मीन	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.२९ १८.३४ २१.४३ नं. कुंभ	०६.३० १८.२८ २१.४३ नं. सिंह	०६.३० १८.२८ २१.४३ नं. सिंह	

साण्डू  
**गुलकंद**  
प्रवाळयुक्त



आयुष्याच्या  
प्रत्येक वळणावर  
नियमित सेवनीय

असिबिन  
असिडिटी नाशक  
स्वादिष्ट फॉर्म्युला



बिलाजिल  
अतिसार व  
प्रवाहिकेसाठी  
प्रभावी औषध



रोज खा!  
पित्तशामक  
चविष्ट  
आरोग्यदायक



#SayYesToAyurveda



साण्डू उत्पादनांविषयी  
डॉक्टरांचे अभिप्राय  
जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा  
डॉ. सुमित सांळुखे, सांगली



आरोग्यविषयक  
माहितीसाठी  
QR CODE स्कॅन करा



संपर्क जतन  
करण्यासाठी  
QR CODE स्कॅन करा



साण्डू  
१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय  
जाणून घ्या साण्डू  
उत्पादनांविषयी

www.sandu.in



मुलांसाठी  
इम्युनिटी  
बुस्टर



# आरोग्यदर्शिका®

सप्टेंबर २०२४



उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

## हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! आरोग्याची सोय

वजनदार !

गणपतीची धम्माल मस्ती चालू होती. "जय देव... जय देव" करत अगदी जल्लोषात आरती चालू होती. आरती संपली आणि सगळे जण ज्या क्षणाची आतुरतेने वाट पाहत होते तो क्षण अखेर आलाच ! प्रसादाची मोदकांची थाळी जशी फिरू लागली तशी सगळ्या मुलांनी त्यावर झडपचं घातली. जणू काही कोण किती जास्त मोदक खाणार त्याची स्पर्धाचं लागली होती ! या मजा - मस्तीत केशव ने त्याच्या आवडत्या मोदकांचा फडशाच पाडायला चालू केले. उकडीचे, काजूचे, खव्याचे, नारळाचे आदी नाना प्रकारच्या मोदकांचा यथेच्छ आस्वाद घेऊनच स्वारी तृत झाली. पोट अगदी टम्म भरेपर्यंत खाल्ल्याने डोळ्यांवर झापड येत होती. मस्त झोप काढूया म्हणत स्वारी आडवी तर झाली पण एक - दोन तासांनंतर केशव पाय पोटाशी घेऊन पोटात दुखतंय म्हणून कण्हत रडायला लागला. अर्थातच मोदकांच्या अतिसेवनाने त्याला अजीर्ण झालं होतं. मग काय त्याची अवस्था पाहून लागलीच आईने डॉ. साण्डू यांना पाचारण केले. डॉ. साण्डू काकांनी त्याची चांगलीच कानउघाडणी केली पण प्रमाणात खाऊन पदार्थाचा आस्वाद कसा घेता येईल तेही सांगितले.



डॉ. साण्डू समजावून सांगू लागतात

- एका प्रमाणित अभ्यासानुसार अतिखाण्याच्या ७ प्रकारच्या विविध शैली आहेत: १. फूड फ्रिटिंग (अन्नाबद्दलची अतिचिंता), २. टास्क स्नॅकिंग (इतर कामे करत असताना खाणे), ३. इमोशनल इटिंग (भावनांवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी खाणे), ४. फास्ट फूडीझम (प्रक्रिया केलेले तयार अन्न खाणे), ५. सोलो डायनिंग (एकट्याने खाणे), ६. अनअपेटायझिंग एटमॉस्फेर (नावडते वातावरण), ७. सेन्सॉरी डिसरिगर्ड (संवेदनांकडे दुर्लक्ष)
- संशोधनात असे दिसून आले आहे की अत्यंत रुचकर पदार्थ हेरॉईन आणि कोकेन सारख्या व्यसनाधीन औषधांप्रमाणेच मेंदूवर परिणाम करतात.
- विशेषतः ते डोपामाइन (हॅपी हार्मोन) सारख्या मेंदूतील रसायनांना चालना देतात.
- काही पदार्थ खाल्ल्याने मेंदूमध्ये वाढलेल्या डोपामाइन ट्रान्समिशनमुळे लोकांना पटकन पुन्हा काहीतरी खाण्याची किंवा जास्त प्रमाणात खाण्याची गरज भासते.
- याच्या लक्षणांमध्ये कमी वेळेत भरपूर अन्न खाणे, झपाट्याने खाणे, आधीच पोट भरलेले असताना किंवा भूक नसताना खाणे, तुमचे खाणे नियंत्रणाबाहेर आहे असे वाटणे, एकटे किंवा लपून खाणे आणि उदासीनता, किळस, लाज वाटणे, खाण्याबद्दल

- दोषी वाटणे यांचा समावेश होतो.
- रक्तप्रवाहातील साखरेच्या प्रमाणामुळे मेंदूला चालना मिळते ज्यामुळे साखरेची अधिक लालसा निर्माण होते.
- अशा वेळी मिठाई आणि उच्च-शर्करा असलेले कर्बोदकयुक्त पदार्थ खाल्ल्याने अति खाण्याची इच्छा आणि लालसा वाढते.
- हे पदार्थ जास्त खाल्ल्याने डोपामाइनचे कार्य कमी होऊ शकते.
- याचा अर्थ इंद्रियांना तृप्त करण्यासाठी केवळ अन्नाचे प्रमाण पुरेसे नाही, त्यामुळे अति प्रमाणात खाणे टाळले पाहिजेत.
- गोड, चरबीयुक्त आणि खारट पदार्थ देखील मेंदूच्या 'रिवॉई सकिट्रस' मध्ये समान रसायने सक्रिय करतात जे व्यसनाधीन औषधे आणि जुगार खेळण्याशी संबंधित आहेत.
- खूप घाईत खाल्ल्याने आणि एकाग्र होऊन न खाल्ल्याने संतुष्ट वाटत नाही आणि परिणामी अति प्रमाणात खाणे होऊ शकते.
- लक्ष देऊन अन्न हळूहळू खाल्ल्याने उर्जेचा वापर कमी होतो आणि तृप्ततेचे संकेत आधीच जाणवू शकतात त्यामुळे जास्त खाणे टाळता येते.



- साण्डू च्यवनप्राश हे एक प्राचीन काळापासून वापरात येणारे प्रभावी रसायन कल्प आहे. जे विविध संक्रमणांपासून संपूर्ण संरक्षण प्रदान करते आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते.
- हे अष्टवर्ग, दशमूल, आमलकी इत्यादींसह ५० हून अधिक शक्तिवर्धक औषधी वनस्पतींचे मिश्रण आहे.
- याचे मुख्य वैशिष्ट्य म्हणजे आमलकी. हे एक उत्कृष्ट रसायन द्रव्य आहे, याच्या नित्य सेवनाने दीर्घायु निरोगी आरोग्य प्राप्त होते. यामध्ये अक्षगंधा सुद्धा आहे जे शरीराला ऊर्जा प्रदान करते.
- साण्डू च्यवनप्राश मधील अष्टवर्गामध्ये मुबलक प्रमाणात अँटी ऑक्सिडेंट आहेत जे शरीरातील सप्त धातूंचे पोषण करतात. या औषधी

वनस्पतींबरोबरच इतर गुणकारी औषधी वनस्पतींचे गुणधर्म जसे की दशमूल, नीलोत्पल, शतावरी इत्यादींनी युक्त असे हे साण्डू च्यवनप्राश आहे.

- अशाप्रकारे आपण निश्चितपणे असे म्हणू शकतो की साण्डू च्यवनप्राश एक अँटी-ऑक्सिडेंटने परिपूर्ण आणि सर्व वयोगटांसाठीचे उत्तम टॉनिक आहे जे विविध रोगांविरुद्ध शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढवते आणि वारंवार होणाऱ्या आजारांची शक्यता कमी करते.



साण्डू च्यवनप्राश

इत्यादि समस्यांसाठी फायदेशीर ठरते.

- ज्वर, जीर्ण ज्वर, वातरक्त आणि प्रमेह यांसारख्या आजारांवर साण्डू अमृतारिष्ट हा कल्प प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथात उल्लेखलेला आहे. हा कल्प रोग प्रतिकारशक्ती सुधारतो, वारंवार होणारे आजार कमी करतो आणि विविध संसर्गांनंतर पुन्हा नव्याने शरीराला उभारी देण्यासाठी मदत करतो.



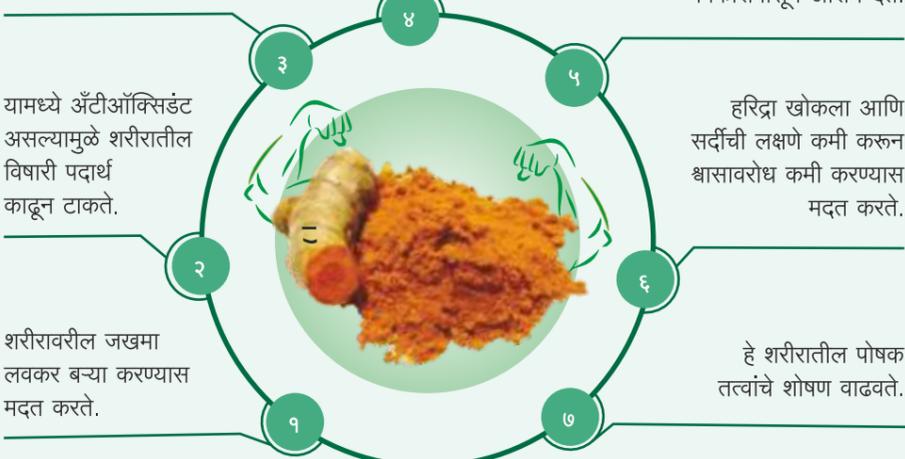
साण्डू अमृतारिष्ट

## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

हरिद्रा

- शास्त्रीय नाव : *Curcuma longa linn*  
कुळ : Zingiberaceae  
इतर नावे : हल्दी, हळद  
उपयुक्त अंग : मूळ  
संस्कृत अर्थ : पिवळ्या रंगाची असणारी

हरिद्रा त्वचेचा रंग आणि पोत सुधारण्यास मदत करते. याचा पचन संस्था आणि आतड्यांसंबंधी रोगांवर संरक्षणात्मक प्रभाव आहे. हे पाचक अग्नी वाढवून, भूक सुधारते, पोट फुगणे आणि इतर पचन संस्था तसेच आतड्यांसंबंधी विकारांपासून आराम देते.



## सार्वभौम आयुर्वेद

आजचे वैज्ञानिक म्हणतात की रावणाचा धाकटा भाऊ कुंभकर्ण याला स्लीप एनिया (झोपेत श्वसन क्रिया बंद होणे), हायपोथॅलेमिक ओबेसिटी किंवा क्लेन्-लेविन् सिंड्रोम यापैकी काही तरी एक असण्याची शक्यता असू शकते, तसे पुरावे देखील पौराणिक साहित्यात येतात. हायपोथॅलेमिक ओबेसिटी हा हायपोथॅलेमस (मेंदूचा एक भाग) च्या दुखापतीमुळे होतो ज्यामुळे जास्त वजन वाढते. क्लेन्-लेविन् सिंड्रोम हा पौंगडावस्थेतील एक दुर्मिळ विकार आहे, ज्यात तीव्र झोप, अतृप्त भूक आणि इतर वर्तणूक आणि संज्ञानात्मक अडचणींचा सामना करावा लागतो. कुंभकर्णाच्या झोपेचे स्वरूप या सिंड्रोमच्या लक्षणांमध्ये सोयीस्करपणे बसते जे २ ते ८० दिवस टिकू शकते. पौराणिक कथेतील आणखी एक वैशिष्ट्यपूर्ण उदाहरण म्हणजे, कुंभकर्णाने ब्रह्मदेवांकडे वर मागताना 'इंद्रासन' ऐवजी 'निद्रासन' म्हटले, हे बोलण्यातील असंबद्ध आणि अस्पष्टतेचे लक्षण क्लेन्-लेविन् सिंड्रोमच्या दोन तृतीयांश प्रकरणांमध्ये देखील नोंदवले गेले आहे.



## साण्डू अमृतारिष्ट

- साण्डू अमृतारिष्ट हे प्रतिकारशक्ती वाढवणारा एक अष्टपैलू कल्प आहे.
- गुडूची ही अमृतारिष्टातील प्रमुख औषधी वनस्पती आहे. त्यात रोगप्रतिकार शक्ती आणि शारीरिक उत्साह वाढवणारे, अँटीऑक्सिडेंट गुणधर्म आहेत.
- विविध कारणांमुळे उद्भवणाऱ्या तीव्र आणि पुन्हा पुन्हा होणाऱ्या संसर्गजन्य परिस्थितीत हे फायदेशीर आहे. हे जळजळ, शरीर दुखणे, मानसिक अस्वस्थता आणि जास्त तहान लागणे

- साण्डू दशमूलारिष्ट हे दशमूल, गुडूची आणि आमलकी इत्यादी प्रभावशाली औषधी वनस्पतींचे उत्तम वातशामक मिश्रण आहे.
- सांधेदुखी, मानदुखी, विविध सांध्यांचे दुखणे दूर करून हाडांमध्ये नैसर्गिक कॅल्शियमचे प्रमाण वाढवते.
- खासकरून हे सर्व वयोगटातील स्त्रियांसाठी फायदेशीर आहे, विशेषतः पौंगडावस्थेतील स्त्रियांच्या प्रजनन संस्थेला हे बळकटी प्रदान करते.

\*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.  
Email: [customercare@sandu.in](mailto:customercare@sandu.in),  
Phone: 022- 2528 4402

## मुहूर्त

- जावळ मुहूर्त**  
दि. ५ गुरुवार, दि. ६ शुक्रवार, दि. ८ रविवार (दुपारी १२ पर्यंत), दि. १५ रविवार, दि. १६ सोमवार, दि. १९ गुरुवार, दि. २० शुक्रवार (सकाळी ११पर्यंत), दि. २६ गुरुवार
- उपनयन मुहूर्त (मुंजीचे) मुहूर्त**  
सप्टेंबर महिन्यात उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त नाहीत.
- साखरपुडा मुहूर्त**  
दि. ४ बुधवार, दि. ५ गुरुवार, दि. ६ शुक्रवार, दि. १० मंगळवार, दि. १२ गुरुवार, दि. १४ शनिवार (सकाळी ९ पर्यंत), दि. १५ रविवार, दि. १६ सोमवार, दि. १९ गुरुवार, दि. २० शुक्रवार (सकाळी ११ पर्यंत), दि. २३ सोमवार (दुपारी २ पर्यंत), दि. २६ गुरुवार
- विवाह मुहूर्त**  
सप्टेंबर महिन्यात विवाह मुहूर्त नाहीत.
- वास्तुशांती मुहूर्त**  
सप्टेंबर महिन्यात वास्तुशांती मुहूर्त नाहीत.
- भूमिपूजन मुहूर्त**  
सप्टेंबर महिन्यात भूमिपूजन मुहूर्त नाहीत.

दि.	वार	मुहूर्त	समय	दि.	वार	मुहूर्त	समय
01	बुधवार	जावळ	१२-१४	11	शनिवार	जावळ	१२-१४
02	गुरुवार	जावळ	१२-१४	12	रविवार	जावळ	१२-१४
03	शुक्रवार	जावळ	१२-१४	13	सोमवार	जावळ	१२-१४
04	शनिवार	जावळ	१२-१४	14	मंगळवार	जावळ	१२-१४
05	रविवार	जावळ	१२-१४	15	बुधवार	जावळ	१२-१४
06	सोमवार	जावळ	१२-१४	16	गुरुवार	जावळ	१२-१४
07	मंगळवार	जावळ	१२-१४	17	शुक्रवार	जावळ	१२-१४
08	बुधवार	जावळ	१२-१४	18	शनिवार	जावळ	१२-१४
09	गुरुवार	जावळ	१२-१४	19	रविवार	जावळ	१२-१४
10	शुक्रवार	जावळ	१२-१४	20	सोमवार	जावळ	१२-१४
21	मंगळवार	जावळ	१२-१४	22	बुधवार	जावळ	१२-१४
23	बुधवार	जावळ	१२-१४	23	गुरुवार	जावळ	१२-१४
24	गुरुवार	जावळ	१२-१४	24	शुक्रवार	जावळ	१२-१४
25	शुक्रवार	जावळ	१२-१४	25	शनिवार	जावळ	१२-१४
26	शनिवार	जावळ	१२-१४	26	रविवार	जावळ	१२-१४
27	रविवार	जावळ	१२-१४	27	सोमवार	जावळ	१२-१४
28	सोमवार	जावळ	१२-१४	28	मंगळवार	जावळ	१२-१४
29	मंगळवार	जावळ	१२-१४	29	बुधवार	जावळ	१२-१४
30	बुधवार	जावळ	१२-१४	30	गुरुवार	जावळ	१२-१४

# गुलकंद

प्रवाळयुक्त

आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर नियमित सेवनीय



गुलाब



खडीसाखर



रोज खा!

आरोग्यदायक

चविष्ट

पित्तशामक

१२५  
वर्षे  
विश्वासाची

१०

भाद्रपद - आश्विन  
शके १९४६

ऑक्टोबर २०२४

विक्रम संवत्  
२०८०

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
आरोग्यदर्शिका®  
हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

र

रविवार



#SayYesToAyurveda

आश्विन शु. ३  
विशाखा  
विनायक चतुर्थी  
जागतिक निवारण दिन  
६

आश्विन शु. १०  
धनिष्ठा  
पाशांकुशा स्मार्त, एकादशी  
श्री मध्वाचार्य जयंती  
सायं ७.५९ पर्यंत शुभ  
१३

आश्विन कृ. ३/४  
कृत्तिका  
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय रात्री ८.३५  
दशरथी चतुर्थी, करक चतुर्थी,  
करवा चौथ, पंत महाराज बाळेकुंद्री  
समाधी दिन  
लोकशक्ती  
दिन  
बुधाचे सायं  
पश्चिमेस दर्शन  
२०

आश्विन कृ. ११  
मघा  
साधारण दिवस  
२७

सो

सोमवार

शिशूविन®  
सर्वोत्तम बाळकडू  
बालकांची  
संजीवनी

आश्विन शु. ४  
अनुराधा  
ललिता पंचमी  
वन्य पशू संरक्षण दिन  
व्यंबोली यात्रा करवीर  
७

आश्विन शु. ११/१२  
शततारका  
पाशांकुशा भागवत एकादशी  
श्रीरदान द्विदलव्रत  
पारशी खोर्दाद  
मासारंभ  
१४

आश्विन कृ. ५  
रोहिणी/मृग  
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज  
पुण्यतिथी  
शुभ दिवस  
२१

आश्विन कृ. ११  
पूर्वा फाल्गुनी  
रमा एकादशी  
गोवत्स द्वादशी  
वसुबारस  
श्री सिध्द  
रामेश्वर  
पुण्यतिथी  
शुभ दिवस  
२८

मं

मंगळवार

भाद्रपद कृ. १४  
पूर्वा फाल्गुनी  
चतुर्दशी महालय  
शस्त्राने मृत झालेल्यांचे श्राध्द  
रक्तदान दिन  
ज्येष्ठ नागरिक दिन  
अमावास्या प्रारंभ रात्री ९.३८  
१

आश्विन शु. ५  
ज्येष्ठा  
पंचरात्रोत्सवारंभ  
भारतीय वायुदल दिन  
८

आश्विन शु. १३  
पूर्वा भाद्रपदा  
भौमप्रदोष, फतेयाजदहम  
दादोजी कोंडदेव पुण्यतिथी  
जागतिक  
अंधसहाय्यता  
दिन  
शुभ दिवस  
१५

आश्विन कृ. ६  
आर्द्रा  
वृश्चिकायन २७.४४  
नाना महाराज पुण्यतिथी  
हेमंत ऋतू प्रारंभ  
शुभ दिवस  
२२

आश्विन कृ. १२  
उत्तरा फाल्गुनी  
धन त्रयोदशी  
धन्वंतरी जयंती  
राष्ट्रीय आयुर्वेद  
दिवस  
गुरु द्वादशी  
भौमप्रदोष  
यमदीपदान  
जागतिक  
इंटरनेट दिन  
आनंदी दिवस  
२९

बु

बुधवार

भाद्रपद अमावास्या  
सर्वपित्री अमावास्या  
अमावास्या समाप्ती रात्री १२.१८  
भवानी देवी निद्राकाल समाप्ती  
तुळजापूर, अमावास्या  
महालय गजच्छाया योग  
दु. १२.२२ ते सुर्यास्त  
महात्मा गांधी जयंती  
लालबहादूर शास्त्री जयंती  
अहिंसा दिन स्वच्छता दिन  
२

आश्विन शु. ६  
मूळ  
सरस्वती आवाहन  
टपाल दिन  
स्तन कर्करोग निवारण दिन  
शुभ दिवस  
९

आश्विन शु. १४  
उत्तरा भाद्रपदा  
कोजागरी पौर्णिमा  
शरद पौर्णिमा  
पौर्णिमा प्रारंभ  
रात्री ८.४९  
जागतिक  
अन्न दिन  
रात्री ८.४९ पर्यंत शुभ  
१६

आश्विन कृ. ७  
पुनर्वसू  
सौर कार्तिक मासारंभ  
सूर्य स्वातीला २४.४९  
वाहन: कोल्हा  
दुपारी १.१७  
नंतर शुभ  
२३

आश्विन कृ. १३  
हस्त  
शिवरात्री, उल्कादर्शन  
काटकसर दिन  
आनंदी दिवस  
३०

गु

गुरुवार

आश्विन शु. १  
हस्त  
घटस्थापना, नवरात्रारंभ  
मातामह श्राध्द  
अश्विनमासारंभ  
शारदीय नवरात्रारंभ  
शुभ दिवस  
३

आश्विन शु. ७  
पूर्वाषाढा  
श्री महालक्ष्मी पूजन (घागरी कुंकणे)  
सरस्वती पूजन, सूर्य चित्राला १४.०५  
वाहन: म्हैस, त्रिरात्रोत्सवारंभ  
ज्योतिर्लिंग  
जागर  
कोल्हापूर  
जागतिक  
मानसिक  
आरोग्य दिन  
१०

आश्विन पौर्णिमा  
नवात्र पौर्णिमा, पौर्णिमा समाप्ती  
सायं ४.५६, कार्तिकस्नानारंभ  
ज्येष्ठ अपत्यास निरांजन ओवाळणे  
वाल्मीकी  
जयंती  
सूर्य तुळ  
७.४२  
पुण्यकाळ  
सूर्योदय ते ७.४२  
रेवती  
१७

आश्विन कृ. ८  
पुष्य  
कालाष्टमी, कराष्टमी  
गुरुपुष्यामृत अहोरात्र  
शुभ दिवस  
२४

आश्विन कृ. १४  
चित्रा  
नरक चतुर्दशी, अभ्यंगस्नान, यमतर्पण  
चंद्रोदय पहाटे ५.२८  
सरदार बल्लभभाई  
पटेल जयंती  
इंदिरा गांधी  
स्मृतिदिन  
अमावास्या  
प्रारंभ दुपारी ३.५२  
आनंदी दिवस  
३१

शु

शुक्रवार

आश्विन शु. २  
चित्रा  
चंद्रदर्शन  
रोश हाशना (ज्यू)  
४

आश्विन शु. ८  
उत्तराषाढा  
दुर्गाष्टमी, महाष्टमी उपवास, शुभ दिवस  
महानवमी उपवास आयुध पूजन  
सरस्वती बलिदान  
एकरात्रोत्सवारंभ  
महालक्ष्मी जागर  
कोल्हापूर  
११

आश्विन कृ. १  
अश्विनी  
कृषिभूमी पूजा दिन  
शुभ दिवस  
१८

आश्विन कृ. ९  
पुष्य  
चक्रपाणी महाराज  
जयंती (महानुभवीय)  
श्री वाग्देव  
महाराज  
रथोत्सव  
शुभ दिवस  
२५

महासुदर्शन  
काठा नं.१  
(एमएसके प्लस)  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

श

शनिवार

आश्विन शु. ३  
स्वाती  
मुस्लिम रबिलाखर मासारंभ  
समरात्रोत्सवारंभ  
दिवस  
५

आश्विन शु. ९  
श्रवण  
विजया दशमी, दसरा  
महानवमी, नवरात्रोत्थापन उपवास व  
पारणा, देवीला बलिदान, सरस्वती विसर्जन  
विजय मुहूर्त  
१४.२२ ते  
१५.०९  
शमी पूजन  
सिमोल्लघन  
जागतिक संधीवात  
निवारण दिन  
१२

आश्विन कृ. २  
भरणी  
सकाळी १०.४६  
पर्यंत शुभ  
१९

आश्विन कृ. १०  
आश्लेषा  
सायं. ४.१८  
पर्यंत शुभ  
२६



मकरप्राश®  
उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक



सुवर्णयुक्त  
लक्ष्मीविलास रस,  
रौप्य आणि  
मोतीयुक्त

बलवर्धक व  
कार्यक्षमतावर्धक

हृदय आणि  
मस्तिष्क  
पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक

आपल्या परिवाराचा  
स्वास्थ्यरक्षक



साण्डू उत्पादनांविषयी  
डॉक्टरांचे अभिप्राय  
जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा  
डॉ. प्राची नेवे, यवतमाळ



आरोग्यविषयक  
माहितीसाठी  
QR CODE स्कॅन करा



संपर्क जतन  
करण्यासाठी  
QR CODE स्कॅन करा



साण्डू  
१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय  
जाणून घ्या साण्डू  
उत्पादनांविषयी

www.sandu.in



मुलांसाठी  
इम्युनिटी  
बुस्टर



१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय

# आरोग्यदर्शिका®

ऑक्टोबर २०२४



१२५  
वर्षे विश्वासाची



उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

## हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! आरोग्याची सोय

### दशानन !

विजयादशमीला दशानन रावणाचे दहन करण्याला जसे चांगल्याचा वाईटावर विजय प्राप्त करण्याचे प्रतीक समजले जाते, तसेच रावणाच्या मस्तकाप्रमाणे विविध आजारांचा सामना आजचे आधुनिक "पुरुषोत्तम" कसा करू शकतात. यासाठीचे काही खास उपाय डॉ. साण्डू येथे नमूद करतात.

### पुरुषांचे सामान्य आरोग्य राखण्यासाठीचे काही विशेष उपाय

- सर्व रसायने सामान्यतः पोषक आहेत परंतु काही अवयव आणि ऊतींसाठी विशिष्ट रसायने आहेत. उदा. मेंदूसाठी मेध्य रसायन, हृदयासाठी हृद्य रसायन, डोळ्यांसाठी चक्षुष्य रसायन इ.
- सर्वसाधारणपणे रसायने आयुष्याच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर होणाऱ्या नैसर्गिक नुकसानीशी संबंधित पोषणाला प्रोत्साहन देतात.
- अश्वगंधा (*Withania somnifera*), ब्राह्मी (*Bacopa monnieri*) यांसारखी अॅडॅप्टोजेन्स वनस्पती (अशा औषधी वनस्पती ज्या शरीराला तणावाशी जुळवून घेण्यास मदत करतात) च्यवनप्राश, मुसळी पाक, अश्वगंधादी लेह यांसारखे कल्प नैसर्गिक पूरक आहाराच्या रूपात आहारातील पोषक तत्वांची कमतरता भरून काढण्यासाठी मदत करतात.
- अॅडॅप्टोजेन्समध्ये मज्जासंस्था संरक्षणात्मक, श्रमहर, नैराश्य- चिंता - अवसाद दूर करणाऱ्या, पोषक घटकांचा समावेश असतो.
- आहारातील घटक देखील आतड्यांसंबंधी
- आणि मूत्रपिंडाचे कार्य सुरळीत चालवण्यासाठी मोठे योगदान देत असतात.
- जास्त चरबीयुक्त आहार, अपुरे पोषण, ऑक्सलेट क्रिस्टल्स असलेले अन्न, उच्च प्रथिनेयुक्त आहार यांमुळे मूत्रपिंडाशी संबंधित तक्रारी होऊ शकतात.
- जास्त प्रमाणात कॅल्शियम तसेच अति प्रमाणात रिफाईंड केलेले पदार्थ आणि खाण्याच्या चुकीच्या पद्धतींमुळे रोग प्रतिकारशक्ती कमी होऊ शकते.
- यामुळे निद्रानाश आणि उत्साहाचा अभाव होऊन जीवनाची गुणवत्ता कमी होऊ शकते.
- त्यामुळे उगीचच औषधे घेण्याऐवजी उष्मांक प्रतिबंध किंवा आहाराच्या बाबतीत सजग पद्धतीचे पालन करणे यांस प्रोत्साहन दिले जाते.
- उत्तम माँ खिक आरोग्य राखण्यासाठी तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत आयुर्वेदोक्त दंत धावन, जिन्हा लेखन, गण्डुष किंवा कवल यांचा समावेश आसावा.



## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

### अश्वगंधा

शास्त्रीय नाव : *Withania somnifera Dunal*  
कुळ : Solanaceae  
इतर नावे : असगंध, आसंध  
उपयुक्त अंग : मूळ, पान  
संस्कृत अर्थ : घोड्यासारखा नाकाला झोंबणारा वास असणारी

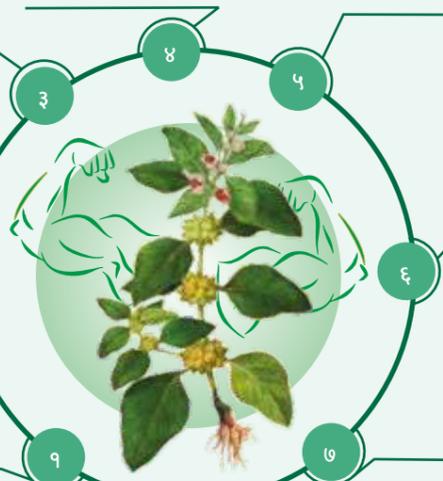
अश्वगंधा एक अनुकूल औषधी वनस्पती आहे जी "तारुण्याचा जोम" वाढवते, स्नायूंची ताकद आणि शक्ती वाढवते आणि एकूणच उत्तम आरोग्य सुधारते.

तीव्र शारीरिक थकवा, अशक्तपणा, चिंता-अवसाद, वार्धक्य आणि अकाली वृद्धत्व यांचा अवरोध करून हे पुन्हा आरोग्य सुधारते.

हे सर्व शारीरिक प्रक्रियांचे योग्य कार्य राखण्यास देखील मदत करते.

ही सर्व वयोगटांतील शरीराच्या ऊतींना योग्य पोषण प्रदान करण्यास मदत करते.

अश्वगंधामध्ये अॅटिऑक्सिडेंट आणि रसायन गुणधर्म आहेत.



अश्वगंधा स्नायूंची ताकद वाढवते, स्नायूंचे नुकसान कमी करते, शरीरातील चरबी कमी करते, ऊर्जेची पातळी सुधारते आणि शारीरिक ताकद वाढवते.

हे मन स्थिर करणारे, चिंता कमी करणारे म्हणून काम करते आणि एकंदरच मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम करते.

### सार्वभौम आयुर्वेद

मनुष्य आणि काही प्राण्यांनी परस्परावलंबन आणि सहवासामुळे होणारे अनेक फायदे उपभोगले आहेत. याचप्रकारे त्यांचे आरोग्य उत्तम राहिल याची काळजी देखील घेण्यात आली. अग्नी पुराणात प्राण्यांच्या सोयी आणि गरजा पूर्ण करण्याच्या पद्धतींचे वर्णन केले आहे.

उपचार केले याचा उल्लेख आहे. चरक संहितेच्या प्राचीन ग्रंथांमध्ये आपल्याला पालकाय्य ऋषींचा संदर्भ सापडतो ज्यांनी विशेषतः हर्तीच्या उपचारांवर एक पुस्तक लिहिले. घोड्यांच्या आजारांवर लक्ष केंद्रित करणारा आणखी एक शास्त्रीय लेख आचार्य शालिहोत्र यांनी लिहिला होता आणि त्याचा उल्लेख महाभारतात अनेक वेळा केला गेला आहे. राजा अशोकाच्या काळातही दोन विशेष रुग्णालये स्थापन झाली; एक पुरुषांसाठी आणि दुसरे प्राण्यांसाठी.



### साण्डू पाठाजीवनी (साण्डू परिपाठादी काढा)

- उष्णतेमुळे त्वचेवर येणाऱ्या फोडांसाठी साण्डू पाठाजीवनी (साण्डू परिपाठादी काढा) उत्तम कल्प आहे.
- हे त्वचा विकारांवर प्रभावशाली असणाऱ्या परिपाठ, रक्तचंदन, खदिर, हरिद्रा यांसारख्या वनौषधींपासून बनलेले आहे.
- या कल्पाचा दाहशामक आणि शीतल प्रभाव आहे.

### साण्डू पाठाजीवनी (साण्डू परिपाठादी काढा)

- संक्रमणादरम्यान निर्माण होणारे विष काढून टाकण्यास मदत करते आणि संपूर्ण आरोग्य सुधारण्यास मदत करते.



### साण्डू परिपाठादी काढा

### साण्डू चंदनासव

- साण्डू चंदनासव हा मूत्रमार्गाच्या विकारांसाठीचा एक खात्रीशीर उपाय आहे.
- हे चंदन, मुस्ता, रक्तचंदन, न्यग्रोध आणि यांसारख्या इतर शीतल प्रभावात्मक औषधी वनस्पतींनी बनलेले आहे.
- लघवीच्या ठिकाणची जळजळ आणि वेदना कमी करते.
- साण्डू चंदनासव हे प्रतिजैविक (Antimicrobial)

कार्य करणारे असून, संसर्गापासून आराम मिळतो आणि मूत्रवह संस्थेचे कार्य सुधारते.



### साण्डू चंदनासव

### साण्डू गोक्षुर काढा (साण्डू गोखरू काढा)

- साण्डू गोक्षुर काढा (साण्डू गोखरू काढा) मूत्रवह संस्थेशी संबंधित समस्यांसाठी खात्रीलायक कल्प आहे.
- गोक्षुर हे द्रव्य मूत्रवहसंस्था व मूत्रजनन अवयवांची कार्यप्रणाली उत्तम ठेवण्यास मदत करते.
- साण्डू गोक्षुर काढा (साण्डू गोखरू काढा) मुतखडे विघटित करते आणि बाहेर काढते, वेदना आणि मूत्र विसर्जन करताना येणारी अडचण दूर करते.

- या काढ्याचा नियमित वापर केल्यास मुतखड्यांची पुनरावृत्ती होण्याची शक्यता कमी होते.



### साण्डू गोक्षुर काढा

\*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.  
Email: [customer-care@sandu.in](mailto:customer-care@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402

### मुहूर्त

- जावळ मुहूर्त**  
दि. ३ गुरुवार, दि. १३ रविवार, दि. १७ गुरुवार (सकाळी ७ नंतर), दि. १८ शुक्रवार दि. २१ सोमवार (सकाळी ७ नंतर) दि. २४ गुरुवार
- उपनयन (मुंजीचे मुहूर्त)**  
ऑक्टोबर मध्ये उपनयन मुहूर्त नाहीत.
- साखरपुडा मुहूर्त**  
दि. ३ गुरुवार, दि. ७ सोमवार (सकाळी ९ नंतर), दि. ९ बुधवार, दि. ११ शुक्रवार, दि. १२ शनिवार, दि. १३ रविवार (रात्री ८ पर्यंत), दि. १६ बुधवार (रात्री ९ पर्यंत), दि. १७ गुरुवार (सकाळी ७ नंतर), दि. १८ शुक्रवार, दि. २१ सोमवार, दि. २४ गुरुवार
- विवाह मुहूर्त**  
ऑक्टोबर महिन्यात विवाह मुहूर्त नाहीत
- वास्तुशांती मुहूर्त**  
ऑक्टोबर महिन्यात वास्तुशांती मुहूर्त नाहीत.
- भूमिपूजन मुहूर्त**  
ऑक्टोबर महिन्यात भूमिपूजन मुहूर्त नाहीत.

दि.	राशि								
०१	शुक्रवार	०२	शनिवार	०३	रविवार	०४	सोमवार	०५	मंगळवार
०६	बुधवार	०७	गुरुवार	०८	शुक्रवार	०९	शनिवार	१०	रविवार
११	सोमवार	१२	मंगळवार	१३	बुधवार	१४	गुरुवार	१५	शुक्रवार
१६	शनिवार	१७	रविवार	१८	सोमवार	१९	मंगळवार	२०	बुधवार
२१	गुरुवार	२२	शुक्रवार	२३	शनिवार	२४	रविवार	२५	सोमवार
२६	मंगळवार	२७	बुधवार	२८	गुरुवार	२९	शुक्रवार	३०	शनिवार

# मकरप्राश®

उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

बलवर्धक व  
कार्यक्षमतावर्धक

हृदय आणि  
मस्तिष्क पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक



सुवर्णयुक्त  
लक्ष्मीविलास रस,  
रीष्य आणि  
मोतीयुक्त

आपल्या परिवाराचा स्वास्थ्यरक्षक

११

आश्विन-कार्तिक  
शके १९४६

नोव्हेंबर २०२४

विक्रम संवत्  
२०८०-८१

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका®** हर दिन,  
हर घर... आयुर्वेद !

र

रविवार



#SayYesToAyurveda

कार्तिक शु. २  
यमद्वितीया  
भाऊबीज  
चंद्रदर्शन  
३  
१०  
१७  
२४

अनुराधा  
शुभ दिवस  
कार्तिक शु. ९  
कूम्भांड नवमी  
(कोहळा दान करावा)  
धनिष्ठा  
शुभ दिवस  
कार्तिक कृ. २  
लाला लजपतराय पुण्यतिथी  
बाळासाहेब ठाकरे स्मृतिदिन  
अपस्मार  
जागृकता दिन  
कार्तिक कृ. ९  
गुरु तेगबहादूर  
शहीद दिन  
पूर्वा फाल्गुनी  
दुपारी १२.१६  
नंतर शुभ

कार्तिक कृ. ३  
संकष्ट चतुर्थी  
चंद्रोदय रात्री ८.१७  
सकाळी ७.५६  
पर्यंत शुभ

कार्तिक कृ. १०  
उत्तरा फाल्गुनी  
सकाळी ११.३८  
पर्यंत शुभ

सो

सोमवार

तणाव आणि थकवा  
मध्ये लाभदायक  
**स्ट्रेसान®**  
टॅबलेट

नैसर्गिक  
शांतीदायक



कार्तिक शु. ३  
क्रांतिवीर वासुदेव  
बळवंत फडके  
जन्मदिन  
मुस्लिम जमादिलावल  
मासारंभ  
४  
११  
१८  
२५

कार्तिक शु. १०  
राष्ट्रीय शिक्षण दिन  
शततारका  
शुभ दिवस  
कार्तिक कृ. ४  
सूर्य अनुराधा १४.५२  
इंदिरा गांधी जन्मदिन  
राष्ट्रीय एकात्मता  
दिन  
कार्तिक कृ. ११  
उत्पत्ती एकादशी  
आळंदी निर्मळ यात्रा

कार्तिक कृ. ४  
सूर्य अनुराधा १४.५२  
इंदिरा गांधी जन्मदिन  
राष्ट्रीय एकात्मता  
दिन

कार्तिक कृ. ११  
उत्पत्ती एकादशी  
आळंदी निर्मळ यात्रा

मं

मंगळवार

**एलिगन्स®**

मुलांच्या सुदृढ  
विकासासाठी

मालिश तेल



कार्तिक शु. ४  
विनायक चतुर्थी  
(अंगारक योग)  
मराठी रंगभूमी दिन  
ज्येष्ठा  
सकाळी ९.४४ ते  
११.५३ शुभ  
५  
१२  
१९  
२६

कार्तिक शु. ११  
प्रबोधिनी एकादशी  
पंढरपूर यात्रा  
संत नामदेव  
महाराज जयंती  
विष्णू  
प्रबोधोत्सव  
कार्तिक कृ. ४  
सूर्य अनुराधा १४.५२  
इंदिरा गांधी जन्मदिन  
राष्ट्रीय एकात्मता  
दिन

कार्तिक कृ. ४  
सूर्य अनुराधा १४.५२  
इंदिरा गांधी जन्मदिन  
राष्ट्रीय एकात्मता  
दिन

कार्तिक कृ. ११  
उत्पत्ती एकादशी  
आळंदी निर्मळ यात्रा

बु

बुधवार

आश्विन अमावास्या  
दर्श अमावास्या  
दीपावली  
लक्ष्मी कुबेर पूजन  
सायं ६.०४ ते रात्री ८.३५  
अभ्यंगस्नान  
अलक्ष्मी निःसारण  
अमावास्या समाप्ती सायं ६.१६  
श्री महावीर निर्वाण  
०६.४० ते १८.०४

स्वाती  
आनंदी दिवस  
१

कार्तिक शु. ७  
जलाराम जयंती  
श्री सहस्रार्जुन जयंती  
उत्तराषाढा  
शुभ दिवस  
कार्तिक शु. ७  
दुर्गाष्टमी, गोपाष्टमी  
सकाळी ११.२४  
अष्टान्हिक पर्वारंभ  
श्री शंकर महाराज प्रकट दिन  
पुणे

कार्तिक शु. १३/१४  
वैकुंठ चतुर्दशी, वैकुंठ चतुर्दशी उपास  
मध्यरात्री विष्णूपूजन, अरुणोदयी  
शिवपूजन, गोरक्षनाथ प्रकट दिन  
पौर्णिमा प्रारंभ  
उत्तरात्री ६.३९  
बालदिन,  
मधुमेह नियंत्रण  
दिन  
पंडीत नेहरु जयंती

कार्तिक कृ. ६  
गुरुपुष्पामृत  
सूर्योदयापासून दुपारी  
३.३४ पर्यंत  
धनुरयन  
२५.२६  
महाराष्ट्र  
राज्य  
हुतात्मा दिन

कार्तिक कृ. १३  
प्रदोष, श्री ज्ञानेश्वर महाराज,  
संजीवन समाधी उत्सव आळंदी  
महात्मा ज्योतिबा फुले स्मृतिदिन,  
काका  
महाराज  
जयंती  
समता दिन

शु

शुक्रवार

कार्तिक शु. १  
बलिप्रतिपदा, दीपावली पाडवा  
अभ्यंगस्नान  
विक्रम संवत् २०८१  
अनलनाम संवत्सर अन्नकूट,  
गोवर्धन पूजन  
महावीर जैन संवत् २५५१  
औद्योगिक सुरक्षा दिन  
काका महाराज पुण्यतिथी उत्सव  
कार्तिक मासारंभ  
०६.४१ ते १८.०४

कार्तिक शु. ८  
दुर्गाष्टमी, गोपाष्टमी  
सकाळी ११.२४  
अष्टान्हिक पर्वारंभ  
श्री शंकर महाराज प्रकट दिन  
पुणे

कार्तिक कृ. १  
सूर्य वृश्चिकेला स. ७.३१ सायं ७.२८  
पुण्यकाल स ७.३१ ते १३.५५ नंतर शुभ  
राष्ट्रीय  
पत्रकारिता दिन  
देव माऊली  
जत्रा  
सोनली  
सावतवाडी

कार्तिक कृ. ७  
सौर अग्रहायण मासारंभ  
कार्तिक कृ. ७  
कालाष्टमी  
कालभैरव जयंती  
हरीहरेश्वर  
यात्रा  
श्रीवर्धन

कार्तिक कृ. १३  
शिवरात्री

श

शनिवार

कार्तिक शु. १  
विशाखा  
बलिप्रतिपदा, दीपावली पाडवा  
अभ्यंगस्नान  
विक्रम संवत् २०८१  
अनलनाम संवत्सर अन्नकूट,  
गोवर्धन पूजन  
महावीर जैन संवत् २५५१  
औद्योगिक सुरक्षा दिन  
काका महाराज पुण्यतिथी उत्सव  
कार्तिक मासारंभ  
०६.४१ ते १८.०४

कार्तिक शु. ८  
दुर्गाष्टमी, गोपाष्टमी  
सकाळी ११.२४  
अष्टान्हिक पर्वारंभ  
श्री शंकर महाराज प्रकट दिन  
पुणे

कार्तिक कृ. १  
सूर्य वृश्चिकेला स. ७.३१ सायं ७.२८  
पुण्यकाल स ७.३१ ते १३.५५ नंतर शुभ  
राष्ट्रीय  
पत्रकारिता दिन  
देव माऊली  
जत्रा  
सोनली  
सावतवाडी

कार्तिक कृ. ७  
सौर अग्रहायण मासारंभ  
कार्तिक कृ. ७  
कालाष्टमी  
कालभैरव जयंती  
हरीहरेश्वर  
यात्रा  
श्रीवर्धन

कार्तिक कृ. १३  
शिवरात्री

**कुमारविन®**  
मुलांसाठी  
आयुर्वेदिक  
इम्युनिटी  
बुस्टर



भुक वाढविते व  
पाचनशक्ती  
सुधारते

मुलांमध्ये वारंवार  
होणाऱ्या सर्दी व  
खोकल्यासाठी  
उपयुक्त

मुलांच्या संपूर्ण  
विकासासाठी



साण्डू उत्पादनांविषयी  
डॉक्टरांचे अभिप्राय  
जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा  
डॉ. प्रकाश लहाने, अकोला



आरोग्यविषयक  
माहितीसाठी  
QR CODE स्कॅन करा



संपर्क जतन  
करण्यासाठी  
QR CODE स्कॅन करा



साण्डू  
१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय  
जाणून घ्या साण्डू  
उत्पादनांविषयी  
www.sandu.in



मुलांसाठी  
इम्युनिटी  
बुस्टर



# आरोग्यदर्शिका®

नोव्हेंबर २०२४



उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

## हॅलो, डॉ. साण्डू...!!!

## आरोग्याची सोय

**ग्रेट भेट !**  
दिवाळी आणि फराळ, फटाके, रांगोळी यांचे जसे विशेष नाते आहे तसेच दिवाळीची सुद्धी आणि दिवाळी विशेष सुद्धीचा अभ्यास यांचे देखील काहीसे असेच आहे. यंदाच्या दिवाळी सुद्धीच्या अभ्यासक्रमात बालदिन आणि राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवसानिमित्त एका आयुर्वेदिक डॉक्टरांची मुलाखत घेण्यास सांगितले होते. मग काय यश आणि मेघनाची स्वारी डॉ. साण्डू यांच्या आयुर्वेदिक क्लिनिक मध्ये धडकली आणि दोघांनी मिळून असंख्य प्रश्नांची सरबतीच चालू केली.  
**यश आणि मेघना** : नमस्ते डॉ. साण्डू ! तुम्हाला दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा ! या महिन्यात आपण बालदिन आणि राष्ट्रीय आयुर्वेद दिन साजरे करणार आहोत. तर तुम्ही आम्हाला लहान मुलांसाठी आयुर्वेद कसा कामी येऊ शकतो यावर काही सांगू शकता का ?  
**डॉ. साण्डू** : नक्कीच ! तुम्हा दोघांना सुद्धा दिवाळीच्या खूप खूप शुभेच्छा मुलांनो ! मला सांगा तुम्हाला कधी सर्दी - खोकला झाला किंवा ताप आला तर आई काय करते ?  
**मेघना**: ती हळदीचं दूध किंवा तुळस, आलं, गूळ घालून काढा प्यायला देते.  
**डॉ. साण्डू** : अगदी बरोबर आणि तुम्ही कधीच जास्त आजारी पडू नये म्हणून दररोज सुवर्णप्राशन देते. हाच आयुर्वेद आहे मुलांनो ! निरोगी व्यक्तीचे आरोग्य टिकवून ठेवणे आणि आजारी व्यक्तीचा आजार बरा करणे हेच आयुर्वेदाचे ध्येय आहे. चला तर तुम्हाला आयुर्वेदाच्या अजून काही गमतीजमती सांगतो !

**डॉ. साण्डू बोलू लागतात**

- 'बालपणीचा काळ सुखाचा' ! ज्या मुलांच्या बालपणापासून योग्य शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक पोषण घटक आणि आयुर्वेदिक तत्वांचा दिनचर्येमध्ये समावेश केला जातो त्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होत असतो.
- सुवर्णप्राशन म्हणजे शुद्ध सोन्याचे भस्म, तूप, मध आणि इतर मध्य औषधी द्रव्यांचे मिश्रण, जे शारीरिक वाढ आणि विकासास उत्तेजन देते आणि मुलांची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते.
- दूध, तूप, लोणी इत्यादींचा समावेश करून योग्य पोषणाद्वारे मुलांच्या विकासात मदत होते.
- मंडुकपर्णी, यस्मिधु, गुडुची इ. सारखे मध्य रसायन औषधी आकलन क्षमता, स्मरणशक्ती आणि बुद्धीला चालना देऊन, मानसिक आरोग्य सुधारते.
- योग्य आहार आणि हलके व्यायाम प्रकार किंवा तत्सम क्रियांबद्दलचे शिक्षण लहानपणापासूनच दिले पाहिजे कारण ते अग्री सुधारून मेद कमी करते.
- दररोज अंगाला किंवा पायाला तेलाने मालिश करणे किंवा काजळाचा वापर डोळ्यांसाठी अत्यंत फायदेशीर आहे. जे दृष्टी टिकवून ठेवते आणि नजरेतील दोष टाळण्यास मदत होते.
- कर्णपूरण किंवा कानात औषधी तेल टाकल्याने कानाचे विकार दूर होतात.
- शरीर आणि मनामध्ये सकारात्मक बदल घडवून आणण्यासाठी दैनंदिन दिनचर्येचे पालन आवश्यक आहे. हे एखाद्या व्यक्तीचे शरीराचे घड्याळ, पाचन, शोषण आणि एकरूप होण्याच्या प्रक्रिया सुरळीत चालू ठेवतात.
- आधुनिक संशोधनाने देखील आयुर्वेदाचे समर्थन करत झोपण्याची योग्य वेळ आणि वयानुसार झोपेचे आवश्यक तास यांचे महत्त्व सांगितले आहे.
- शरीरातील कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन D च्या पातळीत शारीरिक हालचालींचा मोठा वाटा असतो.

**मकरप्राश**

- हे एक विशेष आयुर्वेदिक रसायन कल्प आहे जे मकरध्वज, लक्ष्मीविलास रस अशा सुवर्णयुक्त घटक द्रव्यांसह ४७ पेक्षा जास्त विशेष औषधी वनस्पतींनी बनलेले एक उत्तम मिश्रण आहे.
- मकरप्राश** हे अँटी-ऑक्सिडंटनी समृद्ध आणि उत्तम इम्युनोमोड्युलेटर आहे जे रोग प्रतिकारशक्ती वाढवते आणि क्षसन संस्थेच्या वारंवार होणाऱ्या संसर्गापासून संरक्षण कवच देते.
- हे शरीराच्या महत्त्वाच्या अवयवांना पुनरुज्जीवित करते आणि दीर्घायु प्रदान करते.
- मकरप्राश** हे **मकरध्वज, लक्ष्मीविलास** रस अशा सुवर्णयुक्त घटक द्रव्यांनी युक्त असल्याने ते सर्दी, पडसे, खोकला, त्वचेचे विकार, अशक्तपणा आणि वारंवार आजारी पडणे अशा समस्यांमध्ये फायदेशीर आहे. ते केवळ संपूर्ण शरीरालाच बळकट करत नाही, तर विविध संक्रमांविरोद्ध लढण्यासाठी रोगप्रतिकारशक्ती देखील वाढवते तसेच योग्य वाढ व विकासासाठी मदत करते आणि तणाव दूर करते.

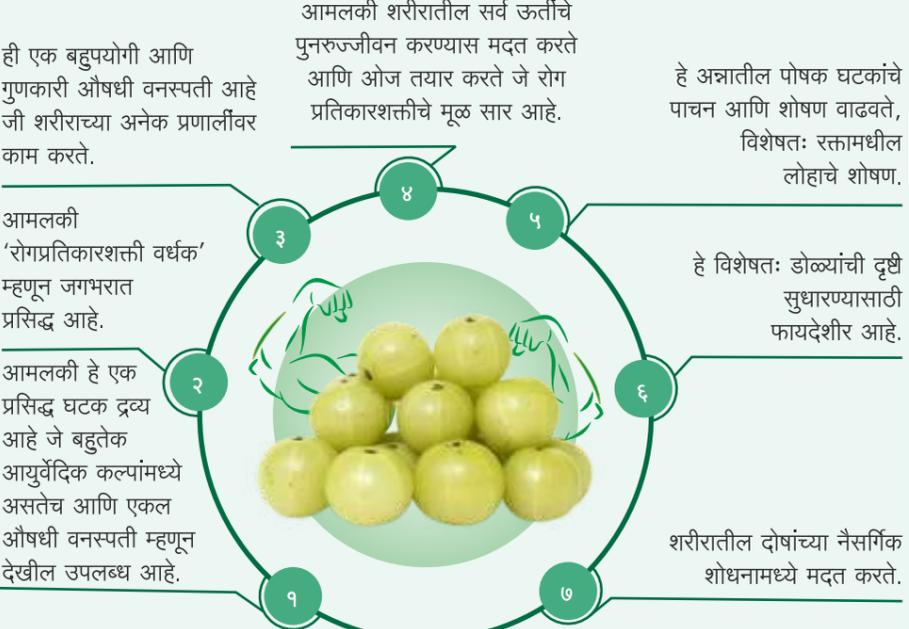


मकरप्राश

## द्रव्य - गुण - संग्रह हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

**आमलकी**

शास्त्रीय नाव : *Emblca officinalis Gaertn.*  
कुळ : Euphorbiaceae  
इतर नावे : आमला, आवळा  
उपयुक्त अंग : फळ  
संस्कृत अर्थ : रसायनाच्या सर्व गुणांना मूर्त रूप देणारी



## सार्वभौम आयुर्वेद

इसवी सन पूर्व ७०० दरम्यान तक्षशिला विद्यापीठ हे जगातील पहिले विद्यापीठ भारतात अस्तित्वात होते. इतर प्रसिद्ध विद्यापीठांमध्ये नालंदा विद्यापीठ देखील होते. दोन्हीही विद्यापीठे शैक्षणिक आणि सांस्कृतिक देवाणघेवाणीची केंद्रे होती. या विद्यापीठांनी जगाच्या कानाकोपऱ्यातून अनेक विद्वानांना आकर्षित केले तसेच आचार्य नागार्जुन, आचार्य चरक, चंद्रगुप्त मौर्य, आचार्य चाणक्य आणि इतिहास रचणाऱ्या अशा अनेक विद्वानांना घडवले. इसवी सन ४०० पर्यंत अनेक आयुर्वेदिक लेखांचे

चिनी भाषेत भाषांतर झाले आणि इसवी सन ७०० पर्यंत कित्येक चिनी विद्वानांनी या विद्यापीठांना भेटी दिल्याचे दाखले उपलब्ध आहेत. इसवी सन ८०० दरम्यान आयुर्वेदिक लेखांचे अरबीमध्ये भाषांतर करण्यात आले. इसवी सन १६०० मध्ये जर्मन चिकित्सक पॅरासेल्ससने अप्रत्यक्षपणे आयुर्वेद आणि इतर स्त्रोतांच्या आधारे योजलेल्या औषध पद्धतीचा सराव आणि प्रचार केला. याप्रकारचे अनेक संदर्भ आज संशोधनाद्वारे उपलब्ध केलेले आहेत.

## साण्डू महासुदर्शन काढा नं. १

**साण्डू महासुदर्शन काढा** हे सर्व सामान्य आजारांवर उत्तम काम करणारे प्रोप्रायटरी कल्प आहे.

- यात किराततित्त, यस्मिधु, गुडुची, अश्वगंधा आणि यांसारख्या इतर प्रभावी औषधी वनस्पतींचा समावेश आहे.
- क्षसन मार्गातील अवरोध दूर करून, दाहशामक प्रभाव देणारे, अँटीऑक्सिडंटनी भरपूर असे हे कल्प आहे.
- हे डोकेदुखी, जळजळ, भूक न लागणे इत्यादीं सारख्या सामान्य आजारांशी संबंधित लक्षणांपासून आराम देण्यास मदत करते.
- साण्डू महासुदर्शन काढा** रोग प्रतिकारशक्ती सुधारते आणि आजारांची पुनरावृत्ती टाळते.



महासुदर्शन काढा नं. १

## वासा कफ सिरप

**वासा कफ सिरप** हा एक आयुर्वेदिक कल्प आहे जो विविध प्रकारच्या क्षसन रोगांवर उदा. खोकला, सर्दी आणि घसा खवखवणे इत्यादींवर त्वरित आराम देतो.

- क्षसनमार्गातील सूज आणि सर्दी - खोकल्यामुळे होणारा श्वासाचा अवरोध दूर करते.
- अडुळसा आणि तुळस ह्या औषधी वनस्पती ओल्या आणि सुक्या खोकल्यासाठी, आवाज बसणे, घसा खवखवणे, छातीची जळजळ इत्यादींसाठी फायदेशीर आहेत.
- ह्याच्या थंड प्रभावामुळे घशाची जळजळ थांबते आणि जास्त खोकल्यामुळे होणाऱ्या वेदने पासून आराम देते.
- वासा कफ सिरप** हे एक उत्कृष्ट आयुर्वेदिक कफ सिरप आहे जे विविध प्रकारचे क्षसन संस्थेचे विकार, सर्दी - पडसे, खोकला, घशाची जळजळ इत्यादींसाठी उपयुक्त ठरते.



वासा

## मुहूर्त

**जावळ मुहूर्त**  
दि. १० रविवार, दि. ११ सोमवार, दि. १३ बुधवार, दि. २० बुधवार, दि. २१ गुरुवार, दि. २७ बुधवार

**उपनयन मुहूर्त**  
नोव्हेंबरमध्ये उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त नाहीत.

**साखरपुडा मुहूर्त**  
दि. ६ बुधवार, दि. ८ शुक्रवार, दि. ९ शनिवार (सकाळी ११ नंतर), दि. १० रविवार, दि. ११ सोमवार, दि. १२ मंगळवार, (सायं. ४ नंतर) दि. १३ बुधवार, दि. १७ रविवार, दि. २० बुधवार, दि. २१ गुरुवार (सायं ५ पर्यंत) दि. २३ शनिवार (सकाळी ११ पर्यंत) दि. २६ मंगळवार, दि. २७ बुधवार

**विवाह मुहूर्त**  
दि. १७ रविवार सकाळी १०.३६, दुपारी १२.२३, दि. २२ शुक्रवार गोरज सायं. ५.५२ दि. २३ शनिवार सकाळी ९.५६, सकाळी १०.३७, दि. २५ सोमवार सकाळी १०.०५ सकाळी ११.३२, दि. २६ मंगळवार सकाळी १०.०१, दुपारी १२.२६, गोरज सायं. ५.५० दि. २७ बुधवार सकाळी ९.५७, सकाळी ११.३२, दुपारी १२.२६ गोरज सायं ५.५२

**वास्तुशांती मुहूर्त**  
दि. ४ सोमवार (वृष) सकाळी ८.०३ पर्यंत, दि. ७ गुरुवार (कलश) सकाळी ११.५० ते सायं ४.०० पर्यंत, दि. ८ शुक्रवार (कलश) सकाळी १०.५१ ते सायं ४.०० पर्यंत, दि. ९ शनिवार (वृष, कलश) सकाळी ११.२४ ते सायं ४.०० पर्यंत, दि. ११ सोमवार (वृष, कलश) सकाळी ९.४० पर्यंत, दि. १३ बुधवार (वृष, कलश) सायं ४ पर्यंत, दि. २१ गुरुवार (वृष) दुपारी ३.३४ पर्यंत, दि. २५ सोमवार (कलश) सकाळी ११.३८ पर्यंत, दि. २७ बुधवार (कलश) सायं ४.०० पर्यंत.

दि.	वृत्त	संज्ञा	संज्ञा	संज्ञा	संज्ञा	संज्ञा	संज्ञा
०१	०२	०३	०४	०५	०६	०७	०८
०९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२
३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	४०
४१	४२	४३	४४	४५	४६	४७	४८
४९	५०	५१	५२	५३	५४	५५	५६
५७	५८	५९	६०	६१	६२	६३	६४
६५	६६	६७	६८	६९	७०	७१	७२
७३	७४	७५	७६	७७	७८	७९	८०
८१	८२	८३	८४	८५	८६	८७	८८
९०	९१	९२	९३	९४	९५	९६	९७
९९	१००	१०१	१०२	१०३	१०४	१०५	१०६

# तेजरस®

## उत्तम बुद्धिवर्धक



१२५  
वर्ष  
विश्वासार्थी

१२

कार्तिक- मार्गशीर्ष-पौष  
शके १९४६

डिसेंबर २०२४

विक्रम संवत्  
२०८१

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड  
**आरोग्यदर्शिका®** हर दिन,  
हर घर... आयुर्वेद !

र रविवार	कार्तिक अमावास्या अनुपधा अमावास्या समामी सकाळी ११.५१ बुधाचा सायं पश्चिमेस लोप जागतिक एड्स निर्मूलन दिन एन. सी. सी. दिन	मार्गशीर्ष शु. ७ शततारका सकाळी ९.४४ पर्यंत शुभ	मार्गशीर्ष पौर्णिमा सूर्य मूळ धनुला २२.१० पुण्यकाळ १२.३४ ते सूर्यास्त सरदार पटेल स्मृतिदिन श्रीधर स्वामी जयंती पौर्णिमा समामी दुपारी २.३१	मृग शुभ दिवस	मार्गशीर्ष कृ. ७ उत्तरा फाल्गुनी कालाष्टमी, भानुसममी, करिदिन सौर पौष मासारंभ मार्कंडेय उत्सव कुडाळ राष्ट्रीय गणित दिन	मार्गशीर्ष कृ. १४ ज्येष्ठा शिवरात्री, सेवागिरी महाराज रथोत्सव अमावास्या प्रारंभ उत्तरात्री ४.०१
	०६.५७ १७.५९ वृश्चिक	०७.०१ १८.०० कुंभ	०७.०५ १८.०३ १५.०४ नं. मिथुन	०७.०९ १८.०६ १२.५४ नं. कन्या	०७.१२ १८.१० २३.२९ नं. धनु	
सो सोमवार	मार्गशीर्ष शु. १ देव दीपावली चंद्रदर्शन मार्तंड भैरव षड्मात्रोत्सवारंभ सूर्य ज्येष्ठा १९.०७ खंडोबा नवरात्रारंभ मार्गशीर्ष मासारंभ	मार्गशीर्ष शु. ८/९ ज्येष्ठा आनंदी दिवस दुर्गाष्टमी, भीम जयंती	मार्गशीर्ष कृ. १ आर्द्रा शुभ दिवस धनुर्मासारंभ	मार्गशीर्ष कृ. ८ उत्तरा फाल्गुनी किसान दिन शुभ दिवस	मार्गशीर्ष अमावास्या मूळ दर्श-वेळा सोमवती अमावास्या अमावास्या समामी उत्तरात्री ३.५६ काळबादेवी यात्रा मुंबई	
०६.५७ १७.५९ १५.४५ नं. धनु	०७.०२ १८.०० ०९.१४ नं. मीन	०७.०६ १८.०३ १६.०४ नं. मिथुन	०७.०९ १८.०६ १२.५४ नं. कन्या	०७.१२ १८.१० २३.२९ नं. धनु		
मं मंगळवार	मार्गशीर्ष शु. २ मुस्लिम जमादिलाखर मासारंभ महाराज यशवंतराव होळकर जन्मदिन	मार्गशीर्ष शु. १० उत्तरा भाद्रपदा बुधाचे पहाटे पूर्वेस दर्शन जागतिक मानवी हक्क दिन	मार्गशीर्ष कृ. २ पुनर्वसू शुभ दिवस पेन्शनर्स डे	मार्गशीर्ष कृ. ९ हस्त शुभ दिवस भारतीय ग्राहक दिन साने गुरुजी जयंती	पौष शु. १ पूर्वाषाढा भवानी देवी निद्राकाल प्रारंभ, तुळजापूर सन २०२४ समामी शुभ दिवस नूतन वर्षासाठी शुभेच्छा परिवार एकता दिन पौष मासारंभ	
०६.५८ १७.५९ १५.४५ नं. धनु	०७.०२ १८.०१ १८.०१ नं. मीन	०७.०६ १८.०३ १८.४७ नं. कर्क	०७.१० १८.०७ २५.४९ नं. तुळ	०७.१३ १८.११ ३०.०० नं. मकर		
बु बुधवार	मार्गशीर्ष शु. ३ विनायक चतुर्थी वीर विघ्नेश जन्मोत्सव रत्नागिरी नौदल दिन	मार्गशीर्ष शु. ११ पूर्वाषाढा शुभ दिवस मोक्षदा एकादशी गीता जयंती मौनी एकादशी (जेन)	मार्गशीर्ष कृ. ३ पुष्य सकाळी १०.०५ ते सायं ७.३३ शुभ चंद्रद्वय रात्री ०९.०३ शिवप्रताप दिन प्रतापगडावर उत्सव	मार्गशीर्ष कृ. १० चित्रा ख्रिसमस नाताळ श्री गोंदवलेकर महाराज पुण्यतिथी पाश्र्वनाथ जयंती	उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक	
०६.५९ १७.५९ २३.१९ नं. मकर	०७.०३ १८.०१ ११.४७ नं. मेष	०७.०७ १८.०४ २५.५९ नं. सिंह	०७.१० १८.०७ २५.४९ नं. तुळ			
गु गुरुवार	मार्गशीर्ष शु. ४ अरविंद महर्षी स्मृतिदिन दुपारी १२.४९ नंतर शुभ	मार्गशीर्ष शु. १२ अश्विनी शुभ दिवस हूतात्मा बाबू गेजू स्मृतिदिन शुभ दिवस	मार्गशीर्ष कृ. ४ आश्लेषा शुभ दिवस गोवा मुक्ती दिन श्रद्धानंद स्वामी पुण्यतिथी	मार्गशीर्ष कृ. ११ स्वाती सायं. ०६.०८ पर्यंत शुभ सफला एकादशी		
०६.५९ १७.५९ २३.१९ नं. मकर	०७.०३ १८.०१ ११.४७ नं. मेष	०७.०७ १८.०४ २५.५९ नं. सिंह	०७.१० १८.०७ २५.४९ नं. तुळ			
शु शुक्रवार	मार्गशीर्ष शु. ५ श्रवण नागपूजन नागदिवे शुभ दिवस भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर महापरिनिर्वाण दिन	मार्गशीर्ष शु. १३ भरणी/कृत्तिका शुभ दिवस प्रदोष अमरदाद पारशी मासारंभ	मार्गशीर्ष कृ. ५ मघा शुभ दिवस संत गाडगेबाबा स्मृतिदिन शुभ दिवस	मार्गशीर्ष कृ. १२ विशाखा शुभ दिवस स्वामी स्वरूपानंद जयंती पावस		
०७.०० १८.०० २९.०६ नं. कुंभ	०७.०४ १८.०२ १३.१९ नं. वृषभ	०७.०८ १८.०५ २६.०६ नं. सिंह	०७.११ १८.०९ १३.५६ नं. वृश्चिक			
श शनिवार	मार्गशीर्ष शु. ६ धनिष्ठा शुभ दिवस चंपाषष्ठी, स्कंदषष्ठी मार्तंडभैरवोत्थापन ध्वजदिन मल्हारी नवरात्री समामी	मार्गशीर्ष शु. १४ रोहिणी शुभ दिवस प्रौर्णिमा प्रारंभ सायं ४.५९ श्री दत्तात्रेय जयंती गाणगापूर पर्यंत शुभ दत्त जयंती उत्सव राष्ट्रीय उर्जा संरक्षण दिन	मार्गशीर्ष कृ. ६ पूर्वा फाल्गुनी शुभ दिवस मकरायन १४.५०, पुण्यकाळ १४.५० ते सूर्यास्त, उत्तरायणारंभ मोरया गोसावी संजीवन समाधी दिन चिंचवड शिशिर ऋतू प्रारंभ	मार्गशीर्ष कृ. १३ अनुराधा शनिप्रदोष, सूर्य पूर्वाषाढाला २४.३४ गुळवणी महाराज जयंती श्री संताजी महाराज जगनाडे पुण्यतिथी		
०७.०० १८.०० २९.०६ नं. कुंभ	०७.०५ १८.०२ १३.१९ नं. वृषभ	०७.०८ १८.०५ २६.०६ नं. सिंह	०७.११ १८.०९ १३.५६ नं. वृश्चिक			

**केशीता®**  
श्रेष्ठ  
केशवर्धक

उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक

शुद्ध नारळाचे तेल  
आणि

२०  
केशवर्धक  
आयुर्वेदिक  
वनस्पती युक्त

सुवर्णयुक्त  
लक्ष्मीविलास रस,  
रौप्य आणि  
मोतीयुक्त

#SayYesToAyurveda



**साण्डू**  
१८९९ पासून  
आयुर्वेदात विश्वसनीय

**आरोग्यदर्शिका**<sup>®</sup>  
डिसेंबर २०२४

**१२५**  
वर्षे विश्वासाची



**उत्कृष्ट  
रोगप्रतिकार  
शक्तिवर्धक**

# साण्डू ची गुणवत्तापूर्ण प्रभावी औषधे

साण्डू प्रोप्रायटरी प्रोडक्ट्स	साण्डू आसव	साण्डू अरिष्ट	साण्डू काढे
<b>मकरप्राश</b> उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक 500, 1000 मि. ली.	<b>साण्डू कुमारी आसव</b> मलावरोध व यकृतविकारांमध्ये प्रभावी 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू रोहितकारिष्ट</b> प्लीहा-यकृत रोगांसाठी उत्कृष्ट औषध 200 मि. ली.	<b>साण्डू महासुदर्शन काढा</b> सर्वदा सर्वावस्थामध्ये श्रेष्ठ ज्वरघ्न कल्प 200, 450 मि. ली.
<b>अंसिविन</b> (साण्डू औदुम्बरावलेह) उष्णता, दाहनाशक श्रेष्ठ कल्प 100, 200 मि. ली.	<b>साण्डू वासकासव</b> जीर्णकास, जीर्ण प्राणवह स्रोतस आणि सूजेवर प्रभावी 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू द्राक्षारिष्ट</b> फुफ्फुस बल्य व पाचक श्रेष्ठ योग 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू महामंजिष्ठादि काढा</b> त्वचारोगनाशक रक्तशोधक श्रेष्ठ काढा 200, 450 मि. ली.
<b>हिमोक्लीन</b> उत्तम रक्तशोधक, त्वचाविकार नाशक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू पुनर्वासव</b> शोथघ्न, काविल नाशक प्रभावी औषध 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू कुटजारिष्ट</b> अतिसार, ग्रहणीसाठी उत्कृष्ट कल्प 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू गोक्षुर काढा</b> (गोखरु काढा) मूत्राश्रमीस दूर करुन पुनरावर्तन थांबवते 200, 450 मि. ली.
<b>डायजीफोर्ट</b> (पंचासव) पंचकोलयुक्त पाचनशक्ति वर्धक टॉनिक 450 मि. ली.	<b>साण्डू द्राक्षासव</b> परिपूर्ण पाचक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू अशोकारिष्ट</b> रत्रीमित्र, रक्तभक्त, रक्तपित्त दुष्टी नाशक, सावशोषक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू भूनिम्बादि काढा</b> अम्लपित्तासाठीचे मूलभूत कल्प 200, 450 मि. ली.
<b>अॅटिलिफ्ट</b> (मादीफल रसायनम्) उत्कृष्ट रुचिवर्धक कल्प 100, 200 मि. ली.	<b>साण्डू पत्रांगासव</b> पित्तज प्रदरोग व गर्भाशयशैथिल्यामध्ये लाभदायी 200 मि. ली.	<b>साण्डू विडंगारिष्ट</b> पारंपारिक कृमिनाशक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू रास्नासप्तक काढा</b> सर्वोच्च शूलघ्न काढा 450 मि. ली.
<b>शिंशूविन</b> शिंशुंधी संजीवनी 100, 200 मि. ली.	<b>साण्डू चंदनासव</b> मूत्रदाह व मूत्रकृच्छ्रामध्ये प्रभावी औषधी 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू अभयारिष्ट</b> मलानुलोमक, जीर्ण मलावरोध व अर्शनाशक कल्प 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू दशमूल काढा</b> श्रेष्ठ वातनाशक कल्प 200, 450 मि. ली.
<b>तेजरस</b> उत्तम बुद्धीवर्धक 200 मि. ली.	<b>साण्डू लोधासव</b> श्रेष्ठ रक्तस्तंभक, श्वेतप्रदर रोधक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू अर्जुनारिष्ट</b> हृदयबल्य औषधी 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू त्रिफलादि काढा</b> (साण्डू त्रिफळा काढा) यकृत विकारांमध्ये गुणकारी योग 200, 450 मि. ली.
<b>सोमजीवनी</b> (साण्डू सोमासव) शवासरोगात देई सुटकेचा श्वास 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू सारिवाद्यासव</b> सौम्य, उष्णतानाशक, रक्तशुद्धिकर कल्प 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू सारस्वतारिष्ट</b> स्मृतिवर्धक व मेध्य रसायन 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू महारास्नादि काढा</b> जीर्ण वातविकारांमध्ये श्रेष्ठ कल्प 200, 450 मि. ली.
<b>वासाजीवनी</b> (वासावलेह) कासश्वास व पित्तहर द्रवरूप अवलेह 100, 200 मि. ली.	<b>साण्डू उशिरासव</b> पित्तज योनी विकार नाशक आणि रक्तस्तंभक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू दशमूलारिष्ट</b> प्रसवोत्तर श्रेष्ठ बल्य, वातनाशक आर्तवरोगांमध्ये उपयुक्त 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू पथ्यादि काढा</b> विविध शिरःशूलनाशक काढा 200, 450 मि. ली.
<b>भृंगजीवनी</b> (साण्डू भृंगराजासव) केशवर्धक रसायन कल्प 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू कनकासव</b> कफसावक, श्वासनलिकाविस्फारक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू अश्वगंधारिष्ट</b> शुक्रवर्धक व शक्तिवर्धक सिद्ध कल्प 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू पुनर्वादि काढा</b> श्रेष्ठ मूत्रल, रक्ताल्पतेमध्ये लाभदायी 200, 450 मि. ली.
<b>साण्डू केशीता</b> (साण्डू महाभृंगराज तेल) केशवर्धक श्रेष्ठ औषधी 100 मि. ली.	<b>साण्डू लोहासव</b> पांडुरोगनाशक व प्लीहा रोगनाशक 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू अमृतारिष्ट</b> जीर्णज्वर व ज्वरामुळे उत्पन्न दुर्बलतेसाठी श्रेष्ठ रसायन 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू कृमिविकार काढा</b> (वर्मागानं) उदरस्थ जटिल कृमिनाशक 200, 450 मि. ली.
<b>ब्राह्मीहिता</b> (साण्डू ओरिजनल ब्राह्मी तेल) मानसिक तणावनाशक शीतल शिरोभ्यंग तेल 100 मि. ली.	<b>साण्डू पिप्पल्याद्यासव</b> पाचक व कफनाशक 200 मि. ली.	<b>साण्डू खदिरारिष्ट</b> जटिल त्वचारोगासाठीचे उत्तम कल्प 200, 450 मि. ली.	<b>साण्डू बाळंत काढा नं. १</b> प्रसवानंतरचे गर्भाशयशोधक व वातशामक कल्प 200 मि. ली.
<b>साण्डू दाडिमावलेह</b> श्रेष्ठ रुचिवर्धक, रक्तवर्धक, स्वादिष्ट कल्प 100, 200 मि. ली.	<b>साण्डू अर्विदासव</b> बालकांसाठी सप्तधातूवर्धक औषधी 200, 450 मि. ली.	<b>प्रोप्रायटरी टॅबलेट</b>	
<b>वासा</b> अडुळसा व तुलसीयुक्त प्रभावी कफ सिरप 100, 200 मि. ली.	<b>कुमारविन</b> (कुमारी आसव नं. ३) बालकांसाठी अग्निवर्धक व कफनाशक कल्प 100, 200, 450 मि. ली.	<b>डेबिक्स</b> परिपूर्ण रक्तशर्करा नियंत्रक 30 टॅबलेट	<b>साण्डू बाळंत काढा नं. २</b> प्रसूतेसाठी जीवनीय शक्तिवर्धक कल्प 200 मि. ली.
<b>साण्डू गुलकंद</b> (प्रवालयुक्त) उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प 200, 400, 1000 ग्राम	<b>साण्डू अवलेह व ग्रॅन्युल्स</b>		<b>साण्डू बाळंत काढा नं. ३</b> प्रसूतेसाठी सप्तधातुपोषक व गर्भाशयबल्य कल्प 200 मि. ली.
<b>साण्डू बाम</b> बंद नाक, अंगदुखी, डोकेदुखी पासून आराम 10 ग्राम	<b>साण्डू च्यवनप्राश</b> रोगप्रतिरोधी शक्तिवर्धक व आरोग्यदायक 500, 1000 ग्राम	<b>कोरिसान</b> जीर्ण सर्दीसाठी रामबाण 30 टॅबलेट	<b>शिशूविन</b>  <b>सर्वोत्तम बाळकडू बालकांची संजीवनी</b>
<b>विमफिक्स</b> उत्साह, शक्ति आणि चैतन्यासाठी स्पेशल फॉर्म्युला 30 टॅबलेट	<b>बिलाजिल</b> अतिसार व प्रवाहिकेसाठी प्रभावी औषध 250 ग्राम	<b>ऑस्टिऑन डी</b> प्राकृत कॉल्शिमचा नैसर्गिक स्रोत 30 टॅबलेट	
<b>साण्डू परिपाठादि काढा</b> (पाठाजीवनी) ज्वरोत्पन्न दाहनाशक विश्वसनीय कल्प 100, 200, 450 मि. ली.	<b>वानरी</b> जोश, जोम व उत्साहवर्धक पुरुषांसाठीचे टॉनिक 200 ग्राम	<b>इफेनिन</b> श्वसनमार्गातील अवरोध दूर करण्यासाठी प्रभावी 50 टॅबलेट	
<b>साण्डू सितोपलासव</b> कफसावक व शारीरिक, मानसिक दोर्बल्य निवारक 200, 450 मि. ली.	<b>शतारी</b> पर्याप्त स्तन्यजननाचा उत्कृष्ट कल्प 200 ग्राम	<b>हिमॉल फोर्ट</b> रक्तवर्धक श्रेष्ठ औषधी 30 टॅबलेट	
		<b>जॉन्डेक्स</b> यकृत संरक्षक व यकृत शोधहर 30 टॅबलेट	

Email: [customer-care@sandu.in](mailto:customer-care@sandu.in), Phone: 022- 2528 4402 \*बरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.

## साण्डू आरोग्यदर्शिका २०२५

**मिळवण्यासाठी पुढील क्रमांकावर  
एस्. एम्. एस् किंवा वॉट्सअॅप करुन नोंदणी करा**

**मो. नं. ९१३७५२०५००  
SMS**

**नाव- ठिकाण- मोबाईल नं. - तुम्ही वापरत असलेले साण्डूचे प्रोडक्ट्स**

**उदा: सचिन राणे - डोबिंवली - ९८९२२२XXXX - तेजरस**

### मुहूर्त

**जावळ मुहूर्त**  
दि. ६ शुक्रवार दि. ११ बुधवार, दि. १२ गुरुवार, दि. १५ रविवार दि. २५ बुधवार (सकाळी ९ पर्यंत) दि. २६ गुरुवार  
**उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त**  
डिसेंबर महिन्यात उपनयन (मुंजीचे) मुहूर्त नाहीत.  
**साखरपुडा मुहूर्त**  
दि. ३ मंगळवार, दि. ५ गुरुवार, (दुपारी १ पर्यंत), दि. ६ शुक्रवार, दि. ७ शनिवार, दि. ११ बुधवार (दुपारी २ पर्यंत), दि. १२ गुरुवार, दि. १४ शनिवार (सायं ४ पर्यंत), दि. १५ रविवार, दि. २० शुक्रवार, दि. २४ मंगळवार, दि. २५ बुधवार (सकाळी ९ पर्यंत)  
**विवाह मुहूर्त**  
दि. ३ मंगळवार सकाळी ११.०८, दुपारी १२.२८, दि. ५ गुरुवार दुपारी १.०६, गोरज सायं ०६.०१, दि. ६ शुक्रवार सकाळी ९.४५ गोरज सायं ५.५३, दि. ७ शनिवार सकाळी ९.१८ सकाळी १०.५२ दुपारी १२.५९, दि. ११ बुधवार सकाळी १०.३७ दुपारी १२.३१, दि. १२ गुरुवार सकाळी ९.२२, दि. १४ शनिवार सकाळी ९.१४ दुपारी १२.३४, दि. १५ रविवार सकाळी ९.१० सकाळी १०.२१ दुपारी १२.३४, दि. २० शुक्रवार दुपारी १२.०७ गोरज सायं ५.५८ दि. २३ सोमवार सकाळी ९.५० गोरज सायं ६.०० दि. २४ मंगळवार सकाळी ९.४६ गोरज सायं ६.००, दि. २६ गुरुवार सकाळी ९.३८ सकाळी ११.४४

दि.	राशि	मुहूर्त	दि.	राशि	मुहूर्त
१	मेष	११.०८	११	मेष	११.०८
२	मेष	१२.२८	१२	मेष	१२.२८
३	मेष	१.०६	१३	मेष	१.०६
४	मेष	५.५३	१४	मेष	५.५३
५	मेष	९.१८	१५	मेष	९.१८
६	मेष	१०.५२	१६	मेष	१०.५२
७	मेष	१२.५९	१७	मेष	१२.५९
८	मेष	१०.३७	१८	मेष	१०.३७
९	मेष	१२.३१	१९	मेष	१२.३१
१०	मेष	९.२२	२०	मेष	९.२२
११	मेष	९.१४	२१	मेष	९.१४
१२	मेष	९.१०	२२	मेष	९.१०
१३	मेष	१०.२१	२३	मेष	१०.२१
१४	मेष	१२.३४	२४	मेष	१२.३४
१५	मेष	९.४६	२५	मेष	९.४६
१६	मेष	६.००	२६	मेष	६.००
१७	मेष	९.३८	२७	मेष	९.३८
१८	मेष	११.४४	२८	मेष	११.४४
१९	मेष	११.४४	२९	मेष	११.४४
२०	मेष	११.४४	३०	मेष	११.४४