



१८९९ से
आयुर्वेद में विश्वसनीय

125
वर्षों से
सौक्यकारी आयुर्वेद केंद्र

#SayYesToAyurveda®



आरोग्यदर्शिका®

भारतीय पंचांग के साथ

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

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

1

पौष/माघ
शक 1947

जनवरी 2026

विक्रम संवत्
2082

नववर्षाभिनंदन

र
रविवार

एमएसके प्लस®
(महासुदर्शन काढा नं.१)
रोगप्रतिरोधी
शक्तिवर्धक



माघ कृ.1
माघ मासारंभ
पुनर्वसु
4
07.15 18.12 मिथुन 09.42

माघ कृ.8
चित्रा
11
07.16 18.17 तुला

माघ अमावास्या
दर्श अमावास्या
मौनी अमावास्या (जैन)
त्रिवेणी अमावास्या (उड़ीसा)
अमावास्या
समाप्ति
उ. रात्रि 01.21
पूर्वाषाढा
18
7.17 18.21 धनु 16.40

माघ शु.7
रथसप्तमी भानु सप्तमी
विधान सप्तमी
आरोग्य सप्तमी
चंद्रभागा सप्तमी
(उड़ीसा)
पंचक समाप्ति 13.35
रेवती
25
07.16 18.26 मीन 13.35

सो
सोमवार

शिशूविन®
शिशुओं की
संजीवनी



माघ कृ.2
पुष्य
5
07.15 18.13 कर्क

माघ कृ.9
स्वाती
12
07.16 18.17 तुला

माघ शु.1
माघ शुक्लादि
उत्तराषाढा
19
7.17 18.22 मकर

माघ शु.8
भीमाष्टमी
दुर्गाष्टमी
गणराज्य दिवस
आश्विनी
26
07.16 18.26 मेष

मं
मंगलवार

शिशूविन®
ही असली
जन्म घुंटी
शिशुओं की संजीवनी



माघ कृ.3/4
आश्लेषा
अंगारक गणेश संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय 09.22
6
07.15 18.14 कर्क 12.17

माघ कृ.10
विशाखा
भोगी (द.भा.)
धनुर्मास समाप्ति
लोहरी (कश्मीर)
13
07.17 18.18 तुला 17.20

माघ शु.2
चंद्रदर्शन
श्रवण
पंचक प्रारंभ 25.34
20
7.17 18.23 मकर 25.34

माघ शु.9
भरणी
माघ शु.10
लाला लाजपतराय जयंती
कृत्तिका
27
07.16 18.27 मेष 16.44

बु
बुधवार

पौष शु. 13
रोहिणी
प्रदोष
ख्रिस्ताब्द 2026 प्रारंभ
1
07.14 18.11 वृषभ

माघ कृ.6
पूर्वा फाल्गुनी
8
07.16 18.15 सिंह 18.38

माघ कृ.12
ज्येष्ठा
संक्रांत करिदिवस
माट्ट-पोंगल (तमिलनाडु)
15
07.17 18.19 वृश्चिक 29.47

माघ शु.4
शततारका
श्रीगणेश जयंती
विनायक चतुर्थी
वरद चतुर्थी
तिलकुंद चतुर्थी
पंचक
22
7.17 18.24 कुंभ

माघ शु.11
रोहिणी/मृगशीर्ष
जया एकादशी
भीष्म द्वादशी
भैमी एकादशी (बंगाल)
पंचक
29
07.16 18.28 वृषभ 18.31

गु
गुरुवार

पौष शु. 14
पूर्णिमा प्रारंभ शाम 06.54
मृगशीर्ष
2
07.14 18.11 वृषभ 09.25

माघ कृ.7
उत्तरा फाल्गुनी
स्वामी विवेकानंद जयंती (तिथी पूजा)
9
07.16 18.16 कन्या

माघ कृ.13
प्रदोष
शिवरात्रि
मेरु त्रयोदशी (जैन)
मूल
16
07.17 18.20 धनु

माघ शु.5
वसंत पंचमी
श्री पंचमी
नेताजी सुभाष जयंती
सरस्वती पूजा
पंचक
23
7.17 18.24 कुंभ 08.33

माघ शु.12
प्रदोष
हुतात्मा दिवस
महात्मा गांधी पुण्यतिथि
डेझर्ट उत्सव (तीन दिवस) (जैसलमेर)
विश्व कुष्ठ रोग दिन
आर्द्रा
30
07.15 18.29 मिथुन

शु
शुक्रवार

पौष पूर्णिमा
शाकंभरी देवी नवरात्र समाप्ति
शाकंभरी पूर्णिमा
सावित्रीबाई फुले जयंती, महिला मुक्ति दिवस
हजरत अली जन्म दिवस
पुष्याभिषेक यात्रा
पूर्णिमा समाप्ति
दोपहर 03.33
वाग्देव महाराज पुण्यतिथी
आर्द्रा
3
07.14 18.12 मिथुन

माघ कृ.7
कालाष्टमी
हस्त
10
07.16 18.16 कन्या 28.51

माघ कृ.14
शबे मिराज
अमावास्या
प्रारंभ उ.
रात्रि 00.03
मूल
17
07.17 18.21 धनु

माघ शु.6
उत्तरा भाद्रपदा
पंचक
24
7.16 18.25 मीन

माघ शु.13/14
श्री विश्वकर्मा जयंती
पुनर्वसु
31
07.15 18.29 मिथुन 20.01

शनिवार



सुवर्णयुक्त
लक्ष्मीविलास रस,
रौच्य और
मोतीयुक्त

उत्कृष्ट
रोगप्रतिरोधी
शक्तिवर्धक

बलवर्धक एवं
कार्यक्षमतावर्धक

हृदय और
मस्तिष्क
पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक

आपके परिवार का
स्वास्थ्यरक्षक



तेजरस®

उत्तम
बुद्धिवर्धक

स्वास्थ्यसंबंधी
जानकारी के लिए
QR CODE
स्कैन करें





बच्चों के लिए इम्युनिटी बुस्टर



आरोग्यदर्शिका®

जनवरी 2026



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

आयुष्मान् भव !!!

कुछ साण्डू फार्मास्युटिकल्स के बारे में....

नई आशा, नई सोच, नया विश्वास, नई उमंग !!!
ऐसा ही होता है जब नया साल आता है, बड़ी-बड़ी उम्मीदें लाता है। इसी नयी आशा और नए विश्वास के साथ चारों ओर रंग बिरंगी उम्मीदें जन्म लेती हैं। प्रकृति के साथ साथ इंसान भी नए वर्ष के आगमन की उत्कंठा बांधे रहता है।
ऐसे ही इस नए साल के आगमन ने नई उम्मीदों को जन्म दिया है। गत वर्षों में आयी हुई प्राकृतिक आपदाओं से लड़ते हुए तथा ऐसे संकटों से खुद को स्वस्थ रखने का दृढ़ निश्चय करते हुए हम आगे बढ़ते रहेंगे।

लहरों से डरकर नौका पार नहीं होती कोशिश करनेवालों की कभी हार नहीं होती

- हरिवंशराय बच्चन

इस स्वास्थ्य की व्याख्या करते समय WHO ने कहा है कि व्यक्ति स्वस्थ तभी होगा जब उसके तन-मन सुदृढ़ रहेंगे। स्वस्थ शरीर यह शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की अवस्था है। आयुर्वेद में भी शरीर, मन, आत्मा और समाज के विकास की बात कही है। आचार्य चरक ने अपनी संहिता में संपूर्ण आरोग्य प्राप्त करने के लिए विविध साधनों के लिए निम्नलिखित श्लोक वर्णित किया है-

नरो हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः! दाता समः सत्यपरः क्षमावान आत्मोपसेवी च भवत्यरोगः!!

(च. शा. २/४६)

मनुष्य शरीर, मन और आत्मा के संयोग से बना है, इसी कारण संपूर्ण आरोग्य प्राप्ति के लिए हमें शरीर, मन, आत्मा से स्वस्थ रहना आवश्यक है। इसी वजह से हमें नए साल का आगमन जल्लोष एवं स्फूर्ति के साथ करना है, पुरानी सारी यादों को हमें पीछे छोड़कर आगे बढ़ना है और हमारे स्वास्थ्य को प्राप्त करना है। इसीलिए आयुर्वेद और स्वास्थ्य से जुड़ी कुछ



बातें हम आगे देखते हैं।
स्वस्थ शरीर के लिए संकल्प :- नित्यं हिताहार विहारसेवी
सारे नियमों के साथ जो व्यक्ती नियमित रूप से संपूर्ण आहार लेता है और नियमित व्यायाम करता है वह तंदुरुस्त रहता है। सभी लोगो ने अपने खान-पान का हमेशा ध्यान रखना जरूरी है। आयुर्वेद में आहार विहार के संबंध में विशेष जानकारी दी है, आहार को "महाभेषज" याने परम औषधी की संज्ञा दी है।

- गुद्गार्थदीपिका में आहार प्रमाण के विषय में बताया है, की आहार से आलस निर्माण ना हो, नींद ज्यादा ना आए और शरीर में उत्साह और स्फूर्ति बनी रहे इतने ही प्रमाण में आहार को ग्रहण करना चाहिए।
- हमेशा षड्रसयुक्त पौष्टिक आहार का सेवन करना चाहिए।
- विरुद्ध आहार का त्याग करें, जैसे दूध और नमक, दूध और फल और दूध से बने फ्रुट सलाद को ज्यादा नहीं खाने चाहिए।
- पहले खाया हुआ खाना पचने के बाद ही दूसरा आहार खाना चाहिए।
- साफ सूथरे जगह पर बैठकर आराम से खाना चाहिए।
- खाते समय हंसना, बात करना टालना चाहिए और धीरे-धीरे शांत चित होकर खाना चाहिए।
- हर एक व्यक्ति ने अपने प्रकृति के अनुसार आहार और व्यायाम का प्रमाण निर्धारित करके उनका नित्य सेवन करना है।
- उत्तम आहार से शरीर का बल बढ़ता है।
- खाने में छास लेने से जठराग्नि और पचन संस्थान संबंधित रोग नहीं होते हैं।
- दूध और उस से निर्मित पदार्थ सेवन करने से शरीर चुस्त रहता है।
- अन्न का सेवन अपने अपने पाचन शक्ति के हिसाब से ही करना चाहिए।
- तिल तेल का कुल्ला करना (कवल/ गण्डुष) मुख के लिए लाभदायक होता है।
- आयुर्वेद में बताए गए अधारणीय वेग जैसे मल मूत्र को रोकना, भूख को रोकना, इत्यादि को रोकने से विविध बीमारियों का सामना करना पड़ता है।
- उत्तम शरीर के लिए व्यायाम करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना की आहार।

'आयुर्वेद चिकित्सा' यह भारतीय संस्कृती ने विश्व को दिया हुआ अमूल्य उपहार तथा उपचार पध्दती है। आजके भागदौड़ भरे और 5जी के युग में जैसे योग को विश्वमान्यता मिली है, उसी प्रकार आयुर्वेद के माध्यम से स्वास्थ्य की सर्वकुंजी भारत ने विश्व को दीयी है। आयुर्वेद के इस उत्थान में साण्डू फार्मास्युटिकल्स का महत्वपूर्ण योगदान है। साण्डू फार्मास्युटिकल्स निरंतर १२६ वर्षोंसे आयुर्वेदिक औषधि निर्माण का शिवधनुष्य सहज उठाए हुए है। औषधियों की गुणवत्ता तथा औषधियों का अपेक्षित परिणाम सुनिश्चित करने के लिए उच्चतम औषधि वनस्पतियों का चयन एवं शात्रोक्त पध्दतीसे निर्माण इन जैसी अनेक विधीयाँ नियमित तौर पर सुनिश्चित करनी पडती है। इसीलिए औषधियों का यथायोग्य परिक्षण करने के लिए आयुर्वेद की प्रथम R & D लैब साण्डू फार्मास्युटिकल्स ने शुरू की। आज के व्यावसायिक स्पर्धा में भी औषधियों की उच्चतम गुणवत्ता को प्राथमिकता दीयी है। इसके फलस्वरूप जब भी शात्रोक्त औषधियाँ जैसे आसव, अरिष्ट, काढा आदि की बात होती हैं, तब साण्डू फार्मास्युटिकल्स ही सर्वोत्तम है यह अनुभवपूर्ण आश्वासन वैद्यगण हमेशा से देते आ रहे हैं। इसी विश्वासार्हता के साथ आगे बढ़ते हुए साण्डू फार्मास्युटिकल्स की चौथी पिढी आज कार्यरत है।

आधुनिक युग की आवश्यकता के अनुसार साण्डू फार्मास्युटिकल्स ने अभ्यासपूर्ण संशोधन से विभिन्न बिमारीयों के लिए नयी और प्रमाणित औषधियाँ उपलब्ध कि हैं। जिनमें IBS के लिए बिलाजिल, बच्चों का इम्युनिटी बुस्टर कुमारविन, तनाव कम करने स्ट्रेसान आदि का समावेश है।

एमएसके प्लस, हुपिन कफ सिरप, अश्वगंधारिष्ट, अमृतारिष्ट इत्यादि औषधियाँ हमारा कोविड से बचाव

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

स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

हायड्रेटिंग लोशन

शुष्क और ठंडा मौसम अक्सर हमारी त्वचा को रूखा और बेजान बना देता है। आपकी त्वचा को चमक और ताजगी देने के लिए घर पर ही बनने वाला सरल और आसान लेकिन प्रभावी हाइड्रेटिंग लोशन कैसे बनाते है ये देखते है।

आवश्यक सामग्री:

साण्डू चंदनबला लाक्षादि तेल
५ -६ टी स्पून

Vitamin - E
१ कैप्सूल

गुलाब या लैण्डर तेल
(पर्यायी) २ बूंद

एलोवेरा जेल
२ टेबलस्पून

ग्लिसरीन
१ टी स्पून

हायड्रेटिंग लोशन

अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।

मुहूर्त

गणेश संकष्ट चतुर्थी का चंद्रोदय

मंगलवार, 6 जनवरी 2026

मुंबई 21.22 जयपुर 21.00

दिल्ली 20.52 लखनऊ 20.38

इलाहाबाद 20.36 नाथद्वारा 21.10

विवाह के लिए उपयुक्त दिवस

शुक्रलोप दिनांक 14 दिसंबर

2025 से शुरु है। शुक्रअस्त में मुहूर्त

20 (20.00 तक), 23 (14.32 के

बाद 26.00 तक), 24 (26.00 तक),

25 (23.10 तक) 26 (10.17 के बाद

12.32 तक), 28 (09.26 के बाद

26.00 तक), 29 (13.55 के बाद

20.27 तक)

शुक्रदर्शन 30 जनवरी 2026

पंचांग-2026	श्री शालिवाहन शक 1947, विश्वावसुनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082									
जनवरी	पौष-माघ	नक्षत्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करण	समाप्ति	राष्ट्रीय		
1 गुरु	शु. पंचमि	22.23	रेवती	22.48	शुभ	17.12	कोलव	12.06	11	
2 शुक्र	शु. चतुर्थी	18.54	मृगशिरा	20.04	शुक्ल	13.07	मूला	08.37	12	
3 शनि	शु. तृतीया	15.33	आर्द्रा	17.28	ब्रह्मा	09.94	बालव	25.58	13	
4 रवि	शु. प्रतिपदा	12.30	पुनर्वसु	15.11	वैश्वि	25.47	तैत्ति	23.09	14	
5 सोम	शु. द्वितीया	09.56	शुभ	13.24	विष्कभ	22.46	कनिज	20.54	15	
6 मंगल	शु. तृतीया	08.01	अश्लेषा	12.17	प्रोति	20.20	बव	19.20	16	
7 बुध	शु. चतुर्थी	30.52	मघा	11.55	आयुष्मान	18.32	कोलव	18.36	17	
8 गुरु	शु. पंचमि	30.33	माघा	11.55	आयुष्मान	18.32	कोलव	18.36	17	
9 शुक्र	शु. षष्ठी	31.05	शु. फाल्गुनी	12.23	सोभाय	17.24	परज	18.42	18	
10 शनि	शु. सप्तमी	08.23	उ. फाल्गुनी	13.39	सोभन	16.54	विष्टि	19.38	19	
11 रवि	शु. अष्टमी	08.23	हस्त	15.38	अतिगढ	16.57	बालव	21.17	20	
12 सोम	शु. नवमी	10.19	चित्रा	18.10	सुकर्मा	17.25	तैत्ति	23.28	21	
13 मंगल	शु. दशमी	12.42	स्वाति	21.04	धृती	18.11	कनिज	25.59	22	
14 बुध	शु. एकादशी	15.17	विशाखा	24.05	शूल	19.03	बव	28.35	23	
15 गुरु	शु. द्वादशी	17.52	अनूराधा	27.03	शंभ	19.54	कोलव	31.06	24	
16 शुक्र	शु. त्रयोदशी	20.16	जेठदा	29.47	शुधि	20.37	परज	अहोरात्र	25	
17 शनि	शु. चतुर्दशी	22.21	मूल	अहोरात्र	धुष	21.05	परज	09.21	26	
18 रवि	शु. पंचमि	24.03	मूल	08.11	व्याघात	21.17	विष्टि	11.15	27	
19 सोम	शु. षष्ठी	25.21	पूर्वाषाढा	10.13	हर्षण	21.10	पशुपद	12.45	28	
20 मंगल	शु. सप्तमी	26.14	उत्तराषाढा	11.51	शुभ	20.44	किष्कंध	13.50	29	
21 बुध	शु. अष्टमी	26.42	श्रवण	13.06	विष्टि	20.00	बालव	14.31	30	
22 गुरु	शु. नवमी	26.47	धनिष्ठा	13.57	श्रवण	18.57	तैत्ति	14.47	माघ	
23 शुक्र	शु. दशमी	26.28	शतभिषा	14.26	श्रवण	17.37	कनिज	14.40	2	
24 शनि	शु. एकादशी	25.45	शु. भाद्रपदा	14.32	श्रवण	15.58	बव	14.10	3	
25 रवि	शु. द्वितीया	24.39	उ. भाद्रपदा	14.15	श्रवण	14.01	कोलव	13.15	4	
26 सोम	शु. तृतीया	23.10	रेवती	13.35	मिथु	11.45	परज	11.57	5	
27 मंगल	शु. चतुर्थी	21.18	अर्षि	12.32	शुभ	09.11	विष्टि	10.16	6	
28 बुध	शु. पंचमि	19.05	भरणी	11.08	शुक्ल	27.12	कोलव	08.14	7	
29 गुरु	शु. षष्ठी	16.36	कृत्तिका	09.26	ब्रह्मा	23.53	कनिज	27.16	8	
30 शुक्र	शु. सप्तमी	13.55	रौहिणी	07.31	रौद्र	20.27	बव	24.32	9	
31 शनि	शु. अष्टमी	11.09	आर्द्रा	27.27	वैश्वि	16.58	कोलव	21.47	10	
	शु. नवमी	08.25	पुनर्वसु	25.34	विष्कभ	13.33	परज	19.07	11	

1-1-2026 सूर्योदय रवि, मंगल, बुध, शुक्र-धनु, चंद्र, हर्षण-वृषभ, गुरु-मिथुन, शनि, नेपच्युन-मीन, फ्लूटो-मकर
 • शुक्र : मकर 12-1, रवि : मकर 14-1, मंगल : मकर 15-1, बुध : मकर 17-1.
 • पूर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार 02-1, शाम 06.54, समाप्ति : शनिवार 03-1, दोषहर 03.33
 • अमावास्या प्रारंभ : शनिवार 17-1, उ. रात्रि 00.03, समाप्ति : रविवार 18-1, उ. रात्रि 01.21.

आत्मबोध

दाता समः सत्यपरः क्षमावानात्मोपसेवी च भवत्यरोगः! मानसिक शांति के लिए दान, धर्म, होम-हवन करना चाहिए। सभी परिस्थितियों में धैर्य रखना है, क्षमावान बनाना है, अपने से बड़ों का आदर करना है।



#SayYesToAyurveda®

एमएसके प्लस® (महासुदर्शन काढा नं.१)

रोगप्रतिरोधी शक्तिवर्धक

रोगप्रतिरोधीशक्ति बढ़ाता है तथा ज्वर में उत्पन्न होने वाले सर्दी-जुकाम, सिरदर्द में राहत पहुंचाता है



साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

आरोग्यदर्शिका®

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद !

2

माघ/फाल्गुन
शक 1947

फरवरी 2026

विक्रम संवत
2082

र रविवार	माघ पूर्णिमा माघ स्नान समाप्ति गुरु रविदास जयंती अग्निउत्सव (उड़ीसा) पूर्णिमा प्रारंभ सुबह 05.52 पूर्णिमा समाप्ति उ. रात्रि 03.38 7.15 18.30 कर्क	पुष्य फाल्गुन कृ. 7 भानु समी	स्वाती फाल्गुन कृ. 13 महाशिवरात्रि (निश्चितकाल उ. रात्रि 00.28 से 01.18 तक) धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव	उत्तराषाढा शिवपूजन	फाल्गुन शु. 5 अश्विनी
	1	7.12 18.33 तुला	8	7.09 18.37 मकर	22
सो सोमवार	फाल्गुन कृ. 1 फाल्गुन मासारंभ गुरु प्रतिपदा 7.15 18.30 कर्क 22.47	आश्लेषा फाल्गुन कृ. 8 कालाष्टमी जानकी जन्म 7.12 18.34 तुला 25.10	विशाखा फाल्गुन कृ. 14 सोमवती अमावास्या धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव अमावास्या प्रारंभ शाम 05.33 7.08 18.37 मकर	श्रवण	फाल्गुन शु. 6/7 होलाष्टक प्रारंभ 7.04 18.40 मेष 22.12
2	3	9	16	23	
मं मंगलवार	फाल्गुन कृ. 2 मघा 7.14 18.31 सिंह	फाल्गुन कृ. 8 विशाखा 7.11 18.34 वृश्चिक	फाल्गुन अमावास्या दर्श अमावास्या कंकणाकृति सुर्यग्रहण (यह ग्रहण भारत में दिखाई नहीं देगा, इस कारण ग्रहण के नियमों का पालन करना आवश्यक नहीं) पंचक प्रारंभ 09.05 धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव अमावास्या समाप्ति शाम 05.30 7.08 18.38 मकर 09.05	धनिष्ठा दुर्गाष्टमी विश्व मुद्रण दिवस 7.04 18.40 वृषभ	कृत्तिका
3	10	17	24		
बु बुधवार	फाल्गुन कृ. 3 शबे बारात 7.14 18.31 सिंह 28.19	पूर्वा फाल्गुनी फाल्गुन कृ. 9 श्री रामदास नवमी पारसी मेहेर मासारंभ 7.11 18.35 वृश्चिक	अनुराधा फाल्गुन शु. 1 चंद्रदर्शन सौर वसंत ऋतु प्रारंभ धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव (समाप्ति) पंचक 7.07 18.38 कुंभ	शततारका फाल्गुन शु. 9 रोहिणी 7.03 18.41 वृषभ 24.54	
4	11	18	25		
गु गुरुवार	फाल्गुन कृ. 4 गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय 09.48 7.14 18.32 कन्या	उत्तरा फाल्गुनी फाल्गुन कृ. 10 धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव (प्रारंभ) 7.11 18.35 वृश्चिक 13.41	ज्येष्ठा फाल्गुन शु. 2 छत्रपति शिवाजी महाराज जयंती (अंग्रेजी दिनांक के अनुसार) रामकृष्ण परमहंस जयंती मुस्लिम रमजान मासारंभ पंचक 7.07 18.38 कुंभ 14.59	पूर्वा भाद्रपदा फाल्गुन शु. 10 स्वातंत्र्यवीर सावरकर पुण्यतिथि फागुदशमी (उड़ीसा) 7.02 18.41 मिथुन	
5	12	19	26		
शु शुक्रवार	फाल्गुन कृ. 5 हस्त विजया एकादशी धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव 7.13 18.32 कन्या	फाल्गुन कृ. 11 मूल 7.10 18.36 धनु	फाल्गुन शु. 3 उत्तरा भाद्रपदा पंचक 7.06 18.39 मीन	फाल्गुन शु. 11 आर्द्रा आमलकी एकादशी 7.02 18.41 मिथुन 27.52	
6	13	20	27		
श शनिवार	फाल्गुन कृ. 6 चित्रा शनि प्रदोष धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव 7.13 18.33 कन्या 13.20	फाल्गुन कृ. 12 पूर्वाषाढा 7.10 18.36 धनु 24.41	फाल्गुन शु. 4 रेवती विनायक चतुर्थी विश्व मातृभाषा दिवस संतचतुर्थी (उड़ीसा) पंचक समाप्ति 19.06 7.06 18.39 मीन 19.06	फाल्गुन शु. 12 पुनर्वसू राष्ट्रीय विज्ञान दिवस गोविंद द्वादशी 7.01 18.42 कर्क	
7	14	21	28		



उत्कृष्ट
रोगप्रतिरोधी
शक्तिवर्धक

बलवर्धक एवं
कार्यक्षमतावर्धक

हृदय और
मस्तिष्क
पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक

आपके
परिवार का
स्वास्थ्यरक्षक

बच्चों के लिए
इम्युनिटी
बुस्टर



उत्कृष्ट
क्षुधावर्धक एवं
पाचक

बार-बार होनेवाले
सर्दी-जुकाम का
निवारक

संपूर्ण वृद्धि
एवं
विकास के लिए



शिशूविन® ही असली जन्म घुंटी

शिशुओं की संजीवनी

स्वास्थ्यसंबंधी
जानकारी के लिए
QR CODE
स्कैन करें





बच्चों के लिए इम्युनिटी बूस्टर



१८९९ से आयुर्वेद में विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

फरवरी 2026



वर्षों से निरंतर आयुर्वेद सेवा



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

आयुष्मान् भव !!!

स्वास्थ्य रक्षक

प्रकृती संवाद

दो करीबी दोस्तों के बीच का सम्भाषण

हेमा : वाह !!!... मैं तुमसे ईर्ष्या करती हूँ।

डॉ प्रीती: हम्म !! क्यों ?

हेमा : तुम्हारे बाल कितने सुन्दर और घने हैं !!!! और मेरे देखो कैसे बेजान, रूखे, टूटे हुए !!! मैं कुछ भी करू, लेकिन इनमें कुछ फर्क ही नहीं पड़ता, मेरे बाल वैसे के वैसे ही रहते हैं। यह मेरे लिए बहुतही दुःख की बात है!!!

डॉ प्रीती: धन्यवाद...लेकिन क्या तुम जानती हो यह सब आपकी शरीर प्रकृती या शरीर के स्वभाव का खेल है।

हेमा : अच्छा क्या तुम बता सकती हो की वास्तव में ये प्रकृति क्या होती है ?

डॉ प्रीती: एक बार जब आप जान जाएंगे कि आपकी शरीर प्रकृती क्या है तो आप खुद ही अपनेआप को और बेहतरीन ढंग से समझ पाएंगे और खुद को स्वीकार कर पाएंगे।

हेमा : कृपया मुझे इसके बारे में और बताओ....

डॉ प्रीती: प्रकृती और कुछ नहीं बल्कि हमारे शरीर का मूल स्वभाव है। मुख्य रूप से हमारे शरीर में ३ दोष होते हैं जो संतुलित रहने पर अपना स्वास्थ्य बनाये रखते हैं या असंतुलित होने पर बीमारियों का कारण बनते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति ३ दोषों (वात, पित्त, कफ) से बना होता है लेकिन हम उन्हें अलग-अलग अनुपात में जन्मसे ही विरासत में लेके आते हैं। यही अनुपात हमारी प्रकृती का निर्माण करता है।

हेमा : तो, इसका मेरे बालों से क्या लेना-देना है ?

डॉ प्रीती: ये ३ दोष उस व्यक्ति में उनकी प्रबलता के आधार पर कुछ विशेष लक्षण और व्यक्तित्व लक्षण प्रदान करने के लिए जिम्मेदार हैं।

हेमा : ओह! सच में? क्या तुम मुझे बता सकती हो की ये लक्षण क्या हैं और मेरी प्रकृती क्या है ? इसकी पहचान कैसे करें ?

डॉ प्रीती: हाँ...मेरे कुछ सवालों के जवाब ईमानदारी से देना और इनके स्कोर का मूल्यांकन करना। अधिकतम अंक पाने वाला दोष आपके स्वभाव का मुख्य दोष है और वही तुम्हारी प्रकृती होगी।

१. वात प्रकृती २. पित्त प्रकृती ३. कफ प्रकृती

हेमा : हाँ, जरूर। मैं निश्चित रूप से ऐसा करूंगी। लेकिन, मुझे मेरी प्रकृती को जानने से क्या लाभ होगा ?

डॉ प्रीती: प्रकृती आयुर्वेदिक संकल्पना है जो दोषों का संतुलन तथा स्वास्थ्य को बनाए रखने, बीमारी को समझने और उसके प्रबंधन में सहायक होती है। अपनी प्रकृती का विश्लेषण करने से आपको अपने शरीर और उसकी आवश्यकताओं के बारे में जानने में मदद मिलती है। यह एक अच्छा और संतुलित व्यक्तिगत, पारिवारिक और पेशेवर जीवन बनाए रखने में मदद करेगा। यह आपके शरीर की आवश्यकताओं के अनुसार आपकी जीवनशैली, आहार आदि की योजना बनाने में मदद करता है। तो, प्रश्नावली पर एक नजर डालें।

१- वात २- पित्त ३- कफ शरीर:

१. दुबला, पतला और लंबा शरीर
२. औसत वजन और मध्यम कद - काठी

३. मोटा, नाजुक और सुगठीत शरीर

त्वचा:
१. कृष्ण वर्ण और रूखी
२. अत्यधिक लाल त्वचा, झाईयाँ, मुंहासे और काले तिल के साथ, कोमल

३. उज्वल, चिकनी और आकर्षक नाखून
१. खुरदुरा, सूखा, अनियमित, फटा हुआ
२. चमकदार और लाल

३. लंबा, मोटा, चिकना और सफेद होंठ
१. गहरे रंग वाले सूखे और पतले
२. चमकदार, लाल, गुलाबी (रक्तवर्णी)
३. मोटे और भरे हुए होंठ चमकदार और चिकने बाल

१. रूखे, सुखे और आसानी से टूटने वाले
२. जल्दी धूसर होनेवाले
३. काले, घने और चमकदार चाल

१. चपल और तेज
२. सामान्य चाल
३. धीमी और स्थिर

भूख
१. अनियमित भूख
२. तेज और ज्यादा भूख
३. धीमा खाने वाला और कम भूख

पाचन अग्नि
१. अनियमित
२. शक्तिशाली
३. कमजोर

आंतों/मलप्रवृत्ती की स्थिति
१. अनियमित, कब्जयुक्त
२. ढीला
३. नियमित

भाषण
१. बहुत तेज, बातूनी
२. ऊँचा स्वर
३. धीमा और सुमधुर, कम बोलनेवाले

मूड
१. पसंद और नापसंद करने में तेज और अत्यधिक चिड़चिड़े
२. जल्दी से गुस्सा और शांत होनेवाला
३. शांत मनोवृत्ती

तनाव सहन करने की शक्ति
१. कम सहन शक्ति
२. मध्यम सहन शक्ति
३. शांत और कम चिड़चिड़ापन, संयमी

याददाश्त
१. अनियमित, अल्पावधि- में उत्कृष्ट समझ, जल्दी भूल जाना
२. तेज और शक्तिशाली
३. धीमी समझ परतुं दीर्घकालीन याद

नींद
१. अनियमित
२. साधारण
३. अत्यधिक

अँटिलिफ्ट

• अँटिलिफ्ट भूख बढ़ाने में सहायक है और पूरे परिवार के लिए एक बेहतरीन पाचक टॉनिक है।

• यह पेट में आवश्यक मात्रा में पाचक तत्वोंका उत्पादन करके भूख को उत्तेजित करता है।

• इसमें बिजोरा निम्बू, सैंधव, सोवर्चल लवण और त्रिकटु जैसे प्रभावी पाचक औषधियाँ हैं जो लार और पाचन स्राव पैदा करते हैं और भूख बढ़ाते हैं।

डायजीफोर्ट

• गलत खान-पान से होने वाली पाचन संबंधी सभी समस्याओं को दूर करने के लिए डायजीफोर्ट एक उत्कृष्ट उपाय है।

• यह पंचकोल, द्राक्षा और यष्टिमधु से समृद्ध है जो उत्कृष्ट पाचन और भूख बढ़ानेवाली आयुर्वेदिक औषधियाँ हैं।

अँसिविन

• यह एक प्रभावी आयुर्वेदिक उपाय है जो पित्त से संबंधित दाह जैसे लक्षणों में बेहद फायदेमंद है।

• यह एक हर्बल एंटासिड है जो विभिन्न स्थितियों से जुड़ी जलन को कम करता है और पचनसंस्था संबंधी दाह दूर करके शरीर को शीतलता प्रदान करता है।

• अँसिविन पित्तग्रहणी संबंधी उपचार में सहायक है क्योंकि यह न केवल एसिड के स्राव को कम करता है बल्कि पेट की आंतरिक परत को भी मजबूत होने में मददगार है।

*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए
Email: customer-care@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402



अँटिलिफ्ट



डायजीफोर्ट



अँसिविन

• यह पोषक तत्वों के अवशोषण को बढ़ाने में मददगार है और कब्ज, सूजन और पेट फूलने की शिकायतों को कम करता है।

• अँटिलिफ्ट पूरे परिवार के पाचन तंत्र की रक्षा करने और क्षतिग्रस्त पाचन तंत्र को सुधारने का एक उत्कृष्ट रुचिबर्धक कल्प है।

• यह पाचक रसों के उचित स्राव को सुनिश्चित करता है और भोजन के पूर्ण पाचन और अवशोषण (absorption) करने में मदद करता है।

• डायजीफोर्ट अनुचित पाचनके कारण भूखन लगना, स्वादहीनता, पेटदर्द और पेट फूलना, कब्ज और कई अन्य शिकायतों के प्रबंधन में उपयोगी है।

• औदुम्बर इसका प्रमुख घटक है जो शितल, पित्त शामक, घाव भरने वाला, पाचन को बढ़ावा देने वाला, भूख बढ़ाने वाला और हल्का रेचक है।

• अँसिविन के एंटी-ऑक्सीडेंट से भरपूर तत्व पेट, आँतों और लिवर के स्वास्थ्य पर कार्य करते हैं।

स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

अर्जुन क्षीरपाक

आयुर्वेद के कुछ महत्वपूर्ण टॉनिक में से एक है 'अर्जुन क्षीरपाक' 'क्षीर'का अर्थ है 'दूध' और 'पाक' का अर्थ है 'उबालना' अर्जुन (Terminalia arjuna) एक ज्ञात हृदयसंरक्षक औषधि है। जो आपके रक्तवह संस्था को मजबूत करने में मदद करती है। 'अर्जुन क्षीरपाक' हृदय को मजबूत करने के लिए बूस्टर शॉट की तरह काम करता है।



पानी १५ भाग (३० मिली)

अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।

आत्मबोध

एक अवधारणा है जिसमें कहा गया है कि मन और आत्मा के बीच समन्वय के बिना इंद्रियों को उनके उद्देश्य की समझ नहीं आती। जैसा कि मैंने पहले ही समझाया है, अपने स्वयं के मनोदैहिक संविधान की समझ बीमारियों को रोकने और मन और शरीर की स्वस्थ स्थिति को बनाए रखने में प्रमुख भूमिका निभाती है। आप वो बन जाते हे जो आप सोचते हैं की आप हो । इसीलिए हमें स्वयं के गुण - अवगुणों के बारे में अच्छी तरीके से जानना चाहिए, बल्कि स्वयं को बेहतर ढंग से समझने के लिए भी प्रकृति की सहाय्यता हो

सकती है। जब मन और शरीर की सही समझ हो और इन दोनों संस्थाओं के बीच समन्वय हो तभी हम आत्मोन्नति तथा आध्यात्मिक मोर्चे पर प्रगति कर सकते हैं। इस प्रकार सभी की भलाई के लिए एक सशक्त समाज के रूप में हम एक साथ काम करके इस प्रगतिपथ पर चल सकते हैं।

इन्द्रियाणि पराण्याहुरिन्द्रियेभ्यः परं मनः

मनसस्तु परा बुद्धिर्यो बुद्धेः परतस्तु सः

- श्रीमद् भगवद्गीता ३/४२

मुहूर्त

गणेश संकष्ट चतुर्थी का चंद्रोदय

गुरुवार, 5 फरवरी 2026

मुंबई 21.48 जयपुर 21.37

दिल्ली 21.32 लखनऊ 21.16

इलाहाबाद 21.12 नाथद्वारा 21.45

विवाह के लिए उपयुक्त दिवस

शुध्द मुहूर्त

03 (22.10 तक), 5 (26.00 तक),

06 (23.36 तक) 07 (23.39तक),

08 (15.54 के बाद 26.00 तक), 10

(07.54 के बाद 25.41 तक), 11

(10.52 तक), 12 (13.41 के बाद

26.00 तक), 20 (25.51 तक), 22

(17.54 तक), 25 (26.00 तक) 26

(12.11)

श्री शालिवाहन शक 1947, विश्वावसुनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082 समय के आंकड़ों में घंटे की गणना दोपहर के 12 के बाद 1 के बजाय 13, 14 के क्रम से अगले दिन के सूर्योदय तक की गयी है। इस पंचांग में उत्तर भारतीय पूर्णिमांत कालगणना पद्धति के अनुसार शक-संवत् मास का प्रारंभ कृष्ण प्रतिपदा से माना गया है। उत्तरायण

फरवरी	माघ-फाल्गुन	नक्षत्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करण	समाप्ति	राष्ट्रीय	
1 रवि	पूर्णिमा	27.38	पुष्य	23.58	श्रीति	10.18	विष्टि	16.43	12
2 सोम	कृ. प्रतिपदा	25.52	आश्लेषा	22.47	अशुभम्	07.20	वालय	14.41	13
3 मंगल	कृ. द्वितीया	24.40	मघा	22.10	शोभन	26.38	तैत्ति	13.11	14
4 बुध	कृ. तृतीया	24.09	पू. फाल्गुनी	22.12	अश्लेषा	25.03	वर्जित	12.19	15
5 गुरु	कृ. चतुर्थी	24.21	उ. फाल्गुनी	22.56	सुकर्मा	24.03	व्य	12.10	16
6 शुक्र	कृ. पंचमी	25.18	हस्त	24.23	श्रुति	23.36	कौलव	12.44	17
7 शनि	कृ. षष्ठी	26.53	चित्रा	26.27	शुभ	23.39	गरज	14.01	18
8 रवि	कृ. सप्तमी	29.01	स्वाति	29.02	गंड	24.07	विष्टि	15.53	19
9 सोम	कृ. अष्टमी	अहोरात्र	विशाखा	अहोरात्र	शुभ	24.50	वालय	18.11	20
10 मंगल	कृ. नवमी	07.26	विशाखा	07.54	शुभ	25.41	तैत्ति	20.42	21
11 बुध	कृ. दशमी	09.58	अनुराधा	10.51	व्याघ्र	26.28	वर्जित	23.11	22
12 गुरु	कृ. दशमी	12.21	ज्येष्ठा	13.41	हर्षण	27.04	व्य	25.26	23
13 शुक्र	कृ. एकादशी	14.25	मूल	16.11	वज्र	27.22	कौलव	27.17	24
14 शनि	कृ. द्वादशी	16.01	पूर्वाषाढा	18.15	विष्टि	27.17	गरज	28.37	25
15 रवि	कृ. त्रयोदशी	17.04	उत्तराषाढा	19.47	व्याघ्र	26.46	विष्टि	29.23	26
16 सोम	कृ. चतुर्दशी	17.33	श्रवण	20.47	हरियान	25.49	चतुष्पाद	29.36	27
17 मंगल	अमावास्या	17.30	धनिष्ठा	21.15	परिच	24.28	क्रिस्तुन	29.17	28
18 बुध	शु. प्रतिपदा	16.57	शततारका	21.15	शिव	22.44	वालय	28.31	29
19 गुरु	शु. द्वितीया	15.58	पू. भाद्रपदा	20.51	सिध्द	20.42	तैत्ति	27.21	30
20 शुक्र	शु. तृतीया	14.38	उ. भाद्रपदा	20.07	साध्य	18.23	वर्जित	25.51	फाल्गुन
21 शनि	शु. चतुर्थी	13.01	रेवती	19.06	शुभ	15.50	व्य	24.07	2
22 रवि	शु. पंचमी	11.10	अश्लेषा	17.54	शुभ	13.08	कौलव	22.10	3
23 सोम	शु. षष्ठी	09.09	भारणी	16.33	वज्र	10.18	गरज	20.06	4
24 मंगल	शु. अष्टमी	31.02	कृत्तिका	15.07	शुभ	07.23	विष्टि	17.57	5
25 बुध	शु. नवमी	26.41	रौहिणी	13.38	विक्रम	25.28	वालय	15.46	6
26 गुरु	शु. दशमी	24.33	मृगशिरा	12.11	श्रीति	22.33	तैत्ति	13.36	7
27 शुक्र	शु. एकादशी	22.33	आर्द्रा	10.48	आयुष्मान	19.43	वर्जित	11.32	8
28 शनि	शु. द्वादशी	20.43	पुर्वशु	09.34	सौभाग्य	17.02	व्य	09.36	9

1-2-2026 सूर्योदय रवि, मंगल, बुध, शुक्र, शुक्रे-मकर, चंद्र-कर्क, गुरु-मिथुन, शनि, नेपच्युन-मीन, हर्षण-वृषभ.
• बुध : कुंभ 03-2, शुक्र : कुंभ 05-2, रवि : कुंभ 12-2. मंगल : कुंभ 23-2
• पूर्णिमा प्रारंभ : रविवार 01-2, सुबह 05.52, समाप्ति : रविवार 01-2. उ. रात्रि 03.38
• अमावास्या प्रारंभ : सोमवार 16-2. शाम 05.33, समाप्ति : मंगलवार 17-2, शाम 05.30.

शिशूविन®

ही असली
जन्म घुंटी

शिशुओं की संजीवनी



3

फाल्गुन शक 1947
चैत्र शक 1948

मार्च 2026

विक्रम संवत्
2082

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

र रविवार	फाल्गुन शु.13 प्रदोष 1 07.00 18.42 कर्क	पुष्य चैत्र कृ.5 रंगपंचमी विश्व महिला दिवस वीजोय गोविंद हलदकर जयंती (मणिपुर) 8 06.55 18.44 तुला	स्वाती चैत्र कृ.11 पापमोचनी एकादशी विश्व ग्राहक दिवस 15 06.49 18.46 मकर	श्रवण चैत्र शु.4 विनायक चतुर्थी 22 06.43 18.48 मेष 28.13	भरणी चैत्र शु.11 कामदा एकादशी 29 06.38 18.50 कर्क 14.37	आश्लेषा
सो सोमवार	फाल्गुन शु.14 होली हुताशनि पूर्णिमा पूर्णिमा प्रारंभ शाम 05.55 2 07.00 18.42 कर्क 07.51	आश्लेषा चैत्र कृ.6 श्री एकनाथ षष्ठी 9 06.54 18.45 तुला 09.29	विशाखा चैत्र कृ.12 सोम प्रदोष पंचक प्रारंभ 18.13 16 06.49 18.46 मकर 18.13	धनिष्ठा चैत्र शु.5 श्री पंचमी श्री लक्ष्मी पंचमी विश्व मौसम दिवस शहीद दिवस 23 06.43 18.48 वृषभ	कृत्तिका चैत्र शु.12 सौम प्रदोष अनंग त्रयोदशी अनंगव्रत 30 06.37 18.50 सिंह	मघा
मं मंगलवार	फाल्गुन पूर्णिमा धुलिवंदन (धुलेटी धुलेंडी) करिदिवस चैतन्य जयंती खग्रास चंद्रग्रहण पूरिम (ज्यू- यहूदी) दोलयात्रा (बंगाल) होलाष्टक समाप्ति विश्व श्रवण दिन पूर्णिमा समाप्ति शाम 05.07 3 06.59 18.43 सिंह	मघा चैत्र कृ.7 सावित्रीबाई फुले स्मृति दिवस 10 06.53 18.45 वृश्चिक	अनुराधा चैत्र कृ.13 शिवरात्रि मधुकृष्ण त्रयोदशी वारुणी योग सुबह 09.22 तक पंचक 17 06.48 18.47 कुंभ	शततारका चैत्र शु.6 विश्व क्षयरोग दिन 24 06.42 18.48 वृषभ 30.16	रोहिणी चैत्र शु.13 दमनक चतुर्दशी भगवान महावीर जन्म कल्याणक 31 06.36 18.50 सिंह 21.32	पूर्वा फाल्गुनी
बु बुधवार	चैत्र कृ.1 चैत्र मासारंभ वसंतोत्सवारंभ अभ्यंग स्नान, ग्रहण करिदिवस राष्ट्रीय सुरक्षा दिवस श्री काका महाराज पादुकोत्सव (प्रारंभ) 4 06.58 18.43 सिंह 13.45	पूर्वा फाल्गुनी चैत्र कृ.8 कालाष्टमी वर्षांपारंभ (जैन) शहादते हजरत अली 11 06.52 18.45 वृश्चिक 21.59	ज्येष्ठा चैत्र कृ.14 दर्श अमावास्या जयंती (अंग्रेजी दिनांक के अनुसार) अमावास्या प्रारंभ सुबह 08.25 पंचक 18 06.47 18.47 कुंभ 23.35	पूर्वा भाद्रपदा चैत्र शु.7 आयंबिल ओली प्रारंभ (जैन) वासंती दुर्गापूजारंभ (बंगाल) 25 06.41 18.49 मिथुन	मृगशीर्ष	उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प
गु गुरुवार	चैत्र कृ.2 तुकाराम बीज श्री काका महाराज पादुकोत्सव 5 06.57 18.43 कन्या	उत्तरा फाल्गुनी चैत्र कृ.9 6 06.52 18.45 धनु	मूल चैत्र अमावास्या/ चैत्र शु. 1 शालिवाहन शक 1948 प्रारंभ पराभव संवत्सरारंभ युगादि (आंध्र कर्नाटक) अभ्यंग स्नाह सुबह 06.53 के बाद गुठी पडवा चैत्री नवरात्रारंभ विक्रम संवत् 2083 प्रारंभ (उ.भा.) अमावास्या समाप्ति सुबह 06.53 पंचक 19 06.46 18.47 मीन	उत्तरा भाद्रपदा चैत्र शु.8 दुर्गाष्टमी श्रीराम नवमी साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी अन्नपूर्णा पूजा (बंगाल) 26 06.40 18.49 मिथुन	आर्द्रा	गुलकंद प्रवालसुयत
शु शुक्रवार	चैत्र कृ.3 गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय 09.19 छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती (तिथि के अनुसार) श्री काका महाराज पादुकोत्सव (समाप्ति) 6 06.56 18.44 कन्या 22.18	हस्त चैत्र कृ.10 पारसी आबान मासारंभ 13 06.51 18.46 धनु	पूर्वाषाढा चैत्र शु. 2 चंद्रदर्शन संत झुलैलाल जयंती चेटी चांद (चंद्र) पंचक समाप्ति 26.27 20 06.45 18.48 मीन 26.27	रेवती चैत्र शु.9 चैत्री नवरात्र समाप्ति श्री स्वामिनारायण जयंती 27 06.39 18.49 मिथुन 09.35	पुनर्वसु	स्वादिष्ट रोज खाइये पित्तशामक आरोग्यदायक
श शनिवार	चैत्र कृ.4 7 06.56 18.44 तुला	चित्रा चैत्र कृ.10 14 06.50 18.46 धनु 09.32	उत्तराषाढा चैत्र शु.3 मस्य जयंती विषुव दिवस रमजान ईद आंदोलन तृतीया गणगौर पूजा सारहुल (बिहार) गौरी तृतीया (तीज) जमशेदी नवरोज मुस्लिम शब्वाल मासारंभ 21 06.44 18.48 मेष	अश्विनी चैत्र शु.10 साईबाबा उत्सव समाप्ति-शिर्डी 28 06.38 18.49 कर्क	पुष्य	

परिपाठादि
काढा
(पाठाजीवनी)

उष्णतानाशक
प्रभावी
फॉर्म्युला



विविध
कारणों से
उत्पन्न दाह,
तृष्णा,
भूख की कमी
में उपयुक्त



साण्डू
शतारी®
मातृत्व की परिपूर्ती

स्वास्थ्यसंबंधी
जानकारी के लिए
QR CODE
स्कैन करें





बच्चों के लिए इम्युनिटी बुस्टर



1799 से आयुर्वेद में विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

मार्च 2026



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

आयुष्मान् भव !!!

हेमा: हाय !! प्रीती, तुमने समझाए हुए प्रकृति प्रश्रावली के मदद से, मैंने अपनी प्रकृति को पहचान लिया है। मुझे यकीन है कि मेरी वात-पित्त प्रकृति है।

डॉ प्रीती: क्यों, अब है ना आसान खुद को समझना। तो अब क्यों फ्रिजूल की बातों से खुद को परेशान करना।

हेमा: अच्छा तो अब तुम मुझे ये बताओ की प्रकृति जानने से मुझे अपने जीवन में, आहार-शैली में कैसे इसका फायदा उठा सकती हूँ।

डॉ प्रीती: हां हां, क्यों नहीं। आयुर्वेद में ऐसा लिखा है, की हमारा आहार भी शरीर के स्वाभाविक दोषों की संरचना को प्रभावित करता है।

हेमा: हम्म...यह तो बड़ी ही दिलचस्प बात है।

डॉ प्रीती: आयुर्वेद कहता है की, अगर कुक्षि(पेट) को हम तीन भागों में बाँट दें, तो एक हिस्सा ठोस भोजन से भरा जाना चाहिए, दूसरा हिस्सा जलीय पदार्थ के लिए और तीसरा दोषों के संचार के हेतु छोड़ देना चाहिए।

हेमा: क्या ये सभी को लागू हो सकता है, कैसे भी वैयक्तिक प्रकृति के बावजूद ?

डॉ प्रीती: हाँ, निश्चित रूप से! जैसा कि हमने देखा है प्रकृति हमारे दोषों की स्वाभाविक संतुलित स्थिति का अनुमान देती है। हमें अपने आहार, जीवनशैली आदि के माध्यम से उस संतुलन को हमेशा बनाए रखने की कोशिश करनी चाहिए। वात दोष हमारे शरीर के 3 दोषों में से मुख्य है। यह शरीर में उन कार्यों को संभालता है जहाँ संचार, परिवहन और गति की आवश्यकता हो। इस वात को संतुलित करने के लिए हमें अपने दैनिक आहार में मधुर(मीठा), अम्ल(खट्टा), लवण (नमकीन) रसोंवाले पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इसका मतलब ये नहीं कि हम कटु (तेज), तिक्त (कड़वा) और कषाय (कसैला) जैसे अन्य रसों के पदार्थ को न लें। अब, हम वात प्रकृति प्रधान लोगों के लिए आहार योजना:

1. भोजन : कम से कम 2 घंटे का अंतर हो और दिन में 3 से 4 बार खाए।
2. सुबह का नाश्ता पचने में भारी हो, साबुत अनाज

और प्रोटीन से युक्त बना हुआ होना चाहिए। भरपूर पानी पियें।

3. अनाज : बासमती चावल, ब्राउन राइस, गेहूँ, ओट्स

4. दाल: उरद दाल, कुल्थी, मूंग दाल, लाल मसूर

5. सब्जियां : मूली, शकरकंद, प्याज, कद्दू, पालक

6. फल : नारियल, अंगूर, पपीता, खरबूज, खजूर, सेब, अनानास, अनार, किशमिश, तरबूज

7. मसाले : हींग, इलायची, लौंग, काली मिर्च, जीरा, लहसुन, धनिया

8. मांस आहार: बकरी, अंडे, मुर्गी, ताजे और खारे पानी की मछलियां, झींगा

9. दूध जन्म उत्पाद : दूध, घी, दही, छाछ, मक्खन

10. तैल : तिल तेल, सरसों का तेल, नारियल तेल

11. नट्स और बीज : बादाम, काजू, हेजलनट, पिस्ता, अखरोट, सूरजमुखी के बीज

हेमा: तो अब विशेष रूप से वात प्रकृति वालों को खाने में क्या परहेज करना चाहिए ?

डॉ प्रीती: वे ध्यान रखे की, वे निम्नलिखित चीजों को नियंत्रित रूप में सेवन करें :

- अनाज : जौ, मकई, बाजरा
- दाल: राजमा, चना, चवली
- सब्जियां: पत्तेदार शाक, चिचिण्डा, पत्ता गोभी, बैंगन, करेला, खीरा
- फल : नाशपाती
- मसाले - हल्दी
- किण्वित पदार्थ जैसे इडली, डोसा, आदि



स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

होली के प्राकृतिक रंग

इस महीने हम होली के रंगों में रंग जाएंगे। जब तक हम एक-दूसरे को पहचान नहीं पाएंगे इतने देर तक और उत्साह से हम रंगों से खेलते हैं। लेकिन इस सब मजे के बाद कुछ लोगों को त्वचा संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। सिंथेटिक रंगों में ऐसे तत्व होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। ऐसा होने से रोकने के लिए आइए देखें कि आप कैसे होली के प्राकृतिक रंगों के साथ त्योहार का भी भरपूर आनंद ले सकते हैं। रंग बनाने के लिए आवश्यक सामग्री इस प्रकार है:



अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।

आत्मबोध

जबतक शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य निरामय और तंदुरुस्त स्थिति में रहते हैं तबतक हमारी आत्मा भी दुःख से परे रहती है-ऐसी आयुर्वेद की मान्यता है। हर व्यक्ति खास है, अलग है तो उनकी जरूरतें एक जैसी कैसे हो सकती हैं। इसलिए हर व्यक्ति को अपने लिए हितकर आहार- विहार का नियोजन अपनी प्रकृति,

अग्निबल आदि को ध्यान में रखते हुए करना चाहिए।



बिलाजिल

• बिलाजिल आंतों के स्वास्थ्य के लिए एक प्रोप्रायटरी आयुर्वेदिक टॉनिक है।

• बिल्व एक उत्कृष्ट जड़ी बूटी है जो वात-कफ शामक और तीक्ष्ण गुणात्मक है।

• यह ग्राही कार्य करती है जो अतिसार में उपयोगी है।

• यह पाचन तंत्र को नियमित करने में मदद करता है और इससे जुड़ी समस्याओं का समाधान करता है।

• बिलाजिल पुराने दस्त, पेचिश और ईरीटेबल बोवेल सिंड्रोम (IBS) में फायदेमंद है।



बिलाजिल

साण्डू कुटजारिष्ट

• साण्डू कुटजारिष्ट पाचन तंत्र को मजबूत करता है।

• इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-माइक्रोबियल गुण हैं जो संक्रमण पैदा करने वाले कीटाणुओं से लड़ने में मदद करते हैं।

• यह आंतों के और पेट दर्द से राहत देता है।

• यह पाचक टॉनिक के रूप में कार्य करता है, शरीर को हाइड्रेट रखता है और शक्ति प्रदान करता है।

• साण्डू कुटजारिष्ट पेट दर्द, ईरीटेबल बोवेल सिंड्रोम (IBS) में भी फायदेमंद है।



साण्डू कुटजारिष्ट

साण्डू द्राक्षासव

• साण्डू द्राक्षासव अपचन, भूख न लगना और पाचन विकारों के लिए एक प्रभावी शास्त्रीय आयुर्वेदिक टॉनिक है।

• यह भूख बढ़ाकर पाचन में सुधार करता है, पाचक रसों को उत्तेजित करता है और कब्ज से राहत देता है।

• यह एक उत्कृष्ट एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर टॉनिक है जो शारीरिक शक्ति और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

• यह पित्त को कम करने में मदद करता है और अम्लता से संबंधित शिकायतों में मदद करता है।

• साण्डू द्राक्षासव क्षसन विकारों को दूर करने और फेफड़ों को शक्ति प्रदान करने में भी लाभकारी है।



साण्डू द्राक्षासव

*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लीजिए
Email: customercare@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402

मुहूर्त

गणेश संकष्ट चतुर्थी का चंद्रोदय

शुक्रवार, 06 मार्च 2026

मुंबई 21.19 जयपुर 21.15

दिल्ली 21.11 लखनऊ 20.54

इलाहाबाद 20.48 नाथद्वारा 21.21

विवाह के लिए उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

05 (10.09 के बाद 26.00 तक), 07

(26.00 तक), 8 (09.39 के बाद

13.31 तक), 12 (09.58 तक),

14 (08.10 के बाद 10.41.00 तक),

15 (12.48 के बाद 26.00 तक) 16

(09.40 तक)

श्री शालिवाहन शक 1947/48, विश्वावसु/ पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082 समय के आंकड़ों में धे की गणना दोपहर के 12 के बाद 1 के बजाय 13, 14 के क्रम से अगले दिन के सूर्योदय तक की गयी है। इस पंचांग में उत्तर भारतीय पूर्णिमांत कालगणना पद्धति के अनुसार शक-संवत् मास का प्रारंभ कृष्ण प्रतिपदा से माना गया है। उत्तरायण

पंचांग-2026	श्री शालिवाहन शक 1947/48, विश्वावसु/ पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082								
मार्च	फाल्गुन-चैत्र	नक्षत्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करण	समाप्ति	राष्ट्रीय	
1 रवि	शु. ब्रह्मदरी	19.09	पुष्य	08.34	शोभन	14.32	कौलव	07.54	10
2 सोम	शु. चतुर्दशी	17.55	आरुद्र	07.51	अभिगंड	12.18	विष्टि	29.28	11
3 मंगल	पूर्णिमा	17.07	मघा	07.31	सुकर्मा	10.24	वाकव	28.54	12
4 बुध	शु. अशुक्ल	16.48	शु. फाल्गुनी	07.38	भृति	08.52	तैत्तिल	28.51	13
5 गुरु	शु. द्वितीया	17.03	शु. फाल्गुनी	08.17	शूल	07.45	कर्मण	29.24	14
6 शुक्र	शु. तृतीया	17.53	हस्त	09.29	गृह	07.05	व्य	30.31	15
7 शनि	शु. चतुर्थी	19.16	चित्रा	11.14	भुव	अहोरात्र	कौलव	अहोरात्र	16
8 रवि	शु. पंचमी	21.10	स्वाति	13.30	भुव	07.03	कौलव	08.10	17
9 सोम	शु. षष्ठी	23.26	विशाखा	16.10	व्यघात	07.35	गरज	10.16	18
10 मंगल	शु. सप्तमी	25.53	अनुराधा	19.04	हर्षण	08.20	विष्टि	12.39	19
11 बुध	शु. अष्टमी	28.19	ज्येष्ठा	21.59	वज्र	09.11	वाकव	15.07	20
12 गुरु	शु. नवमी	30.28	मूल	24.42	सिध्दि	09.57	तैत्तिल	17.26	21
13 शुक्र	शु. दशमी	अहोरात्र	पूर्वाषाढा	27.02	व्यतिपात	10.30	कर्मण	19.23	22
14 शनि	शु. दशमी	08.10	उत्तराषाढा	28.48	वरिचान	10.41	व्य	20.48	23
15 रवि	शु. एकादशी	09.16	ज्येष्ठा	29.55	परिप	10.24	कौलव	21.33	24
16 सोम	शु. द्वादशी	09.40	धनिष्ठा	30.21	शिव	09.36	गरज	21.36	25
17 मंगल	शु. त्रयोदशी	09.22	शतताराका	30.08	किंत्	08.14	विष्टि	20.58	26
18 बुध	शु. चतुर्दशी	08.25	शु. भाद्रपदा	29.20	शुभ	28.00	चतुर्पाद	19.43	27
19 गुरु	अमावसा शु. अशुक्ल	06.53	उ. भाद्रपदा	28.04	शुक्र	25.16	किंत्सुज	17.56	28
20 शुक्र	शु. द्वितीया	26.31	रेवती	26.27	ब्रह्मा	22.14	वाकव	15.44	29
21 शनि	शु. तृतीया	23.56	अश्लेषा	24.37	ऐर	19.01	तैत्तिल	13.15	30
22 रवि	शु. चतुर्थी	21.17	भरणी	22.42	वैशुति	15.41	कर्मण	10.37	वैश
23 सोम	शु. पंचमी	18.38	कृत्तिका	20.49	विश्व	12.21	व्य	07.57	2
24 मंगल	शु. षष्ठी	16.08	रोहिणी	19.04	श्रीति	09.07	गरज	26.57	3
25 बुध	शु. सप्तमी	13.50	मृगशिरा	17.33	सौभाग्य	27.09	विष्टि	24.47	4
26 गुरु	शु. अष्टमी	11.48	आर्द्रा	16.18	शोभन	24.31	वाकव	22.55	5
27 शुक्र	शु. नवमी	10.06	पूर्वफाल्गुनी	15.23	अभिगंड	22.09	तैत्तिल	21.23	6
28 शनि	शु. दशमी	08.45	पुष्य	14.49	सुकर्मा	20.05	कर्मण	20.13	7
29 रवि	शु. एकादशी	07.46	आरुद्र	14.37	भृति	18.19	व्य	19.25	8
30 सोम	शु. द्वादशी	07.09	मघा	14.47	शूल	16.50	कौलव	18.59	9
31 मंगल	शु. त्रयोदशी	06.55	शु. फाल्गुनी	15.20	गृह	15.41	गरज	8.58	10

1-3-2026 सूर्योदय रवि, मंगल, बुध, शुक्र-कुंभ, चंद्र-कर्क, गुरु-मिथुन, शनि, नेपच्युन-मीन, हर्बल-वृषभ, एश्टो-मकर.
• शुक्र : मीन 01-3, रवि : मीन 14-3. मेघ 25-3
• पूर्णिमा प्रारंभ : सोमवार 02-3, शाम 05.55, समाप्ति : मंगलवार 03-3, शाम 05.07
• अमावसा प्रारंभ : बुधवार 18-3, सुबह 08.25, समाप्ति : गुरुवार 19-3, सुबह 06.53.



#SayYesToAyurveda®

परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी)

उष्णतानाशक प्रभावी फॉर्म्युला

विविध कारणों से उत्पन्न दाह, तृष्णा, भूख की कमी में उपयुक्त



4

चैत्र/वैशाख
शक 1948

अप्रैल 2026

विक्रम संवत्
2082

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

र
रविवार

सो
सोमवार

मं
मंगलवार

बु
बुधवार

गु
गुरुवार

शु
शुक्रवार

श
शनिवार



गोक्षुर काढा
(गोखरु काढा)
मूत्रविकारों में सर्वश्रेष्ठ

वैशाख कृ.3
गणेश संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय 09.47
ईस्टर संडे

5

06.33 18.51 17.27

वैशाख कृ.10
पारसी आदर मासारंभ

पंचक प्रारंभ 27.44

12

06.26 18.53 27.44

वैशाख शु.2
अक्षय तृतीया
श्री परशुश्राम जयंती
महात्मा बसवेश्वर जयंती
मुस्लिम जिल्काद मासारंभ
बदरी केदार यात्रा

19

06.21 18.55 12.31

वैशाख शु.10

26

06.16 18.57 18

वैशाख कृ.4

6

06.31 18.52 18

वैशाख कृ.11
वरुथिनी एकादशी
श्री वल्लभाचार्य जयंती

पंचक

13

06.25 18.53 18

वैशाख शु.3/4
विनायक चतुर्थी
वर्षातपसमापन (जैन)
सौर ग्रीष्म ऋतु प्रारंभ

20

06.20 18.55 18

वैशाख शु.11
मोहिनी एकादशी
लक्ष्मीनारायण एकादशी (उड़ीसा)

27

06.15 18.57 18

वैशाख कृ.5

विश्व आरोग्य दिवस

7

06.30 18.52 29.53

वैशाख कृ.12
भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब
आंबेडकर जयंती
वैशाखी (पंजाब)
मेष संक्रांति (उड़ीसा)
विश्व चागास रोग दिन

पंचक

14

06.25 18.54 18

वैशाख शु.5
श्री आद्य शंकराचार्य जयंती

21

06.19 18.56 13.00

वैशाख शु.12

उत्तरा फाल्गुनी

28

06.15 18.58 18

चैत्र शु.14
हनुमान जन्मोत्सव उपवास

पूर्णिमा प्रारंभ सुबह 07.06

1

06.35 18.50 18

वैशाख कृ.6

8

06.29 18.52 18

वैशाख कृ.13
प्रदोष शिवरात्रि
हिमाचल दिवस
बिहाग बिहू (असम)

पंचक

15

06.24 18.54 09.37

वैशाख शु.6
श्री रामानुजाचार्य जयंती
चंदन छद्द (बंगाल)

22

06.19 18.56 18

वैशाख शु.13

प्रदोष

29

06.14 18.58 18

चैत्र पूर्णिमा
हनुमान जन्मोत्सव
वैशाख स्नानारंभ
छत्रपति शिवाजी महाराज पुण्यतिथी (तिथि के अनुसार)
आर्यबिल ओली समाधि (जैन)
पिसाह (ज्यू-यहुदी)
पूर्णिमा समाधि सुबह 07.41

2

06.34 18.51 30.28

वैशाख कृ.7

9

06.28 18.52 18

वैशाख कृ.14
अमावास्या प्रारंभ
रात्रि 08.11

पंचक

16

06.23 18.54 18

वैशाख शु.7
गंगा सप्तमी गंगापूजन
गुरुपुष्पामृत योग रात्रि 08.57 से सुबह 06.17 तक
विश्व पुस्तक दिवस
बाबू केयूरसिंह दिवस (बिहार)

पुनर्वसु

23

06.18 18.56 15.12

वैशाख शु.14
श्री नृसिंह जयंती
पूर्णिमा प्रारंभ रात्रि 09.12

चित्रा

30

06.14 18.58 13.13

वैशाख कृ.1
वैशाख मासारंभ
छत्रपति शिवाजी महाराज पुण्यतिथी (अंग्रेजी दिनांक के अनुसार)
गुड फ्रायडे

3

06.33 18.51 18

वैशाख कृ.8
कालाष्टमी

10

06.28 18.53 18.02

वैशाख अमावास्या
दर्श अमावास्या
अमावास्या समाधि शाम 05.22

पंचक समाधि 12.02

17

06.22 18.54 12.02

वैशाख शु.8
दुर्गाष्टमी

24

06.17 18.57 18

हिमोक्लिन
उत्तम रक्तशुद्धिकर



निखरी, चमकती त्वचा के लिए

वैशाख कृ.2

4

06.33 18.51 18

वैशाख कृ.9
महात्मा जोतिबा फुले जयंती

11

06.27 18.53 18

वैशाख शु.1
चंद्रदर्शन
देव दामोदर तिथि (असम)

अश्विनी

18

06.22 18.55 18

वैशाख शु.9
सीता नवमी
विश्व मलेरिया दिन

आश्लेषा

25

06.17 18.57 20.04

दाडिमावलेह

मधुर,
पित्तशामक और
रक्तवर्धक



अम्लपित्त

दाह

अरुचि

पित्तविकार



साण्डू
गुलकंद
प्रवाल युक्त

उष्णता व पित्तशामक
उत्कृष्ट कल्प

स्वास्थ्यसंबंधी
जानकारी के लिए
QR CODE
स्कैन करें





बच्चों के लिए इम्युनिटी बुस्टर



1999 से आयुर्वेद में विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

अप्रैल 2026



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

आयुष्मान् भव !!!

हेमा: वात दोष और वात प्रकृति प्रधान व्यक्तियों के आहार के बारे में जानना दिलचस्प था। अब मैं अगले दोष के बारे में जानने के लिए उत्सुक हूँ।

डॉ प्रीती: यकीनन !! हमारे शरीर में पित्त दोष - परिवर्तन, पाचन और चयापचय की भूमिका निभाता है।

पित्त प्रकृति के व्यक्ति में पित्त दोष अधिकता से रहता है।

इसलिए, पित्त प्रकृति व्यक्ती का आहार मधुर, तिक्त

(कड़वा), कषाय (कषैला) रस जैसे पित्त शामक रसों

से युक्त होना चाहिए। पित्त दोष में विशेषतः तीव्र अग्नि,

मजबूत पाचन, समझ, अच्छी सूझ बुझ और

स्मरणशक्ति यह गुण रहते हैं। पित्त दोष की प्रमुखता के

कारण अच्छी और बार - बार लगनेवाली भूख की वजह

से पित्त प्रकृति व्यक्ती जानने के लिए बहुत ही आसान

है। पित्त प्रकृति व्यक्ती के लिए आहार योजना: यह

अनुशंसा की जाती है कि इस प्रकृति वाले लोग भोजन

छोड़ने/ टालने से बचें, जिससे कि पित्त बढ़ता है। उन्हें

खुद को-अतिमात्रा में न खाना और सावधानी से खाने

की आदतों का अभ्यास करना चाहिए। कम से कम ४

घंटे के अंतर के साथ नियमित रूप से ३ से ४ बार

भोजन करना चाहिए। नाश्ता हल्का और दोपहर का

भोजन वक्त से पहले, निम्नलिखित अनाज में से किसी

भी एक की ४-५ रोटियाँ, उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन के

१ - २ कटोरी, १-२ ताजे फल और मध्यम मात्रा में

पानी होना चाहिए।

• अनाज - जौ, सफेद बासमती चावल, गेहूँ

• दालों- मसूर की दाल को छोड़कर कोई भी दाल

• सब्जियां- फूलगोभी, गोभी, ककड़ी, हरी सेम,

सलाद, मशरूम, मटर, मीठे आलू आदि

• फल- करोंदा, मीठे अंगूर, केला, खजूर, सेब,

एवोकाडो, अनार

• मसाले- पुदिना, पेपरमिंट, धनिया, काली मिर्च,

जीरा, केसर, हल्दी

• मांस- चिकन, टर्की, अंडे का सफेद, ताजे पानी

की मछली

• दूध और उसके पदार्थ - गाय दूध, बकरी का दूध,

घी, दही, छाछ, मक्खन

• तेल- तिल तेल, नारियल तेल, जैतून का तेल,

सूरजमुखी तेल

• नट्स और बीज- कद्दू, अखरोट, सूरजमुखी के

बीज.

हेमा: पित्त प्रकृति के लोगोंको किन चीजों से परहेज

करना चाहिए ?

डॉ प्रीती: उन्हें लवण(नमकीन), खट्टा, तीखे के अधिक

सेवन से बचना चाहिए, इसके साथ, उन्हें बचना

चाहिए: -

• मकई

• मसूर की दाल

• खट्टा छाछ और दही

• मूली, कच्चे प्याज

• खट्टे फल, पीच, अनानास, खट्टे अंगूर

• सिरका, लहसुन, मिर्च, लौंग, इलायची,

दालचीनी, हींग

• बादाम का तेल, मकई का तेल, सरसों का तेल

• नमकीन पानी की मछली

• कॉफी, निकोटीन, शराब के जैसी उत्तेजक चीजों

से



स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

डायपर रैश स्टिक

शिशुओं की त्वचा बहुत नाजुक होती है उसे विशेष देखभाल और ध्यान देने की आवश्यकता होती है। माता- पिता इन दिनों अपने बच्चों के लिए रसायन मुक्त शैंपू, लोशन और अन्य सभी उत्पादों का उपयोग करना पसंद कर रहे हैं। लेकिन यदि आप अधिक विश्वसनीय और रसायन मुक्त विकल्पों को आजमाना चाहते हैं, तो आप अपने बच्चों के लिए स्वयं सरल चीजें बनाने का प्रयास कर सकते हैं। आज हम जानेंगे कि डायपर रैश से छुटकारा पाने के लिए क्या किया जा सकता है।

आवश्यक साहित्य:

- 3 बड़े चम्मच कद्दूकस किया हुआ मोम
- 1 बड़ा चम्मच शिया बटर
- 2 बड़े चम्मच साण्डू एलिगन्स ऑईल/नारियल का तेल
- 1 बड़ा चम्मच जोजोबा तेल
- आवश्यक तेल (90 बूंद लैवेंडर और 90 बूंद टी ट्री तेल)



अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।



आत्मबोध

हमारा शरीर सेवा करने योग्य उपकरण बना रहे, सिर्फ उतना और वैसा ही भोजन हमें लेना चाहिए। **स्वाद पर नियंत्रण करना एक धीमी और दृढ़ प्रक्रिया है और इसके लिए अनुशासन व दृढ़ संकल्प आवश्यक है। -**

हमारा शरीर, मन और आत्मा जटिल रूप से जुड़े हुए हैं एक की देखभाल करने के लिए दूसरे की देखभाल करना आवश्यक है। इसलिए, हमें सजग रहना चाहिए कि हम दिन-प्रतिदिन क्या खाते हैं।

माहात्मा गाँधी

स्वास्थ्य रक्षक

कुमारविन

(साण्डू कुमारी आसव नं. ३)

• कुमारविन बच्चों में बार-बार होने वाली खांसी, सर्दी, बंद नाक आदि के प्रबंधन में उपयोगी है।

• इसमें घृतकुमारी, द्राक्षा, हल्दी, वचा आदि श्वसन संस्था को बल देने के रूप में कार्य करते हैं, बलगम को द्रवित करते हैं, सूजन कम करते हैं। प्रतिरक्षा का निर्माण करते हैं और विभिन्न एलर्जी के कारण श्वसन विकारों के खिलाफ प्रभावी होते हैं।

• इसमें कफनाशक गुण है और सभी प्रकार की खांसी में राहत देता है और साथ ही बच्चों में श्वसन प्रणाली को मजबूत करता है।



कुमारविन

शिशूविन

• शिशूविन एक अनोखी आयुर्वेदिक संजीवनी है जो बालकों के संबंधित विकास, रोग प्रतिकारशक्ति और पाचन संस्था के विकारों से उनकी सुरक्षा करती है।

• इसमें ब्राह्मी, वचा, जटामांसी, यष्टिमधु जैसी न्यूरोप्रोटेक्टिव, रोगप्रतिकारशक्तिवर्धक गुडुची, आँवला, हरीतकी और अन्नवह संस्था को बल प्रदान करनेवाली विडंग, कुटकी, कुटज आदि आयुर्वेदिक औषधियाँ भी शामिल हैं।

• इसलिए शिशूविन शिशुओं के लिए एकमात्र औषधि है जो रोगप्रतिकारशक्ति बढ़ाये एवं उनके संतुलित विकास और वृद्धि होने में मदद करे।



शिशूविन

तेजरस

• तेजरस बच्चों के लिए संशोधित और प्रमाणित कल्प है।

• यह मन की एकाग्रता तथा मानसिक तनाव से राहत देता है, मन को शांत करता है, नींद में सुधार करता है।

• इसमें मेध्य जड़ी बूटियाँ जैसे शंखपुष्पी, ब्राह्मी, जटामांसी, ज्योतिष्मती आदि शामिल हैं

जिनमें न्यूरोप्रोटेक्टिव, एंटीऑक्सीडेंट, तनाव में काम करने वाले नैसर्गिक घटक मौजूद हैं।



तेजरस

*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए
Email: customercare@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402

मुहूर्त

गणेश संकष्ट चतुर्थी का चंद्रोदय

रविवार, 05 अप्रैल 2026

मुंबई 21.47 जयपुर 21.52

दिल्ली 21.51 लखनऊ 21.31

इलाहाबाद 21.24 नाथद्वारा 21.56

विवाह के लिए उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

21 (12.31तक, 14.55 के बाद

23.58 तक), 26 (20.26 तक), 28

(26.00 तक), 29 (20.51तक), 30

(21.12 तक)

श्री शालिवाहन शक 1948, विधावसूनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082 समय के आंकड़ों में घंटे की गणना दोपहर के 12 के बाद 1 के बजाय 13, 14 के क्रम से अगले दिन के सूर्योदय तक की गयी है। इस पंचांग में उत्तर भारतीय पूर्णिमांत कालगणना पद्धति के अनुसार शक-संवत् मास का प्रारंभ कृष्ण प्रतिपदा से माना गया है। उत्तरायण

पंचांग-2026		श्री शालिवाहन शक 1948, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082									
अप्रैल	चैत्र-वैशाख	नक्षत्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करण	समाप्ति	रश्मीय	समाप्ति	रश्मीय	समाप्ति
1 बुध	शु. चतुर्दशी	07.06	उ. फाल्गुनी	16.17	वृश्चि	14.50	विष्टि	19.20	11		
2 गुरु	पूर्णिमा	07.41	हस्त	17.38	ध्रुव	14.19	वातव	20.08	12		
3 शुक्र	क्र. प्रतिपदा	08.42	चित्रा	19.24	व्याघ्र	14.07	तेतिल	21.22	13		
4 शनि	क्र. द्वितीया	10.08	स्वाति	21.34	हर्षा	14.16	वर्षाज	23.01	14		
5 रवि	क्र. तृतीया	11.59	विशाखा	24.07	वज्र	14.43	वज्र	25.02	15		
6 सोम	क्र. चतुर्थी	14.10	अनुराधा	26.56	सिध्दि	15.24	कोलव	27.21	16		
7 मंगल	क्र. पंचमी	16.33	ज्येष्ठा	29.53	व्योमिना	16.15	गरज	29.48	17		
8 बुध	क्र. षष्ठी	19.00	मूल	अहोरात्र	वर्षाज	17.09	विष्टि	अहोरात्र	18		
9 गुरु	क्र. सप्तमी	21.18	मूल	08.47	परिच	17.56	विष्टि	08.12	19		
10 शुक्र	क्र. अष्टमी	23.14	पूर्वाषाढा	11.27	रिच	18.29	वातव	10.20	20		
11 शनि	क्र. नवमी	24.37	उत्तराषाढा	13.38	सिध्द	18.37	तेतिल	12.00	21		
12 रवि	क्र. दशमी	25.16	श्रवण	15.13	साध्य	18.14	वर्षाज	13.02	22		
13 सोम	क्र. एकादशी	25.08	धनिष्ठा	16.02	शुभ	17.15	वज्र	13.18	23		
14 मंगल	क्र. द्वादशी	24.12	शतारिका	16.05	शुक्ल	15.38	कोलव	12.46	24		
15 बुध	क्र. त्रयोदशी	22.31	पु. भाद्रपदा	15.22	ब्रह्मा	13.24	गरज	11.27	25		
16 गुरु	क्र. चतुर्दशी	20.11	उ. भाद्रपदा	13.58	ऐंद्र	10.37	विष्टि	09.25	26		
17 शुक्र	अमवस्या	17.22	रेवती	12.02	केतुक	07.21	चतुष्पद	06.49	27		
18 शनि	शु. प्रतिपदा	14.11	अश्लेषा	09.42	प्रति	23.56	वातव	24.31	28		
19 रवि	शु. द्वितीया	10.49	मघा	07.09	आयुष्मान	20.02	तेतिल	21.08	29		
20 सोम	शु. तृतीया	07.27	रौहिणी	26.08	सौभाग्य	16.11	वर्षाज	17.50	30		
21 मंगल	शु. चतुर्थी	25.20	मृगशीर्ष	23.58	सोभन	12.31	वज्र	14.45	वैशाख		
22 बुध	शु. षष्ठी	22.49	आर्द्रा	22.13	अतिवृद्ध	09.08	कोलव	12.01	2		
23 गुरु	शु. सप्तमी	20.49	पूर्वफल्गु	20.57	धृति	27.32	गरज	09.45	3		
24 शुक्र	शु. अष्टमी	19.21	पुष्य	20.13	शूल	25.23	विष्टि	08.01	4		
25 शनि	शु. नवमी	18.27	आश्लेषा	20.04	गद	23.42	वातव	06.50	5		
26 रवि	शु. दशमी	18.06	मघा	20.26	वृश्चि	22.27	वर्षाज	30.07	6		
27 सोम	शु. एकादशी	18.15	पु. फाल्गुनी	21.18	ध्रुव	21.35	वज्र	अहोरात्र	7		
28 मंगल	शु. द्वादशी	18.15	उ. फाल्गुनी	22.35	व्याघ्र	21.03	वज्र	06.30	8		
29 बुध	शु. त्रयोदशी	19.51	हस्त	24.15	हर्षा	20.50	कोलव	07.18	9		
30 गुरु	शु. चतुर्दशी	21.12	चित्रा	26.16	वज्र	20.54	गरज	08.29	10		

1-4-2026 सूर्योदय रवि, शनि, नेपच्युन-मीन, चंद्र-कन्या, मंगल, बुध-कुंभ, गुरु-मिथुन, शुक-मेघ, हर्षल-वृषभ, क्यूटो-मकर
 • मंगल : मीन 02-4, बुध-मीन - 10-4, रवि : मेघ 14-4, शुक्र-वृषभ 19-4, बुध-मेघ 30-4
 • पूर्णिमा प्रारंभ : बुधवार 01-4, सुबह- 07.06, समाप्ति : गुरुवार 02-4, सुबह 07.41
 • अमावास्या प्रारंभ : गुरुवार 16-4, रात्रि 08.11, समाप्ति : शुक्रवार 17-4, शाम 05.22
 • पूर्णिमा प्रारंभ : गुरुवार 30-4, रात्रि 09.12

साण्डू
१८९९ से
आयुर्वेद में विश्वसनीय

125
वर्षों से
मौखिक आयुर्वेद से

#SayYesToAyurveda®

साण्डू

गुलकंद
प्रवालयुक्त

उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प



गुलाब



मिश्री



5

वैशाख/शुद्ध ज्येष्ठ/
अधिक ज्येष्ठ
शक 1948

मई 2026

विक्रम संवत्
2082

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड
आरोग्यदर्शिका®

हर दिन,
हर घर...
आयुर्वेद !

र रविवार	अधिक ज्येष्ठ पूर्णिमा पूर्णिमा समाप्ति दोपहर 02.14 विश्व तंबाकू निषेध दिन	अनुराधा शुद्ध ज्येष्ठ कृ.2	विशाखा शुद्ध ज्येष्ठ कृ.8	धनिष्ठा अधिक ज्येष्ठ शु.1	कृत्तिका अधिक ज्येष्ठ शु.9	पूर्वा फाल्गुनी
	31 06.03 19.10 वृश्चिक	3 06.12 18.59 वृश्चिक	10 06.08 19.02 मकर 12.12	17 06.06 19.05 वृषभ	24 06.04 19.07 सिंह	
सो सोमवार	एमएसके प्लस® (महासुदर्शन काढा नं.१) रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक	अनुराधा शुद्ध ज्येष्ठ कृ.3	शततारका शुद्ध ज्येष्ठ कृ.9	रोहिणी अधिक ज्येष्ठ शु.2	उत्तरा फाल्गुनी अधिक ज्येष्ठ शु.10	
	4 06.11 19.00 वृश्चिक	11 06.08 19.02 कुंभ	18 06.05 19.05 वृषभ 22.05	25 06.04 19.08 सिंह 09.06		
मं मंगलवार	एमएसके प्लस® MSK PLUS Methicillin & Chlorhexidine Trusted Immunomodulator	ज्येष्ठा शुद्ध ज्येष्ठ कृ.4	पूर्वा भाद्रपदा शुद्ध ज्येष्ठ कृ.10	मृगशीर्ष अधिक ज्येष्ठ शु.3	हस्त अधिक ज्येष्ठ शु.11	
	5 06.11 19.00 वृश्चिक 12.54	12 06.08 19.03 कुंभ 19.24	19 06.05 19.05 मिथुन	26 06.03 19.08 कन्या		
बु बुधवार	बिलाजिब® अतिसार व प्रवाहिका की केन्द्रित दवा	मूल शुद्ध ज्येष्ठ कृ.4	उत्तरा भाद्रपदा शुद्ध ज्येष्ठ कृ.11	आर्द्रा/पुनर्वसु अधिक ज्येष्ठ शु.4	चित्रा अधिक ज्येष्ठ शु.11	
	6 06.10 19.00 धनु	13 06.07 19.03 मीन	20 06.05 19.06 मिथुन 22.38	27 06.03 19.08 कन्या 18.59		
गु गुरुवार	अतिसार एवं प्रवाहिका के लिए प्रभावी औषधि	पूर्वाषाढा शुद्ध ज्येष्ठ कृ.5	रेवती शुद्ध ज्येष्ठ कृ.12	पुष्य अधिक ज्येष्ठ शु.5	चित्रा अधिक ज्येष्ठ शु.12	
	7 06.10 19.01 धनु 25.25	14 06.07 19.03 मीन 22.33	21 06.05 19.06 कर्क	28 06.03 19.09 तुला		
शु शुक्रवार	वैशाख पूर्णिमा बुध पूर्णिमा पुष्टिपति विनायक जयंती वैशाख स्नान समाप्ति महाराष्ट्र दिवस अंतराष्ट्रीय श्रमिक दिवस पूर्णिमा समाप्ति रात्रि 10.52	स्वाति शुद्ध ज्येष्ठ कृ.6	उत्तराषाढा शुद्ध ज्येष्ठ कृ.13/14	आश्लेषा अधिक ज्येष्ठ शु.6/7	स्वाति अधिक ज्येष्ठ शु.13	
	8 06.13 18.59 तुला	15 06.09 19.01 मकर	22 06.04 19.07 कर्क 26.07	29 06.03 19.09 तुला		
श शनिवार	शुद्ध ज्येष्ठ कृ.1 शुद्ध ज्येष्ठ मासारंभ नारद जयंती	विशाखा शुद्ध ज्येष्ठ कृ.7	श्रवण शुद्ध ज्येष्ठ अमावास्या	मघा अधिक ज्येष्ठ शु.8	विशाखा अधिक ज्येष्ठ शु.14	
	2 06.12 18.59 तुला 24.29	9 06.09 19.02 मकर	16 06.06 19.04 मेष 22.47	23 06.04 19.07 सिंह	30 06.03 19.10 तुला 06.38	



शिशूविन®
शिशुओं की
संजीवनी

शिशूविन®
ही असली
जन्म घुंटी

शिशुओं की
संजीवनी

शिशुओं में
भूख जगाये

पाचनशक्ति
सुधारे

शिशुओं को
हृष्ट पुष्ट रखे

रोगों से लडने की
ताकत बढ़ाये



परिपाठादि काढा
(पाठाजीवनी)

उष्णतानाशक
प्रभावी फॉर्म्युला

स्वास्थ्यसंबंधी
जानकारी के लिए
QR CODE
स्कैन करें





आरोग्यदर्शिका®

मई 2026



आयुष्मान् भव !!!

हेमा: अब तक हमने वात और पित्त के लिए आहार के बारे में बात की है वे तथ्य इतने दिलचस्प थे कि मैं अब कफ प्रकृति के आहार के बारे में जानने के लिए उत्सुक हूँ।
डॉ. प्रीति: इससे पहले कि मैं कफ प्रकृति के लिए आहार के बारे में बात करना शुरू करूँ, मैं आपको बता दूँ कि ये दोष ५ मूल तत्वों से कैसे बनते हैं। वात दोष आकाश और वायु से बनता है, पित्त अग्नि और जल से जबकि कफ, जल और पृथ्वी महाभूत से बनता है। इससे हम यह जान सकते हैं की, कफ दोष स्थिरता और रूप देने के लिए जिम्मेदार है। यह कुछ ऐसा है जो 'चीजों को एक साथ रखता या बांधता है।' कफ दोष सभी कोशिकाओं और प्रणालियों के मृदुता, संघठन, प्रतिरक्षा बनाए रखने और ऊतकों की रक्षा के लिए जिम्मेदार है। यह उनके प्रकृति लक्षणों में भी परिलक्षित होता है जैसा कि हमने देखा है। चूंकि उनके पास मंद अग्नि, पाचन, और भूख है,
 • इसलिए उन्हें ५-६ घंटे के अंतराल के साथ २ बार भोजन करना चाहिए।
 • वे अकेले हैं जो नाश्ता छोड़ सकते हैं। फिर भी, उनका नाश्ता वास्तव में हल्का होना चाहिए, उदा; जूस या ग्रीन टी।
 • यद्यपि उनके आहार में सभी ६ स्वाद शामिल होने चाहिए, विशेष रूप से उन्हें अपने आहार में कटु (तीखा), तिक्त (कड़वा) और कषाय (कसैला) रस को यथासंभव शामिल करने का प्रयास करना चाहिए। • भोजन फाइबर से भरपूर, वसा में कम और नमक कम होना चाहिए। उन्हें भोजन के तुरंत बाद सोना और बैठना नहीं चाहिए।
 • भोजन के बाद हल्की सैर की सलाह दी जाती है। कोई भी प्रकार के अनाज के ३-४ सर्विंग, उच्च गुणवत्ता वाले कम वसा वाले और प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों की २ सर्विंग, ताजी सब्जियों की ४-५ सर्विंग, ताजे फल की १ सर्विंग

अनाज : शिंगडा/कुट्टू, मक्का, बाजरा, जौ, बासमती चावल
दालें: मूंग दाल, हरे मटर, लाल मसूर, सफेद मटर।
सब्जियां: चुकंदर, शिमला मिर्च, ब्रोकली, गाजर, पत्ता गोभी, मक्का, फूलगोभी, हरी बीन्स, पत्तेदार साग, सलाद पत्ता, मशरूम, भिंडी, प्याज, मटर
मसाले: काली मिर्च, मिर्च, हरा धनिया, लहसुन, अदरक, सरसों, पुदीना पत्ती
फल: सेब, खुबानी, जामुन, चेरी, क्रैनबेरी, सूखे अंजीर, आम, नाशपाती, आड़ू, अनार, काली किशमिश, स्ट्रॉबेरी
डेयरी उत्पाद: घी और दही (संयम में), बकरी का दूध, लस्सी
नट्स और बीज: अखरोट, पिस्ता, बादाम, कद्दू के बीज, सूरजमुखी के बीज,
तेल: सूरजमुखी तेल, सरसों का तेल, मकई का तेल चिकन का मांस, टर्की और इनका सूप।
हेमा: कफ प्रकृति वाले लोगों को किन चीजों से परहेज करना चाहिए?
डॉ. प्रीति: उन्हें अधिक तेल, पचने में भारी, मीठा, खट्टा और नमकीन खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए। उसके साथ साथ: गेहूं, ओट्स, काला चना, अंबाडी (सोरेल के पत्ते), टमाटर, शकरकंद, एवोकैडो, अनानस, केला, अंगूर, तरबूज, संतरा, मक्खन, उच्च वसा वाला दूध और डेयरी उत्पादन, नारियल का तेल, जैतून का तेल, तिल का तेल, नारियल, मूंगफली, पाइन नट्स, तिल के बीज, इमली, मीठी चाय, सोडायुक्त पेय, आइसड पेय, रिफाइनड शुगर



विमफिक्स

- **विमफिक्स Vim** (ऊर्जा), **Vigour** (जोश) और **Vitality** (चैतन्य) को बढ़ाने के लिए एक प्रभावी आयुर्वेदिक समाधान है।
- यह आयुर्वेद के दृष्टि से पुरुषों के लिए संपूर्ण स्वास्थ्य टॉनिक है।
- शुद्ध शिलाजीत जोश और उत्साह को बढ़ाता है। कौंच बीज, सफेद मुसली, अश्वगंधा जैसे १५ आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियाँ इसका हिस्सा हैं जो शरीर

के सभी धातुओं के लिए बलवर्धन का काम करती है।
 • यह मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करता है, और खोये हुए आत्मविश्वास को लौटाता है।
 • **विमफिक्स** पुरुषों के समग्र स्वास्थ्य के लिए नैसर्गिक और आदर्श समाधान है।



विमफिक्स

साण्डू अश्वगंधारिष्ट

- **साण्डू अश्वगंधारिष्ट** उत्तम रसायन, बल्य, वाजीकर औषधि कल्प है।
- इसमें अश्वगंधा, यष्टिमधु, वचा और अर्जुन जैसी आयुर्वेदिक औषधियाँ शामिल हैं जो शारीरिक और मानसिक उत्साह में वृद्धि करती हैं।
- बुद्धिजीवी वर्ग के लोग इसके नियमित सेवन से तनाव से दूर रहेंगे।

• यह रोगप्रतिकारशक्ति को बढ़ाने में फायदेमंद है, मांसपेशियों की ताकत बढ़ाता है और पूरे शरीर की प्रणाली को पुनर्जीवित करता है।



साण्डू अश्वगंधारिष्ट

वानरी

- **वानरी** रसायन कार्य करने वाला आयुर्वेदिक टॉनिक है।
- यह शारीरिक ताकत, शक्ति में सुधार करता है और सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।
- कपिकच्छु ग्रंथों में वर्णित सर्वोत्तम रसायनों में से एक है।
- **वानरी** शरीर के सप्तधातुओं को पोषण देने वाला एक उत्कृष्ट कल्प है।



वानरी

*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए
 Email: customer@сандू.in, Phone: 022- 2528 4402

मुहूर्त

गणेश संकष्ट चतुर्थी का चंद्रोदय
 मंगलवार, 05 मई 2026

मुंबई	22.19	जयपुर	22.28
दिल्ली	22.27	लखनऊ	22.07
इलाहाबाद	21.59	नाथद्वारा	22.30

विवाह के लिए उपयुक्त दिवस
 शुद्ध मुहूर्त

01 (10.00 के बाद 21.12 तक), 03 (07.09 के बाद 22.27 तक), 06 (15.53 तक), 07 (18.45 के बाद 26.00 तक), 08 (12.21 तक), 09 (26.00 तक), 10 (24.49 तक), 13 (26.00 तक), 14 (11.20 तक)
--

श्री शालिवाहन शक 1948, विधावसूनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082 समय के आंकड़ों में घंटे की गणना दोपहर के 12 के बाद 1 के बजाय 13, 14 के क्रम से अगले दिन के सूर्योदय तक की गयी है। इस पंचांग में उत्तर भारतीय पूर्णिमांत कालगणना पद्धति के अनुसार शक-संवत् मास का प्रारंभ कृष्ण प्रतिपदा से माना गया है। उत्तरायण

पंचांग-2026		श्री शालिवाहन शक 1948, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082										
मई	दिनांक-सूर्य-ज्येष्ठ-अश्लेषा-ज्येष्ठ	नक्षत्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करणा	समाप्ति	राष्ट्रीय				
1	शुक्र	पूर्णिमा	22.52	ज्येष्ठी	28.34	सिंहि	21.12	विष्टि	10.00	11		
2	शनि	कृ. प्रणिपदा	24.49	शिराखा	अहोरात्र	व्यतिपात	21.44	वालय	11.49	12		
3	रवि	कृ. द्वितीया	27.01	शिराखा	07.09	वर्षा	22.27	तैत्ति	13.53	13		
4	सोम	कृ. तृतीया	29.24	अनुराधा	09.57	वर्षा	23.19	वर्षा	16.11	14		
5	मंगल	कृ. चतुर्थी	अहोरात्र	ज्येष्ठा	12.54	शिरा	24.15	वच	18.37	15		
6	बुध	कृ. पंचमी	07.51	मूल	15.52	सिंहि	25.11	कौलव	21.03	16		
7	गुरु	कृ. षष्ठी	10.13	पूर्वाषाढा	18.44	साय	25.58	गरज	23.19	17		
8	शुक्र	कृ. सप्तमी	12.21	उत्तराषाढा	21.19	शुभ	26.29	विष्टि	25.15	18		
9	शनि	कृ. अष्टमी	14.02	श्रवणा	23.23	शुभ	26.34	वालय	26.39	19		
10	रवि	कृ. नवमी	15.05	धनिष्ठा	24.49	बुध	26.08	तैत्ति	27.21	20		
11	सोम	कृ. दशमी	15.23	शततारका	25.27	रैव	25.03	वर्षा	27.14	21		
12	मंगल	कृ. एकादशी	14.52	पू. भाद्रपदा	25.16	वैश्वि	23.18	वच	26.17	22		
13	बुध	कृ. द्वादशी	13.29	उ. भाद्रपदा	24.17	विक्रम	20.54	कौलव	24.30	23		
14	गुरु	कृ. त्रयोदशी	11.20	रेवती	22.23	श्रीति	17.53	गरज	22.00	24		
15	शुक्र	कृ. चतुर्दशी	08.31	अश्लेषा	20.15	आयुष्मान्	14.21	विष्टि	18.55	25		
16	शनि	अमावास्या	25.31	भरणी	17.30	सौम्य	10.25	पतुष्पाद	15.23	26		
17	रवि	शु. प्रणिपदा	21.41	कृत्तिका	14.32	शोच	06.15	किष्कंध	11.36	27		
18	सोम	शु. द्वितीया	17.54	रोहिणी	11.32	सुकर्मा	21.48	वालय	07.46	28		
19	मंगल	शु. तृतीया	14.19	मृगशिरा	08.41	धृति	17.49	वर्षा	24.39	29		
20	बुध	शु. चतुर्थी	11.07	आर्द्रा	06.11	शुभ	14.10	वच	21.42	30		
21	गुरु	शु. पंचमी	08.26	पुष्य	26.49	गंड	10.58	कौलव	19.20	31		
22	शुक्र	शु. षष्ठी	06.24	आश्लेषा	26.07	बुध	08.18	गरज	17.38	ज्येष्ठ		
23	शनि	शु. अष्टमी	28.26	मघा	26.08	शुभ	06.13	विष्टि	16.40	2		
24	रवि	शु. नवमी	28.30	पू. फाल्गुनी	26.50	वर्षा	27.44	वालय	16.23	3		
25	सोम	शु. दशमी	29.10	उ. फाल्गुनी	28.08	वज्र	27.14	तैत्ति	16.46	4		
26	मंगल	शु. एकादशी	अहोरात्र	हस्त	29.56	सिंहि	27.09	वर्षा	17.42	5		
27	बुध	शु. द्वादशी	06.21	चित्रा	अहोरात्र	व्यतिपात	27.24	वच	19.06	6		
28	गुरु	शु. त्रयोदशी	07.56	षष्ठा	08.08	वर्षा	27.54	कौलव	20.51	7		
29	शुक्र	शु. चतुर्दशी	09.50	ज्येष्ठी	10.37	वर्षा	28.35	गरज	22.52	8		
30	शनि	शु. पंचमी	11.57	शिराखा	13.19	शिरा	29.24	विष्टि	25.05	9		
31	रवि	पूर्णिमा	14.14	अनुराधा	16.11	सिंहि	अहोरात्र	वालय	27.25	10		

1-5-2026 सूर्योदय रवि, बुध-मेघ, चंद्र-तुला, मंगल, शनि, नेपथ्य-मीन, गुरु-मिथुन, शुक्र, हर्षल-वृषभ, प्लूटो-मकर.
 • मंगल : मे 11-5, बुध-वृषभ 14-5, शुक्र: मिथुन 14-5, रवि-वृषभ 15-5, बुध-मिथुन 29-5
 • पूर्णिमा समाप्ति : शुक्रवार 01-5, रात्रि-10.52
 • अमावास्या प्रारंभ : शनिवार 16-5, सुबह 05.11, समाप्ति : शनिवार 16-5, उ. रात्रि 01.31.
 • पूर्णिमा प्रारंभ : शनिवार 30-5, सुबह 11.57, समाप्ति : रविवार 31-5, दोपहर 02.14.

स्वास्थ्य वाटिका

हृद्य हलवा

बहुत से लोग खाने-पीने के शौकीन होते हैं और अगर इसी खाने-पीने से स्वास्थ्य प्राप्त किया जाये तो कितना बेहतर होगा नहीं? आज हम एक ऐसा ही खाद्य पदार्थ देखने जा रहे हैं जो हृदय को मजबूत करता है और टॉनिक का भी काम करता है। जिसके लिए किसी अतिरिक्त प्रयास या फॉन्सी सामग्री की आवश्यकता नहीं होती है।

आवश्यक सामग्री:

गुड़ ५० ग्राम 	अर्जुन चूर्ण ६ ग्राम
गेहूं आटा ५० ग्राम 	तेल तेल १२ मिली
पानी १०० मिली 	घी १२ ग्राम

अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।

आत्मबोध

‘अन्नं ब्रह्म रसो विष्णुः पक्ता देवो महेश्वरः।
 एवं ज्ञात्वा तू यो भुंक्ते अन्नदोषो न लिप्यते।
 इस श्लोक से हम यह समझते हैं कि, भोजन ब्रह्मा है, जो तरल पदार्थ हम खाते हैं वह विष्णु है, जबकि शिव पाचन के लिए जिम्मेदार है। इस ज्ञान से आप अपने द्वारा खाए जाने वाले भोजन में अशुद्धियों को कभी भी

अपना हिस्सा नहीं बनने देंगे। क्योंकि हमारा शरीर जीवन का आनंद लेने के लिए आत्मा का निवास स्थान है। चूंकि हम सभी विचारों, आहार, जीवन शैली यानी हमारे दैनिक कार्यों की परिणति हैं, इसलिए संतोष और खुशी प्राप्त करने के लिए अच्छे विचार और प्रयास करने की आवश्यकता है।

एमएसके प्लस®

(महासुदर्शन काढा नं.१)

रोगप्रतिरोधी शक्तिवर्धक

रोगप्रतिरोधीशक्ति बढ़ाता है तथा ज्वर में उत्पन्न होने वाले
सर्दी-जुकाम, सिरदर्द में राहत पहुंचाता है



6

अधिक ज्येष्ठ/
शुद्ध ज्येष्ठ/ आषाढ
शक 1948

जून 2026

विक्रम संवत
2082

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

र रविवार	<p>साण्डू अमृतारिष्ट उत्तम रोगप्रतिरोधी शक्तिवर्धक</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.7 भानू सप्तमी विश्व खाद्य सुरक्षा दिन दत्तात्रेय कृष्ण साण्डू पुण्यतिथी 06.03 19.13 कुंभ</p>	<p>धनिष्ठा दर्श अमावास्या अमावास्या प्रारंभ दोपहर 12.20 विश्व रक्तदान दिन 06.03 19.15 वृषभ</p>	<p>रोहिणी शुद्ध ज्येष्ठ शु.7 भानुसप्तमी दक्षिणायनारंभ सौर वर्षा ऋतु प्रारंभ झांसी की रानी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथि (तिथि के अनुसार) अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 06.04 19.17 सिंह 15.39</p>	<p>पूर्वा फाल्गुनी शुद्ध ज्येष्ठ शु.14 पूर्णिमा प्रारंभ उ. रात्रि 03.06 06.06 19.18 वृश्चिक 25.08</p>	<p>बच्चों के लिए इम्युनिटी बुस्टर</p>
	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.1 ज्येष्ठा कालाष्टमी सूर्य का मृगशीर्ष नक्षत्र प्रवेश वाहन-मेंढक 06.03 19.10 वृश्चिक 19.07</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.8 शततारका सूर्य का मृगशीर्ष नक्षत्र प्रवेश वाहन-मेंढक 06.03 19.13 कुंभ 27.35</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ अमावास्या शुद्ध ज्येष्ठ शु. 1 पुरुषोत्तम/मल/ अधिक ज्येष्ठ मास समाप्ति सुबह 08.24 सोमवती अमावास्या अंतरराष्ट्रीय मल्लखंब दिवस अमावास्या समाप्ति सुबह 08.24 तक 06.03 19.15 वृषभ 08.40</p>	<p>मृगशीर्ष शुद्ध ज्येष्ठ शु.8 दुर्गाष्टमी अयन करिदिवस सूर्य का आर्द्रा नक्षत्र प्रवेश वाहन -गधा मेला क्षीरभवानी (कश्मीर) 06.05 19.17 कन्या</p>	<p>उत्तरा फाल्गुनी शुद्ध ज्येष्ठ पूर्णिमा वटपूर्णिमा कबीर जयंती देवस्नान पूर्णिमा (बंगाल-उड़ीसा) 06.06 19.18 धनु</p>	
सो सोमवार	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.2 पूर्वाषाढा गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय 09.52 06.03 19.11 धनु</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.9 पूर्वा भाद्रपदा चंद्रदर्शन 06.03 19.13 मीन</p>	<p>शुद्ध ज्येष्ठ शु.2 आर्द्रा चंद्रदर्शन 06.03 19.15 मिथुन</p>	<p>शुद्ध ज्येष्ठ शु.9 हस्त आषाढ मासारंभ गुरु हरगोविंद सिंह जयंती पूर्णिमा समाप्ति सुबह 05.26 06.05 19.17 कन्या 24.52</p>	<p>आषाढ कृ.1 पूर्वाषाढा आषाढ मासारंभ गुरु हरगोविंद सिंह जयंती पूर्णिमा समाप्ति सुबह 05.26 06.07 19.18 धनु</p>	<p>उत्कृष्ट क्षुधावर्धक एवं पाचक</p>
मं मंगलवार	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.3 पूर्वाषाढा गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय 09.52 06.03 19.11 धनु</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.10 उत्तरा भाद्रपदा विश्व दृष्टिदान दिवस 06.03 19.14 मीन</p>	<p>शुद्ध ज्येष्ठ शु.3 रेवती महाराणा प्रताप जयंती (तिथि के अनुसार) झांसी की रानी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथि (अंग्रेजी दिनांक अनुसार) मुस्लिम नुतन वर्षारंभ हिजरी सन 1448 प्रारंभ मुस्लिम मुहर्रम मासारंभ 06.04 19.16 मिथुन 08.13</p>	<p>शुद्ध ज्येष्ठ शु.10 चित्रा निर्जला एकादशी रुक्मिणी विवाह (उड़ीसा) 06.05 19.17 तुला</p>	<p>आषाढ कृ.1 पूर्वाषाढा आषाढ मासारंभ गुरु हरगोविंद सिंह जयंती पूर्णिमा समाप्ति सुबह 05.26 06.07 19.18 धनु</p>	
बु बुधवार	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.4 उत्तराषाढा कमला एकादशी पारसी बेहमन मासारंभ पंचक समाप्ति 08.16 06.03 19.11 धनु 07.41</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.11 रेवती कमला एकादशी पारसी बेहमन मासारंभ पंचक समाप्ति 08.16 06.03 19.14 मीन 08.16</p>	<p>शुद्ध ज्येष्ठ शु.4 पुष्य विनायक चतुर्थी गुरुपुष्पामृत योग सुबह 06.04 से सुबह 11.32 तक गुरु अर्जुनदेव शहीद दिवस उमा चतुर्थी (बंगाल उड़ीसा) 06.04 19.16 कर्क</p>	<p>शुद्ध ज्येष्ठ शु.11 स्वाति निर्जला एकादशी रुक्मिणी विवाह (उड़ीसा) 06.05 19.17 तुला</p>	<p>आषाढ कृ.1 पूर्वाषाढा आषाढ मासारंभ गुरु हरगोविंद सिंह जयंती पूर्णिमा समाप्ति सुबह 05.26 06.07 19.18 धनु</p>	<p>साण्डू अश्वगंधारिष्ट शारीरिक एवं मानसिक शक्तिवर्धक</p>
गु गुरुवार	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.5 श्रवण विश्व पर्यावरण दिवस 06.03 19.12 मकर</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.12 श्रवण प्रदोष 06.03 19.14 मेष</p>	<p>शुद्ध ज्येष्ठ शु.5 आश्लेषा महादेव विवाह (उड़ीसा) 06.04 19.16 कर्क 10.06</p>	<p>शुद्ध ज्येष्ठ शु.12 विशाखा मुहर्रम (ताजिया) चंपक द्वादशी (बंगाल) 06.05 19.18 तुला 12.32</p>	<p>आषाढ कृ.1 पूर्वाषाढा आषाढ मासारंभ गुरु हरगोविंद सिंह जयंती पूर्णिमा समाप्ति सुबह 05.26 06.07 19.18 धनु</p>	
शु शुक्रवार	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.6 श्रवण पंचक प्रारंभ 19.02 06.03 19.12 मकर 19.02</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.13 श्रवण शिवरात्रि 06.03 19.15 मेष 09.25</p>	<p>शुद्ध ज्येष्ठ शु.6 मघा अरण्य षष्ठी विध्यवासिनी पूजा शीतला षष्ठी यात्रा (उड़ीसा) साई टेऊराम पुण्यतिथी 06.04 19.16 सिंह</p>	<p>शुद्ध ज्येष्ठ शु.13 अनुराधा शनि प्रदोष वटसावित्री व्रतारंभ शिवराज शक 353 प्रारंभ शिवराज्याभिषेकोत्सव दिवस 06.06 19.18 वृश्चिक</p>	<p>आषाढ कृ.1 पूर्वाषाढा आषाढ मासारंभ गुरु हरगोविंद सिंह जयंती पूर्णिमा समाप्ति सुबह 05.26 06.07 19.18 धनु</p>	
श शनिवार	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.6 श्रवण पंचक प्रारंभ 19.02 06.03 19.12 मकर 19.02</p>	<p>अधिक ज्येष्ठ कृ.13 श्रवण शिवरात्रि 06.03 19.15 मेष 09.25</p>	<p>शुद्ध ज्येष्ठ शु.6 मघा अरण्य षष्ठी विध्यवासिनी पूजा शीतला षष्ठी यात्रा (उड़ीसा) साई टेऊराम पुण्यतिथी 06.04 19.16 सिंह</p>	<p>शुद्ध ज्येष्ठ शु.13 अनुराधा शनि प्रदोष वटसावित्री व्रतारंभ शिवराज शक 353 प्रारंभ शिवराज्याभिषेकोत्सव दिवस 06.06 19.18 वृश्चिक</p>	<p>आषाढ कृ.1 पूर्वाषाढा आषाढ मासारंभ गुरु हरगोविंद सिंह जयंती पूर्णिमा समाप्ति सुबह 05.26 06.07 19.18 धनु</p>	



शिशूविन® ही असली **जन्म घुंटी**
शिशुओं की संजीवनी

स्वास्थ्यसंबंधी
जानकारी के लिए
QR CODE
स्कैन करें





बच्चों के लिए इम्युनिटी बुस्टर



१८९९ से आयुर्वेद में विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

जून 2026



वर्षों से निरंतर आयुर्वेद सेवा



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

आयुष्मान् भव !!!

हेमा: प्रीती!!! ... हम इस महीने २१ जून के दिन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मना रहे हैं।

डॉ प्रीती- हां ... वास्तव में योग एक मूल्यवान उपहार है जो भारतीय संस्कृति की पुरे विश्व को एक अनमोल देन है। अंतरराष्ट्रीय दिवस के रूप में इसका उत्सव मनाना आयुर्वेद के लिए वैश्विक स्तर पर पहचान और मान्यता मिलने हेतु एक बड़ा कदम साबित होगा।

हेमा: जैसे की तुमने उल्लेख किया कि योग हमें खुद को बेहतर तरीके से जानने में मदद करेगा। क्या तुम मुझे समझा सकती हो कि यह हमारे शरीर, मन और आत्मा के लिए कैसे उपयुक्त है।

डॉ प्रीती- जैसे आधुनिक मानस शास्त्र के जनक माने जाने वाले **सिगमंड फ्रायड** जिन्होंने केवल मन के स्वास्थ्य के बारे में, या फिर अमेरिकन मनोवैज्ञानिक **अब्राहम मास्लो** ने जैसे केवल शरीर के बारे में ही संशोधन करके निरंतर स्वास्थ्य की चाबी ढूँढने की कोशिश की। परन्तु **योग** न केवल शरीर पर ही बल्कि सचेत मन और आत्मा पर भी काम करता है।

हेमा: योग के माध्यम से शरीर पर काम करना यह तो मैं समझ गई, लेकिन सचेत मन और आत्मा भी?

डॉ प्रीती- हां मेरा मतलब है की आध्यात्मिक तथा आत्मोन्नति का प्रयास करने के लिए भी योग हमारी मदद करता है। जैसे शरीर को आहार के रूप में पोषण मिलता है, वैसे ही योग और ध्यान न केवल शरीर बल्कि दिमाग और आत्मा के लिए भी पोषण प्रदान करता है।

हेमा: लेकिन आजकल योग यह एक शारीरिक व्यायाम के तौर पे ही सीमित माना जाता है।

डॉ प्रीती- हजारों साल पहले, आचार्य पतंजलि द्वारा हमें योग समझाया गया था, जिसे **अष्टांग योग** के नाम से जाना जाता है। योग के ८ अंग - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

हेमा: क्या तुम मुझे इसकी अधिक जानकारी दे सकती हो?

डॉ प्रीती- जी हाँ... मैं तुम्हें इसे संक्षेप में समझाती हूँ। इन ८ अंगों को २ भागों में विभाजित किया जाता है; १ बहिरंग योग और २ अंतरंग योग। बहिरंग योग में शामिल हैं:

१. यम : (सामाजिक आचरण संहिता) में नैतिक नियमों का एक सेट जिसमें शामिल हैं; अहिंसा, ईमानदारी, ब्रह्मचर्य, चोरी नहीं करना इ. समाविष्ट हैं।

२. नियम : व्यक्तिगत आचरण संहिता

३. आसन : यानी 'स्थिर सुखं आसनं' है जो क्रियाएं शारीरिक स्थिरता और मानसिक आनंद प्रदान करती हैं। इसमें मन और शरीर को लचीलापन प्राप्त करने के लिए विभिन्न मुद्राओं का अभ्यास शामिल है।

४. प्राणायाम ; यानी प्राण + आयाम का अर्थ है (प्राण) सांस लेना या श्वसन (आयाम) लंबे समय तक या विस्तार, सांस पर नियंत्रण रखना इसके परिणामस्वरूप एल्वोलि (श्वसन कोशिकाओं) का संपूर्ण संकोच और विस्तार होता है। **Meditation** के साथ प्राणायाम मन

को शांत करता है और भावनात्मक तनाव को कम करता है। यह प्राण (सांस) - शरीर और मन को जोड़नेवाला एक पुल है।

५. प्रत्याहार : मन और शरीर पर स्वेच्छासे आत्म-नियंत्रण का अभ्यास।

हेमा: बहिरंग योग क्यों महत्वपूर्ण है?

डॉ प्रीती- बहिरंग योग शरीर और मन के स्वास्थ्य को कायम रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह अंतरंग योग यानी धारण, ध्यान और समाधि के लिए नींव है, जो आध्यात्मिक उन्नति के लिए आवश्यक है। **हेमा:** आसन, प्राणायाम इत्यादि का अभ्यास करने के क्या फायदे हैं?

डॉ प्रीती- योग, मुख्य रूप से शरीर के साथ साथ मन के स्वास्थ्य को उत्तम रखने में मदद करता है और आसन शरीर स्वास्थ्य कल्याण को बनाए रखने और बीमारियों की शृंखला को कम करने में मदद करता है। यह एनोरोबिक व्यायाम का एक रूप है, इसमें शारीरिक व्यायाम के साथ-साथ मन और शरीर का संतुलन रखने का कार्य भी शामिल है। यह मानसिक और शारीरिक तनाव के साथ perceived तनाव (स्वाभाविक रूप से महसूस किया जाने वाला तनाव) से राहत में सहायता करता है। योग हमें मन को एकाग्र करने में मदद करता है।

हेमा: बाधा के लिए खेद है, लेकिन यह Perceived तनाव क्या है?

डॉ प्रीती- Perceived तनाव वास्तविक तनाव नहीं है लेकिन यह वैयक्तिक जीवन और काम के बीच में संतुलन की कमी के वजह से आपकी भावनाओं में होनेवाले अनचाहे बदलाव है। जैसा कि मैंने पहले ही कहा है, संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ शरीर, मन और आत्मा आवश्यक हैं। योग हमें वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करना सिखाता है। योग का अभ्यास संतुलित ऊर्जा उत्पन्न करता है जो शरीर के रोगप्रतिकारक प्रणाली के कार्य के लिए महत्वपूर्ण है। **योगगुरु श्री बी. एस. अय्यंगर** के शब्दों में, 'आपका शरीर भूतकाल में रहता है और मन भविष्यकाल में, योग के माध्यम से ये दोनों वर्तमान में आ सकते हैं'

हेमा: क्या आप मुझे कोई एक ऐसा आसन बता सकते हो, जो योग के सभी लाभ दे ?

डॉ प्रीती- हा जरूर, **सूर्यनमस्कार** यह एक ऐसा अद्वितीय आसन है जो योग के सभी लाभ देता है। किसी भी व्यक्ति को योग का अभ्यास शुरू करने का यह आदर्श तरीका है। यह हल्के रूप का व्यायाम है जिसमें १ चक्र में १२ आसन शामिल हैं। इस आसन का नियमित अभ्यास कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस को बनाए रखता है और वजन को नियंत्रित रखता है। यह कमजोर मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, चयापचय, श्वसन कार्यों, तंत्रिका चालन में अधिक सुधार करता है और इसका रोज अभ्यास करना भी आसान है।

हेमा: क्या आप मुझे कोई एक ऐसा आसन बता सकते हो, जो योग के सभी लाभ दे ?

डॉ प्रीती- हा जरूर, **सूर्यनमस्कार** यह एक ऐसा अद्वितीय आसन है जो योग के सभी लाभ देता है। किसी भी व्यक्ति को योग का अभ्यास शुरू करने का यह आदर्श तरीका है। यह हल्के रूप का व्यायाम है जिसमें १ चक्र में १२ आसन शामिल हैं। इस आसन का नियमित अभ्यास कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस को बनाए रखता है और वजन को नियंत्रित रखता है। यह कमजोर मांसपेशियों को मजबूत बनाता है, चयापचय, श्वसन कार्यों, तंत्रिका चालन में अधिक सुधार करता है और इसका रोज अभ्यास करना भी आसान है।

स्वास्थ्य वाटिका

सुगंधित धूप बत्ती

आज भी कई परिवारों में शाम को अगरबत्ती जलाने की परंपरा कायम है। धूप की यह कोमल सुगंध मन की शांति, भावना, यादें, विचार और बहुत सी ऐसी चीजोंको प्रभावित करने के लिए पर्याप्त है। कई त्योहारों पर आज भी धूप-अगरबत्ती जलाई जाती है। कहा जाता है कि इसे जलाने से घर में नकारात्मक ऊर्जा कम होती है। आज बाजार में कई तरह की धूप-अगरबत्तियां उपलब्ध हैं, लेकिन आज हम देखेंगे कि घर पर और आसान तरीके से इसे कैसे बनाया जा सकता है।

- सूखे फूल
- नागरमोथा पाउडर
- खस पाउडर
- कचोरा पाउडर
- गाय के गोबर का सूखा पाउडर
- अपनी पसंद का सुगंधित तेल
- पानी
- गाय का घी
- धूपबत्ती को आकार देने के लिए पाइपिंग नोजल

आवश्यक साहित्य:



अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।

आत्मबोध

जैसा कि **योगगुरु श्री बी. के. एस. अय्यंगर** जी महोदय द्वारा कहा गया है, **अष्टांग योग एक दर्पण है जो हमारे भीतर देखने के लिए है। यह एक रोशनी है जो एक बार जलायी जाती है, तो कभी भी मंद नहीं होगी, जितना**

बेहतर आप निरंतर अभ्यास करते हैं उतना ही आपका भविष्य उज्ज्वल होगा। तो अपनी आत्मा के संपूर्ण और सत्य ज्ञान के लिए योग के इस मार्ग का पालन करें।

स्वास्थ्य रक्षक

हिमोक्लिन

• **हिमोक्लिन** मंजिष्ठ, रक्त-चंदन, हल्दी और नीम की जड़ी बुटीयों से बनी एक प्रभावी औषधि है जो उत्कृष्ट रक्त शुद्धी कारक है।

• यह मुंहासों और फुंसियों के लिए सबसे अच्छा और प्रभावी आयुर्वेदिक पॉलीहर्बल टॉनिक है, अत्याधिक धूप के कारण बेजान त्वचा, वर्ण और काले धब्बों को रोकता है।

• हल्दी, गुड़ची, नीम आदि जड़ी-बूटियों के मिश्रण से **हिमोक्लिन** मुंहासे मुक्त और चमकती त्वचा प्रदान करता है।



हिमोक्लिन

भृंगजीवनी

• **भृंगजीवनी** एक आयुर्वेदिक हेयर टॉनिक है।

• यह विभिन्न कारणों से बालों के झड़ने और समय से पहले सफेद होने के लिए फायदेमंद है

• यह बालों के विकास और पोषण में मदद करता है।

• तनाव को कम करने में मदद करता है।

• **भृंगजीवनी** में भृंगराज, हरीतकी और पिप्पली जैसी शक्तिशाली जड़ी बूटियां हैं जो बालों को झड़ने से रोकती हैं।



भृंगजीवनी

अशोका कम्पाउण्ड

• **अशोका कम्पाउण्ड** स्त्री रोग संबंधी समस्याओं के लिए एक आदर्श टॉनिक है।

• अशोक, लोध, मंजिष्ठ आदि जड़ी-बूटियों के अनूठे संयोजन के साथ यह कल्प महिलाओं की प्रजनन प्रणाली का स्वास्थ्य बढ़ाता है।

• **अशोका कम्पाउण्ड** एक प्राकृतिक कल्प है जो महिलाओं को शारीरिक बल प्रदान करते हुए कमजोरी से राहत दिलाता है।



अशोका कम्पाउण्ड

*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए
Email: customer@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402

मुहूर्त

गणेश संकट चतुर्थी का चंद्रोदय

शुक्रवार, 03 जून 2026

मुंबई 21.52 जयपुर 21.58

दिल्ली 21.57 लखनऊ 21.37

इलाहाबाद 21.29 नाथद्वारा 22.01

विवाह के लिए उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

19 (10.06 के बाद 14.53 तक ,

18.29 के बाद 26.00तक), 20

(09.25 तक), 23 (10.12 तक) 24

(26.00 तक), 27 (22.10 तक)

श्री शालिवाहन शक 1948, विशाखसूनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082 समय के आंकड़ों में घंटे की गणना दोपहर के 12 के बाद 1 के बजाय 13, 14 के क्रम से आगे दिन के सूर्योदय तक की गयी है। इस पंचांग में उत्तर भारतीय पूर्णिमांत कालगणना पद्धति के अनुसार शक-संवत् मास का प्रारंभ कृष्ण प्रतिपदा से माना गया है। उत्तरायण / दक्षिणायन

पंचांग-2026	श्री शालिवाहन शक 1948, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082
जून	अभिषेक-शुद्ध-शुद्ध-शुद्ध-शुद्ध-शुद्ध
जुलै	अभिषेक-शुद्ध-शुद्ध-शुद्ध-शुद्ध-शुद्ध
1 सोम	कृ. प्रणिपदा 16.36 ज्येष्ठा 19.07 सिध्द 06.18 नैतिल 29.49 11
2 मंगल	कृ. द्वितीया 19.00 मूल 22.05 साय 07.15 वषिष्ठ अहोरात्र 12
3 बुध	कृ. तृतीया 21.20 पूर्वाषाढा 24.59 शुभ 08.11 वषिष्ठ 08.11 13
4 गुरु	कृ. चतुर्थी 23.30 उत्तराषाढा 27.41 शुक्ल 09.02 वष 10.27 14
5 शुक्र	कृ. पंचमी 25.19 श्रवण अहोरात्र ब्रह्मा 09.41 कौत्व 12.27 15
6 शनि	कृ. षष्ठी 26.40 श्रवण 06.03 ऐर 10.03 गरज 14.04 16
7 रवि	कृ. सप्तमी 27.24 धनिष्ठा 07.55 वैश्वि 10.01 विष्टि 15.07 17
8 सोम	कृ. अष्टमी 27.23 शतताराका 09.09 विष्कभ 09.27 चाल्प 15.29 18
9 मंगल	कृ. नवमी 26.34 पू. भाद्रपदा 09.38 तिथि 08.17 नैतिल 15.04 19
10 बुध	कृ. दशमी 24.57 उ. भाद्रपदा 09.21 आशुपान 06.29 28.62 वषिष्ठ 13.51 20
11 गुरु	कृ. एकादशी 22.36 रेवती 08.16 शोभन 24.59 वष 11.52 21
12 शुक्र	कृ. द्वादशी 19.37 अंबी भस्मी 06.28 28.05 अरिगड 21.26 कौत्व 09.10 29.55 22
13 शनि	कृ. त्रयोदशी 16.08 कृत्तिका 25.17 सुकर्मा 17.28 विष्टि 26.15 23
14 रवि	कृ. चतुर्दशी 12.20 रोहिणी 22.14 भूति 13.15 चतुर्मास 22.23 24
15 सोम	अमावासा 08.24 मृगशीर्ष 19.09 मूल 08.55 28.38 किशुपुत्र 18.27 25
16 मंगल	शु. द्वितीया 24.53 आर्द्रा 16.12 शुधि 24.35 चाल्प 14.40 26
17 बुध	शु. तृतीया 21.39 पुनर्वसु 13.37 ध्रुव 20.51 नैतिल 11.12 27
18 गुरु	शु. चतुर्थी 18.59 पुष्य 11.32 व्यवाह 17.35 वषिष्ठ 08.14 29.53 28
19 शुक्र	शु. पंचमी 16.59 आश्लेषा 10.06 श्रवण 14.52 कौत्व 28.17 29
20 शनि	शु. षष्ठी 15.46 मघा 09.25 वज्र 12.47 गरज 27.27 30
21 रवि	शु. सप्तमी 15.20 पू. फाल्गुनी 09.30 तिथि 11.20 विष्टि 27.24 31
22 सोम	शु. अष्टमी 15.39 उ. फाल्गुनी 10.21 व्यतिपान 10.30 चाल्प 28.04 अपाढ
23 मंगल	शु. नवमी 16.39 हस्त 11.53 वरिचान 10.12 नैतिल 29.22 3
24 बुध	शु. दशमी 18.11 चित्रा 13.58 पारिप 10.22 वषिष्ठ अहोरात्र 2
25 गुरु	शु. एकादशी 20.08 स्वाति 16.28 शिव 10.53 वषिष्ठ 07.08 4
26 शुक्र	शु. द्वादशी 22.21 विशाखा 19.15 वैश्वि 11.38 वष 09.14 5
27 शनि	शु. त्रयोदशी 24.43 अनुषाढा 22.10 साय 12.31 कौत्व 11.31 6
28 रवि	शु. चतुर्दशी 27.06 ज्येष्ठा 25.08 शुभ 13.28 गरज 13.54 7
29 सोम	शु. पूर्णिमा 29.26 मूल 28.03 शुक्ल 14.25 विष्टि 16.16 8
30 मंगल	कृ. प्रणिपदा अहोरात्र पूर्वाषाढा अहोरात्र ब्रह्मा 15.18 चाल्प 18.33 9

1-6-2026 सूर्योदय रवि, हर्षल-वृषभ, चंद्र-वृश्चिक, मंगल-मेघ, बुध, गुरु, शुक्र-मिथुन, शनि, नेपच्युन-मीन, क्यूटो-मकर.
• गुरु : कर्क 01-6, शुक्र : कर्क 08-6, रवि : मिथुन 15-6, मंगल: वृषभ 20-6, बुध : कर्क 22-6.
• अमावास्या प्रारंभ : रविवार 14-6, दोपहर 12.20, समाप्ति : सोमवार 15-6, सुबह 08.24.
• पूर्णिमा प्रारंभ : रविवार 28-6, उ. रात्रि 03.06, समाप्ति : मंगलवार 30-6, सुबह 05.26.



7

आषाढ / श्रावण
शक 1948

जुलाई 2026

विक्रम संवत्
2082

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

र
रविवार

सो
सोमवार

मं
मंगलवार

बु
बुधवार

गु
गुरुवार

शु
शुक्रवार

श
शनिवार

हिमोक्लिन
उत्तम रक्तशुद्धिकर



**निखरी, चमकती
त्वचा के लिए**

आषाढ कृ. 5 शततारका पंचक 5 06.08 19.18 कुंभ	आषाढ कृ. 13 रोहिणी/मृगशीर्ष प्रदोष शिवरात्रि 12 06.11 19.18 वृषभ 19.06	आषाढ शु. 6 उत्तरा फाल्गुनी कुमार षष्ठी साईं टेऊराम जयंती 19 06.13 19.17 कन्या	आषाढ शु. 12 ज्येष्ठा प्रदोष वामन पूजन 26 06.16 19.15 वृश्चिक 07.34
आषाढ कृ. 6 पूर्वा भाद्रपदा सूर्य का पुनर्वसु नक्षत्र प्रवेश वाहन-अरव पंचक 6 06.09 19.18 कुंभ 09.56	आषाढ कृ. 14 सोमवती अमावास्या अमावास्या प्रारंभ शाम 06.50 13 06.11 19.18 मिथुन	आषाढ शु. 7 आर्द्रा सूर्य का पुष्य नक्षत्र प्रवेश वाहन- मूषक विवस्वत सप्तमी 20 06.13 19.16 कन्या	आषाढ शु. 13 मूल 27 06.16 19.14 धनु
आषाढ कृ. 7 उत्तरा भाद्रपदा कालाष्टमी पंचक 7 06.09 19.18 मीन	आषाढ अमावास्या दर्श अमावास्या अमावास्या समाप्ति दोपहर 03.13 14 06.11 19.18 मिथुन 14.49	आषाढ शु. 8 चित्रा दूर्वाष्टमी परशुरामाष्टमी (उड़ीसा) खरसी पूजा 21 06.14 19.16 कन्या 07.53	आषाढ शु. 14 पूर्वाषाढा साईबाबा उत्सव प्रारंभ- शिर्डी शीवशयन चतुर्दशी (उड़ीसा) मेला ज्वालामुखी (हिमाचल प्रदेश) पूर्णिमा प्रारंभ शाम 06.18 विरव हेपेटाइटिस दिन 28 06.16 19.14 धनु 19.48
आषाढ कृ. 1 पूर्वाषाढा 1 06.07 19.18 धनु 13.31	आषाढ कृ. 8 रेवती पंचक समाप्ति 15.59 8 06.09 19.18 मीन 15.59	आषाढ शु. 1 पुष्य चंद्रदर्शन महाकवी कालिदास दिवस मनोरथ द्वितीया व्रत (बंगाल) 15 06.12 19.18 कर्क	आषाढ शु. 9 स्वाति मेला शरीफ भगवती (करमीर) 22 06.14 19.16 तुला
आषाढ कृ. 2 उत्तराषाढा 2 06.07 19.18 मकर	आषाढ कृ. 9 अश्विनी 9 06.10 19.18 मेष	आषाढ शु. 2 आश्लेषा रथयात्रा मुस्लिम सफर मासारंभ 16 06.12 19.17 कर्क 19.52	आषाढ शु. 9 विशाखा श्रावण मासारंभ साईबाबा उत्सव समाप्ति- शिर्डी 30 06.17 19.13 मकर
आषाढ कृ. 3 श्रावण गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय 09.52 पंचक प्रारंभ 24.47 3 06.08 19.18 मकर 24.47	आषाढ कृ. 10/11 भरणी योगिनी स्मार्त एकादशी 10 06.10 19.18 मेष 18.44	आषाढ शु. 3/4 मघा बिनायक चतुर्थी करिदिवस 17 06.12 19.17 सिंह	आषाढ शु. 10 अनुराधा पुनर्वात्रा 24 06.15 19.15 वृश्चिक
आषाढ कृ. 4 धनिष्ठा पंचक 4 06.08 19.18 कुंभ	आषाढ कृ. 12 श्रवण भागवत एकादशी विश्व जनसंख्या दिवस पारसी अस्पंदार्मद मासारंभ 11 06.10 19.18 वृषभ	आषाढ शु. 5 पूर्वा फाल्गुनी हेरापंचमी (उड़ीसा) 18 06.13 19.17 सिंह 23.58	आषाढ शु. 11 ज्येष्ठा देवशयनी आषाढी एकादशी चातुर्मास्यारंभ पंढरपूर यात्रा रविनारायण एकादशी (उड़ीसा) 25 06.15 19.15 वृश्चिक



बर्बेन्टेरोन
कंपाऊंड / पेडिएट्रिक सस्पेंशन

शीघ्र
परिणामकारी,
प्राकृतिक एवं
बहुआयामी
अतिसारशामक



बिलाजिल® अतिसार एवं प्रवाहिका के लिए
प्रभावी औषधि

स्वास्थ्यसंबंधी
जानकारी के लिए
QR CODE
स्कैन करें





आरोग्यदर्शिका®

जुलाई 2026



आयुष्मान् भव !!!

डॉ प्रीती- ओह हा हेमा आज तुम अलग ही दिख रही हो।

हेमा: हा मुझे भी अच्छा लग रहा है, ताजा लग रहा है। आपने जो मुझे योग और ध्यान साधना के लिए टिप्स दिए मैं उसका अभ्यास कर रही हूँ।

डॉ प्रीती- मुझे इस बात का आनंद है कि आप आयुर्वेद और योग दोनों का ही अभ्यास कर रही हैं।

हेमा: मैं अभी भी दुविधा मनस्थिति में हूँ, कसरत और योग में फर्क क्या है?, मेरे सारे दोस्त तो मुझे कसरत करने की सलाह देते हैं।

डॉ प्रीती- हां कसरत तो बहुत ही अच्छी होती है, पर ये आरोग्य का आधार स्तंभ नहीं है, कसरत योग से बहुत ही अलग है। आयुर्वेद में भी शरीर को तंदूरस्त रखने के लिए कसरत करने को कहा गया है लेकिन, योग मन और आत्मा को स्वस्थ रखने के लिए किया जाता है। अगर सखोल देखा जाए तो व्यायाम करने के दो प्रकार होते हैं - एरोबिक और एनारोबिक। योग यह एनारोबिक व्यायाम प्रकार है तथा कसरत एक एरोबिक व्यायाम प्रकार है। योग और कसरत दोनों के भी अलग फायदे हैं जो महर्षि चरक ने चरक संहिता में उद्धृत किये हैं -

शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थायैर्था बलवर्धिनी ।

देहव्यायामसङ्ख्याता मात्रया तां समाचरेत् ॥

-च. सू. ७/३१

इस श्लोक के अनुसार व्यायाम याने, शरीरको स्थायै प्रदान करने वाली क्रिया। यह शरीर को स्थिरता प्रदान करता है और शारीरिक बल बढ़ाता है। अगर आप उत्तम कसरत करते हैं तो शरीर के तीनो दोष को संतुलित रखने में, वजन को संतुलित रखने में, पचन शक्ति को बढ़ाने, शरीर में हलकापन लाने और भी अलग-अलग फायदे मिलते हैं। रक्तवह संस्थान मजबूत होता है तथा जीवन शैली से जुड़े हुए सभी रोगों को दूर रखता है।

हेमा: रोज व्यायाम करने से, क्या मुझे रोगों से लड़ने की प्रतिकारशक्ति मिलती है ?

डॉ प्रीती- बिल्कुल !! आधुनिक विज्ञान ने भी अभी सिद्ध किया है की नियमित रूप से कसरत करने पर रोग प्रतिकार शक्ति बढ़ती है। मोटापा, मधुमेह, रक्तचाप जैसे गंभीर रोगों से लड़ने की शक्ति मिलती है। तथा यह संसर्ग जन्य रोगों से भी लड़ने की क्षमता बढ़ाती है।

हेमा: यह बहुत ही रंजक है। तो मैं किस प्रकार की कसरत कर सकती हूँ ?

डॉ प्रीती- दौड़ना, चलना, तैरना, भार उठाना, सार्किल चलाना, कुश्ती लड़ना इस प्रकार के व्यायाम कर सकते हैं।

हेमा: तो दीर्घायु जीवन के लिए हमें कितनी कसरत करनी चाहिए ?

डॉ प्रीती- आचार्य सुश्रुत ने हमें पर्याप्त व्यायाम करने के

लिए एक उपाय दिया है - बलार्थ (हमारी क्षमता से आधा)। पूर्ण थकावट के चरण में पहुंचने से ठीक पहले व्यायाम बंद कर देना चाहिए। यह व्यायाम के प्रकार, उम्र और समग्र स्वास्थ्य के आधार पर हर व्यक्ति में भिन्न होगा। सेंटर ऑफ डिसीज कंट्रोल (CDC) और अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन (ACSM) के अनुसार, हमें FITT शेड्यूल का पालन करना होगा F (Frequency) - आवर्तन - सप्ताह में ५ दिन I (Intensity) - निम्न से मध्यम तीव्रता) T (Time) - ३० मिनट) T (Type) - कार्डियो, स्ट्रेचिंग, बैलेंसिंग आदि। ताकि हम १४००-२००० कैलोरी का साप्ताहिक ऊर्जा व्यय प्राप्त कर सकें।

हेमा: मैं कैसे आकलन करूँ कि मैं पर्याप्त व्यायाम कर रही हूँ या अधिक ?

डॉ प्रीती- हमारे ग्रंथों में पर्याप्त व्यायाम के संकेतों का उल्लेख है- पसीना आना, श्वसन में वृद्धि, अंगों का हल्कापन, हृदय क्षेत्र में रुकावट की भावना। 'रोम एक दिन में नहीं बना था 'उसी तरह हमें भी धीरे-धीरे अपने शरीर की ताकत और सहनशक्ति का निर्माण करने की जरूरत है। वे हमें यह भी चेतावनी देते हैं कि हम व्यायाम को कभी भी अधिक न करें, भले ही उन्हें इसकी आदत हो। चूंकि अधिक व्यायाम से थकान, थकावट, शरीर के ऊतकों का हास, शरीर के विभिन्न हिस्सों से मृत्यु तक रक्तस्राव आदि होता है। इस चेतावनी को न मानने पर गंभीर जटिलताएं पैदा होती हैं। इन दावों को आधुनिक अध्ययनों द्वारा समर्थित किया गया है, जिसमें कहा गया है कि अत्यधिक व्यायाम से हृदय की मांसपेशियों को संभावित चोट लग सकती है, जिससे दिल का दौरा जैसी घटनाओं का खतरा बढ़ जाता है।

हेमा: ओह !!!!! यही कारण है कि हम मशहूर हस्तियों के बारे में बहुत कुछ सुन रहे हैं जो व्यायाम और आहार के बारे में बहुत खास ध्यान रखने के बाद भी, दिल के दौरे और अन्य स्थितियों के कारण अपना जीवन खो देते हैं। फिर क्या कोई ऐसे नियम नहीं है जिसका पालन करने की आवश्यकता है।

डॉ प्रीती- हाँ, निश्चित रूप से ! क्रोध, शोक, भय, परिश्रम, बच्चों, बुजुर्गों, अत्यधिक भूखे, दुर्बल और वात असंतुलन रहनेवाले लोगों में व्यायाम वर्जित है। आयुर्वेद में उल्लेख है कि व्यायाम करते समय मौसमी परिवर्तनों पर विचार करने की आवश्यकता होती है। दक्षिणायन के दौरान, यानी सर्दियों के मौसम में व्यायाम की सिफारिश की जाती है क्योंकि शरीर में खर्च करने के लिए ऊर्जा होती है, जबकि उत्तरायण में यह विपरीत संकेत दिया जाता है, विशेष रूप से गर्मियों में या ग्रीष्म ऋतु के रूप में सूर्य की अधिकता से शरीर की सारी ऊर्जा अवशोषित हो जाती है।

स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

फूट के अर क्रिम

गर्भावस्था का समय एक महिला के जीवन में सबसे खुशी और बेहद कीमती पलों में से एक होता है, लेकिन उतना ही तकलीफ या असहजताओं का भी सामना करना पड़ता है। उदाहरण के लिए, गर्भावस्था के दौरान बार-बार पेशाब आना या अपने पैरों को न देख पाना। बेशक, ये तो एक मजाक की बात कही लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आपको अपना ख्याल रखना बंद कर देना चाहिए! तो, आगे बढ़ें, अपने पैरों को ऊपर रखें और पैरोंकी अच्छी मालिश कर के लें इसके लिए आइए देखते हैं कि घर पर बनाई जा सकने वाली फूट केयर क्रीम कैसे बनाई जाती है।

आवश्यक सामग्री:



अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।

आत्मबोध

सब कुछ अस्थायी है, भावनाएं, विचार और लोग। आसक्त मत बनो, बस उसके साथ बहते रहो। - गौतम बुद्ध
अपनी आत्मा को बोलते हुए सुनने की तरकीब यह है कि पहले सुनो फिर सुनना सीखो।

शारीरिक गतिविधि और योग से आप अपने दिल में प्रकाश की तलाश करने के लिए शांति की भावना प्राप्त कर सकते हैं। झेन गुरु के इस मार्ग को खोजने के लिए, आयुर्वेद निश्चित रूप से आपको स्वस्थ शरीर के रूप में सभी आवश्यक उपकरण प्रदान करता है।

शतारी

- **शतारी** एक आयुर्वेदिक टॉनिक है जो स्तनपान के दौरान फायदेमंद होता है।
- यह शतावरी और यष्टिमधु के संयुक्त गुणों से माँ के दूध की गुणवत्ता और मात्रा को बढ़ाता है।
- यह नयी माताओं को प्रसवोत्तर कमजोरी से उभरने में मदद करता है, तनाव और मानसिक थकान को कम करता है।

- यह दूध में आसानी से घुल जाता है और स्वादिष्ट लगता है।
- **शतारी** स्तनपान कराने वाली माताओं को पर्याप्त पोषण प्रदान करने में मदद करता है।



शतारी

प्रेग युटेरो

- **प्रेग युटेरो** गर्भवती माताओं के लिए एक आवश्यक आयुर्वेदिक पूरक औषधि है।
- इसमें शतावरी, अश्वगंधा, ब्राह्मी, गोक्षुर आदि शक्तिशाली औषधियाँ हैं जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का काम करती हैं।
- यह गर्भावस्था से संबंधित लक्षणों जैसे मतली, उल्टी, सूजन, चिंता और कई अन्य स्थितियों से राहत दिलाने में उपयोगी है।

- यह माँ और गर्भ दोनों के लिए आहार में से सूक्ष्म पोषक तत्वों की उपलब्धता सुनिश्चित करने में मदद करता है

- **प्रेग युटेरो** गर्भावस्था के हर चरण में गर्भवती माताओं और गर्भ के प्राकृतिक पोषण में मदद करता है।



प्रेग युटेरो

साण्डू बालंत काढा नं. १, २, ३

- **साण्डू बालंत काढा (नंबर १, २, ३)** प्रसव के बाद महिलाओं के लिए एक आवश्यक टॉनिक है।
- ३ अलग-अलग टॉनिक का एक पैक ६० दिनों की विभाजित अवधि में ले सकते हैं।
- यह प्रजनन प्रणाली को शक्ति प्रदान करता है और वात दोष को शांत करता है।
- यह नई माँ को प्रसव के बाद के शारीरिक और मानसिक तनाव से निपटने में मदद करता है।

- **साण्डू बालंत काढा (नंबर १, २, ३)** एक रसायन कल्प है जो प्रसव से जुड़ी महीलाओं की असुविधाएं जैसे कमजोरी, थकान, विभिन्न प्रकार के दर्द, असामान्य स्राव आदि को कम करने में मदद करता है।



साण्डू बालंत काढा नं. १



साण्डू बालंत काढा नं. २



साण्डू बालंत काढा नं. ३

*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए
Email: customercare@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402

मुहूर्त

गणेश संकट चतुर्थी का चंद्रोदय

शुक्रवार, 03 जुलै 2026

मुंबई 21.52 जयपुर 21.50

दिल्ली 21.46 लखनऊ 21.29

इलाहाबाद 21.23 नाथद्वारा 22.55

विवाह के लिए उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

19 (06.51 के बाद 16.03 तक), 02

(17.50 के बाद 22.31 तक), 03

(11.20 के बाद 26.00 तक), 09

(14.56 तक), 11 (11.03 के बाद

26.00 तक)

गुरुलोक दिनांक 17 जुलाई 2026 से

गुरुअस्त में मुहूर्त

19 (7.55 के बाद 26.00 तक), 20

(26.00 तक), 21 (16.34 के बाद

26.00 तक) 24 (07.22 तक) 26

(7.34 के बाद 22.04 तक) 29

(07.14 के बाद 26.00 तक), 30

(26.00 तक), 31 (19.26 तक)

श्री शालिवाहन शक 1948, विश्वावसूमान संवत्सर, विक्रम संवत् 2082 समय के आंकड़ों में घंटे की गणना दोपहर के 12 के बाद 1 के बजाय 13, 14 के क्रम से अगले दिन के सूर्योदय तक की गयी है। इस पंचांग में उत्तर भारतीय पूर्णिमांत कालगणना पद्धति के अनुसार शक-संवत् मास का प्रारंभ कृष्ण प्रतिपदा से माना गया है। दक्षिणायन

जुलाई	आषाढ-श्रावण	चक्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करण	समाप्ति	राष्ट्रीय	
1 बुध	कृ. प्रतिसदा	07.37	पूर्वाषाढा	06.50	रेव	16.03	वैतिल	20.39	10
2 गुरु	कृ. द्वितीया	09.37	उत्तराषाढा	09.26	कैफूति	16.38	वर्णिज	22.31	11
3 शुक्र	कृ. तृतीया	11.19	श्रवण	11.46	विक्रंभ	16.59	वव	24.02	12
4 शनि	कृ. चतुर्थी	12.39	धनिष्ठा	13.43	प्रीती	17.00	कौलव	25.08	13
5 रवि	कृ. पंचमी	13.30	शतारावका	15.11	आयुष्मान	16.39	परज	25.43	14
6 सोम	कृ. षष्ठी	13.46	पू. भाद्रपदा	16.06	सौभाग्य	15.50	विधि	25.40	15
7 मंगल	कृ. सप्तमी	13.24	उ. भाद्रपदा	16.23	शोभन	14.30	बालव	24.58	16
8 बुध	कृ. अष्टमी	12.21	रेवती	15.59	अंगिराद	12.37	वैतिल	23.34	17
9 गुरु	कृ. नवमी	10.37	अश्विनी	14.55	सुकर्मा	10.11	वर्णिज	21.31	18
10 शुक्र	कृ. दशमी	08.16	दुनी	13.15	पूति	07.14	वव	18.53	19
11 शनि	कृ. एकादशी	29.22	भरणी	11.03	शुभ	27.50	कौलव	25.46	20
12 रवि	कृ. द्वादशी	26.04	कृत्तिका	11.03	गंड	24.05	कौलव	15.46	20
13 सोम	कृ. त्रयोदशी	22.30	मृगशी	08.28	वृद्धि	20.06	परज	12.18	21
14 मंगल	कृ. चतुर्दशी	18.50	आर्द्रा	26.51	धृष	16.00	विधि	08.40	22
15 बुध	कृ. अमावस	15.13	पूर्वफल्गु	24.09	व्याघात	11.57	किसुपुन	25.30	23
16 गुरु	शु. प्रतिसदा	11.51	शुभ	21.46	हृणा	08.04	बालव	22.18	24
17 शुक्र	शु. द्वितीया	08.52	आश्लेषा	19.52	सिध्दि	25.22	वैतिल	19.36	25
18 शनि	शु. तृतीया	06.27	मघा	18.34	व्यतिपात	22.45	वर्णिज	17.29	26
19 रवि	शु. चतुर्थी	28.42	पु. फाल्गुनी	17.59	वर्णिज	20.44	वव	16.06	27
20 सोम	शु. पंचमी	27.42	उ. फाल्गुनी	18.11	परिच	19.22	कौलव	15.29	28
21 मंगल	शु. षष्ठी	28.02	हरत	19.08	शिव	18.36	परज	15.40	29
22 बुध	शु. अष्टमी	29.16	चित्रा	20.48	सिध्द	18.24	विधि	16.34	30
23 गुरु	शु. नवमी	अहोरात्र	स्वाति	23.02	साध्य	18.41	बालव	18.05	31
24 शुक्र	शु. दशमी	07.03	विशाखा	25.41	शुभ	19.19	वैतिल	20.05	श्रवण
25 शनि	शु. एकादशी	09.12	अनूराधा	28.36	शुक्ल	20.10	वर्णिज	22.22	2
26 रवि	शु. द्वादशी	11.33	जेष्ठा	अहोरात्र	ब्रह्मा	21.07	वव	24.45	3
27 सोम	शु. त्रयोदशी	13.57	जेष्ठा	07.34	रेव	22.04	कौलव	27.07	4
28 मंगल	शु. चतुर्दशी	16.14	मूल	10.27	कैफूति	22.54	परज	29.18	5
29 बुध	शु. पूर्णिमा	18.18	पूर्वाषाढा	13.10	विक्रंभ	23.32	विधि	अहोरात्र	6
30 गुरु	शु. प्रतिसदा	20.04	उत्तराषाढा	15.36	प्रीती	23.57	विधि	07.14	7
31 शुक्र	कृ. द्वितीया	21.29	श्रवण	17.42	आयुष्मान	24.04	बालव	08.50	8
		22.31	धनिष्ठा	19.26	सौभाग्य	23.53	वैतिल	10.03	9

1-7-2026 सूर्योदय रवि-मिथुन, चंद्र-धनु, मंगल, हर्षल-वृषभ, बुध, गुरु, शुक्र-कर्क, शनि, नेपच्युन-मीन, एल्डो-मकर
• शुक्र : सिंह 04-7, बुध (व):मिथुन 07-7, रवि : कर्क 16-7
• अमावस्या प्रारंभ : सोमवार 13-7, शाम 06.50, समाप्ति : मंगलवार 14-7, दोपहर 03.13.
• पूर्णिमा प्रारंभ : मंगलवार 28-7, शाम 06.18, समाप्ति : बुधवार 29-7, रात्रि 08.04.

साण्डू
१८९९ से
आयुर्वेद में विश्वसनीय

125
वर्षों से
मौखिक आयुर्वेद से

#SayYesToAyurveda®

बिलाजिल®

अतिसार एवं प्रवाहिका के लिए
प्रभावी औषधि



8

श्रावण / भाद्रपद
शक 1948

अगस्त 2026

विक्रम संवत्
2082

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

र रविवार	भाद्रपद कृ.2 सूर्य का पुर्वाफाल्गुनी नक्षत्र प्रवेश वाहन- गधा पंचक 30 06.25 18.53 मीन	श्रावण कृ.4 गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय 09.37 पंचक 2 06.18 19.12 कुंभ 15.26	पूर्वा भाद्रपदा श्रावण कृ.11 कामिका एकादशी अगिस्ति दर्शन विश्व आदिवासी दिवस मृगशीर्ष 9 06.20 19.08 मिथुन	श्रावण शु.4 विनायक चतुर्थी दूर्वागणपति व्रत नाग-चतुर्थी उपवास ऋक हिरण्यकेशी श्रावणी हस्त 16 06.22 19.04 कन्या	श्रावण शु.11 पुत्रदा एकादशी सौर शरद ऋतु प्रारंभ राष्ट्रीय अंतरिक्ष दिवस झूलन यात्रारंभ पवित्रा एकादशी मुल 23 06.24 18.59 धनु
	भाद्रपद कृ.3 गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय 08.51 शिवपूजन बहुला चतुर्थी पंचक समाप्ति 31 06.26 18.52 मीन 27.23	श्रावण कृ.5 शिवपूजन सूर्य का आश्लेषा नक्षत्र में प्रवेश वाहन-हाथी नागपंचमी (बंगाल) उत्तरा भाद्रपदा पंचक 3 06.18 19.11 मीन	श्रावण कृ.12/13 शिवपूजन सोम प्रदोष आर्द्रा 10 06.20 19.07 मिथुन 28.42	श्रावण शु.5 शिवपूजन नागपंचमी सूर्य का मघा नक्षत्र प्रवेश/वाहन-मयूर जाग्रतगौरी पंचमी (उड़ीसा) मानस पूजा समाप्ति (बंगाल) चित्रा 17 06.22 19.03 कन्या 16.18	श्रावण शु.12 शिवपूजन पूर्वाषाढा 24 06.24 18.58 धनु 27.05
मं मंगलवार	असिबिन असिडिटी नाशक स्वादिष्ट फॉर्म्युला पेट और सीने में जलन हात-पैर-आँखों में जलन 06.19 19.11 मीन 21.53		श्रावण कृ.6 शिवरात्रि केर पूजा (त्रिपुरा) अमावास्या प्रारंभ उ. रात्रि 01.53 रेवती पंचक समाप्ति 4 06.21 19.07 कर्क	श्रावण शु.6 सूपोदनवर्ण षष्ठी श्रियाल षष्ठी कल्की जयंती पुनर्वसु 11 06.23 19.02 तूला	श्रावण शु.13 भौम प्रदोष उत्तराषाढा 25 06.24 18.57 मकर
बु बुधवार	श्रावण कृ.7 कालाष्टमी शीतला सप्तमी (उड़ीसा) अश्विनी 5 06.19 19.10 मेष	श्रावण अमावास्या दर्श अमावास्या खग्रास सूर्यग्रहण (यह ग्रहण भारत में दिखाई नहीं देगा, इस कारण ग्रहण के नियमों का पालन आवश्यक नहीं) आदि अमावास्या (तमिलनाडु) चितलागी अमावास्या (उड़ीसा) अमावास्या समाप्ति रात्रि 11.06 पुष्य/आश्लेषा दीप पूजन श्रीयाल षष्ठी कल्की जयंती श्रवण 12 06.21 19.06 कर्क 30.06	श्रावण शु.7 शीतला सप्तमी गोस्वामी तुलसीदास जयंती स्वाति 19 06.23 19.02 तूला 26.29	श्रावण शु.13 ऋक श्रावणी ईद-ए-मिलाद शीवपवित्रा रोपण (उड़ीसा) श्रवण 26 06.25 18.56 मकर	
गु गुरुवार	श्रावण कृ.8 भरणी 6 06.19 19.10 मेष 25.52	श्रावण शु.1 दुर्गाष्टमी दूर्वाष्टमी खोरदाद साल मघा 13 06.21 19.06 सिंह	श्रावण शु.8 दुर्गाष्टमी दूर्वाष्टमी खोरदाद साल विशाखा 20 06.23 19.01 वृश्चिक	श्रावण शु.14 नारियली पूर्णिमा शुक्ल यजुः श्रावणी बलभद्र पूजा (उड़ीसा) पंचक प्रारंभ 13.34 पूर्णिमा प्रारंभ सुबह 09.08 धनिष्ठा 27 06.25 18.56 मकर 13.34	
शु शुक्रवार	श्रावण कृ.9 कृत्तिका 7 06.20 19.09 वृषभ	श्रावण शु.2 चंद्रदर्शन पतेती पूर्वा फाल्गुनी 14 06.22 19.05 सिंह	श्रावण शु.9 अनुषाधा 21 06.23 19.00 वृश्चिक	श्रावण पूर्णिमा तैत्तिरीय श्रावणी रक्षाबंधन वरदलक्ष्मी व्रत खंडग्रास चंद्रग्रहण (यह ग्रहण भारत में दिखाई नहीं देगा, इस कारण ग्रहण के नियमों का पालन आवश्यक नहीं) झूलन यात्रा (समाप्ति) पूर्णिमा समाप्ति सुबह 09.47 शततारका हयग्रीवोत्पत्ति पंचक 28 06.25 18.55 कुंभ	
श शनिवार	श्रावण कृ.3 लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक पुण्यतिथि 1 से 7 अगस्त विश्व स्तनपान सप्ताह पंचक 1 06.18 19.12 कुंभ	श्रावण कृ.10 रोहिणी 8 06.20 19.09 वृषभ 27.48	श्रावण शु.3 मधुखवा तृतीया स्वतंत्रता दिवस पारसी नूतन वर्ष सन 1396 प्रारंभ पारसी फरवर्दिन मासारंभ मुस्लिम रवि-उल-अव्वल मासारंभ उत्तरा फाल्गुनी 15 06.22 19.04 सिंह 09.34	श्रावण शु.10 ज्येष्ठा 22 06.24 18.59 वृश्चिक 14.48	भाद्रपद कृ.1 भाद्रपद मासारंभ पूर्वा भाद्रपदा पंचक 29 06.25 18.54 कुंभ 21.37



रोगप्रतिरोधी शक्तिवर्धक

विविध रोगों की पुनरावृत्ति को रोखता है

रोगप्रतिरोधीशक्ति बढ़ाता है

ज्वर में उत्पन्न होने वाले सर्दी-जुकाम, सिरदर्द में राहत पहुंचाता है



वासा™ खाँसी के लिए कफ सिरप

2X दुगनी शक्ति अडुलसा और तुलसी की

स्वास्थ्यसंबंधी जानकारी के लिए QR CODE स्कैन करें





आरोग्यदर्शिका®

अगस्त 2026



आयुष्मान् भव !!!

एक अपनी शांति की कुटिया बनाना कब मना है ?

है अँधेरी रात पर दिया जलाना कब मना है ? हरिवंशराय बच्चन

आज विश्व भर में अनेक बीमारीयों का संकट मंडरा रहा है। हमे अपनी आनेवाली जिंदगी में और भी ऐसी कठिन रातों का सामना करना पड़ेगा। तो क्या हम इन से हरबार हार मान लें ?। ऐसे कई अनेको तूफानों से खुद का संरक्षण करने के लिए आयुर्वेद ने हमें पहले से ही शस्त्र दे रखे हैं। उन्हींमें से सबसे आगे है 'दिनचर्या'। इस वर्ष की शुरुवात में ही हमने संकल्प किया था 'पूर्णस्वरूप से स्वस्थ' रहने का। दिनचर्या ही एकमात्र ऐसा मार्ग है जो हमें अपने इस लक्ष्य तक ले जाने में सहायता कर सकता है। इस शब्द में दिन का अर्थ तो सब को ज्ञात ही होगा, अब 'चर्या' का अर्थ है की, रोज़ एक दैनिक नियमों का पालन करना। जो गतिविधियां हम सूर्योदय से लेकर सूर्यास्त तक करते हैं, वे सभी इस दिनचर्या में सम्मिलित हैं। ये हमारे तीनों दोषों को प्राकृत और संतुलित रखने में मदद करती हैं। जिससे किसी व्यक्ति की जैविक घड़ी को नियंत्रित करने और उसे अपने प्रकृति के स्वभाविक लय से तालमेल बनाने में सहयोग करता है। एक बेहतर और उन्नत जीवनशैली का पालन हमें विकृत जीवनशैली से होनेवाले विकारों से निवारण करता है। चलिए देखते हैं हमारी दिनचर्या कैसी हो:

ब्राह्मे मुहूर्त उत्तिष्ठेत् :- ब्रह्म मुहूर्तः सुबह के ४. 00 से ६. 00 बजे के बीच में उठकर अपने दिन की



सारक चूर्ण

- कब्ज और संबंधित समस्याओं के लिए सारक चूर्ण सबसे अच्छा उपाय है।
- इसका मुख्य घटक सोनामुखी एक उत्कृष्ट रेचक है और आंतों की गतिशीलता को बढ़ाता है।
- अन्य गुणकारी आयुर्वेदिक औषधियां जैसे सौंफ, विडंग, अजवायन आदि आंतों से मल निकालने में मदद करती हैं।

- सारक चूर्ण उत्कृष्ट पाचन, क्षुधावर्धक है जो मलशुद्धी में सहायता करता है; तथा पेट के दर्द के साथ-साथ पेट फूलने में भी राहत देता है।



सारक चूर्ण

साण्डू महारासनादि काढ़ा

- साण्डू महारासनादि काढ़ा एक उत्तम कल्प है जो शरीर में वात के बढ़ने से होनेवाले जोड़ों के दर्द, अकड़न, सूजन से आराम दिलाता है।
- यह वृद्धावस्था में होने वाले हड्डियों के अवनति को रोकता है।
- यह प्रमुख तौर से रासना, गुग्गुलु आदि से युक्त है जो

दर्द एवं सूजन को कम करने के साथ ही रोगप्रतिकारक शक्ति को भी बढ़ाता है।

- साण्डू महारासनादि काढ़ा जोड़ों का लचीलापन, मांसपेशियों और हड्डियों की पूर्णतः सुरक्षा करता है।



साण्डू महारासनादि काढ़ा

ऑस्टिऑन - डी

- ऑस्टिऑन-डी यह प्राकृतिक कैल्शियम का नैसर्गिक स्रोत है।
- यह सभी उम्र के लोगों में हड्डियों के उत्कृष्ट पोषण के लिए कैल्शियम का सबसे अच्छा प्राकृतिक स्रोत है और गर्भावस्था के दौरान, स्तनपान कराने वाली माताओं और बच्चों में अतिरिक्त कैल्शियम की आवश्यकता को पूरा करता है।
- यह गुर्दे की पथरी जैसे दुष्प्रभावों से मुक्त है क्योंकि यह शरीर में आसानी से अवशोषित होने से हड्डियों को मजबूत बनाता है।
- यह फ्रैक्चर को तेजी से ठीक करने, दांतों को मजबूत बनाने और बालों का झड़ना रोकने में मदद करता है

क्योंकि इसमें दशमूल का शक्तिशाली संयोजन है जो कैल्शियम के अवशोषण को बढ़ाता है।

- यह बुढ़ापे के दौरान ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों की कमजोरी) को रोकने में फायदेमंद है।

- ऑस्टिऑन - डी एक पूरक कल्प है जो न केवल पर्याप्त कैल्शियम प्रदान करता है बल्कि शरीर में इसका अवशोषण करने में सहायता करता है।



ऑस्टिऑन-डी

*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए
Email: customercare@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402

मुहूर्त

गणेश संकष्ट चतुर्थी का चंद्रोदय

रविवार, 02 अगस्त 2026

मुंबई	21.37	जयपुर	21.24
दिल्ली	21.18	लखनऊ	21.03
इलाहाबाद	21.59	नाथद्वारा	21.32

सोमवार 31 अगस्त 2026

मुंबई	20.51	जयपुर	20.30
दिल्ली	20.23	लखनऊ	20.09
इलाहाबाद	20.07	नाथद्वारा	20.40

विवाह के लिए उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

03 (26.00 तक), 04(19.33 तक), 05 (09.26 के बाद 17.28 तक) 07 (18.43 के बाद 26.00 तक), 08 (13.59 के बाद 26.00 तक), 09 (14.43 तक)
शुद्ध मुहूर्त, गुरुदर्शन 9 अगस्त 2026
15 (26.00 तक), 16 (16.52 के बाद 26.00 तक), 18 (26.00 तक), 20 (09.07 के बाद 26.00 तक), 26 (26 तक), 30 (07.23 के बाद 21.17 तक), 31 (08.51 के बाद 26.00 तक)

श्री शालिवाहन शक 1948, विश्वावसूनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082 समय के आंकड़ों में घंटे की गणना दोपहर के 12 के बाद 1 के बजाय 13, 14 के क्रम से अगले दिन के सूर्योदय तक की गयी है। इस पंचांग में उत्तर भारतीय पूर्णिमांत कालगणना पद्धति के अनुसार शक-संवत् मास का प्रारंभ कृष्ण प्रतिपदा से माना गया है। दक्षिणायन

पंचांग-2026	श्री शालिवाहन शक 1948 पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082										
अगस्त	श्रावण-भाद्रपद	नक्षत्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करण	समाप्ति	राष्ट्रीय			
1 शनि	कृ. तुलीया	23.07	शततारका	20.44	शोभन	23.22	कृष्ण	10.52	10		
2 रवि	कृ. चतुर्थी	23.15	पू. भाद्रपदा	21.36	अतिगंड	22.29	बब	11.14	11		
3 सोम	कृ. पंचमी	22.54	उ. भाद्रपदा	21.59	सुकर्मा	21.12	कौत्स	11.08	12		
4 मंगल	कृ. षष्ठी	22.03	रेवती	21.53	पूर्ति	19.32	गरज	10.32	13		
5 बुध	कृ. सप्तमी	20.42	अश्लेषा	21.17	शूल	17.28	विधि	09.26	14		
6 गुरु	कृ. अष्टमी	18.52	भरणी	20.13	शुद्ध	15.00	काल	07.50	15		
7 शुक्र	कृ. नवमी	16.37	कृत्तिका	18.43	वृष्टि	12.10	कृष्ण	27.20	16		
8 शनि	कृ. दशमी	13.59	रोहिणी	16.51	पुष्य	09.01	बब	24.33	17		
9 रवि	कृ. एकादशी	11.05	मृग	14.43	हस्ता	26.04	कौत्स	21.34	18		
10 सोम	कृ. द्वादशी	08.00	आर्द्रा	12.26	नक्षत्र	22.26	गरज	18.27	19		
11 मंगल	कृ. त्रयोदशी	25.53	पूर्वाषाढा	10.09	सिद्धि	18.51	विधि	15.22	20		
12 बुध	कृ. चतुर्दशी	23.06	पूर्व	07.59	अश्लेषा	30.06	अतिगंड	15.25	चतुष्पाद	12.27	21
13 गुरु	शु. प्रतिपदा	20.41	मघा	28.37	सर्वान	12.15	किंजल्क	09.50	22		
14 शुक्र	शु. द्वितीया	18.46	पू. फाल्गुनी	27.42	सर्वरि	09.28	काल	07.39	30.02	23	
15 शुक्र	शु. तृतीया	17.28	उ. फाल्गुनी	27.25	सिद्धि	07.08	कृष्ण	29.05	24		
16 रवि	शु. चतुर्थी	16.52	हस्त	27.50	साध	28.07	बब	28.50	25		
17 सोम	शु. पंचमी	16.59	चित्रा	28.58	शुभ	27.28	कौत्स	29.19	26		
18 मंगल	शु. षष्ठी	17.49	स्वाति	अहोरात्र	शुक्ल	27.22	गरज	अहोरात्र	27		
19 बुध	शु. सप्तमी	19.18	स्रवाती	06.46	शुक्ल	27.43	गरज	06.30	28		
20 गुरु	शु. अष्टमी	21.17	विशाखा	09.07	रौद्र	28.24	विधि	08.15	29		
21 शुक्र	शु. नवमी	23.35	अनुराधा	11.52	वैश्वि	29.18	काल	10.25	30		
22 शनि	शु. दशमी	25.59	ज्येष्ठा	14.48	विश्वकभ	30.13	तैत्ति	12.47	31		
23 रवि	शु. एकादशी	28.18	मूल	17.43	शोभन	अहोरात्र	कृष्ण	15.10	भाद्रपद		
24 सोम	शु. द्वादशी	30.20	पूर्वाषाढा	20.27	शोभन	07.03	बब	17.21	2		
25 मंगल	शु. त्रयोदशी	अहोरात्र	उत्तराषाढा	22.50	आयुष्मान्	07.40	कौत्स	19.12	3		
26 बुध	शु. चतुर्दशी	07.58	श्रवणा	24.47	सौभाग्य	07.58	गरज	20.37	4		
27 गुरु	शु. पंचदशी	09.08	धनिष्ठा	26.15	शोभन	07.54	विधि	21.31	5		
28 शुक्र	शु. पूर्णिमा	09.47	शततारका	27.12	अतिगंड	07.27	काल	21.56	6		
29 शनि	कृ. प्रतिपदा	09.56	पू. भाद्रपदा	27.41	सुकर्मा	06.35	तैत्ति	21.50	7		
30 रवि	कृ. द्वितीया	09.37	उ. भाद्रपदा	27.44	शूल	27.45	कृष्ण	21.17	8		
31 सोम	कृ. तृतीया	08.51	रेवती	27.23	शुद्ध	25.50	बब	20.19	9		

1-8-2026 सूर्योदय रवि, गुरु-कर्क, चंद्र-कुंभ, मंगल, बृषल-वृषभ, बुध-मिथुन, शुक्र-सिंह, शनि, नेपच्यून-मीन, प्लूटो-मकर
• शुक्र : कन्या 01-8, मंगल : मिथुन 02-8, बुध : कर्क 05-8, रवि : सिंह 17-8, बुध : सिंह 22.8
• अमावस्या प्रारंभ : मंगलवार 11-8, उ. रात्रि 01.53, समाप्ति : बुधवार 12-8, रात्रि 11.06.
• पूर्णिमा प्रारंभ : गुरुवार 27-8, सुबह 09.08, समाप्ति : शुक्रवार 28-8, रात्रि 09.47.

स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

आवश्यक सामग्री



अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।

आत्मबोध

जिस तरह एक प्रकाशगृह, नौकाओं के लिए हर स्थिति में राह दिखाते रहता है उसी तरह हमें भी एक प्रकाशगृह की जरूरत है। इस मार्ग पर चलने से हमारी आत्मा भी अपना ध्येय प्राप्त कर पायेगी। क्योंकि हमारा शरीर एक वाहन है, जागृत होने के लिए।

हर व्यक्ति अपने स्वास्थ्य और बीमारी का लेखक है।- बुद्ध
तो क्यों ना हमारी स्वास्थ्य की कहानी हम दिनचर्या, सद्वृत्त, योग जैसे सुन्दर शब्दों से लिखे। यह एक प्रज्वलित दिये की तरह स्वास्थ्य की राह को निश्चित रूप से हमें मार्गदर्शन करेगी।

साण्डू
१८९९ से
आयुर्वेद में विश्वसनीय

125
वर्षों से
मौखिकाली आयुर्वेद केंद्र

#SayYesToAyurveda®

कुमारविन®

बच्चों के लिए
इम्युनिटी बुस्टर



9

भाद्रपद / आश्विन
शक 1948

सितम्बर 2026

विक्रम संवत्
2082

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

<p>र रविवार</p> <p>सो सोमवार</p> <p>मं मंगलवार</p> <p>बु बुधवार</p> <p>गु गुरुवार</p> <p>शु शुक्रवार</p> <p>श शनिवार</p>	<p>अँसिविन अँसिडिटी नाशक स्वादिष्ट फॉर्म्युला</p>	<p>भाद्रपद कृ.10 आर्द्रा वराह जयंती सूर्य का उत्तराफाल्गुनी नक्षत्र प्रवेश वाहन-मेंढक मुस्लिम रबि-उल-आखिर मासारंभ श्री शंकरदेव तिथि (असम)</p> <p>6</p> <p>06.27 18.47 मिथुन</p>	<p>भाद्रपद शु.2 हस्त हरितालिका तृतीया स्वर्णगौरी व्रत श्रीगणेश चतुर्थी, पार्थिव गणपति पूजन चंद्रदर्शन निषेध (चंद्रास्त रात्रि 08.44) जैन संवत्सरी (चतुर्थी पक्ष) हिंदी दिवस पारसी अर्दिवेहस्त मासारंभ</p> <p>13</p> <p>06.28 18.41 कन्या 25.25</p>	<p>भाद्रपद शु.9 पूर्वाषाढा अदुःख नवमी भागवत समाहारंभ</p> <p>20</p> <p>06.29 18.35 धनु</p>	<p>आश्विन कृ.1 उत्तरा भाद्रपदा अश्विन मासारंभ प्रतिपदा श्राध्द महालयारंभ सूर्य का हस्त नक्षत्र प्रवेश वाहन-मूषक</p> <p>27</p> <p>06.31 18.29 मीन</p>
	<p>भाद्रपद कृ.11 अजा एकादशी पर्युषण पर्वारंभ (चतुर्थी पक्ष)-जैन</p> <p>7</p> <p>06.27 18.46 मिथुन 12.38</p>	<p>भाद्रपद शु.3 चित्रा हरितालिका तृतीया स्वर्णगौरी व्रत श्रीगणेश चतुर्थी, पार्थिव गणपति पूजन चंद्रदर्शन निषेध (चंद्रास्त रात्रि 08.44) जैन संवत्सरी (चतुर्थी पक्ष) हिंदी दिवस पारसी अर्दिवेहस्त मासारंभ</p> <p>14</p> <p>06.28 18.40 तुला</p>	<p>भाद्रपद शु.10 उत्तराषाढा योम किम्पूर (ज्यू-यहूदी) नारायण गुरु समाधि दिवस (द.भा.)</p> <p>21</p> <p>06.29 18.34 धनु 11.14</p>	<p>आश्विन कृ.2 रेवती द्वितीया श्राध्द विश्व रेबीज दिन</p> <p>28</p> <p>06.31 18.28 मीन 10.16</p>	
	<p>भाद्रपद कृ.4/5 अश्विनी रक्षा पंचमी (उड़ीसा) श्री माधवदेव तिथि (असम)</p> <p>1</p> <p>06.26 18.51 मेष</p>	<p>भाद्रपद कृ.12 पुष्य भौम प्रदोष पर्युषण पर्वारंभ (पंचमी पक्ष)-जैन</p> <p>8</p> <p>06.27 18.45 कर्क</p>	<p>भाद्रपद शु.4 स्वाति ऋषिपंचमी जैन संवत्सरी (पंचमी पक्ष) गुरु पंचमी (उड़ीसा)</p> <p>15</p> <p>06.28 18.39 तुला</p>	<p>भाद्रपद शु.11 उत्तराषाढा परिवर्तिनी एकादशी</p> <p>22</p> <p>06.30 18.33 मकर</p>	<p>आश्विन कृ.3 अश्विनी अंगारक गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय 08.14 तृतीया श्राध्द भरणी श्राध्द</p> <p>29</p> <p>06.31 18.27 मेष</p>
	<p>भाद्रपद कृ.6 भरणी शिवरात्री कैलास यात्रा</p> <p>2</p> <p>06.26 18.51 मेष</p>	<p>भाद्रपद कृ.13 आश्लेषा शिवरात्री कैलास यात्रा</p> <p>9</p> <p>06.27 18.45 कर्क 15.14</p>	<p>भाद्रपद शु.5 विशाखा पर्युषण पर्वारंभ (दिगांबर)</p> <p>16</p> <p>06.29 18.38 तुला 10.48</p>	<p>भाद्रपद शु.12 श्रवण वामन जयंती विषुव दिवस</p> <p>23</p> <p>06.30 18.32 मकर 21.56</p>	<p>आश्विन कृ.4 भरणी/कृत्तिका चतुर्थी श्राध्द पंचमी श्राध्द</p> <p>30</p> <p>06.31 18.26 मेष 13.13</p>
	<p>भाद्रपद कृ.7 कृत्तिका दर्श अमावास्या पितोरी अमावास्या पोला मातृदिवस कैलास यात्रा</p> <p>3</p> <p>06.26 18.50 मेष 07.25</p>	<p>भाद्रपद कृ.14 मघा दर्श अमावास्या पितोरी अमावास्या पोला मातृदिवस कैलास यात्रा</p> <p>10</p> <p>06.27 18.44 सिंह</p>	<p>भाद्रपद शु.6 अनुराधा सूर्यषष्ठी ज्येष्ठा गौरी आवाहन रात्रि 7.52 तक श्री विश्वकर्मा पूजा सोमनाथ व्रत (उड़ीसा) विश्व रूग्ण सुरक्षा दिन</p> <p>17</p> <p>06.29 18.38 वृश्चिक</p>	<p>भाद्रपद शु.13 धनिष्ठा प्रदोष</p> <p>24</p> <p>06.30 18.31 कुंभ</p>	<p>आश्विन कृ.5 श्रवण चतुर्थी श्राध्द पंचमी श्राध्द</p> <p>31</p> <p>06.31 18.26 मेष 13.13</p>
	<p>भाद्रपद कृ.8 रोहिणी श्रीकृष्ण जयंती (उपवास) कालाष्टमी जन्माष्टमी</p> <p>4</p> <p>06.26 18.49 वृषभ</p>	<p>भाद्रपद अमावास्या पूर्वा फाल्गुनी कुशोत्पाटिनी अमावास्या अमावास्या समाप्ति सुबह 08.56</p> <p>11</p> <p>06.28 18.43 सिंह 19.07</p>	<p>भाद्रपद शु.7 ज्येष्ठा ज्येष्ठा गौरी पूजन ललिता सप्तमी (बंगाल-उड़ीसा)</p> <p>18</p> <p>06.29 18.37 वृश्चिक 22.43</p>	<p>भाद्रपद शु.14 शततारका अनंत चतुर्दशी पर्युषण पर्व समाप्ति (दिगांबर)</p> <p>25</p> <p>06.30 18.30 कुंभ 29.32</p>	<p>आश्विन कृ.6 श्रवण चतुर्थी श्राध्द पंचमी श्राध्द</p> <p>32</p> <p>06.31 18.26 मेष 13.13</p>
	<p>भाद्रपद कृ.9 मृगशीर्ष गोपालकाला नंदोत्सव शिक्षक दिवस</p> <p>5</p> <p>06.27 18.48 वृषभ 10.17</p>	<p>भाद्रपद शु.1 उत्तरा फाल्गुनी चंद्रदर्शन रोश हाशना (ज्यू-यहूदी) सामश्रावणी</p> <p>12</p> <p>06.28 18.42 कन्या</p>	<p>भाद्रपद शु.8 मूल दुर्गाष्टमी ज्येष्ठा गौरी विसर्जन दोरक धारण राधाष्टमी</p> <p>19</p> <p>06.29 18.36 धनु</p>	<p>भाद्रपद पूर्णिमा पूर्वा भाद्रपदा प्रौष्ठपदी पूर्णिमा संन्यासी जनों का चातुर्मास्य समाप्ति भागवत समाह समाप्ति सुकोथ (ज्यू-यहूदी) पूर्णिमा समाप्ति रात्रि 10.18</p> <p>26</p> <p>06.30 18.30 मीन</p>	<p>आश्विन कृ.7 श्रवण चतुर्थी श्राध्द पंचमी श्राध्द</p> <p>33</p> <p>06.31 18.26 मेष 13.13</p>



अतिसार एवं
प्रवाहिका के लिए
प्रभावी औषधि

ग्रहणी (IBS)
जैसे
विकार में
दीर्घकालीन
लाभ दे

मल में
श्लेष्मा तथा
रक्तस्राव
को रोखे



जॉन्डेक्स®
टैबलेट / सिरप

प्रभावी
यकृतसंरक्षक



स्वास्थ्यसंबंधी
जानकारी के लिए
QR CODE
स्कैन करें





बच्चों के लिए इम्युनिटी बुस्टर



1999 से आयुर्वेद में विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

सितम्बर 2026



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

आयुष्मान् भव !!!

तुझे बेहतर बनाने की कोशिश में तुझे ही वक्त नहीं दे पा रहे हम माफ़ करना ए - जिंदगी तुझे ही जी नहीं पा रहे हम।- गुलज़ार Hurry!! Worry !!Curry!! ये तीनों आजकल हर किसी की जिंदगी बर्बाद कर रहे हैं। काम, शिक्षा या किसी अन्य क्षेत्र से जुड़े लक्ष्यों के पीछे आज हर कोई भाग रहा है, और इस वजह से हमेशा अपने दिनक्रम को लेकर तनाव में रहते हैं। सब जगह, हर वक्त जीत हासिल करने की इस दौड़ की मनोवृत्ति में, हम जाने - अनजाने में प्रकृति के नियमों को तोड़ रहे हैं। जी हां, हम बात कर रहे हैं मल, मूत्र जैसे प्राकृतिक वेगों की। आयुर्वेद ने इसे 'अधारणीय वेग' कहा है। अनियमित

कार्यकाल, विभिन्न पारियों में काम करना, अध्ययन का दबाव, लक्ष्य और समय सीमा आदि; हमारे व्यस्त दिनों के कारण हैं। हर कोई हर समय जीतना चाहता है लेकिन जीतने की इस यात्रा में, हम आसानी से प्रकृति की पुकार को नज़रअंदाज़ कर देते हैं और आगे बढ़ते रहते हैं। आयुर्वेद कहता है, हमारे 93 प्रकार के प्राकृतिक वेगों का दमन करना, भले ही प्रारंभिक अवस्था में यह कोई बड़ी समस्या न लगे, लेकिन ऐसा ही निरंतर करते रहना, आगे चलकर वे कुछ और ही समस्या प्रकट कर सकते हैं। आइए देखें कि यह बड़ी समस्याओं को कैसे जन्म देते हैं।

अधारणीय वेग	वेग धारण करने से होनेवाले दुष्परिणाम
मूत्र वेग (पेशाब) का दमन	मूत्राशय और प्रजनन अंगों में दर्द, पेशाब न होना, सिरदर्द, शरीर का झुकना और पेट के निचले हिस्से में दबाव।
शौच / मल वेग का दमन	पेट का दर्द, सिरदर्द, मल और पेट फूलना, पैर के पिंडलियों की मांसपेशियों में ऐंठन।
अधोवात का दमन	मल, मूत्र और पेट फूलना, पेट का बढ़ना, दर्द, थकान और पेट के अन्य रोग।
छर्दी /उल्टी के वेग का दमन	खुजली (कंठू), शीतपित्त, भोजन से घृणा, चेहरे का वर्ण बदलना, सुजन, पीलापन, खून कि कमी बुखार, त्वचा रोग, मतली और विसर्प (एरिसिपेलस)।
छिंक के वेग का दमन	गर्दन में अकड़न, सिरदर्द, चेहरे का पक्षाघात, चेहरे और सिर के आधे हिस्से में दर्द, ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों की कमजोरी।
डकार के वेग का दमन	हिचकी, सांस लेने में कठिनाई, भोजन के प्रति अरुचि, कंफन और हृदय के साथ-साथ छाती भरी हो ऐसी भावना।
जम्हाई के वेग का दमन	शरीर का टेढ़ापन, ऐंठन, मांसपेशियों का संकुचन, सुन्न होना, और कांपना।
भूख वेग दमन	दुर्बलता, कमजोरी, शरीर के रंग में परिवर्तन, शरीर में सामान्य दर्द, भोजन से घृणा और चक्कर आना।
प्यास वेग दमन	गले और मुंह का सूखापन, बहरापन, थकावट की भावना, कमजोरी और हृदय में दर्द।
आंसू वेग दमन	सर्दी, नेत्ररोग, हृदय विकार, भोजन से घृणा और चक्कर आना।
शुक्र वेग दमन	प्रजनन अंगों में दर्द, शरीर में दर्द, हृदय में दर्द और मूत्र प्रतिधारण
निद्रा वेग दमन	जृम्भा, शरीर में दर्द, तंद्रा, सिरदर्द, आदि का होना।
श्रम श्वास वेग दमन	गुल्म एवं हृदय के रोग।

स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

प्रोटीन से भरपूर मूंग-दाल चीला

स्वस्थ आहार लेने के प्रयास में कई बार हम मल्टीविटामिन, प्रोटीन पाउडर आदि सप्लीमेंट्स का सेवन करते हैं, लेकिन शरीर पर इसका होनेवाला दीर्घकालिन प्रभाव अभी भी बहस का विषय है। प्राकृतिक रूप से पाया जाने वाला भोजन अभी भी ऊर्जा और पोषण का हमारा एकमात्र भरोसेमंद स्रोत है। भिगोये हुए हरे मूंग प्रोटीन और अमीनो एसिड से भरपूर होते हैं, इसलिए वे किसी भी कसरत दरम्यान का आदर्श नाश्ता या उपयुक्त प्रोटीन स्नैक हो सकता है।



अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।

आत्मबोध

'नींद सबसे अच्छा ध्यान (मैडिटेशन) है।'

-दलाई लामा

आयुर्वेद ने क्रोध, द्वेष जैसे मानसिक भावनाओं को धारणीय वेग बताया है इसमें लोभ, शोक, भय, क्रोध, अहंकार, ईर्ष्या, किसी भी चीज के प्रति अत्यधिक लगाव इन भावनाओं का समावेश है। शांत मन और जीवन के लिए भी इनका कुशलतापूर्वक दमन करना

आवश्यक है। शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने के लिए हमें इसे समझना होगा, जीवन एक दौड़ नहीं है, लेकिन हम पीछा जारी रखते हैं और एक हमेशा कामयाब इन्सान बनने की कोशिश करते हैं। लेकिन अभी इस भूलभुलैया से बाहर निकलने और वास्तव में शांति और समाधान के साथ जीने का समय आ गया है।

स्वास्थ्य रक्षक

साण्डू च्यवनप्राश

- च्यवन ऋषि के लिए निर्मित यह एक प्रभावी रसायन है जो आयुर्वेद का वरदान माना जा सकता है।
- आँवले से बना यह कल्प बच्चों से लेकर बूढ़ों तक हर उम्र की लोगो के लिए संजीवनी का काम करता है।
- इसमें अष्टवर्ग, दशमुल, अक्षगंधा जैसी आयुर्वेदिक औषधियाँ हैं जो सप्तधातुवर्धक है और रोगप्रतिकार शक्ति बढ़ाती है।

- यह बार - बार होने वाली सर्दी, खाँसी में फायदेमंद है खासकर फेफड़ों को ताकद देकर उनकी जीवनीय शक्ति बढ़ाता है।

- साण्डू च्यवनप्राश पुरे शरीर के लिए रसायन का कार्य करता है और दीर्घायु बनाता है।



साण्डू च्यवनप्राश स्पेशल

साण्डू अमृतारिष्ट

- साण्डू अमृतारिष्ट जीर्ण रोगों से होनेवाले दौर्बल्य में रसायन एवं रोगप्रतिकारशक्तिवर्धक (इम्युनिटी) कल्प है।
- गिलोय अमृतारिष्ट की प्रमुख औषधि है। इसमें इम्यूनोमॉड्यूलेटरी, एंटीऑक्सीडेंट और सप्त धातुवर्धक गुण हैं। यह विभिन्न कारणों से उत्पन्न होने वाली पुरानी और पुनरावर्ती संक्रामक स्थितियों में फायदेमंद है।
- यह जलन, शरीर में दर्द, बेचैनी और अत्यधिक प्यास को कम करता है।

- साण्डू अमृतारिष्ट रोगप्रतिकारशक्ति में सुधार करता है, बार-बार होनेवाली बिमारीयों को कम करता है और संक्रमण के बाद ठिक होने में लगने वाले समय को कम करता है।



साण्डू अमृतारिष्ट

साण्डू दशमूलारिष्ट

- साण्डू दशमूलारिष्ट वातशामक शक्तिशाली आयुर्वेदिक औषधियाँ जैसे दशमूल, गुडूची, आमलकी आदि का उत्तम संयोजन है।
- यह जोड़ों के दर्द, गर्दन के दर्द, विभिन्न जोंडो की जखडन से राहत दिलाने में फायदेमंद है।
- यह हड्डियों में कैल्शियम के अवशोषण और स्तर को भी बढ़ाता है।

- यह सभी उम्र की महिलाओं के लिए फायदेमंद है, खासकर किशोरावस्था में क्योंकि यह उनकी प्रजनन प्रणाली को मजबूत करने में मददगार है।

- प्रसव के बाद के चरण में भी साण्डू दशमूलारिष्ट प्रजनन प्रणाली को मजबूत करता है, प्रसव के बाद की कमजोरी से राहत देता है और गर्भाशय को वापस सामान्य स्थिति में लाता है।



साण्डू दशमूलारिष्ट

*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए
Email: customercare@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402

मुहूर्त

गणेश संकष्ट चतुर्थी का चंद्रोदय

मंगलवार, 29 सितंबर 2026

मुंबई 20.14 जयपुर 19.46

दिल्ली 19.37 लखनऊ 19.25

इलाहाबाद 19.24 नाथद्वारा 19.58

विवाह के लिए उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

04 (15.43 तक), 05 (21.30 तक),

13 (26.00 तक), 21 (16.04 तक),

23 (26.00 तक), 26 (11.31 के

बाद 26.00 तक)

श्री शालिवाहन शक 1948, विश्वावसूनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082 समय के आंकड़ों में घंटे की गणना दोपहर के 12 के बाद 1 के बजाय 13, 14 के क्रम से अगले दिन के सूर्योदय तक की गयी है। इस पंचांग में उत्तर भारतीय पूर्णिमांत कालगणना पद्धति के अनुसार शक-संवत् मास का प्रारंभ कृष्ण प्रतिपदा से माना गया है। दक्षिणायन

सितंबर	भाद्रपद-आश्विन	शुक्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करण	समाप्ति	राष्ट्रीय	
1 मंगल	कृ. पूर्ण	07.41	अश्विनी	26.41	वृद्धि	23.38	कोलव	18.59	10
2 बुध	कृ. षष्ठी	28.26	भरणी	25.42	ध्रुव	21.11	गरज	17.21	11
3 गुरु	कृ. सप्तमी	26.25	कृत्तिका	24.29	व्याघ्रात	18.32	विष्टि	15.27	12
4 शुक्र	कृ. अष्टमी	24.13	रोहिणी	23.03	हर्षा	15.43	वालय	13.20	13
5 शनि	कृ. नवमी	21.53	मृगशिरा	21.30	वज्र	12.46	तैत्ति	11.04	14
6 रवि	कृ. दशमी	19.29	आर्द्रा	19.52	विष्टि	9.44	वर्षा	08.41	15
7 सोम	कृ. एकादशी	17.04	पुष्य	18.13	ज्येष्ठा	06.40	कोलव	30.16	16
8 मंगल	कृ. द्वादशी	14.42	शुभ	16.39	वर्षा	24.40	गरज	25.35	17
9 बुध	कृ. त्रयोदशी	12.30	अश्लेषा	15.14	शिव	21.51	विष्टि	23.29	18
10 गुरु	कृ. चतुर्दशी	10.33	मघा	14.04	विष्टि	19.17	चतुष्पाद	21.42	19
11 शुक्र	कृ. अमावस्य	08.56	पु. फाल्गुनी	13.15	साध्य	17.01	क्रिस्तुन	20.17	20
12 शनि	शु. प्रतिपदा	07.46	उ. फाल्गुनी	12.54	शुभ	15.08	वालय	19.23	21
13 रवि	शु. द्वितीया	07.08	हस्त	13.06	शुभ	13.42	तैत्ति	19.02	22
14 सोम	शु. तृतीया	07.06	चित्रा	13.54	व्रधा	12.45	वर्षा	19.20	23
15 मंगल	शु. चतुर्थी	07.43	स्वाति	15.20	वैश	12.19	वज्र	20.16	24
16 बुध	शु. पंचमी	08.59	विशाखा	17.21	वैश्वि	12.21	कोलव	21.49	25
17 गुरु	शु. षष्ठी	10.47	अनुराधा	19.52	विक्रम	12.48	गरज	23.51	26
18 शुक्र	शु. सप्तमी	13.00	ज्येष्ठा	22.43	वीति	13.33	विष्टि	26.12	27
19 शनि	शु. अष्टमी	15.26	मूल	25.42	आयुष्मान	14.27	वालय	28.39	28
20 रवि	शु. नवमी	17.50	पूर्वाषाढा	28.34	सौभाग्य	15.21	तैत्ति	अहोरात्र	29
21 सोम	शु. दशमी	20.00	उत्तराषाढा	अहोरात्र	शोभन	16.04	तैत्ति	06.58	30
22 मंगल	शु. एकादशी	21.42	उत्तराषाढा	07.06	अतिगड	16.28	वर्षा	08.55	31
23 बुध	शु. द्वादशी	22.49	श्रवणा	09.08	सुकर्मा	16.25	वज्र	10.21	आश्विन
24 गुरु	शु. त्रयोदशी	23.17	धान्या	10.34	धृति	15.53	कोलव	11.09	2
25 शुक्र	शु. चतुर्दशी	23.06	शततरिका	11.21	शुभ	14.50	गरज	11.17	3
26 रवि	शु. पूर्णिमा	22.18	पु. भाद्रपदा	11.31	गड	13.16	विष्टि	10.46	4
27 शनि	कृ. प्रतिपदा	20.58	उ. भाद्रपदा	11.07	वृद्धि	11.16	वालय	09.42	5
28 सोम	कृ. द्वितीया	19.13	रेवती	10.16	ध्रुव	08.53	तैत्ति	08.08	6
29 मंगल	कृ. तृतीया	17.10	अश्विनी	09.03	हर्षा	27.19	वज्र	28.03	7
30 बुध	कृ. चतुर्थी	14.55	भारणी	07.36	वज्र	24.20	कोलव	25.45	8

1-9-2026 सूर्योदय रवि, बुध-सिंह, चंद्र-मेष, मंगल-मिथुन, गुरु-कर्क, शुक्र-कन्या, शनि, नेच्युन-मीन, हर्षल-वृषभ, वृटो-पकर
• शुक्र : तुला 02.9, बुध : कन्या 07-9, रवि : कन्या 17.9, मंगल : कर्क 18.9, बुध : तुला 26.9
• अमावास्या प्रारंभ : गुरुवार 10-9, सुबह 10.33, समाप्ति : शुक्रवार 11-9, सुबह 08.56.
• पूर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार 25-9, रात्रि 11.06, समाप्ति : शनिवार 26-9, रात्रि 10.18.

साण्डू
१८९९ से
आयुर्वेद में विश्वसनीय

125
वर्षों से
सौक्याली आयुर्वेद केंद्र

#SayYesToAyurveda®

साण्डू

गुलकंद

प्रवालयुक्त

उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प



गुलाब



मिश्री



10

आश्विन/कार्तिक
शक 1948

अक्टूबर 2026

विक्रम संवत्
2082

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड
आरोग्यदर्शिका®

हर दिन,
हर घर...
आयुर्वेद!

र रविवार	एमएसके प्लस® (महासुदर्शन काढा नं.१) रोगप्रतिरोधी शक्तिवर्धक	आश्विन कृ. 9 अविधवा नवमी नवमी श्राद्ध सिंहशत तोराह (जू-यहूदी) मातृ नवमी	पुनर्वसु	आश्विन शु. 1 घटस्थापना शारदीय नवरात्रारंभ मातामह श्राद्ध महाराज श्री अग्रसेन जयंती	चित्रा	आश्विन शु. 7 महालक्ष्मी पूजन सरस्वती बलिदान भानु सप्तमी आयंबिल ओली प्रारंभ (जैन) दुर्गापूजा प्रारंभ (बंगाल)	पूर्वाषाढा	आश्विन शु. 14 कोजागरी पूर्णिमा जगद्गुरुत्तम श्री कृपालु जयंती कुमार पूर्णिमा (उड़ीसा) लक्ष्मीद्र पूजा पूर्णिमा प्रारंभ सुबह 11.56	रेवती
	सो सोमवार	एमएसके प्लस® MSK PLUS	आश्विन कृ. 10 दशमी श्राद्ध	पुष्य	आश्विन शु. 2 चंद्रदर्शन	स्वाति	आश्विन शु. 8 दुर्गाष्टमी महाष्टमी उपवास महानवमी उपवास आयुध पञ्चन सरस्वती विसर्जन	उत्तराषाढा	आश्विन पूर्णिमा नवात्र पूर्णिमा कार्तिक स्नानारंभ महर्षी वाल्मीकि जयंती आयंबिल ओली समाप्ति (जैन) पूर्णिमा समाप्ति सुबह 09.41
मं मंगलवार	शिशूविन® शिशुओं की संजीवनी	आश्विन कृ. 11 इंदिरा एकादशी एकादशी श्राद्ध	आश्लेषा	आश्विन शु. 3 मुस्लिम जमादिल अब्बल मासारंभ	विशाखा	आश्विन शु. 9 महानवमी नवरात्रोत्थापन देवी को बलिदान दशहरा विजया दशमी अश्व पूजन विजय मुहूर्त दोपहर 02.19 से 03.05 तक साईबाबा पुण्यतिथी उत्सव-शिर्डी	श्रवण	कार्तिक कृ. 1/2 कार्तिक मासारंभ	भरणी
बु बुधवार	शिशूविन® ही असली जन्म घुंटी शिशुओं की संजीवनी	आश्विन कृ. 12 द्वादशी श्राद्ध संन्यासी जनों का महालय	मघा	आश्विन शु. 4 विनायक चतुर्थी पारसी खोरदाद मासारंभ माना चतुर्थी (बंगाल-उड़ीसा)	अनुराधा	आश्विन शु. 10 श्री मध्वाचार्य जयंती	धनिष्ठा	कार्तिक कृ. 3	कृत्तिका
गु गुरुवार	गुरुवार	आश्विन कृ. 5 षष्ठी श्राद्ध	रोहिणी	आश्विन कृ. 13 प्रदोष शिवरात्रि त्रयोदशी श्राद्ध	पूर्वा फाल्गुनी	आश्विन शु. 5 ललिता पंचमी विश्व अंध दिवस उपांग ललिता व्रत नत पंचमी (उड़ीसा)	ज्येष्ठा	आश्विन शु. 11 पाशांकुशा एकादशी भरत मिलाप	शततारका
शु शुक्रवार	शुक्रवार	आश्विन कृ. 6 महात्मा गांधी जयंती लालबहादुर शास्त्री जयंती सप्तमी श्राद्ध	मृगशीर्ष	आश्विन कृ. 14 चतुर्दशी श्राद्ध हथियारों के प्रहार से जान गँवा बैठे पूर्वजों का श्राद्ध अमावास्या प्रारंभ रात्रि 09.35	उत्तरा फाल्गुनी	आश्विन शु. 6 सरस्वती आवाहन तप षष्ठी (उड़ीसा)	ज्येष्ठा	आश्विन शु. 12 प्रदोष सौर हेमंत ऋतु प्रारंभ	पूर्वा भाद्रपदा
श शनिवार	शनिवार	आश्विन कृ. 7/8 कालाष्टमी मध्याष्टमी श्राद्ध अष्टमी श्राद्ध	आर्द्रा	आश्विन अमावास्या सर्वपित्री दर्श अमावास्या अमावास्या श्राद्ध सूर्य का चित्रा नक्षत्र प्रवेश वाहन-अश्व अमावास्या समाप्ति रात्रि 09.19 विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिन	हस्त	आश्विन शु. 7 सरस्वती पूजन कावेरी संक्रमण स्नान	मूल	आश्विन शु. 13 सूर्य का स्वाति नक्षत्र प्रवेश वाहन- मँडक	उत्तरा भाद्रपदा
		आश्विन कृ. 1 श्राद्ध	आश्विन कृ. 2 श्राद्ध	आश्विन कृ. 3 श्राद्ध	आश्विन कृ. 4 श्राद्ध	आश्विन कृ. 5 श्राद्ध	आश्विन कृ. 6 श्राद्ध	आश्विन कृ. 7 श्राद्ध	आश्विन कृ. 8 श्राद्ध

परिपाठादि
काढा
(पाठाजीवनी)

उष्णतानाशक
प्रभावी
फॉर्म्युला



विविध
कारणों से
उत्पन्न दाह,
तृष्णा,
भूख की कमी
में उपयुक्त



तेजरस®

उत्तम
बुद्धिवर्धक

स्वास्थ्यसंबंधी
जानकारी के लिए
QR CODE
स्कैन करें





आरोग्यदर्शिका®

अक्तूबर 2026



आयुष्मान् भव !!!

स्वास्थ्य रक्षक

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः। प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम्। - श्रीमद् भगवद्गीता १५/१४
इस श्लोक में भोजन की प्रक्रिया की तुलना यज्ञ से की गई है। मतलब अगर आपने यज्ञ देखा है, तो एक नियम है कि यज्ञ में हवन करने वाले ब्राह्मण ने एक समिधा जलाई है जिसे उसे तब तक देखना है जब तक कि वह समिधा पूरी तरह से जल के राख ना हो जाए। वस्तुतः यह एक मानसिक प्रक्रिया है। जैसे ३२ बार निवाला चबाने को कहा गया है। ज्ञान संप्रदाय में कहा जाता है कि एक ज्ञान साधु थे, उन्हें एक दिन में एक सेब खाने के लिए एक दिन लग जाता था और यही उनके स्वास्थ्य का रहस्य है। इसमें कोई शक नहीं कि इतनी धीमी गति से सब कुछ चबाना शारीरिक स्तर पर लाभदायी आदत है। फिर जब हम खाने की ऐसी अच्छी आदतों का पालन करने में विफल होते हैं, तो निश्चित रूप से हमारे पाचन तंत्र को नुकसान होता है। जिससे हमारे शरीर को पोषण और ऊर्जा मिलती है जो शरीर को दैनिक गतिविधियों के लिए ऊर्जा प्रदान करती है। यह पाचन कैसे होता है?

बलमारोग्यमायुश्चप्राणाश्राप्रतिष्ठिताः। - चरक संहिता

अग्नि का महत्त्व इस श्लोक से स्पष्ट होता है जहाँ कहा गया है कि अग्नि गतिज ऊर्जा है जो हमें शारीरिक शक्ति, स्वास्थ्य, दीर्घायु और जीवन शक्ति प्रदान करती है। आयुर्वेद के अनुसार अग्नि की स्थिति हमारी शारीरिक शक्ति, रोगप्रतिकारशक्ति, स्वास्थ्य, दीर्घायु, प्राण इन सभी पर निर्भर करती है। हमारे आयुर्वेदाचार्यों ने १३ प्रकार की अग्नि का वर्णन किया है।



समानि को छोड़कर सभी प्रकार की अग्नि त्रिदोषों के असंतुलन का कारण बनती हैं, जो विभिन्न बीमारियों को आमंत्रित करती हैं। कायचिकित्सा यह अष्टग आयुर्वेद की एक शाखा है, जो रोगों के उपचार के विभिन्न तरीकों से संबंधित है। काय का अर्थ अग्नि भी होता है। इससे हम कह सकते हैं कि रोगों की रोकथाम और उपचार के लिए अग्नि (पाचन) पर विचार करना जरूरी होता है। आपके पाचन के अनुसार, जाठराग्नि को चार श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है। (च. चि. १५/५१)

- समाग्नी** - भोजन को सही समय पर और सही तरीके से पचाती है।
- विषमाग्नी** - वात दोष भोजन को कभी जल्दी तो कभी देर से पचाता है।
- तीक्ष्णाग्नी** - बहुत तेज । पित्त दोष की प्रधानता के कारण किसी भी प्रकार का भोजन बहुत जल्दी पच जाता है।
- मंदाग्नी** - कफ दोष के कारण पाचन शक्ति बहुत धीमी होती है

अग्नि दुष्टी के कारण इस प्रकार हैं

अभोजन-भोजन का समय भूल जाना।

अजीर्णाशन-पूर्व में खाए गए भोजन को पचाये बिना वापस भोजन करना।

अतिभोजन-ज्यादा मात्रा में खाना।

विषमाशन-अनियमित भोजन समय और असंतुलित प्रमाण।

अस्वास्थ्यकर भोजन-ऐसा भोजन करना जो आपके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा न हो।

स्वास्थ्य वाटिका हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

स्किन मिस्ट

हम कितना भी पर्याप्त मात्रा में पानी पीए लेकिन कभी कभी हमारी त्वचा को कुछ अतिरिक्त ध्यान देने की आवश्यकता होती ही है। चावल हमारे भारतीय आहार में से एक प्रमुख और दैनिक घटक है। चावल की मांड जो की पाचन संस्था के विकारों में काफी लाभकारी है। चावल का पानी विटामिन और खनिज जैसे विटामिन B, C से भरपूर होता है और त्वचा के लिए फायदेमंद पाया गया है। चावल के पानी से बनी स्किन मिस्ट छिद्रों को सिकोड़ने, त्वचा को स्वस्थ रखने, रंग निखारने, संवेदनशील त्वचा, मुंहासों, फुंसियों और बहुत से ऐसे त्वचा विकारों में लाभदायी पायी जा सकती है।

आवश्यक सामग्री

- चावल-१/२ कप
- पानी- जरूरत नुसार



अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।

आत्मबोध

धरा हिला, गगन गुंजा, नदी बहा, पवन चला, विजय तेरी, विजय तेरी, ज्योति सी जल, जला भुजा-भुजा, फड़क-फड़क, रक्त में धड़क-धड़क, धनुष उठा, प्रहार कर, तू सबसे पहला वार कर, अग्नि सी धधक-धधक, हिरन सी सजग-सजग, सिंह सी दहाड़ कर, शंख सी पुकार कर, रुके न तू, थके न तू, झुके न तू, थमे न तू, सदा चले, थके न तू, रुके न तू, झुके न तू...

हरिवंश राय बघन

आत्मा जो हमें चेतना देती है। इसी आत्मा से मन की उत्पत्ति होती है। इसलिए, ज्ञान प्राप्त करने, इसे

संसाधित करने और इस तरह के ज्ञान को संग्रहीत करने के कार्य आत्मा से होते हैं। इस प्रकार, यदि मन और शरीर दोनों का कार्य अग्नि पर निर्भर करता है, तो इस अनमोल आंतरिक अग्नि की रक्षा की जानी चाहिए। आगे के श्लोक में भी कहा गया है कि -
**शमप्रकोपो दोषाणां सर्वेषामग्नि संश्रितो ।
तस्माद् अग्नि सदा रक्षेत्रिदानानि च वर्जयेत् ॥**
(च. चि. ५/१३६)
अर्थात् सभी दोषों का प्रकोप और निवारण दोनों भी अग्नि पर निर्भर है। इन सभी कारणों को ध्यान में रखते हुए अग्नि का रक्षण करना आवश्यक है।

साण्डू परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी)

साण्डू परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी) गर्मी से होने वाले त्वचा विकारों के लिए एक अच्छा उपाय है।

यह परिपाठ, रक्तचंदन, खदिर, हरिद्रा जैसी जड़ी-बूटियों से बना है जो त्वचा विकारों में प्रभावी है।

इस कल्प का दाहशामक और शीतल प्रभाव है।

साण्डू परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी) संक्रमण के दौरान उत्पन्न विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है और सम्पूर्ण स्वास्थ्य में सुधार करता है।



साण्डू परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी)

साण्डू चंदनासव

साण्डू चंदनासव मूत्र विकारों के लिए एक भरोसेमंद उपाय है।

यह चंदन, मुस्ता, रक्तचंदन, न्यग्रोध और इसी तरह की अन्य शीतल प्रभावी जड़ी बूटियों से बना है।

साण्डू चंदनासव प्रतिजैविक

(Antimicrobial) है, संक्रमण से राहत देता है और मूत्रवह संस्था के कार्य में सुधार करता है।



साण्डू चंदनासव

साण्डू गोक्षुर काढा

साण्डू गोक्षुर काढा (साण्डू गोखरू काढा) विभिन्न प्रकार के मूत्र समस्याओं के लिए सर्वोत्तम है।

यह मूत्रस्राव बढ़ाने और पेशाब के दौरान होनेवाले जलन और सूजन को कम करने में मदद करता है।

साण्डू गोक्षुर काढा (साण्डू गोखरू काढा) रुक रुक कर पेशाब का होना दुर्गन्धयुक्त होना, इत्यादि तकलिफों में उपयोगी है।



साण्डू गोक्षुर काढा

*उपरोक्त दवाईयाँ केवल पंजीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए

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

मुहूर्त

गणेश संकट चतुर्थी का चंद्रोदय

गुरुवार, 29 अक्तूबर 2026

मुंबई 20.53 जयपुर 20.19

दिल्ली 20.08 लखनऊ 19.58

इलाहाबाद 19.58 नाथद्वारा 20.33

विवाह के लिए उपयुक्त दिवस

शुक्रलोप दिनांक 16 अक्टूबर 2026

शुक्रअस्त में मुहूर्त

12 (23.51 तक), 14(12.16 तक),

16 (06.47 के बाद 22.04 तक), 19

(24.34 तक), 20 (24.49 तक), 21

(19.47तक), 24 (26.00 तक), 25

(11.56 तक), 26 (17.41 तक), 29

(13.52 के बाद 26.00 तक)।

शुक्रदर्शन दिनांक अक्टूबर 2026

पंचांग-2026	श्री शालिवाहन शक 1948	पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082	अक्टूबर	आश्विन-कार्तिक	वसुध	समाधि	योग	समाधि	करण	समाधि	राष्ट्रीय
1 गुरु	कृ. पंचमी	12.35	रौहिणी	28.26	विधि	21.18	गरज	23.25	9		
2 शुक्र	कृ. षष्ठी	10.15	मृगशीर्ष	26.54	वृत्तिलात	18.17	विधि	21.06	10		
3 शनि	कृ. सप्तमी	07.59	आर्द्रा	25.29	वरिचात	15.21	वालय	18.54	11		
4 रवि	कृ. अष्टमी	29.51	पुनर्वसु	24.13	परिच	12.31	तैत्ति	16.51	12		
5 सोम	कृ. नवमी	27.53	ज्येष्ठा	23.08	शिव	09.50	चरित्र	14.58	13		
6 मंगल	कृ. दशमी	26.07	शुभ	22.17	शिव	07.19	वह	13.19	14		
7 बुध	कृ. एकादशी	24.34	मघा	21.40	शुभ	26.51	कौतव	11.53	15		
8 गुरु	कृ. द्वादशी	23.16	पुष्य	20.48	शुभ	24.57	गरज	10.43	16		
9 शुक्र	कृ. त्रयोदशी	22.15	उ. फाल्गुनी	21.19	शुभ	23.20	विधि	09.52	17		
10 शनि	कृ. चतुर्दशी	21.35	हस्त	21.42	ऐंद्र	22.01	चतुष्पाद	09.24	18		
11 रवि	कृ. पंचमि	21.19	चित्रा	22.32	वैधृति	21.04	किंतुष	09.21	19		
12 सोम	कृ. षष्ठी	22.12	स्वाति	23.51	विक्रम	20.31	वालय	09.47	20		
13 मंगल	कृ. सप्तमी	23.27	विशाखा	25.42	मौति	20.23	तैत्ति	10.46	21		
14 बुध	कृ. अष्टमी	25.12	अनुराधा	28.02	आयुमान	20.38	चरित्र	12.16	22		
15 गुरु	कृ. नवमी	27.24	ज्येष्ठा	26.47	शोभन	22.04	कौतव	16.37	23		
16 शुक्र	कृ. दशमी	29.54	शुभ	24.48	शुभ	23.38	वह	26.47	30		
17 शनि	कृ. एकादशी	28.02	मघा	21.40	शुभ	26.51	कौतव	11.53	15		
18 रवि	कृ. द्वादशी	23.16	पुष्य	20.48	शुभ	24.57	गरज	10.43	16		
19 सोम	कृ. त्रयोदशी	22.15	उ. फाल्गुनी	21.19	शुभ	23.20	विधि	09.52	17		
20 मंगल	कृ. चतुर्दशी	21.35	हस्त	21.42	ऐंद्र	22.01	चतुष्पाद	09.24	18		
21 बुध	कृ. पंचमि	21.19	चित्रा	22.32	वैधृति	21.04	किंतुष	09.21	19		
22 गुरु	कृ. षष्ठी	22.12	स्वाति	23.51	विक्रम	20.31	वालय	09.47	20		
23 शुक्र	कृ. सप्तमी	23.27	विशाखा	25.42	मौति	20.23	तैत्ति	10.46	21		
24 शनि	कृ. अष्टमी	25.12	अनुराधा	28.02	आयुमान	20.38	चरित्र	12.16	22		
25 रवि	कृ. नवमी	27.24	ज्येष्ठा	26.47	शोभन	22.04	कौतव	16.37	23		
26 सोम	कृ. दशमी	29.54	शुभ	24.48	शुभ	23.38	वह	26.47	30		
27 मंगल	कृ. एकादशी	28.02	मघा	21.40	शुभ	26.51	कौतव	11.53	15		
28 बुध	कृ. द्वादशी	23.16	पुष्य	20.48	शुभ	24.57	गरज	10.43	16		
29 गुरु	कृ. त्रयोदशी	22.15	उ. फाल्गुनी	21.19	शुभ	23.20	विधि	09.52	17		
30 शुक्र	कृ. चतुर्दशी	21.35	हस्त	21.42	ऐंद्र	22.01	चतुष्पाद	09.24	18		
31 शनि	कृ. पंचमि	21.19	चित्रा	22.32	वैधृति	21.04	किंतुष	09.21	19		

1-10-2026 सूर्योदय रवि-कन्या, चंद्र, हर्षल-वृषभ, मंगल, गुरु-कर्क, बुध, शुक्र-तुला, शनि, नेपच्युन-मीन, एल्डो-मकर

रवि: तुला 17.10, गुरु: सिंह 31.10

• अमावस्या प्रारंभ: शुक्रवार 09-10, रात्रि 09.35, समाप्ति: शनिवार 10-10, रात्रि 09.19.

• पूर्णिमा प्रारंभ: रविवार 25-10, सुबह 11.56, समाप्ति: सोमवार 26-10, सुबह 09.41.

साण्डू
१८९९ से
आयुर्वेद में विश्वसनीय

125
वर्षों से
सौक्याली आयुर्वेद सेना

#SayYesToAyurveda®

मकरप्राश®

उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

बलवर्धक एवं कार्यक्षमतावर्धक | हृदय और मस्तिष्क पुष्टिवर्धक | उत्साहवर्धक

आपके परिवार का स्वास्थ्यरक्षक



सुवर्णयुक्त
लक्ष्मीविलास रस,
रौप्य और
मोतीयुक्त

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

आरोग्यदर्शिका®

हर दिन,
हर घर...
आयुर्वेद!

11

कार्तिक/मार्गशीर्ष
शक 1948

नवम्बर 2026

विक्रम संवत्
2082/2083

र रविवार	कार्तिक कृ.7 भानुसप्तमी कराष्टमी हरयाणा-पंजाब दिवस अहोमी अष्टमी 1 06.41 18.03 कर्क	कार्तिक कृ.14 नरक चतुर्दशी चंद्रोदय सुबह 05.38 लक्ष्मीपूजन शाम 06.00 से रात्रि 08.33 तक दर्श अमावास्या अभ्यंग स्नान महावीर निर्वाण (जैन) केदार गौरी व्रत काली पूजा (बंगाल) अमावास्या प्रारंभ सुबह 11.27 8 06.44 18.00 तुला	कार्तिक शु. 6 बिरसा मुंडा जयंती सूर्यषष्ठी (बिहार) छद्र पूजा 15 06.48 17.58 मकर	कार्तिक शु. 13 प्रदोष वैकुण्ठ चतुर्दशी का उपवास 22 06.52 17.57 मेष	मार्गशीर्ष कृ.6 पुष्य 29 06.56 17.58 कर्क
सो सोमवार	कार्तिक कृ.8 औद्योगिक सुरक्षा दिवस 2 06.41 18.03 कर्क 27.45	कार्तिक अमावास्या अभ्यंग स्नान सोमवती अमावास्या श्री काका महाराज पुण्यतिथी 9 06.45 18.00 तुला 26.47	कार्तिक शु. 7 महालय समाप्ति जलाराम जयंती 16 06.48 17.58 मकर	कार्तिक शु. 14 वैकुण्ठ चतुर्दशी बडा ओसा (बिहार) भरणी दीपम् (द.भा.) पूर्णिमा प्रारंभ रात्रि 11.42 23 06.52 17.57 मेष	मार्गशीर्ष कृ.7 आश्लेषा 30 06.57 17.58 कर्क 09.41
मं मंगलवार	कार्तिक कृ.9 3 06.42 18.02 सिंह	कार्तिक शु.1 बलिप्रतिपदा दीपावली पडवा विक्रम संवत् 2083 प्रारंभ कालयुक्ताम संवत्संरंभ महावी जैन संवत् 2553 अभ्यंग स्नान, अन्नकूट गोवर्धन पूजन कार्तिक शुक्लादि श्री काका महाराज पुण्यतिथी 10 06.45 18.00 वृश्चिक	कार्तिक शु. 8 दुर्गाष्टमी गोपाष्टमी लाला लाजपतराय पुण्यतिथी विश्व गर्भाशय ग्रीवा कैसर उन्मूलन दिन पंचक प्रारंभ 15.29 17 06.49 17.58 मकर 15.29	कार्तिक पूर्णिमा गुरु नानक जयंती त्रिपुरारी पूर्णिमा कार्तिक स्नान समाप्ति तुलसी विवाह समाप्ति गुरु तेगबहादुर शहीद दिवस केदार व्रत (उड़ीसा) पूर्णिमा समाप्ति रात्रि. 08.23 24 06.53 17.57 मेष 07.24	कुत्तिका
बु बुधवार	कार्तिक कृ.10 पूर्वा फाल्गुनी 4 06.42 18.02 सिंह	कार्तिक शु.2 भाईदुज यमद्वितीया चंद्रदर्शन 11 06.46 17.59 वृश्चिक	कार्तिक शु. 9 कुष्मांड नवमी जगधात्री पूजा (बंगाल) अनला नवमी (उड़ीसा) पंचक 18 06.50 17.58 कुंभ	मार्गशीर्ष कृ. 1 मार्गशीर्ष मासारंभ 25 06.54 17.57 वृषभ	रोहिणी
गु गुरुवार	कार्तिक कृ.11 रमा एकादशी गोवत्स द्वादशी वसुबारस 5 06.43 18.02 सिंह 09.34	कार्तिक शु.3 मुस्लिम जमादिल आखिर मासारंभ 12 06.46 17.59 वृश्चिक 14.18	कार्तिक शु. 9 कुष्मांड नवमी जगधात्री पूजा (बंगाल) अनला नवमी (उड़ीसा) पंचक 19 06.50 17.58 कुंभ 24.49	मार्गशीर्ष कृ.2 संविधान दिवस 26 06.54 17.57 वृषभ 07.10	मृगशीर्ष
शु शुक्रवार	कार्तिक कृ.12 गुरु द्वादशी प्रदोष धनत्रयोदशी धन्वंतरी जयंती यमदीपदान 6 06.43 18.01 कन्या	कार्तिक शु. 4 विनायक चतुर्थी पारसी तीर मासारंभ 13 06.47 17.59 धनु	कार्तिक शु. 10/11 प्रबोधिनी स्मार्त एकादशी विष्णु प्रबोधोत्सव पूर्वा भाद्रपदा उत्तरा भाद्रपदा पंचक 20 06.51 17.58 मीन	मार्गशीर्ष कृ.3/4 गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय 08.51 27 06.55 17.57 मिथुन	आर्द्रा
श शनिवार	कार्तिक कृ.13 शिवरात्रि काली चौदस 7 06.44 18.01 कन्या 17.14	कार्तिक शु. 5 पांडव पंचमी ज्ञानपंचमी (जैन) पंडित नेहरु जयंती बालदिवस विश्व मधुमेह दिन 14 06.47 17.59 धनु 27.10	कार्तिक शु. 12 भागवत एकादशी भंडरपूर यात्रा चातुर्मास समाप्ति पंचक समाप्ति 29.54 तुलसी विवाहारंभ गरुडद्वादशी (उड़ीसा) 21 06.51 17.58 मीन 29.54	मार्गशीर्ष कृ.5 महात्मा जोतिबा फुले पुण्यतिथि 28 06.55 17.57 मिथुन 07.21	पुनर्वसु

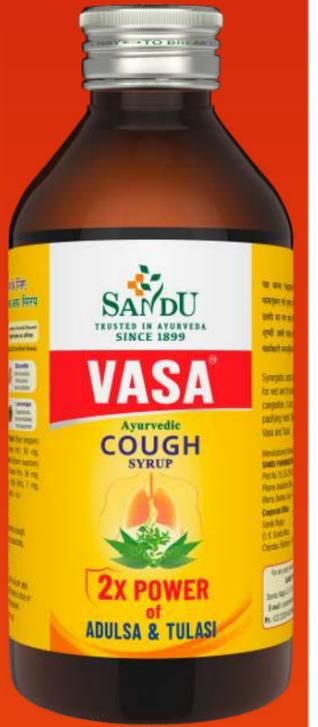


बच्चों के लिए
इम्युनिटी बुस्टर

साण्डू
अश्वगंधारिष्ट
शारीरिक एवं मानसिक
शक्तिवर्धक



वासा®
खाँसी के लिए
कफ सिरप



2X दुगनी शक्ति
अडुलसा
और
तुलसी की

कोरिसान® सर्दी-जुकाम में असरदार
टैबलेट



स्वास्थ्यसंबंधी
जानकारी के लिए
QR CODE
स्कैन करें





आरोग्यदर्शिका®

नवम्बर 2026



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

आयुष्मान् भव !!!

स्वास्थ्य रक्षक

सौभाग्य उन्हीं को प्राप्त होता है, जो अपने कर्तव्य पथ पर अविचल रहते हैं।

– मुंशी प्रेमचंद
शरीर बल बढ़ाना भी हमारा कर्तव्य ही है, क्योंकि हमारा शरीर भगवान की दी हुई एक सुंदर देन है। जिसके माध्यम से हम धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति कर सकते हैं। पिछले कुछ सालों में सब कोई 'इम्युनिटी' इस शब्द से परिचित हो गये हैं। आयुर्वेद ने इसे व्यक्ति का बल (शक्ति) कहा है। आयुर्वेद 'बल' को १. शरीर की बढ़ती क्षमता। २. भूख, प्यास, तनाव आदि भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता। ३. रोगों को रोकने की क्षमता इस तरह परिभाषित करता है। बल यानि व्याधिक्रमत्व (प्रतिरक्षा) बाहरी और आंतरिक अभिव्यक्ती शक्ति है। आयुर्वेद के अनुसार, उच्च रोग प्रतिकारशक्ति के लिए अग्निबल (पाचन क्षमता), देहबल (शारीरिक शक्ति) जिम्मेदार है।

त्रिविधं बलमिति – सहजं, कालजं, युक्तिकृतं च सहजं यत् शरीर सत्वयोः प्राकृतं,

कालकृतमनुविभागजं वयःकृतं च, युक्तिकृतं पुनस्तद्यदाहारचेष्टयोगजम् । च. सू. ११/३६ आयुर्वेद में बल के ३ प्रकार बताए गए हैं; सहज, कालज और युक्तिकृत बल।

सहज: सहज बल वह है जो जन्म से निहित या मौजूद होता है।

कालज : यह मौसमी विविधताओं और व्यक्ति की उम्र पर निर्भर करता है।

युक्तिकृत: इस प्रकार की बल या रोग प्रतिकार शक्ति हम सिर्फ स्वस्थ आचरण के नियमों का पालन करके प्राप्त कर सकते हैं। उदा. दिनचर्या, व्यायाम एवं रसायन जैसे की रोज च्यवनप्राश का सेवन। अब आपके मन में भी ये सवाल आया होगा की आप अपने बल को कैसे जान सकते हैं ? इसका उत्तर आयुर्वेद देता है की – 'बलं व्यायामशक्त्या', यानि बल का आकलन हम अपने व्यायाम करने की शक्ति या क्षमता से लगा सकते हैं। स्वाभाविक रूप से ही हमारा बल और इम्युनिटी दोनोही नैसर्गिक रूप से विसर्ग काल (दक्षिणायन – ठंडी का मौसम) के दौरान बढ़ते जाता

है। तो अब आप सोच रहे होंगे बल के बारे में जान लिया और उसका आकलन भी कर लिया? इसके आगे क्या ? इस जानकारी का इस्तेमाल अपने लिए कैसे करें ? 'युक्तिकृत बल' ही केवल एक ऐसा बल है जिसमें आप काम करके बढ़ा सकते हैं। लेकिन अब आप इसे कैसे बढ़ा सकते हैं ? आप अपने दिनचर्या, ऋतुचर्या, आहार, योग, व्यायाम,पंचकर्म और रसायन उपचार जैसी गतिविधियों का पालन करके युक्तिकृत बल को बढ़ा सकते हैं। जैसा कि हमने पिछले महीनों में देखा था १. वह आहार जो हमारे प्रकृति के लिए उचित हो। २. दिनचर्या पालन : अर्थात् सूर्योदय से सूर्यास्त तक प्रतिदिन एक विशिष्ट दिनचर्या का पालन करना। ३. ऋतुचर्या : जिसमें हम मौसमी परिवर्तनों का ध्यान रखते हुए अपने दिनचर्या में आवश्यक परिवर्तनों को शामिल करते हैं। ४. व्यायाम : हम योग के माध्यम से तन और मन की स्थिरता और सहनशक्ति में सुधार कर सकते हैं। ५. धारणीय और अधारणीय वेगों के नियमों का पालन। अब आप पूछ सकते हैं कि मुझे बल पर ध्यान क्यों देना चाहिए और क्यों इस बल को सुधारना चाहिए। खैर, यह वास्तव में इतनी बड़ी पहली नहीं है; एक कमजोर रूप से निर्मित संरचना ठीक उसी तरह गिरेगी जैसे तेज हवा चलने पर पत्तों का घर। तो क्या यह हमारा कर्तव्य नहीं है कि हम एक ऐसी संरचना का निर्माण करें जो समय की कसौटी पर खरी उतर सके उदा. मध्य प्रदेश में सांची स्तूप या मिस्र के पिरामिड। हमारा शरीर न केवल किसी भी संकट से निपटने के लिए मजबूत होना चाहिए बल्कि रोग के प्रसार को रोकने और तेजी से ठीक होने के काबिल भी होना चाहिए।



मकरप्राश

- मकरप्राश एक सर्वसमावेशक टॉनिक है जो शरीर की कार्यक्षमता बढ़ाता है।
- सुवर्णयुक्त महालक्ष्मी विलास रस, मकरध्वज और अन्य ४७ आयुर्वेदिक औषधियों से युक्त ये कल्प स्वास्थ्य रक्षा के साथ बीमारियों को दूर करने में भी लाभदायी है।

एमएसके प्लस

- एमएसके प्लस एक प्रोप्रायटरी कल्प है जो सभी सामान्य बीमारियों में अच्छा काम करता है।
- इसमें प्रभावी जड़ी-बूटियाँ जैसे किराततित्त, यस्त्रिधु, गुडूची, अश्वगंधा इ. शामिल हैं।
- यह श्वसन मार्ग का अवरोध दूर कर के दाह शामक प्रभाव दिखाता है और एंटीऑक्सिडेंट से समृद्ध है।

वासा कफ सिरप

- वासा कफ सिरप एक आयुर्वेदिक फार्मूला है जो विभिन्न प्रकार की खांसी, सर्दी और गले में खराश इ. में त्वरित राहत प्रदान करता है।
- यह श्वसन मार्ग की सूजन को कम करता है और खांसी और सर्दी के दौरान आसानी से सांस लेने में सहायता करता है।
- वासा और तुलसी आदि जड़ी बूटियों की सहायक क्रिया गीली और सूखी तकलीफदेह खांसी, कफ से छाती भर जाना, साँस फूलना आदि के लिए फायदेमंद है।

*उपरोक्त दवाईयाँ केवल नॉदणीकृत चिकित्सकों के परामर्श से लिजिए
Email: customercare@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402

मुहूर्त

गणेश संकट चतुर्थी का चंद्रोदय

शुक्रवार, 27 नवंबर 2026

मुंबई	20.51	जयपुर	20.20
दिल्ली	20.09	लखनऊ	19.59
इलाहाबाद	19.58	नाथद्वारा	20.33

विवाह के लिए उपयुक्त दिवस

सिंहस्थ मघादी पंचनाद

संश्रेप में सिंहस्थ गुरु में मुहूर्त

03(23.51 तक), 12 (14.18 के बाद

26.00), 15 (08.46 के बाद 26.00

तक), 16 (12.23 तक, 17.59 के

बाद 26.00 तक) 17 (17.16 के बाद

26.00 तक) 25 (26.00 तक) 26

(17.47 तक)

स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

आयुर्वेदिक उबटन

प्रत्येक भारतीय त्योहार के पीछे कुछ विशिष्ट रीति-रिवाजों और परंपराओं का इतिहास है। होली में होलिका दहन, जन्माष्टमी पर दही हांडी, मकर संक्रांति पर पतंगबाजी और भी बहुत कुछ। इसी तरह, दिवाली के दौरान, उबटन से अभ्यंग स्नान और शरीर पर सुगंधित तेल लगाने की प्रथा आज भी प्रचलित है। बेसन और इसमें मौजूद अन्य औषधीय तत्व त्वचा को पोषण देते हैं, रंगत निखारते हैं और मुंहासों से छुटकारा पाने में मदद करते हैं। आइए जानें कि ऐसा ही एक घर का बना लेकिन बहुमुखी उबटन कैसे बनाया जाता है। एक बार यह मिश्रण तैयार हो जाने के बाद, इसे आपकी त्वचा के प्रकार के आधार पर दूध या गुलाब जल के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है।

आवश्यक सामग्री

- हल्दी १ चुटकी
- बेसन १ कप
- नीम पावडर १ टीस्पून
- बदाम ८-९
- गुलाब जल
- सॉफ पावडर १/२ टीस्पून
- ओट्स १ कप

अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।

आत्मबोध

उठो! जागो ! तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए। – स्वामी विवेकानंद
आजीवन हम अपने लिए कई सारे लक्ष्य तय करते हैं, उनमें से स्वास्थ्य हमारा सर्वोपरि लक्ष्य होना जरूरी है। इसी को ध्यान में रखते हुए इस वर्ष की शुरुवात में हमने शारीरिक, मानसिक और आध्यत्मिक स्तर पर स्वस्थ रहने का संकल्प लिया था। स्वास्थ्य और सुख की इस यात्रा में, हम इस आरोग्यदर्शिका के माध्यम से आयुर्वेद के सिद्धांतों को साझा करके आपके स्वास्थ्य के भागीदार बनना चाहते हैं। प्रकृति, दिनचर्या, आहार और उसके नियम, योग, व्यायाम आदि आयुर्वेद के मूल

सिद्धांत हैं, जो हम इस आरोग्यदर्शिका के माध्यम से आपके साथ साझा कर रहे हैं। हमारा शरीर लगातार बदल रहा है और विकसित हो रहा है, इसलिए हम आशा करते हैं कि हमारे प्राचीन विज्ञान द्वारा दिए गए ये दिशा-निर्देश आपके स्वास्थ्य लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए फायदेमंद होंगे। स्वास्थ्य और खुशी का अनुभव करने के लिए हमें शरीर और मन के बीच सामंजस्य की आवश्यकता होती है। इस स्वास्थ्य की राह पर चलने का चुनाव और पालन ये हम पर निर्भर करता है। तो स्वस्थ रहने का संकल्प केवल वर्ष २०२६ का ही नहीं, आने वाले समय का भी है।

श्री शालिवाहन शक 1948, विश्वावसूनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082/83 समय के आंकड़ों में धंटे की गणना दोपहर के 12 के बाद 1 के बजाय 13, 14 के क्रम से अगले दिन के सूर्योदय तक की गयी है। इस पंचांग में उत्तर भारतीय पूर्णिमांत कालगणना पद्धति के अनुसार शक-संवत् मास का प्रारंभ कृष्ण प्रतिपदा से माना गया है। दक्षिणायन

पंचांग-2026	श्री शालिवाहन शक 1948 पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् 2082/83									
नवम्बर	कार्तिका-सर्गशीर्ष	नक्षत्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करण	समाप्ति	राष्ट्रीय		
1 रवि	कृ. सप्तमी	14.51	गुण	28.30	साध्य	14.38	वालय	25.57	10	
2 सोम	कृ. अष्टमी	13.10	आर्योषा	27.45	शुभ	12.05	तैत्ति	24.29	11	
3 मंगल	कृ. नवमी	11.54	मघा	27.25	शुक्ल	09.53	वर्णिज	23.25	12	
4 बुध	कृ. दशमी	11.02	पू. फाल्गुनी	27.29	शुभ	08.00	वव	22.46	13	
5 गुरु	कृ. एकादशी	10.35	उ. फाल्गुनी	27.55	कैशुति	29.09	कोत्त्व	22.30	14	
6 शुक्र	कृ. द्वादशी	10.30	इल	28.42	विक्रम	28.09	ररज	22.36	15	
7 शनि	कृ. त्रयोदशी	10.47	विश्व	29.51	मौलि	27.27	विष्टि	23.04	16	
8 रवि	कृ. चतुर्दशी	11.27	स्वाति	अहोरात्र	आयुष्मान्	27.02	रतुमाद	23.56	17	
9 सोम	अमावास्या	12.31	स्वाति	07.23	सौभाग्य	26.56	किन्तुन	25.12	18	
10 मंगल	शु. प्रतिपदा	13.59	विश्वाम्बा	09.18	शोभन	27.09	वालय	26.53	19	
11 बुध	शु. द्वितीया	15.52	अनुराधा	11.37	अतिगद	27.39	तैत्ति	28.58	20	
12 गुरु	शु. तृतीया	18.08	ज्येष्ठा	14.18	सुकर्मा	28.25	वर्णिज	अहोरात्र	21	
13 शुक्र	शु. चतुर्थी	20.41	मूल	17.16	धृति	29.22	वर्णिज	07.23	22	
14 शनि	शु. पंचमी	23.23	पूर्वाषाढा	20.23	शूल	30.21	वव	10.02	23	
15 रवि	शु. षष्ठी	26.00	उत्तराषाढा	23.27	गंड	अहोरात्र	कोत्त्व	12.43	24	
16 सोम	शु. सप्तमी	28.19	श्रवणा	26.16	गंड	07.15	ररज	15.12	25	
17 मंगल	शु. अष्टमी	30.04	धनिष्ठा	28.34	वृष्टि	07.53	विष्टि	17.16	26	
18 बुध	शु. नवमी	अहोरात्र	शततारका	30.09	ध्रुव	08.04	वालय	18.40	27	
19 गुरु	शु. दशमी	07.05	पू. भाद्रपद	अहोरात्र	व्यग्राह	07.41	तैत्ति	19.16	28	
20 शुक्र	शु. एकादशी	07.15	पू. फाल्गुनी	06.56	वव	28.55	वर्णिज	18.59	29	
21 शनि	शु. द्वादशी	30.31	उ. फाल्गुनी	30.50	वव	28.55	वर्णिज	18.59	29	
22 रवि	शु. त्रयोदशी	28.56	रेवती	29.54	सिध्दि	26.30	वव	17.49	30	
23 सोम	शु. चतुर्दशी	26.37	आश्लेष्ठी	28.15	व्यातिरात	23.29	कोत्त्व	15.51	मार्गशीर्ष	
24 मंगल	शु. पूर्णिमा	23.42	भरणी	26.02	वर्णिज	19.58	ररज	13.13	2	
25 बुध	शु. अश्विनी	20.23	कृत्तिका	23.25	परिध	16.05	विष्टि	10.05	30.37	3
26 गुरु	कृ. प्रतिपदा	16.51	रोहिणी	20.36	सिध्दि	11.59	तैत्ति	27.02	4	
27 शुक्र	कृ. द्वितीया	13.15	मृगशीर्ष	17.47	सिध्दि	07.49	वर्णिज	23.30	5	
28 रवि	कृ. तृतीया	09.44	आर्द्रा	15.08	शुभ	23.51	वव	20.11	6	
29 शनि	कृ. चतुर्थी	30.39	पुनर्वसु	12.59	शुक्ल	20.17	कोत्त्व	17.14	7	
30 सोम	कृ. पंचमी	27.56	शुभ	10.59	शुभ	17.08	ररज	14.47	8	
31 रवि	कृ. षष्ठी	25.46	आश्लेष्ठी	09.41	ऐर	14.26	विष्टि	12.54	9	

1-11-2026 सूर्योदय रवि, बुध, शुक्र-तुला, चंद्र, मंगल-कर्क, गुरु-सिंह, शनि, नेच्युन-मीन, हर्षल-वृषभ, प्लूटो-पकर
शुक्र(व): कन्या 05.11, मंगल-सिंह 12-11, रवि: वृश्चिक 16.11, शुक्र-तुला 22.11, राहु(व): मकर 25.11, केतु(व): कर्क 25.11
अमावास्या प्रारंभ : रविवार 08-11, शुभ 11.27, समाप्ति : सोमवार 09-11, दोपहर 12.31.
पूर्णिमा प्रारंभ : सोमवार 23-11, रात्रि 11.42, समाप्ति : मंगलवार 24-11, रात्रि 08.23.

साण्डू
१८९९ से
आयुर्वेद में विश्वसनीय

125
वर्षों से
मौखिक आयुर्वेद से

#SayYesToAyurveda®

ऑस्टिऑन-डीTM टैबलेट



विशिष्ट गुणों से युक्त कैल्शियम

12

मार्गशीर्ष/पौष
शक 1948

दिसम्बर 2026

विक्रम संवत्
2083

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

र रविवार	 तेजरस उत्तम बुद्धिवर्धक	मार्गशीर्ष कृ.13 स्वाति प्रदोष भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर महापरिनिर्वाण दिवस श्री काका महाराज जयंती 6 07.00 17.59 तुला	मार्गशीर्ष शु.4 श्रवण विनायक चतुर्थी पारसी अमर्दाद मासारंभ 13 07.05 18.01 मकर	मार्गशीर्ष शु.11 अश्विनी मोक्षदा एकादशी गीता जयंती मौनी एकादशी (जैन) 20 07.08 18.04 मेष	पौष कृ.4 आश्लेषा जोर मेला (पंजाब) 27 07.12 18.07 कर्क 18.04	साण्डू महारासनादि काढा (गुग्गुल युक्त) पुराने स्नायु-संधिशूल में लाभदायी  संधिशूल तथा सूजन कम करे
	सो सोमवार	उत्तम बुद्धिवर्धक	मार्गशीर्ष कृ.14 विशाखा शिवरात्रि अमावास्या प्रारंभ उ. रात्रि 04.12 7 07.01 17.59 तुला 09.13	मार्गशीर्ष शु.5 श्रवण नागपूजा पंचक प्रारंभ 22.34 14 07.05 18.01 मकर 22.34	मार्गशीर्ष शु.12 भरणी सोम प्रदोष उत्तरायणारंभ सौर शिशिर ऋतू प्रारंभ दानद्वादशी (उड़ीसा) 21 07.09 18.04 मेष 18.36	
मं मंगलवार	मार्गशीर्ष कृ.8 मघा कालाष्टमी कालभैरव जयंती प्रथमाष्टमी (उड़ीसा) विश्व एड्स दिन 1 06.57 17.58 सिंह	मार्गशीर्ष अमावास्या अनुराधा दर्श अमावास्या 8 07.02 17.59 वृश्चिक	मार्गशीर्ष शु.6 धनिष्ठा चंपाषष्ठी स्कंदषष्ठी मार्तंडभैरवोत्थापन सुब्रह्मण्य षष्ठी (द.भा.) पंचक 15 07.06 18.02 कुंभ	मार्गशीर्ष शु.13 कृत्तिका 22 07.09 18.05 वृषभ	पौष कृ.6 पूर्वा फाल्गुनी 29 07.13 18.09 सिंह 21.36	श्रेष्ठ आमपाचक, वातनाशक और शोथघ्न
बु बुधवार	मार्गशीर्ष कृ.9 पूर्वा फाल्गुनी कानजी अनला नवमी (उड़ीसा) 2 06.58 17.58 सिंह 14.58	मार्गशीर्ष शु.1 ज्येष्ठा देवदीपावली मार्तंडभैरव षडरात्रोत्सवारंभ अमावास्या समाप्ति सुबह 06.20 9 07.02 17.59 वृश्चिक 20.59	मार्गशीर्ष शु.7 शततारका 16 07.06 18.02 कुंभ	मार्गशीर्ष शु.14 मार्गशीर्ष पूर्णिमा रोहिणी/मृगशीर्षा श्रीदत्त जयंती अयन करिदिवस हजरत अली जन्म दिवस पूर्णिमा प्रारंभ सुबह 10.47 23 07.10 18.05 वृषभ 18.26	पौष कृ.7 उत्तरा फाल्गुनी कालाष्टमी 30 07.13 18.09 कन्या	
गु गुरुवार	मार्गशीर्ष कृ.10 उत्तरा फाल्गुनी विश्व अपंग दिवस 3 06.59 17.58 कन्या	मार्गशीर्ष शु.1 मूल चंद्रदर्शन 10 07.03 18.00 धनु	मार्गशीर्ष शु.8 पूर्वा भाद्रपदा दुर्गाष्टमी धनुर्मासारंभ पंचक 17 07.07 18.02 कुंभ 09.12	पौष कृ.1 आर्द्रा पौष मासारंभ भारतीय ग्राहक दिवस पूर्णिमा समाप्ति सुबह 06.57 24 07.10 18.06 मिथुन	पौष कृ.8 हस्त 31 07.13 18.10 कन्या 28.46	साण्डू सारक[®] चूर्ण विश्वसनीय मलबद्धता नाशक
शु शुक्रवार	मार्गशीर्ष कृ.11 हस्त उत्पत्ति एकादशी आलंदी यात्रा 4 06.59 17.58 कन्या 23.01	मार्गशीर्ष शु.2 पूर्वाषाढा मुस्लिम रजब मासारंभ 11 07.03 18.00 धनु	मार्गशीर्ष शु.9 उत्तरा भाद्रपदा 18 07.07 18.03 मीन	पौष कृ.2 पुनर्वसु क्रिस्मस नाताल 25 07.11 18.06 मिथुन 17.33	एमएसके प्लस[®] (महासुदर्शन काढा नं.१) रोगप्रतिरोधी शक्तिवर्धक 	
श शनिवार	मार्गशीर्ष कृ.12 चित्रा हावुका (ज्यू-यहूदी) 5 07.00 17.58 तुला	मार्गशीर्ष शु.3 उत्तराषाढा 12 07.04 18.00 धनु 09.50	मार्गशीर्ष शु.10 रेवती पंचक समाप्ति 15.57 19 07.08 18.03 मीन 15.57	पौष कृ.3 पुष्य गणेश संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय 08.45 जोर मेला (पंजाब) प्रारंभ 26 07.11 18.07 कर्क		



साण्डू
सारक[®]
चूर्ण

विश्वसनीय
मलबद्धता नाशक

स्वास्थ्यसंबंधी
जानकारी के लिए
QR CODE
स्कैन करें



