



१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोस्वामी आर्यवेद सेवा

#SayYesToAyurveda®



आरोग्यदर्शिका®

भारतीय पंचांगासह

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

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

१

पौष-माघ
शके १९४७

जानेवारी २०२६

विक्रम संवत्
२०८२

नववर्षाभिनंदन

र
रविवार

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



सो
सोमवार

मं
मंगळवार

बु
बुधवार

गु
गुरुवार

शु
शुक्रवार

श
शनिवार

<p>पौष कृ. १ पुनर्वसु</p> <p>४</p> <p>७.१५ १८.१२ मिथुन ०९.४२</p>	<p>पौष कृ. ८ चित्रा शुभ दिवस</p> <p>११</p> <p>७.१६ १८.१७ तूळ</p>	<p>पौष अमावास्या दर्श अमावास्या मौनी अमावास्या (जैन) अमावास्या समाप्ती उ. रात्री ०१.२९</p> <p>१८</p> <p>७.१७ १८.२९ धनु १६.४०</p>	<p>पूर्वाषाढा माघ शु.७ रथसप्तमी महर्षी नवल जयंती-जळगाव भानुसप्तमी</p> <p>२५</p> <p>७.१६ १८.२६ मीन १३.३५</p>
<p>पौष कृ. २ पुष्य शुभ दिवस (रात्री ८.५४ प.)</p> <p>५</p> <p>७.१५ १८.१३ कर्क</p>	<p>पौष कृ. ९ स्वाती शुभ दिवस</p> <p>१२</p> <p>७.१६ १८.१७ तूळ</p>	<p>माघ शु.१ माघ मासारंभ</p> <p>१९</p> <p>७.१७ १८.२२ मकर</p>	<p>माघ शु.८ अश्विनी भीष्माष्टमी दुर्गाष्टमी गणराज्य दिन</p> <p>२६</p> <p>७.१६ १८.२६ मेष</p>
<p>पौष कृ. ३/४ आश्लेषा अंगारक संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.२२</p> <p>६</p> <p>७.१५ १८.१४ कर्क १२.१७</p>	<p>पौष कृ. १० विशाखा भोगी धनुर्मास समाप्ती</p> <p>१३</p> <p>७.१७ १८.१८ तूळ १७.२०</p>	<p>माघ शु.२ श्रवण चंद्रदर्शन शुभ दिवस (रात्री ८.००प.)</p> <p>२०</p> <p>७.१७ १८.२३ मकर २५.३४</p>	<p>माघ शु.९ भरणी शुभ दिवस (स.११.०८प.)</p> <p>२७</p> <p>७.१६ १८.२७ मेष १६.४४</p>
<p>पौष कृ. ५ मघा शुभ दिवस</p> <p>७</p> <p>७.१६ १८.१४ सिंह</p>	<p>पौष कृ. ११ अनुराधा षट्तिला एकादशी मकरसंक्रांती दुपारी ०३.०६ ते सायंकाळी ०६.१९ संत निवृत्तिनाथ यात्रा- अंबकेश्वर मालेश्वर यात्रा मारळ रत्नागिरी</p> <p>१४</p> <p>७.१७ १८.१९ वृश्चिक</p>	<p>माघ शु.३ धनिष्ठा भारतीय माघ मासारंभ मुस्लिम शाबान मासारंभ शुभ दिवस (सायं. ६.५८ नं.)</p> <p>२१</p> <p>७.१७ १८.२३ कुंभ</p>	<p>माघ शु.१० कृत्तिका लाला लजपतराय जयंती शुभ दिवस (स. ९.२६ नं.)</p> <p>२८</p> <p>७.१६ १८.२७ वृषभ</p>
<p>पौष शु. १३ रोहिणी प्रदोष ख्रिस्ताब्द २०२६ प्रारंभ</p> <p>१</p> <p>७.१४ १८.१९ वृषभ</p>	<p>पौष कृ. ६ पूर्वा फाल्गुनी शुभ दिवस</p> <p>८</p> <p>७.१६ १८.१५ सिंह १८.३८</p>	<p>पौष कृ. १२ ज्येष्ठा संक्रांत करिदिन</p> <p>१५</p> <p>७.१७ १८.१९ वृश्चिक २९.४०</p>	<p>माघ शु.४ शतताराका विनायक चतुर्थी श्री गणेश जयंती वरद चतुर्थी पालखी यात्रा मोरगांव</p> <p>२२</p> <p>७.१७ १८.२४ कुंभ</p>
<p>पौष शु. १४ मृगशीर्ष प्रौर्णिमा प्रारंभ सायं ०६.५४</p> <p>२</p> <p>७.१४ १८.१९ वृषभ ०९.२५</p>	<p>पौष कृ. ७ उत्तरा फाल्गुनी स्वामी विवेकानंद जयंती (तिथिपूजा)</p> <p>९</p> <p>७.१६ १८.१६ कन्या</p>	<p>पौष कृ. १३ मूळ प्रदोष शिवरात्री मेरु त्रयोदशी (जैन) महादेव गोविंद रानडे पुण्यतिथी धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज राज्याभिषेक दिन</p> <p>१६</p> <p>७.१७ १८.२० धनु</p>	<p>माघ शु.५ पूर्वा भाद्रपदा वसंत पंचमी शांतादुर्गा रथोत्सव शुभ दिवस श्री पंचमी, नेताजी सुभाष जयंती हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे जयंती जगद्गुरु तुकाराम महाराज जयंती</p> <p>२३</p> <p>७.१७ १८.२४ कुंभ ०८.३३</p>
<p>पौष पौर्णिमा शाकंभरी पौर्णिमा माघस्नानारंभ शाकंभरीदेवी नवरात्र समाप्ती राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती (तिथीप्रमाणे) महिला मुक्तिदिन सावित्रीबाई फुले जयंती हजरत अली जन्मदिन पौर्णिमा समाप्ती दुपारी ०३.३३ वाग्देव महाराज पुण्यतिथी</p> <p>३</p> <p>७.१४ १८.१९ मिथुन</p>	<p>पौष कृ. ७ आर्द्रा कालाष्टमी गुळवणी महाराज पुण्यतिथी</p> <p>१०</p> <p>७.१६ १८.१६ कन्या २८.५९</p>	<p>पौष कृ. १४ हस्त शुभ दिवस</p> <p>१७</p> <p>७.१७ १८.२१ धनु</p>	<p>माघ शु.६ उत्तरा भाद्रपदा शुभ दिवस</p> <p>२४</p> <p>७.१६ १८.२५ मीन</p>
<p>पौष शु. १५ पुनर्वसु श्री विश्वकर्मा जयंती राऊळ महाराज पुण्यतिथी</p> <p>३१</p> <p>७.१५ १८.२९ मिथुन २०.०९</p>			



सुवर्णयुक्त
लक्ष्मीविलास रस,
रोष्य आणि
मोतीयुक्त

उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

बलवर्धक व
कार्यक्षमतावर्धक

हृदय आणि
मस्तिष्क
पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक
आपल्या परिवाराचा
स्वास्थ्यरक्षक



तेजरस®

उत्तम
बुद्धिवर्धक

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर



साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

जानेवारी २०२६



1250
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

आयुष्कामीय - दीर्घायु भव!

थोडे साण्डू फार्मास्युटिकल्स बद्दल....

नव्या वर्षाची गंमत न्यारी !!!! नवीन स्वप्न नव्या आशा - नवीन वर्षाच्या नव्या आकांक्षा !!!!

नवीन वर्षाची सुरुवात तशी नेहमीच उत्साहाने भरपूर आणि अपेक्षार्थक असते. प्रत्येक जण त्याची अगतिकतेने आणि उत्कंठेने वाट पाहत असतो. दुर्दैवाने मागील काही वर्षात अनेक विषाणुजन्य संसर्ग वाढले आहेत, तसेच त्यासोबत विकृत जीवनशैलीमुळे विविध आजारांची संख्या देखील आपल्याला वाढीस मिळत आहेत. त्यामुळे रोगांपासून सुरक्षित राहण्याची प्रत्येकाची आंतरिक इच्छा बनली आहे. अर्थात याच मुळे आज जगभरातील संपूर्ण मानवजातीचे उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करणे हेच एकमेव लक्ष्य बनले आहे.

WHO ने परिभाषित केल्यानुसार आरोग्य ही केवळ रोगांची अनुपस्थितीच नाही तर संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक कल्याणाची अवस्था आहे. आपले प्राचीन आरोग्य विज्ञान, 'आयुर्वेद' हे शरीर, मन आणि आत्म्याच्या सर्वांगीण विकासावर भर देते. उत्तम आरोग्य प्राप्त करण्यासाठी, आचार्य चरक विरचित चरक संहितेमध्ये, संपूर्ण आरोग्य प्राप्त करण्याच्या साधनांचे वर्णन करताना एक महत्त्वपूर्ण श्लोक दिला गेला आहे.

नरो हिताहारविहारसेवी,
समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।
दाता समः सत्यपरः क्षमावान्
आप्तोपसेवी च भवत्यरोगः।

(च. शा. २/४६)

मानवी शरीर हे मन आणि आत्मा यांच्या संयोगाने बनलेले असल्याने, आपण शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक (सामाजिक) दृष्ट्या निरोगी राहण्याचा संकल्प केला पाहिजे.

त्यामुळे या वर्षाचा आपल्या संकल्पा मागील वाईट स्मृती आणि घटनांना विस्मृतीत ढकलून नव्या उमेदीने नवीन वर्षाचे स्वागत जल्लोषाने आणि जबाबदारीने करणे आणि त्या सोबतच उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करणे हाच असला पाहिजे. जसे केशवसुत देखील त्यांच्या 'तुतारी' कवितेत म्हणतात.....

जुने जाऊ द्या मरणालागुनी जाळुनी किंवा पुरुनी



टाकासावध !!! ऐका पुढल्या हाका!!!!

नित्यं हिताहारविहारसेवी! जी व्यक्ती सकस आहार सेवन करते, आहार सेवनाचे योग्य नियम आणि सवयी बाळगते आणि नियमित व्यायाम करते, ती व्यक्ती शारीरिकदृष्ट्या निरोगी राहते, प्रत्येकाने आपल्या आहाराबद्दल आणि खाण्या-पिण्याच्या सवयींबद्दल सजग असलेच पाहिजे. आयुर्वेदीय वाङ्मयात आहार विहारा विषयी विस्तृत विवरण आहे. भारतीय परंपरेमध्ये किंबहुना आयुर्वेदानुसार सुद्धा आहाराला "महाभेषज्य" अशीच संज्ञा दिली गेली आहे.

१. "गूढार्थदीपिकेत" असं म्हटलं आहे कि, उत्तम आहार असा असावा की आळस वाढता कामा नये, झोपेचे प्रमाण जास्त होता कामा नये आणि प्रमाणापेक्षा अधिक क्षुधा जाणवता कामा नये आणि सतत उत्साही आणि हलकं शरीर जाणवले पाहिजे.
२. नेहमी पौष्टिक आहाराचे सेवन करावे.
३. विरुद्ध गुणात्मक आहार सेवन करू नये जसे की दूध आणि मीठ एकत्र घेणे किंवा मांसाहार आणि दूध एकत्र घेणे, फळे आणि दूध एकत्र करून केलेले फ्रुट सलाड सुद्धा विरुद्ध आहारच आहे. तर असा आहार घेणे टाळता आले पाहिजे.
४. आधीचे अन्न पचल्यानंतरच पुढचे अन्न घेतले पाहिजे अन्यथा अपचनाचा त्रास संभवतो.
५. अन्नाचे सेवन योग्य ठिकाणी आणि योग्य पद्धतीनेच केले पाहिजे.
६. अन्न सावकाश चावून खावे, खूप धाई घाईने किंवा खूप मंद गतीने खाऊ नये.
७. प्रत्येकाने आपापल्या प्रकृतीप्रमाणे आहार आणि व्यायामाचे प्रमाण ठरवावे.
८. पौष्टिक अन्न सेवन केल्याने शारीरिक बल वाढते.
९. अन्नपचन संस्था आणि जठरासंबंधीचे विकार, मूळव्याध इत्यादींसाठी जेवणामध्ये ताक समाविष्ट करणे फायदेशीर ठरते.
१०. दुग्धजन्य पदार्थ जसे दूध आणि तूप शरीराच्या स्वास्थ्यासाठी आवश्यक असतात.
११. अन्नाचे सेवन आपापल्या पचन शक्तीनुसार करणेच आवश्यक आहे.
१२. तीळ तेलाने आयुर्वेदोक्त कवल / गंडूष करणे उत्तम मौखिक आरोग्य प्रदान करते.
१३. आयुर्वेदानुसार सांगितलेले आधारणीय वेग उदा. मल, मूत्र विसर्जन, शिंका येणे आणि झोप येणे. इत्यादी जाणीवपूर्वक रोखल्याने विविध आजार होऊ शकतात म्हणून असे आधारणीय वेग रोखून ठेवू नयेत.
१४. सुदृढ शरीर आणि उत्तम स्वास्थ्यासाठी नियमित व्यायाम करणे लाभदायक ठरते.

'आयुर्वेद' चिकित्सा ही भारतीय संस्कृतीने जगाला दिलेली अमुल्य जीवन व उपचार पध्दती आहे. आजच्या धावत्या व 5G च्या युगात ज्याप्रमाणे योगाचे महत्त्व जगभरात सर्वमान्य झाले, त्याचप्रमाणे आयुर्वेदाच्या माध्यमातून आरोग्याची गुरुकिल्लीच भारताने जगाला दिली आहे.

आयुर्वेदाच्या या उत्कर्षामध्ये साण्डू फार्मास्युटिकल्सचा मोलाचा वाटा आहे. साण्डू फार्मास्युटिकल्स तब्बल १२६ वर्षांपासून शास्त्रशुद्ध आयुर्वेदिक औषध निर्मितीचे शिवधनुष्य लीलया पेलत आहे. औषधाची गुणवत्ता व अपेक्षित औषधीय परिणाम सुनिश्चित करण्यासाठी प्रमाणित व उत्तम प्रतीच्या औषधी वनस्पतींची निवड तसेच शास्त्रीय पध्दतीने निर्मिती अशा अनेक किचकट प्रक्रिया नियमितपणे सुनिश्चित कराव्या लागतात. याचसाठी औषधांचे यथायोग्य परिक्षण करता येण्याकरीता आयुर्वेदाची पहिली R & D लॅब सुरु केली. आजच्या व्यवसायिक स्पर्धेतही औषधांचा दर्जा उत्कृष्ट ठेवण्यास साण्डू फार्मास्युटिकल्सने नेहमीच प्राधान्य दिले आहे.

यामुळेच ग्रंथोक्त औषधं जसे की आसव, अरिष्ट, काढा इत्यादींचे नाव घेता 'साण्डू फार्मास्युटिकल्सची औषधीच सर्वोत्तम', अशी अनुभवपूर्ण हमी वैद्य नेहमीच देतात. हीच विश्वासाहता जपण्यासाठी आज साण्डू फार्मास्युटिकल्सची चौथी पिढीही कार्यरत आहे. आधुनिक काळाची गरज पाहता, साण्डू फार्मास्युटिकल्सने अभ्यासपूर्ण संशोधन करून वेगवेगळ्या आजारांसाठी नविनतम औषधं उपलब्ध करून दिली आहेत. त्यामध्ये IBS साठी 'बिलाजित', लहान मुलांचे इम्युनिटी बुस्टर 'कुमारविन', स्ट्रेस कमी करण्यासाठी 'स्ट्रेसान' इत्यादी येतात.

'एमएसके प्लस', हूपिन कफ सिरप, अश्वगंधारिष्ट, अमृतारिष्ट इत्यादी औषधांनी कोविडपासून रक्षण केले, Email: customercare@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402

असे अनेक ॲलोपॅथीची प्रॅक्टीस करणारे डॉक्टरस देखील खात्रीने सांगतात.

शास्त्रशुद्ध आयुर्वेद आणि आधुनिक रिसर्च टेक्नोलॉजी याची उत्तम सांगड साण्डू फार्मास्युटिकल्स च्या माध्यमातून पहायला मिळते. आज साण्डू फार्मास्युटिकल्सचे प्रोडक्शन युनिट्स नवी मुंबई व गोवा येथे कार्यरत आहेत. आयुर्वेदिक औषध निर्माण क्षेत्रातील सर्वोत्तम मॅन्युफॅक्चरिंग युनिट असल्यामुळे देशभरातील आयुर्वेद विद्यार्थी, शिक्षक, वैद्य हे वारंवार साण्डू फार्मास्युटिकल्सच्या फॅक्टरीला भेट देत असतात. भारतभर पसरलेल्या ५०० हून अधिक प्रशिक्षित सेल्स टिम तेसच २००० हून अधिक डिस्ट्रिब्युटर्सच्या जाळ्यामुळे आज साण्डू फार्मास्युटिकल्स आपली औषधे देशातील सर्व राज्यांमध्ये नियमित रुपाने पोहचवत आहे. तसेच मागील दशकापासून अमेरिका, सिंगापूर, फिलिपाईन्स, आफ्रिका, युरोप, नेपाळ यांसारख्या देशांतही औषधे निर्यात करत आहे.

श्री धन्वतरी देवतेच्या आशिर्वादाने 'साण्डू फार्मास्युटिकल्स' ची ही आयुर्वेदाच्या माध्यमातून होणारी आरोग्यसेवा अशीच अखंडित चालू राहील या विश्वासासह साण्डू फार्मास्युटिकल्स कडून साण्डू आरोग्यदर्शिका २०२६ च्या सर्व वाचकांना नूतन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा. साण्डू आरोग्यदर्शिका २०२६ च्या प्रत्येक पानावर आयुर्वेद व आरोग्याविषयी महत्त्वपूर्ण माहिती देण्यात आली आहे, त्याविषयी तुमच्या प्रतिक्रिया आम्हाला अवश्य कळवा. तसेच साण्डू फार्मास्युटिकल्सच्या फेसबुक, इन्स्टाग्राम, युट्युब, ट्विटर यासारख्या समाज माध्यमांवरती तुमचे अभिप्राय कळवावेत. साण्डू फार्मास्युटिकल्सची औषधे आता ऑनलाईन, www.sandu.in, Flipkart, Amazon, 1mg, वरदेखील खरेदी करू शकता. धन्यवाद!

लेखन: रविंद्र माने

सिनियर मॅनेजर - मार्केटिंग, साण्डू फार्मास्युटिकल्स
मो. ७७३८७८९९२९ ई मेल pmt7@sandu.in

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

स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

हायड्रेटिंग लोशन

रुक्ष आणि थंड हवामानामुळे बऱ्याचदा आपली त्वचा निस्तेज दिसू लागते. आपल्या त्वचेला पुनःश्व कांती आणि सतेज प्रदान करण्यासाठी तुम्हाला एक घरगुती व बनवण्यास साधे-सोपे पण तितकेच प्रभावी असे हायड्रेटिंग लोशन आम्ही पुढे सुचवत आहोत. यासाठी आपल्याला काय काय आवश्यक असेल ते पाहूया.

साण्डू चंदनबला लाक्षादि तेल
५ -६ टी स्पून

Vitamin - E
१ कॅप्सूल

सुगंधासाठी गुलाब
किंवा लैव्हेंडर तेल
(पर्यायी) २ थेंब

हायड्रेटिंग लोशन

कोरफड जेल
२ टेबलस्पून

ग्लिसरीन
१ टी स्पून

अधिक माहितीसाठी स्कॅन करा

केल्याने होत आहे रे... आधी केलेची पाहिजे

दाता समः सत्यपरः
क्षमावानामोपसेवी च भवत्यरोगः!
मानसिक समाधान प्राप्त करण्यासाठी, आपण नेहमी दान धर्म केले पाहिजेत, शांत राहणे आणि विशेषतः कठीण परिस्थितीमध्ये धैर्य ठेवणे, क्षमाशील स्वभाव असणे आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे, धोर आणि वृद्ध व्यक्तींबद्दल आदर बाळगणे इत्यादी गोष्टींचे अवलंबन केले पाहिजे.

निजणे उठणे खाणे फिरणे नेमस्तपणे करतो कार्ये सकलहि तया योग हा सुकर सर्वथा होतो
भावार्थ गीता ६/७०
नवे उद्योग, नवे धाडस, नवे साहस आणि नव्या मोहिमा कार्यान्वित करण्यासाठी, नवे संकल्प साकारण्यासाठी आणि अर्थातच उत्तम आरोग्याचे लक्ष्य भेदण्यासाठी केशवसुतांच्या म्हणण्यानुसार
प्राप्तकाल हा विशाल भूधर सुंदर लेणी तयात खोदा निजनामे त्यावरती नोंदा बसुनी का वाढविता मेदा? विक्रम काही करा, चला तर!!!!

'भावार्थ गीते' मध्ये सुद्धा लिहिलेले आहे कि;

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

मंगळवार, ०६ जानेवारी २०२६

मुंबई	२१.२२ सोलापूर	२१.१०
ठाणे	२१.१० नागपूर	२०.५३
पुणे	२१.१७ अमरावती	२०.५८
रत्नागिरी	२१.२१ अकोला	२१.०२
कोल्हापूर	२१.१८ छ. संभाजीनगर	२१.१०
सातारा	२१.१८ मुसावळ	२०.७७
नाशिक	२१.१६ परभणी	२१.०४
अहिल्यानगर	२१.१३ नांदेड	२१.०२
पणजी	२१.२१ धाराशिव	२१.०९
धुळे	२१.११ भंडारा	२०.५०
जळगाव	२१.०८ चंद्रपूर	२०.५३
वर्धा	२०.५५ बुलढाणा	२१.०६
यवतमाळ	२०.५८ इंदौर	२१.०४
बीड	२१.०९ यवल्हेर	२०.५१
सांगली	२१.१६ बेळगाव	२१.१८
सावंतवाडी	२१.१० मालवण	२१.२२

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुक्रलोप दिनांक १४ डिसेंबर २०२५ पासून सुरु आहे. शुक्रअस्तातील मुहूर्त

२० (२०.००पर्यंत), २३ (१४.३२ नंतर २६.०० पर्यंत), २४ (२६.०० पर्यंत), २५ (२३.१० पर्यंत), २६ (१०.१७ नंतर १२.३२ पर्यंत), २८ (०९.२६ नंतर २६.०० पर्यंत) २९ (१३.५५ नंतर २०.२७ पर्यंत)

जानेवारी	पौष-माघ	शुक्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करण	समाप्ति	राष्ट्रीय
१ शुक्र	शु. ब्रवीरती	२२.२३	रोहिणी	२२.४८	शुभ	१७.१२	कौस्तुभ	१२.०६ ११
२ शुक्र	शु. चतुर्विती	१८.५४	मृगशिरा	२०.०४	शुभ	१३.०७	मूल	०८.३७ १२
३ शनि	पौर्णिमा	१५.३३	आर्द्रा	१७.२८	शुभ	११.५५	पुष्य	२५.५८ १३
४ शनि	कृ. प्रतिपदा	१२.३०	पुनर्वसु	१५.११	शुभ	२५.४७	मिथुन	२३.०९ १४
५ सोम	कृ. द्वितीया	०९.५६	पुष्य	१३.२४	शुभ	२२.६६	मिथुन	२०.४४ १४
६ मंगळ	कृ. तृतीया	०८.०१	आश्लेषा	१२.१७	शुभ	२०.२०	मेष	१९.२० १६
७ शुभ	कृ. चतुर्थी	३०.३३	मघा	११.५५	आयुष्मान	१८.३२	कौस्तुभ	१८.३६ १७
८ शुक्र	कृ. पंचमी	३१.०५	शु. फल्गुनी	१२.२३	सौभाग्य	१७.२४	मकर	१८.४२ १८
९ शुक्र	कृ. षष्ठी	३१.०५	उ. फल्गुनी	१३.३९	शुभ	१६.५४	विष्टि	१९.३८ १९
१० शनि	कृ. सप्तमी	०८.२३	हस्त	१५.३८	अतिशुभ	१६.५७	मकर	१९.३८ २०
११ शनि	कृ. अष्टमी	१०.१९	चित्रा	१८.०१	सुकर्मा	१७.५६	मिथुन	२३.२८ २१
१२ सोम	कृ. नवमी	१२.४२	स्वाती	२१.०४	शुभ	१८.११	मिथुन	२५.५९ २२
१३ मंगळ	कृ. दशमी	१५.१७	विशाखा	२४.०५	शुभ	१९.०३	मेष	२८.३५ २३
१४ शुभ	कृ. एकादशी	१७.५२	अश्लेषा	२७.०३	शुभ	१९.०९	कौस्तुभ	३१.०६ २४
१५ शुक्र	कृ. द्वादशी	२०.१६	ज्येष्ठा	२९.४७	शुभ	२०.३७	मकर	अश्लेषा २५
१६ शुक्र	कृ. त्रयोदशी	२२.२१	मूळ	अश्लेषा	शुभ	२१.०५	मकर	०९.२१ २६
१७ शनि	कृ. चतुर्विती	२४.०३	मूळ	०८.११	व्याघ्र	२१.१७	विष्टि	१९.२५ २७
१८ शनि	अमावस्या	२५.२१	पूर्वाषाढा	१०.१३	शुभ	२१.१०	पुनर्वसु	१९.४५ २८
१९ सोम	शु. प्रतिपदा	२६.१४	उत्तराषाढा	११.५९	शुभ	२०.४४	किंस्तुभ	१९.५० २९
२० मंगळ	शु. द्वितीया	२६.४२	श्रवणा	१३.०६	विष्टि	२०.००	मकर	१४.३१ ३०
२१ शुभ	शु. तृतीया	२६.४७	धनिष्ठा	१३.५७	ज्येष्ठा	१८.५७	मिथुन	१४.४७ ३१
२२ शुक्र	शु. चतुर्विती	२६.२८	शतभिषा	१४.२६	शुभ	१७.३७	मिथुन	१४.४७ ३२
२३ शुक्र	शु. पंचमी	२५.४५	शु. भाद्रपदा	१४.३२	शुभ	१५.५८	मेष	१४.१० ३३
२४ शनि	शु. षष्ठी	२४.३९	उ. भाद्रपदा	१४.१५	शुभ	१४.०९	कौस्तुभ	१३.१५ ३४
२५ शनि	शु. सप्तमी	२३.१०	रेवती	१३.३५	शुभ	१३.४५	मकर	११.५७ ३५
२६ शुक्र	शु. अष्टमी	२१.१८	अश्लेषा	१२.३२	शुभ	११.५५	विष्टि	०९.१६ ३६
२७ मंगळ	शु. नवमी	१९.०५	भारणी	११.०८	शुभ	२७.४३	कौस्तुभ	०८.१४ ३७
२८ शुभ	शु. दशमी	१६.३६	कृत्तिका	०९.२६	शुभ	२७.४३	मिथुन	२७.१६ ३८
२९ शुक्र	शु. एकादशी	१३.५५	रोहिणी	०७.३९	शुभ	२०.२७	मेष	२४.३२ ३९
३० शुक्र	शु. द्वादशी	११.०९	मृगशिरा	०५.२९	शुभ	१६.५८	कौस्तुभ	२१.४७ ४०
३१ शनि	शु. त्रयोदशी	०८.२५	आर्द्रा	२७.२७	शुभ	१३.३३	मकर	१९.५७ ४१

* दि. १-१-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, मंगळ, बुध, शुक्र-धनु, चंद्र, हर्षल-वृषभ, शनि, नेपच्युन-मीन, प्लूटो-मकर.
* शुक्र : मकर १२-१, रवि : मकर १४-१, मंगळ : मकर १५-१, बुध-मकर १७-१.
* पौर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार ०२-१ सायं. ०६.५४, समाप्ती : शनिवार ०३-१ दुपारी ०३.३३
* अमावास्या प्रारंभ : शनिवार १७-१ उत्तररात्री ००.३३, समाप्ती : रविवार १८-१ उत्तररात्री ०१.२१

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

#SayYesToAyurveda®

एमएसके प्लस®

(महासुदर्शन काढा नं.१)

रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

रोगप्रतिकारशक्ती वाढविते तसेच ज्वरात होणारी
डोकेदुखी व सर्दी या लक्षणांना कमी करतो



२

माघ-फाल्गुन
शके १९४७

फेब्रुवारी २०२६

विक्रम संवत्
२०८२

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

आरोग्यदर्शिका®

हर दिन,
हर घर...
आयुर्वेद !

र रविवार	माघ पौर्णिमा माघस्नान समामी गुरु रविदास जयंती रथयात्रा मंगेशी-गोवा शुभ दिवस (सायं. ४.४३नं.)	पुष्य माघ कृ.७ भानुसमी श्री गजानन महाराज प्रकट दिन	स्वाती शुभ दिवस (दु. ३.५४ नं.)	माघ कृ.१३ संत सेवालाल महाराज जयंती महाशिवरात्री शिवपूजन निशीथकाल उ. रात्री ००.२८ पासून ०१.१८ पर्यंत धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव	उत्तराषाढा फाल्गुन शु. ५ अश्विनी शुभ दिवस
	पौर्णिमा प्रारंभ पहाटे ०५.५२ पौर्णिमा समामी उ. रात्री ०३.३८ ७.१५ १८.३० कर्क	१	८	१५	२२
सो सोमवार	माघ कृ.१ गुरुप्रतिपदा गाणगापूर यात्रा	आश्लेषा शुभ दिवस	माघ कृ.८ कालाष्टमी	माघ कृ.१४ सोमवती अमावास्या अमावास्या प्रारंभ सायं ०५.३३ धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव	श्रवण फाल्गुन शु. ६/७ संत गाडगे महाराज जयंती
	२	२	९	१६	२३
मं मंगळवार	माघ कृ.२	मघा शुभ दिवस	माघ कृ.८ विशाखा शुभ दिवस (स.७.५४ नं.)	माघ अमावास्या वासुदेव बळवंत फडके पुण्यदिन कंकणाकृती सुर्यग्रहण (भारतातून दिसणार) नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.) दर्श अमावास्या समामी सायं. ०५.३० धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव	धनिष्ठा फाल्गुन शु. ८ दुर्गाष्टमी जागतिक मुद्रण दिन
	३	३	१०	१७	२४
बु बुधवार	माघ कृ.३ शब्दे बारात संत नरहरी सोनार पुण्यतिथी	पूर्वा फाल्गुनी शुभ दिवस (दु.१२.१९ प.)	माघ कृ.९ श्री रामदास नवमी पारशी मेहेर मासारंभ	फाल्गुन शु. १ चंद्रदर्शन फाल्गुन मासारंभ सौर वसंत ऋतू प्रारंभ धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव (समामी)	शततारका शुभ दिवस
	४	४	११	१८	२५
गु गुरुवार	माघ कृ.४ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.४८	उत्तरा फाल्गुनी शुभ दिवस	माघ कृ.१० धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव(प्रारंभ)	फाल्गुन शु. २ रामकृष्ण परमहंस जयंती गोपाळकृष्ण गोखले पुण्यतिथी छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती (तारखेप्रमाणे) मुस्लिम रमजान मासारंभ	पूर्वा भाद्रपदा शुभ दिवस
	५	५	१२	१९	२६
शु शुक्रवार	माघ कृ.५ हस्त शुभ दिवस	माघ कृ.११ विजया एकादशी धोपेश्वर महाशिवरात्री उत्सव	मूळ शुभ दिवस	फाल्गुन शु. ३ भारतीय फाल्गुन मासारंभ	उत्तरा भाद्रपदा शुभ दिवस
	६	१३	२०	२७	२७
श शनिवार	माघ कृ.६ चित्रा शुभ दिवस	माघ कृ.१२ शनिप्रदोष धोपेश्वर महाशिवरात्री (सायं ४.०१ प.) उत्सव	पूर्वाषाढा शुभ दिवस	फाल्गुन शु. ४ विनायक चतुर्थी जागतिक मातृभाषा दिन	रेवती शुभ दिवस (दु.१.०१नं.)
	७	१४	२१	२८	२८



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

बलवर्धक व
कार्यक्षमतावर्धक

हृदय आणि
मस्तिष्क
पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक

आपल्या
परिवाराचा
स्वास्थ्यरक्षक

मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर



भुक वाढविते व
पाचनशक्ती
सुधारते

मुलांमध्ये वारंवार
होणाऱ्या सर्दी व
खोकल्यासाठी
उपयुक्त



शिशूविन® हेच खरे बाळकडू
शिशुंची संजीवनी

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर



१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

फेब्रुवारी २०२६



१२५०
वर्षे
गोचराली आयुर्वेदिक सेवा



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

आयुष्कामीय - दीर्घायु भव!

आरोग्याची सोय

'स्व'ची ओळख: प्रकृती संवाद
दोन मैत्रिणींमधला संवाद.....
हेमा: वाह !!! मला तुझा हेवा वाटतो प्रीती. तुझे केस किती सुंदर आहेत !!!! पण माझे केस मात्र फार रुक्ष आणि कोरडे आहेत.
डॉ. प्रीती: धन्यवाद .. पण तुला माहीत आहे काहे सर्व तुमच्या प्रकृती वर अवलंबून असते. एकदा का तुम्हाला तुमची शरीर रचना उमगली कि तुम्ही स्वतःबद्दल अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेऊ शकाल आणि स्वतःला स्वीकारू शकाल.
हेमा: प्रकृती?? म्हणजे नक्की काय गं?? जरा नीट सविस्तर सांगशील का??
डॉ. प्रीती: प्रकृती ही आपल्या शरीराची आंतरबाह्य संरचना आहे जी वात, पित्त आणि कफ ह्या त्रिदोषांवर आधारित आहे. हे जर संतुलित असतील तर आरोग्य प्रदान करतात आणि असंतुलित झाल्यास विविध आजार होऊ शकतात. प्रत्येक व्यक्ती कमी अधिक प्रमाणात ह्याच त्रिदोषांनी बनलेली असते. हेच प्रमाण आपली प्रकृती ठरवते.
हेमा: मग, ह्याचा माझ्या केसांशी काय बरं संबंध आहे?
डॉ. प्रीती: हे त्रिदोष आपापल्या प्राबल्यानुसार विशिष्ट शारीरिक वैशिष्ट्ये आणि व्यक्तिमत्त्वाचे विविधांगी पैलू दर्शवतात.
हेमा: अरे! खरंच का!!! ... असे हे गुण कोणते आहेत आणि माझी प्रकृती कशी आहे हे कसे ओळखायचे ते तू मला सांगू शकशील का?
डॉ. प्रीती: होय यासाठी मला आधी प्रामाणिकपणे काही प्रश्नांची उत्तरे दे आणि त्या वरून स्वतःचे मूल्यमापन कर. **ह्या त्रिदोषांपैकी ज्या दोषाचे जास्तीत जास्त गुण येतील तो दोष हा आपल्या प्रकृतीचा मुख्य दोष असेल अर्थात तीच आपली प्रकृती असेल !!!**
हेमा: हो, मी ते नक्कीच करेन. पण, मी माझी प्रकृती जाणून घेतल्याने काय फायदा होईल?
डॉ. प्रीती: प्रकृती ही आयुर्वेदिक संकल्पना आहे. जी आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी, आजारांचे मूळ समजून घेण्यासाठी आणि त्यांची योग्य चिकित्सा व नियोजन करण्यासाठी उपयुक्त आहे. अशा प्रकारे प्रकृतीचे विश्लेषण केल्याने आपल्याला वैयक्तिक आणि सामाजिक जीवनाचे संतुलन टिकवून ठेवण्यास आणि आपल्या शारीरिक गरजा, आपली जीवनशैली, आहार इत्यादींचे नियोजन करण्यास मदत होईल. तर, आता प्रश्नावलीवर एक नजर टाकूया.
प्रत्येकाने स्वतःसाठी खालील मापदंड तपासून पाहा.
अ= वात, ब = पित्त क = कफ
शरीर:
अ दुबळे आणि उंच शरीर
ब सरासरी वजन आणि मध्यम बांधा
क भरीव, नाजूक आणि उत्तम बांधा
त्वचा:
अ खरखरीत, लाल रंगाची त्वचा

ब स्वच्छ, गुळगुळीत, जास्त लाल त्वचा, तारुण्य पिटिका आणि खूप प्रमाणात त्वचेवर तीळ
क तेजस्वी, गुळगुळीत आणि आकर्षक त्वचा
नखे:
अ खरखरीत, कोरडे, अनियमित, तुटलेले
ब तुकतुकीत आणि लाल
क लांब, जाड, गुळगुळीत आणि पांढरे दिसणारे
ओठ:
अ कोरडे, पातळ आणि गडद गुलाबी रंग असलेले
ब तुकतुकीत आणि पातळ
क जाड, चमकदार आणि गुळगुळीत
केस:
अ खरखरीत, कोरडे आणि सहज तुटणारे
ब लवकर पांढरे होणारे
क भरपूर प्रमाण, जाड आणि चमकदार
चाल:
अ जलद आणि हलकी चाल
ब सामान्य चाल
क हळू आणि स्थिर चाल
भूक:
अ कमी खाणारा आणि अनियमित भूक
ब खूप खाणारा आणि तीव्र भूक
क हळू खाणारा आणि कमी भूक
पाचन शक्ती :
अ अनियमित
ब अधिक
क कमकुवत
मल प्रवृत्ती:
अ अनियमित
ब नियमित पण पातळ
क नियमित आणि बांधिव
वाकप्रवृत्ती:
अ अतिशय जलद
ब तीक्ष्ण
क मंद आणि अनुनाद (घुमणारा आवाज)
मनाचा कल:
अ पटकन एखादी गोष्ट आवडणे किंवा नापसंत करणे आणि अत्यंत चिडचिडे
ब शीघ्रकोपी
क शांत स्वभाव
ताण सहन करण्याची शक्ती:
अ कमी सहनशीलता
ब मध्यम सहनशीलता
क शांत, कमी चिडचिडेपणा आणि संयमी
स्मृती आणि मेधा शक्ती:
अ अतिशय जलद, अनियमित, अल्पकालीन -
उत्कृष्ट पण दीर्घकालीन - दुर्बल
ब उत्तम आणि जलद
क दीर्घकालीन - चांगली आणि हळू
झोप:
अ व्यत्यय येणारी
ब सामान्य
क जास्त



अॅप्टिलिफ्ट

- अॅप्टिलिफ्ट हे संपूर्ण कुटुंबासाठीचे भूक वाढवणारे आणि उत्तम पाचक टॉनिक आहे.
- हे आमशयामध्ये पाचक तत्वांची आवश्यक मात्रेत उत्पत्ती करून भूक सुधारते.
- यामध्ये महाळुंग (बिजोरा लिंबू), सेंधव, सौवर्चल लवण आणि त्रिकटू असे प्रभावी पाचक घटक आहेत, जे लाळ आणि पाचक स्राव उत्पन्न करतात आणि भूक वाढवतात.

डायजीफोर्ट

- खाण्याच्या चुकीच्या सवयींमुळे होणारे सर्व पाचनसंस्थेचे त्रास दूर करण्यासाठी हे एक उत्कृष्ट कल्प आहे.
- हे पंचकोल, द्राक्ष आणि यष्टिमधुने समृद्ध आहे. ही द्रव्ये उत्कृष्ट पाचक आणि भूक वाढवणारी आहेत.
- डायजीफोर्ट पाचक रसांचे योग्य प्रकारे स्रवण सुनिश्चित करते आणि अन्नाचे संपूर्ण पाचन आणि

अॅसिविन

- हे एक उत्तम आयुर्वेदिक औषध आहे जे अॅसिडिटी (छातीत जळजळ) आणि त्याच्याशी संबंधित लक्षणांमध्ये अत्यंत फायदेशीर आहे.
- हे औषध पित्तशामक देखील आहे जे विविध कारणांमुळे होणारी डोळ्यांची जळजळ आणि शरीराचा दाह कमी करते.
- हे पेट्टिक आणि पित्तज ग्रहणीच्या उपचारांमध्ये अतिशय फायदेशीर आहे कारण ते केवळ अम्लाचा स्राव कमी करत नाही तर अन्नपाचन संस्था सुद्धा मजबूत करते.

*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.
Email: customercare@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402

- हे पोषक तत्वांचे शोषण वाढवते आणि बद्धकोष्टता, पोट फुगणे, पोटात गॅस होणे या तक्रारी कमी करते.
- अॅप्टिलिफ्ट हे पाचक अग्रीचे रक्षण करण्यासाठी आणि बिघडलेले पाचन तंत्र दुरुस्त करण्यासाठीचे एक उत्कृष्ट रूचीवर्धक कल्प आहे.



अॅप्टिलिफ्ट

शोषण करण्यास मदत करते.

- अपचनामुळे भूक न लागणे, चव न लागणे, पोटदुखी आणि पोट फुगणे, बद्धकोष्टता आणि इतर अनेक तक्रारींच्या निवारणासाठी डायजीफोर्ट उपयुक्त आहे.



डायजीफोर्ट

- अॅसिविनमध्ये औदुम्बर हे शीत गुणात्मक द्रव्य आहे, जे पित्तशामक, दाहशामक, जखमा लवकर बरे करणारे, पाचन संस्थेला बळकटी देणारे, भूक वाढवणारे आणि सौम्य रेचक आहे.
- अॅटी-ऑक्सिडेंटनी समृद्ध असे हे घटक पाचन संस्था आणि यकृताला उत्तम संरक्षण प्रदान करतात.



अॅसिविन

स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

अर्जुन क्षीरपाक
अनेक आयुर्वेदिक टॉनिकपैकी एक महत्वाचे म्हणजे 'अर्जुन क्षीरपाक'. 'क्षीर' म्हणजे 'दूध' आणि 'पाक' म्हणजे 'उकळणे'. अर्जुन (Terminalia arjuna) ही एक ज्ञात हृदयसंरक्षक औषधी वनस्पती आहे. जी आपल्या रक्ताभिसरण प्रणालीला बळकट करण्यात मदत करते. हृदयाच्या बळकटीसाठी हे बूस्टर शॉटसारखे आहे. हे करण्यासाठी आपल्याला पुढील सामग्री आवश्यक असेल:

अर्जुनाची साल १ भाग (२ ग्रॅम)

गाईचे दूध १५ भाग (३० मिली)

अर्जुन क्षीरपाक

पाणी १५ भाग (३० मिली)

अधिक माहितीसाठी स्कॅन करा

केल्याने होत आहे रे... आधी केलेची पाहिजे

एक संकल्पना आहे ज्यात असे म्हटले गेले आहे की मन आणि आत्मा यांच्यातील समन्वयाशिवाय इंद्रियांना आज्ञेचे आकलन होत नाही. जसे मी आधीच स्पष्ट केले आहे, स्वतःच्या प्रकृतीचे आकलन जसे आजारांना रोखण्यात कामी येते तसेच मन आणि शरीराची स्थिती निरोगी राखण्यातही मोठी भूमिका बजावते. ह्या ज्ञानामुळे स्वतःचा सर्वांगीण विकास करण्यासाठी तसेच इतरही व्यक्तींबद्दल अधिक चांगल्या प्रकारे समजून

घेण्याची संधी मिळते. जेव्हा मन आणि शरीर या दोन्हीमध्ये समन्वय असतो तेव्हाच आपण आध्यात्मिक आघाडीवर प्रगती करू शकतो आणि अशाच प्रकारे एक सक्षम समाज आपण उभा करू शकतो.
**इन्द्रियाणि पराण्याहुरिन्द्रियेभ्यः परं मनः।
मनसस्तु परा बुद्धिर्यो बुद्धेः परतस्तु सः॥
- श्रीमद् भगवद्गीता ३/४२**

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय
गुरुवार, ०५ फेब्रुवारी २०२६

मुंबई	२१.४८ सोलापूर	२१.३५
ठाणे	२१.४७ नागपूर	२१.२२
पुणे	२१.४३ अमरावती	२१.२८
रत्नागिरी	२१.४५ अकोला	२१.३१
कोल्हापूर	२१.४१ छ. संभाजीनगर	२१.३८
सातारा	२१.४२ भुसावळ	२१.३६
नाशिक	२१.४४ परभणी	२१.३१
अहिल्यानगर	२१.४० नांदेड	२१.२९
पणजी	२१.४३ धाराशिव	२१.३४
धुळे	२१.४० भंडारा	२१.२०
जळगाव	२१.३७ चंद्रपूर	२१.२१
वर्धा	२१.२४ बुलढाणा	२१.३४
यवतमाळ	२१.२६ इंदौर	२१.३६
बीड	२१.३५ ग्वाल्हेर	२१.२७
सांगली	२१.४० बेळगाव	२१.४०
सावंतवाडी	२१.४३ मालवण	२१.४४

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त
०३ (२२.१० पर्यंत), ०५ (२६.०० पर्यंत), ०६ (२३.३६ पर्यंत), ०७ (२३.३९ पर्यंत), ०८ (१५.५४ नंतर), १० (०७.५४ नंतर २५.४१ पर्यंत), ११ (१०.५२ पर्यंत), १२ (१३.४१ नंतर २६.०० पर्यंत), २० (२५.५१ पर्यंत), २२ (१७.५४ पर्यंत)

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

पंचांग-२०२६	श्री शालिवाहन शके १९४७, विश्वाखसूनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८२
फेब्रुवारी	माघ-फाल्गुन
१ रवि	पौर्णिमा २७.३८ पुष्य २३.५८ प्रीति १०.१८ विष्टि १६.४३ १२
२ सोम	कृ. प्रतिपदा २५.५२ आश्लेषा २२.४७ अशुभमान ०४.२० २८.४५ बाल्य १४.४१ १३
३ मंगळ	कृ. द्वितीया २४.४० मघा २२.१० शोभन २६.३८ तैत्ति १३.११ १४
४ बुध	कृ. तृतीया २४.०९ पू. फाल्गुनी २२.१२ अतिथि २५.०३ वषिज १२.१९ १५
५ गुरु	कृ. चतुर्थी २४.२१ उ. फाल्गुनी २२.५६ सुकर्मा २४.०३ बव १२.१० १६
६ शुक्र	कृ. पंचमी २५.१८ हस्त २४.२३ धृति २३.३६ कौत्व १२.४४ १७
७ शनि	कृ. षष्ठी २६.५३ चित्रा २६.२७ शुभ २३.३९ गरज १४.०१ १८
८ रवि	कृ. सप्तमी २९.०९ स्वाती २९.०२ चंद्र २४.०७ विष्टि १५.५३ १९
९ सोम	कृ. अष्टमी २९.४४ विशाखा अक्षरान् जुष्टि २६.५० बाल्य १०.११ २०
१० मंगळ	कृ. नवमी ०७.२६ विशाखा ०७.५४ ध्रुव २५.४१ तैत्ति २०.४२ २१
११ बुध	कृ. दशमी ०९.५८ अनुषा १०.५१ व्याघात २६.२८ वषिज २३.११ २२
१२ गुरु	कृ. एकादशी १२.२१ ज्येष्ठा १३.४१ हर्षण २७.०४ बव २५.२६ २३
१३ शुक्र	कृ. एकादशी १४.२५ मूल १६.११ वक्र २७.२२ कौत्व २७.१७ २५
१४ शनि	कृ. द्वादशी १६.०९ पूर्वाषाढा १८.१५ विष्टि २७.१७ गरज २८.३७ २६
१५ रवि	कृ. त्रयोदशी १७.०४ उत्तराषाढा १९.४७ व्यतिपात २६.४६ विष्टि २९.२३ २७
१६ सोम	कृ. चतुर्दशी १७.३३ श्रवण २०.४७ वरिधान २५.४९ चतुष्पाद २९.३६ २८
१७ मंगळ	अमावास्या १७.३० धनिष्ठा २१.१५ शिवा २४.२८ किंनरुन २९.१७ २९
१८ बुध	शु. प्रतिपदा १६.५७ शततारका २१.१५ शिव २२.४४ बाल्य २७.३१ २९
१९ गुरु	शु. द्वितीया १५.५८ पू. भाद्रपदा २०.५१ सिध्द २०.४२ तैत्ति २८.२१ ३०
२० शुक्र	शु. तृतीया १४.३८ उ. भाद्रपदा २०.०७ साध्व १८.२३ वषिज २५.५१ फाल्गुन
२१ शनि	शु. चतुर्थी १३.०९ रेवती १९.०६ शुभ १५.५० बव २४.०७ २
२२ रवि	शु. पंचमी ११.१० अश्लेषा १७.५४ शुभल १३.०८ कौत्व २२.१० ३
२३ सोम	शु. षष्ठी ०९.०९ भरणी १६.३३ वक्रा १०.१८ गरज २०.०६ ४
२४ मंगळ	शु. अष्टमी २८.५१ कृत्तिका १९.०७ पू. ०७.२३ २८.२३ विष्टि १७.३७ ५
२५ बुध	शु. नवमी २६.४९ रोहिणी १३.३८ विक्कभ २५.२८ बाल्य १५.४६ ६
२६ गुरु	शु. दशमी २४.३३ मृगशिरा १२.११ प्रीति २२.३३ तैत्ति १३.३६ ७
२७ शुक्र	शु. एकादशी २२.३३ अर्द्रा १०.४८ आयुमान १९.४३ वषिज ११.३२ ८
२८ शनि	शु. द्वादशी २०.४३ पुनर्वसु ०९.३४ सौभाग्य १७.०२ बव ०९.३६ ९

* १-२-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, मंगळ, बुध, शुक्र, प्लूटो-मकर, चंद्र-कर्क, गुरु-मिथुन, शनि, नेपच्युन-मीन, हर्षल-वृषभ.
• बुध : कुंभ ०३-२, शुक्र : कुंभ ०५.५२, रवि : कुंभ १२-२, मंगळ : कुंभ २३-२.
• पौर्णिमा प्रारंभ : रविवार ०९-२, पहाटे ०५.५२, समाप्ती : रविवार ०९-२ उत्तररात्री ०३.३८.
• अमावास्या प्रारंभ : सोमवार १६-२, सायं. ०५.३३, समाप्ती : मंगळवार १७-२ सायं. ०५.३०.

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

#SayYesToAyurveda®

शिशूविन®

हेच खरे

बाळकडू

शिशुंची संजीवनी



३

फाल्गुन शके १९४७
चैत्र शके १९४८

मार्च २०२६

विक्रम संवत्
२०८२

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

आरोग्यदर्शिका®

हर दिन,
हर घर...
आयुर्वेद !

र रविवार	फाल्गुन शु. १३ प्रदोष पुष्य शुभ दिवस १ ०७.०० १८.४२ कर्क	फाल्गुन कृ. ५ रंगपंचमी जागतिक महिला दिन स्वाति शुभ दिवस दु. १.३१ पर्यंत ८ ०६.५५ १८.४४ तुळ	फाल्गुन कृ. ११ पापमोचनी एकादशी जागतिक ग्राहक दिन श्रवणोपवास श्रवण शुभ दिवस १५ ०६.४९ १८.४६ मकर	चैत्र शु. ४ विनायक चतुर्थी भारतीय चैत्र मासारंभ शके १९४८ प्रारंभ भरणी २२ ०६.४३ १८.४८ मेष २८.१३	चैत्र शु. ११ कामदा एकादशी आश्लेषा २९ ०६.३८ १८.५० कर्क १४.३७
सो सोमवार	फाल्गुन शु. १४ हृताशनी पौर्णिमा होळी पौर्णिमा प्रारंभ सायं ०५.५५ आश्लेषा २ ०६.५९ १८.४२ कर्क ०७.५९	फाल्गुन कृ. ६ श्री एकनाथ षष्ठी विशाखा शुभ दिवस (सायं. ४.१० नं.) ९ ०६.५४ १८.४५ तुळ ०९.२९	फाल्गुन कृ. १२ सोमप्रदोष धनिष्ठा शुभ दिवस (स. ९.४० पर्यंत) १६ ०६.४८ १८.४६ मकर १८.१३	चैत्र शु. ५ श्री पंचमी श्री लक्ष्मी पंचमी जागतिक हवामान दिन शहीद दिन कृत्तिका २३ ०६.४३ १८.४८ वृषभ	चैत्र शु. १२ सोमप्रदोष अनंग त्रयोदशी अनंगव्रत मघा ३० ०६.३७ १८.५० सिंह
मं मंगळवार	फाल्गुन पौर्णिमा धुलिवंदन खग्रास चंद्रग्रहण करिदिन पूरिम (ज्यू) विश्व श्रवण दिवस पौर्णिमा समालोचनी सायं ०५.०७ मघा ३ ०६.५९ १८.४३ सिंह	फाल्गुन कृ. ७ सावित्रीबाई फुले स्मृतिदिन अनुराधा शुभ दिवस (दु १२.३९ नं.) १० ०६.५३ १८.४५ वृश्चिक	फाल्गुन कृ. १३ शिवरात्री वारुणीयोग सकाळी ०९.२२ पर्यंत मधुकृष्ण त्रयोदशी शततारका १७ ०६.४८ १८.४७ कुंभ	चैत्र शु. ६ नाईकवा पालखी सोहळा-बनपुरी कराड जागतिक क्षयरोग दिवस रोहिणी शुभ दिवस २४ ०६.४२ १८.४८ वृषभ ३०.१६	चैत्र शु. १३ दमनक चतुर्दशी भगवान महावीर जन्म कल्याणक पूर्वा फाल्गुनी ३१ ०६.३६ १८.५० सिंह २९.३२
बु बुधवार	फाल्गुन कृ. १ वसंतोत्सवारंभ आप्रकुसुम प्राशन राष्ट्रीय सुरक्षा दिन श्री काका महाराज पादुकोत्सव (प्रारंभ) पूर्वा फाल्गुनी अभ्यंगस्नान ग्रहण करिदिन ४ ०६.५८ १८.४३ सिंह १३.४५	फाल्गुन कृ. ८ कालाष्टमी वर्षातिथारंभ (जैन) शहादते हजरत अली ज्येष्ठा ११ ०६.५२ १८.४५ वृश्चिक २९.५९	फाल्गुन कृ. १४ दर्श अमावास्या शहाजीराजे भोसले जयंती (तारखेप्रमाणे) अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०८.२५ पूर्वा भाद्रपदा १८ ०६.४७ १८.४७ कुंभ २३.३५	चैत्र शु. ७ आयंभील ओळी प्रारंभ (जैन) एकवीरादेवी पालखी सोहळा-काली मृगशीर्ष शुभ दिवस (दु. १.५० प.) २५ ०६.४१ १८.४९ मिथुन	उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प
गु गुरुवार	फाल्गुन कृ. २ संत तुकाराम बीज श्री काका महाराज पादुकोत्सव उत्तरा फाल्गुनी ५ ०६.५७ १८.४३ कन्या	फाल्गुन कृ. ९ यशवंतराव चव्हाण जयंती शुभ दिवस (स ०९.५८ प.) १२ ०६.५२ १८.४५ धनु	फाल्गुन अमावास्या/चैत्र शु. १ गुढीपाडवा श्री शालिवाहन शके १९४८ प्रारंभ पारंभव संवत्सारांभ डॉ. हेगडेवार जयंती चैत्री नवरात्रारंभ, अभ्यंगस्नान ०६.५३ नंतर चैत्र मासारंभ सकाळी ०६.५३ नंतर अमावास्या समालोचनी सकाळी ०६.५३ १९.४६ १८.४७ मीन	चैत्र शु. ८ दुर्गाष्टमी श्री रामदासस्वामी जयंती श्रीराम नवमी भवानीदेवी उत्पत्ती साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी आर्द्रा २६ ०६.४० १८.४९ मिथुन	उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प
शु शुक्रवार	फाल्गुन कृ. ३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.१९ छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती (तिथीप्रमाणे) श्री काका महाराज पादुकोत्सव (समालोचनी) हस्त ६ ०६.५६ १८.४४ कन्या २२.१८	फाल्गुन कृ. १० पारशी आबान मासारंभ पूर्वाषाढा शुभ दिवस (स ०८.१० नं.) १३ ०६.५९ १८.४६ धनु	चैत्र शु. २ चंद्रदर्शन संत झुलेलाल जयंती श्री अकलकोट स्वामी महाराज प्रकट दिन रेवती शुभ दिवस २० ०६.४५ १८.४८ मीन २६.२७	चैत्र शु. ९ चैत्री नवरात्र समालोचनी श्री स्वामिनारायण जयंती पुनर्वसू शुभ दिवस २७ ०६.३९ १८.४९ मिथुन ०९.३५	उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प
श शनिवार	फाल्गुन कृ. ४ चित्रा शुभ दिवस ७ ०६.५६ १८.४४ तुळ	फाल्गुन कृ. १० उत्तराषाढा शुभ दिवस (स ०८.१० नं.) १४ ०६.५० १८.४६ धनु ०९.३२	चैत्र शु. ३ मल्य जयंती गौरी तृतीया (तीज) विषुवदिन रमजान इंद मुस्लिम शब्वाल मासारंभ जमशेदी नवराज अश्विनी शुभ दिवस (साय ७.०१ पर्यंत) २१ ०६.४४ १८.४८ मेष	चैत्र शु. १० साईबाबा उत्सव समालोचनी-शिर्डी पुष्य शुभ दिवस २८ ०६.३८ १८.४९ कर्क	उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प

परिपाठादि
काढा
(पाठाजीवनी)

उष्णतानाशक
प्रभावी
फॉर्म्युला



विविध
कारणांनी
उत्पन्न झालेला
दाह, तृष्णा व
भूख न लागणे
मध्ये उपयोगी



चक्कि
पित्तशामक
रोज खा!
आरोग्यदायक



साण्डू
शतारी®

परिपूर्ण मातृत्व

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





आरोग्यदर्शिका®

मार्च २०२६



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

आयुष्कामीय - दीर्घायु भव!

हेमा: प्रीती, तू मला समजावून सांगितलेल्या प्रकृती प्रशावली नुसार मी माझे परीक्षण केलेले आहे आणि मला खात्री आहे की माझी वात-पित्त अशी संयुक्त प्रकृती आहे.

डॉ. प्रीती: हे पहा हेमा, आपण कोण आणि कसे आहोत हे जर तू एकदा समजून घेतलेस तर तुला बऱ्याचश्या गोष्टींबद्दल अनावश्यक ताण घेण्याची गरज भासणार नाही.

हेमा: म्हणून तू पूर्वी सांगितले होते त्याप्रमाणे प्रकृती परीक्षण केल्यामुळे आपल्या आहार विहाराचेसुद्धा नियोजन करण्यास मदत होऊ शकते हे मला उमगले आहे. कृपया मला या संकल्पनेबद्दल अधिक सांगतेस का?

डॉ. प्रीती: तर, आयुर्वेदानुसार असे म्हटले आहे की आपला दैनंदिन आहार शरीरातील त्रिदोषांच्या स्थितीवर देखील प्रभाव टाकतो म्हणून अयोग्य पद्धतीने घेतलेला आहार हा या दोषांचे असंतुलन निर्माण करून विविध आजारांना निमंत्रण देऊ शकतो.

हेमा: हम्म..... ही अगदीच रंजक माहिती आहे!!

डॉ. प्रीती: हो!! असे सांगितले गेले आहे की, जर पोट तीन भागांमध्ये विभागले, तर एक भाग घन अन्नाने भरला पाहिजे, दुसरा भाग द्रव पदार्थांनी आणि तिसरा भाग दोषांच्या हालचालीसाठी रिकामा सोडला पाहिजे.

हेमा: हेच प्रमाण सर्वांसाठी लागू आहे का?

डॉ. प्रीती: हो, नक्कीच! जसे आपण पाहिले आहे की प्रकृती ही आपल्या शरीरातील संतुलित प्रमाणातील दोषांची स्थिती दर्शवते. म्हणून आपण नेहमी पोषक आहार आणि योग्य जीवनशैली आचरून तो समतोल साधण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. **वात दोष** हा शरीरातील मुख्य दोष आहे. हा दोष चलन - चलन व सर्व प्रकारच्या शारीरिक हालचालींसाठी आवश्यक आहे. हा वात दोष संतुलित करण्यासाठी आपल्याला आपल्या दैनंदिन आहारात गोड, आंबट, खारट या वातशामक रसांचा योग्य प्रमाणात समावेश करावा लागेल. याचा अर्थ असा नाही की इतर रस जसे तिखट, कडू आणि तुरट यांचे सेवन टाळले पाहिजेत. आता

आपण वात प्रकृती प्रधान लोकांसाठीचा आहार पाहूया:

- जेवणाची संख्या - कमीतकमी २ तासांच्या अंतराने नियमित वेळी ३ किंवा ४ वेळा
- सकाळच्या न्याहारीत एखादा धान्याने बनलेला पदार्थ उदा. नाचणीची भाकरी किंवा चपाती, १ - २ प्रथिनयुक्त पदार्थ उदा. दूध, अंडी, सुका मेवा आणि भरपूर पाणी यांचा समावेश असावा.
- तृणधान्ये/ धान्य - बासमती तांदूळ, जुना तांदूळ, गहू, ओट्स
- डाळी - काळा हरभरा, कुळीथ, मूग, लाल मसूर
- भाज्या - मुळा, रताळे, कांदा, भोपळा, पालक
- फळे - नारळ, द्राक्षे, खरबूज, पपई, खजूर, सफरचंद, अननस, डाळींब, मनुका, टरबूज
- मसाले - हिंग, लवंग, वेलची, दालचिनी, मिरपूड, जिरे, लसूण, धणे
- मांस - शेळी, चिकन, ताजे आणि खान्या पाण्यातील मासे, कोळंबी
- दुग्धजन्य पदार्थ - दूध, तूप, दही, ताक, लोणी
- तेल - तिळाचे तेल, मोहरीचे तेल, नारळाचे तेल
- सुका मेवा - बदाम, काजू, हेझलनट, पिस्ता, अक्रोड, सूर्यफूल बियाणे

हेमा: वातप्रकृती लोकांनी विशेषतः कोणत्या गोष्टी टाळल्या पाहिजेत?

डॉ. प्रीती: त्यांनी मुख्यतः हे टाळवे -

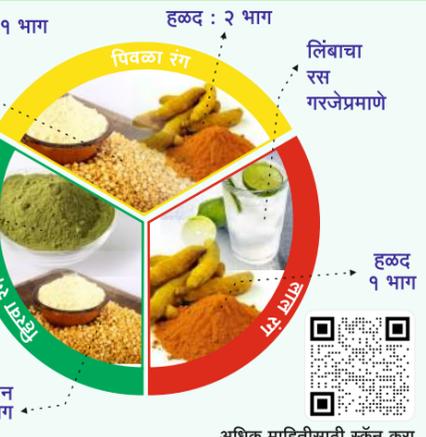
- धान्य** - बार्ली, मका, बाजरी
- डाळी आणि कडधान्ये** - चना, चवळी, घेवडा
- भाजी** - पालेभाज्या, कोबी, वांगी, कारले, काकडी
- फळ** - नाशपती
- मसाले** - हळद
- इडली, डोसा सारखे आंबवलेले खाद्यपदार्थ



स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

रंग हे निसर्गाचे हास्य आहे. - ले हंट
या महिन्यात आपण होळीच्या रंगांमध्ये रंगून जाऊ. जोपर्यंत आपण एकमेकांना ओळखत नाही तोपर्यंत आपण उत्साहाने रंगांनी खेळत राहो. परंतु या सर्व मौज मस्ती नंतर काहीना त्वचेच्या समस्यांना तोंड द्यावे लागते. सिंथेटिक रंगांमध्ये आरोग्याला हानी पोहोचवणारे घटक असतात. असे होऊ नये म्हणून होळीच्या रंगांचा आणि सणाचा आनंद नैसर्गिक रंगांनी कसा लुटता येईल ते पाहूया. रंग तयार करण्यासाठी लागणारे साहित्य पुढीलप्रमाणे:

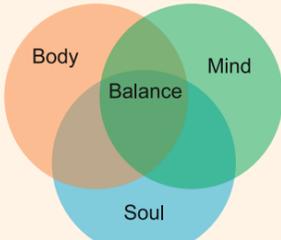


केल्याने होत आहे रे... आधी केलेची पाहिजे

आयुर्वेदानुसार, आत्मिक समाधानाचा मार्ग हा पौष्टिक आहाराद्वारे मन आणि शरीराच्या उत्तम स्वास्थ्य आणि संतुलनामुळे साध्य करता येतो. म्हणूनच "व्यक्ती तितक्या प्रकृती" ह्या न्यायानुसार प्रत्येकाने आपापल्या आहार - विहारा वर जातीने लक्ष दिले पाहिजेत. कारण -

अस्मासु प्रत्येकः तस्य नियतेः अधिपतिः।

अर्थात, आपण प्रत्येक जण आपापल्या नशिवाचे स्वामी आहोत.



बिलाजिल

- बिलाजिल** हे आतड्यांच्या आरोग्यासाठीचे आयुर्वेदिक टॉनिक आहे
- बिल्व ही वात-कफशामक आणि तीक्ष्ण गुणधर्म असलेली एक उत्कृष्ट औषधी वनस्पती आहे.
- ही एक ग्राही कार्य करणारी औषधी वनस्पती आहे जी जुनाट अतिसारात उपयोगी आहे.
- पचन संस्थेचे नियमन करण्यास मदत करते आणि त्याच्याशी संबंधित समस्यांचे निराकरण करते.



बिलाजिल

साण्डू कुटजारिष्ट

- साण्डू कुटजारिष्ट** पचन संस्थेला मजबूत करते
- ह्यात अँटी-ऑक्सिडंट्स आणि अँटी-मायक्रोबियल गुणधर्म आहेत जे संक्रमणास कारणीभूत जंतूंची लढण्यास मदत करतात.
- हे आतड्यांसंबंधीचे दुखणे आणि पर्यायाने होणारी पोटदुखी कमी करते.

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

- ओटीपोटाचे दुखणे, इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम (IBS) आणि अल्सरटिव्ह कोलायटिस मध्येही **साण्डू कुटजारिष्ट** फायदेशीर आहे.



साण्डू कुटजारिष्ट

साण्डू द्राक्षासव

- साण्डू द्राक्षासव** हे अपचन, भूक न लागणे आणि पचन संबंधित विकारांसाठी एक प्रभावी शास्त्रीय आयुर्वेदिक टॉनिक आहे.
- हे भूक वाढवून पचन सुधारते, पाचक रस उत्तेजित करते, पोटात गोळा येणे आणि बद्धकोष्ठा दूर करते.
- हे अँटिऑक्सिडंटने समृद्ध असलेले उत्कृष्ट टॉनिक आहे जे शारीरिक बल आणि रोगप्रतिकारशक्ती

वाढवते.

- हे पित्त कमी करण्यास मदत करते आणि त्यामुळे अँसिडिटी संबंधित तक्रारींमध्ये मदत करते.
- साण्डू द्राक्षासव** श्वासोच्छवासाचे विकार दूर करून शारीरिक बल प्रदान करण्यासाठी देखील फायदेशीर आहे.



साण्डू द्राक्षासव

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय
शुक्रवार, ०६ मार्च २०२६

मुंबई	२१.१९ सोलापूर	२१.०५
ठाणे	२१.१८ नागपूर	२०.५५
पुणे	२१.१४ अमरावती	२१.००
रत्नागिरी	२१.१५ अकोला	२१.०३
कोल्हापूर	२१.११ छ. संभाजीनगर	२१.०९
सातारा	२१.१३ भुसावळ	२१.०३
नाशिक	२१.१६ परभणी	२१.०३
अहिल्यानगर	२१.११ नांदेड	२१.००
पणजी	२१.११ धाराशिव	२१.०५
धुळे	२१.१३ भंडारा	२०.५३
जळगाव	२१.०९ चंद्रपूर	२०.५३
वर्धा	२०.५७ बुलढाणा	२१.०६
यवतमाळ	२०.५८ इंदौर	२१.१०
बीड	२१.०७ ग्वाल्हेर	२१.०४
सांगली	२१.०९ बेळगाव	२१.०९
सावंतवाडी	२१.१२ मालवण	२१.१३

विवाहास उपयुक्त दिवस
शुद्ध मुहूर्त

०५ (१०.०९ नंतर २६.०० पर्यंत),
०७ (२६.०० पर्यंत), ०८ (०९.३९ नंतर १३.३९ पर्यंत), ०८ (०९.३९ नंतर १३.३९ पर्यंत), १२ (०९.५८ पर्यंत), १४ (०८.१० नंतर १०.४१ पर्यंत), १५ (१२.४८ नंतर २६.०० पर्यंत), १६ (०९.४० पर्यंत)

पंचांग-२०२६ श्री शालिवाहन शके १९४७/४८, विद्यावसु/पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८२	मार्च	फाल्गुन-चैत्र	नक्षत्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करण	समाप्ति	राष्ट्रीय
१ रवि	शु. त्रयोदशी	१९.०९	पुष्य	०८.३४	शोभन	१४.३२	कौत्व	०७.५४	१०
२ सोम	शु. चतुर्विंशती	१७.५५	आश्लेषा	०७.५१	अतिगंड	१२.१८	विष्टि	२९.२८	११
३ मंगळ	शु. पौर्णिमा	१७.०७	मघा	०७.३९	सुकर्मा	१०.२४	नालव	२८.५४	१२
४ बुध	शु. प्रतिपदा	१६.४८	पू. फाल्गुनी	०७.३८	श्रुति	०८.५२	तैत्ति	२८.५९	१३
५ गुरु	शु. द्वितीया	१७.०३	उ. फाल्गुनी	०८.१७	शूल	०७.४५	वर्षिज	२९.२४	१४
६ शुक्र	शु. तृतीया	१७.५३	हस्त	०८.२९	हृद	०७.०५	नव	३०.३९	१५
७ शनि	शु. चतुर्थी	१९.१६	चित्रा	१९.१४	ध्रुव	अहोरात्र	कौत्व	अहोरात्र	१६
८ रवि	शु. पंचमी	२१.१०	स्वाती	१९.३०	ध्रुव	०७.०३	कौत्व	०८.१०	१७
९ सोम	शु. षष्ठी	२३.२६	विशाखा	१९.१०	व्याघ्र	०७.३५	गरज	१०.१६	१८
१० मंगळ	शु. सप्तमी	२५.५३	अश्लेषा	१९.०४	हर्ष	०८.२०	विष्टि	१२.३९	१९
११ बुध	शु. अष्टमी	२८.१९	ज्येष्ठा	२१.५९	वज्र	०७.१९	नालव	१५.०७	२०
१२ गुरु	शु. नवमी	३०.२८	मूळ	२४.४२	सिद्धि	०९.५७	तैत्ति	१७.२६	२१
१३ शुक्र	शु. दशमी	अहोरात्र	पूर्वाषाढा	२७.२२	व्यतिपात	१०.३०	वर्षिज	१९.२३	२२
१४ शनि	शु. एकादशी	०८.१०	उत्तराषाढा	२८.४८	वर्षिज	१०.४९	नव	२०.४८	२३
१५ रवि	शु. एकादशी	०९.१६	श्रवण	२९.५५	परिध	१०.२४	कौत्व	२१.३३	२४
१६ सोम	शु. द्वादशी	०९.३०	धनिष्ठा	३०.२९	शिव	०९.३६	गरज	२१.३६	२५
१७ मंगळ	शु. त्रयोदशी	०९.२२	शतताराका	३०.०८	सिध्	०८.१४	विष्टि	२०.५८	२६
१८ बुध	शु. चतुर्विंशती	०८.२५	पू. भाद्रपदा	२९.२०	शुभ	२८.००	चतुष्पाद	१९.४३	२७
१९ गुरु	शु. प्रतिपदा	०६.५३	उ. भाद्रपदा	२८.५४	शुक्ल	२५.१६	किंस्तुभ	१७.५६	२८
२० शुक्र	शु. द्वितीया	२६.३९	रेवती	२६.२७	बला	२२.१४	नालव	१५.४४	२९
२१ शनि	शु. तृतीया	२३.५६	अश्विनी	२४.३७	रैद	१०.०९	तैत्ति	१३.१५	३०
२२ रवि	शु. चतुर्थी	२१.१७	भरणी	२२.२२	वैश्वि	१५.४९	वर्षिज	२०.३७	वैश
२३ सोम	शु. पंचमी	१८.३८	कृत्तिका	२०.४९	विश्वंभ	१२.२९	नव	०७.५७	२
२४ मंगळ	शु. षष्ठी	१६.०८	रोहिणी	१९.०४	श्री	०९.०७	गरज	२६.५७	३
२५ बुध	शु. सप्तमी	१३.५०	मृगशिरा	१७.३३	सौभाग्य	२७.०९	विष्टि	२४.४७	४
२६ गुरु	शु. अष्टमी	११.४८	आर्द्रा	१६.१६	शोभन	२४.३९	नालव	२२.५५	५
२७ शुक्र	शु. नवमी	१०.०६	पुनर्वसु	१५.२३	अतिगंड	२२.०९	तैत्ति	२१.२३	६
२८ शनि	शु. दशमी	०८.४५	पुष्य	१४.४९	सुकर्मा	१०.०५	वर्षिज	२०.१३	७
२९ रवि	शु. एकादशी	०७.४६	आश्लेषा	१४.३७	श्रुति	१८.१९	नव	१९.२५	८
३० सोम	शु. द्वादशी	०७.०९	मघा	१४.४७	शूल	१६.५०	कौत्व	१८.५९	९
३१ मंगळ	शु. त्रयोदशी	०६.५५	पू. फाल्गुनी	१५.२०	गंड	१५.४९	गरज	१८.५८	१०

• दि. १-३-२०२६ रोजी सूर्योदय रवि, मंगळ, बुध, शुक्र-कुंभ, चंद्र-कर्क, गुरु-मिथुन, शनि, नेपच्युन-मीन, हर्षल-वृषभ लुटो-मकर.
• शुक्र : मीन ०१-३, रवि : मीन १४.३, शुक्र : मंगळ : मेष २५-३.
• पौर्णिमा प्रारंभ : सोमवार ०२-३, सायं. ०५.५५, समाप्ती : मंगळवार ०३-३, सायं. ०५.०७.
• अमावास्या प्रारंभ : बुधवार १८-३, सकाळी ०८.२५, समाप्ती : गुरुवार १९-३, सकाळी ०६.५३.

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

#SayYesToAyurveda

परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी)

उष्णतानाशक प्रभावी फॉर्म्युला

विविध कारणांनी उत्पन्न झालेला दाह, तृष्णा व भूख न लागणे मध्ये उपयोगी



४

चैत्र/ वैशाख
शके १९४८

एप्रिल २०२६

विक्रम संवत्
२०८२

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

आरोग्यदर्शिका

हर दिन,
हर घर...
आयुर्वेद !

र रविवार		चैत्र कृ.३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.४७ दुगादिवी रथयात्रा-आंजलें (रत्नागिरी) ईस्टर संडे	विशाखा चैत्र कृ.१० पारशी आदर मासारंभ शुभ दिवस (३.०१.०२ प.)	श्रवण वैशाख शु.२ अक्षय्य तृतीया श्री परशुराम जयंती महात्मा बसेवश्वर जयंती मुस्लिम जिल्काद मासारंभ	भरणी कृत्तिका वैशाख शु.१० मघा	दाडिमावलेह श्रेष्ठ रुचिवर्धक, रक्तवर्धक, स्वादुष्ट कल्प
		०६.३२ १८.५९ १७.२७	०६.२६ १८.५३ १८.४४	०६.२९ १८.५५ १८.५५	०६.१६ १८.५७ १८.५७	
सो सोमवार		चैत्र कृ.४ अनुराधा शुभ दिवस (३.३.२४ प.)	चैत्र कृ.११ वरुथिनी एकादशी श्री वल्लभाचार्य जयंती	धनिष्ठा शुभ दिवस	रोहिणी वैशाख शु.३/४ सौर ग्रीष्म ऋतू प्रारंभ विनायक चतुर्थी तिसरी तीज वर्षातपसमापन (जैन)	वैशाख शु.११ पूर्वा फाल्गुनी मोहिनी एकादशी
०६.३९ १८.५२ १८.५२		०६.२५ १८.५३ १८.५३	०६.२० १८.५५ १८.५५	०६.१५ १८.५७ १८.५७		
मं मंगळवार		चैत्र कृ.५ जागतिक आरोग्य दिन	ज्येष्ठा चैत्र कृ.१२ भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर जयंती तिथिवासर सकाळी ०६.५४ पर्यंत वैशाखी (पंजाब) जागतिक चंगास रोग दिवस	शततारका	वैशाख शु.५ श्री आद्य शंकराचार्य जयंती भारतीय वैशाख मासारंभ	मृगशीर्ष शुभ दिवस वैशाख शु.१२ उत्तरा फाल्गुनी शुभ दिवस
०६.३० १८.५२ १८.५३		०६.२५ १८.५४ १८.५४	०६.१९ १८.५६ १८.५६	०६.१५ १८.५८ १८.५८		
बु बुधवार		चैत्र शु.१४ हनुमान जन्मोत्सव उपवास ज्योतिर्लिंग यात्रा -कोल्हापूर	चैत्र कृ.६ मूल चैत्र कृ.१३ प्रदोष शिवरात्री श्री अकलकोट स्वामी महाराज पुण्यतिथी संत गोरोबाकाका पुण्यतिथी	पूर्वा भाद्रपदा	वैशाख शु.६ श्री रामानुजाचार्य जयंती	आर्द्रा वैशाख शु.१३ प्रदोष शुभ दिवस
०६.३५ १८.५० १८.५०		०६.२९ १८.५२ १८.५२	०६.१९ १८.५६ १८.५६	०६.१४ १८.५८ १८.५८		
गु गुरुवार		चैत्र पौर्णिमा हनुमान जन्मोत्सव वैशाखस्नानारंभ आयंबील ओळी समामी (जैन) छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी (निधीप्रमाणे) पिसाह (न्यू) महालक्ष्मी रथोत्सव-केळशी पौर्णिमा समामी सकाळी ०७.४९	चैत्र कृ.७ मूल चैत्र कृ.१४ अमावास्या प्रारंभ रात्रौ ०८.११	उत्तरा भाद्रपदा	वैशाख शु.७ गंगासममी जागतिक पुस्तक दिन गुरुपुण्यामृतयोग रात्रौ ०८.५७ पासून पहाटे ०६.१७ पर्यंत गंगापूजन	पुनर्वसु शुभ दिवस वैशाख शु.१४ श्री नृसिंह जयंती राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज जयंती पौर्णिमा प्रारंभ रात्रौ ०९.१२
०६.३६ १८.५१ १८.५१		०६.२८ १८.५३ १८.५३	०६.२३ १८.५४ १८.५४	०६.१८ १८.५६ १८.५६		
शु शुक्रवार		चैत्र कृ.१ गुड फ्रायडे छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)	चित्रा शुभ दिवस चैत्र कृ.८ कालाष्टमी	पूर्वाषाढा	चैत्र अमावास्या दर्श अमावास्या अमावास्या समामी सायं ०५.२२	रेवती वैशाख शु.८ दुर्गाष्टमी
०६.३३ १८.५१ १८.५१		०६.२८ १८.५३ १८.५३	०६.२२ १८.५४ १८.५४	०६.१७ १८.५७ १८.५७		
श शनिवार		चैत्र कृ.२ श्री श्रीधरस्वामी पुण्यतिथी	स्वाती शुभ दिवस चैत्र कृ.९ महात्मा जोतिबा फुले जयंती	उत्तराषाढा	वैशाख शु.१ वैशाख मासारंभ चंद्रदर्शन वज्रेश्वरी पालखी	अश्लेषा वैशाख शु.९ सीता नवमी जागतिक मलेरिया दिवस
०६.३३ १८.५१ १८.५१		०६.२७ १८.५३ १८.५३	०६.२२ १८.५५ १८.५५	०६.१७ १८.५७ १८.५७		



अम्लपित्त

दाह

अरुचि

पित्तविकार

हिमोक्लिन
उत्तम रक्तशुद्धिकर

नितळ त्वचा व सतेज कांतीसाठी



गुलकंद
प्रवाळयुक्त

उष्णता व पित्तशामक
उत्कृष्ट कल्प

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर



१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

एप्रिल २०२६



१२५०
वर्षे
गोचराली आयुर्वेद सेवा



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

आयुष्कामीय - दीर्घायु भव!

हेमा: वात प्रधान दोष असणाऱ्या व्यक्ती, वात दोष आणि त्यांच्यासाठीच्या आहाराबद्दल जाणून घेणे फारच मनोरंजक होते. आता मी पुढील दोषाबद्दल जाणून घेण्यास उत्सुक आहे. कृपया सांगतेस का?

डॉ. प्रीती: नक्कीच !! आपल्या शरीरातील पित्त दोष अन्नाचे परिवर्तन, पाचन आणि चयापचयासाठी मुख्य भूमिका बजावतो. पित्त दोषाची काही वैशिष्ट्ये म्हणजे तीव्रप्री, उत्तम पचन क्रिया, चांगली स्मरणशक्ती इत्यादी. पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींमध्ये पित्त दोष प्राधान्याने असतो. यांची पाचकाग्री उत्तम असल्याने त्यांना भूकही चांगलीच लागते. पित्त प्रकृती असणाऱ्या व्यक्तींच्या आहारात गोड, कडू, तुरट या सारख्या पित्त शामक रसांचा समावेश असावा. अशा पित्त दोष प्रधान व्यक्तींसाठीची आहार योजना आता आपण जाणून घेऊ.

● पित्त प्रकृती व्यक्तींनी नेहमी नियमित वेळेवरच आपले अन्न सेवन केले पाहिजे अन्यथा पित्त वाढून अपचनाचा त्रास संभवतो. अशा व्यक्तींनी स्व:नियंत्रण शिकावे आणि जाणीवपूर्वक आहार विहाराच्या चांगल्या सवयींचा सराव करावा.

● **जेवणाची संख्या :** नियमितपणे दिवसातून ३ वेळा जेवण किमान ४ तासांच्या अंतराने घ्यावे.

● सकाळचा नाश्ता हलका असावा आणि दुपारचे जेवण शक्य तितक्या लवकर घ्यावे, आहारात निरनिराळ्या प्रकाराची तृणधान्ये/ धान्ये असावीत, १ - २ उच्च दर्जाचे प्रथिनयुक्त पदार्थ उदा. दूध, अंडी, सुका मेवा आणि गरजेपुरते पाणी यांचा समावेश असावा.

● तृणधान्य/ धान्य- जव, पांढरा बासमती तांदूळ, गहू

● डाळी- लाल मसूर वगळता इतर कोणतीही

● भाज्या- भोपळी मिरची, फुलकोबी, कोथिंबीर, कोबी, काकडी, फरसबी, मशरूम, भेंडी, मटार,

रताळे, इ.

● फळे- आवळा, पिकलेली द्राक्षे, केळी, खजूर, सफरचंद, डाळींब

● मसाले- पुदीना, कढीपत्ता, धणे, मिरपूड, जिरे, केशर, हळद

● मांस- कोंबडी, अंड्याचा पांढरा भाग, गोड्या पाण्यातील मासे

● दुग्धजन्य पदार्थ - गाईचे दूध, शेळीचे दूध, तूप, दही, ताक, लोणी

● तेल- तीळ तेल, नारळ तेल, ऑलिव्ह तेल, सूर्यफूल तेल

● बिया, नट्स- भोपळ्याच्या बिया, अक्रोड, सूर्यफूलाच्या बिया

हेमा: पित्त प्रकृतीच्या लोकांनी विशेषतः कोणत्या गोष्टी टाळल्या पाहिजेत?

डॉ. प्रीती: त्यांनी खारट, आंबट, कटु रसात्मक आहाराचे अति सेवन करणे टाळावे, यासह त्यांनी इतरही काही गोष्टी टाळल्या पाहिजेत :-

● मका

● लाल मसूर

● आंबट ताक आणि दही

● मुळा, कच्चा कांदा

● लिंबूवर्गीय फळे, पीच, अननस, कच्ची द्राक्ष

● व्हिनेगर, लसूण, मिरपूड, लवंग, वेलची, दालचिनी, हिंग, मिरची

● बदामाचे तेल, मका तेल, मोहरीचे तेल

● खारट पाण्यातील मासे

● कॉफी, तंबाखू, मद्यपान



आरोग्याची सोय

कुमारविन (कुमारी आसव क्रमांक ३)

● लहान मुलांमध्ये वारंवार होणारा खोकला, सर्दी, बंद नाक इत्यादींसाठी **कुमारविन (कुमारी आसव क्रमांक ३)** उपयुक्त आहे.

● यात द्राक्षं, किराततित्त, हळद, वचा इत्यादी औषधी द्रव्ये आहेत जी कफाचे विलयन करण्यास मदत करतात ज्यामुळे श्वसन मार्गातील अवरोध दूर होतो तसेच रोग प्रतिकारशक्ती वाढते आणि विविध अॅलर्जीमुळे होणारे श्वसन विकार दूर होण्यास मदत होते.

● **कुमारविन (कुमारी आसव क्रमांक ३)** कफ

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



कुमारविन

शिशुविन

● **शिशुविन** लहान मुलांच्या विकासासाठी आणि लहान मुलांमधील फुफ्फुस आणि पोटाच्या संसर्गाविरुद्ध प्रतिकारशक्ती विकसित करण्यासाठीचे एक प्रभावशाली आयुर्वेदिक टॉनिक आहे.

● यात ब्राह्मी, वचा, जटामांसी, यष्टिमधु यांसारख्या मेध्य, रोगप्रतिकार शक्ती वाढवणाऱ्या गुडूची, आमलकी, हरितकी आणि गॅस्ट्रो-प्रोटेक्टिव्ह विडंग, कुटकी, कुटज इ. आयुर्वेदिक औषधी आहेत.

● हे कल्प रोग प्रतिकारशक्ती वाढवते, चयापचय

सुधारते, योग्य वाढ आणि शारीरिक विकासास प्रोत्साहन देते.

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



शिशुविन

तेजरस

● लहान मुलांमध्ये आकलन शक्ती आणि स्मरणशक्ती वाढवण्यासाठी **तेजरस** हे वैद्यकीय दृष्ट्या सिद्ध आणि प्रमाणित असे एक उत्तम कल्प आहे.

● हे एकाग्रता, स्मरणशक्ती वाढवते, मानसिक तणाव दूर करते, मन शांत आणि स्थिर करते तसेच झोपेची गुणवत्ता सुधारते.

● यात शंखपुष्पी, ब्राह्मी, जटामांसी, ज्योतिष्मती इत्यादी मेध्य, न्यूरोप्रोटेक्टिव्ह, अँटीऑक्सिडेंट, तणाव कमी करण्याऱ्या प्रभावी औषधी वनस्पती आहेत.

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



तेजरस

स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

मेणाहून मऊ - डायपर रॅश स्टिक

लहान बाळांची त्वचा फारच नाजूक असते आणि तिला विशेष काळजी तसेच लक्ष देण्याची गरज असते. आजकालचे पालक आपल्या बाळांसाठी रसायन विरहीत शॅम्पू, लोशन आणि इतर सर्व उत्पादने वापरण्यास प्राधान्य देत आहेत. पण जर तुम्हाला अधिक खत्रीदायक आणि रसायनमुक्त पर्याय वापरायचे असतील तर तुम्ही स्वतःच तुमच्या बाळासाठी साध्या - सोप्या गोष्टी बनवण्याचा प्रयत्न करू शकता. आज आपण डायपर रॅश दूर करण्यासाठी काय करता येईल ते पाहू.

आवश्यक साहित्य:

- १- ३ टेबलस्पून किसलेले मेण (Beeswax)
- २- १ टेबलस्पून शिया बटर
- ३- २ टेबलस्पून साण्डू एलिगन्स ऑईल/ खोबरेल तेल
- ४- १ टेबलस्पून जोजोबा तेल
- ५- सुगंधित तेल (१० थॅब लॅव्हेंडर आणि १० थॅब टी ट्री ऑईल)



केल्याने होत आहे रे... आधी केलेची पाहिजे

अमेरिकेची सुप्रसिद्ध निसर्गोपचार तज्ज्ञ अॅन विगमोरने असे म्हटले आहे की ' तुम्ही जे अन्न खात आहात ते एकतर औषधांचे सर्वात सुरक्षित आणि सर्वात प्रभावी स्वरूप असू शकते किंवा विषाचे सर्वात मंद स्वरूप असू शकते. आपले शरीर, मन आणि आत्मा एकमेकांशी जोडलेले आहेत त्यामुळे एकाची काळजी घेणे म्हणजे दुसऱ्याची काळजी घेणे.

लोभ मूलानि पापानि रस मूलानि व्याधयः

इष्ट मूलानि शोकानि त्रीणि त्यक्त्वा सुखी भव

खूप आवडले म्हणून अति खाणे अयोग्य, विशिष्ट चवीचे अन्न वारंवार ग्रहण करणे अयोग्य, अशानेच व्याधी उत्पन्न होतात, आवडीचे अन्न न मिळाल्यास वाईट वाटणे हे सर्व अयोग्य आहे. त्यामुळे ह्या गोष्टींचा त्याग करून उत्तम आरोग्याचा संकल्प सिद्धीस नेण्यासाठी योग्य आहार विहाराच्या सवयी अंगी बाळगल्या पाहिजे.

*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.
Email: customer-care@sandu.in,
Phone: 022- 2528 4402

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

रविवार, ०५ एप्रिल २०२६

मुंबई	२१.४७ सोलापूर	२१.३२
ठाणे	२१.४७ नागपूर	२१.२६
पुणे	२१.४२ अमरावती	२१.३१
रत्नागिरी	२१.४१ अकोला	२१.३४
कोल्हापूर	२१.३७ छ. संभाजीनगर	२१.३९
सातारा	२१.४० मुसावळ	२१.३९
नाशिक	२१.४५ परभणी	२१.३१
अहिल्यानगर	२१.३९ नांदेड	२१.२८
पणजी	२१.३६ धाराशिव	२१.३२
धुळे	२१.४३ भंडारा	२१.२४
जळगाव	२१.४० चंद्रपूर	२१.२२
वर्धा	२१.१७ बुलढाणा	२१.३७
यवतमाळ	२१.२८ इंदोर	२१.४३
बीड	२१.३५ ग्वाल्हेर	२१.४१
सांगली	२१.३६ बेळगाव	२१.३४
सावंतवाडी	२१.३७ मालवण	२१.३९

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुध्द मुहूर्त

२१ (१२.३१ पर्यंत), १४.५५ नंतर २३.५८ पर्यंत), २६ (२०.२६ पर्यंत), २८ (२६.०० पर्यंत), २९ (२०.५१ पर्यंत), ३० (२१.१२ पर्यंत)

एप्रिल	चैत्र-वैशाख	मघ	समाप्त	योग	समाप्त	करण	समाप्त	राष्ट्रीय
१ शुभ	शु. चतुर्विंशती	०७.०६	उ. फाल्गुनी	१६.१७	शुद्धि	१४.५०	विष्टि	१९.२० १९
२ शुभ	शु. पंचमि	०७.४९	हस्त	१७.३८	शुभ	१४.१९	वास्तव	२०.०८ १२
३ शुभ	शु. षष्ठी	०८.४२	चित्रा	१९.२४	व्याघ्रात	१४.०७	तैत्ति	२१.२२ १३
४ शुभ	शु. सप्तमि	१०.०८	स्वाती	२१.३४	ज्येष्ठा	१४.१६	वज्रि	२३.०९ १४
५ शुभ	शु. अष्टमि	११.५९	विशाखा	२३.०७	मघ	१४.३३	श्रव	२५.०२ १५
६ शुभ	शु. नवमि	१४.१०	अनुराधा	२६.५६	विष्टि	१५.२४	कौलव	२७.२९ १६
७ मंगळ	शु. दशमि	१६.३३	ज्येष्ठा	२९.५३	व्यतिपात	१६.१५	मरज	२९.४८ १७
८ शुभ	शु. एकादशी	१९.००	मूळ	अश्लेषा	वरिचान	१७.०९	विष्टि	अश्लेषा १८
९ शुभ	शु. द्वादशी	२१.१८	मूळ	०८.४७	परिच	१७.५६	विष्टि	०८.१२ १९
१० शुभ	शु. त्रयोदशी	२३.१४	पूर्वाषाढा	११.२७	शिव	१८.२९	वास्तव	१०.२० २०
११ शुभ	शु. चतुर्दशी	२४.३७	उत्तराषाढा	१३.३८	विष्टि	१८.३७	तैत्ति	१२.०२ २१
१२ शुभ	शु. पंचमि	२५.१६	श्रवण	१५.१३	साध्य	१८.१४	वज्रि	१३.०० २२
१३ शुभ	शु. षष्ठी	२६.०८	धनिष्ठा	१६.०२	शुभ	१७.१५	श्रव	१३.१८ २३
१४ मंगळ	शु. सप्तमि	२७.१२	शतताराका	१६.०५	शुभल	१५.३८	कौलव	१२.४६ २४
१५ शुभ	शु. अष्टमि	२८.३९	पू. भाद्रपदा	१५.२२	ब्रह्म	१३.२४	मरज	१९.२७ २५
१६ शुभ	शु. नवमि	२९.१९	उ. भाद्रपदा	१३.५८	शुद्धि	१३.३७	विष्टि	०९.२५ २६
१७ शुभ	शु. दशमि	३०.१९	रेवती	१२.०२	शुभल	१५.३८	कौलव	१२.४६ २७
१८ शुभ	शु. एकादशी	३१.१९	अश्लेषा	०९.४२	जीवित	२३.५६	वास्तव	२४.३९ २८
१९ शुभ	शु. द्वादशी	३२.३९	भागी	०७.०९	आयुष्मन्	२८.३५	तैत्ति	२९.१२ २९
२० शुभ	शु. त्रयोदशी	३३.५९	रोहिणी	२६.०८	सोभाय	१६.१९	वज्रि	१७.५० ३०
२१ मंगळ	शु. चतुर्दशी	३५.२०	मृगशिरा	२३.५८	शोभन	१२.३९	श्रव	१४.४६ वैशाख
२२ शुभ	शु. पंचमि	३६.४९	आर्द्रा	२२.१३	अश्लेषा	०९.०८	कौलव	१२.०९ २
२३ शुभ	शु. षष्ठी	३८.१९	पुनर्वसु	२०.५७	शुभ	२७.३२	मरज	०९.२५ ३
२४ शुभ	शु. अष्टमि	३९.४९	पुष्य	२०.१३	शुभ	२५.२३	विष्टि	०८.०९ ४
२५ शुभ	शु. नवमि	४०.७९	आश्लेषा	२०.०४	शुभ	२३.४२	कौलव	०६.५० ५
२६ शुभ	शु. दशमि	४२.०९	मघा	२०.२६	शुद्धि	२२.२७	वज्रि	३०.०७ ६
२७ शुभ	शु. एकादशी	४३.३९	पू. फाल्गुनी	१९.१८	शुभ	२१.३५	श्रव	अश्लेषा ७
२८ मंगळ	शु. द्वादशी	४४.६९	उ. फाल्गुनी	२२.३५	व्याघ्रात	२१.०३	श्रव	०६.३० ८
२९ शुभ	शु. त्रयोदशी	४६.०९	हस्त	२४.१५	ज्येष्ठा	२०.५०	कौलव	०७.१८ ९
३० शुभ	शु. चतुर्दशी	४७.३९	चित्रा	२६.१६	मघ	२०.४४	मरज	०८.२९ १०

• दि. १-४-२०२६ रोजी सूर्योदय रवि, शनि, नेपच्यून-मीन, चंद्र-कन्या, मंगळ, बुध-कुंभ, गुरु-मिथुन, शुक्र-मेघ, हर्षल-वृषभ, वृद्धो-मकर.
• मंगळ : मीन ०२-४, बुध : मीन १०-४, रवि : मेघ १४-४, शुक्र : वृषभ १९-४, बुध : मेघ ३०-४.
• चौथ्या प्रारंभ : बुधवार ०९-४, सकाळी ०७.०६, समाप्ती : गुरुवार ०२-४, सकाळी ०७.४९.
• अमावास्या प्रारंभ : गुरुवार १६-४, रात्री ०८.१९, समाप्ती : शुक्रवार १७-४, साय. ०५.२२.
• चौथ्या प्रारंभ : गुरुवार ३०-४, रात्री ०९.१२.

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

#SayYesToAyurveda®

साण्डू

गुलकंद
प्रवालयुक्त

उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प



गुलाब



खडीसाखर



वैशाख -
अधिक ज्येष्ठ
शके १९४८

मे २०२६

विक्रम संवत्
२०८२

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

आरोग्यदर्शिका®

हर दिन,
हर घर...
आयुर्वेद !

र
रविवार

अधिक ज्येष्ठ पौर्णिमा
अहिल्याबाई होळकर जयंती
(तारखेप्रमाणे)
पौर्णिमा समामी
दुपारी ०२.१४
जागतिक
तंबाखू
निषेध दिवस
०६.०३ १८.१० वृश्चिक

वैशाख कृ.२
विशाखा
शुभ दिवस
(स. ७.०९ नं.)
३ १०
०६.१२ १८.५९ वृश्चिक

वैशाख कृ.८
धनिष्ठा
शुभ दिवस
अधिक ज्येष्ठ शु.१
चंद्रदर्शन करिदिन
गंगादशहरा प्रारंभ
पुरुषोत्तम/मल/
अधिक ज्येष्ठ
मासारंभ
३ १७
०६.०६ १९.०५ वृषभ

अधिक ज्येष्ठ शु.९
पूर्वा फाल्गुनी
२ ४
०६.०४ १९.०७ सिंह

सो
सोमवार

एमएसके प्लस
(महासुदर्शन काढा नं.१)
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक
३ १
०६.११ १९.०० वृश्चिक

वैशाख कृ.३
अनुराधा
शुभ दिवस
(स. ९.५७ प.)
४ ११
०६.०८ १९.०२ कुंभ

वैशाख कृ.९
शतताराका
शुभ दिवस
अधिक ज्येष्ठ शु.२
धनिष्ठानवक समामी सकाळी ११.३२
मुस्लिम जिल्हेज मासारंभ
रोहिणी
शुभ दिवस
४ १८
०६.०५ १९.०५ वृषभ २२.०५

अधिक ज्येष्ठ शु.१०
उत्तरा फाल्गुनी
गंगादशहरा समामी
गंगावतार
२ ५
०६.०४ १९.०८ सिंह ०९.०६

मं
मंगळवार

एमएसके प्लस
MSK PLUS
५ १
०६.११ १९.०० वृश्चिक १२.५४

वैशाख कृ.४
ज्येष्ठा
अंगारक संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय १०.१९
विश्व हस्त स्वच्छता दिवस
५ १२
०६.०८ १९.०३ कुंभ १९.२४

वैशाख कृ.१०
पूर्वा भाद्रपदा
पारशी दये मासारंभ
अधिक ज्येष्ठ शु.३
विनायक चतुर्थी (अंगारक योग)
मृगशीर्ष
शुभ दिवस
५ १९
०६.०५ १९.०५ मिथुन

अधिक ज्येष्ठ शु.११
हस्त
गंगादशहरा समामी
गंगावतार
२ ६
०६.०३ १९.०८ कन्या

बु
बुधवार

बिलाजि
अतिसार व प्रवाहिकेसाठी
प्रभावी औषध
६ १
०६.१० १९.०० धनु

वैशाख कृ.४
मूल
वैशाख कृ.११
अपरा एकादशी
उत्तरा भाद्रपदा
शुभ दिवस
६ १३
०६.०७ १९.०३ मीन

अधिक ज्येष्ठ शु.४
आर्द्रा/पुनर्वसु
शुभ दिवस
(स.११.०७ नं.)
७ २०
०६.०५ १९.०६ मिथुन २२.३८

अधिक ज्येष्ठ शु.११
कमला एकादशी
बकरीद
२ ७
०६.०३ १९.०८ कन्या १८.५९

गु
गुरुवार

अतिसार व प्रवाहिकेसाठी
प्रभावी औषध
७ १
०६.१० १९.०० धनु २५.२५

वैशाख कृ.५
पूर्वाषाढा
वैशाख कृ.१२
प्रदोष
धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज जयंती
(तारखेप्रमाणे)
रेवती
शुभ दिवस
७ १४
०६.०७ १९.०३ मीन २२.३३

अधिक ज्येष्ठ शु.५
गुरुपुष्यामृतयोग सकाळी
०६.०५ पासून
उ.रात्री ०२.४९ पर्यंत
पुष्य
शुभ दिवस
७ २१
०६.०५ १९.०६ कर्क २६.०७

अधिक ज्येष्ठ शु.१२
प्रदोष
स्वातंत्र्यवीर सावरकर जयंती
चित्रा
शुभ दिवस
७ २८
०६.०३ १९.०९ तूळ

शु
शुक्रवार

वैशाख पौर्णिमा
बुधपौर्णिमा कूर्म जयंती
महाराष्ट्र दिन मराठी राजभाषा दिन
मे दिन आंतरराष्ट्रीय कामगार दिन
पुष्टिपती विनायक जयंती
वैशाखस्नान समामी
पौर्णिमा समामी
रात्री १०.५२
१ १
०६.१३ १८.५९ तूळ

वैशाख कृ.६
उत्तराषाढा
शुभ दिवस
(दु.१२.२१प)
रवींद्रनाथ टागोर जयंती
जागतिक रेडक्रॉस दिन
८ १
०६.०९ १९.०९ मकर

वैशाख कृ.१३/१४
शिवरात्री
अगस्ती लोप
अधिक ज्येष्ठ शु.६/७
भारतीय ज्येष्ठ मासारंभ
जरथोस्तनो दिसो
शाबुओथ (ज्यु)
आश्लेषा
८ २२
०६.०४ १९.०७ कर्क २६.०७

अधिक ज्येष्ठ शु.१३
शुभ दिवस
(स. १०.३७ प.)
९ १
०६.०३ १९.०९ तूळ

श
शनिवार

वैशाख कृ.१
नारद जयंती
विशाखा
वैशाख कृ.७
कालाष्टमी
धनिष्ठानवकारंभ रात्री ११.२३ नंतर
महाराणा प्रताप जयंती
(तारखेप्रमाणे)
२ १
०६.१२ १८.५९ तूळ २४.२९

श्रवण
शुभ दिवस
वैशाख अमावास्या
दर्श अमावास्या
भावुका अमावास्या
शनैश्चर जयंती
अमावास्या
प्रारंभ
पहाटे ०५.११
समामी
उ.रात्री ०१.३१
९ १
०६.०६ १९.०४ मेष २२.४७

अधिक ज्येष्ठ शु.८
दुर्गाष्टमी
मघा
अधिक ज्येष्ठ शु.१४
गोवा राज्य दिन
प्रौर्णिमा प्रारंभ
सकाळी
११.५७
३ ३
०६.०३ १९.१० तूळ ०६.३८

अधिक ज्येष्ठ शु.१४
गोवा राज्य दिन
प्रौर्णिमा प्रारंभ
सकाळी
११.५७
३ ३
०६.०३ १९.१० तूळ ०६.३८

अधिक ज्येष्ठ शु.१४
गोवा राज्य दिन
प्रौर्णिमा प्रारंभ
सकाळी
११.५७
३ ३
०६.०३ १९.१० तूळ ०६.३८



शिशूविन®

हेच खरे

बाळकडू

शिशुंची
संजीवनी

शिशुंमध्ये
भूक वाढविते

पाचनशक्ती
सुधारते

शिशुंना
धष्ट-पुष्ट करते

रोगांविरुद्ध
लढण्याची
ताकद वाढविते



परिपाठादि काढा
(पाठाजीवनी)

उष्णतानाशक
प्रभावी फॉर्म्युला

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





आरोग्यदर्शिका®

मे २०२६



आयुष्कामीय - दीर्घायु भव!

हेमा: डॉ. प्रीती, आतापर्यंत आपण वात आणि पित्त प्रकृतीबद्दलच्या आहाराबद्दल बोललो. ही सर्व माहिती इतकी मनोरंजक होती की मला आता कफ प्रकृतीसाठीच्या आहाराबद्दल जाणून घेण्यास अधिक उत्सुकता निर्माण झाली आहे.

डॉ. प्रीती: मी कफ प्रकृतीसाठीच्या आहाराबद्दल बोलण्यापूर्वी, आधी हे सांगते की हे त्रिदोष पंच महाभूतांपासून कसे बनलेले आहेत. वात दोष आकाश आणि वायू महाभूत, पित्त दोष अग्नि आणि जल महाभूत कफ दोष जल आणि पृथ्वी महाभूतांपासून बनलेले आहेत. यावरून आपल्याला हे समजू शकते की कफ दोष हा स्थिरता आणि शरीराला स्वरूप देण्यासाठी जबाबदार आहे. शरीरातील सर्व अवयवांना एकसंध ठेवणे, सर्व पेशी आणि प्रणालींना ओलावा देणे, शरीराची रोग प्रतिकारशक्ती राखणे आणि ऊर्तीचे संरक्षण करणे ही कफ दोषाची मुख्य कार्ये आहेत. कफ प्रकृतीच्या लोकांमध्ये कफ दोषाचे प्राधान्य असते. हे सर्व त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचे पैलू आपण आधी वर्णन केलेल्या प्रकृती गुण तालिकेमध्ये देखील दिसून येतील.

- यांची पाचन शक्ती आणि भूक कमी असल्याने, त्यांनी ५-६ तासांच्या अंतराने २ वेळा जेवण घेणे आवश्यक आहे.
- ह्या व्यक्ती सकाळचा नाश्ता वगळू शकतात अगर हलका नाश्ता घेऊ शकतात, उदा. फळांचा रस किंवा ग्रीन टी.
- षड्रस युक्त आहार घेणे जरूरीचे आहेच परंतु विशेषतः त्यांनी त्यांच्या आहारात तिखट, कडू आणि तुरट रस प्रामुख्याने समाविष्ट करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.
- रोजच्या आहारात तंतुमय पदार्थांचा जास्त समावेश असावा, कमी तेलकट आणि कमी खारट पदार्थ सेवन करावेत.
- त्यांनी जेवणानंतर लगेच झोपणे आणि बसणे टाळले पाहिजे; शतपावली मात्र जरूर करावी.
- १. १-२ चपाती आणि १ वाटी भात, १ किंवा २ कमी चरबीयुक्त आणि प्रथिनेयुक्त पदार्थ, ४-५ ताज्या

- भाज्या, १ ताजे फळे
- २. **तृणधान्ये:** शिंगाडा, मका, बाजरी, जव, बासमती तांदूळ (कमी प्रमाणात)
- ३. **कडधान्ये:** काळा घेवडा, चवळी, लाल मसूर, चना डाळ, पांढरे वाटाणे
- ४. **भाजीपाला:** बीट, ढोबळी मिरची, ब्रोकोली, गाजर, कोबी, मका, फुलकोबी, फरसबी, पालेभाज्या, मशरूम, भेंडी, कांदा, मटार
- ५. **मसाले:** काळी मिरी, मिरची, धणे, लसूण, आले, मोहरी, पुदिना
- ६. **फळे:** सफरचंद, जर्दाळू, जांभूळ, चेरी, क्रॅनबेरी, अंजीर, आंबा, नाशपती, पीच, डाळींब, मनुका, काळे मनुके, स्ट्रॉबेरी.
- ७. **दुग्धजन्य पदार्थ:** तूप आणि दही (कमी प्रमाणात), शेळीचे दूध, लस्सी.
- ८. **बिया, नटसू:** भोपळा, सूर्यफूल, मोहरी, अक्रोड, बदाम
- ९. **तेल:** सूर्यफूल तेल, मोहरी तेल, मक्याचे तेल
- १०. **मांस:** कोंबडी, टर्की यांचे सूप

हेमा: कफ प्रकृतीच्या लोकांनी विशेषतः कोणत्या गोष्टी टाळाव्यात?

डॉ. प्रीती: त्यांनी जास्त तेलकट, पचण्यास जड, गोड, आंबट आणि खारट पदार्थ टाळावेत. त्यासह: गहू, ओट्स, उडीद, अंबाडी, चुका, टोमॅटो, रताळे, अननस, केळी, द्राक्षे, टरबूज, संत्रे, दूध, लोणी, खूप मलईयुक्त दूध आणि इतर दुग्धजन्य पदार्थ, खोबरेल तेल, ऑलिव्ह तेल, तीळ तेल, नारळ, शेंगदाणे, पाइन नट, तीळ, आंबट चिंच, गोड चहा, सोडा, कार्बन युक्त शीतपेये, साखर



विमफिक्स

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

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



विमफिक्स

संपूर्ण प्रणालीचे पुनर्जीवन करते.

साण्डू अश्वगंधारिष्ट

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

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



साण्डू अश्वगंधारिष्ट

वानरी

- **वानरी** हे रसायन कार्य करणारे आयुर्वेदिक टॉनिक आहे.
- हे ताकद, तग धरण्याची क्षमता सुधारते आणि सकारात्मक आरोग्यास प्रोत्साहन देते.
- कपिकच्छू हे ग्रंथांमध्ये नमूद केलेल्या सर्वोत्तम रसायनांपैकी एक आहे.

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



वानरी

*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.

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

स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

हृद्य हलवा

बरेच जण खाण्या पिण्याचे शौकीन असतात आणि जर खाण्यापिण्यातून आरोग्य मिळवता आले तर ? किती बरे होईल नाही? हृदयाला बळकटी देणारा आणि टॉनिक म्हणून देखील कामी येणारा असाच एक पदार्थ आज आपण या सदरात पाहणार आहोत. ज्यासाठी कोणत्याही अतिरिक्त प्रयत्नांची किंवा 'फॅन्सी' साहित्याची आवश्यकता नाही.

आवश्यक सामग्री

गूळ ५० ग्रॅम

अर्जुन चूर्ण ६ ग्रॅम



पाणी १०० मिली

तूप १२ ग्रॅम

अधिक माहितीसाठी स्कॅन करा

केल्याने होत आहे रे... आधी केलेची पाहिजे

“अन्नं ब्रह्मा रसो विष्णुः पक्ता देवो महेश्वरः। एवं ज्ञात्वा तु यो भुङ्क्ते अन्नदोषो न लिप्यते ॥”
या श्लोकावरून असे समजते कि, अन्न म्हणजे ब्रह्मा, आपण जे द्रव सेवन करतो ते विष्णू, तर शिव अन्न पचनासाठी जबाबदार आहे. या ज्ञानामुळे आपण कधीही

अशुद्ध अन्नाचे सेवन करणार नाही. आपले शरीर हे आत्म्याचे निवासस्थान आहे. आपले दैनंदिन विचार, आहार, विहार आणि आरोग्यपूर्ण जीवनशैली म्हणजेच समाधान आणि आनंद मिळवण्यासाठीचा योग्य मार्ग आहे.

मुहूर्त

संकट चतुर्थी चंद्रोदय
मंगळवार, ०५ मे २०२६

मुंबई	२२.१९ सोलापूर	२२.०३
ठाणे	२२.१९ नागपूर	२१.५९
पुणे	२२.१४ अमरावती	२२.०४
रत्नागिरी	२२.१२ अकोला	२२.०६
कोल्हापूर	२२.०८ छ.संभाजीनगर	२२.११
सातारा	२२.११ भुसावळ	२२.१२
नाशिक	२२.१८ परभणी	२२.०४
अहिल्यानगर	२२.१२ नांदेड	२२.०१
पणजी	२२.०७ धाराशिव	२२.०४
धुळे	२२.१६ भंडारा	२१.५७
जळगाव	२२.१३ चंद्रपूर	२१.५५
वर्धा	२२.०० बुलढाणा	२२.०९
यवतमाळ	२२.०० इंदौर	२२.१६
बीड	२२.०७ ग्वाल्हेर	२२.१६
सांगली	२२.०७ बेळगाव	२२.०५
सावंतवाडी	२२.०८ मालवण	२२.०९

विवाहास उपयुक्त दिवस
शुद्ध मुहूर्त

०१ (१०.०० नंतर २१.१२ पर्यंत),
०३ (०७.०९ नंतर २२.२७ पर्यंत),
०६ (१५.५३ पर्यंत), ०७ (१८.४५
नंतर २६.०० पर्यंत), ०८ (१२.२१
पर्यंत), ०९ (२६.०० पर्यंत), १०
(२४.४९ पर्यंत), १३ (२६.००
पर्यंत), १० (२४.४९ पर्यंत)

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

पंचांग-२०२६	श्री शालिवाहन शके १९४८, सुराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८२	उत्तरायण						
मे	वैशाख-अधिक-ज्येष्ठ	नक्षत्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करण	समाप्ति	राष्ट्रीय
१ शुक्र	वैशाख २२.५२	स्वाती	२८.३४	सिध्दि	२१.१२	विष्टि	१०.००	११
२ शनि	कृ. प्रतिपदा २४.४९	विशाखा	अहोरात्र	व्यतिपात	२१.४४	बालव	११.४९	१२
३ रवि	कृ. द्वितीया २७.०१	विशाखा	०७.०९	वरियान	२२.२७	तैत्तिल	१३.५३	१३
४ सोम	कृ. तृतीया २९.२४	अनुराधा	१९.५७	परिच	२३.१९	वणिज	१६.१९	१४
५ मंगळ	कृ. चतुर्थी ३१.४७	ज्येष्ठा	३१.५४	शिव	२४.१५	बव	१८.३७	१५
६ बुध	कृ. पंचमी ०३.५९	मूळ	१५.५२	सिध्दि	२५.११	कौलव	२१.०३	१६
७ गुरु	कृ. षष्ठी ०६.१३	पूर्वाषाढा	१८.४४	साय	२५.५८	गरज	२३.१९	१७
८ शुक्र	कृ. सप्तमी ०८.२९	उत्तराषाढा	२१.१९	शुभ	२६.३४	विष्टि	२५.१५	१८
९ शनि	कृ. अष्टमी १०.४५	श्रवण	२३.३३	शुक्ल	२६.३४	बालव	२६.३९	१९
१० रवि	कृ. नवमी १२.६१	धनिष्ठा	२५.४९	ब्रह्म	२६.०८	तैत्तिल	२७.१९	२०
११ सोम	कृ. दशमी १४.७७	शततारका	२८.१७	रैद्र	२६.०३	वणिज	२७.१४	२१
१२ मंगळ	कृ. एकादशी १६.९३	पू. भाद्रपद	२९.३६	वैध्ति	२६.१८	बव	२६.१७	२२
१३ बुध	कृ. द्वादशी १९.१०	उ. भाद्रपद	३१.५२	विक्रम	२७.५४	कौलव	२८.३०	२३
१४ गुरु	कृ. त्रयोदशी २१.२६	रेवती	३३.६८	प्रीति	२८.५३	गरज	२९.००	२४
१५ शुक्र	कृ. चतुर्दशी २३.४२	अश्लेषा	३५.९४	आयुष्मान	३०.१९	विष्टि	३०.५५	२५
१६ शनि	कृ. पंचमि २५.५८	मघा	३८.२०	सौभाग्य	३१.४९	चतुष्पाद	३२.०३	२६
१७ रवि	कृ. षष्ठी २७.७४	पूर्वाषाढा	४०.४६	शुभ	३२.७९	किंस्तुप	३३.११	२७
१८ सोम	कृ. सप्तमी २९.९०	रोहिणी	४२.७२	सुकर्मा	३४.१४	बालव	३४.२६	२८
१९ मंगळ	कृ. अष्टमी ३१.०६	मृगशीर्ष	४५.००	भुति	३५.४९	वणिज	३५.३९	२९
२० बुध	कृ. नवमी ३२.२२	आर्द्रा	४७.२६	शुभ	३६.८४	बव	३६.४९	३०
२१ गुरु	कृ. दशमी ३३.३८	पुष्य	४९.५२	गंड	३८.१९	कौलव	३७.६४	३१
२२ शुक्र	कृ. एकादशी ३४.५४	अश्लेषा	५१.७८	व्युधि	३९.५४	गरज	३८.९९	३२
२३ शनि	कृ. द्वादशी ३५.७०	मघा	५४.०४	ध्रुव	४०.८९	विष्टि	४०.३४	३३
२४ रवि	कृ. त्रयोदशी ३६.८६	पूर्वाषाढा	५६.३०	व्युधि	४२.२४	बालव	४१.६९	३४
२५ सोम	कृ. चतुर्दशी ३८.०२	पूर्वाषाढा	५८.५६	वृषभ	४३.५९	विष्टि	४३.०४	३५
२६ मंगळ	कृ. पंचमि ३९.१८	उ. फाल्गुनी	६०.८२	वज्र	४४.९४	तैत्तिल	४४.३९	३६
२७ बुध	कृ. षष्ठी ४०.३४	हस्त	६३.०८	सिध्दि	४६.२९	वणिज	४५.७४	३७
२८ गुरु	कृ. सप्तमी ४१.५०	चित्रा	६५.३४	व्यतिपात	४७.६४	बव	४७.०९	३८
२९ शुक्र	कृ. अष्टमी ४२.६६	अहोरात्र	६७.६०	व्युधि	४९.००	कौलव	४८.४४	३९
३० शनि	कृ. नवमी ४३.८२	विशाखा	६९.८६	परिच	५०.३५	गरज	४९.७९	४०
३१ रवि	कृ. दशमी ४५.००	अनुराधा	७२.१२	शिव	५१.७०	विष्टि	५१.१४	४१
३२ बुध	कृ. एकादशी ४६.१८	ज्येष्ठा	७४.३८	सिध्दि	५३.०५	बालव	५२.४९	४२
३३ गुरु	कृ. द्वादशी ४७.३४	मूळ	७६.६४	व्युधि	५४.४०	विष्टि	५३.८४	४३
३४ शनि	कृ. त्रयोदशी ४८.५०	पूर्वाषाढा	७८.९०	व्युधि	५५.७५	वणिज	५५.१९	४४
३५ रवि	कृ. चतुर्दशी ५०.०६	उ. फाल्गुनी	८१.१६	शुभ	५७.१०	बालव	५६.५४	४५
३६ सोम	कृ. पंचमि ५१.२२	हस्त	८३.४२	व्युधि	५८.५५	विष्टि	५७.८९	४६
३७ बुध	कृ. षष्ठी ५२.३८	चित्रा	८५.६८	व्युधि	६०.००	बालव	५९.२४	४७
३८ गुरु	कृ. सप्तमी ५३.५४	अहोरात्र	८७.९४	व्युधि	६१.४५	विष्टि	६०.५९	४८
३९ शुक्र	कृ. अष्टमी ५४.७०	विशाखा	९०.२०	परिच	६२.८०	गरज	६१.९४	४९
४० शनि	कृ. नवमी ५५.८६	अनुराधा	९२.४६	शिव	६४.१५	विष्टि	६३.२९	५०
४१ रवि	कृ. दशमी ५७.०२	ज्येष्ठा	९४.७२	सिध्दि	६५.५०	बालव	६४.६४	५१
४२ बुध	कृ. एकादशी ५८.१८	मूळ	९६.९८	व्युधि	६६.८५	विष्टि	६६.०९	५२
४३ गुरु	कृ. द्वादशी ५९.३४	पूर्वाषाढा	९९.२४	व्युधि	६८.२०	बालव	६७.४४	५३
४४ शनि	कृ. त्रयोदशी ६०.५०	उ. फाल्गुनी	१०१.५०	व्युधि	६९.५५	विष्टि	६८.७९	५४
४५ रवि	कृ. चतुर्दशी ६१.६६	हस्त	१०३.७६	व्युधि	७०.९०	बालव	७०.१४	५५
४६ सोम	कृ. पंचमि ६२.८२	चित्रा	१०६.०२	व्युधि	७२.२५	विष्टि	७१.४९	५६
४७ बुध	कृ. षष्ठी ६४.००	अहोरात्र	१०८.२८	व्युधि	७३.६०	बालव	७२.८४	५७
४८ गुरु	कृ. सप्तमी ६५.१६	विशाखा	११०.५४	व्युधि	७५.००	विष्टि	७४.१९	५८
४९ शुक्र	कृ. अष्टमी ६६.३२	अनुराधा	११२.८०	व्युधि	७६.			

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोखराली आयुर्वेद सेवा

#SayYesToAyurveda®

एमएसके प्लस® (महासुदर्शन काढा नं.१)

रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

रोगप्रतिकारशक्ती वाढविते तसेच ज्वरात होणारी
डोकेदुखी व सर्दी या लक्षणांना कमी करतो



६

अधिक ज्येष्ठ/
निज ज्येष्ठ
शके १९४८

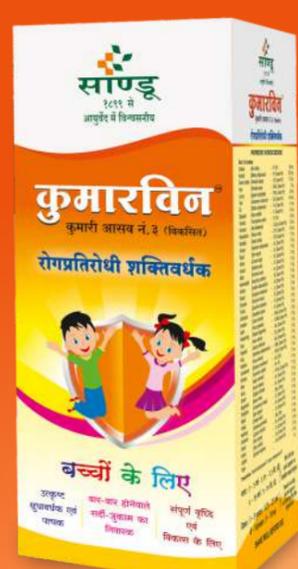
जून २०२६

विक्रम संवत्
२०८२

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

र रविवार	साण्डू अमृतारिष्ट उत्तम रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक	अधिक ज्येष्ठ कृ.७ भानुसममी विश्व अन्न सुरक्षितता दिवस दत्तात्रेय कृष्ण साण्डू पुण्यतिथी	धनिष्ठा शुभ दिवस (३.०३.०७ नं.) अमावास्या प्रारंभ दुपारी १२.२० जागतिक रक्तदान दिवस	अधिक ज्येष्ठ कृ.१४ दर्श अमावास्या अमावास्या प्रारंभ दुपारी १२.२० जागतिक रक्तदान दिवस	रोहिणी निज ज्येष्ठ शु.७ सौर वर्षा ऋतू प्रारंभ भानुसममी दक्षिणायनारंभ आंतरराष्ट्रीय योग दिन झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)	पूर्वा फाल्गुनी निज ज्येष्ठ शु.१४ पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्रौ ०३.०६	ज्येष्ठा
	अधिक ज्येष्ठ कृ.१	ज्येष्ठा अधिक ज्येष्ठ कृ.८ कालाष्टमी सूर्याचा मृगशीर्ष नक्षत्रप्रवेश वाहन: बेडूक	शततारका शुभ दिवस अमावास्या/निज ज्येष्ठ शु.१ सोमवती अमावास्या सकाळी ०८.२४ पर्यंत पुरुषोत्तम/मल/अधिक ज्येष्ठ मास समामी सकाळी ०८.२४ निज ज्येष्ठ मासांभ आंतरराष्ट्रीय मल्लखांब दिन अमावास्या समामी सकाळी ०८.२४	अधिक ज्येष्ठ अमावास्या/निज ज्येष्ठ शु.१ सोमवती अमावास्या सकाळी ०८.२४ पर्यंत पुरुषोत्तम/मल/अधिक ज्येष्ठ मास समामी सकाळी ०८.२४ निज ज्येष्ठ मासांभ आंतरराष्ट्रीय मल्लखांब दिन अमावास्या समामी सकाळी ०८.२४	निज ज्येष्ठ शु.८ दुर्गाष्टमी सूर्याचा आर्द्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन : गाढव भारतीय आषाढ मासांभ	उत्तरा फाल्गुनी अयन करिदिन आर्द्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन : गाढव भारतीय आषाढ मासांभ	निज ज्येष्ठ पौर्णिमा वटपौर्णिमा कबीर जयंती
सो सोमवार	अधिक ज्येष्ठ कृ.२	मूळ अधिक ज्येष्ठ कृ.९ पूर्वा भाद्रपदा	निज ज्येष्ठ शु.२ चंद्रदर्शन	आर्द्रा निज ज्येष्ठ शु.९	हस्त शुभ दिवस पौर्णिमा समामी पहाटे ०५.२६	पूर्वाषाढा	
मं मंगळवार	अधिक ज्येष्ठ कृ.३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.५२	पूर्वाषाढा अधिक ज्येष्ठ कृ.१० जागतिक दृष्टिदान दिन	उत्तरा भाद्रपदा शुभ दिवस (३.०१.५२ प.)	निज ज्येष्ठ शु.३ महाराणा प्रताप जयंती (तिथीप्रमाणे) गोपाळ गणेश आगरकर पुण्यतिथी राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे) रंभाव्रत झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)	पुनर्वसु निज ज्येष्ठ शु.१० चित्रा शुभ दिवस	पूर्वाषाढा	
बु बुधवार	अधिक ज्येष्ठ कृ.४ उत्तराषाढा शुभ दिवस	अधिक ज्येष्ठ कृ.११ कमला एकादशी पारशी बेहमन मासांभ	रेवती शुभ दिवस	निज ज्येष्ठ शु.४ विनायक चतुर्थी गुरु अर्जुनदेव शहीद दिन (स.८.१४ प.) गुरुपुण्यामृतयोग सकाळी ०६.०४ पासून सकाळी ११.३२ पर्यंत	पुष्य शुभ दिवस निज ज्येष्ठ शु.११ निर्जला एकादशी	स्वाति	
गु गुरुवार	अधिक ज्येष्ठ कृ.५ जागतिक पर्यावरण दिन	श्रवण शुभ दिवस	अश्विनी/भरणी शुभ दिवस (सायं. ०७.३७ प)	निज ज्येष्ठ शु.५ आश्लेषा	निज ज्येष्ठ शु.१२ छत्रपती शाहू महाराज जयंती मोहरम (ताजिया) धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज जयंती (तिथीप्रमाणे)	विशाखा	
शु शुक्रवार	अधिक ज्येष्ठ कृ.६ शिवराज्याभिषेक सोहळा किल्ले रायगड	श्रवण अधिक ज्येष्ठ कृ.१३ शिवरात्री	कृत्तिका	निज ज्येष्ठ शु.६ अरण्यषष्ठी विंध्यवासिनी पूजा	मघा निज ज्येष्ठ शु.१३ शनिप्रदोष शिवराज शक ३५३ प्रारंभ शिवराज्याभिषेकोत्सव दिन	अनुराधा	
श शनिवार	अधिक ज्येष्ठ कृ.७	श्रवण अधिक ज्येष्ठ कृ.१४	कृत्तिका	निज ज्येष्ठ शु.७	अनुराधा निज ज्येष्ठ शु.१४	ज्येष्ठा	

मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर



भुक वाढविते व
पाचनशक्ती
सुधारते

मुलांमध्ये वारंवार
होणाऱ्या सर्दी व
खोकल्यासाठी
उपयुक्त

मुलांच्या संपूर्ण
विकासासाठी



खोकल्यासाठी
कफ सिरप

साण्डू
अश्वगंधारिष्ट
शारीरिक व मानसिक
शक्तिवर्धक



शिशूविन® हेच खरे **बाळकडू**
शिशुंची संजीवनी

आरोग्यविषयक
माहीती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर



आरोग्यदर्शिका®

जून २०२६



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

आयुष्कामीय - दीर्घायु भव!

हेमा: प्रीती..आम्ही या महिन्याच्या २१ तारखेला आंतरराष्ट्रीय योग दिन साजरा करणार आहोत.

डॉ. प्रीती: हो... खरंच!! योग ही भारतीय संस्कृतीने जगाला दिलेली एक मौल्यवान देणगी आहे. आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर हा दिवस साजरा करण्याने आयुर्वेदाला जागतिक स्तरावर प्रसिद्धी आणि मान्यता मिळण्यास नक्कीच मदत होईल.

हेमा: जसे की तू आधी सांगितलेस की योगामुळे आपण स्वतःला अधिक चांगल्या प्रकारे ओळखू शकतो. कृपया ह्या बदल तू मला अधिक सविस्तर समजावून सांगू शकतेस का, की योग आपल्या शरीर, मन आणि आत्म्यासाठी कसा फायदेशीर आहे ?

डॉ. प्रीती: आधुनिक मानस शास्त्राचे जनक म्हटले जाणारे सिगमंड फ्रॉईड यांनी केवळ मनाच्या स्वास्थ्यावर लक्ष केंद्रित केले होते आणि अमेरिकन मानस शास्त्रज्ञ अब्राहम मास्लो यांनी जसे केवळ निरोगी मनुष्याचे तपशीलवार वर्णन केलेले आपण पाहतो. मात्र योग हा संपूर्ण शरीर, आत्मा आणि मनाच्या स्वास्थ्यासाठी काम करतो.

हेमा: योगाद्वारे शरीरावर काम करता येते हे तर मला माहित होते, पण योग मनावर कसे काय बरे काम करतो ?

डॉ. प्रीती: मला आध्यात्मिक आघाडीवर एक प्रयत्न म्हणायचे होते. जसे शरीराला आहाराच्या स्वरूपात पोषण मिळते, योग आणि ध्यान केवळ शरीरालाच नव्हे तर मन आणि आत्म्याला देखील पोषण देते.

हेमा: पण आजकाल तर केवळ व्यायामाचा किंवा शारीरिक कसरतीचा एक प्रकार इतकीच योगाची ओळख उरली आहे.

डॉ. प्रीती: हो ना, परंतु योगाचा एवढाच मर्यादित अर्थ नाही. आचार्य पतंजली यांनी हजारो वर्षांपूर्वी आपल्याला योगशास्त्राची ओळख करून दिली आहे, ज्याला अष्टांग योग म्हटले जाते. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी हे ते योगाचे ८ अंग आहेत.

हेमा: मला या अष्टांग योगाची अजून माहिती देशील का ?

डॉ. प्रीती: हो...मी हे थोडक्यात समजावून सांगते. अष्टांग योग हा २ मुख्य विभागांमध्ये समाविष्ट केलेला आहे; १. बहिरंग योग आणि २. अंतर्ग योग या पैकी बहिरंग योगा मध्ये -

१. यम (सामाजिक आचारसंहिता)
२. नियम (वैयक्तिक आचारसंहिता)
३. आसन- 'स्थिरं सुखम् आसनम्' यात शरीराचे स्वास्थ्य आणि मनाची स्थिरता तसेच आनंद मिळवण्यासाठी विविध आसनांचा सराव समाविष्ट आहे.
४. प्राणायाम म्हणजे प्राण + आयाम, प्राण म्हणजे

श्वास घेणे आणि आयाम म्हणजे श्वासावर नियंत्रण ठेवणे. याचा परिणाम म्हणजे फुफ्फुसांची क्षमता वाढते, ध्यान आणि प्राणायाम मनाला शांत करते आणि भावनिक ताण कमी करते. प्राण (श्वास) हे शरीर आणि मन यांना जोडणारा एक दुवा आहे.

५. प्रत्याहार म्हणजे मनावर आणि शरीरावर स्वेच्छेने संयम मिळवणे.

हेमा: बहिरंग योग इतका महत्वाचा का आहे ?

डॉ. प्रीती: बहिरंग योग हे शरीराचे आरोग्य सुधारण्यासाठी आणि मनाचे संतुलन राखण्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहे. बहिरंग योग हा अंतर्ग योग अर्थात धारणा, ध्यान आणि समाधीचा पाया आहे, जो की स्वतःच्या उन्नतीसाठी आवश्यक आहे.

हेमा: आसन, प्राणायाम वगैरे केल्याने कोणते फायदे होतात ?

डॉ. प्रीती: योग हा प्रामुख्याने शरीरासोबतच मानसिक स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठीचा उत्तम राजमार्ग आहे आणि आसने अनेक आरोग्य समस्या दूर करण्यास मदत करतात. हा अनॅरोबिक व्यायामाचा एक प्रकार आहे, जो सौम्य आहे. मानसिक तणाव, शारीरिक ताण आणि यामुळे स्वाभाविकपणे येणारा मानसिक थकवा आसन, प्राणायाम वगैरे केल्याने दूर होतात.

हेमा: पण हा स्वाभाविकपणे येणारा मानसिक थकवा किंवा ताण कसा बरे ओळखावा ?

डॉ. प्रीती: अशा प्रकारे येणाऱ्या ताणतणावाचा आपल्या भावनांशी अधिक संबंध येतो जेव्हा आपण आपले दैनंदिन काम आणि जीवन यांच्यामध्ये ताळमेळ ठेवू शकत नाही; तेव्हा अशा स्वरूपाचा ताण येणे स्वाभाविक आहे. अशा वेळी योगासने स्नायूंना बळकटी देतात, चयापचय सुधारते, श्वसन कार्य, मज्जातंतूंना बळकटी देतात. ही सर्व आसने श्वासोच्छवासावर जाणीवपूर्वक नियंत्रण ठेवून आपल्याला वर्तमानावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी प्रोत्साहित करतात. योगाच्या सरावाने संतुलित ऊर्जा निर्माण होते जी शरीरात रोगप्रतिकारकशक्ती निर्माण करण्यासाठी अत्यावश्यक आहे. योगगुरु श्री बी. के. एस. अयंगर यांच्या शब्दात योग म्हणजे 'तुमचे शरीर भूतकाळात आहे, तुमचे मन भविष्यात आहे. योगामुळे ते वर्तमानात एकत्र येतात.'

हेमा: आपण असे कोणते एखादे आसन करू शकतो का जे सर्व आसनांचे फायदे देऊ शकते ?

डॉ. प्रीती: सूर्यनमस्कार हा कोणासाठीही योग सुरु करण्याचा आदर्श मार्ग आहे. हा सौम्य स्वरूपाचा व्यायाम आहे ज्यामध्ये १२ आसन एका चक्रात समाविष्ट केलेले आहेत. नियमितपणे सराव केल्याने ते हृदय आणि श्वसन संस्थेला बळकटी देते आणि शरीराचे वजन संतुलित ठेवण्यास मदत करते.

स्वास्थ्य वाटिका

सुगंधित धूप बत्ती
आजही बऱ्याचशा कुटुंबांमध्ये संध्याकाळी धूप बत्ती जाळण्याची परंपरा अबाधित आहे. धुपाचा हा मंद सुवास मनःशांती, भावना, आठवणी, विचार आणि बरेच काही प्रभावित करण्यासाठी पुरेसा असतो. अनेक सणावारांना आजही धूप जाळला जातो. धूप जाळल्यामुळे घरातील नकारात्मक उर्जा कमी होण्यास मदत होते असे म्हणतात. सध्या बाजारात अनेक प्रकारचे धूप मिळतात, पण आपण आज सुगंधित धूप बत्ती घरच्या घरी आणि सोप्या पद्धतीने कशी बनवायची हे पाहूयात.

- वाळलेली फुले
- नागरमोथा पावडर
- खस पावडर
- कचोरा पावडर
- वाळलेल्या शेणाची पावडर
- आपल्या आवडीचे वासाचे तेल
- पाणी
- गाईचे तूप
- काठीला आकार देण्यासाठी पाईपिंग नोजल



अधिक माहितीसाठी स्कॅन करा

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

केल्याने होत आहे रे... आधी केलेची पाहिजे

योगगुरु श्री बी. के. एस. अयंगर यांनी म्हटल्याप्रमाणे 'अष्टांग योग हा स्वतःचे आत्मदर्शन करण्याचा मार्ग आहे. हा एक स्वयं प्रकाश आहे जो एकदा प्रज्वलित झाला, की कधीही मंद होत नाही. तुम्ही जितका याचा

सराव कराल तितकी याची ज्योत अधिक उजळ होते. म्हणून आपल्या आत्मज्ञानासाठी योगाच्या या मार्गाचे अनुसरण करा.'

हिमोक्लिन

- हिमोक्लिन हे मंजिष्ठ, रक्त-चंदन, हळदी आणि कडुनिंबाच्या गुणधर्मांनी युक्त असा एक उत्कृष्ट रक्तशोधक कल्प आहे जे त्वचेची कांती सुधारते व तजेलदार बनवते.
- मुरुमांसाठी हे सर्वोत्तम आणि प्रभावी आयुर्वेदिक टॉनिक आहे. उन्हामुळे काळवंडलेली त्वचा आणि काळे डाग यांवर देखील हे उत्तम प्रकारे काम करते.
- हळद, गुडूची, कडुनिंब इत्यादी प्रभावशाली औषधी वनस्पतींच्या मिश्रणाने हिमोक्लिन मुरुमांपासून



हिमोक्लिन

मुक्ती देते, त्वचेच्या विविध संक्रमणापासून बचाव करते आणि रक्त शुद्ध करून त्वचेला तजेलदार बनवते.

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

भृंगजीवनी

- भृंगजीवनी हे केसांसाठीचे आयुर्वेदिक टॉनिक आहे.
- विविध कारणांमुळे गळणारे आणि अकाली पांढरे होणाऱ्या केसांसाठी फायदेशीर आहे.
- केसांची निकोप वाढ आणि पोषणास मदत करते.
- तणाव कमी करण्यास मदत करते.
- भृंगजीवनीमध्ये भृंगराज, हरितकी आणि पिप्पली



भृंगजीवनी

यांसारख्या शक्तिशाली औषधी वनस्पती आहेत ज्या केसांचे होणारे नुकसान टाळतात.

अशोका कम्पाउन्ड

- अशोका कम्पाउन्ड हे स्त्रीरोगविषयक समस्यांसाठीचे एक आदर्श टॉनिक आहे.
- अशोक, लोध्र, मंजिष्ठ इत्यादी औषधी वनस्पतींचे अद्वितीय संयोजन असलेले हे कल्प स्त्री प्रजनन प्रणालीची संपूर्ण काळजी घेते.
- हे स्त्रियांना शारीरिक बल प्रदान करते.
- अशोका कम्पाउन्ड हे एक नैसर्गिक कल्प आहे जे स्त्रियांना अस्वस्थतेपासून आराम देते.



अशोका कम्पाउन्ड

*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.
Email: customercare@sandu.in, Phone: 022- 2528 4402

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय बुधवार, ०३ जून २०२६

मुंबई	२१.५२ सोलापूर	२१.२६
ठाणे	२१.५१ नागपूर	२१.३०
पुणे	२१.४६ अमरावती	२१.३६
रत्नागिरी	२१.४५ अकोला	२१.३८
कोल्हापूर	२१.४१ छ. संभाजीनगर	२१.४३
सातारा	२१.४४ मुसावळ	२१.४४
नाशिक	२१.५० परभणी	२१.३६
अहिल्यानगर	२१.४४ नांदेड	२१.३३
पणजी	२१.४० धाराशिव	२१.३७
धुळे	२१.४८ भंडारा	२१.२८
जळगाव	२१.४५ चंद्रपूर	२१.१७
वर्धा	२१.३२ बुलढाणा	२१.४१
यवतमाळ	२१.३३ इंदौर	२१.४८
बीड	२१.४० ग्वालहेर	२१.४७
सांगली	२१.४० बेळगाव	२१.३८
सावंतवाडी	२१.४१ मालवण	२१.४३

विवाहास उपयुक्त दिवस शुध्द मुहूर्त

१९ (१०.०६ नंतर १४.५३ पर्यंत, १८.२९ नंतर २६.०० पर्यंत), २० (०९.२५ पर्यंत), २३ (१०.१२ पर्यंत), २४ (२६.०० पर्यंत), २७ (२२.१० पर्यंत).

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

पंचांग-२०२६	श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८२
जून	अधिक ज्येष्ठ-विजय ज्येष्ठ
१ सोम	कृ. प्रतिपदा १६.३६ ज्येष्ठा १९.०७ सिध्द ०६.१८ तैत्ति २९.४९ १९
२ मंगळ	कृ. द्वितीया १९.०० मूळ २२.०५ साध्य ०७.१५ वज्रिज अहोरात्र १२
३ बुध	कृ. तृतीया २२.२० पूर्वाषाढा २४.५९ शुभ ०८.१९ वज्रिज ०८.१९ १३
४ गुरु	कृ. चतुर्थी २३.३० उत्तराषाढा २७.४९ शुक्ल ०९.०२ वव १०.२७ १४
५ शुक्र	कृ. पंचमी २५.१९ श्रवण अहोरात्र ब्रह्मा ०९.४९ कौत्स १२.२७ १५
६ शनि	कृ. षष्ठी २६.४० श्रवण ०६.३३ रौद्र १०.३३ वरज १५.०४ १६
७ रवि	कृ. सप्तमी २७.२४ धनिष्ठा ०७.५५ वैश्वि १०.०९ विष्टि १५.०७ १७
८ सोम	कृ. अष्टमी २७.२३ शतभिषा ०९.०९ विश्वंभ ०९.२७ बालव १५.२९ १८
९ मंगळ	कृ. नवमी २६.३४ पू. भाद्रपदा ०९.३८ प्रीति ०८.१७ तैत्ति १५.०४ १९
१० बुध	कृ. दशमी २४.५७ उ. भाद्रपदा ०९.२९ अशुभ ०६.२९ वज्रिज १३.५९ २०
११ गुरु	कृ. एकादशी २२.३६ रेवती ०८.१६ शोभन २४.५९ वव ११.५२ २१
१२ शुक्र	कृ. द्वादशी १९.३७ अश्लेषा ०६.२८ अश्लेषा २१.२६ कौत्स ०९.५५ २२
१३ शनि	कृ. त्रयोदशी १६.०८ कृत्तिका ०६.१७ सुभ्रम १७.०९ विष्टि २६.१५ २३
१४ रवि	कृ. चतुर्दशी १२.२० रोहिणी २२.१४ भृति १३.१५ पशुपदा २२.२३ २४
१५ सोम	अमावस्या ०८.२४ मृगशिरा १९.०९ मूल ०८.५५ किंत्तुप १८.२७ २५
१६ मंगळ	शु. द्वितीया २४.५३ आर्द्रा १६.१२ बुध्दि २४.३५ बालव १४.३० २६
१७ बुध	शु. तृतीया २९.३९ पुनर्वसु १३.३७ ध्रुव २०.५९ तैत्ति ११.१२ २७
१८ गुरु	शु. चतुर्थी १८.५९ पुष्य ११.३२ ज्येष्ठा १७.३५ वज्रिज ०८.१४ २८
१९ शुक्र	शु. पंचमी १६.५९ आश्लेषा १०.०६ ज्येष्ठा १४.५२ कौत्स २६.५३ २९
२० शनि	शु. षष्ठी १५.४६ मघा ०९.२५ वज्र १२.४७ वरज २७.२७ ३०
२१ रवि	शु. सप्तमी १५.२० पू. फाल्गुनी ०९.३० सिध्दि १९.२० विष्टि २७.२४ ३१
२२ सोम	शु. अष्टमी १५.३९ उ. फाल्गुनी १०.२१ ज्येष्ठा १०.३० बालव २८.०४ आषाढ २९.५३ ३२
२३ मंगळ	शु. नवमी १६.३९ हस्त ११.५३ वज्रिज १०.१२ तैत्ति २९.२२ २
२४ बुध	शु. दशमी १८.१९ चित्रा १३.५८ परिध १०.२२ वज्रिज अहोरात्र ३
२५ गुरु	शु. एकादशी २०.०८ स्वाती १६.२८ शिव १०.५३ वज्रिज ०७.०८ ४
२६ शुक्र	शु. द्वादशी २२.२१ विशाखा १९.१५ सिध्द ११.३८ वव ०९.१४ ५
२७ शनि	शु. त्रयोदशी २४.४३ अनुषाढा २२.१० साध्य १२.३८ कौत्स ०९.१४ ६
२८ रवि	शु. चतुर्दशी २७.०६ ज्येष्ठा २५.०८ शुभ १३.२८ वरज १३.५४ ७
२९ सोम	शु. पंचमी २९.२६ मूळ २८.०३ शुक्ल १४.१५ विष्टि १६.१६ ८
३० मंगळ	कृ. प्रतिपदा अहोरात्र पूर्वाषाढा अहोरात्र ब्रह्मा १५.१८ बालव १८.३३ ९

* वि. १-६-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, हर्षल-वृषभ, चंद्र- बुध्दि, मंगळ-मेघ, बुध, गुरु, शुक्र-मिथुन, शनि, नेपथ्य-मीन, वृत्तो-मकर.
• गुरु : कर्क ०१-६, शुक्र : कर्क ०८-६, रवि : मिथुन १५-६, मंगळ : वृषभ २०-६, बुध : कर्क १४-५.
• अमावास्या प्रारंभ : रविवार १४.६, दुसरी १२.२०, समाप्ती : सोमवार १५-६, सकाळी ०८.२४.
• पौर्णिमा प्रारंभ : शनिवार २८.६, उत्तररात्री ०३.०६, समाप्ती : मंगळवार ३०-६, पहाटे ०५.२६.

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सत्ता

#SayYesToAyurveda®

वासा

खोकल्यासाठी
कफ सिरप

2X दुहेरी ताकद अडुळसा आणि तुळशीची



७

निज ज्येष्ठ/आषाढ
शके १९४८

जुलै २०२६

विक्रम संवत्
२०८२

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

आरोग्यदर्शिका

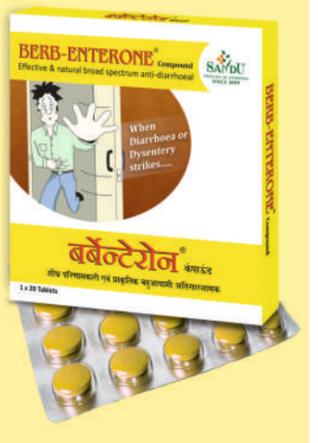
हर दिन,
हर घर...
आयुर्वेद !

र रविवार	हिमोक्लिन उत्तम रक्तशुद्धिकर	निज ज्येष्ठ कृ. ५	शततारका शुभ दिवस	निज ज्येष्ठ कृ. १३	रोहिणी/मृगशीर्ष	आषाढ शु. ६	उत्तरा फाल्गुनी	आषाढ शु. १२	ज्येष्ठा					
		०६.०८	१९.१८	कुंभ	०६.१९	१९.१८	वृषभ १९.०६	०६.१३	१९.१७	कन्या	०६.१६	१९.१५	वृश्चिक ०७.३४	
सो सोमवार	हिमोक्लिन उत्तम रक्तशुद्धिकर	निज ज्येष्ठ कृ. ६	पूर्वा भाद्रपदा	निज ज्येष्ठ कृ. १४	आर्द्रा	आषाढ शु. ७	हस्त	आषाढ शु. १३	मूल					
		०६.०९	१९.१८	कुंभ ०९.५६	०६.१९	१९.१८	मिथुन	०६.१३	१९.१६	कन्या	०६.१६	१९.१४	धनु	
मं मंगळवार	नितळ त्वचा व सतेज कांतीसाठी	निज ज्येष्ठ कृ. ७	उत्तरा भाद्रपदा शुभ दिवस	निज ज्येष्ठ अमावास्या	पुनर्वसु	आषाढ शु. ८	चित्रा	आषाढ शु. १४	पूर्वाषाढा					
		०६.०९	१९.१८	मीन	०६.१९	१९.१८	मिथुन १८.४९	०६.१४	१९.१६	कन्या ०७.५३	०६.१६	१९.१४	धनु १९.४८	
बु बुधवार	बर्बेन्टेरोन कंपाऊंड / पेडिएट्रिक सस्पेंशन	निज ज्येष्ठ कृ. १	पूर्वाषाढा	निज ज्येष्ठ कृ. ८	रेवती	आषाढ शु. ९	स्वाति	आषाढ शु. १५	उत्तराषाढा					
		०६.०७	१९.१८	धनु १३.३९	०६.०९	१९.१८	मीन १५.५९	०६.१२	१९.१८	कर्क	०६.१४	१९.१६	तुळ	०६.१७
गु गुरुवार	बर्बेन्टेरोन कंपाऊंड / पेडिएट्रिक सस्पेंशन	निज ज्येष्ठ कृ. २	उत्तराषाढा शुभ दिवस (सायं. ४.३८ नं.)	निज ज्येष्ठ कृ. ९	अश्विनी	आषाढ शु. १०	आश्लेषा	आषाढ शु. १६	श्रवण					
		०६.०७	१९.१८	मकर	०६.१०	१९.१८	मेघ	०६.१२	१९.१७	कर्क १९.५२	०६.१५	१९.१६	तुळ १९.००	०६.१७
शु शुक्रवार	बर्बेन्टेरोन कंपाऊंड / पेडिएट्रिक सस्पेंशन	निज ज्येष्ठ कृ. ३	श्रवण शुभ दिवस (स. ११.३० नं.)	निज ज्येष्ठ कृ. १०/११	भरणी	आषाढ शु. ११/१२	मघा	आषाढ शु. १७	धनिष्ठा					
		०६.०८	१९.१८	मकर २४.४७	०६.१०	१९.१८	मेघ १८.४४	०६.१२	१९.१७	सिंह	०६.१५	१९.१६	वृश्चिक	०६.१७
श शनिवार	जॉन्डेक्स टॅबलेट / सिरप	निज ज्येष्ठ कृ. ४	धनिष्ठा शुभ दिवस	निज ज्येष्ठ कृ. १२	कृत्तिका	आषाढ शु. १३	पूर्वा फाल्गुनी	आषाढ शु. १८	ज्येष्ठा					
		०६.०८	१९.१८	कुंभ	०६.१०	१९.१८	वृषभ	०६.१३	१९.१७	सिंह २३.५८	०६.१५	१९.१६	वृश्चिक	०६.१८



बर्बेन्टेरोन
कंपाऊंड / पेडिएट्रिक सस्पेंशन

शीघ्र
परिणामकारी,
प्राकृतिक,
बहुउपयोगी
प्रवाहिका व
अतिसारशामक



बिलाजिल

अतिसार व प्रवाहिकेसाठी
प्रभावी औषध

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





आरोग्यदर्शिका®

जुलै २०२६



आयुष्कामीय - दीर्घायु भव!

डॉ. प्रीती: ओ हो ...हेमा!! ... आज तू वेगळीचं दिसत आहेस !!

हेमा: हो मलासुद्धा फार छान आणि तजेलदार वाटत आहे. तू मला योग आणि ध्यानाबद्दलच्या दिलेल्या टिप्सचा मी सराव करत आहे आणि ते आश्चर्यकारकपणे काम करत आहेत.

डॉ. प्रीती: मला याचा आनंदच आहे आणि यात काही आश्चर्य नाही...योग आणि आयुर्वेद खरचं खूप जादुई पद्धतीने काम करतात.

हेमा: पण, मी अजूनही व्यायाम आणि योगामध्ये गोंधळलेले आहे, कारण माझे इतर मित्र मैत्रीणी सतत व्यायाम करण्याचा आग्रह करतात. आयुर्वेदानुसार व्यायामाची काही वेगळी संकल्पना आहे का ?

डॉ. प्रीती: होय, व्यायाम हा उत्तम आरोग्याचा एक प्रमुख आधारस्तंभ आहे. व्यायामाचे स्वरूप हे योगापेक्षा वेगळे आहे. आयुर्वेदाने व्यायामाचा स्पष्ट उल्लेख हा केवळ शारीरिक आरोग्यासाठी केला आहे, तर योग हे मन आणि आत्म्याच्या कल्याणासाठी आहे. मुळात शारीरिक व्यायामाचे २ प्रकार आहेत: एरोबिक आणि एनारोबिक. योग हा एनारोबिक व्यायामाचा एक प्रकार आहे तर व्यायाम पूर्णपणे एरोबिक आहे. प्रत्येकाचे स्वतःचे असे वेगळे फायदे आहेत. तथापि, असे काही विशेष नियम आहेत ज्यासाठी आयुर्वेद फार आग्रही आहे. महर्षी चरक यांनी व्यायामाबद्दल उद्बुत केले आहे.

शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थायार्था बलवर्धिनी।

देहव्यायामसङ्ख्याता मात्रया तां समाचरेत्॥

व. सु. ७/३१

ह्या श्लोकानुसार, व्यायाम हा शरीराला स्थाय प्रदान करण्यासाठी आणि शारीरिक बल वाढवण्याच्या उद्देशाने केला पाहिजे. जर तुम्ही योग्य प्रमाणात आणि वेळेत व्यायाम केला तर शरीरातील त्रिदोषांची स्थिती संतुलित राहील, वजन आटोक्यात राहील, पचनशक्ती वाढेल, शरीरात हलकेपणा निर्माण होईल आणि असे बरेच काही फायदे यामुळे होऊ शकतात. आधुनिक विज्ञान सुद्धा व्यायामाचे ह्यालाच अनुरूप असे अनेक फायदे सांगते, नियमित व्यायामामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते, शरीराचे वजन आटोक्यात राहते, हृदय व रक्तवह संस्था मजबूत होते आणि विविध जीवनशैलीशी निगडित विकारांपासून आपला बचाव होतो.

हेमा: व्यायामामुळे मला आजारपणानंतर पुन्हा पूर्ववत निरोगी होण्यास किंवा संसर्गजन्य रोगांविरुद्ध लढण्यासाठी माझी प्रतिकारशक्ती वाढण्यास मदत होऊ शकते का ?

डॉ. प्रीती: होय निश्चितपणे.. आता संशोधनानेही हे सिद्ध केले आहे की, नियमित व्यायामामुळे आपली रोगप्रतिकार शक्ती वाढते व लक्षणा, मधुमेह, उच्च रक्तदाब आणि गंभीर हृदयरोगासारख्या आजारांचा सामना करण्यास मदत होते. तसेच विविध संसर्गजन्य आजारां होण्याची शक्यता कमी होते.

हेमा: हे फारच रंजक आहे, तर मग मी कोणत्या प्रकारचा व्यायाम करू शकते ?

डॉ. प्रीती: आयुर्वेदानुसार धावणे, उडी मारणे, चालणे, पोहणे, शस्त्रांचा सराव करणे, वजन उचलणे, दोरी ओढणे, बाण मारणे, कुस्ती लढणे इत्यादी क्रिया व्यायाम म्हणून करू शकतो . हे जाणून आश्चर्य वाटेल की आधुनिक विज्ञान सुद्धा धावणे, चालणे, पोहणे, सायकल चालवणे इत्यादी कमी तीव्रतेच्या दैनंदिन

व्यायामांची शिफारस करते. आपण यापैकी काहीही निवडू शकतो.

हेमा: पण, निरोगी दीर्घायुष्यासाठी आपल्याला किती व्यायामाची गरज आहे ?

डॉ. प्रीती: आचार्य सुश्रुत यांनी आपल्याला पुरेशा व्यायामासाठी एक प्रमाण दिले आहे ते म्हणजे बलार्ध (आपल्या शारीरिक क्षमतेपेक्षा अर्ध प्रमाण). शरीराची अवस्था, वय आणि एकूण आरोग्यावर अवलंबून हे व्यक्तीपरत्वे वेगळे असेल. सेंटर ऑफ डिसीज कंट्रोल (CDC) आणि अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन (ACSM) नुसार तंदुरुस्त राहण्यासाठी आपल्याला FIAT वेळापत्रकाचे पालन करावे लागेल.

F - Frequency (वारंवारता - आठवड्यात ५ दिवस),
I - Intensity (तीव्रता - कमी ते मध्यम तीव्रता),
T - Time (वेळ - ३० मिनिटे),
T - Type (प्रकार - कार्डिओ, स्ट्रेचिंग, बॅलेंसिंग इ.).

जेणेकरून आपण १४००-२००० कॅलरीज एका आठवड्यात खर्च करू शकतो.

हेमा: मी पुरेशा व्यायाम करत आहे की नाही हे मी कसे काय ठरवू ?

डॉ. प्रीती: आमच्या ग्रंथांमध्ये पुरेशा व्यायामाच्या लक्षणांचा उल्लेख आहे - घाम येणे, श्वसनाची गती वाढणे, अवयवांचा हलकेपणा. जसे की म्हटले जाते 'रोम एका दिवसात बांधला गेला नाही' त्याचप्रमाणे आपल्याला हळूहळू आपल्या शरीराची ताकद वाढवणे गरजेचे आहे. आयुर्वेद आपल्याला नेहमी सावधान करते की आपण कधीही व्यायामाचा अतिरेक करू नये. जादा व्यायामामुळे थकवा, शरीराच्या मांसपेशींचे क्षीण होणे, शरीराच्या विविध भागातून रक्तस्राव होणे इत्यादी गंभीर आणि गुंतागुंतीच्या समस्या निर्माण होऊ शकतात. या दाव्यांचे आधुनिक शास्त्र देखील समर्थन करते, जास्त व्यायामामुळे हृदयाच्या स्नायूंना इजा होऊ शकते, ज्यामुळे हृदयाशी संबंधित आजारांचा धोका वाढतो. व्यायामाच्या अतिरेकामुळे शरीरावर जादाचा ताण येतो आणि परिणामस्वरूप रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होऊन शरीराच्या विविध पेशी, उती आणि अवयवांवर याचा दुष्परिणाम होतो.

हेमा: ओह...अच्छा!! हेच कारण असेल का की आजकाल आपण अनेक सुप्रसिद्ध व्यक्तीबाबत बरेच काही ऐकत आलो आहोत जे व्यायाम आणि आहाराबाबत खूप दक्ष असून सुद्धा हृदयविकाराचा झटका आणि इतर तत्सम परिस्थितीमुळे त्यांचे आयुष्य गमावतात. मग असे कोणते विशेष नियम आहेत की ज्यांचे पालन करणे आवश्यक आहे ?

डॉ. प्रीती: होय... निश्चितच आहेत !! अत्यंत अशक्त आणि शरीराने दुबळ्या व्यक्ती किंवा जे राग, दुःख, भीती आणि श्रम यांनी ग्रस्त व्यक्ती, लहान मुले, वृद्ध, अत्यंत भुकेले आणि वात असंतुलन होण्याची शक्यता असणाऱ्या व्यक्तींना व्यायाम प्रतिबंधित आहे. आयुर्वेदाने असे नमूद केले आहे की व्यायाम करताना ऋतू बदलांचा सुद्धा विचार करणे आवश्यक आहे. दक्षिणायन दरम्यान म्हणजेच हिवाळ्याच्या काळात व्यायाम करणे हितकर मानले जाते कारण या ऋतू मध्ये शरीर हे ऊर्जेने परिपूर्ण असते, तर उत्तरायणात ह्या विरुद्ध परिस्थिती असते, अर्थात विशेषतः उन्हाळ्यात किंवा ग्रीष्म ऋतूमध्ये सूर्याचा ऊष्ण जास्त असल्याने शरीरातील सर्व ऊर्जा शोषून घेतली जाते.

स्वास्थ्य वाटिका

फूट केअर क्रिम

गर्भधारणा हा स्त्रीच्या आयुष्यातील सर्वात आनंदाचा आणि मौल्यवान क्षण असू शकतो परंतु कधी कधी त्याचा त्रासदेखील होतो. उदाहरणार्थ, सतत लघवीला जावे लागणे किंवा गर्भारपणात तुमचे पाय न दिसणे. अर्थात यातील विनोदाचा भाग सोडला तर याचा अर्थ असा नाही की तुम्ही स्वतःची काळजी घेणे थांबवा! तर, पुढे जा, आपले पाय वर ठेवा आणि पायांची छान मालिश करून घ्या. यासाठी घरच्याघरी बनवता येईल अशी साधी सोपी क्रीम कशी बनवायची हे आपण पाहूया.

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!



अधिक माहितीसाठी स्कॅन करा

केल्याने होत आहे रे... आधी केलेची पाहिजे

गौतम बुद्ध म्हणतात की 'सर्व काही तात्पुरते आहे, भावना, विचार आणि लोक. कोणाशीही संलग्न होऊ नका, फक्त प्रवाहासोबत वाहत जा' आपल्या अंतरात्म्याचा आवाज ऐकण्याची युक्ती म्हणजे 'आधी ऐकण्यास शिकणे आणि नंतर शिकण्यासाठी ऐकणे'. शारीरिक व्यायाम आणि योगाद्वारे आपण

मानसिक शांततेची अनुभूती घेऊ शकतो. मानसिक शांतता आणि आत्मिक समाधान मिळवण्यासाठी तसेच बुद्धींनी सांगितलेला हा मार्ग अनुसरण्यासाठी आयुर्वेद आपल्याला निरोगी शरीराच्या रूपात सर्व आवश्यक साधने नक्कीच पुरवतो.

शतारी

• **शतारी** हे स्तनपाना दरम्यानच्या अवस्थेत फायदेशीर ठरणारे आयुर्वेदिक टॉनिक आहे.

• यामधील शतावरी आणि यष्टिमधुचे एकत्रित गुण आईच्या दुधाची गुणवत्ता आणि प्रमाण वाढवतात.

• हे मातांना प्रसूतीनंतरच्या अशक्तपणातून बरे होण्यास मदत करते, तणाव आणि मानसिक थकवा कमी करते.

प्रेग युटेरो

• **प्रेग युटेरो** हे अपेक्षित मातांसाठी एक आवश्यक आयुर्वेदिक पूरक औषधी आहे.

• यात शतावरी, अश्वगंधा, ब्राह्मी, गोक्षुर इत्यादी शक्तिशाली औषधी वनस्पती आहेत ज्या रोग प्रतिकारशक्ती वर्धक म्हणून काम करतात.

• हे गर्भधारणेशी संबंधित लक्षणे जसे की मळमळ, उलट्या, सूज, चिंता आणि अशा बऱ्याच समस्या दूर करण्यासाठी उपयुक्त आहे.

साण्डू बाळंत काढा नं. १, २, ३

• **साण्डू बाळंत काढा (नं. १, २, ३)** हे प्रसूतीनंतर महिलांसाठीचे आवश्यक टॉनिक आहे.

• ३ वेगवेगळ्या टॉनिकचा पॅक ६० दिवसांच्या विभाजित कालावधीत घ्यायचा आहे.

• हे प्रजनन संस्थेला शक्ती प्रदान करते आणि वात दोषाचे शमन करते.

• हे नवीन आईला प्रसूतीच्या शारीरिक तसेच मानसिक तणावाचा सामना करण्यास मदत करते.

• **साण्डू बाळंत काढा (नं. १, २, ३)** रसायन कल्प आहे जो बाळंतपणाशी संबंधित अस्वस्थता, अशक्तपणा, थकवा, विविध

*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.

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

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

शुक्रवार, ०३ जुलै २०२६

मुंबई	२१.५२ सोलापूर	२१.२८
ठाणे	२१.५१ नागपूर	२१.२८
पुणे	२१.४७ अमरावती	२१.३४
रत्नागिरी	२१.४७ अकोला	२१.३७
कोल्हापूर	२१.४३ छ. संभाजीनगर	२१.४३
सातारा	२१.४५ मुसावळ	२१.४२
नाशिक	२१.४९ परभणी	२१.३६
अहिल्यानगर	२१.४४ नांदेड	२१.३३
पणजी	२१.४४ धाराशिव	२१.३८
धुळे	२१.४६ मंडारा	२१.२६
जळगाव	२१.४३ चंद्रपूर	२१.२६
वर्धा	२१.३० बुलढाणा	२१.४०
यवतमाळ	२१.३२ इंदौर	२१.४४
बीड	२१.४० ग्वाल्हेर	२१.३९
सांगली	२१.४२ बेळगाव	२१.४१
सावंतवाडी	२१.४४ मालवण	२१.४६

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

०१ (०६.५१ नंतर १६.०३ पर्यंत),
२० (२६.०० पर्यंत), २१ (१६.३४ नंतर २६.०० पर्यंत), २४ (२२.२२ पर्यंत), २९ (०७.१४ नंतर २६.०० पर्यंत), ३० (२६.०० पर्यंत), ३१ (१९.२६ पर्यंत)

आरोग्याची सोय

• दुधात सहज विरघळते आणि एक स्वादिष्ट पेय तयार होते.

• **शतारी** स्तनपान करणाऱ्या मातांना पुरेसे पोषण देण्यासाठी मदत करते.



शतारी

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

• **प्रेग युटेरो** गर्भधारणेच्या प्रत्येक टप्प्यावर गर्भवती माता आणि अर्भकांच्या नैसर्गिक पोषणास सहाय्यक ठरते.



प्रेग युटेरो

प्रकारच्या वेदना, स्त्राव इत्यादी कमी करण्यास मदत करते.



बाळंत काढा नं. २



बाळंत काढा नं. १



बाळंत काढा नं. ३

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

पंचांग-२०२६	श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८२
जुलै	निज ज्येष्ठ-आषाढ
१ शुभ	कृ. प्रतिपदा ०७.३७ पूर्वाषाढा ०६.५०
२ शुक्र	कृ. द्वितीया ०९.३७ उत्तराषाढा ०९.२६
३ शुक्र	कृ. तृतीया ११.२९ श्रवण ११.४६
४ शनि	कृ. चतुर्थी १२.३९ धनिष्ठा १३.४३
५ रवि	कृ. पंचमी १३.३० शतताराका १५.१९
६ सोम	कृ. षष्ठी १३.४६ पू. भाद्रपद १६.०६
७ मंगळ	कृ. सप्तमी १३.२४ उ. भाद्रपद १६.२३
८ बुध	कृ. अष्टमी १२.२९ रेवती १५.५९
९ शुक्र	कृ. नवमी १०.३७ अश्लेषा १४.५५
१० शुक्र	कृ. दशमी ०८.१६ भरणी १३.१५
११ शनि	कृ. एकादशी २९.३२ कृत्तिका ११.०३
१२ रवि	कृ. द्वादशी २९.३० रोहिणी ०८.२८
१३ सोम	कृ. त्रयोदशी १८.५० आर्द्रा २६.५९
१४ मंगळ	कृ. चतुर्दशी १५.१३ पुष्य २४.०९
१५ बुध	शु. प्रतिपदा ११.५९ पुष्य २१.४६
१६ शुक्र	शु. द्वितीया ०८.५२ आश्लेषा १८.५२
१७ शुक्र	शु. तृतीया ०९.३७ मघा १८.३४
१८ शनि	शु. चतुर्थी २७.४२ पू. फाल्गुनी १७.५९
१९ रवि	शु. पंचमी २७.२९ उ. फाल्गुनी १८.१९
२० सोम	शु. षष्ठी २८.०२ हस्त १९.०८
२१ मंगळ	शु. अष्टमी २९.१६ चित्रा १८.४८
२२ शुक्र	शु. नवमी अश्लेषा स्वती २३.०२
२३ शुक्र	शु. दशमी ०७.०३ विशाखा २५.४९
२४ शुक्र	शु. एकादशी ०९.१२ मृगशिरा २८.३६
२५ शनि	शु. द्वादशी ११.३३ ज्येष्ठा अश्लेषा
२६ रवि	शु. त्रयोदशी १३.५७ ज्येष्ठा ०७.३४
२७ सोम	शु. चतुर्दशी १६.१४ मूल १०.१७
२८ मंगळ	शु. पंचमी १८.१८ पूर्वाषाढा १३.१९
२९ बुध	शु. षष्ठी २०.०४ उत्तराषाढा १५.३६
३० शुक्र	कृ. प्रतिपदा २१.२९ श्रवण १७.४२
३१ शुक्र	कृ. द्वितीया २२.३९ धनिष्ठा १९.२६

*दि. १-७-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि-मिथुन, चंद्र-धनु, मंगळ, हर्षल-वृश्चि, बुध, गुरु, शुक्र-कर्क, शनि, नेपच्यून-मीन, प्लूटो-मकर.
*शुक्र : चिह्न ०४-७, बुध (व) : मिथुन ०७-७, रवि : कर्क १६-७.
*अमावास्या प्रारंभ : सोमवार १३-७, सायं. ०६.५०; समाप्ती : मंगळवार १४-७, दुपार ०३.३३.
*पूर्णिमा प्रारंभ : मंगळवार २८-७, सायं. ०६.१८; समाप्ती : बुधवार २९-७, रात्री ०८.०४.

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेंटर

#SayYesToAyurveda®

बिलाजिल®

अतिसार व प्रवाहिकेसाठी
प्रभावी औषध



आषाढ-श्रावण
शके १९४८

ऑगस्ट २०२६

विक्रम संवत्
२०८२

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

र रविवार	श्रावण कृ.२ आदित्य पूजन सूर्याचा पूर्वाफाल्गुनी नक्षत्रप्रवेश वाहन: गाढव ३० ०६.२५ १८.५३ मीन	उत्तरा भाद्रपदा शुभ दिवस संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.३७ २ ०६.१८ १९.१२ कुंभ १५.२६	आषाढ कृ.४ पूर्वा भाद्रपदा संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.३७ २ ०६.१८ १९.१२ कुंभ १५.२६	आषाढ कृ.११ कामिका एकादशी अगस्ती दर्शन जागतिक आदिवासी दिन ९ ०६.२० १९.०८ मिथुन	मृगशीर्ष शुभ दिवस ९ ०६.२२ १९.०४ कन्या	श्रावण शु.४ विनायक चतुर्थी नाग-चतुर्थी उपवास (सायं.०४.५२ नं.) आदित्य पूजन ऋक् हिरण्यकेशी श्रावणी दूर्वागणपती व्रत १६ ०६.२२ १९.०४ कन्या	हस्त शुभ दिवस १६ ०६.२२ १९.०४ कन्या	श्रावण शु.११ भारतीय भाद्रपद मासारंभ पुत्रदा एकादशी सौर शरद ऋतू प्रारंभ राष्ट्रीय अंतराळ दिवस आदित्य पूजन २३ ०६.२४ १८.५९ धनु	मूळ
	श्रावण कृ.३ श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामूठ: मूग संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.५९ ३१ ०६.२६ १८.५२ मीन २७.२३	रेवती शुभ दिवस सूर्याचा आश्लेषा नक्षत्रप्रवेश वाहन: हत्ती ३ ०६.१८ १९.११ मीन	उत्तरा भाद्रपदा शुभ दिवस सूर्याचा आश्लेषा नक्षत्रप्रवेश वाहन: हत्ती ३ ०६.१८ १९.११ मीन	आषाढ कृ.१२/१३ सोमप्रदोष नित्यानंद स्वामी पुण्यतिथी-गणेशपुरी संत नामदेव महाराज संजीवन समाधी सोहळा दिन १० ०६.२० १९.०७ मिथुन २८.४२	आर्द्रा श्रावण शु.५ सूर्याचा मघा नक्षत्रप्रवेश वाहन: मोर, श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामूठ: तांदूळ नागपंचमी १७ ०६.२२ १९.०३ कन्या १६.१८	चित्रा श्रावण शु.१२ श्रावणी सोमवार शिवपूजन शिवामूठ : तीळ तिथिवासर सकाळी १०.४८ पर्यंत २४ ०६.२४ १८.५८ धनु २७.०५	पूर्वाषाढा		
मं मंगळवार	अॅसिविन अॅसिडिटी नाशक स्वादिष्ट फॉर्म्युला छाती व पोटात जळजळ होणे तसेच हात-पाय-डोळ्यांची जळजळ 		आषाढ कृ.६ रेवती शुभ दिवस शिवरात्री संत सावता माळी पुण्यतिथी अमावास्या प्रारंभ उ. रात्री ०९.५३ ४ ०६.१९ १९.११ मीन २९.५३	पुनर्वसु आषाढ कृ.१४ शिवरात्री संत सावता माळी पुण्यतिथी अमावास्या प्रारंभ उ. रात्री ०९.५३ ११ ०६.२१ १९.०७ कर्क	श्रावण शु.६ सुपोदनवर्ष षष्ठी श्रियाळ षष्ठी कल्की जयंती श्रीमंत थोरले बाजीराव पेशवे जयंती (तारखेप्रमाणे) १८ ०६.२३ १९.०२ तूळ	स्वाति मंगळागौरी पूजन कल्की जयंती शुभ दिवस १८ ०६.२३ १९.०२ तूळ	श्रावण शु.१३ भौमप्रदोष मंगळागौरी पूजन २५ ०६.२४ १८.५७ मकर	उत्तराषाढा	
बु बुधवार	आषाढ कृ.७ कालाष्टमी ५ ०६.१९ १९.१० मेष	अश्विनी शुभ दिवस (स.९.२६ नं.) अमावास्या समाप्ती रात्री ११.०६ ५ ०६.२१ १९.०६ कर्क ३०.०६	आषाढ अमावास्या दर्श अमावास्या दिपपूजन खग्रास सूर्यग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत) अमावास्या समाप्ती रात्री ११.०६ १२ ०६.२१ १९.०६ कर्क ३०.०६	पुष्य/आश्लेषा अमावास्या समाप्ती रात्री ११.०६ १२ ०६.२१ १९.०६ कर्क ३०.०६	श्रावण शु.७ सीतला सप्तमी गोस्वामी तुलसीदास जयंती बुधपूजन १९ ०६.२३ १९.०२ तूळ २६.२९	स्वाति बुधपूजन ऋक् श्रावणी शुभ दिवस १९ ०६.२३ १९.०२ तूळ २६.२९	श्रावण शु.१३ बुधपूजन ऋक् श्रावणी शुभ दिवस २६ ०६.२५ १८.५६ मकर	श्रावण	
गु गुरुवार	आषाढ कृ.८ भरणी ६ ०६.१९ १९.१० मेष २५.५२	श्रावण शु.१ श्रावण मासारंभ बृहस्पती पूजन अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे) १३ ०६.२१ १९.०६ सिंह	मघा द्वारयात्रा-चिंचवड आचार्य अत्रे जयंती अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे) १३ ०६.२१ १९.०६ सिंह	श्रावण शु.८ दुर्गाष्टमी दूर्वाष्टमी बृहस्पती पूजन खोरदाद साल २० ०६.२३ १९.०४ वृश्चिक	विशाखा शुभ दिवस (स.०९.०७ नं.) दुर्गाष्टमी दूर्वाष्टमी बृहस्पती पूजन खोरदाद साल २० ०६.२३ १९.०४ वृश्चिक	श्रावण शु.१४ नारळी पौर्णिमा शुक्ल यजु: श्रावणी बृहस्पती पूजन पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ०९.०८ २७ ०६.२५ १८.५६ मकर १३.३४	धनिष्ठा शुभ दिवस (स.०९.०८ पं.) नारळी पौर्णिमा शुक्ल यजु: श्रावणी बृहस्पती पूजन पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ०९.०८ २७ ०६.२५ १८.५६ मकर १३.३४	श्रावण	
शु शुक्रवार	आषाढ कृ.९ विश्व स्तनपान समाह समाप्ती ७ ०६.२० १९.०९ वृषभ	कृत्तिका श्रावण शु.२ चंद्रदर्शन जरा-जिवंतिका पूजन महालक्ष्मी स्थापना पूजन पतेती १४ ०६.२२ १९.०५ सिंह	पूर्वा फाल्गुनी जरा-जिवंतिका पूजन महालक्ष्मी स्थापना पूजन पतेती १४ ०६.२२ १९.०५ सिंह	श्रावण शु.९ जरा-जिवंतिका पूजन २१ ०६.२३ १९.०० वृश्चिक	अनुराधा जरा-जिवंतिका पूजन २१ ०६.२३ १९.०० वृश्चिक	श्रावण पौर्णिमा रक्षाबंधन जरा-जिवंतिका पूजन खंडग्रास चंद्रग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत) हयग्रीवोत्पत्ति तैत्तिरीय श्रावणी वरदलक्ष्मी व्रत पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०९.४७ २८ ०६.२५ १८.५५ कुंभ	शततारका जरा-जिवंतिका पूजन शुभ दिवस खंडग्रास चंद्रग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत) हयग्रीवोत्पत्ति तैत्तिरीय श्रावणी वरदलक्ष्मी व्रत पौर्णिमा समाप्ती सकाळी ०९.४७ २८ ०६.२५ १८.५५ कुंभ	श्रावण	
श शनिवार	आषाढ कृ.३ लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक पुण्यतिथी साहित्यसम्राट लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे जयंती विश्व स्तनपान समाह प्रारंभ १ ०६.१८ १९.१२ कुंभ	शततारका लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक पुण्यतिथी साहित्यसम्राट लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे जयंती विश्व स्तनपान समाह प्रारंभ १ ०६.१८ १९.१२ कुंभ	श्रावण कृ.१० रोहिणी शुभ दिवस (द.१.५९ नं.) मधुखवा तुतीया अश्वत्थमारुती पूजन स्वातंत्र्य दिन पारशी फरवर्दिन मासारंभ पारशी नूतनवर्ष सन १३९६ प्रारंभ मुस्लिम रबिलावल मासारंभ ८ ०६.२० १९.०९ वृषभ २७.४८	उत्तरा फाल्गुनी अश्वत्थमारुती पूजन स्वातंत्र्य दिन पारशी फरवर्दिन मासारंभ पारशी नूतनवर्ष सन १३९६ प्रारंभ मुस्लिम रबिलावल मासारंभ ८ ०६.२० १९.०९ वृषभ २७.४८	श्रावण शु.३ मधुखवा तुतीया अश्वत्थमारुती पूजन स्वातंत्र्य दिन पारशी फरवर्दिन मासारंभ पारशी नूतनवर्ष सन १३९६ प्रारंभ मुस्लिम रबिलावल मासारंभ १५ ०६.२२ १९.०४ सिंह ०९.३४	ज्येष्ठा अश्वत्थमारुती पूजन २२ ०६.२४ १८.५९ वृश्चिक १४.४८	श्रावण कृ.१ अश्वत्थमारुती पूजन २९ ०६.२५ १८.५४ कुंभ २९.३७	पूर्वा भाद्रपदा	



रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

विविध
आजारांची
पुनरावृत्ती
टाळते

रोगप्रतिकारशक्ती
वाढविते

ज्वरात होणारी
डोकेदुखी व
सर्दी या
लक्षणांना
कमी करतो



वासा™ खोकल्यासाठी कफ सिरप
2X दुहेरी ताकद अडुळसा आणि तुळशीची

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





आरोग्यदर्शिका®

ऑगस्ट २०२६



आयुष्कामीय - दीर्घायु भव!

जगणे आता उत्सव व्हावे, प्रतिक्षण हे भरभरून जगावे!!!

१००० लोकांच्या शर्यतीत पहिला येण्यासाठी ९९९ लोकांपेक्षा काहीतरी वेगळं करावं लागतं.

आज जगभरात विविध संसर्गजन्य रोगांची अराजकता माजलेली आहे. या रोगांनी निर्माण केलेले वादळ शांत करण्यासाठी आणि इतरही संधीसाधू रोगांपासून बचाव करण्यासाठी आयुर्वेदाने आपल्याला 'दिनचर्या' स्वरूपात उपाय आधीच दिला आहे. या वर्षाच्या सुरुवातीलाच, आपण उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करण्यासाठी एक संकल्प घेतला. या ध्येयाकडे जाण्याचाच एक मार्ग म्हणजे दिनचर्या. जेव्हा या शब्दाची फोड आपण पाहतो तो २ शब्दांनी बनलेला आहे. 'दिन' म्हणजे दैनंदिन आणि 'चर्या' म्हणजे रोजचा सराव. सूर्योदयापासून सूर्यास्तापर्यंत होणाऱ्या सर्व क्रियांचा यात समावेश होतो. यामुळे आपल्या शरीरातील त्रिदोष संतुलित राहतात, ज्यामुळे एखाद्या व्यक्तीच्या शरीराच्या जैविक घड्याळाचे नियमन होण्यास मदत होते आणि जीवनशैलीमुळे होणाऱ्या विकारांपासून बचाव देखील होतो. विशेषतः आजकाल या संसर्गजन्य साध्यांमुळे असंतुलित झालेले आपले दैनंदिन कार्य आणि जीवन. चला तर आता आयुर्वेदानुसार सांगितलेल्या दिनचर्येवर एक नजर टाकूया.

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत्स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।

ब्राह्म मुहूर्त म्हणजे सकाळी उठण्यासाठी आणि दिवसाची सुरुवात करण्यासाठीची आदर्श वेळ सकाळी ४.०० ते ६.०० च्या दरम्यान आहे. मनुष्याने नेहमी सकाळी ब्राह्म मुहूर्तावर उठावं असं आयुर्वेदात सांगितलं आहे. 'लवकर निजे, लवकर उठे त्यास आरोग्य, धनसंपत्ती लाभे' अशी पूर्वापार म्हण देखील प्रचलित आहे.



सारक चूर्ण

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

ठरतात.

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



सारक चूर्ण

साण्डू महारासनादि काढा

- वात दोषामुळे होणारी जुनाट सांधेदुखी, तीव्र वेदना आणि सांध्यांतील सूज दूर करण्यासाठी साण्डू महारासनादि काढा हा सर्वोत्तम उपाय आहे.
- वृद्धत्वामुळे होणारी सांध्यांची झीज भरून काढण्यास मदत करते.
- यातील रासना द्रव्यामध्ये वेदनाशामक, दाह विरोधी आणि रोग प्रतिकार शक्ती वाढवणारे गुणधर्म आहेत जे सांध्यात, सांध्यांची सूज इत्यादी मध्ये फायदेशीर आहे.

- गुगुलमध्ये अशी काही सक्रिय तत्त्वे आहेत ज्यात वेदना आणि सूज निवारण करण्याची क्षमता आहे.

- साण्डू महारासनादि काढा हाडे, सांधे आणि स्नायूंची उत्तम देखभाल ठेवण्यास आणि वात शमन करून त्यांची झीज होण्यापासून बचाव करते.



साण्डू महारासनादि काढा

ऑस्टिऑन-डी

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

मजबूत करते आणि केस गळणे कमी करते कारण यात दशमूल सारखी प्रभावशाली द्रव्य आहेत जी कॅल्शियमचे शोषण वाढवतात.

- वृद्धापकाळात होणारी हाडांची झीज भरून काढण्यासाठी आणि हाडांच्या ठिसूळतेसाठी फायदेशीर आहे.

- ऑस्टिऑन-डी हा एक पूरक कल्प आहे जो केवळ शरीराला पुरेसे कॅल्शियमच पुरवत नाही तर त्याचे योग्य शोषण करण्यास सुद्धा मदत करतो.



ऑस्टिऑन डी

*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.
Email: customercare@sando.in, Phone: 022- 2528 4402

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

रविवार, ०२ ऑगस्ट २०२६

मुंबई	ठाणे	पुणे	रत्नागिरी	कोल्हापूर	सातारा	नाशिक	अहिल्यानगर	पणजी	धुळे	जळगाव	वर्धा	यवतमाळ	बीड	सांगली	सावंतवाडी
२१.३७ सोलापूर	२१.३६ नागपूर	२१.३३ अमरावती	२१.३५ अकोला	२१.३२ छ.संभाजीनगर	२१.३३ भुसावळ	२१.३३ परभणी	२१.२९ नांदेड	२१.३३ धाराशिव	२१.२९ भंडारा	२१.२६ चंद्रपूर	२१.३० बुलढाणा	२१.३२ इंदौर	२१.४० ग्वाल्हेर	२१.४२ बेळगाव	२१.४४ मालवण

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुध्द मुहूर्त

०३ (२६.००पर्यंत), ०४ (१९.३३ पर्यंत), ०५ (०९.२६ नंतर १७.२८ पर्यंत), ०७ (१८.४३ नंतर २६.०० पर्यंत), ०८ (१३.५९ नंतर २६.०० पर्यंत), ०९ (१४.४३ पर्यंत)
शुध्द मुहूर्त, गुरुदर्शन ०९ ऑगस्ट २०२६
१५ (२६.०० पर्यंत), १६ (१६.५२ नंतर २६.०० पर्यंत), १८ (२६.०० पर्यंत), २० (०९.०७ नंतर २६.०० पर्यंत), २३ (१५.१० पर्यंत), २६ (२६.००पर्यंत), ३० (०७.२३ नंतर २१.१७ पर्यंत), ३१ (०८.५१ नंतर २६.०० पर्यंत)

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

पंचांग-२०२६	श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८२							
ऑगस्ट	आषाढ-श्रावण	श्रावण	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ रवि	कृ. तुलीया	२३.०७	शतारावक	२०.४४	शोभन	२३.२२	वज्रिज	१९.५२ १०
२ रवि	कृ. चतुर्थी	२३.१५	सू. भाद्रपद	२१.३६	अतिरांघ	२२.२९	वज्र	१९.१४ ११
३ सोम	कृ. पंचमी	२३.२४	उ. भाद्रपद	२१.५९	सुकर्मा	२१.१२	कौत्व	१९.०८ १२
४ मंगळ	कृ. षष्ठी	२३.३३	रेवती	२१.५३	धृति	१९.३२	राज	१९.३२ १३
५ बुध	कृ. सप्तमी	२३.४२	अश्लेषा	२१.१७	शूल	१७.२८	विष्टि	०९.२६ १४
६ शुक्र	कृ. अष्टमी	२३.५१	मघा	२०.९३	शंभ	१५.००	वात	०७.५० १५
७ शुक्र	कृ. नवमी	२३.६०	पूर्वाषाढा	२०.४३	सुधि	१२.२०	वज्रिज	२७.२० १६
८ रवि	कृ. दशमी	२३.६९	श्रवणा	२०.५९	शुभ	०९.०१	वज्र	२६.३३ १७
९ रवि	कृ. एकादशी	२३.७८	पूर्वाषाढा	२०.४३	हर्ष	२६.३४	कौत्व	२६.३४ १८
१० सोम	कृ. द्वादशी	२३.८७	आर्द्रा	२०.२७	वज्र	२२.२६	राज	२६.२७ १९
११ मंगळ	कृ. त्रयोदशी	२३.९६	पूर्वाषाढा	२०.०९	विष्टि	१८.५९	विष्टि	०९.२२ २०
१२ बुध	कृ. चतुर्दशी	२४.०५	श्रवणा	२०.०९	ज्येष्ठा	१५.२५	चतुष्पाद	१२.२७ २१
१३ शुक्र	कृ. पंचमि	२४.१४	मघा	२०.३७	वज्रिज	१२.२५	किंस्तुन	०९.५० २२
१४ शुक्र	कृ. षष्ठी	२४.२३	पूर्वाषाढा	२०.२७	परिष	०९.०८	वात	०७.३३ २३
१५ रवि	कृ. तुलीया	२४.३२	उ. भाद्रपद	२०.२५	शिव	०७.२८	वज्रिज	२६.५० २४
१६ रवि	कृ. चतुर्थी	२४.४१	रेवती	२०.१७	साध	२६.०७	वज्र	२६.५० २५
१७ सोम	कृ. पंचमी	२४.५०	मघा	२०.०९	शुभ	२७.२८	कौत्व	२६.१९ २६
१८ मंगळ	कृ. षष्ठी	२४.५९	श्रवणा	२०.०१	शुक्ल	२७.२२	राज	२६.३३ २७
१९ शुक्र	कृ. सप्तमी	२४.६८	श्रवणा	२०.०९	ब्रह्मा	२७.४३	राज	०९.३० २८
२० शुक्र	कृ. अष्टमी	२४.७७	पूर्वाषाढा	२०.०१	शुभ	२८.२४	विष्टि	०८.१५ २९
२१ शुक्र	कृ. नवमी	२४.८६	श्रवणा	२०.०९	कैशिक	२८.१८	वात	०९.२५ ३०
२२ रवि	कृ. दशमी	२४.९५	पूर्वाषाढा	२०.०१	विष्टि	३०.१३	मैत्रिल	१२.४७ ३१
२३ रवि	कृ. एकादशी	२५.०४	श्रवणा	२०.०९	शुभ	३०.०७	वज्रिज	१५.१० ३२
२४ सोम	कृ. द्वादशी	२५.१३	पूर्वाषाढा	२०.०१	शुभ	३०.०७	वज्र	१५.१० ३३
२५ मंगळ	कृ. त्रयोदशी	२५.२२	श्रवणा	२०.०९	शुभ	३०.०७	वज्र	१५.१० ३४
२६ बुध	कृ. चतुर्दशी	२५.३१	श्रवणा	२०.०९	शुभ	३०.०७	वज्र	१५.१० ३५
२७ शुक्र	कृ. पंचमि	२५.४०	श्रवणा	२०.०९	शुभ	३०.०७	वज्र	१५.१० ३६
२८ शुक्र	कृ. षष्ठी	२५.४९	श्रवणा	२०.०९	शुभ	३०.०७	वज्र	१५.१० ३७
२९ रवि	कृ. सप्तमी	२५.५८	श्रवणा	२०.०९	शुभ	३०.०७	वज्र	१५.१० ३८
३० रवि	कृ. अष्टमी	२५.६७	श्रवणा	२०.०९	शुभ	३०.०७	वज्र	१५.१० ३९
३१ सोम	कृ. नवमी	२५.७६	श्रवणा	२०.०९	शुभ	३०.०७	वज्र	१५.१० ४०

*दि.१-८-२०२६ रोजी सूर्योदयी रवि, गुरु-कर्क, चंद्र-कुंभ, मंगळ, हर्षल-वृषभ, बुध-मिथुन, शुक्र-मिथुन, शनि, नेच्यून-मिथुन, प्लूटो-मकर.
*शुक्र: कन्या ०१-८, मंगळ: मिथुन ०२-८, बुध: कर्क ५-८, रवि: सिंह १७-८, वृष: सिंह २२-८.
*अमावास्या प्रारंभ: मंगळवार ११-८, उ.रात्री ०१.५३; समाप्ती: बुधवार १२-८, रात्री ११.०६.
*पूर्णिमा प्रारंभ: गुरुवार २७-८, सकाळी ०९.०८; समाप्ती: शुक्रवार २८-८, सकाळी ०९.४७.

स्वास्थ्य वाटिका

आवश्यक साहित्य



हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

नाचणी खीर

रजोनिवृत्ती हा कोणत्याही महिलेच्या आयुष्यातील अत्यंत कठीण पण तितकाच महत्वाचा काळ असतो. भूक न लागणे, अपुरे पोषण, शारीरिक थकवा, मानसिक अस्वस्थता इ. संबंधित लक्षणे यादरम्यान होत असलेल्या बदलांचा दार्शनिक परिणाम म्हणून दिसू शकतात. यासाठी औषधांपेक्षा पोषक तत्वांनी युक्त आहाराचा समावेश करून याची भरपाई केली जाऊ शकते. नाचणीमध्ये नैसर्गिकरित्या कॅल्शियम आणि प्रथिने भरपूर प्रमाणात असतात. याशिवाय ते इतर पोषक तत्वांनी देखील युक्त आहे; जे रजोनिवृत्ती दरम्यान होणाऱ्या त्रासामध्ये फायदेशीर ठरू शकते.

केल्याने होत आहे रे... आधी केलेची पाहिजे

दासबोधाच्या देहदुर्लभ निरूपण समासात रामदास स्वामी सांगतात की - देह्यामध्ये आत्मा असतो। देहे पूजितां आत्मा तोषतो। देहे पीडितां आत्मा क्षोभतो। प्रत्यक्ष आतां।।३४ देह्यावेगळी पूजा पावेना। देह्याविण पूजा फावेना।

जनीं जनार्दन म्हणोनी जना। संतुष्ट करावें।।३५ देह हि अत्यंत दुर्लभ गोष्ट आहे. देहामध्येच अंतरात्मा राहतो व त्यामुळे आपण इहलोकातील व परलोकातील सर्व ईच्छा पूर्ण करू शकतो. त्याकरिताच आपण दिनचर्या व मन चर्येचं पालन करून देहाचे प्रयत्नपूर्वक रक्षण करणे महत्वाचे आहे.

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

#SayYesToAyurveda®

कुमारविन®

मुलांसाठी इम्युनिटी बुस्टर



१

श्रावण-भाद्रपद
शके १९४८

सप्टेंबर २०२६

विक्रम संवत्
२०८२

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

र
रविवार

सो
सोमवार

मं
मंगळवार

बु
बुधवार

गु
गुरुवार

शु
शुक्रवार

श
शनिवार

अॅसिविन
अॅसिडिटी नाशक
स्वादिष्ट फॉर्म्युला

श्रावण कृ.१०
आदित्य पूजन

६

०६.२७ १८.४७ मिथुन

भाद्रपद शु.२
वराह जयंती
मुस्लिम रबिलाखर मासारंभ
सूर्याचा उत्तराफाल्गुनी नक्षत्रप्रवेश
वाहन: बेडूक

१३

०६.२८ १८.४१ कन्या २५.२५

भाद्रपद शु.९
अदुःख नवमी
भागवत समाहारंभ

२०

०६.२९ १८.३५ धनु

भाद्रपद कृ.१
महालयारंभ प्रतिपदा श्राध्द शुभ दिवस
सूर्याचा हस्त नक्षत्रप्रवेश वाहन : उंदीर

२७

०६.३१ १८.२९ मीन

श्रावण कृ.११
अजा एकादशी
पर्युषण पर्वारंभ
(चतुर्थी पक्ष)-जैन
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामूठ : गहू
राजे उमाजी नाईक जयंती

७

०६.२७ १८.४६ मिथुन १२.३८

भाद्रपद शु.३
हरितालिका तृतीया, श्रीगणेश चतुर्थी
चंद्रदर्शन निषेध (चंद्रस्त रात्रौ ८.४४)
पार्थिव गणपती
पूजन
स्वर्णगौरी व्रत

१४

०६.२८ १८.४० तूळ

भाद्रपद शु.१०
योम किप्पूर (ज्यू)

२१

०६.२९ १८.३४ धनु १९.१४

भाद्रपद कृ.२
द्वितीया श्राध्द
विश्व रंबीज दिवस

२८

०६.३१ १८.२८ मीन १०.१६

श्रावण कृ.१२
भौमप्रदोष
पर्युषण पर्वारंभ
(पंचमी पक्ष)-जैन
संत सेना महाराज पुण्यतिथी
मंगळगौर पूजन

८

०६.२७ १८.४५ कर्क १५.१४

भाद्रपद शु.४
ऋषिपंचमी
गजानन महाराज पुण्यतिथी-शेगांव
जैन संवत्सरी (पंचमी पक्ष)

१५

०६.२८ १८.३९ तूळ

भाद्रपद शु.११
परिवर्तिनी एकादशी

२२

०६.३० १८.३३ मकर

भाद्रपद कृ.३
तृतीया श्राध्द भरणी श्राध्द
अंगारक संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय ०८.१४

२९

०६.३१ १८.२७ मेष

श्रावण कृ.१३
बुधपूजन
शिवरात्री

९

०६.२७ १८.४५ कर्क १५.१४

भाद्रपद शु.५
पर्युषण पर्वारंभ
(दिगांबर)

१६

०६.२९ १८.३८ तूळ १०.४८

भाद्रपद शु.१२
वामन जयंती
भारतीय आश्विन मासारंभ
विषुवदिन

२३

०६.३० १८.३२ मकर २१.५६

भाद्रपद कृ.४
चतुर्थी श्राध्द
पंचमी श्राध्द

३०

०६.३१ १८.२६ मेष १३.१३

श्रावण कृ.१४
दश अमावास्या
पिठोरी अमावास्या
पोळा मातृदिन
अहिल्याबाई होळकर पुण्यतिथी
(तीर्थप्रमाणे)
अमावास्या
प्रारंभ
सकाळी १०.३३

१०

०६.२७ १८.४४ सिंह

भाद्रपद शु.६
सूर्यषष्ठी
ज्येष्ठागौरी अवाहन
(सायं. ७.५२ प.)
सायं. ०७.५२
पर्यंत
जागतिक रुग्ण
सुरक्षा दिवस

१७

०६.२९ १८.३८ वृश्चिक

भाद्रपद शु.१३
प्रदोष

२४

०६.३० १८.३१ कुंभ

शिशूविन®
शिशुओं की
संजीवनी

श्रावण कृ.१५
कालाष्टमी
जरा-जिवंतिका पूजन
श्रीकृष्ण जयंती(उपवास) शुभ दिवस
पंत महाराज बाळकुंद्री जन्माष्टमी
श्री ज्ञानेश्वर महाराज
जयंती-आपेगांव
(छ. संभाजीनगर)

११

०६.२६ १८.५० वृषभ

भाद्रपद शु.७
ज्येष्ठागौरी पूजन

१८

०६.२९ १८.३७ वृश्चिक २२.४३

भाद्रपद शु.१४
अनंत चतुर्दशी
पर्युषण पर्व समाप्ती (दिगांबर)
पौर्णिमा प्रारंभ
रात्रौ ११.०६

२५

०६.३० १८.३० कुंभ २९.३२

शिशूविन®
हेच खरे
बाळकडू
शिशुंची संजीवनी



अतिसार व
प्रवाहिकेसाठी
प्रभावी औषध

ग्रहणी (IBS)

सारख्या
विकारांमध्ये
दीर्घकाळ
लाभ देते

मलातील
कफ तसेच
रक्त येणे
थांबवते



जॉन्डेक्स®
टॅबलेट / सिरप

प्रभावी
यकृतसंरक्षक



आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





आरोग्यदर्शिका®

सप्टेंबर २०२६



आयुष्कामीय - दीर्घायु भव!



जगावे म्हणता जरा बैजवार,

पुन्हा सोमवार आला देवा - वैभव जोशी

आज प्रत्येकजण धावत आहे... कोणी आपल्या स्वप्नांमागे, कोणी ध्येयांमागे, कोणी कामामागे तर कोणी बस आणि लोकल मागे !!! हाहाहा!!! अर्थात यातील विनोद सोडला तर प्रत्येक क्षेत्राशी संबंधित व्यक्ती आज उत्तमोत्तम लक्ष्य साध्य करण्यासाठी धावपळ करतच आहेत आणि यासाठी काही नियम जाणूनबुजून किंवा नकळतपणे मोडलेही जात आहेत.

आता हे नियम म्हणजे ट्रॅफिक सिग्नल चे अथवा सामाजिक नियम नाही बरं का!!! येथे जे नियम आम्ही बोलत आहोत ते नियम आहेत आपले आरोग्य उत्तम राखण्यासंबंधीचे. कामाचे अनियमित वेळापत्रक पाळणे, वेगवेगळ्या शिफ्टमध्ये काम करणे आणि पर्यायाने वेळी अवेळी खाणे पिणे इत्यादि अशी विविध चुकीची कृत्ये करून आपण आपल्या प्रकृतीची हेळसांड करतो आहोत. आयुर्वेदानुसार सांगितलेले १३ प्रकारचे आधारणीय वेग अडवल्याने कदाचित सुरुवातीला मोठ्या समस्या निर्माण होत नाहीत परंतु असे वारंवार करत राहण्याने मात्र भविष्यात याच समस्या फार तीव्र स्वरूपात समोर येतात. या आधारणीय वेगांमुळे समस्या कशा निर्माण होतात हे पाहूया.

आधारणीय वेग	वेग धारण केल्याने होणारे दुष्परिणाम
मूत्र विसर्जन	मूत्राशय आणि प्रजनोत्पादन अवयवांमध्ये वेदना, वेदनादायी मूत्र विसर्जन, डोकेदुखी, ओटीपोटात दुखणे इत्यादि.
मल विसर्जन	पोटदुखी, डोकेदुखी, मल - मूत्र विसर्जनास बाधा, पायात गोळे येणे, पायांच्या स्नायूंमध्ये पेटके आणि ओटीपोटात दुखणे इत्यादि.
अपान वायू (पोटातील वायू)	मल - मूत्र विसर्जनास बाधा, ओटीपोटात वेदना, थकवा आणि इतर उदर रोग इत्यादि.
उलटी होणे	शीतपित्त, त्वचेचा द्राह आणि खाज, अन्नावरून वासना उडणे, सूज, अशक्तपणा, ताप, त्वचा रोग, मळमळ इत्यादि.
शिकणे	डोकेदुखी, चेहऱ्याचा अर्धांगवायू, चेहरा आणि डोक्याच्या अर्ध्या बाजूला वेदना, हाडे - सांधे आणि स्नायूंच्या वेदना इत्यादि.
ढेकर देणे	उचकी, अपचन, अन्नावरून वासना उडणे, कंप सुटणे आणि हृदय आणि छाती मध्ये अवरोधाची भावना होणे इत्यादि.
जांभई देणे	शरीर वाकणे, स्नायूंचे आकुंचन, शरीर सुन्न होणे आणि कंप सुटणे इत्यादि.
भूक	कृशता, अशक्तपणा, त्वचेच्या वर्णात बदल, शारीरिक वेदना, आणि चक्कर येणे इत्यादि.
तहान	घसा आणि तोंड कोरडे पडणे, बहिरेपणा, थकवा जाणवणे, अशक्तपणा इत्यादी.
डोळ्यांतून अश्रू येणे	सर्दी, डोळ्यांचे आजार, हृदयाचे विकार, अन्नावरून वासना उडणे आणि चक्कर येणे इत्यादि.
शुक्रवेगावरोध	प्रजनोत्पादक अवयवांमध्ये वेदना, शरीर दुखणे, छातीत जळजळणे, मूत्र विसर्जनास अडथळा इत्यादि.
अति श्रमामुळे धाप लागणे	पोटात मांसाच्या गाठी होणे, हृदयाचे विकार आणि संभ्रम इत्यादि.

साण्डू च्यवनप्राश स्पेशल (स्पेशल)

- च्यवन ऋषींसाठी निर्मित च्यवनप्राश हे एक प्राचीन काळापासून वापरात येणारे प्रभावी रसायन कल्प आहे. जे विविध संक्रमणांपासून संपूर्ण संरक्षण प्रदान करते आणि रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते.
- हे अष्टवर्ग, दशमूल, आमलकी इत्यादीसह ५० हून अधिक शक्तिवर्धक औषधी वनस्पतींचे मिश्रण आहे.
- याचे मुख्य वैशिष्ट्य म्हणजे आमलकी. हे एक उत्कृष्ट रसायन द्रव्य आहे, याच्या नित्य सेवनाने दीर्घायु निरोगी आरोग्य प्राप्त होते. यामध्ये अक्षगंधा सुद्धा आहे जे शरीराला ऊर्जा प्रदान करते.
- साण्डू च्यवनप्राश मधील अष्टवर्गामध्ये मुबलक

प्रमाणात अँटी ऑक्सिडेंट आहेत जे शरीरातील सप्त धातूंचे पोषण करतात.

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



साण्डू च्यवनप्राश (स्पेशल)

मानसिक अस्वस्थता आणि जास्त तहान लागणे इत्यादि समस्यांसाठी फायदेशीर ठरते.

- हे कल्प रोग प्रतिकारशक्ती सुधारते, वारंवार होणारे आजार कमी करते आणि विविध संसर्गानंतर पुन्हा नव्याने शरीराला उभारी देण्यासाठी मदत करते.



साण्डू अमृतरिष्ट

साण्डू अमृतरिष्ट

- साण्डू अमृतरिष्ट हे प्रतिकारशक्ती वाढवणारा एक अष्टपैलू कल्प आहे.
- गुडूची ही अमृतरिष्टातील प्रमुख औषधी वनस्पती आहे. त्यात रोगप्रतिकार शक्ती आणि शारीरिक उत्साह वाढवणारे, अँटीऑक्सिडेंट गुणधर्म आहेत.
- विविध कारणांमुळे उदभवणाऱ्या तीव्र आणि पुन्हा पुन्हा होणाऱ्या संसर्जन्य आजारांसाठी हे फायदेशीर आहे. हे जळजळ, शरीर दुखणे,

साण्डू दशमूलारिष्ट

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

*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.
Email: customer@sandu.in,
Phone: 022-2528 4402



साण्डू दशमूलारिष्ट

- प्रसूतीनंतरच्या टप्प्यात प्रजनन संस्थेला बळकट करते, प्रसूतीनंतर येणारा थकवा दूर करते, रोगप्रतिकार शक्ती वाढवते आणि गर्भाशयाला पूर्वस्थितीमध्ये आणण्यासाठी मदत करते.

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

प्रथिनयुक्त मूग डाळीचा पोळा

योग्य आहार घेण्याच्या प्रयत्नात अनेकदा आपण मल्टिव्हिटामिन्स, प्रोटीन पावडर इत्यादी पूरक घटकांचे सेवन करत राहतो ज्यांचे शरीरावर होणारे दीर्घकालीन परिणाम अजूनही वादातीत आहेत. त्यामुळे नैसर्गिकरित्या मिळणारे अन्नघटक हेच अजूनही ऊर्जा आणि पोषणाचा आपला एकमेव विश्वासार्ह स्रोत आहेत. भिजवलेले हिरवे मूग हे प्रथिने आणि अमीनो ऍसिडने समृद्ध असतात म्हणून ते कोणत्याही प्रकारच्या शारीरिक व्यायामादरम्यानचा एक आदर्श आणि फायदेशीर पूरक आहार ठरू शकतो.

आवश्यक साहित्य:



केल्याने होत आहे रे... आधी केलेची पाहिजे

शांत झोप हे सर्वोत्तम ध्यान आहे - दलाई लामा
आयुर्वेदाने धारणीय वेगांबद्दल देखील स्पष्ट उल्लेख केलेला आहे. धारणीय वेग म्हणजे रोखून ठेवण्यास योग्य असे वेग, म्हणजेच लोभ, शोक, भय, क्रोध, अहंकार, असभ्यता, मत्सर, कोणत्याही गोष्टीची अती आसक्ती इत्यादी. शांततापूर्ण मन आणि निरोगी जीवनासाठी या आधारणीय वेगांना कौशल्यपूर्वक रोखणे आवश्यक आहे. शरीर, मन आणि आत्मा यांच्यातील संतुलन साधण्यासाठी आपल्याला हे समजून घ्यावे

लागेल की जीवन ही काही शर्यत नाही, परंतु तरीही आपण धावणे सुरू ठेवतो आणि निपुण बनण्याच्या प्रयत्नात आपल्या शारीरिक आणि मानसिक प्रकृतीची हेळसांड करतो, मात्र या चक्रव्यूहातून बाहेर पडण्याची आणि खऱ्या अर्थाने कौशल्यपूर्ण जगण्याची वेळ आली आहे. नाही तर जसे संत तुकाराम म्हणतात की -

नको-नको रे मना गुंतु मायाजाळी,
काळ आला जवळी ग्रासावया।।

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

मंगळवार, २९ सप्टेंबर २०२६

मुंबई	२०.१४ सोलापूर	२०.०३
ठाणे	२०.१२ नागपूर	१९.४४
पुणे	२०.१० अमरावती	१९.५०
रत्नागिरी	२०.१५ अकोला	१९.५३
कोल्हापूर	२०.१२ छ. संभाजीनगर	२०.०२
सातारा	२०.११ भुसावळ	१९.५८
नाशिक	२०.०८ परभणी	१९.५७
अहिल्यानगर	२०.०५ नांदेड	१९.५४
पणजी	२०.१६ धाराशिव	२०.०२
धुळे	२०.०२ भंडारा	१९.४२
जळगाव	१९.५९ चंद्रपूर	१९.४५
वर्धा	१७.४७ बुलढागा	१९.५७
यवतमाळ	१९.४९ इंदौर	१९.५४
बीड	२०.०१ ग्वाल्हेर	१९.३८
सांगली	२०.१० बेळगाव	२०.१२
सावंतवाडी	२०.१५ मालवण	२०.१६

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुद्ध मुहूर्त

०४ (१५.४३पर्यंत), ०५ (१९.३० पर्यंत),
१३ (२६.०० पर्यंत), २१ (१६.०४ पर्यंत),
२३ (२६.०० पर्यंत), २६ (१९.३९ नंतर
२६.००पर्यंत)

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

पंचांग-२०२६	श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८२							
सप्टेंबर	श्रावण-भाद्रपद	शुक्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ मंगळ	क. चतुर्थी ०७.४१	अश्लेषा	२६.४१	वृश्चि	२३.३८	कोत्त्व	१८.५९	१०
२ बुध	क. पंचमी २८.२६	भरणी	२५.४२	ध्रुव	२१.१९	नख	१७.२९	११
३ गुरु	क. षष्ठी २६.२५	कृत्तिका	२४.२९	व्याघ्र	१८.३२	विष्टि	१५.२७	१२
४ शुक्र	क. अश्वी २४.१३	रोहिणी	२३.०३	हस्त	१५.४३	वाल्ग	१३.२७	१३
५ शनि	क. नवमी २१.५३	मृगशीर्ष	२१.३०	चक्र	१२.४६	तैत्ति	११.०४	१४
६ रवि	क. दशमी १९.२९	आर्द्रा	१९.५२	सिद्धि	०९.४४	ज्येष्ठा	०८.४१	१५
७ सोम	क. एकादशी १७.०४	पुनर्वसु	१८.१३	ज्येष्ठा	०६.४०	कोत्त्व	२७.५२	१६
८ मंगळ	क. द्वादशी १४.४२	पुष्य	१६.३९	शरिष	२४.४०	नख	२५.३५	१७
९ बुध	क. त्रयोदशी १२.३०	आश्लेषा	१५.१४	शिव	२१.५९	विष्टि	२३.४९	१८
१० गुरु	क. चतुर्दशी १०.३३	मघा	१४.०४	सिध्द	१९.१७	चतुष्पाद	२१.२२	१९
११ शुक्र	क. अमावास्या ०८.५६	पूर्. फाल्गुनी	१३.१५	साध्य	१७.०९	किंत्तुन	१९.१७	२०
१२ शनि	क. प्रतिपदा ०७.४६	उ. फाल्गुनी	१२.५४	शुभ	१५.०८	वाल्ग	१३.०२	२१
१३ रवि	क. द्वितीया ०७.०८	हस्त	१३.०६	शुक्ल	१३.४२	तैत्ति	११.०२	२२
१४ सोम	क. तृतीया ०७.०६	चित्रा	१३.५४	ब्रह्मा	१२.४५	वज्रि	११.२०	२३
१५ मंगळ	क. चतुर्थी ०७.४३	स्वाती	१५.२०	वेष्ट	१२.१९	नख	२०.१६	२४
१६ बुध	क. पंचमी ०८.५९	विशाखा	१७.२९	वैभूति	१२.२९	कोत्त्व	२१.४९	२५
१७ गुरु	क. षष्ठी १०.४७	अनुराधा	१९.५२	विक्रम	१२.४८	नख	२३.५९	२६
१८ शुक्र	क. सप्तमी १३.००	ज्येष्ठा	२२.४३	श्रीति	१३.३३	विष्टि	२६.१२	२७
१९ शनि	क. अश्वी १५.२६	मूळ	२५.४९	आयुष्मान	१४.२७	वाल्ग	२८.३९	२८
२० सोम	क. नवमी १७.५०	पूर्वाषाढा	२८.३४	सौभाग्य	१५.२९	तैत्ति	अहोरात्र	२९
२१ सोम	क. दशमी २०.००	उत्तराषाढा	अहोरात्र	शोभन	१६.०४	तैत्ति	०६.५८	३०
२२ मंगळ	क. एकादशी २१.४२	उत्तराषाढा	०७.०६	अतिथि	१६.२८	वज्रि	०८.५५	३१
२३ बुध	क. द्वादशी २२.४९	श्रवण	०९.०८	सुकर्मा	१६.२५	नख	१०.२९	आश्विन
२४ गुरु	क. त्रयोदशी २३.१७	धनिष्ठा	१०.३४	भूति	१५.५३	कोत्त्व	११.०९	२
२५ शुक्र	क. चतुर्दशी २३.०६	शततत्त्वा	११.२९	शूल	१४.५०	नख	११.१७	३
२६ शनि	क. पंचमी २२.१८	पूर्. भाद्रपद	११.३९	नष्ट	१३.१६	विष्टि	१०.४६	४
२७ सोम	क. प्रतिपदा २०.५८	उ. भाद्रपद	११.०७	वृश्चि	११.१६	वाल्ग	०९.४२	५
२८ सोम	क. द्वितीया १९.१३	रेवती	१०.१६	शुभ	०८.५३	तैत्ति	०८.०८	६
२९ मंगळ	क. तृतीया १७.१०	अश्लेषा	०९.०३	हस्त	२७.१९	नख	२८.४५	७
३० बुध	क. चतुर्थी १४.५५	फाल्गुनी	०७.३९	वज्र	२४.२०	कोत्त्व	२५.४५	८

*दि.१-९-२०२६ रोजी सूर्योदय रवि, बुध-शुक्र, चंद्र-शनि, मंगळ-शुक्र, शुक्र-कन्या, शनि, नेपच्युन-मीन, हर्ष-वृषभ, चतु-मकर.
*शुक्र : तुळ ०-२-९, बुध : कन्या ०७-९, रवि : कन्या १७-९, मंगळ : कर्क १८-९, शुभ : तुळ २६-९.
*अमावास्या प्रारंभ : पुनव १०-९, सकाळी १०-३३; समाप्ती : शुक्रवार ११-९, सकाळी ०८.५६.
*पूर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार २५-९, रात्री ११.०६; समाप्ती : शनिवार २६-९, रात्री १०.१८.

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

#SayYesToAyurveda®

साण्डू

गुलकंद

प्रवाळयुक्त

उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प



गुलाब



खडीसाखर



१०

भाद्रपद - आश्विन
शके १९४८

ऑक्टोबर २०२६

विक्रम संवत्
२०८२

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

आरोग्यदर्शिका®

हर दिन,
हर घर...
आयुर्वेद !

र रविवार	एमएसके प्लस® (महासुदर्शन काढा नं.१) रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक	भाद्रपद कृ.९ अविधवा नवमी नवमी श्राध्द सिम्हथ तोराह (ज्यु)	पुनर्वसु शुभ दिवस	आश्विन शु.१ घटस्थापना शादीय नवरात्रारंभ मातामह श्राध्द महाराजा श्री अग्रसेन जयंती	चित्रा आश्विन मासारंभ	आश्विन शु.७ भानुसमी महालक्ष्मी पूजन (घागरी फुंकणे) आयंबील ओळी प्रारंभ (जैन)	पूर्वाषाढा सरस्वती बलिदान पूजन (घागरी फुंकणे) (जैन)	आश्विन शु.१४ कोजागरी पौर्णिमा आकाश दीपदान शरद पौर्णिमा पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ११.५६	रेवती शुभ दिवस (सं. ११.५६ प.)
	सो सोमवार	एमएसके प्लस® MSK PLUS Muscle Relaxant & Throat Irruaniation	भाद्रपद कृ.१० दशमी श्राध्द	पुष्य शुभ दिवस (दु.२.५९प.)	आश्विन शु.२ चंद्रदर्शन	स्वाति शुभ दिवस	आश्विन शु.८ दुर्गाष्टमी महाष्टमी उपवास महानवमी उपवास सरस्वती विसर्जन	उत्तराषाढा शुभ दिवस	आश्विनी नवात्र पौर्णिमा, महर्षी वाल्मीकि जयंती कार्तिक स्नानारंभ ज्येष्ठ अपत्य निरांजन आयंबील ओळी समाप्ती (जैन) शुभ दिवस राऊळ महाराज जयंती
मं मंगळवार	शिशूविन® शिशुंची संजीवनी	भाद्रपद कृ.११ इंदिरा एकादशी एकादशी श्राध्द	आश्लेषा	आश्विन शु.३ मुस्लिम जमादिलावल मासारंभ	विशाखा	आश्विन शु.९ दसरा, विजयादशी महानवमी नवरात्रोत्थापन अश्वपूजा साईबाबा पुण्यतिथी उत्सव-शिर्डी विजय मुहूर्त दु.०२.१९ पासून ०३.०५ पर्यंत देवीला बलिदान उपवास पारणा एकविरा महानवमी पूजा	श्रवण शुभ दिवस	आश्विन कृ.१/२ पंत महाराज बाळेंकुंद्री उत्सवारंभ	भरणी
बु बुधवार	शिशूविन® हेच खरे बाळकडू शिशुंची संजीवनी	भाद्रपद कृ.१२ द्वादशी श्राध्द संन्यासिजनांचा महालय मघा श्राध्द	मघा	आश्विन शु.४ विनायक चतुर्थी पारशी खोरदाद मासारंभ (दु.१२.१६प.)	अनुराधा शुभ दिवस (दु.१२.१६प.)	आश्विन शु.१० श्री मध्वाचार्य जयंती	धनिष्ठा	आश्विन कृ.३ पंत महाराज बाळेंकुंद्री समाधी दिन	कृत्तिका
गु गुरुवार	शिशूविन® हेच खरे बाळकडू शिशुंची संजीवनी	भाद्रपद कृ.१३ प्रदोष शिवरात्री त्रयोदशी श्राध्द	पूर्वा फाल्गुनी	आश्विन शु.५ ललिता पंचमी श्री राष्ट्रसंत सद्गुरु जनार्दन स्वामी जयंती जागतिक अंध दिन	ज्येष्ठा	आश्विन शु.११ पाशांकुशा एकादशी	शततारका शुभ दिवस (दु.२.४७ नं.)	आश्विन कृ.४ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.५३ दाशरथी चतुर्थी करक चतुर्थी शुभ दिवस	रोहिणी पंत महाराज बाळेंकुंद्री उत्सव समाप्ती
शु शुक्रवार	शिशूविन® हेच खरे बाळकडू शिशुंची संजीवनी	भाद्रपद कृ.१४ सप्तमी श्राध्द महात्मा गांधी जयंती लालबहादूर शास्त्री जयंती	मृगशीर्ष	भाद्रपद कृ.१४ चतुर्दशी श्राध्द शस्त्राने मृत झालेल्यांचे पितृ श्राध्द	उत्तरा फाल्गुनी	आश्विन शु.६ सरस्वती आवाहन	आश्विन शु.१२ प्रदोष भारतीय कार्तिक मासारंभ	पूर्वा भाद्रपदा सौर हेमंत ऋतू प्रारंभ	आश्विन कृ.५ राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज पुण्यतिथी शुभ दिवस
श शनिवार	शिशूविन® हेच खरे बाळकडू शिशुंची संजीवनी	भाद्रपद कृ.१५/८ मराठी अभिजात भाषा गौरव दिन कालाष्टमी अष्टमी श्राध्द मध्याष्टमी श्राध्द	आर्द्रा	भाद्रपद अमावास्या सर्वपित्री दर्श अमावास्या गजच्छायायोग सायंकाळी ०६.१८ पर्यंत सूर्याचा चित्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन: घोडा अमावास्या श्राध्द विश्व मानसिक आरोग्य दिवस अमावास्या समाप्ती रात्री ०९.१९	हस्त	आश्विन शु.७ सरस्वती पूजन	मूल आश्विन शु.१३ सूर्याचा स्वाती नक्षत्रप्रवेश वाहन:बेडूक	उत्तरा भाद्रपदा शुभ दिवस	आश्विन कृ.६ सरदार पटेल जयंती नाना महाराज पुण्यतिथी

परिपाठादि
काढा
(पाठाजीवनी)
उष्णतानाशक
प्रभावी
फॉर्म्युला



विविध
कारणांनी
उत्पन्न झालेला
दाह, तृष्णा व
भूख न लागणे
मध्ये उपयोगी



तेजरस®
उत्तम
बुद्धिवर्धक

उत्तम
बुद्धिवर्धक

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





आरोग्यदर्शिका®

ऑक्टोबर २०२६



उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

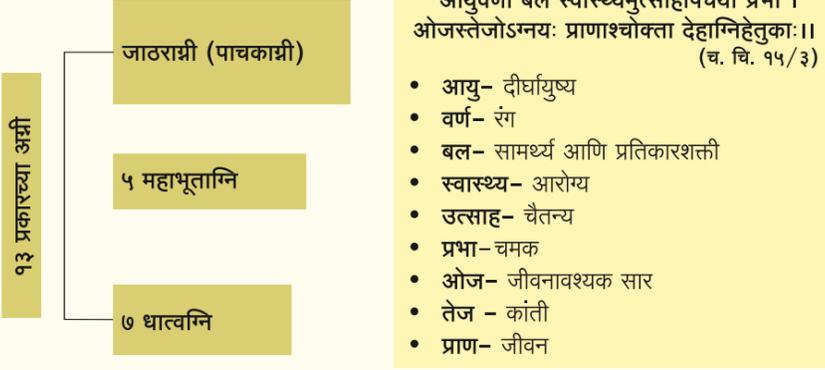
आयुष्कामीय - दीर्घायु भव!

वदनी कवळ घेता.....

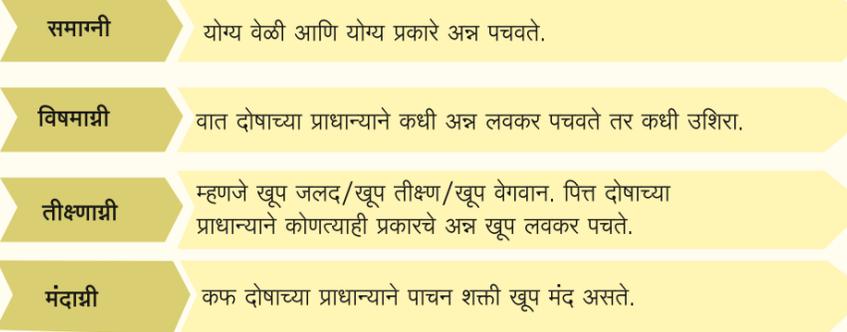
अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः। प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम्। - श्रीमद् भगवद्गीता १५/१४ या श्लोकात खाण्याच्या प्रक्रियेची तुलना ही यज्ञेशी केलेली आहे. म्हणजे तुम्ही जरा यज्ञ प्रत्यक्ष पाहिलात तर त्यात एक नियम असतो की, यज्ञात हवन करणारा जो ब्राह्मण असतो त्याने एक समिधा टाकली की ती समिधा जोपर्यंत संपूर्णपणे नाहीशी होत नाही तोपर्यंत त्याला पाहत राहायचं असतं. खरे तर ही एक मानसिक प्रक्रिया आहे. जसे एक घास ३२ वेळा चावून खा असे सांगितले जाते. झेन च्या संप्रदायात म्हणतात की एक झेन साधू त्याला एक सफरचंद खायला एक दिवस लागतो आणि त्यातच त्याच्या स्वास्थ्याचं रहस्य दडलेलं आहे. इतकं हळू प्रत्येक गोष्ट चघळत राहायचं त्यामुळे हे फिजिओलॉजिकल आहे ह्यात काही शंकाच नाही. मग जेव्हा आपण अशा चांगल्या खाण्याच्या सवयी पाळण्यात अयशस्वी होतो तेव्हा आपल्या पाचन क्रियेला नक्कीच त्रास होतो. ज्याद्वारे आपल्या शरीराला पोषण आणि ऊर्जा मिळते जी रोजच्या कामांसाठी शरीराला ऊर्जा प्रदान करते. हे पचन कसे होते ?

बलमारोग्यमायुश्चप्राणाश्चाग्नी प्रतिष्ठिताः। - चरक संहिता

अग्नीचे महत्त्व या श्लोकातून स्पष्ट दिसून येते जेथे असे म्हटले आहे की, अग्नी ही गतिज ऊर्जा आहे जी आपल्याला शारीरिक बल, आरोग्य, दीर्घायु आणि प्राण यांना सामर्थ्य देते. आयुर्वेदानुसार शारीरिक बल, रोग प्रतिकारशक्ती, आरोग्य, दीर्घायु, प्राण हे सर्व अग्नीच्या स्थितीवर अवलंबून आहेत. आपल्या आयुर्वेदाचार्यांनी १३ प्रकारच्या अग्नीचे वर्णन केलेले आहे.



समान्नी सोडून इतर सर्व प्रकारचे अग्नी हे दोषांच्या असंतुलनास कारणीभूत ठरतात, यामुळे विविध आजारांस आमंत्रण मिळते. कायचिकित्सा ही अष्टांग आयुर्वेदाची एक शाखा आहे, जी रोगांच्या विविध उपचार पद्धतींशी संबंधित आहे. 'काय'चा एक अर्थ 'अग्नी' सुद्धा होतो. यावरून आपण असे म्हणू शकतो की, आजाराच्या प्रतिबंधासाठी आणि त्यावरील उपचार ठरवण्यासाठी अग्नीची भूमिका (पचनशक्ती) विचारात घ्यावी लागते. आपल्या पचनशक्तीनुसार जाठराग्नीचे चार श्रेणीमध्ये वर्गीकरण केले जाते (च. चि. १५/५१).



अग्नी दुष्टी होण्याची कारणे पुढीलप्रमाणे :

अभोजन - जेवणाच्या वेळा चुकवणे.

अजीर्णशान - आधीचे खाल्लेले अन्न न पचताच परत अन्न सेवन करणे.

अतिभोजन - खूप जास्त प्रमाणात खाणे.

विषमाशन - भोजनाच्या अनियमित वेळा आणि असंतुलित प्रमाण.

असात्म्य भोजन - आपल्या प्रकृतीला योग्य नसणारे अन्न सेवन करणे

स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

स्किन मिस्ट

आपण कितीही पुरेसे पाणी प्यायलो तरीही बऱ्याचदा आपल्या त्वचेच्या आरोग्यासाठी काही अतिरिक्त लक्ष देण्याची गरज असते. तांदूळ हा आपल्या भारतीय आहारातील रोजचा मुख्य पदार्थ आहे. पचन संस्थेच्या विकारांमध्ये फायदेशीर असलेली पेज ही तांदूळाच्या पाण्यापासून बनवली जाते. तांदूळाच्या पाण्यात व्हिटॅमिन B, C सारखी जीवनसत्त्वे आणि खनिजे भरपूर असतात आणि ते त्वचेसाठी फायदेशीर असल्याचे दिसून आले आहे. तांदूळाच्या पाण्यापासून बनवलेल्या स्किन मिस्ट मुळे त्वचेची खुली झालेली छिद्र आकुंचन होण्यास मदत होते,

त्वचेचा रंग सुधारतो, संवेदनशील त्वचेला देखील हे अनुकूल आहे, मुरुम-पुटकुळ्या यांवर सुद्धा हे खूप फायदेशीर आहे.

आवश्यक साहित्य

- तांदूळ: १/२ कप
- पाणी: आवश्यकतेनुसार



अधिक माहितीसाठी स्कॅन करा

केल्याने होत आहे रे... आधी केलेली पाहिजे

विझलो जरी आज मी, हा माझा अंत नाही

पेटेन उद्या नव्याने, हे सामर्थ्य नाशवंत नाही

- सुरेश भट

जो आपल्याला चैतन्य देते तो आत्मा. या आत्म्यामधूनच मनाची उत्पत्ती होते. त्यामुळे ज्ञान प्राप्त करणे, त्यावर प्रक्रिया करणे आणि असे ज्ञान संग्रहित करणे ही कार्ये यामुळे घडतात. अशा प्रकारे, जर मन आणि शरीर दोन्हीचे कार्य अग्नीवर अवलंबून असेल, तर या मौल्यवान आंतरिक अग्नीचे

संरक्षण केले पाहिजे. तसेच खालील श्लोकात असे म्हटले आहे की -

शमप्रकोपौ दोषाणां सर्वेषामग्नि संश्रितौ ।

तस्माद् अग्निं सदा रक्षेत्रिदानानि च वर्जयेत्

- च. चि. ५/ १३६

म्हणजे सर्व दोषांचे प्रकोप होणे आणि शमन होणे ह्या दोन्हीही गोष्टी अग्नीवर अवलंबून आहेत. या सर्व बाबींचा विचार करून अग्निचे संरक्षण करणे आवश्यक आहे.

साण्डू परिपाठादी काढा (पाठाजीवनी)

आहे.

उष्णतेमुळे त्वचेवर येणाऱ्या फोडांसाठी साण्डू परिपाठादी काढा (पाठाजीवनी) उत्तम कल्प आहे.

हे त्वचा विकारांवर प्रभावशाली असणाऱ्या परिपाठ, रक्तचंदन, खदिर, हरिद्रा यांसारख्या वनौषधींपासून बनलेले आहे.

या कल्पाचा दाहशामक आणि शीतल प्रभाव

साण्डू परिपाठादी काढा (पाठाजीवनी) संक्रमणादरम्यान निर्माण होणारे विष काढून टाकण्यास मदत करते आणि संपूर्ण आरोग्य सुधारण्यास मदत करते.



साण्डू परिपाठादी काढा

साण्डू चंदनासव

साण्डू चंदनासव हा मूत्रमार्गाच्या विकारांसाठीचा एक खात्रीशीर उपाय आहे.

हे चंदन, मुस्ता, रक्तचंदन, न्यग्रोध आणि यांसारख्या इतर शीतल प्रभावात्मक औषधी वनस्पतींनी बनलेले आहे.

लघवीच्या ठिकाणची जळजळ आणि वेदना कमी करते.

साण्डू चंदनासव हे प्रतिजैविक (Antimicrobial)

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



साण्डू चंदनासव

साण्डू गोक्षुर काढा (साण्डू गोखरू काढा)

साण्डू गोक्षुर काढा (साण्डू गोखरू काढा) मूत्रवह संस्थेशी संबंधित समस्यांसाठी खात्रीलायक कल्प आहे.

गोक्षुर हे द्रव्य मूत्रवहसंस्था व मूत्रजनन अवयवांची कार्यप्रणाली उत्तम ठेवण्यास मदत करते.

थांबून थांबून होणाऱ्या लघवीमध्ये तसेच दाह व दुर्गंधीयुक्त मूत्रगत तक्रारीमध्ये उत्तम कार्य करतो.



साण्डू गोक्षुर काढा

*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.

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

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

गुरुवार, २९ ऑक्टोबर २०२६

मुंबई	२०.५३ सोलापूर	२०.४४
ठाणे	२०.५२ नागपूर	२०.११
पुणे	२०.५० अमरावती	२०.२८
रत्नागिरी	२०.५६ अकोला	२०.३१
कोल्हापूर	२०.५३ छ. संभाजीनगर	२०.४१
सातारा	२०.५२ भुसावळ	२०.३६
नाशिक	२०.४७ परभणी	२०.३६
अहिल्यानगर	२०.४५ नांदेड	२०.३३
पणजी	२०.५८ धाराशिव	२०.४२
धुळे	२०.४० भंडारा	२०.१९
जळगाव	२०.३७ चंद्रपूर	२०.२४
वर्धा	२०.२५ बुलढागा	२०.३५
यवतमाळ	२०.२८ इंदौर	२०.३१
बीड	२०.०१ ग्वाल्हेर	२०.१२
सांगली	२०.१० बेळगाव	२०.५४
सावंतवाडी	२०.१५ मालवण	२०.५८

विवाहास उपयुक्त दिवस

शुक्रलोप दिनांक १६ ऑक्टोबर २०२६ पासून

शुक्रअस्तातील मुहूर्त

०४ (१५.४३पर्यंत), ०५ (२१.३० पर्यंत), १३ (२६.०० पर्यंत), २१ (१६.०४ पर्यंत), २३ (२६.०० पर्यंत), २६ (११.३१ नंतर २६.००पर्यंत)

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

पंचांग-२०२६	श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८२				
ऑक्टोबर	भाद्रपद-आश्विन				
१ गुरु	कृ. पंचमी १२.३५	रोहिणी २८.२६	विष्टि २१.१८	गरज २३.२५	९
२ शुक्र	कृ. षष्ठी १०.१५	मृगशिरा २६.५४	ज्येष्ठा १८.१७	विष्टि २१.०६	१०
३ शनि	कृ. सप्तमी ०७.५९	आर्द्रा २५.२९	नरियन १५.२१	बालव १८.५४	११
४ रवि	कृ. अष्टमी ३९.५१	पुनर्वसु २४.१३	श्रव १२.३१	तैत्ति १६.५९	१२
५ सोम	कृ. नवमी २७.५३	पुष्य २३.०८	श्रव ०९.५०	वज्रिज १४.५८	१३
६ मंगळ	कृ. दशमी २४.३४	आश्लेषा २२.१७	श्रव ०७.१९	बव १३.१९	१४
७ बुध	कृ. एकादशी २३.१६	मघा २१.४०	श्रव २६.५१	कौस्तव ११.५३	१५
८ गुरु	कृ. ब्रह्मिणी २२.१५	पू. फाल्गुनी २१.१९	श्रव २४.७७	गरज १०.४३	१६
९ शुक्र	कृ. चतुर्विंशती २१.३५	उ. फाल्गुनी २१.१९	श्रव २३.२०	विष्टि ०९.५२	१७
१० शनि	अमावस्या २१.१९	हस्त २१.४२	श्रव २२.०९	चतुष्पाद ०९.२४	१८
११ रवि	शु. प्रतिपदा २१.३०	चित्रा २२.३२	वैश्वि २१.०४	किंस्तुप ०९.२९	१९
१२ सोम	शु. द्वितीया २२.१२	स्वाती २३.५१	विष्णव २०.३९	बालव ०९.४७	२०
१३ मंगळ	शु. तृतीया २३.२७	विशाखा २५.४२	श्रित २०.२३	तैत्ति १०.४६	२१
१४ बुध	शु. चतुर्थी २५.१२	अनुराधा २८.०२	आशुपान २०.३८	वज्रिज १२.२६	२२
१५ गुरु	शु. पंचमी २७.२४	ज्येष्ठा २९.४७	शौभान्य २१.१४	बव १४.१५	२३
१६ शुक्र	शु. षष्ठी २९.५४	ज्येष्ठा ०६.४७	शौभान्य २२.०४	कौस्तव १६.३७	२४
१७ शनि	शु. सप्तमी २९.४६	मूळ ०९.४६	अश्लेषा २३.०९	गरज १९.१०	२५
१८ रवि	शु. सप्तमी ०८.२७	पूर्वाषाढा १२.४७	सुकर्मा २३.५४	विष्टि २१.४९	२६
१९ सोम	शु. अष्टमी १०.५९	उत्तराषाढा १५.३७	श्रुति २४.३३	बालव २३.५४	२७
२० मंगळ	शु. नवमी १२.४९	श्रवण १८.००	शूल २४.४८	तैत्ति २५.३५	२८
२१ बुध	शु. दशमी १४.१९	धनिष्ठा १९.४६	शंभ २४.३२	वज्रिज २६.३५	२९
२२ शुक्र	शु. एकादशी १४.४७	शतताराका २०.४८	शुद्धि २३.३८	बव २६.४७	३०
२३ शनि	शु. द्वादशी १४.३५	कुतिका १३.२६	शुभ २२.०७	कौस्तव २६.१९	कार्तिक
२४ शनि	शु. त्रयोदशी १३.३६	उ. भाद्रपदा २०.३९	ज्येष्ठा २०.००	गरज २४.५९	२
२५ रवि	शु. चतुर्विंशती ११.५६	रेवती १९.२९	हर्षण १७.२९	विष्टि २२.५२	३
२६ सोम	पौर्णिमा ०९.४९	अश्लेषा १७.४९	नव १४.१६	बालव २०.२४	४
२७ मंगळ	कृ. प्रतिपदा ०७.०१	भरणी १५.३९	विष्टि १०.५२	तैत्ति १७.३५	५
२८ बुध	कृ. द्वितीया २५.०६	कृतीका १३.२६	ज्येष्ठा २७.३७	वज्रिज १४.३७	६
२९ गुरु	कृ. तृतीया २२.१०	रोहिणी ११.१९	श्रव २४.३५	बव ११.३७	७
३० शुक्र	कृ. चतुर्थी १९.२४	मृगशिरा ०९.०३	श्रव २०.३९	कौस्तव ०८.५५	८
३१ शनि	कृ. षष्ठी १६.५७	आर्द्रा ०७.१९	विष्टि १७.३९	विष्टि २७.५९	९

*दि. १-१०-२०२६ रोजी सूर्योदय रवि-कन्या, चंद्र, हर्षण-वृषभ, मंगळ, गुरु-कर्क, बुध, शुक्र-तुळ, शनि, नेपच्यून-मीन, प्लूटो-मकर.
*रवि : तुळ १७-१०, गुरु : सिंहा ३१-१०.
*अमावस्या प्रारंभ : शुक्रवार ०९-१०, रात्री ०९.३५; समाप्ती : शनिवार १०-१०, रात्री ०९.१९.
*पौर्णिमा प्रारंभ : रविवार २५-१०, सकाळी ११.५६; समाप्ती : सोमवार २६-१०, सकाळी ०९-४९.

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

#SayYesToAyurveda®

मकरप्राश®

उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

बलवर्धक व कार्यक्षमतावर्धक | हृदय आणि मस्तिष्क पुष्टिवर्धक | उत्साहवर्धक

आपल्या परिवाराचा स्वास्थ्यरक्षक



स्वर्णयुक्त लक्ष्मीविलास रस, रोप्य आणि मोतीयुक्त

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

आरोग्यदर्शिका®

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद !

११

आश्विन-कार्तिक शके १९४८

नोव्हेंबर २०२६

विक्रम संवत् २०८२-८३

र
रविवार

आश्विन कृ.७
भानुसप्तमी
कालाष्टमी
कराष्टमी
शुभ दिवस
१
०६.४९ १८.०३ कर्क

पुष्य
आश्विन कृ.१४
नरक चतुर्दशी
अभ्यंगस्नान
दर्श अमावास्या चंद्रोदय पहाटे ०५.३८
लक्ष्मीपूजन सायं ०६.०० ते रात्रौ ०८.३३
महावीर निर्वाण (जैन) अमावास्या प्रारंभ सकाळी ११.२७
स्वाति
८
०६.४४ १८.०० तुळ

उत्तराषाढा
कार्तिक शु.६
बिरसा मुंडा जयंती
शुभ दिवस
१५
०६.४८ १७.५८ मकर

अश्विनी
कार्तिक शु.१३
प्रदोष वैकुंठ चतुर्दशीचा उपवास
श्री गोरक्षनाथ प्रकट दिन
भारतीय अग्रहायण मासारंभ
२२
०६.५२ १७.५७ मेष

कार्तिक कृ.६
शुभ दिवस
२९
०६.५६ १७.५८ कर्क

सो
सोमवार

आश्विन कृ.८
औद्योगिक सुरक्षा दिन
आश्लेषा
२
०६.४९ १८.०३ कर्क २७.४५

आश्विन अमावास्या
अभ्यंगस्नान
सोमवती अमावास्या
अमावास्या समाप्ती
दुपारी १२.३९
श्री काका महाराज पुण्यतिथी
स्वाति
९
०६.४५ १८.०० तुळ २६.४७

श्रवण
कार्तिक शु.७
जलाराम जयंती
महालय समाप्ती
शुभ दिवस
१६
०६.४८ १७.५८ मकर

भरणी
कार्तिक शु.१४
वैकुंठ चतुर्दशी
प्रौर्णिमा प्रारंभ
रात्रौ ११.४२
२३
०६.५२ १७.५७ मेष

कार्तिक कृ.७
आश्लेषा
३०
०६.५७ १७.५८ कर्क ०९.४९

मं
मंगळवार

आश्विन कृ.९
मघा
३
०६.४२ १८.०२ सिंह

कार्तिक शु.१
बलिप्रतिपदा
विक्रम संवत् २०८३ प्रारंभ
कालयुक्तनाम, संवत्सरारंभ
कार्तिक मासारंभ
महावीर जैन संवत् २५५३
गोवर्धन पूजन
श्री काका महाराज पुण्यतिथी
विशाखा
दीपावली पाडवा
अभ्यंगस्नान
अन्नकूट
१०
०६.४५ १८.०० वृश्चिक

कार्तिक शु.८
दुर्गाष्टमी, गोपाष्टमी
लाला लजपतराय पुण्यतिथी
जागतिक गर्भाशय ग्रीवा कैंसर उन्मूलन दिवस
धनिष्ठा
शुभ दिवस
(सायं. ५.१६ नं.)
१७
०६.४९ १७.५८ मकर १५.२९

कार्तिक पौर्णिमा
गुरु नानक जयंती
कार्तिकस्नान समाप्ती
कार्तिकस्वामी दर्शन रात्रौ ०८.२३ पर्यंत
तुलसीविवाह समाप्ती
गुरु तेगबहादूर शहीद दिन
पौर्णिमा समाप्ती
रात्रौ ०८.२३
२४
०६.५३ १७.५७ मेष ०७.२४



मुलांसाठी इम्युनिटी बुस्टर

बु
बुधवार

आश्विन कृ.१०
वासुदेव बळवंत फडके जन्मदिन
पूर्वा फाल्गुनी
४
०६.४२ १८.०२ सिंह

कार्तिक शु.२
चंद्रदर्शन
भाऊबीज यमद्वितीया
अनुराधा
११
०६.४६ १७.५९ वृश्चिक

कार्तिक शु.९
कुम्भांड नवमी
शतताराका
१८
०६.५० १७.५८ कुंभ

कार्तिक कृ.१
रोहिणी
शुभ दिवस
२५
०६.५४ १७.५७ वृषभ

गु
गुरुवार

आश्विन कृ.११
रमा एकादशी
गोवत्स द्वादशी
वसुबारस
उत्तरा फाल्गुनी
५
०६.४३ १८.०२ सिंह ०९.३४

कार्तिक शु.३
मुस्लिम जमादिलाखर मासारंभ
ज्येष्ठा
१२
०६.४६ १७.५९ वृश्चिक १४.१८

कार्तिक शु.९
पूर्वा भाद्रपदा
१९
०६.५० १७.५८ कुंभ २४.४९

कार्तिक कृ.२
संविधान दिन
मृगशीर्ष
शुभ दिवस
२६
०६.५४ १७.५७ वृषभ ०७.१०

साण्डू अश्वगंधारिष्ट
शारीरिक व मानसिक शक्तिवर्धक



शु
शुक्रवार

आश्विन कृ.१२
प्रदोष गुरुद्वादशी
धनत्रयोदशी धन्वंतरी जयंती
यमदीपदान
हस्त
६
०६.४३ १८.०१ कन्या

कार्तिक शु.४
विनायक चतुर्थी
पारशी तीर मासारंभ
मूल
१३
०६.४७ १७.५९ धनु

कार्तिक शु.१०/११
प्रबोधिनी स्मार्त एकादशी
विष्णुप्रबोधोत्सव संत नामदेव महाराज जयंती
पूर्वा भाद्रपदा
उत्तरा भाद्रपदा
२०
०६.५१ १७.५८ मीन

कार्तिक कृ.३/४
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.५१
आर्द्रा
२७
०६.५५ १७.५७ मिथुन

श
शनिवार

आश्विन कृ.१३
शिवरात्री
चित्रा
७
०६.४४ १८.०१ कन्या १७.१४

कार्तिक शु.५
पांडव पंचमी
पंडित नेहरु जयंती
क्रांतिवीर लहूजी साळवे जयंती
विश्व मधुमेह दिवस
पूर्वाषाढा
ज्ञानपंचमी (जैन) बालदिन
क्रांतिवीर लहूजी साळवे जयंती
विश्व मधुमेह दिवस
१४
०६.४७ १७.५९ धनु २७.१०

कार्तिक शु.१२
भागवत एकादशी
तुलसीविवाहारंभ
चातुर्मास्य समाप्ती
रेवती
पंढरपूर यात्रा शुभ दिवस
२१
०६.५१ १७.५८ मीन २९.५४

कार्तिक कृ.५
महात्मा जोतिबा फुले पुण्यतिथी
पुनर्वसु
२८
०६.५५ १७.५७ मिथुन ०७.२९

कोरिसान® सर्दीसाठी रामबाण
टॅबलेट



आरोग्यविषयक माहिती जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा



वासा
खोकल्यासाठी कफ सिरप



2X दुहेरी ताकद
अडुळसा आणि तुळशीची



आरोग्यदर्शिका®

नोव्हेंबर २०२६



आयुष्कामीय - दीर्घायु भव!

आरोग्याची सोय

वाटचाल ...संकल्पातून सिद्धीकडे . . . !!!
एकाच ह्या जन्मी जणू, फिरुनी नदी जन्मेन मी
स्वप्नाप्रमाणे भासेल सारे, जातील साऱ्या लयाला व्यथा
भवती सुखाचे स्वर्गीय वारे, नाही उदासी ना आर्तता
ना बंधने वा नाही गुलामी, भीती अनामी विसरेन मी
हरवेन मी, हरपेन मी, तरीही मला लाभेन मी !!!
आशा उद्याच्या डोळ्यात माझ्या, फुलतील कोमेजल्यावाचुनी
माझ्या मनीचे गूळ घ्या जाणुनी, या वाहणाऱ्या गाण्यातुनी
लहरेन मी, बहरेन मी, शिशिरांतुनी उगवेन मी!!! -

आणि प्रतिकारशक्ती अधिक असते, त्यामुळे
हिवाळ्याच्या काळात आपल्या शरीरात बलाधिक्य
असते. आता बल म्हणजे काय? आणि त्याचे मूल्यांकन
कसे करावे? हे तुम्हाला माहीत झालेय. पण ही माहिती
तुम्ही स्वतःवर कशी वापरणार आहात?
पौष्टिक आहार, दिनचर्या, ऋतुचर्या, विविध पथ्ये,
योग, व्यायाम आणि रसायन यांचा दैनंदिन सराव करून
आत्मसात केलेले शारीरिक बल आणि याद्वारे
मिळवलेली उत्तम रोग प्रतिकारशक्ती या सर्व गोष्टी
आपण युक्तिकृत बल मिळवण्यासाठी करू शकतो.
यासाठी आता आपण थोडा मागील महिन्यांचा आढावा
घेऊ -

सुधीर मोघे
'संकल्प' म्हणजे 'मुंगेरालाल के हसीन सपने' नक्कीच
नव्हे. संकल्प सिद्धीस नेण्यासाठी सर्वप्रथम आपली
उद्दिष्टे स्पष्ट हवीत. यासाठी सातत्याने प्रयत्नशील ही
राहता आले पाहिजे. साथीच आजाराने घातलेला
धुमाकुळ गेल्या काही काळात आपण सारे अनुभवत
आहोत. मात्र काही संकल्प हे आपल्याला आयुष्यभर
पाळता आले पाहिजेत. जसे की - आपले शारीरिक
आरोग्य उत्तम राखणे आणि संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य
मिळवणे. यासाठीच २०२६ च्या 'साण्डू
आरोग्यदर्शिका' या आम्ही प्रस्तुत केलेल्या 'सोप्या
आयुर्वेदाच्या सोपानाच्या' अर्थात यात उल्लेखित
आयुर्वेदाच्या मूलभूत मार्गदर्शक तत्वांच्या मदतीने
आपण आपले शारीरिक, मानसिक आणि पर्यायाने
सामाजिक स्वास्थ्य टिकवून ठेवू शकतो. आता
प्रत्येकजण एका शब्दाबद्दल साक्षर झाला आहे, तो
म्हणजे रोग प्रतिकारशक्ती. आयुर्वेदाने त्याला व्यक्तीचे
'बल' (शक्ती) असे म्हटले आहे.. आयुर्वेदानुसार ह्याचे
२ प्रकार आहेत - बाह्य आणि अंतर्गत. अग्निबल (पचन
क्षमता), देहबल (शारीरिक शक्ती) हे उत्तम रोगप्रतिकार
शक्तीचे मुख्य घटक आहेत.

१. आपल्या प्रकृतीला अनुकूल असा आहार घेणे.
२. दिनचर्या म्हणजे सूर्योदयापासून सूर्यास्तापर्यंत
केला जाणारा दैनंदिन व्यवहार.
३. ऋतुचर्ये मध्ये ऋतूतील बदलांचा विचार करून
आपल्या दिनचर्ये मध्ये आवश्यक बदल समाविष्ट
केले पाहिजेत.
४. व्यायाम आणि योगाद्वारे आपण शारीरिक बल तसेच
मनाची स्थिरता मिळवू शकतो.
५. धारणीय आणि अधारणीय वेग - उत्तम आरोग्य
प्राप्त करण्यासाठी आणि कायमस्वरूपी निरोगी
राहण्यासाठी हे नियम पाळले जाणे आवश्यक
आहेत.

- मकरप्राश**
- हे एक विशेष आयुर्वेदिक रसायन कल्प आहे जे
मकरध्वज, लक्ष्मीविलास रस अशा सुवर्णयुक्त
घटक द्रव्यांसह ४७ पेक्षा जास्त विशेष औषधी
वनस्पतींनी बनलेले एक उत्तम मिश्रण आहे.
 - मकरप्राश** हे अँटी-ऑक्सिडंटनी समृद्ध आणि
उत्तम इम्युनोमोड्युलेटर आहे जे रोग प्रतिकारशक्ती
वाढवते आणि श्वसन संस्थेच्या वारंवार होणाऱ्या
संसांगापासून संरक्षण कवच देते.
 - हे शरीराच्या महत्वाच्या अवयवांना पुनरुज्जीवित
करते आणि दीर्घायु प्रदान करते.
 - मकरप्राश** हे मकरध्वज, लक्ष्मीविलास रस अशा
सुवर्णयुक्त घटक द्रव्यांनी युक्त असल्याने ते सर्दी,
पडसे, खोकला, त्वचेचे विकार, अशक्तपणा आणि

वारंवार आजारी पडणे अशा समस्यांमध्ये फायदेशीर
आहे. ते केवळ संपूर्ण शरीरालाच बळकट करत
नाही, तर विविध संक्रमणांविरुद्ध लढण्यासाठी
रोगप्रतिकारशक्ती देखील वाढवते तसेच योग्य वाढ
व विकासासाठी मदत करते आणि तणाव दूर करते.

- मकरप्राश** आजच्या व्यस्त जीवनशैलीला सामोरे
जाण्याचा तसेच सकारात्मक
ऊर्जा राखण्याचा आणि उत्तम
आरोग्य प्राप्त करण्यासाठीचा
एक उत्कृष्ट पर्याय आहे.



मकरप्राश

त्रिविधं बलमिति - सहजं, कालजं, युक्तिकृतं च।
सहजं यत् शरीरसत्वयोः प्राकृतं,
कालकृतमृत्विभागजं वयःकृतं च, युक्तिकृतं
पुनस्तद्यदाहारचेष्टायोगजम् । च. सू. ११/३६
आयुर्वेदात बलाचे ३ प्रकार आहेत; सहज, कालज
आणि युक्तिकृत बल.

आता तुम्ही विचार कराल की आम्ही ह्या बलाला इतके
महत्त्व का देत आहोत?
यात काहीच मोठे कोडे नाही. पत्यांचा बांधलेला बंगला
जसा वाऱ्याच्या झुळुकेने उडून जातो. मात्र आपल्या
छत्रपती शिवाजी महाराजांनी बांधलेले गड किल्ले म्हणा
अथवा आपल्या पूर्वजांनी कोरलेल्या अजिंठा -
वेरूळच्या लेण्या म्हणा हे आजही इतक्या काळानंतर
सुद्धा आपल्या गौरवशाली इतिहासाची साक्ष देत उभे
आहेत, अर्थात ही काही मोजकी उदाहरणे आहेत.
याचप्रमाणे कोणत्याही आजारांचा सामना करण्यासाठी
आपले शरीर केवळ मजबूतच नसावे तर सर्वांथाने
आपण अंतर्बाह्य स्वस्थ असणे गरजेचे आहे.

एमएसके प्लस

- एमएसके प्लस** हे सर्व सामान्य आजारांवर उत्तम
काम करणारे प्रोप्रायटरी कल्प आहे.
- यात किराततित्त, यक्षिधु, गुडुची, अक्षगंधा आणि
यांसारख्या इतर प्रभावी औषधी वनस्पतींचा
समावेश आहे.
- श्वसन मार्गातील अवरोध दूर करून, दाहशामक
प्रभाव देणारे, अँटीऑक्सिडंटनी भरपूर असे हे
कल्प आहे.

हे डोकेदुखी, जळजळ, भूक न लागणे इत्यादीं सारख्या
सामान्य आजारांशी संबंधित
लक्षणांपासून आराम देण्यास मदत
करते.

- एमएसके प्लस** रोग प्रतिकारशक्ती
सुधारते आणि आजारांची पुनरावृत्ती
टाळते.



एमएसके प्लस

सहजं यत् शरीरसत्वयोः प्राकृतं,
कालकृतमृत्विभागजं वयःकृतं च, युक्तिकृतं
पुनस्तद्यदाहारचेष्टायोगजम् । च. सू. ११/३६
आयुर्वेदात बलाचे ३ प्रकार आहेत; सहज, कालज
आणि युक्तिकृत बल.
सहज: उपजत - सहज बल हे जन्मापासूनच असते.
कालज: हे ऋतुमानातील फरक आणि व्यक्तीच्या वयावर
अवलंबून असते.
युक्तिकृत : च्यवनप्राशचे दररोज सेवन, दिनचर्या,
व्यायाम आणि आचार रसायन यांसारख्या आरोग्यदायी
पद्धतींनी आत्मसात केलेले शारीरिक बल. आता
तुम्हाला हा प्रश्न नक्कीच पडला असेल की, तुमच्या
बलाचे परीक्षण कसे करावे? आयुर्वेद म्हणतो - 'बलं
व्यायामशक्त्या'. म्हणजे तुमच्या व्यायामाच्या
क्षमतेवरून तुमच्या बलाचे मूल्यांकन केले जाते. विसर्ग
कालामध्ये (दक्षिणायन - हिवाळी ऋतू) आपले बल



स्वास्थ्य वाटिका

हर दिन, हर घर... आयुर्वेद!

आयुर्वेदिक उटणे

प्रत्येक भारतीय सणाला विशेष प्रथा - परंपरांचा
इतिहास आहे. होळीला होलिका दहन,
जन्माष्टमीच्या वेळी दहीहंडी, मकरसंक्रांतीच्या
वेळी पतंग उडवणे आणि यासारख्या बऱ्याच.
त्याचप्रमाणे दिवाळीच्या काळात स्नानापूर्वी
अंगार उटणे आणि सुगंधी तेल लावून अभ्यंग
स्नान करण्याची प्रथा आजही प्रचलित आहे.
यातील बेसन आणि इतर औषधी घटक त्वचेचे
पोषण करून, वर्ण सुधारण्यास आणि मुरुमांपासून
मुक्त होण्यास मदत करतात. या सवरात असेच एक
घरगुती पण बहुगुणी उटणे बनवायला शिकूया. हे
मिश्रण तयार झाल्यावर ते तुमच्या त्वचेच्या
प्रकारानुसार दूध किंवा गुलाबपाणी घालून वापरले
जाऊ शकते.

आवश्यक साहित्य:



केल्याने होत आहे रे... आधी केलेची पाहिजे

हे साध्य करण्यासाठी आपण २०२६ च्या सुरुवातीला
शरीर, मन आणि आत्म्याचे स्वास्थ्य उत्तम राखण्याचा
संकल्प केला. 'आरोग्यातून आनंद' मिळवण्याच्या या
प्रवासात आम्ही या आरोग्यदर्शिकेद्वारे प्रकृती,
दिनचर्या, आहार आणि त्याचे नियम, योग, व्यायाम
इत्यादी ही आयुर्वेदाची मूलभूत तत्त्वे आपल्याशी
सामायिक करून आपले अंतर्बाह्य आरोग्य उत्तम
ठेवण्यासाठीचा हा प्रयत्न केला. परिवर्तन हा सृष्टीचा
नियम आहे. त्यामुळे आपण सतत विकसित होत जातो;
आपल्या व्यक्तिमत्त्वाला पैलू पडत जातात. म्हणून
आम्हाला आशा आहे की आयुर्वेदाने दिलेली ही

मार्गदर्शक तत्त्वे तुमचे आरोग्याचे ध्येय साध्य
करण्यासाठी फायदेशीर ठरतील. त्यामुळे निरोगी
राहण्याचा संकल्प सिद्धीस जाईल.

'मी' पणाची निवृत्ती दहावी म्हणून पहिला 'निवृत्ती',
निवृत्ती झाल्याशिवाय ज्ञान नाही म्हणून दुसरा 'ज्ञानदेव',
ज्ञान प्राप्त झाले की जीवनमार्ग सोपा होतो
म्हणून तिसरा 'सोपान',
सोप्या मार्गाने ज्ञान गेले की आत्मा मुक्त होतो
म्हणून चौथी 'मुक्ताई',
निवृत्ती, ज्ञानदेव, सोपान आणि मुक्ताई या
मानवी मनाच्या चार अवस्था आहेत.

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

शुक्रवार, २७ नोव्हेंबर २०२६

मुंबई	२०.५१ सोलापूर	२०.४१
ठाणे	२०.५० नागपूर	२०.२०
पुणे	२०.४८ अमरावती	२०.२६
रत्नागिरी	२०.५४ अकोला	२०.३०
कोल्हापूर	२०.५१ छ. संभाजीनगर	२०.३९
सातारा	२०.४९ भुसावळ	२०.३४
नाशिक	२०.४५ परभणी	२०.३४
अहिल्यानगर	२०.४३ नांदेड	२०.३२
पणजी	२०.५५ धाराशिव	२०.४०
धुळे	२०.३९ मंडारा	२०.१८
जळगाव	२०.३५ चंद्रपूर	२०.२२
वर्धा	२०.२३ बुलढाणा	२०.३४
यवतमाळ	२०.२६ इंदौर	२०.३०
बीड	२०.३९ ग्वाल्हेर	२०.१२
सांगली	२०.४९ बेळगाव	२०.५१
सावंतवाडी	२०.५४ मालवण	२०.५५

विवाहास उपयुक्त दिवस

सिंहस्थ मघादी पंचनाद थोडक्यात सिंहस्थ

गुरुमधील मुहूर्त

०४ (१५.४३पर्यंत), ०५ (२१.३० पर्यंत),
१३ (२६.०० पर्यंत), २१ (१६.०४ पर्यंत),
२३ (२६.०० पर्यंत), २६ (११.३१ पर्यंत),
२६.००पर्यंत)

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

पंचांग-२०२६	श्री शालिवाहन शके १९४८, पराभवनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८२/८३
नोव्हेंबर	आश्विन-कार्तिक
१ रविवार	कृ. खलमी १४.५१ शुभ २८.३० साय १४.३८ बालव २५.५७ १०
२ सोम	कृ. अश्वी १३.१० अश्लेषा २७.४५ शुभ १२.०५ नैतिल २४.२९ ११
३ मंगळ	कृ. मघी ११.५४ मघा २७.२५ शुभ ०९.५३ वक्रिज २३.२५ १२
४ बुध	कृ. पशुमी ११.०२ पू. फाल्गुनी २७.२९ ब्रह्म ०८.०० ३०.२५ बव २२.४६ १३
५ शुक्र	कृ. एकादशी १०.३५ उ. फाल्गुनी २७.५५ वैश्वि २९.०९ कौत्व २२.३० १४
६ शुक	कृ. द्वादशी १०.३० हस्त २८.४२ विक्रंभ २८.२९ गरज २२.३६ १५
७ शनि	कृ. त्रयोदशी १०.४७ चित्रा २९.५१ श्रौति २७.२७ विवि २३.०४ १६
८ रविवार	कृ. चतुर्दशी ११.२७ स्वाती अहोरात्र आयुष्मान २७.०२ चतुष्पाद २३.५६ १७
९ सोम	अमावस्या १२.३१ स्वाती ०७.२३ सौभाग्य २६.५६ विस्तुप २५.१२ १८
१० मंगळ	शु. प्रतिपदा १३.५१ विशाखा ०९.१८ शोभन २७.०९ बालव २६.५३ १९
११ बुध	शु. द्वितीया १५.५२ अनुष्ठा ११.३७ अतिथि २७.३९ नैतिल २८.५८ २०
१२ शुक्र	शु. तृतीया १८.०८ ज्येष्ठा १४.१८ सुकर्मा २८.२५ वक्रिज अहोरात्र २९
१३ शुक	शु. चतुर्थी २०.४१ मूल १७.४६ भुवि २८.२९ वक्रिज ०७.२३ २२
१४ शनि	शु. पंचमी २३.२३ पूर्वाषाढा २०.२३ शुभ ३०.२१ बव १०.०२ २३
१५ रविवार	शु. षष्ठी २६.०० अश्लेषा २३.३७ मंड अहोरात्र कौत्व १२.४३ २४
१६ सोम	शु. सप्तमी २८.१९ श्रवण २६.१६ मंड ०७.१५ गरज १५.१२ २५
१७ मंगळ	शु. अष्टमी ३०.०४ धनिष्ठा २८.३४ भुवि ०७.५३ विवि १७.१६ २६
१८ बुध	शु. नवमी अहोरात्र शततारका ३०.०९ शुभ ०८.०४ बालव १८.४० २७
१९ शुक्र	शु. दशमी ०७.०५ पू. भाद्रपदा अहोरात्र व्युत्थान ०७.४९ ३०.३९ नैतिल १९.१६ २८
२० शुक	शु. एकादशी ०७.५५ पू. भाद्रपदा ०६.५६ वक्रिज २८.५५ वक्रिज १८.५९ २९
२१ शनि	शु. द्वादशी २८.५६ रेवती २९.५४ सिद्धि २६.३० बव १७.४९ ३०
२२ रविवार	शु. त्रयोदशी २६.३७ अश्विनी २८.१५ व्यातिथि २३.२९ कौत्व १५.५१ मार्गशीर्ष २९
२३ सोम	शु. चतुर्दशी २३.४२ भरणी २६.०२ वक्रिज १९.५८ गरज १३.१३ २
२४ मंगळ	शु. पौर्णमासी २०.२३ कृत्तिका २३.२५ परिध १६.०५ विवि १०.०५ ३
२५ बुध	कृ. प्रतिपदा १६.५९ रोहिणी २०.३६ शिव ११.५९ नैतिल २७.०२ ४
२६ शुक्र	कृ. द्वितीया १३.१५ मृगशीर्ष १७.४७ शिव ०७.४९ वक्रिज २३.३० ५
२७ शुक	कृ. तृतीया ०९.४८ कृ. चतुर्थी ३०.३९ आर्द्रा १५.०८ शुभ २३.५१ बव २०.११ ६
२८ शनि	कृ. पंचमी २७.५६ पुर्वफुल १२.४९ शुभ २०.१७ कौत्व १७.१४ ७
२९ रविवार	कृ. षष्ठी २५.४६ पुष्य १०.५९ ब्रह्मा १७.०८ गरज १४.५७ ८
३० सोम	कृ. सप्तमी २४.११ अश्लेषा ०९.४१ ऐत १४.२६ विवि १२.४३ ९

*दि. १-११-२०२६ रोजी सूर्योदय रवि, बुध, शुक्र-शुक्र, चंद्र, मंगळ-कर्क, गुरु-मिथु, शनि, जेपयुन-मीन, हर्षल-वृषभ, वृत्त-मकर.
*शुक्र(व): कन्या ०५-११, मंगळ: मिथु १२-११, रवि: वृश्चिक १६-११, शुक्र: कुल २२-११, राहु(व): मकर २५-११, केतु(व): कर्क २५-११.
*आमावस्या प्रारंभ: रविवार ०८-११, सकाळी ११.२७; समाप्ती: सोमवार ०९-११, दुपारी १२.३१.
*पौर्णिमा प्रारंभ: सोमवार २३-११, रात्री ११.४२; समाप्ती: मंगळवार २४-११, रात्री ०८.२३.

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सत्ता

#SayYesToAyurveda®

ऑस्टिऑन-डीTM
टॅबलेट



विशिष्ट गुणकारी कॅल्शियम

१२

कार्तिक-मार्गशीर्ष
शके १९४८

डिसेंबर २०२६

विक्रम संवत्
२०८३

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

र रविवार	 तेजरस उत्तम बुद्धीवर्धक	कार्तिक कृ. १३ भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर महापरिनिर्वाण दिन श्री ज्ञानेश्वर महाराज समाधी उत्सव आळंदी प्रदोष श्री काका महाराज जयंती	स्वाति मार्गशीर्ष शु. ४ विनायक चतुर्थी पारशी अमर्दाद मासारंभ	श्रवण शुभ दिवस (सां. ४.४७ नं.) मोक्षदा एकादशी संत गाडगे महाराज पुण्यतिथी मौनी एकादशी (जैन)	अश्विनी गीता जयंती पुण्यतिथी	मार्गशीर्ष कृ. ४ आश्लेषा	साण्डू महारासनादि काढा (गुग्गुल युक्त) जीर्ण वातविकारांमध्ये श्रेष्ठ कल्प  MAHARASNADI KADHA (with Guggul) For Chronic Joint Pain and Swelling
		०७.०० १७.५९ तूळ	०७.०५ १८.०९ मकर	०७.०८ १८.०४ मेष	०७.१२ १८.०७ कर्क १८.०४		
सो सोमवार	 उत्तम बुद्धिवर्धक	कार्तिक कृ. १४ शिवरात्री अमावास्या प्रारंभ उ. रात्री ०४.१२	विशाखा मार्गशीर्ष शु. ५	श्रवण शुभ दिवस सोमप्रदोष उत्तरायणारंभ सौर शिशिर ऋतू प्रारंभ	भरणी	मार्गशीर्ष कृ. ५ मघा	एमएसके प्लस (महासुदर्शन काढा नं.१) रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक 
०७.०१ १७.५९ तूळ ०९.१३		०७.०५ १८.०९ मकर २२.३४	०७.०९ १८.०४ मेष १८.३६	०७.१२ १८.०७ सिंह			
मं मंगळवार	कार्तिक कृ. ८ कालाष्टमी कालभैरव जयंती जागतिक एड्स दिवस	मघा कार्तिक अमावास्या दर्श अमावास्या श्री संताजी महाराज जगनाडे जयंती (तारखेप्रमाणे)	अनुराधा मार्गशीर्ष शु. ६ चंपाषष्ठी स्कंदषष्ठी मार्तंडभैरवोत्थापन	धनिष्ठा शुभ दिवस भारतीय पौष मासारंभ	कृत्तिका शुभ दिवस (स. १०.४५ नं.)	मार्गशीर्ष कृ. ६ पूर्वा फाल्गुनी मोरया गोसावी संजीवन समाधी-चिंचवड (पुणे)	एमएसके प्लस (महासुदर्शन काढा नं.१) रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक
०६.५७ १७.५८ सिंह	०७.०२ १७.५९ वृश्चिक	०७.०६ १८.०२ कुंभ	०७.०९ १८.०५ वृषभ	०७.१३ १८.०९ सिंह २१.३६			
बु बुधवार	कार्तिक कृ. ९ पूर्वा फाल्गुनी	मार्गशीर्ष शु. १ मार्गशीर्ष मासारंभ मार्तंडभैरव षड्रात्रोत्सवारंभ देव दीपावली अमावास्या समाप्ती पहाटे ०६.२०	ज्येष्ठा मार्गशीर्ष शु. ७	शतताराका शुभ दिवस हजूरत अली जन्मदिन अयन करिदिन	रोहिणी/मृगशीर्ष	मार्गशीर्ष कृ. ७ उत्तरा फाल्गुनी कालाष्टमी शुभ दिवस	एमएसके प्लस (महासुदर्शन काढा नं.१) रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक
०६.५८ १७.५८ सिंह १४.५८	०७.०२ १७.५९ वृश्चिक २०.५९	०७.०६ १८.०२ कुंभ	०७.१० १८.०५ वृषभ १८.२६	०७.१३ १८.०९ कन्या			
गु गुरुवार	कार्तिक कृ. १० जागतिक अपंग दिन दिव्यांग व्यक्तींचा आंतरराष्ट्रीय दिवस	उत्तरा फाल्गुनी शुभ दिवस (स. १०.५३ प)	मार्गशीर्ष शु. १ चंद्रदर्शन	मूल मार्गशीर्ष शु. ८ दुर्गाष्टमी धनुर्मासारंभ	पूर्वा भाद्रपदा	मार्गशीर्ष कृ. १ हस्त साने गुरुजी जयंती भारतीय ग्राहक दिन	एमएसके प्लस (महासुदर्शन काढा नं.१) रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक
०६.५९ १७.५८ कन्या	०७.०३ १८.०० धनु	०७.०७ १८.०२ कुंभ ०९.१२	०७.१० १८.०५ मिथुन	०७.१३ १८.०९ कन्या २८.४६			
शु शुक्रवार	कार्तिक कृ. ११ उत्पत्ति एकादशी आळंदी यात्रा	हस्त शुभ दिवस मुस्लिम रज्जब मासारंभ	पूर्वाषाढा मार्गशीर्ष शु. २	उत्तरा भाद्रपदा शुभ दिवस (ड. १२.१८ नं.)	पुनर्वसु शुभ दिवस	एमएसके प्लस (महासुदर्शन काढा नं.१) रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक	
०६.५९ १७.५८ कन्या २३.०९	०७.०३ १८.०० धनु	०७.०७ १८.०२ कुंभ	०७.११ १८.०६ मिथुन १७.३३				
श शनिवार	कार्तिक कृ. १२ हात्रुका (ज्यू)	चित्रा शुभ दिवस	मार्गशीर्ष शु. ३ उत्तराषाढा शुभ दिवस	मार्गशीर्ष शु. १० रेवती शुभ दिवस	पुष्य मार्गशीर्ष कृ. ३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.४५	एमएसके प्लस (महासुदर्शन काढा नं.१) रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक	
०७.०० १७.५८ तूळ	०७.०४ १८.०० धनु ०९.५०	०७.०८ १८.०३ मीन	०७.११ १८.०६ कर्क				



साण्डू
सारक[®]
चूर्ण

विश्वसनीय
मलबध्दता नाशक

आरोग्यविषयक
माहीती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर



१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

डिसेंबर २०२६



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

साण्डू ची गुणवत्तापूर्ण प्रभावी औषधे

साण्डू प्रोप्रायटरी प्रोडक्ट्स	साण्डू आसव	साण्डू अरिष्ट	साण्डू काढे
मकरप्राश उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक 500, 1000 मि. ली.	साण्डू कुमारी आसव मलावरोध व यकृतविकारांमध्ये प्रभावी 200, 450 मि. ली.	साण्डू रोहितकारिष्ट प्लीहा-यकृत रोगांसाठी उत्कृष्ट औषध 200 मि. ली.	एमएसके प्लस रोगप्रतिरोधी, शक्तिवर्धक 200, 450 मि. ली.
ऑसिविन (साण्डू ऑटुम्ब्रावलेह) उष्णता, दाहनाशक श्रेष्ठ कल्प 100, 200 मि. ली.	साण्डू वासकासव जीर्णकास, जीर्ण प्राणवह स्रोतस् आणि सूजेवर प्रभावी 200, 450 मि. ली.	साण्डू द्राक्षारिष्ट कुम्फुस बल्य व पाचक श्रेष्ठ योग 200, 450 मि. ली.	साण्डू महामंजिष्ठादि काढा त्वचारोगनाशक रक्तशोधक श्रेष्ठ काढा 200, 450 मि. ली.
हिमोक्लीन उत्तम रक्तशोधक, त्वचाविकार नाशक 200, 450 मि. ली.	साण्डू पुनर्वासव शोथघ्न, काविल नाशक प्रभावी औषध 200, 450 मि. ली.	साण्डू कुटजारिष्ट अतिसार, ग्रहणीसाठी उत्कृष्ट कल्प 200, 450 मि. ली.	साण्डू गोक्षुर काढा (गोक्षुर काढा) मुत्रविकारांसाठी श्रेष्ठ औषध 200, 450 मि. ली.
डायजीफोर्ट (पंचासव) पंचकोलयुक्त पाचनशक्ति वर्धक टॉनिक 450 मि. ली.	साण्डू द्राक्षासव परिपूर्ण पाचक 200, 450 मि. ली.	साण्डू अशोकारिष्ट स्त्रीमित्र, स्तंभक, रक्तपित्त दुष्टी नाशक 200, 450 मि. ली.	साण्डू भूमिम्बादि काढा अम्लपित्तासाठीचे मूलभूत कल्प 200, 450 मि. ली.
ऑप्टिलिफ्ट (मादीफल रसायनम्) उत्कृष्ट रुचिवर्धक कल्प 100, 200 मि. ली.	साण्डू पत्रांगासव स्त्रियांकरिता प्रभावी कल्प 200 मि. ली.	साण्डू विडंगारिष्ट पारंपारिक कुमिनाशक 200, 450 मि. ली.	साण्डू रास्नासप्तक काढा सर्वोच्च शूलघ्न काढा 450 मि. ली.
शिशुविन शिशुंची संजीवनी 100, 200 मि. ली.	साण्डू चंदनासव मूत्रदाह व मूत्रकृच्छ्रामध्ये प्रभावी औषधी 200, 450 मि. ली.	साण्डू अभयारिष्ट मलानुलोमक, जीर्ण मलावरोध व अर्शनाशक कल्प 200, 450 मि. ली.	साण्डू दशमूल काढा श्रेष्ठ वातनाशक कल्प 200, 450 मि. ली.
तेजरस उत्तम बुद्धीवर्धक 200 मि. ली.	साण्डू लोधासव श्रेष्ठ रक्तस्तंभक 200, 450 मि. ली.	साण्डू अर्जुनारिष्ट हृदयबल्य औषधी 200, 450 मि. ली.	साण्डू त्रिफलादि काढा (साण्डू त्रिफळा काढा) यकृत विकारांमध्ये गुणकारी योग 200, 450 मि. ली.
सोमजीवनी (साण्डू सोमासव) शवासरोगात देई सुटकेचा शवास 200, 450 मि. ली.	साण्डू सारिवाद्यासव सौम्य, उष्णतानाशक, रक्तशुद्धिकर कल्प 200, 450 मि. ली.	साण्डू सारस्वतारिष्ट स्मृतिवर्धक व मेध्य रसायन 200, 450 मि. ली.	साण्डू महारासनादि काढा जीर्ण वातविकारांमध्ये श्रेष्ठ कल्प 200, 450 मि. ली.
वासाजीवनी (वासावलेह) कासशवास व पित्तहर द्रवरूप अवलेह 100, 200 मि. ली.	साण्डू उशिरासव पित्तज विकार नाशक आणि रक्तस्तंभक 200, 450 मि. ली.	साण्डू दशमूलारिष्ट प्रसवोत्तर श्रेष्ठ बल्य, वातनाशक आर्तवरोगांमध्ये उपयुक्त 200, 450 मि. ली.	साण्डू पथ्यादि काढा विविध शिरःशूलनाशक काढा 200, 450 मि. ली.
भृंगजीवनी (साण्डू भृंगराजासव) केशवर्धक रसायन कल्प 200, 450 मि. ली.	साण्डू कनकासव कफसावक, शवासनलिकाविस्फारक 200, 450 मि. ली.	साण्डू अश्वगंधारिष्ट शुक्रवर्धक व शक्तिवर्धक सिद्ध कल्प 200, 450 मि. ली.	साण्डू पुनर्नवादि काढा श्रेष्ठ मूत्रल, रक्ताल्पतेमध्ये लाभदायी 200, 450 मि. ली.
साण्डू केशीता (साण्डू महाभृंगराज तेल) केशवर्धक श्रेष्ठ औषधी 100 मि. ली.	साण्डू लोहासव पांडुरोगनाशक व प्लीहा रोगनाशक 200, 450 मि. ली.	साण्डू अमृतारिष्ट जीर्णज्वर व ज्वरामुळे उत्पन्न दुर्बलतेसाठी श्रेष्ठ रसायन 200, 450 मि. ली.	साण्डू कृमिविकार काढा (कृमिगोन) उदरस्थ जटिल कृमिनाशक 200, 450 मि. ली.
ब्राह्मीहिता (साण्डू ओरिजनल ब्राह्मी तेल) मानसिक तणावनाशक शीतल शिरोभ्यंग तेल 100 मि. ली.	साण्डू पिप्पल्याद्यासव पाचक व कफनाशक 200 मि. ली.	साण्डू खदिरारिष्ट जटिल त्वचारोगासाठीचे उत्तम कल्प 200, 450 मि. ली.	साण्डू बाळंत काढा नं. १ प्रसवानंतरचे गर्भाशयशोधक व वातशामक कल्प 200 मि. ली.
साण्डू दाडिमावलेह श्रेष्ठ रुचिवर्धक, रक्तवर्धक, र्वादिष्ट कल्प 100, 200 मि. ली.	साण्डू अरविदासव बालकांसाठी सप्तधातुवर्धक औषधी 200, 450 मि. ली.	प्रोप्रायटरी टॅब्लेट	साण्डू बाळंत काढा नं. २ प्रसूतेसाठी जीवनीय शक्तिवर्धक कल्प 200 मि. ली.
वासा अडुळसा व तुलशीयुक्त प्रभावी कफ सिरप 100, 200 मि. ली.	कुमारविन (कुमारी आसव नं. ३) बालकांसाठी अग्निवर्धक व कफनाशक कल्प 100, 200, 450 मि. ली.	डेबिक्स उपद्रव प्रतिबंधक 30 टॅब्लेट	साण्डू बाळंत काढा नं. ३ प्रसूतेसाठी सप्तधातुपोषक व गर्भाशयबल्य कल्प 200 मि. ली.
साण्डू गुलकंद (प्रवालयुक्त) उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प 200, 400, 1000 ग्राम	साण्डू अवलेह व ग्रॅन्युल्स	कोरिसान जीर्ण सर्दीसाठी रामबाण 30 टॅब्लेट	शिशुविन® हेच खरे बाळकडू शिशुंची संजीवनी आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ व करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. दक्षिणायन / उत्तरायण
साण्डू बाम बंद नाक, अंगदुखी, डोकेदुखी पासून आराम 10 ग्राम	साण्डू च्यवनप्राश (स्पेशल) रोगप्रतिरोधी शक्तिवर्धक व आरोग्यदायक 500, 1000 ग्राम	ऑस्टिऑन डी प्राकृत कॅल्शियमचा नैसर्गिक स्रोत 30 टॅब्लेट	
विमफिक्स उत्साह, शक्ति आणि चैतन्यासाठी स्पेशल फॉर्म्युला 30 टॅब्लेट	बिलाजिल अतिसार व प्रवाहिकेसाठी प्रभावी औषध 250 ग्राम	इफेनिन श्वसनमार्गातील अवरोध दूर करण्यासाठी प्रभावी 50 टॅब्लेट	
साण्डू परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी) दाहनाशक विश्वसनीय कल्प 100, 200, 450 मि. ली.	वानरी जोश, जोम व उत्साहवर्धक पुरुषांसाठीचे टॉनिक 200 ग्राम	हिमॉल फोर्ट रक्तवर्धक श्रेष्ठ औषधी 30 टॅब्लेट	
साण्डू सितोपलासव कफसावक व शारीरिक, मानसिक दौर्बल्य निवारक 200, 450 मि. ली.	शतारी पर्याप्त स्तन्यजननाचा उत्कृष्ट कल्प 200 ग्राम	जॉन्डेक्स यकृत संरक्षक व यकृत शोधहर 30 टॅब्लेट	

Email: customer@saandu.in, Phone: 022- 2528 4402 *वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्यानेच घ्यावीत.

साण्डू आरोग्यदर्शिका २०२७

मिळवण्यासाठी पुढील क्रमांकावर

एस्. एम्. एस् किंवा वॉट्सअॅप करुन नोंदणी करा

मो. नं. ९१३७५२०५००

SMS

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

उदा: सचिन राणे - डोबिंबली - ९८९२२२XXXX - तेजरस

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

शनिवार, २६ डिसेंबर २०२६

मुंबई	२०.४५ सोलापूर	२०.३५
ठाणे	२०.४४ नागपूर	२०.१६
पुणे	२०.४२ अमरावती	२०.२२
रत्नागिरी	२०.४७ अकोला	२०.२५
कोल्हापूर	२०.४३ छ. संभाजीनगर	२०.३४
सातारा	२०.४३ भुसावळ	२०.३०
नाशिक	२०.४० परभणी	२०.२८
अहिल्यानगर	२०.३७ नांदेड	२०.२६
पणजी	२०.४७ धाराशिव	२०.३३
धुळे	२०.३४ भंडारा	२०.१९
जळगाव	२०.३९ चंद्रपूर	२०.१७
वर्धा	२०.१८ बुलढाणा	२०.३४
यवतमाळ	२०.२९ इंदौर	२०.२७
बीड	२०.३३ म्याल्हेर	२०.१९
सांगली	२०.४९ बेळगाव	२०.४३
सावंतवाडी	२०.४६ मालवण	२०.४७

विवाहास उपयुक्त दिवस

सिंहस्थ गुरुमधील मुहूर्त

०२ (०८.५४ नंतर २६.०० पर्यंत), ०३ (१०.५३ पर्यंत), ०४ (२६.०० पर्यंत), ०५ (२४.५९ पर्यंत), १० (११.४८ नंतर २३.५७ पर्यंत), १२ (२६.००पर्यंत), १३ (१६.४७ नंतर २६.००पर्यंत), १४ (२६.०० पर्यंत), १५ (११.५२ पर्यंत), १८ (१२.१८ नंतर २६.०० पर्यंत), २७ (१८.०४ नंतर २६.०० पर्यंत), २८ (१६.३२ पर्यंत), ३० (२६.०० पर्यंत), ३१ (१४.५० नंतर २६.०० पर्यंत)

दिसेंबर	कार्तिक-मार्गशीर्ष	शुक्र	समाप्ती	योग	समाप्ती	करण	समाप्ती	राष्ट्रीय
१ मंगळ	क्र. अष्टमी	२३.१३	मघा	०९.००	वैभूति	१२.१४	बाल्य	११.३७ १०
२ बुध	क्र. नवमी	२२.५१	पू. फाल्गुनी	०८.५४	विक्रम	१०.३१	तीर्था	१०.५८ ११
३ गुरु	क्र. दशमी	२३.०३	उ. फाल्गुनी	०९.५३	श्रीति	०९.१४	वज्र	१०.५३ १२
४ शुक्र	क्र. एकादशी	२३.४४	हस्त	१०.२२	आयुष्मान	०८.२२	वव	११.२० १३
५ शनि	क्र. द्वादशी	२४.५१	चित्रा	११.४८	सौभाग्य	०७.५२	कोल्य	१२.१४ १४
६ रवि	क्र. त्रयोदशी	२६.२१	स्वाती	१३.३७	शोभन	०७.४१	गरज	१३.३३ १५
७ मंगळ	क्र. चतुर्दशी	२८.१२	विशाखा	१५.४७	अतिमंड	०७.४६	विष्टि	१५.१४ १६
८ मंगळ	अमावास्या	३०.२०	अश्लेषा	१८.१५	सुकर्मा	०८.०५	चतुष्पाद	१७.१४ १७
९ बुध	शु. प्रतिपदा	अहोरात्र	ज्येष्ठा	२०.५९	धृति	०८.३९	किन्तुन	१९.३१ १८
१० गुरु	शु. प्रतिपदा	०८.४५	मूळ	२३.५७	शूल	०९.२३	बाल्य	२२.०२ १९
११ शुक्र	शु. द्वितीया	११.२२	पूर्वाषाढा	२७.०३	मंड	१०.१७	तीर्था	२४.४३ २०
१२ शनि	शु. तृतीया	१४.०५	उत्तराषाढा	३०.११	वृथि	११.१६	वज्र	२७.२७ २१
१३ रवि	शु. चतुर्थी	१६.४६	श्रवण	अहोरात्र	ध्रुव	१२.१३	वव	३०.३० २२
१४ सोम	शु. पंचमी	१९.१५	श्रवण	०९.११	व्याघात	१३.०३	कोल्य	अहोरात्र २३
१५ मंगळ	शु. षष्ठी	२१.१८	धनिष्ठा	११.५२	हर्षण	१३.३६	कोल्य	०८.२१ २४
१६ बुध	शु. सप्तमी	२२.४५	शतताराका	१४.०१	वज्र	१३.४५	गरज	१०.०७ २५
१७ गुरु	शु. अष्टमी	२३.२५	पू. भाद्रपद	१६.२९	सिध्दि	१३.२०	विष्टि	११.११ २६
१८ शुक्र	शु. नवमी	२३.१३	उ. भाद्रपद	१६.०९	व्याघात	१२.१८	बाल्य	११.२६ २७
१९ शनि	शु. दशमी	२२.०८	रेवती	१५.५७	वरिधान	१०.३४	तीर्था	१०.४७ २८
२० रवि	शु. एकादशी	२०.१४	अश्लेषा	१४.५५	पथि	०८.०९	वज्र	०९.४७ ३१.०० २९
२१ सोम	शु. द्वादशी	१७.३६	भरणी	१३.०८	विश्व	२५.३२	कोल्य	२८.०३ ३०
२२ मंगळ	शु. त्रयोदशी	१४.२४	कृत्तिका	१०.४५	साध्य	२१.३२	गरज	२४.३८ ३१
२३ बुध	शु. चतुर्दशी	१०.५७	रोहिणी	०७.५६	शुभ	१७.१५	विष्टि	२०.५४ २
२४ गुरु	क्र. प्रतिपदा	२७.०७	आर्द्रा	२५.४७	शुभ	१२.५१	बाल्य	१७.०२ ३
२५ शुक्र	क्र. द्वितीया	२३.२६	पुनर्वसु	२२.५०	ब्रह्मा	०८.२८	तीर्था	१३.१५ ४
२६ शनि	क्र. तृतीया	२०.०५	पुष्य	२०.१२	वैभूति	२४.२२	वज्र	०९.४२ ५
२७ रवि	क्र. चतुर्थी	१७.१३	आरुद्रा	१८.०४	विक्रम	२०.५३	कोल्य	२८.०३ ६
२८ सोम	क्र. पंचमी	१४.५७	मघा	१६.३२	श्रीति	१७.५४	गरज	२६.०५ ७
२९ मंगळ	क्र. षष्ठी	१३.२४	पू. फाल्गुनी	१५.४२	आयुष्मान	१५.२९	विष्टि	२४.५४ ८
३० बुध	क्र. सप्तमी	१२.३६	उ. फाल्गुनी	१५.३६	सौभाग्य	१३.४०	बाल्य	२४.२८ ९
३१ गुरु	क्र. अष्टमी	१२.३२	हस्त	१६.१२	शोभन	१२.२५	तीर्था	२४.४५ १०

*दि.१-१२-२०२६ रोजी पूर्वोदयी रवि-वृश्चिक, चंद्र, मंगळ, गुरु-सिंह, बुध, शुक्र-तूळ, शनि, नेपच्यून-मीन, हर्षल-वृश्चिक, प्लूटो-मकर.

*बुध : वृश्चिक ०२-१२, रवि : धनु १६-१२, बुध : धनु २२-१२.

*अमावास्या प्रारंभ : सोमवार ०७-१२, उ. रात्री ०४.१२; समाप्ती : बुधवार ०९-१२, पहाटे ०६.२०.

*पूर्णिमा प्रारंभ : बुधवार २३-१२, सकाळी १०.४७; समाप्ती : गुरुवार २४-१२, पहाटे ०६.५७.