॥ श्री महालक्ष्मी प्रसन्न ॥

सर्वमंगल माङ्गल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके । शरण्ये त्र्यंबके गौरि नारायणि नमोऽस्तु ते ॥

संस्थापक डी. एन. शिर्के यांचे सर्वाधिक लोकप्रिय प्रकाशन ॥ श्री गुरुदेव दत्तात्रेय प्रसन्न ॥ पुणे व सातारा आवृत्ती

शास्त्रशुद्ध संपूर्ण वार्षिक पंचांग

श्री महालक्ष्मी ®

सरस्वती पब्लिशिंग कंपनी प्रा.लि.,कोल्हापूर

www.mahalaxmipanchang.com

२ फेब्रुवारी २०२५

माघ–फाल्गुन
श्री शालिवाहन शके १९४६

विक्रम संवत् २०८१
शिवशक ३५१

सौर शिशिर–वसंत ऋतू
दि.१८ सौर वसंत ऋतू प्रारंभ
उत्तरायण

राहू काल

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

गोव्यातील उत्सव

दि.१
गणेश जयंती उत्सव रुमडावाडा मुरगाव व बोगदा वास्को
दि.२
शांतादुर्गा स्थोत्सव कवळे, मंडूर डोंगरी शिमगोत्सव प्रारंभ, सातेरीदेवी जत्रा मंगेश देवस्थान
दि.५
श्री सिमरेश्वर देवस्थान जत्रा हरमल ता.पेडणे
दि.६
सेरावली,पिलार व वेरणा फेस्त
दि.७
हनुमान जत्रा मळे–पणजी
दि.११
देव आजोबा जत्रा केरी–पेडणे
दि.१२
श्री मंगेश जत्रा मंगेशी
दि.१६ ते दि.२३
म्हादोंळ जत्रा
दि.१७
आमोणे श्री महालक्ष्मी उत्सव
दि.१८
मंडूर डोंगरी शिमगोत्साव समाप्त
दि.२६
शिरोडे,रामनाथी सांखवाळ व तांबडी सुर्ल जत्रा, सप्तकोटीश्वर रथोत्सव नार्वे
दि.२८
कामाक्षीदेवी दिवजा जत्रा शिरोडे

दि.२६ महाशिवरात्री

रवि

माघ शु.४/५ उ.भाद्र
२ वसंत श्री पंचमी
संत तुकाराम महा.जन्मदिन देहू, विठ्ठल–रुक्मिणी विवाह सोहळा पंढरपूर व वाढे ता. जि.सातारा, श्री निष्णाईदेवी यात्रा पांगारे जि.पुणे मु.३

माघ शु.१२ आर्द्रा
९
गोंदवलेकर महाराज जयंती भीष्म द्वादशी, मगवानगिरी महा. भंडारा करंजवडे ता.वाळवा मायाक्कादेवी यात्रा ढालगाव ता.कवठेमहांकाळ मु.१०

माघ कृ.४ हस्त
१६
संकष्ट चतुर्थी चंद्रो.रा.९.४४ चित्रमहर्षी दादासाहेब फाळके पुण्यदिन, श्री चिंतामणी गणेश जन्मोत्सव दिन थेऊर ता.हवेली भैरवनाथ यात्रा वेलंग ता.वाई मु.१७

माघ कृ.१० मूळ
२३
संत गाडगेबाबा जयंती(तारीख) चिंतामणी म.पु.ति.आरग ता. मिरज, भैरवनाथ यात्रा मुदरगड म्हस्कोबानाथ व जोगेश्वरीदेवी यात्रा गोपाळवाडी ता.दौंड मु.२४

सोम

माघ शु.६ रेवती
३ सूर्यषष्ठी,कुमार षष्ठी
तिकोटेकर महा.जयंती विजापूर नरवीर उमाजी नाईक पुण्यदिन भिवरी ता.पुरंदर, श्री लक्ष्मीदेवी यात्रा मांजरी ता.चिकोडी
पंचक रा.११.१६ पर्यंत मु.४

माघ शु.१३ पुनर्वसु
१० सोमप्रदोष
श्री विश्वकर्मा जयंती
श्री भैरवनाथ जागर किसरुळे ता.पाटण, रघुनाथ महा.पु.ति. खटाव ता.तासगाव मु.११

माघ कृ.५ चित्रा
१७ औदुंबर पंचमी
कालभैरव यात्रा पसरणी ता.वाई भैरवनाथ यात्रा शिरगाव ता.कराड क्रांति.वासुदेव बळवंत फडके पुण्यदिन, क्रांतिगुरू लहूजी साळवे पुण्यदिन पुणे मु.१८

माघ कृ.११ पूर्वाषाढा
२४
जागतिक मुद्रण दिन
विजया एकादशी
सिध्देश्वर यात्रा टोके मु.२५

मंगळ

माघ शु.७ अश्विनी
४ रथसप्तमी
जागतिक सूर्यनमस्कार दिन
नर्मदा जयंती,नरवीर तानाजी मालुसरे पुण्यदिन, गुरू मार्गी महर्षी नवल जयंती, कॅलेंडरकर्ते सदाशिव शिर्के पुण्यदिन मु.५

माघ शु.१४ पुष्य
११
पौर्णिमा सायं.६.५५ नंतर अंबाखेळतीदेवी यात्रा बोपोली ता.पाटण, श्रीनाथ म्हस्कोबा यात्रा प्रारंभ वीर ता.पुरंदर पारशी मेहेर मासारंभ मु.१२

माघ कृ.६ चित्रा
१८
रामकृष्ण जन्मोत्सव भालकी जि.बिदर, मीनायन दु.३.३६
सौर वसंत ऋतू प्रारंभ मु.१९

माघ कृ.१२ उत्तराषाढा
२५ भौमप्रदोष
अवतार मेहेरबाबा जयंती मु.२६

बुध

माघ शु.८ भरणी
५ दुर्गाष्टमी
भीष्माष्टमी, बुधाष्टमी मोहिनीराज सप्तदिन उत्सव प्रारंभ नेवासा खुर्द जि.नगर देव मानसिश्वर जत्रा वेंगुर्ला आलोरे उरूस ता.चिपळूण मु.६

माघ शु.१५ आश्लेषा
१२
संत रोहिदास जयंती
पौर्णिमा रा.७.२२ प., कुलधर्म खंडोबा शिखरकाठी यात्रा जेजुरी वाघजाई यात्रा हिडोंशी मावळ, भावेखोल,शिरवली ता.मोर मु.१३

माघ कृ.६ स्वाती
१९
छ.शिवाजी महा.जयंती
देव रवळनाथ यात्रा चंदगड पूर्वेघुः श्राद्ध, पीर गेसूदराज उरूस आमणापूर ता.पलूस शततारकार्कः दु.१२.२५ मु.२०

माघ कृ.१३ श्रवण
२६
महाशिवरात्री, निशिथकाल उ.रात्री १२.२७ ते उ.रा.१.१६
संत गाडगेबाबा जयंती(तिथी) स्वा.सावरकर पुण्यदिन
पंचक उ.रात्री ४.३६ नं. मु.२७

गुरु

माघ शु.९ कृत्तिका
६ मध्वनवमी
धनिष्ठार्कः स.७.४९
दासबोध जयंती शिवथरघळ चन्नवीर गुरू होटगी पु.ति.व आत्मज्योत होटगी ता.द.सोलापूर दत्त उत्सव माधवनगर सांगली केळकर महा.पु.ति.सांगली मु.७

माघ कृ.१ मघा
१३ गुरुप्रतिपदा
गाणगापूर यात्रा,गुरुदेव शैल्य यात्रा गमन, केदारनाथ यात्रा केळोली ता.पाटण, भैरवनाथ यात्रा अपशिंगे(मि.)जि.सातारा संत निवृत्तीनाथ जयंती मु.१४

माघ कृ.७ विशाखा
२०
श्री गजानन महाराज प्रकट दिन शेगांव
कालाष्टमी, अष्टका श्राद्ध भार.फाल्गुन मासारंभ मु.२१

माघ कृ.१४/३० धनिष्ठा
२७ द्वापार युगादी
मराठी भाषा गौरव दिन
दर्श अमावास्या सकाळी ८.५४ ते उ.रात्री ६.१४ पर्यंत
श्री वाघेश्वर यात्रा मांडवगण फराटा ता.शिरूर(पुणे) मु.२८

शुक्र

माघ शु.१० रोहिणी
७ भक्त पुंडलिक उत्सव पंढरपूर
शंकरलिंग रथोत्सव संकेश्वर बिरदेव यात्रा प्रा.राशिवडे बु।। संतुबाईदेवी यात्रा कागवाड ता.अथणी, चाँद शिरदवाड उरूस ता.चिकोडी मु.८

माघ कृ.२ पूर्वा फाल्गुनी
१४
कालभैरव यात्रा गडहिंग्लज व रिळे जि.सांगली, भैरवनाथ यात्रा नुने ता.जि.सातारा गुरुनाथबाबा दंडवते जयंती पुणे
शब–ए–बरात मु.१५

माघ कृ.८ अनुराधा
२१
जागतिक मातृभाषा दिन
अंबाबाई यात्रा हुपरी व माद्याळ ता.कागल, कवठेपिरान उरूस (सप्तर्षी यात्रा) जि.सांगली अन्वष्टका श्राद्ध मु.२२

फाल्गुन शु.१ शततारका
२८ राष्ट्रीय विज्ञान दिन
गोकर्ण–महाबळेश्वर रथोत्सव महाकालीदेवी यात्रा कुमार्ली ता.चिपळूण, संत निळोबाराय यात्रा प्रा.पिंपळनेर ता.पारनेर
शाबान मु.२९

शनि

माघ शु.३ पू.भाद्रपदा
१ श्री गणेश जयंती
विनायक,वरद,तिलकुंद चतुर्थी गणेश जयंती यात्रा वहूज ता. खटाव व होळसर्कल फलटण पालखी यात्रा मोरगाव जि.पुणे
तटरक्षक दिन शाबान मु.२

माघ शु.११ मृग — २ रा शनि
८ जया एकादशी
माघी वारी यात्रा पंढरपूर कृष्णामाई उत्सव पाचवड ता.वाई लक्ष्मीनारायण उत्सव खटाव मौनी महाराज पु.ति.पाटगाव संत हरिबाबा पु.ति.फलटण मु.९

माघ कृ.३ उत्तरा फाल्गुनी
१५
संत नरहरी सोनार पु.ति. गुरू रोबालाल म.जयंती(बंजारा) जानुबाईदेवी यात्रा राजापूर ता. खटाव,लोकनाथस्वामी पु.ति.पुणे जननीदेवी यात्रा आपटी ता.मोर मु.१०

माघ कृ.९ ज्येष्ठा — ४ था शनि
२२ रामदास नवमी
संत श्री मुक्ताबाई यात्रा मुक्ताईनगर, सज्जनगड यात्रा नरवीर तानाजी मालुसरे पु.ति. भैरवनाथ यात्रा करंजगाव(भोर) घाटजाई यात्रा पाचगणी मु.२३

वास्तू मुहूर्त
दि.३,७,१०,१५,१७,२१
उपनयन मुहूर्त
दि.३,७,१४
जावळ मुहूर्त
दि.३,१०,१६,१७,२८

तिथीविषयक माहिती

दि.१ गणपतीपुळे यात्रा
विश्वनाथ महाराज रुकडीकर पुण्यतिथी सरलष्कर मालोजी घोरपडे पुण्यदिन विठ्ठल–रुक्मिणी वर्धापन दिन माळेवाडी ता.आटपाडी जि.सांगली
श्री गणेश माघी उत्सव हेदवी ता.गुहागर
दि.२ जननीमाता यात्रा विवर ता.महाबळेश्वर घाडगेनाथ महाराज पु.ति.कोळे ता.कराड मन्मथस्वामी जन्मोत्सव गाळदेव ता.जावली जि.सातारा व कपिलधार जि.बीड नागनाथ यात्रा प्रारंभ नरंदे ता.हातकणंगले
दि.४ कृष्णावेणी उत्सवारंभ नृसिंहवाडी
श्री अंबाबाई यात्रा सांगोला जि.सोलापूर सोमजाईदेवी यात्रा पन्हर बु।। ता.फलटण राघवचैतन्य महा.रथ फडतरवाडी ता.खटाव श्री सूर्यदेव यात्रा पट्टणकुडी ता.चिकोडी
दि.५ मधुकर पेडणेकर महाराज पुण्यतिथी सासवणे ता.अलिबाग
दि.८ समादेवी जयंती उत्सव प्रा.बेळगाव
दि.११ नवलाईदेवी यात्रा रासाटी ता.पाटण सावळीरामबाबा पुण्यतिथी निंभेरे ता.राहुरी श्री महासिध्द यात्रा भंडारकवठे जि.सोलापूर
दि.१२ माघ स्नान समाप्ती
कुंभ संक्रांती रात्री ९.५५
पुण्यकाल दु.१२.५३ ते सायं.६.३५ पर्यंत
श्री रेणुका यात्रा सौंदत्ती जि.बेळगाव
श्रीनाथ म्हस्कोबा लग्न–सोहळा वीर ता.पुरंदर श्री लक्ष्मी–भैरवनाथ यात्रा यवत ता.दौंड तुकाईदेवी यात्रा पारगाव सालु–मालु ता.दौंड श्री भैरवनाथ यात्रा प्रारंभ मसूर ता.कराड श्री वाघ्जाईदेवी यात्रा गोषटवाडी ता.पाटण श्री भैरवनाथ यात्रा वरुड ता.खटाव श्री खंडोबा यात्रा काळज ता.फलटण वाघजाईदेवी यात्रा आरडगाव ता.फलटण श्री मोहिनीराज कुलधर्म कुलाचार नेवासा खुर्द ता.नेवासा जि.नगर
श्री होनाईदेवी यात्रा हातनूर ता.तासगाव श्री रेणुका यात्रा जुळेवाडी ता.तासगाव श्री अंबिकादेवी यात्रा वांगी ता.कडेगाव सो.स.डोंगराईदेवी यात्रा(क्षत्रिय समाज) कडेपूर जि.सांगली
श्री कालभैरव यात्रा ताकारी ता.वाळवा श्री महालक्ष्मी यात्रा पिलिव ता.माळशिरस वज्रेश्वरीदेवी यात्रा तांबवे ता.माळशिरस श्री भैरवनाथ यात्रा मेडद ता.माळशिरस सय्यदवाडी उरूस पोफळी (चिपळूण) मच्छिंद्रनाथ यात्रा मलंगगड(हाजि मलंग)
दि.१३ विष्णुबुवा जोग महाराज पुण्यतिथी क्षेत्र आळंदी देवाची व दारापूर अमरावती श्री प्रभाकर महाराज पुण्यतिथी सोलापूर श्री जान्हवीदेवी यात्रा एरंडोली ता.मिरज श्री वाजुबाईदेवी यात्रा वाजेगाव ता.मिरज श्री भैरवनाथ बगाड यात्रा केसे ता.कराड
दि.१४ ज्योतिर्लिंग यात्रा जळव ता.पाटण
दि.१६ कॅलेंडरकर्ते डी.एन.शिर्के पुण्यदिन
श्री मायाक्का यात्रा चिंचली जि.बेळगाव
श्री जोतिबा खेटे प्रारंभ कोल्हापूर
गोदड महाराज पुण्यतिथी कर्जत जि.नगर श्री गोमाजी महा.पु.ति.नागझरी ता.शेगांव आईसाहेब महाराज पायी दिंडी पालखी सोहळा किरकसाल ता.माण जि.सातारा
दि.१७ श्रीकृष्ण सरस्वती जयंती कोल्हापूर मोहिनीराज यात्रा नेवासा खुर्द ता.नेवासा

यापुढील तिथीविषयक माहिती या महिन्याचे मागे पहा.

शुभ दिवस–दि.१ शुभ दिवस,दि.३,४ शुभ, दि.५ दुपारी १.३१ ते रात्री ८.३३ पर्यंत शुभ, दि.६ मध्यम, दि.७ सायं.४.१६ प.शुभ, दि.८ मध्यम, दि.९,१० शुभ, दि.११ सायं.६.५५ प.शुभ, दि.१२,१३,१४ शुभ, दि.१५ मध्यम, दि.१६,१७ शुभ दिवस, दि.१९ मध्यम दिवस, दि.२० दु.१.२९ नं.शुभ, दि.२१ दुपारी ३.५३ प.शुभ, दि.२२ मध्यम, दि.२३ दु.१.५५ नं. शुभ, दि.२४ मध्यम, दि.२५ शकाळी ८.१४ ते दुपारी १२.४७ प.शुभ, दि.२८ शुभ दिवस

त्याज्य दिवस–दि.२,१८,२७

भूमिपूजन मुहूर्त–दि.१,३,५,७,१०, १२,१३,१४,१५,२०,२१,२४

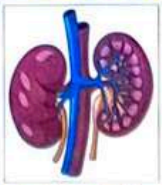
साखरपुडा मुहूर्त–दि.३,४,७,१४,१५, दि.१६,१७,२०,२१,२२,२३,२५
विवाह मुहूर्त–दि.३,४,७,१३,१६,१७, दि.२०,२१,२२,२३,२५

दि.१९ छ.शिवाजी महाराज जयंती

॥ श्री महालक्ष्मी दिनदर्शिका जिथे जिथे । साक्षात लक्ष्मी वसे तिथे ॥

श्रीमहालक्ष्मी
info@mahalaxmipanchang.com
फेब्रुवारी २०२५
सरस्वती पब्लिशिंग कंपनी प्रा.लि.
१२१७/२, ए वॉर्ड, शिवाजी पेठ,
कोल्हापूर. फोन : ०२३१-२५३०३२५

आरोग्य किडनीचे...!



दरवर्षी मार्च महिन्यात 'जागतिक मूत्रपिंड दिन' साजरा केला जातो. सध्या मूत्रविकार व मूत्रपिंडाच्या समस्या यांचे प्रमाण वाढत चालले आहे. हृदयविकार, स्थूलपणा, रक्तदाब याविषयी समाजात जागृती वाढताना दिसते. मग मूत्रविकारांकडे दुर्लक्षित का? या जागतिक आरोग्य समस्येविषयी हा लेख...

सर्वसामान्य व्यक्तींना मूत्रपिंडांच्या आजाराविषयी फारशी माहिती नसते. हृदयविकारासारखा भीतीने आज सर्वजण इसीजी, २ डी इको, ऑन्जिओग्राफी या तपासण्या करत असतात, तेही बरोबर आहे परंतु आपल्या शरीरातील हृदयाबरोबरच अजून एक महत्त्वाचे अवयव असते ते म्हणजे किडनी/मूत्रपिंड. मूत्रपिंडाच्या विकारांविषयी मात्र समाजामध्ये अजून जागृती दिसून येत नाही. एकीकडे हृदयविकार, स्थूलपणा, रक्तदाब याविषयी जागृती वाढत असताना मूत्रविकारांकडे दुर्लक्ष करण्याची अनास्थाच या परिस्थितीला कारणीभूत ठरत आहे. आज मूत्रपिंड/मूत्रविकारांमुळे संपूर्ण डायलेसिस/मूत्रपिंडरोपणाची आवश्यकता असणाऱ्या रुग्णांची संख्या ७८ टक्क्यांपर्यंत आहे. यावरून या विकाराची गंभीरता लक्षात येते.

निसर्गाने आपल्याला मूत्रपिंड हा जीवनाला अत्यावश्यक असा अवयव दिला आहे. शरीरात घडणाऱ्या व जीवनाला आवश्यक चयापचयाच्या क्रिया सतत घडत असतात. त्यामध्ये शरीराला आवश्यक असणारी पोषण द्रव्ये, त्याबरोबर निरनिराळे अनावश्यक घटक निर्माण होत असतात. विशेषतः आम्ल, क्षार व निरनिराळे विषारी घटक निर्माण होतात. याचे व शरीरातील पाण्याचे संतुलन मूत्राद्वारे नियंत्रित करण्याचे काम मूत्रपिंड करतात. या कार्यात मूत्रपिंडाचे विकार बाधा आणतात. आणि प्रसंगी ते आजार जीवघेणेही ठरतात.

किडनीचे आजार होण्याची अनेक कारणे असतात. यामध्ये मूत्रपिंडाला येणारी सूज त्याला 'नेफ्रीटीस' (Nephritis) म्हटले जाते. मधुमेह, मूत्रपिंडांमधील जन्मजात दोष, उच्च रक्तदाब अशी कारणेही या विकारांमागे दिसून येतात. याशिवाय, मूतखडा, मूत्रमार्गातील वहन क्रियेत निर्माण होणारे अडथळे (अरुद्ध मूत्रमार्ग नलिका), प्रोस्टेटच्या आडवणी याचाही समावेश होतो.

किडनीचा आजार झाला आहे हे कसे ओळखावे?- कुठीमध्ये वेदना होणे, मूत्राद्वारे रक्त जाणे किंवा लघवी पुरकट होणे, ताप येणे, अचानक रक्तदाब वाढणे, मूत्रविसर्जनाच्या क्रियेत अडथळा येणे अशी लक्षणे आपल्याला याविषयी जागरूक करतात. परंतु काही वेळा सुरुवातीची लक्षणे एकत्र दिसत नाहीत किंवा ओळखता येत नाहीत. थोड्या कामानेही थकून जाणे, झोपेचे चक्र बिघडणे अशी अजून काही लक्षणे दिसू शकतात. पण ही लक्षणे मूत्रपिंडाच्या आजाराचीच असतात असे लक्षात येत नाही. दगदग झाली असेल, अतिकामाचा ताण आला असेल असे वाटून या लक्षणांकडे हमखास दुर्लक्ष केले जाते. पण रात्री झोपल्यानंतरही उठून लघवीला जावे लागणे, चेहऱ्यावर सूज येणे, सकाळी उठल्यावर पायांवर सूज दिसणे, तरुणपणीही रक्तदाब जास्त आणि हिमोग्लोबिन कमी असणे, अशी लक्षणे किडनीच्या आजारांशी जोडता येऊ शकतात. येथे एक प्रश्न उद्भवतो की, रात्री झोपल्यानंतर लघवीला जावे लागणे हे सदासर्वदा चुकीचेच समजावे का? मूत्राचे संचयन करणे हे किडनीचे प्रमुख काम आहे. किडनीच्या आजारात किडनीच्या या मूल रचनावावर परिणाम होऊन व्यक्तीला अधिक विरहित (डायल्युटेड) मूत्रप्रवृत्ती होते. तुलनेने अधिक वेळा लघवीला जावे लागते. ही बाब दिवसा कामाच्या व्यापात व्यक्तीच्या लक्षात न येणे शक्य आहे. पण रात्री झोपल्यानंतर दोन ते चार वेळा लघवीला जावे लागत असेल आणि शरीरस्वभावात हा बदल अचानकच दिसत असेल, तर त्याचा संबंध किडनीच्या आजाराशी असू शकतो. यामध्ये आणखी एक गोष्ट लक्षात घेतली पाहिजे की, रात्री झोपताना पाणी, कॉफी, चहा असे द्रवपदार्थांचे मोठ्या प्रमाणात सेवन केलेले असेल तर झोपेतून एखाद्या वेळी लघवीसाठी उठावे लागते आणि ते योग्यच आहे. पण तसे नसताना झोपेतून दोन-चार वेळा उठावे लागत असेल तर वैद्यकीय सल्ला घेणेच उचित ठरेल. वयस्कर व्यक्तींमध्ये रात्री मूत्रप्रवृत्ती होण्याचे लक्षण प्रोस्टेट ग्रंथीच्या अनावश्यक वाढीच्या आजारातही दिसते. तसेच मधुमेहाच्या रुग्णांमध्येही हे लक्षण दिसून येते. तेव्हा अशा वेळी इतर आजारांच्या शक्यतेचीही खातरजमा करणे आवश्यक आहे. मात्र हायल्युटेड मूत्रप्रवृत्तीचा संबंध किडनीशी असतो हे लक्षात ठेवावे.

किडनी आजारांची अधिक शक्यता कोणाला? जागरूक कसे राहावे?- उच्च रक्तदाब, मधुमेह, कर्करोग, यकृताचा आजार, मूत्रसंसर्ग, मूतखडा, मूत्रमार्गातील अडथळा, संधिवात अशा आजारांच्या रुग्णांना किडनीचे आजार होण्याचा संभव अधिक असतो. त्यामुळे या रुग्णांनी त्यांच्या किडनीच्या कार्याबद्दल जागरूक राहणे आवश्यक आहे.

तुमची किडनी योग्य रितीने कार्य करते आहे का हे जाणून घेण्यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने तरावीक काळात रक्त आणि लघवीच्या तपासण्या करून घेणे इष्ट असते. अनेकदा रुग्णाना वाटते की, किडनीच्या तपासणीसाठी अल्ट्रासाऊंड म्हणजे सोनोग्राफीची तपासणी पुरेशी आहे. पण अल्ट्रासाऊंड तपासणीत किडनीची रचना दिसते, तिचे कार्य नव्हे. अल्ट्रासाऊंडमध्ये किडनी अगदी सुस्थितीत दिसत असूनही तिच्या कार्यात बिघाड झालेला असू शकतो. त्यामुळे किडनीच्या कार्याची माहिती घेण्यासाठी रक्त आणि लघवीच्या तपासण्या हाच सोपा पर्याय आहे. आता चाळीस ते पंचेचाळीस वयाच्या वरील व्यक्तींमध्ये तरावीक काळाने रक्तातील साखर, रक्तदाब, कोलेस्टेरॉल तपासून घ्यायची जागरूकता वाढते आहे. याचबरोबर रक्तातील युरिया आणि क्रिएटिनीन या घटकांची पातळीही तपासून पाहणे गरजेचे आहे. तसेच 'युरिन रूटीन' या तपासणीतून लघवीत उतरणाऱ्या प्रथिनांविषयी माहिती मिळते. किडनीचे कार्य योग्य रितीने चालते आहे की नाही एवढे समजून घ्यायला या तपासण्या प्राथमिक पातळीवर पुरेशा आहेत.

किडनीची काळजी घेण्यासाठी दहा महत्त्वपूर्ण टिप्स

रोज पुरेसे पाणी प्या- पुरेसे पाणी नियमित प्यायल्याने शरीरात पाण्याचे प्रमाण योग्य राहते व विषारी घटक शरीराबाहेर टाकण्यासही मदत होते. पाण्यामुळे शरीरातील रक्त योग्य प्रकारे प्रवाहित राहते, तसेच पचनक्रिया व शरीराचे तापमान योग्य राखण्यासही पाणी सहाय्यकारी ठरते. म्हणूनच दीड ते दोन लिटर पाणी दिवसभरात पिणे आवश्यक आहे. अधिक काटेकोर सांगायचे तर साधारणतः तुम्हाला जेवढी लघवी होते, त्याहून अर्धा लिटर पाणी अधिक प्या.

योग्य आहार घ्या- तुम्ही काय आहार घेता यावर तुमचे आरोग्य अवलंबून असते. फास्टफूड, जंकफूडसारखे अपायकारी अन्नपदार्थ अधिक प्रमाणात व वारंवार खाल्ल्याने त्याचा दूषपरिणाम किडनीतर निश्चितच दिसून येतो. म्हणूनच योग्य व सकस आहार निवडा. आहारात कलिंगड, सफरचंद, लिंबू यासारखी फळे आणि शतावरी, लसूण, मासे यांचा समावेश असावा. रोजच्या दिवस लिंबाचा रस घालतेले कोमट पाणी पिऊन सुरू झाला तर तुमच्या किडनीचे आरोग्य सुधारण्यास खूप मदत होईल.

मूत्राचा आवेग रोखू नका- रक्त गाळून त्यातील टाकाऊ घटक शरीराबाहेर टाकण्याचे काम किडनी करीत असते. शरीरातील टाकाऊ घटक व अतिरिक्त पाणी मूत्राशयात साठून राहतात. अंदाजे दीडशे ते दोनशे मिलिलिटर मूत्र मूत्राशयात साचल्यानंतर लघवीची इच्छा निर्माण होते. अशा वेळेस लघवी अडवून ठेवू नका. लघवीचा आवेग वारंवार रोखल्याचा ताण मूत्राशयावर येऊन रक्त गाळण्याच्या प्रक्रियेत बिघाड होऊ शकतो.

आरोग्यदायी पेयांचे सेवन- फळांचा ताजा रस घेणे हे किडनीचे आरोग्य सुधारण्याचा व शरीरात अधिकाधिक द्रव्यांचा समावेश करण्याचा एक सोपा मार्ग आहे. यामुळे पचनसंस्थेला अधिकाधिक पाणी मिळेल व त्यामुळे टाकाऊ घटक शरीराबाहेर टाकण्यास मदत होईल. चहा व कॉफी घेणे टाळा. यातील कॅफिनमुळे शरीरातील द्रवाचे प्रमाण कमी होते. जर तुम्हाला किडनीविकार असेल, तर बीट व पालक या भाज्यांचा रस घेणे टाळा. या भाज्यांमुळे ऑक्झिलिक या आम्लाची निर्मिती वाढते व त्यामुळे मूतखडा होण्याची शक्यता अधिक असते. आणि हो, तुम्ही शहाळ्याचे पाणी अवश्य पिऊ शकता.

मीठ अतिप्रमाणात खाऊ नका- मिठाच्या सेवनाने शरीरात सोडियमचे प्रमाण वाढते. सोडियम वाढल्यामुळे रक्तदाबाची समस्या वाढतेच, पण त्यासोबतच मूतखडा होण्याचाही संभव अधिक असतो.

योग्य व नियमित व्यायाम करा- लठ्ठपणाचा थेट परिणाम किडनीवर होत असल्याचे आता सिध्द झाले आहे. वजन नियंत्रणात नसल्यास किडनीविकार होण्याची शक्यता दुपटीने वाढते. योग्य व्यायाम, आहार व नियंत्रणात असलेले वजन यांमुळे किडनीचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. तसेच नियमित व्यायाम केल्याने तुम्ही प्रसन्न राहता.

मधुमेह, उच्च रक्तदाब व हृदयरोग काबूत ठेवा- मधुमेह, उच्च रक्तदाब व हृदयरोग यासारखा आजारांतून किडनीविकार बळावण्याची शक्यता अधिक असते. म्हणूनच योग्य आहार, व्यायाम व योगसाधनेने तुम्ही रक्तातील साखर, कोलेस्टेरॉल व रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्याचा प्रयत्न करा. म्हणजे आपोआपच किडनीविकार दूर राहण्यास मदत होईल.

डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषधे घेणे टाळा- तुम्ही घेतलेले कोणतेही औषध किडनीतून गाळले जाते. जर तुम्ही स्वतःच औषधांची मात्रा वाढवलीत किंवा डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय अन्य औषधे घेतलीत तर त्यातील विषारी घटकांचा भार किडनीवर पडतो. म्हणूनच डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच औषधे घ्या व स्वतःच स्वतःची औषधे ठरवणे टाळा.

पूरक (सप्लिमेंट) व हर्बल औषधे घेण्यापूर्वी विचार करा- जर तुम्ही पूरक (सप्लिमेंट्स) व्हिटॅमिन किंवा हर्बल औषधे घेत असाल तर त्याच्याही मात्रांचा जरूर विचार करा. अतिरिक्त प्रमाणात घेतलेले व्हिटॅमिन व काही वनस्पतींच्या अर्काचा किडनीवर विपरीत परिणाम होतो. म्हणूनच अशी औषधे घेण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला जरूर घ्या.

पूरपान व मद्यपान टाळा- अतिरिक्त प्रमाणात मद्यपान केल्यास शरीरात किडनीचे कार्य सुरळीत करणाऱ्या संप्रेरकांवर (हार्मोनवर) दुष्परिणाम होतो. धूम्रपानामुळे थेट किडनीवर परिणाम होत नसला तरीही त्यामुळे हृदयाच्या व रक्तवाहिन्यांची क्षमता अधिक असते व त्याचा अप्रत्यक्ष परिणाम किडनीच्या कार्यावर होतो.

प्रा. डॉ. सुरेश पाटणकर,
वरिष्ठ मूत्रविकारतज्ज्ञ (युरॉलॉजिस्ट)
एस हॉस्पिटल, एरंडवणे, पुणे.
फोन : ०२०-६७०२९१००, ८९५६६६१६३२

फेब्रुवारी महिन्यातील तिथीविषयक माहिती येथे पहा

दि.१७ श्री वस्त कवीश्वर महाराज जयंती
गजाननबाप्पा म.पु.ति.करकंब ता.पंढरपूर
श्रीनाथ मस्कोबा यात्रा कायळवाडी ता.करमाळा
दि.२० श्री उज्जैनगिरी महाराज पुण्यतिथी
सप्ताह प्रारंभ सोमेवाडी ता.सांगोला
लाडलेशा पीर उरूस कुपवाड ता.मिरज
दि.२२ मायायका यात्रा सावर्डे ता.तासगाव
देवी करंजेश्वरी वाढदिवस गोवलकोट-पेठमाप ता.चिपळूण
दि.२६ पंडितारार्थ्य विश्वाराध्य जयंती
संत गुलाबबाबा यात्रा मौजे रेडा ता.इंदापूर
कांगुरमलदेवी उत्सव शिरवली ता.भोर जि.पुणे
वेदप्रणित रेडा समाधी उत्सव आळे ता.जुन्नर
मारुती यात्रा किणी ता.हातकणंगले
दि.२६ महाशिवरात्री यात्रा खालील ठिकाणी
कुणकेश्वर यात्रा देवगड, रामतीर्थ यात्रा आजरा, बामणोली ता.मिरज, गोटखिंडी ता.वाळवा, चकदेव-वाघवळे व तारळे जि.सातारा, चिंचोली ता.शिराळा, कणेरीमठ ता.करवीर, लाटवडे ता.हातकणंगले, कुरुंदवाड ता.पाटण, नागाथे कुमठे ता.खटाव, मसले-चौधरी व सारोळे ता.मोहोळ, माळवठे ता.द. सोलापूर, माचणूर ता.मंगळवेढा, चांडगाव ता.श्रीगोंदा, धामणसे व गुहागर जि.रत्नागिरी, हरिहरेश्वर व जीवना यात्रा श्रीवर्धन
दि.२७ माणकेश्वर यात्रा सुरुल जि.सांगली
राम यात्रा करगणी ता.आटपाडी जि.सांगली
नागनाथ यात्रा नागाव-कवठे ता.तासगाव
श्रीराम रथोत्सव चिंचणी(वांगी) ता.कडेगाव
श्री बाळसिध्द यात्रा घोगाव ता.कराड
श्री निनाईदेवी यात्रा उमरकांचन ता.पाटण
काशेश्वर रथोत्सव कातरखटाव ता.खटाव
पालनिग पालखी कावड वावरहिरे ता.माण
शिवानंदस्वामी परभणीकर पु.ति.सोलापूर
भगवान आदिनाथ वार्षिक मस्तकाभिषेक नादणी ता.शिरोळ, कुरुंदवाड यात्रा,
सिध्देश्वर यात्रा लिंपणगाव ता.श्रीगोंदा
श्री बसवेश्वर यात्रा डिग्रज ता.मिरज
देव रामेश्वर रथोत्सव आकेरी ता.कुडाळ
दि.२८ सिध्देश्वर यात्रा शिवपुरी ता.वाळवा

संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय दि.१६ फेब्रुवारी

				बारामती	०९.३९	रत्नागिरी	०९.४७	मार्गाव	०९.४२	बेंगलोर	०९.२४
				सातारा	०९.४३	फोंडा	०९.४३	बेळगाव	०९.४२	कारवार	०९.४२
				कराड	०९.४३	राजापूर	०९.४३	पणजी	०९.४२	बागलकोट	०९.३४
मुंबई	०९.४९	पनवेल	०९.४८	कोल्हापूर	०९.४३	दापोली	०९.४७	छ.संभाजीनगर	०९.४०	गोकाक	०९.३८
ठाणे	०९.४८	पालघर	०९.४८	सांगली	०९.३९	सावंतवाडी	०९.४२	अहमदनगर	०९.४०	निपाणी	०९.४२
कल्याण	०९.४८	नाशिक	०९.४४	सोलापूर	०९.३५	कणकवली	०९.४२	नाशिक	०९.३५	अथणी	०९.३९
डोंबिवली	०९.४८	महाड	०९.४७	पंढरपूर	०९.३९	वेंगुर्ला	०९.४२	लातूर	०९.३१	मुधोळ	०९.३८
अलिबाग	०९.४८	पुणे	०९.४४	मंगळवेढा	०९.३९	म्हापसा	०९.४२	नागपूर	०९.२४	विजयपूर	०९.३४
										बिदर	०९.२७
										हुबळी	०९.३७
										धारवाड	०९.३७
										म्हैसूर	०९.२८
										हैद्राबाद	०९.२६
										दिल्ली	०९.३७
										बडोदा	०९.४९

राशिभविष्य : फेब्रुवारी २०२५

मेष — यश मिळेल. मोबदला मिळेल. विवाह जुळेल. बढती मिळेल. कर्ज फेडा. शिक्षणात आघाडी घ्याल. कायदेशीर बाबींना सामोरे जावे लागेल. अनाकलनीय खर्च उद्भवेल. महिना उत्तमरित्या जाईल. विपरीत घटनेतून लाभ संभवतो. चंद्रबल- ९, १०, १५, १६, १७

वृषभ — कर्मात भाग्याची जोड लाभेल. विवाह जुळल्यास सुंदर स्थळ मिळेल. अपेक्षेप्रमाणे अनेक लाभ होतील. प्रलोभने टाळा. उत्तरार्धात मानसन्मान होईल. घरापासून दूर जाण्याचे योग येतील. विवाह जुळेल. साहित्य, लेखनात प्रगती राहील. चंद्रबल- ६, ७, ८, ११, १२

मिथुन — पूर्वार्ध धंदा-नोकरीस प्रतिकूल राहील. उत्तरार्धात सामाजिक कार्यात सहभाग वाढेल. बुध्दिकौशल्य व मुत्सद्दीपणा उपयोगी येईल. परदेशगमनाची संधी लाभेल. क्रोध आवरा. पोटाची तक्रार जाणवेल. कायदेशीर बाबी सामाळा. चंद्रबल- ९, १०, १३, १४, १५

कर्क — कामासाठी प्रवास घडेल. अहमपणा, भावनिक वाद वाढेल. उत्तरार्धात धंद्यात मंदी जाणवेल. शारीरिक दगदग वाढेल. शैक्षणिक प्रगती होत राहील. विवाह जुळेल. खर्च वाढेल. परदेशगमन घडेल. कौटुंबिक वाद उद्भवतील. चंद्रबल- ६, ७, ११, १२, १६, १७

सिंह — संधी ओळखा. उत्तरार्धात भावनेवर नियंत्रण ठेवा. वैवाहिक जीवनात विरोधीप्रेम राहील. अचानक धनलाभ होतील. शारीरिक तक्रार जाणवेल. प्रॉपर्टीचे लाभ होतील. कामाची गुणवत्ता वाढवा. कर्माला भाग्याची साथ मिळेल. चंद्रबल- ७, ८, ९, १०, १३, १४

कन्या — संततीची उधळपट्टी चालेल. उत्तरार्धात एखादी संधी चालून येईल. भावनिक वादळे निर्माण होऊ देऊ नका. गैरसमज होतील. विवाह जुळेल. शैक्षणिक प्रगती राहील. यात्रा, परदेशगमन घडेल. कामात प्रयत्न कमी पडतील. चंद्रबल- ९, १०, ११, १२, १६, १७

तूळ — घरगृहस्थीची चिंता राहील. सर्व बाजूने गळचेपी होईल. भावनिक कढुला जाणवेल. शारीरिक तक्रारीकडे दुर्लक्ष करू नका. आगही रहाल. अपेक्षित प्रसिध्दी मिळणार नाही. आध्यात्मिकता वाढेल. विवाह जुळेल. गैरसमज होतील. चंद्रबल- ११, १२, १३, १४, १७

वृश्चिक — कामात नवीन उपाययोजना कराल. यश मिळेल. उत्तरार्धात नावलौकिक वाढेल. घरगृहस्थीची काळजी राहील. महिलाना प्रसूतीसमयी त्रास संभवतो. विवाह जुळेल. शारीरिक दगदग वाढेल. कर्माला भाग्याची साथ मिळेल. चंद्रबल- ७, ८, १३, १४, १५, १६, १७

धनू — उत्तरार्धात आर्थिक प्राप्ती सुधारेल. नवीन उपाययोजना कराल. स्वतःला सिध्द कराल. घरगृहस्थीत व नातेवाइकांच्यात गैरसमज होतील. धंद्यात सतर्क राहा. कौटुंबिक खर्च वाढेल. विद्यार्थ्यासंगी रहाल. पित्ताचा त्रास होईल. चंद्रबल- ७, ८, ९, १०, १४, १५

मकर — पित्ताचा त्रास होईल. प्रकृती नरमगरम राहील. आर्थिक प्राप्ती जेमतेम राहील. भावंडांशी वाद टाळा. खोटे दस्तऐवज करू नका. आर्थिक स्थिती सुधारत राहील. शैक्षणिक प्रगती होईल. विवाह जुळेल. क्रोध आवरा. धार्मिक कृत्ये कराल. चंद्रबल- ९, १०, ११, १२

कुंभ — पूर्वार्ध मोठ्या खर्चाचा राहील. महत्त्वाकांक्षी रहाल. उत्तरार्धात सगावर नियंत्रण ठेवा इस्टेटीचे वाद निर्माण होतील. निर्णायक कामात यश मिळेल. विलंब, अडचणी त्रास अनुभवाल. इतरांना दुखवू नका. कायदेशीर बाबी सामाळा. चंद्रबल- ११, १२, १३, १४

मीन — आर्थिक लाभ होतील. उत्तरार्धात मोठे खर्च, संघर्षाला तोंड द्यावे लागेल. जवळच्या व्यक्तींचा विरह जाणवेल. विवाह जुळेल. पोटाची तक्रार राहील. प्रॉपर्टीची कामे होतील. विपरीत घटनेतून लाभ संभवतो. माऊबंदकी जाणवेल. चंद्रबल- ७, ८, १३, १४, १५, १६, १७

पंचांग
(मुंबई वेळेप्रमाणे)
फेब्रुवारी २०२५ — श्री शालिवाहन शके १९४६
माघ-फाल्गुन — विक्रम संवत् २०८१

ता.	वार	तिथी	ता.मि. पर्यंत	नक्षत्र	ता.मि. पर्यंत	योग	ता.मि. पर्यंत	करण	ता.मि. पर्यंत	चंद्रराशी	सूर्योदय	सूर्यास्त	म.सौर दिनांक
फेब्रुवारी		माघ											माघ
०१	शनि	शु.तृतीया	११.३८	पू.भाद्रपदा	२६.३२	परिघ	१२.२४	वणिज	२२.२६	कुंभ	०७.११	१८.३०	१२
०२	रवि	शु.चतुर्थी	०९.१४	उ.भाद्रपदा	२४.५२	शिव	०९.१३	बव	२०.०३	२०.५८ नं.मीन	०७.१५	१८.३०	१३
		शु.पंचमी	३०.५२			सिध्द	३०.०५						
०३	सोम	शु.षष्ठी	२८.३७	रेवती	२३.१६	साध्य	२७.०२	कौलव	१७.४४	मीन	०७.१४	१८.३१	१४
०४	मंगळ	शु.सप्तमी	२६.३०	अश्विनी	२१.४९	शुभ	२४.०५	गर	१५.३२	२३.१६ नं.मेष	०७.१४	१८.३१	१५
०५	बुध	शु.अष्टमी	२४.३५	भरणी	२०.३२	शुक्ल	२१.१८	विष्टि	१३.३१	मेष	०७.१३	१८.३२	१६
०६	गुरु	शु.नवमी	२२.४३	कृत्तिका	१९.२१	ब्रह्म	१८.४१	बालव	१२.४२	२६.१५ नं.वृषभ	०७.१२	१८.३३	१७
०७	शुक्र	शु.दशमी	२१.२६	रोहिणी	१८.३९	ऐंद्र	१६.१६	तैतिल	१०.०७	वृषभ	०७.१३	१८.३३	१८
०८	शनि	शु.एकादशी	२०.१६	मृग	१८.०६	वैधृति	१४.०३	वणिज	०८.४८	३०.२० नं.मिथुन	०७.१२	१८.३४	१९
०९	रवि	शु.द्वादशी	१९.२५	आर्द्रा	१७.५२	विष्कुम्भ	१२.०६	बव	०७.४८	मिथुन	०७.१२	१८.३४	२०
								कौलव	३५.०८				
१०	सोम	शु.त्रयोदशी	१८.५७	पुनर्वसु	१८.००	प्रीति	१०.२६	गर	३०.१२	मिथुन	०७.११	१८.३५	२१
११	मंगळ	शु.चतुर्दशी	१८.५५	पुष्य	१८.३३	आयुष्मान	०९.०४	विष्टि	३१.०४	१९.५६ नं.कर्क	०७.११	१८.३५	२२
१२	बुध	पौर्णिमा	१९.२३	आश्लेषा	१९.३४	सौभाग्य	०८.०६	बालव	अहोरात्र	कर्क	०७.१०	१८.३५	२३
१३	गुरु	कृ.प्रतिपदा	२०.२१	मघा	२१.०६	शोभन	०७.३०	बालव	०७.४८	१९.३४ नं.सिंह	०७.१०	१८.३६	२४
१४	शुक्र	कृ.द्वितीया	२१.५१	पू.फाल्गुनी	२३.०८	अतिगंड	०७.१९	तैतिल	०९.०२	सिंह	०७.०९	१८.३६	२५
१५	शनि	कृ.तृतीया	२३.५१	उ.फाल्गुनी	२५.३८	सुकर्मा	०७.३१	वणिज	१०.४८	२९.४३ नं.कन्या	०७.०९	१८.३७	२६
१६	रवि	कृ.चतुर्थी	२६.१५	हस्त	२८.३०	धृति	०८.०५	बव	१३.०१	कन्या	०७.०८	१८.३७	२७
१७	सोम	कृ.पंचमी	२८.५३	चित्रा	अहोरात्र	शूल	०८.५३	कौलव	१५.३३	कन्या	०७.०८	१८.३८	२८
१८	मंगळ	कृ.षष्ठी	अहोरात्र	चित्रा	०७.३४	गंड	०९.५०	गर	१८.१२	१८.०१ नं.तूळ	०७.०७	१८.३८	२९
१९	बुध	कृ.सप्तमी	०७.३७	स्वाती	१०.३८	वृध्दि	१०.४७	विष्टि	२० ४६	तूळ	०७.०७	१८.३९	३०
													फाल्गुन
२०	गुरु	कृ.अष्टमी	०९.५७	विशाखा	१३.२९	ध्रुव	११.३२	बालव	२३.०१	३०.४८ नं.वृश्चिक	०७.०६	१८.३९	१
२१	शुक्र	कृ.नवमी	११.५७	अनुराधा	१५.५२	व्याघात	११.५८	तैतिल	२४.४३	वृश्चिक	०७.०५	१८.३९	२
२२	शनि	कृ.दशमी	१३.५५	ज्येष्ठा	१७.३९	हर्षण	११.५५	वणिज	२५.४३	वृश्चिक	०७.०५	१८.४०	३
२३	रवि	कृ.एकादशी	१३.५५	मूळ	१८.४१	वज्र	११.१८	बव	२५.५६	१७.३९ नं.धनू	०७.०४	१८.४०	४
२४	सोम	कृ.द्वादशी	१३.४४	पूर्वाषाढा	१८.५८	सिध्दि	१०.०४	कौलव	२५.२१	धनू	०७.०३	१८.४०	५
२५	मंगळ	कृ.त्रयोदशी	१२.४७	उत्तराषाढा	१८.३०	व्यतिपात	०८.१४	गर	२४.०२	२४.५५ नं.मकर	०७.०३	१८.४१	६
						वरियन	२९.५०						
२६	बुध	कृ.चतुर्दशी	११.०८	श्रवण	१७.२३	परिघ	२१.५७	विष्टि	२२.०५	मकर	०७.०२	१८.४१	७
२७	गुरु	कृ.चतुर्दशी	०८.५४	धनिष्ठा	१५.४३	शिव	२३.४०	चतुष्पाद	१९.३०	२८.३६ नं.कुंभ	०७.०१	१८.४२	८
		अमावास्या	३०.१४										
		फाल्गुन											
२८	शुक्र	शु.प्रतिपदा	२७.१६	शततारका	१३.४०	सिध्द	२०.०४	किंस्तुघ्न	१६.४७	कुंभ	०७.०१	१८.४२	९

दि.१ फेब्रुवारी रोजी सूर्योदयी : रवि, बुध, प्लुटो-मकर, चंद्र, शनि-कुंभ, मंगळ-मिथुन, गुरु-वृश्चिक, शुक्र, नेप्च्यून-मीन, हर्षल-मेष राशीत राहील. दि.११ फेब्रुवारी बुध-कुंभ, दि.१२ फेब्रुवारी रवि-कुंभ, दि २७ फेब्रुवारी बुध-मीन राशीत प्रवेश करील.

माघ पौर्णिमा प्रारंभ- मंगळवार दि.११ फेब्रुवारी सायंकाळी ५.५५. **समाप्ती**- बुधवार दि.१२ फेब्रुवारी सायं ७.२२
माघ अमावास्या प्रारंभ- गुरुवार दि.२७ फेब्रुवारी सायंकाळी ८.५४. **समाप्ती**- शुक्रवार दि.२८ फेब्रुवारी पहाटे ६.१४