



आरोग्यदर्शिका®

भारतीय पंचांगासह

SAY YES TO AYURVEDA

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

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

१

पौष / माघ
शके १९४६

जानेवारी २०२५

विक्रम संवत्
२०८१

नववर्षाभिनंदन

र

रविवार

शिशूविन®
सर्वोत्तम बाळकडू
बालकांची
संजीवनी

पौष शु. ६
०७.१५ १८.१३ कुंभ १४.३४

पू. भाद्रपदा
शुभ दिवस
(स. ७.३१ नं.)
५

पौष शु. १४
स्वामी विवेकानंद जयंती
सिद्धेश्वर यात्रा - सोलापूर (४ दिवस)
राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती
(तारखेप्रमाणे)
राष्ट्रीय युवा दिन
पारशी शोहरेवार
मासारंभ
श्री वाग्देव महाराज
रथोत्सव
१२

मृगशीर्ष
शुभ दिवस
०७.१६ १८.१८ मिथुन

पौष कृ. ५
०७.१७ १८.२३ कन्या

उ. फाल्गुनी
शुभ दिवस
१९

पौष कृ. १२
शुभ दिवस (स. ८.२५ ते
रात्रौ ८.५४)
गणराज्य दिन
२६

ज्येष्ठा
०७.१६ १८.२६ वृश्चिक ०८.२५

सो

सोमवार

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



पौष शु. ७
गुरु गोविंदसिंह जयंती
०७.१५ १८.१४ मीन

उ. भाद्रपदा
शुभ दिवस
(सायं. ६.२३ प.)
६

पौष पौर्णिमा
शाकंभरी पौर्णिमा माघस्नानारंभ
शाकंभरीदेवी नवरात्र समाप्ती भोगी
राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले जयंती (तिथीप्रमाणे)
धनुर्मास समाप्ती
पौर्णिमा प्रारंभ
पहाटे ०५.०२
पौर्णिमा समाप्ती
उ. रात्रौ ०३.५६
श्री वाग्देव महाराज
पुण्यतिथी उत्सव
१३

आर्द्रा
०७.१७ १८.२३ कन्या

पौष कृ. ६
०७.१७ १८.२३ कन्या

हस्त
शुभ दिवस
(स. ९.५८ प.)
२०

पौष कृ. १३
सोमप्रदोष
शिवरात्री
मेरु त्रयोदशी (जैन)
०७.१६ १८.२७ धनु



सुवर्णयुक्त
लक्ष्मीविलास रस,
रोष्य आणि
मोतीयुक्त

मं

मंगळवार

पौष शु. ८
दुर्गाष्टमी
शाकंभरीदेवी नवरात्रोत्सवारंभ
०७.१६ १८.१४ मीन १७.४९

रेवती
शुभ दिवस
७

पौष कृ. १
मकरसंक्रांती संक्रमण पुण्यकाल
सकाळी ०८.५४ ते सायं. ०४.५४
मार्लेश्वर यात्रा-मारळ (रत्नागिरी)
हजरत अली
जन्मदिन
१४

पुनर्वसु
०७.१७ १८.१९ कर्क

पौष कृ. ७
कालाष्टमी
स्वामी विवेकानंद जयंती (तिथिपूजा)
०७.१७ १८.२३ कन्या १०.०२

चित्रा
शुभ दिवस
लाला लजपतराय जयंती
शब्दे मिराज
२१

पूर्वाषाढा
अमावस्या
प्रारंभ
रात्रौ ०७.३६
०७.१६ १८.२८ धनु १४.५९

बु

बुधवार

पौष शु. २
चंद्रदर्शन
ख्रिस्ताब्द २०२५ प्रारंभ
श्रीमन नृसिंह सरस्वती जयंती
०७.१४ १८.११ मकर

उत्तराषाढा
शुभ दिवस
१

पौष शु. ९
अश्विनी
शुभ दिवस
८

पौष कृ. २
संक्रांत करिदिन
०७.१७ १८.२० कर्क

पुष्य
पौष कृ. ८
गुळवणी महाराज पुण्यतिथी
स्वाती
शुभ दिवस
गुळवणी महाराज पुण्यतिथी
शुभ दिवस
२२

उत्तराषाढा
श्रवण
पौष अमावस्या
दर्श अमावस्या
मौनी अमावस्या (जैन)
कुंभमेळा (प्रयाग)
अमावस्या
समाप्ती
सायं ०६.०५
०७.१६ १८.२८ मकर

गु

गुरुवार

पौष शु. ३
मुस्लिम रज्जब मासारंभ
श्रवण
शुभ दिवस
२

पौष शु. १०
भरणी
शुभ दिवस
(दु. ३.०७ प.)
९

पौष कृ. ३
महादेव गोविंद रानडे
पुण्यतिथी
धर्मवीर छत्रपती
संभाजी महाराज
राज्याभिषेक
दिन
१६

आश्लेषा
शुभ दिवस
(दु. ३.३९ प.)
०७.१७ १८.२० कर्क ११.१५

पौष कृ. ९
नेताजी सुभाषचंद्र बोस जयंती
हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे जयंती
०७.१७ १८.२५ तूळ २२.३१

विशाखा
माघ शु. १
माघ मासारंभ
चंद्रदर्शन
हुतात्मा दिन
महात्मा गांधी
पुण्यतिथी
३०

धनिष्ठा
शुभ दिवस
(सायं. ६.३३ नं.)
०७.१५ १८.२९ मकर १८.३५

शु

शुक्रवार

पौष शु. ४
विनायक चतुर्थी
सावित्रीबाई फुले
जयंती
महिला मुक्तिदिन
०७.१५ १८.१२ मकर १०.४७

धनिष्ठा
शुभ दिवस
(दु. १२.२५ प.)
पुत्रदा एकादशी
३

कृत्तिका
शुभ दिवस
(दु. १.४५ नं.)
१०

मघा
पौष कृ. ४
संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय ०९.३२
१७

अनुराधा
पौष कृ. १०
शुभ दिवस (सायं. ७.२४ ते
दुसऱ्या दिवशी सकाळी ७.०७)
२४

शततारका
शुभ दिवस
राऊळ महाराज पुण्यतिथी
मुस्लिम शाबान मासारंभ
०७.१५ १८.२९ कुंभ

श

शनिवार

पौष शु. ५
शततारका
शुभ दिवस
(स. १०.०७ प.)
४

पौष शु. १२/१३
शानिप्रदोष
११

रोहिणी
पौष कृ. ५
१८

पू. फाल्गुनी
पौष कृ. ११
षट्तिळा एकादशी
संत निवृत्तिनाथ
यात्रा
त्र्यंबकेश्वर
२५

ज्येष्ठा
साण्डू®
वासा
खोकल्यासाठी
आयुर्वेदिक
कफ सिरप

उत्साहवर्धक
आपल्या परिवाराचा
स्वास्थ्यरक्षक



तेजरस®

उत्तम
बुद्धिवर्धक

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा



साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनी आयुर्वेद सेवा

SAY YES TO AYURVEDA

मकरप्राश®

उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

बलवर्धक व कार्यक्षमतावर्धक | हृदय आणि मस्तिष्क पुष्टिवर्धक | उत्साहवर्धक

आपल्या परिवाराचा स्वास्थ्यरक्षक



सुवर्णयुक्त
लक्ष्मीविलास रस,
रौप्य आणि
मोतीयुक्त

२

माघ / फाल्गुन
शके १९४६

फेब्रुवारी २०२५

विक्रम संवत्
२०८१

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

र

रविवार

सो

सोमवार

मं

मंगळवार

बु

बुधवार

गु

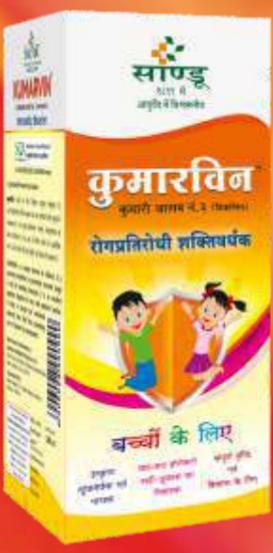
गुरुवार

शु

शुक्रवार

श

शनिवार



मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर



उत्तम
बुद्धिवर्धक

माघ शु. ४/५
वसंत पंचमी श्री पंचमी
जगदगुरु तुकाराम महाराज जयंती
शांतादुर्गा रथोत्सव

२

०७.१४ १८.३० मीन

उ. भाद्रपदा
माघ शु. १२
भीष्मद्वंद्वशी

शुभ दिवस

९

०७.१२ १८.३४ मिथुन

आर्द्रा
माघ कृ. ४
संकष्ट चतुर्थी
चंद्रदोय ०९.४९

शुभ दिवस

१६

०७.०८ १८.३७ कन्या

हस्त
माघ कृ. १०
संत गाडगे महाराज जयंती
शुभ दिवस (दु.१.५५नं.)

२३

०७.०४ १८.४० धनु

माघ शु. ६
रेवती
शुभ दिवस

३

०७.१४ १८.३१ मीन २३.१६

पुनर्वसु
माघ शु. १३
सोमप्रदोष
श्री विश्वकर्मा जयंती

शुभ दिवस

१०

०७.१२ १८.३५ मिथुन ११.५६

चित्रा
माघ कृ. ५
वासुदेव बळवंत फडके
पुण्यदिन

शुभ दिवस

१७

०७.०८ १८.३८ कन्या १८.०९

पूर्वषाढा
माघ कृ. ११
विजया एकादशी
जागतिक मुद्रण दिन

शुभ दिवस (स.१०.०४प.)

२४

०७.०३ १८.४० धनु २४.५५

माघ शु. ७
रथसप्तमी
महर्षि नवल जयंती-जळगाव

शुभ दिवस

४

०७.१४ १८.३१ मेष

पुष्य
माघ शु. १४
पारशी मेहेर मासारंभ
पौर्णिमा प्रारंभ
सायं. ०६.५५

शुभ दिवस (सायं. ६.५५प.)

११

०७.१२ १८.३५ कर्क

चित्रा
माघ कृ. ६
सौर वसंत ऋतू प्रारंभ

शुभ दिवस

१८

०७.०८ १८.३८ तूळ

उत्तरषाढा
माघ कृ. १२
भौमप्रदोष
शुभ दिवस (स.८.१४ते दु.१२.४७)

२५

०७.०३ १८.४१ मकर

माघ शु. ८
बुधाष्टमी
भीष्माष्टमी
दुर्गाष्टमी

शुभ दिवस (दु.१.३१ ते रात्री ८.३३)

५

०७.१४ १८.३२ मेष २६.१५

आश्लेषा
माघ कृ. ६
छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती (तारखेप्रमाणे)
गोपाळकृष्ण गोखले पुण्यतिथी

शुभ दिवस (स.७.३२प.)

१२

०७.१० १८.३५ कर्क १९.३४

स्वाती
माघ कृ. १३
स्वातंत्र्यवीर सावरकर पुण्यतिथी
महाशिवरात्री शिवपूजन निशीथकाल
उ.रात्री ००.२७ पासून ०१.१६ पर्यंत

शुभ दिवस

१९

०७.०८ १८.३९ तूळ ३०.४८

श्रवण
माघ कृ. १४/ माघ अमावास्या
दर्श अमावास्या
मराठी भाषा गौरव दिन
अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०८.५४

धनिष्ठा

शुभ दिवस

२६

०७.०२ १८.४१ मकर २८.३६

माघ शु. ९
कृत्तिका
शुभ दिवस (सायं. ७.२९नं.)

६

०७.१४ १८.३३ वृषभ

मघा
माघ कृ. १
गुरुप्रतिपदा
गाणगापूर यात्रा

शुभ दिवस

१३

०७.१० १८.३६ सिंह २९.४३

विशाखा
माघ कृ. ७
कालाष्टमी
श्री गजानन महाराज प्रकट दिन

शुभ दिवस (दु.१.२९नं.)

२०

०७.०८ १८.३९ वृश्चिक

फाल्गुन शु. १
फाल्गुन मासारंभ
राष्ट्रीय विज्ञान दिन
अमावास्या समाप्ती पहाटे ०६.१४

शततारका
शुभ दिवस

२७

०७.०१ १८.४२ कुंभ २९.५७

माघ शु. १०
रोहिणी
शुभ दिवस (सायं. ४.१६प.)

७

०७.१३ १८.३३ वृषभ ३०.२०

पू.फाल्गुनी
माघ कृ. २
शब्दे बारात

शुभ दिवस

१४

०७.०९ १८.३६ सिंह २९.४३

अनुराधा
माघ कृ. ८
जागतिक मातृभाषा दिन
शुभ दिवस (दु.३.५३प.)

शुभ दिवस

२१

०७.०५ १८.३९ वृश्चिक

साण्डू
माघ शु. ३
श्रीगणेश जयंती
विनायक चतुर्थी वरद चतुर्थी
पालखी यात्रा-मोरगांव
तिलकुंद चतुर्थी

शुभ दिवस

१

०७.१५ १८.३० कुंभ २०.५८

मृगशीर्ष
माघ शु. ११
जया एकादशी

शुभ दिवस (रात्री ८.१६नं.)

८

०७.१२ १८.३४ मिथुन

उ.फाल्गुनी
माघ कृ. ३
संत नरहरी सोनार पुण्यतिथी
संत सेवालाल महाराज जयंती

शुभ दिवस (स.१०.४८प.)

१५

०७.०९ १८.३७ कन्या

ज्येष्ठा
माघ कृ. ९
श्री रामदास नवमी
शुभ दिवस (सायं. ५.३९ ते उ.रात्री १.४३)

शुभ दिवस

२२

०७.०५ १८.४० वृश्चिक १७.३९

साण्डू
माघ कृ. १४/ माघ अमावास्या
दर्श अमावास्या
मराठी भाषा गौरव दिन
अमावास्या प्रारंभ सकाळी ०८.५४

धनिष्ठा
शुभ दिवस

२६

०७.०२ १८.४१ मकर २८.३६



रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

सर्व प्रकारच्या
ज्वरांत
व्याधिप्रत्यनिक
औषध

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



साण्डू
शक्तारी® परिपूर्ण मातृत्व

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

फेब्रुवारी २०२५

125
Years
PROUDLY SERVING AYURVED



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! आरोग्याची सोय

लाजरा नं साजरा मुखडा ...!

लग्नाच्या सगळ्या विधी - कार्यक्रम उरकून सगळे निवांत बसून चहा, गप्पा, गोष्टींमध्ये व्यग्र असताना अचानक नेहाच्या सासूबाईंचे तिच्या चेहऱ्याकडे लक्ष गेले. नवीन नवरी असलेली नेहा पण तिचा चेहरा मात्र काळवंडलेला. त्यांनी लागलीच तिला विचारले.

सासूबाई: काय गं नेहा, लग्नाच्या विधी, कार्यक्रमांमुळे फार थकायला झाले का? तुझा चेहरा का बरे असा निस्तेज दिसतोय?

नेहा: नाही आई! थकवा तर विशेष नाही, पण हो माझ्या चेहऱ्यावर मात्र काही allergic reactions झालेल्या दिसतायत. त्वचेवर पुरळ आणि काहीसे डाग दिसत आहेत.

सासूबाई: बरे चल, आपण लागलीच आपले फॅमिली फिजिशियन डॉ. साण्डू यांना भेटुया आणि त्वरेने यावर उपाय करूयात.

स्थळ : डॉ. साण्डू यांचा दवाखाना

नेहा: नमस्ते, डॉ. साण्डू ! लग्नाची तयारी म्हणून मी माझ्या चेहऱ्यावर काही विशेष रासायनिक प्रक्रिया करून घेतल्या होत्या. पण त्याचा नियोजित परिणाम कमी आणि दुष्परिणामच जास्त दिसून येत आहे. हे पहा ना पुरळ आणि डाग !

डॉ. साण्डू : नेहा, आपण यासाठी तुला औषधे तर देऊच; पण अशा त्वचेच्या तक्रारी कशा पद्धतीने टाळता येतील आणि यासाठी तुम्ही काय काय करू शकता हे पाहुयात.

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

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

अश्वगंधा

शास्त्रीय नाव : *Withania somnifera Dunal*

कुळ : Solanaceae

इतर नावे : असगंध, आसंध

उपयुक्त अंग : मूळ, पान

संस्कृत अर्थ : घोड्यासारखा नाकाला झोंबणारा वास असणारी

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

तीव्र शारीरिक थकवा, अशक्तपणा, चिंता-अवसाद, वार्धक्य आणि अकाली वृद्धत्व यांना रोखून हे पुन्हा आरोग्य सुधारते.

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

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

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

अश्वगंधामध्ये अँटिऑक्सिडेंट आणि रसायन गुणधर्म आहेत.

सार्वभौम आयुर्वेद

असे म्हणता येईल की आयुर्वेदाचे ज्ञान सर्व वेदांमध्ये हा श्लोक स्पष्ट करतो की आयुर्वेद प्रथम भगवान आधीच विखुरलेले होते. आयुर्वेद हा अथर्ववेदाचा एक ब्रह्मदेवांनी इतरांना शिकवला. याचा अर्थ असा होतो की भाग असल्याचे विद्वानांचे मत आहे. परंतु आयुर्वेदाचे आयुर्वेद प्राचीन काळापासूनच अस्तित्वात होता आणि पहिले अभ्यासक सुमारे ई. स. पूर्व २००० दरम्यान त्याचा नव्याने शोध किंवा स्थापना झालेली नाही. जे कोठेतरी त्यांच्या शास्त्रीय ग्रंथांमध्ये स्पष्ट करतात जे त्याला 'शाश्वत' आणि 'अनादी' बनवते, म्हणजे ज्याची अद्याप आयुर्वेदाचे मूलभूत तत्व म्हणून देखील वापरले जाते : 'ब्रह्मा स्मृत्वा आयुषो वेदं'।

सुरुवात किंवा अंत नसलेले!

अँटिलिफ्ट

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

हे पोषक तत्वांचे शोषण वाढवते आणि बद्धकोष्ठता, पोट फुगणे, पोटात गॅस होणे या तक्रारी कमी करते.

अँटिलिफ्ट हे पाचक अग्रीचे रक्षण करण्यासाठी आणि बिघडलेले पाचन तंत्र दुरुस्त करण्यासाठीचे एक उत्कृष्ट रुचीवर्धक कल्प आहे.



अँटिलिफ्ट

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 शोषण करण्यास मदत करते.

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



डायजीफोर्ट

अँसिविन

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

अँसिविनमध्ये औदुम्बर हे शीत गुणात्मक द्रव्य आहे, जे पित्तशामक, दाहशामक, जखमा लवकर बरे करणारे, पाचन संस्थेला बळकटी देणारे, भूक वाढवणारे आणि सौम्य रेचक आहे.

अँटी-ऑक्सिडेंटनी समृद्ध असे हे घटक पाचन संस्था आणि यकृताला उत्तम संरक्षण प्रदान करतात.



अँसिविन

साण्डू आरोग्यदर्शिका २०२५
लेखन आणि संकलन: डॉ. तुषी पाटील
संशोधन सहाय्यक, साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

मुहूर्त

विवाहास उपयुक्त दिवस

३ (२६.०० पर्यंत), ४ (२९.४९ पर्यंत), ७ (१६.१६ पर्यंत), ९ (०९.५४ नंतर २९.०६ पर्यंत) १६ (१०.०५ नंतर २६.०० पर्यंत) १७ (११.१८ नंतर २६.०० पर्यंत) २० (१४.०८ नंतर २६.०० पर्यंत), २१ (१५.५३ पर्यंत), २२ (१७.३९ नंतर २५.४३ पर्यंत) २३ (१३.५५ नंतर १८.४२ पर्यंत), २५ (०८.१४ नंतर १२.४७ पर्यंत).

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय रविवार, १६ फेब्रुवारी २०२५

मुंबई २१.४९ यवतमाळ २१.२७ ठाणे २१.४८ बीड २१.३६ पुणे २१.४४ सांगली २१.४० रत्नागिरी २१.४६ सावंतवाडी २१.४३, कोल्हापूर २१.४२ सोलापूर २१.३५ सातारा २१.४३ नागपूर २१.२४ २२ (१७.३९ नंतर २५.४३ पर्यंत), नाशिक २१.४५ अमरावती २१.२९ अहमदनगर २१.४९ अकोला २१.३२ पणजी २१.४३ औरंगाबाद २१.३९ उस्मानाबाद २१.३५ इंदौर २१.३८ धुळे २१.४२ भुसावळ २१.३८ भंडारा २१.३८ परभणी २१.३२ चंद्रपूर २१.२२ बेळगाव २१.४० वर्धा २१.२६ नांदेड २१.३० बुलढाणा २१.३६ मालवण २१.४४

फेब्रुवारी	साध-पानसुत	वक्र	समाप्ति	योग	समाप्ति	करण	समाप्ति	राष्ट्रीय
१ रविवार	शु. तुळीया	११.३८	शु. भाद्रपदा	१२.३२	परिध	१२.२४	चण्डिका	१२.२६
२ रविवार	शु. चतुर्थी	०९.१४	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	०९.१३	वक्र	१०.०१
३ सोम	शु. पंचमी	१०.५९	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
४ सोम	शु. षष्ठी	१०.३७	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
५ सोम	शु. सप्तमी	११.३०	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
६ बुध	शु. अष्टमी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
७ बुध	शु. नवमी	१२.५३	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
८ बुध	शु. दशमी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
९ बुध	शु. एकादशी	१०.१९	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
१० बुध	शु. द्वादशी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
११ सोम	शु. त्रयोदशी	१०.५७	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
१२ सोम	शु. चतुर्थी	१०.५७	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
१३ बुध	शु. पंचमी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
१४ बुध	शु. षष्ठी	१०.५७	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
१५ बुध	शु. सप्तमी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
१६ बुध	शु. अष्टमी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
१७ बुध	शु. नवमी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
१८ बुध	शु. दशमी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
१९ बुध	शु. एकादशी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
२० बुध	शु. द्वादशी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
२१ बुध	शु. त्रयोदशी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
२२ बुध	शु. चतुर्थी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
२३ बुध	शु. पंचमी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
२४ बुध	शु. षष्ठी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
२५ बुध	शु. सप्तमी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
२६ बुध	शु. अष्टमी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
२७ बुध	शु. नवमी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
२८ बुध	शु. दशमी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
२९ बुध	शु. एकादशी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१
३० बुध	शु. द्वादशी	१२.२५	शु. भाद्रपदा	१२.५२	विषुव	१०.०१	वक्र	१०.०१

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनी आयुर्वेद सेवा

SAY YES TO AYURVEDA

तेजरस®

उत्तम बुद्धिवर्धक



३

फाल्गुन शके १९४६
चैत्र शके १९४७

मार्च २०२५

विक्रम संवत्
२०८१

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

रविवार	चैत्र शु. १ श्रीमहालक्ष्मी पालखी यात्रा-मुंबई गुढीपाडवा चैत्र मासारंभ चंद्रदर्शन श्री शालिवाहन शक १९४७ प्रारंभ विश्रावस् संवत्सरारंभ चैत्री नवरात्रारंभ अभ्यंगस्नान डॉ. हेडगेवार जयंती	रेवती	फाल्गुन शु. ३ मुस्लिम रमजान मासारंभ शुभ दिवस	उ. भाद्रपदा रेवती	फाल्गुन शु. १० शुभ दिवस (सायं. ७.४१प.)	पुनर्वसु	फाल्गुन कृ. २ संत तुकाराम बीज	हस्त	फाल्गुन कृ. ९ शाहीद दिन जागतिक हवामान दिन	पूर्वाषाढा	शुभ दिवस
सोमवार	चैत्र शु. २/३ गौरी तृतीया (तोज) मत्स्य जयंती श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज प्रकट दिन रमजान ईद संत झुलेलाल जयंती मुस्लिम शब्वाल मासारंभ	अश्विनी	फाल्गुन शु. ४ विनायक चतुर्थी	अश्विनी	फाल्गुन शु. ११ आमलकी एकादशी सावित्रीबाई फुले स्मृतिदिन	पुष्य	फाल्गुन कृ. ३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०९.२० छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती (तिथीप्रमाणे)	चित्रा	फाल्गुन कृ. १० शुभ दिवस (सायं. ५.२७प.)	उत्तराषाढा	शुभ दिवस
मंगळवार	हिमोक्लिन® उत्तम रक्तशुद्धिकर		फाल्गुन शु. ५ राष्ट्रीय सुरक्षा दिन	भरणी	फाल्गुन शु. १२ भौमप्रदोष	आश्लेषा	फाल्गुन कृ. ४ शाहाजीराजे भोसले जयंती (तारखेप्रमाणे)	स्वाती	फाल्गुन कृ. ११ पापमोचनी स्मार्त एकादशी श्रवणोपवास	श्रवण	शुभ दिवस
बुधवार	नितळ त्वचा व सतेज कांतिसाठी		फाल्गुन शु. ६ राष्ट्रीय सुरक्षा दिन	कृत्तिका	फाल्गुन शु. १३ यशवंतराव चव्हाण जयंती	मघा	फाल्गुन कृ. ५ रंगपंचमी	विशाखा	फाल्गुन कृ. १२ भागवत एकादशी	धनिष्ठा	शुभ दिवस
गुरुवार	बुद्धि		फाल्गुन शु. ७ शुभ दिवस (स. १०.५१प.)	रोहिणी	फाल्गुन शु. १४ होळी हुताशानी पौर्णिमा पारशी आबान मासारंभ काका महाराज पादुकोत्सव धोपेश्वर प्रारंभ पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी १०.३५	पू. फाल्गुनी	फाल्गुन कृ. ६ श्री एकनाथ षष्ठी विषुवदिन	अनुराधा	फाल्गुन कृ. १३ प्रदोष शिवरात्री वारुणीयोग सूर्योदय ते सूर्यास्त मधुकृष्ण त्रयोदशी	शततारका	शुभ दिवस
शुक्रवार	आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर नियमित सेवनीय		फाल्गुन शु. ८ दुर्गाष्टमी	मृगशीर्ष	फाल्गुन पौर्णिमा शूलिवदन चैतन्य जयंती खग्रास चंद्रग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.) पूरिम (ज्यू) काका महाराज उत्सव धोपेश्वर पौर्णिमा समाप्ती दुपारी १२.२३	उ. फाल्गुनी	फाल्गुन कृ. ७ जमशेदी नवरोज	ज्येष्ठा	फाल्गुन कृ. १४ अमावास्या प्रारंभ रात्री ०७.५६	पू. भाद्रपदा	शुभ दिवस
शनिवार			फाल्गुन शु. ९ जागतिक महिला दिन	आर्द्रा	फाल्गुन कृ. १ आम्रकुसुम प्राशन वसंतोत्सवारंभ जागतिक ग्राहक दिन काका महाराज उत्सव धोपेश्वर समाप्ती	उ. फाल्गुनी	फाल्गुन कृ. ८ कालाष्टमी वर्षतिप्रारंभ (जैन) शाहादते हजरत अली	मूळ	फाल्गुन अमावास्या धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज पुण्यतिथी खंडग्रास सूर्यग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.) दर्श अमावास्या अमावास्या समाप्ती सायं. ०४.२८	उ. भाद्रपदा	शुभ दिवस



अॅसिडिटी
नाशक
स्वादिष्ट
फॉर्म्युला

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

NO SIDE EFFECTS

साण्डू विश्वसनीय मलबध्दता नाशक

सारक®

चूर्ण

आरोग्यविषयक माहिती जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा



125 वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

SAY YES TO AYURVEDA

शिशूविन®

सर्वोत्तम बाळकडू
बालकांची संजीवनी



४

चैत्र / वैशाख
शके १९४७

एप्रिल २०२५

विक्रम संवत्
२०८१

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

र

रविवार

विविध गुलकंद
प्रधानयुक्त

पित्तशामक

आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर नियमित सेवनीय

चैत्र शु. ९
श्रीराम नवमी
चैत्री नवरात्र समाप्ती
श्री स्वामिनारायण जयंती
श्री रामदास जयंती

शुभ दिवस

६ १३

०६.३१ १८.५२ कर्क

चैत्र कृ. १
पिसाह (ज्यू)
पौर्णिमा समाप्ती
पहाटे ०५.५१

१३

०६.२५ १८.५३ कन्या ०७.३८

चैत्र कृ. ७
भानुसप्तमी
ईस्टर संडे

शुभ दिवस
(स. ६.४६ नं.)

२०

०६.२० १८.५५ धनु १८.०३

चैत्र अमावास्या
दर्श अमावास्या

अमावास्या समाप्ती
उ. रात्रौ ०१.०९

२७

०६.१५ १८.५८ मेष

सो

सोमवार

चैत्र शु. १०
साईबाबा उत्सव समाप्ती-शिर्डी
जागतिक आरोग्य दिन

आश्लेषा शुभ दिवस

७ १४

०६.३० १८.५२ कर्क

चैत्र कृ. १
भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब शुभ दिवस
आंबेडकर जयंती
वैशाखी (पंजाब)

स्वाती शुभ दिवस

१४

०६.२४ १८.५४ तूळ

चैत्र कृ. ८
कालाष्टमी

उतराषाढा शुभ दिवस

२१

०६.१९ १८.५६ मकर

वैशाख शु. ८
वैशाख मासारंभ
वज्रेश्वरी पालखी

भरणी शुभ दिवस

२८

०६.१५ १८.५८ मेष २६.५३

मं

मंगळवार

चैत्र शु. ४
विनायक चतुर्थी (अंगारक योग)

भरणी शुभ दिवस
(स. ११.०७ प.)

१

०६.३५ १८.५० मेष १६.३०

चैत्र शु. ११
कामदा एकादशी

आश्लेषा शुभ दिवस
(स. ८.३२ प.)

८ १५

०६.२९ १८.५२ कर्क ०७.५४

चैत्र कृ. २
श्री श्रीधरस्वामी पुण्यतिथी

विशाखा शुभ दिवस

१५

०६.२४ १८.५४ तूळ २०.२६

चैत्र कृ. ९
जागतिक पुस्तक दिन

श्रवण शुभ दिवस

२२

०६.१९ १८.५६ मकर २४.३०

वैशाख शु. २
चंद्रदर्शन
श्री परशुराम जयंती

कृत्तिका शुभ दिवस
(सायं. ६.४७ नं.)

२९

०६.१४ १८.५८ मेष २६.५३

बु

बुधवार

चैत्र शु. ५
श्री पंचमी
श्री लक्ष्मी पंचमी

कृत्तिका शुभ दिवस
(स. ८.४९ नं.)

२

०६.३४ १८.५२ वृषभ

चैत्र शु. १२
प्रदोष अंग त्रयोदशी

मघा शुभ दिवस

९ १६

०६.२८ १८.५२ सिंह

चैत्र कृ. ३
संकष्ट चतुर्थी चंद्रद्वय ०९.५१
दुर्गादेवी रथयात्रा-आंजर्ले (रत्नागिरी)

अनुत्था शुभ दिवस

१६

०६.२३ १८.५४ वृश्चिक

चैत्र कृ. १०
जागतिक पुस्तक दिन

धनिष्ठा शुभ दिवस
(सायं. ४.३३ नं.)

२३

०६.१८ १८.५६ कुंभ

वैशाख शु. ३
अक्षय्य तृतीया
वर्षातपसमान (जैन)
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज जयंती
मुस्लिम जिल्काद मासारंभ
महात्मा बसवेश्वर जयंती

रोहिणी शुभ दिवस

३०

०६.१३ १८.५८ वृषभ २७.१४

गु

गुरुवार

चैत्र शु. ६
नाईका पालखी सोहळा-बनपुरी, कराड
छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)

रोहिणी मृगशीर्ष शुभ दिवस

३ १०

०६.३३ १८.५१ वृषभ १८.२९

चैत्र शु. १३
प्रदोष अंग त्रयोदशी
भगवान महावीर जन्म कल्याणक अंगव्रत

पू. फाल्गुनी शुभ दिवस

१० १७

०६.२७ १८.५३ सिंह १९.०३

चैत्र कृ. ४
वक्रथिनी एकादशी
श्री वल्लभाचार्य जयंती

ज्येष्ठा शुभ दिवस

१७ २४

०६.२२ १८.५५ वृश्चिक

चैत्र कृ. ११
वक्रथिनी एकादशी
श्री वल्लभाचार्य जयंती

शततारका शुभ दिवस

२४

०६.१७ १८.५७ कुंभ २७.२५

शु

शुक्रवार

चैत्र शु. ७
आयंबोल ओळी प्रारंभ (जैन)
एकवीरादेवी पालखी सोहळा-कार्ळी

आर्द्रा शुभ दिवस
(रात्रौ ८.१२ प.)

४ ११

०६.३२ १८.५१ मिथुन

चैत्र शु. १४
दामनक चतुर्दशी
हनुमान जन्मोत्सव उपवास
महात्मा जोतिबा फुले जयंती
पौर्णिमा प्रारंभ
उ. रात्रौ ०३.२१

उ. फाल्गुनी शुभ दिवस

११ १८

०६.२७ १८.५३ कन्या

चैत्र कृ. ५
गुड फ्रायडे

ज्येष्ठा शुभ दिवस
(स. ८.२० नं.)

१८ २५

०६.२१ १८.५५ वृश्चिक ०८.२०

चैत्र कृ. १२
प्रदोष

पू. भाद्रपदा शुभ दिवस
(स. ११.४५ प.)

२५

०६.१७ १८.५७ मीन

श

शनिवार

चैत्र शु. ८
दुर्गाष्टमी अशोकाष्टमी
अशोककलिका प्राशन सायं. ०७.२६ पर्यंत
साईबाबा उत्सव प्रारंभ-शिर्डी
भवानीदेवी उत्पत्ती

पुनर्वसु शुभ दिवस
(स. ७.४४ नं.)

५ १२

०६.३१ १८.५१ मिथुन २३.२४

चैत्र पौर्णिमा
हनुमान जन्मोत्सव
आयंबोल ओळी समाप्ती (जैन)
छत्रपती शिवाजी महाराज पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)
ज्योतिर्लिंग यात्रा
-कोल्हापूर
पारशी आदर मासारंभ

वैशाखस्नानारंभ

हस्त शुभ दिवस

१२ १९

०६.२६ १८.५३ कन्या

चैत्र कृ. ६
सौर ग्रीष्म ऋतू प्रारंभ

मूळ शुभ दिवस
(सायं. ६.२१ प.)

१९ २६

०६.२१ १८.५५ धनु

चैत्र कृ. १३/१४
शिवरात्री
श्री अक्कलकोट स्वामी महाराज पुण्यतिथी
संत गोरोबाकाका पुण्यतिथी
अमावास्या प्रारंभ
उ. रात्रौ ०४.५०

उ. भाद्रपदा रेवती

२६

०६.१६ १८.५७ मीन २७.३८



मधुर, पित्तशामक व रक्तवर्धक

परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी)
उष्णतानाशक प्रभावी फॉर्म्युला



विविध कारणांनी उत्पन्न झालेला दाह, तृष्णा व भूख न लागणे



डायजीफोर्ट®

पाचनशक्ती वाढविणारे टॉनिक

आरोग्यविषयक माहिती जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा





मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®
एप्रिल २०२५

125
PROUDLY SERVING AYURVED



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! आरोग्याची सोय

तू चाल पुढं...!

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

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

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

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

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

डॉ. साण्डू मीराला समजावून सांगतात

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

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

ब्राह्मी

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

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

ब्राह्मी ऑटिऑक्सिडंटसनी समृद्ध आहे जी पेशीचे नुकसान टाळण्यास मदत करते. ब्राह्मी झोपेची गुणवत्ता सुधारण्यास, निद्रानाश कमी करण्यास मदत करू शकते

ब्राह्मीचा वापर स्मृतिवर्धक म्हणून अनेक वर्षांपासून केला जात आहे. ब्राह्मी केसांची मुळे मजबूत करते, केसांना फाटे फुटणे, कोंडा होणे इ. ना प्रतिबंधित करून केसांच्या वाढीस प्रोत्साहन देते.

सार्वभौम आयुर्वेद

आपल्या हिंदू पौराणिक कथांमध्ये "ॐ" हे सर्व प्रतिनिधित्व करते आणि मानवी शरीरातील ७ ध्वनीचे आद्य प्रवर्तक मानले जाते आणि बहुतेक मंत्र चक्रांमधून वाहणारी ऊर्जा विकसित करते. ॐ, गायत्री देखील "ॐ" ने सुरु होतात. संस्कृत शब्द "ॐ" चा मंत्र इत्यादीपैकी कोणत्याही मंत्रांचा जप केल्याने उच्चार "ओम्" असा केला जातो आणि तो वेळेच्या विभागीचे प्रतिनिधित्व करतो म्हणजे जागृत अवस्था, स्वप्नवत अवस्था आणि गाढ झोप. हे देव किंवा वैश्विक चेतना, सृष्टीचा आवाज, सृष्टीतील सर्व गोष्टींचे बुद्धीची आकलन क्षमता सुधारते, सजगता वाढते आणि मन एकाग्र होण्यास मदत होते.



कुमारविन (कुमारी आसव क्रमांक ३)

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

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



कुमारविन

शिशुविन

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

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



शिशुविन

तेजरस

- लहान मुलांमध्ये आकलन शक्ती आणि स्मरणशक्ती वाढवण्यासाठी तेजरस हे वैद्यकीय दृष्ट्या सिद्ध आणि प्रमाणित 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 करण्याच्या प्रभावी औषधी वनस्पती आहेत.
- मुलांमध्ये बुद्धी, आकलन क्षमता आणि स्मरणशक्ती सुधारण्यासाठी तेजरस हा वैद्यकीयदृष्ट्या प्रमाणित कल्प आहे.



तेजरस

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

पंचांग २०२५									
एप्रिल	पंच-वैशाखा	मकर	सम्राठी	शुभ	सम्राठी	कल्प	सम्राठी	राष्ट्रीय	
१ मंगळ	शु. चतुर्थी	१९.१९	शरणी	११.०९	विश्वाम प्रीति	०९.३७ ३०.०९	समिप	१९.०५	११
२ बुध	शु. पंचमी	१९.५०	कुम्भिका	०८.५९	आयुष्यव	१९.२९	ध्व	१९.०७	१२
३ गुरु	शु. षष्ठी	१९.४१	रेवती	०७.०१	श्रीधाम	१८.००	श्रीधाम	१०.५०	१३
४ शुक्र	शु. सप्तमी	१०.१९	आर्द्रा	१९.१९	श्रीधाम	१९.४४	मकर	०८.५१	१४
५ शनि	शु. अष्टमी	१९.१९	पुनर्वसु	१९.१९	अतिथि	१०.०१	विधि	०७.५३	१५
६ रवि	शु. नवमी	१९.१९	ज्येष्ठा	१९.१९	सुकर्मा	१८.५४	वासव	०७.१९	१६
७ सोम	शु. दशमी	१९.५९	आश्लेषा	अहोरात्र	शुक्ती	१८.१७	सिंहिल	०७.१९	१७
८ मंगळ	शु. एकादशी	१९.१९	आश्लेषा	०७.५४	सुल	१८.०९	समिप	०८.३९	१८
९ बुध	शु. द्वादशी	१९.५९	मघा	०९.५९	शंभ	१८.१४	ध्व	१८.००	१९
१० गुरु	शु. त्रयोदशी	१९.००	पुष्य	१९.१९	सुदि	१८.५७	कीर्त्त	१९.५९	२०
११ शुक्र	शु. चतुर्दशी	१९.१९	उ. फाल्गुनी	१९.०९	ध्रुव	१९.४४	मकर	१८.०९	२१
१२ शनि	शु. पौर्णमासी	१९.५९	हस्त	१८.०७	व्याघ्रत	१०.३९	विधि	१९.५९	२२
१३ रवि	शु. प्रतिपदा	अहोरात्र	चित्रा	१९.१०	हर्षण	१९.३८	वासव	१९.०८	२३
१४ सोम	शु. द्वितीया	०८.१४	स्वती	१९.१९	शंभ	१९.३७	सिंहिल	१९.४०	२४
१५ मंगळ	शु. तृतीया	१०.५९	विशाखा	१९.०९	विधि	१९.३९	समिप	१८.०७	२५
१६ बुध	शु. चतुर्थी	१९.१९	अनुराधा	१९.५४	व्यतिथल	१८.१७	ध्व	१९.१९	२६
१७ गुरु	शु. पंचमी	१९.५९	ज्येष्ठा	अहोरात्र	सविथल	१८.३९	श्रीधाम	१८.१८	२७
१८ शुक्र	शु. षष्ठी	१९.०९	ज्येष्ठा	०८.३०	सविथ	१९.०९	मकर	१९.४८	२८
१९ शनि	शु. षष्ठी	१८.१९	मृगश	१८.१९	सिध	१८.५९	विधि	अहोरात्र	२९
२० रवि	शु. सप्तमी	१९.००	पूर्वाषाढा	१९.३७	सिध	१८.१९	विधि	०९.५९	३०
२१ सोम	शु. अष्टमी	१८.५८	उत्तराषाढा	१९.३९	सविथ	१९.५९	वासव	०७.०८	वैशाख
२२ मंगळ	शु. नवमी	१८.१९	श्रवणा	१९.४२	शुभ	१९.१९	सिंहिल	१९.५९	१
२३ बुध	शु. दशमी	१९.४२	धनिष्ठा	१९.०७	शुभ	१८.५०	ध्व	१९.४९	२
२४ गुरु	शु. एकादशी	१८.३९	सततारवा	१८.५९	श्रद्धा	१९.५९	श्रीधाम	१९.५९	३
२५ शुक्र	शु. द्वादशी	१९.५९	पु.भाद्रपदा	०८.५९	शंभ	१९.४०	मकर	१९.१०	४
२६ शनि	शु. त्रयोदशी	०८.५८	उ. भाद्रपदा	०९.५९	सिध	०८.५९	विधि	१८.५९	५
२७ रवि	शु. चतुर्दशी	१८.५०	श्रवणा	१९.३८	विश्वाम	१८.३८	मकर	१९.५९	६
२८ सोम	शु. प्रतिपदा	१९.५९	श्रवणा	१९.३८	प्रीति	१८.५९	चतुर्था	१८.५७	७
२९ मंगळ	शु. द्वितीया	१९.४९	कुम्भिका	१८.३७	श्रीधाम	१९.५९	वासव	०७.१९	८
३० बुध	शु. तृतीया	१८.१९	रेवती	१९.१८	श्रीधाम	१९.०९	समिप	१९.४४	९

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय बुधवार, १६ एप्रिल २०२५

सोलापूर २९.३६, उस्मानाबाद २९.३६, मुंबई २९.५९, पणजी २९.३९, ठाणे २९.५९, धुळे २९.४८, नागपूर २९.३०, भंडारा २९.२८, पुणे २९.४६, जळगाव २९.४५, अमरावती, २९.३६, चंद्रपूर, २९.२७, रत्नागिरी २९.४५, वडो २९.३२, अकोला २९.३८, बुलढाण २९.४९, कोल्हापूर २९.४९, यवतमाळ २९.३३, औरंगाबाद, २९.४३, इंदौर २९.४८, सातारा, २९.४४ बीड, २९.३९, भुसावळ २९.४४, ग्वाल्हेर २९.४७, नाशिक २९.५०, सांगली २९.४०, परभणी २९.३६, बेळगाव २९.३८, अहमदनगर २९.४४, सावंतवाडी २९.४०, नांदेड २९.३३, मालवण २९.४२, विवाहास उपयुक्त दिवस १४ (१२.३९ नंतर २४.१३ पर्यंत), १८ (१२.५८ नंतर २६.०० पर्यंत), १९ (१०.२० पर्यंत), २० (११.४७ नंतर २६.०० पर्यंत), २१ (२६.०० पर्यंत) २२ (२६.०० पर्यंत), २५ (०८.५३ नंतर १९.४५ पर्यंत), ३० (१२.०९ पर्यंत).

१२-४-२०२५ रोजी सूर्याची रवि, बुध, शुक्र, शनि, मेषवृत्त-मिथुन, मंगळ-मेष, मंगळ-मिथुन, मृग, हस्त वृत्त, पुष्य-मकर.
ॐ मंत्र : बर्मे ०२-४, रवि: मेष १३-४.
पौर्णिमा प्रारंभ : शुक्रवार ११-४, उ. रात्री ०३.१९; सम्राठी रविवार ११-४, पहाटे ०७.५९.
अमावस्या प्रारंभ शनिवार १५-४, उ. रात्री ०४.५०; सम्राठी रविवार १५-४, उ. रात्री ०९.०९.

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

SAY YES TO AYURVEDA

साण्डू

गुलकंद

प्रवाळयुक्त

आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर नियमित सेवनीय



गुलाब



खडीसाखर



९

वैशाख/ज्येष्ठ
शके १९४७

मे २०२५

विक्रम संवत्
२०८१

साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड
आरोग्यदर्शिका

हर दिन,
हर घर...
आयुर्वेद !

र

रविवार

सो

सोमवार

मं

मंगळवार

बु

बुधवार

गु

गुरुवार

शु

शुक्रवार

श

शनिवार

साण्डू अमृतारिष्ट
उत्तम रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

वैशाख शु. ७
भानुसप्तमी

पुष्य शुभ दिवस
(स. ७.१८८ प.)

४

०६.११ १९.०० कर्क

वैशाख शु. १४
श्री नृसिंह जयंती

स्वाती

११

०६.०८ १९.०२ तूळ

वैशाख कृ. ६

उतराषाढा

१८

०६.०५ १९.०५ मकर

वैशाख कृ. १३

अश्विनी

२५

०६.०४ १९.०८ मेष

डायजीफोर्ट
पाचनशक्ती
वाढविणारे टॉनिक

वैशाख शु. ८
दुर्गाष्टमी
सीता नवमी

आश्लेषा शुभ दिवस

५

०६.११ १९.०० कर्क १४.००

वैशाख पौर्णिमा
कुर्म जयंती पारशी दये मासारंभ

स्वाती

१२

०६.०७ १९.०३ तूळ २६.२६

वैशाख कृ. ६/७
धनिष्ठानवकारंभ
सायंकाळी ०७.२९ नंतर

श्रवण

१९

०६.०५ १९.०५ मकर

वैशाख कृ. १४
दर्श अमावास्या
शोमवती अमावास्या
शानैश्वर जयंती
अमावास्या
प्रारंभ दुपारी १२.१२

भरणी कृत्तिका
भावुका अमावास्या
दुपारी १२.१२ पासून

२६

०६.०३ १९.०८ मेष १३.४१

वैशाख शु. ९
मघा शुभ दिवस

६

०६.१० १९.०१ सिंह

वैशाख कृ. १
नारद जयंती

विशाखा शुभ दिवस
(स. १.०८८ नं.)

१३

०६.०७ १९.०३ वृश्चिक

वैशाख कृ. ८
कालाष्टमी

२०

०६.०५ १९.०६ मकर ०७.३४

वैशाख कृ. १३
धनिष्ठा शुभ दिवस

२७

०६.०३ १९.०९ वृषभ

वैशाख शु. १०
पू. फाल्गुनी शुभ दिवस

७

०६.१० १९.०१ सिंह २४.५६

वैशाख कृ. २
धर्मवीर छत्रपती संभाजी
महाराज जयंती
(तारखेप्रमाणे)

अनुराधा शुभ दिवस
(स. ११.४६ प.)

१४

०६.०७ १९.०४ वृश्चिक

वैशाख कृ. ९
शततारका

२१

०६.०४ १९.०६ कुंभ

ज्येष्ठ शु. २
चंद्रदर्शन
स्वातंत्र्यवीर सावरकर जयंती

मृगशीर्ष शुभ दिवस

२८

०६.०३ १९.०९ वृषभ १३.३६

वैशाख शु. ४
विनायक चतुर्थी
महाराष्ट्र दिन
मराठी राजभाषा दिन
मे दिन
आंतरराष्ट्रीय कामगार दिन

मृगशीर्ष शुभ दिवस
(स. ११.२४ नं.)

१

०६.१३ १९.०५ मिथुन

वैशाख शु. ११
मोहिनी एकादशी
रवींद्रनाथ टागोर जयंती
जागतिक रेडक्रॉस दिन

उ. फाल्गुनी शुभ दिवस
(ड. १२.२९ नं.)

८

०६.०९ १९.०१ कन्या

वैशाख कृ. ३
अगस्ती लोप

ज्येष्ठा

१५

०६.०६ १९.०४ वृश्चिक १४.०७

वैशाख कृ. १०
जरथोस्तनो दिसो

पू. भाद्रपदा शुभ दिवस
(ड. २.२१ प.)

२२

०६.०४ १९.०७ कुंभ १२.०७

ज्येष्ठ शु. ३
रंभाव्रत
महाराणा प्रताप जयंती (तिथीप्रमाणे)
मुस्लिम जिल्हेज
मासारंभ

आर्द्रा शुभ दिवस

२९

०६.०३ १९.०९ मिथुन

वैशाख शु. ५
श्री रामानुजाचार्य जयंती
श्री आद्य शंकराचार्य जयंती

आर्द्रा शुभ दिवस

२

०६.१२ १९.०५ मिथुन

वैशाख शु. १२
प्रदोष
महाराणा प्रताप जयंती (तारखेप्रमाणे)

हस्त शुभ दिवस

९

०६.०९ १९.०२ कन्या

वैशाख कृ. ४
संकष्ट चतुर्थी
चंद्रदोय १०.२९

मूळ शुभ दिवस

१६

०६.०६ १९.०४ धनु

वैशाख कृ. ११
अपरा एकादशी

२३

०६.०४ १९.०७ मीन

ज्येष्ठ शु. ४
विनायक चतुर्थी
गुरू अर्जुनदेव शहीद दिन
गोवा राज्य दिन

पुनर्वसु शुभ दिवस
(स. १०.१५ प.)

३०

०६.०३ १९.१० मिथुन १५.४२

वैशाख शु. ६
गंगासप्तमी
गंगापूजन

पुनर्वसु शुभ दिवस

३

०६.१२ १९.०० मिथुन ०६.३६

वैशाख शु. १३
साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय
साण्डू ब्रदर्स प्रा. लि.
१२६ वा वर्धापन दिवस

चित्रा शुभ दिवस

१०

०६.०८ १९.०२ कन्या १३.४१

वैशाख कृ. ५
शनिप्रदोष

पूर्वाषाढा

१७

०६.०६ १९.०५ धनु २४.०३

वैशाख कृ. १२
शनिप्रदोष

रेवती शुभ दिवस
(सायं. ७.२१ प.)

२४

०६.०४ १९.०७ मीन १३.४८

ज्येष्ठ शु. ५
अहिल्याबाई होळकर जयंती
(तारखेप्रमाणे)

पुष्य शुभ दिवस

३१

०६.०३ १९.१० कर्क

साण्डू शिशूविन
शिशूओं की संजीवनी

सर्वोत्तम बाळकडू
बालकांची
संजीवनी

शिशुंमध्ये
भूक वाढविते

पाचनशक्ती
सुधारते

शिशुंना
धष्ट-पुष्ट करते

रोगांविरुद्ध
लढण्याची
ताकद वाढविते

एलिगन्स

मुलांच्या सुदृढ विकासासाठी

सर्वोत्तम

मालिश तेल



आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर



१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

मे २०२५



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! आरोग्याची सोय

खेळ ऊन सावल्यांचा !

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



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

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

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



डॉ. साण्डू समाजावू लागतात

- पृथ्वी सूर्याच्या जवळ असल्याने किरणे कमी अंतरावरून येतात आणि तीक्ष्ण असतात ज्यामुळे अधिक उष्णता जाणवते.
- यामुळे अधिक घाम येतो, तसेच ऊर्जा आणि शक्ती कमी होऊनही लोक सहज थकतात.
- या दरम्यान आहारात गहू, ज्वारी, तांदूळ आणि कडधान्ये यांचा समावेश करावा असा सल्ला दिला जातो.
- पचनशक्ती कमी असते म्हणून गोड, थंड, हलके अन्न सेवन करावे.
- टरबूज, द्राक्षे, डाळिंब इत्यादी हंगामी फळे तसेच मेथी, काकडी, कारले इत्यादी भाज्या आरोग्यासाठी उत्तम असतात.
- साखर आणि लिंबू मिसळून फळांच्या रसांपासून (पन्हे आणि पानके) तयार केलेले थंड पेय, उसाचा रस, मातीच्या भांड्यात ठेवलेले थंड पाणी वाळा (उशीर) घालून सेवन केल्यास शरीरातील उष्णता आणि रुक्षता कमी होण्यास मदत होते.
- अंघोळीनंतर चंदन, अगरू, उशीर इत्यादींचा लेप दाह शमनासाठी लावावा.
- पातळ, सैलसर आणि सुती कपडे, सुगंधित फुलांचे गजरे, मोत्यांचे दागिने इत्यादींचा वापर करावा.
- उन्हाळ्यात अधिक श्रम करणे टाळले पाहिजेत; कारण यादरम्यान आधीच शारीरिक ऊर्जा कमी असते, त्यामुळे अधिक थकवा येण्याची शक्यता असते.
- ग्रीष्म हा एकमेव ऋतू आहे ज्यादरम्यान दिवसा झोपण्याचा सल्ला दिला जातो.

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

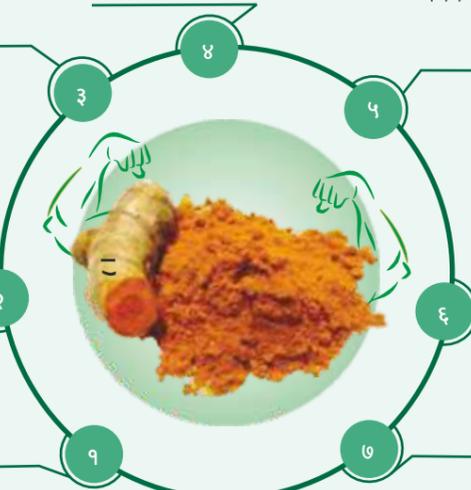
हरिद्रा

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

याचा पचन संस्था आणि आतड्यांसंबंधी रोगांवर संरक्षणात्मक प्रभाव आहे. हे पाचक अग्नी वाढवून, भूक सुधारते, पोट फुगणे आणि इतर पचन संस्था तसेच आतड्यांसंबंधी विकारांपासून आराम देते.

यामध्ये अँटीऑक्सिडंट असल्यामुळे शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकते.

शरीरावरील जखमा लवकर बऱ्या करण्यास मदत करते.



हरिद्रा खोकला आणि सर्दीची लक्षणे कमी करून क्षासावरोध कमी करण्यास मदत करते.

हे शरीरातील पोषक तत्वांचे शोषण वाढवते.

सार्वभौम आयुर्वेद

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



अथवा औषधी वनस्पतींची धुरी (प्रतिजैविक घटक) देणे यांचा उल्लेख आढळतो. त्यातले अध्याय वनस्पती जीवशास्त्र आणि बरेच काही वर्णन करतात. ज्यात वनस्पतींना देखील जीवन आणि संवेदना आहेत हे स्पष्ट केलेले आहे. माणूस आणि वृक्षांमधला भेद सांगताना त्यात असे वर्णन आढळते की - 'वृक्षाचे डोके पृथ्वीत खोलवर रुजलेले असते आणि फांद्या हवेत पसरलेल्या असतात; तर दुसरीकडे माणूस आपले डोके वर ठेवतो आणि त्याच्या फांद्यावर, अर्थात पायांवर चालतो'.

विमफिक्स

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

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



विमफिक्स

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

साण्डू अश्वगंधारिष्ट

- **साण्डू अश्वगंधारिष्ट** हे नैसर्गिकरीत्या शरीराच्या सर्व पेशींचे पुनरुज्जीवन 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 वाढवण्यासाठी फायदेशीर

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

साण्डू आरोग्यदर्शिका २०२५
लेखन आणि संकलन: डॉ. तुषी पाटील
संशोधन सहायक, साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय शुक्रवार, १६ मे २०२५
मुंबई २२.२९, सोलापूर २२.१३, ठाणे २२.२८, नागपूर २२.०८, पुणे २२.२३, अमरावती २२.१३, रत्नागिरी २२.२२, अकोला २२.१६, कोल्हापूर २२.१७, औरंगाबाद २२.२१, सातारा २२.२१, भुसावळ २२.२२, नाशिक २२.२७, परभणी २२.१३, अहमदनगर २२.२१, नांदेड २२.१०, पणजी २२.१६, उस्मानाबाद २२.१३, धुळे २२.२५, भंडारा २२.०६, जळगाव, २२.२२ चंद्रपूर २२.०४, वर्धा २२.०९ बुलढाणा २२.१९, यवतमाळ २२.१० इंदोर, २२.२६, बीड २२.१६ ग्वाल्हेर २२.२६, सांगली २२.१६, बेळगाव २२.१४, सावंतवाडी २२.१७, मालवण २२.१९

मे	वैशाख-ज्येष्ठ	नक्षत्र	समय	योग	समय	करण	समय	राष्ट्रीय		
१	शुक्र	शु. चतुर्थी	११.२३	मृगशिरा	१४.२०	अश्लेषा	०८.३३	चम	१२.१४	११
२	शुक्र	शु. पंचमी	०८.१६	आर्द्रा	१३.०३	शुभ	१७.१९	शुभ	१०.२७	१२
३	शनि	शु. षष्ठी	०७.५९	पुनर्वसु	१२.२३	शुभ	१५.३९	मकर	११.२८	१३
४	शनि	शु. सप्तमी	०७.४२	पुष्य	११.५९	शुभ	१४.४०	मिथुन	१०.५८	१४
५	शनि	शु. अष्टमी	०७.२५	आश्लेषा	१४.००	शुभ	१४.१८	मकर	१०.०१	१५
६	शनि	शु. नवमी	०८.३८	मघा	१५.५०	शुभ	१४.२८	मिथुन	११.२४	१६
७	शुक्र	शु. दशमी	१०.१९	शु. फल्गुनी	१८.१६	व्याघ्र	१५.०५	चर्मिण	१३.२१	१७
८	शुक्र	शु. एकादशी	११.२८	उ. फाल्गुनी	१९.०५	हस्त	१५.५५	चम	१५.४०	१८
९	शुक्र	शु. द्वादशी	१२.५५	हस्त	१४.०८	चम	१६.५७	शुभ	१८.१३	१९
१०	शनि	शु. त्रयोदशी	१७.२९	चित्रा	१७.१४	मिथुन	१८.००	मकर	अष्टमिण	१०
११	शनि	शु. चतुर्दशी	२०.०१	स्वाती	अहोरात्र	व्याघ्र	१९.००	मकर	०६.३६	२१
१२	शनि	शु. पौर्णमासी	२२.२९	श्रवणी	०६.१६	व्याघ्र	१९.५९	मिथुन	०६.१५	२२
१३	शनि	शु. अश्लेषा	२४.३५	श्रवणी	०६.०८	व्याघ्र	१९.५९	मकर	११.३३	२३
१४	शुक्र	शु. द्वितीया	२६.२९	अश्लेषा	११.२५	व्याघ्र	०६.३३	मिथुन	१३.२४	२४
१५	शुक्र	शु. तृतीया	२८.०२	ज्येष्ठा	१४.०७	मिथुन	०७.०१	चर्मिण	१५.१८	२५
१६	शुक्र	शु. चतुर्थी	२९.१३	मूळ	१६.०७	मिथुन	०७.१९	चम	१६.२९	२६
१७	शनि	शु. पंचमी	२९.५७	पुष्य	१७.४३	व्याघ्र	०७.०८	शुभ	१७.३८	२७
१८	शनि	शु. षष्ठी	अहोरात्र	उपरात्र	१८.५९	शुभ	०६.२९	मकर	१८.०८	२८
१९	शनि	शु. षष्ठी	०६.११	श्रवणी	१९.२९	श्रवणी	१८.३५	मिथुन	१८.०५	२९
२०	शनि	शु. अष्टमी	१८.५५	धनिष्ठा	१९.३९	शुभ	१६.२५	मकर	१७.१७	३०
२१	शुक्र	शु. नवमी	२०.२९	श्रवणी	१८.५७	व्याघ्र	१६.३३	मिथुन	१६.१३	३१
२२	शुक्र	शु. दशमी	२२.२९	शु. भाद्रपदा	१७.४६	व्याघ्र	१६.३८	चर्मिण	१८.२१	ज्येष्ठा
२३	शुक्र	शु. एकादशी	२२.३०	उ. भाद्रपदा	१६.०९	ज्येष्ठा	१८.३५	चम	१६.५८	३
२४	शनि	शु. द्वादशी	२२.३०	श्रवणी	१६.४८	अश्लेषा	१६.००	शुभ	१६.३७	४
२५	शनि	शु. त्रयोदशी	२२.५२	अश्लेषा	१६.२९	श्रवणी	१६.०५	मिथुन	१६.०२	५
२६	शनि	शु. चतुर्दशी	२२.६९	श्रवणी	०८.५३	श्रवणी	१६.३५	चतुष्पदा	१६.२९	६
२७	शनि	शु. पौर्णमासी	२२.८६	श्रवणी	१६.५०	श्रवणी	१६.५४	मिथुन	१६.२६	७
२८	शुक्र	शु. द्वितीया	२२.५८	मृगशिरा	१७.२९	शुभ	१६.०८	मकर	१६.२५	८
२९	शुक्र	शु. तृतीया	२३.१८	आर्द्रा	१६.३८	शुभ	१५.३६	मिथुन	१६.३३	९
३०	शुक्र	शु. चतुर्थी	२३.२९	पुनर्वसु	१६.३८	शुभ	१५.५६	चर्मिण	१०.१४	१०
३१	शनि	शु. पंचमी	२०.१५	पुष्य	१६.०५	शुभ	१०.३५	चम	१८.४२	१०

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

SAY YES TO AYURVEDA

एमएसके प्लस®

(महासुदर्शन काढा नं.१)

रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

रोगप्रतिकारशक्ती वाढवतो तसेच ज्वरात होणारी

डोकेदुखी व सर्दी या लक्षणांना कमी करतो



६

ज्येष्ठ/आषाढ
शके १९४७

जून २०२५

विक्रम संवत्
२०८१

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

र

रविवार

ज्येष्ठ शु. ६ अरण्यषष्ठी विंध्यवासिनी पूजा शुभ दिवस	आश्लेषा शुभ दिवस	ज्येष्ठ शु. १२ प्रदोष सूर्याचा मृगशीर्ष नक्षत्रप्रवेश वाहन : कौलहा वटसावित्री व्रतारंभ	स्वाती शुभ दिवस (दु.१२.४१प.)	ज्येष्ठ कृ. ४ आंतरराष्ट्रीय मल्लखांब दिन शुभ दिवस (दु.१२.४८प.)	श्रवण शुभ दिवस (दु.१२.४८प.)	ज्येष्ठ कृ. १२ भागवत एकादशी संत निवृत्तिनाथ पुण्यतिथी सूर्याचा आर्द्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन : उंदीर अयन करिदिन	भरणी शुभ दिवस (स.१.१४न.)	आषाढ शु. ४ शुभ दिवस
०६.०३.१९.१० कर्क २१.३५	०६.०३.१९.१० कर्क २१.३५	०६.०३.१९.१३ तूळ	०६.०३.१९.१५ मकर	०६.०३.१९.१५ मकर	०६.०३.१९.१६ मेष २३.०३	०६.०६.१९.१८ कर्क ०६.३३		

सो

सोमवार

ज्येष्ठ शु. ७ शाबुओथ (जू) झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)	मघा शुभ दिवस (रात्रौ ८.३४प.)	ज्येष्ठ शु. १३ शिवराज शक ३५२ प्रारंभ शिवराज्याभिषेकोत्सव दिन	विशाखा शुभ दिवस	ज्येष्ठ कृ. ५ धनिष्ठा शुभ दिवस (स.१२.०६न.)	ज्येष्ठ कृ. १३ सोमप्रदोष शिवरात्री	कृत्तिका शुभ दिवस	आषाढ शु. ५ कुमारषष्ठी शुभ दिवस (सायं.५.१९प.)	मघा शुभ दिवस
०६.०३.१९.११ सिंह	०६.०३.१९.११ सिंह	०६.०३.१९.१३ तूळ ०८.४९	०६.०३.१९.१५ मकर १३.०९	०६.०५.१९.१७ वृषभ	०६.०६.१९.१८ सिंह			

मं

मंगळवार

ज्येष्ठ शु. ८ दुर्गाष्टमी	पू. फाल्गुनी शुभ दिवस (स.१.१०न.)	ज्येष्ठ शु. १४ वटपौर्णिमा जागतिक वृष्टिदान दिन पौर्णिमा प्रारंभ सकाळी ११.३५	अनुराधा शुभ दिवस (स.११.३५प.)	ज्येष्ठ कृ. ६ गोपाळ गणेश आगरकर पुण्यतिथी राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)	शततारका शुभ दिवस (दु.२.४६प.)	ज्येष्ठ कृ. १४ अमावास्या प्रारंभ सायं.०७.००	रोहिणी शुभ दिवस	साण्डू अश्वगंधारिष्ट शारीरिक व मानसिक शक्तिवर्धक
०६.०३.१९.११ सिंह	०६.०३.१९.११ सिंह	०६.०३.१९.१४ वृश्चिक	०६.०४.१९.१६ कुंभ	०६.०५.१९.१७ वृषभ २३.४५				

बु

बुधवार

ज्येष्ठ शु. ९ दुर्गाष्टमी	उ. फाल्गुनी शुभ दिवस	ज्येष्ठ पौर्णिमा कबीर जयंती पारशी बेहमन मासारंभ पौर्णिमा समाप्ती दुपारी ०१.१३	ज्येष्ठा शुभ दिवस (रात्रौ ८.१०न.)	ज्येष्ठ कृ. ७ कालाष्टमी झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)	पू. भाद्रपदा शुभ दिवस	ज्येष्ठ अमावास्या दर्श अमावास्या अमावास्या समाप्ती सायं.०४.०१	मृगशीर्ष शुभ दिवस	साण्डू अश्वगंधारिष्ट शारीरिक व मानसिक शक्तिवर्धक
०६.०३.१९.१२ सिंह ०७.३४	०६.०३.१९.१४ वृश्चिक २०.१०	०६.०४.१९.१६ कुंभ १८.३४	०६.०५.१९.१७ वृषभ २३.४५					

गु

गुरुवार

ज्येष्ठ शु. १० गंगादशहरा समाप्ती जागतिक पर्यावरण दिन	हस्त शुभ दिवस (स.१.१२प.)	ज्येष्ठ कृ. १ गुरु हरगोविंद सिंह जयंती शुभ दिवस	मूळ शुभ दिवस	ज्येष्ठ कृ. ८ कालाष्टमी झाशीची राणी लक्ष्मीबाई पुण्यतिथी (तारखेप्रमाणे)	उ. भाद्रपदा शुभ दिवस	आषाढ शु. १ आषाढ मासारंभ चंद्रदर्शन महाकवी कालिदास दिन छत्रपती शाहू महाराज जयंती श्री टेबेस्वामी पुण्यतिथी	आर्द्रा शुभ दिवस	साण्डू वासा खांसी २x दुगुनी शक्ति अदुनसा और मुलसी की
०६.०३.१९.१२ कन्या	०६.०३.१९.१४ धनु	०६.०४.१९.१६ मीन	०६.०५.१९.१७ मिथुन २५.३९					

शु

शुक्रवार

ज्येष्ठ शु. ११ निर्जला स्मार्त एकादशी शिवराज्याभिषेक सोहळा-किल्ले रायगड	हस्त शुभ दिवस (स.१०.१२ते दु.३.३१)	ज्येष्ठ कृ. २ गुरु हरगोविंद सिंह जयंती शुभ दिवस	पूर्वाषाढा शुभ दिवस	ज्येष्ठ कृ. ९ राजमाता जिजाऊसाहेब भोसले पुण्यतिथी (तिथीप्रमाणे)	रेवती शुभ दिवस	आषाढ शु. २ रथयात्रा मुस्लिम नूतन वर्षारंभ हिजरी सन १४४७ प्रारंभ मुस्लिम मोहम्मद मासारंभ	पुनर्वसु शुभ दिवस	साण्डू वासा खांसी २x दुगुनी शक्ति अदुनसा और मुलसी की
०६.०३.१९.१२ कन्या २०.०५	०६.०३.१९.१४ धनु २९.३७	०६.०४.१९.१६ मीन २१.४४	०६.०५.१९.१७ मिथुन २५.३९					

श

शनिवार

ज्येष्ठ शु. १२ भागवत एकादशी धर्मवीर छत्रपती संभाजी महाराज जयंती (तिथीप्रमाणे) बकरीद	चित्रा शुभ दिवस (दु.३.४६न.) चंद्रोदय १०.०२	ज्येष्ठ कृ. ३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय १०.०२	उत्तराषाढा शुभ दिवस	ज्येष्ठ कृ. १०/११ दक्षिणायनारंभ सौर वर्षा ऋतू प्रारंभ योगिनी स्मार्त एकादशी संत निवृत्तिनाथ यात्रा-त्र्यंबकेश्वर आंतरराष्ट्रीय योग दिन	अश्विनी शुभ दिवस	आषाढ शु. ३ विनायक चतुर्थी शुभ दिवस	पुष्य शुभ दिवस	साण्डू वासा खांसी २x दुगुनी शक्ति अदुनसा और मुलसी की
०६.०३.१९.१३ तूळ	०६.०३.१९.१४ मकर	०६.०४.१९.१६ मेष	०६.०५.१९.१७ मिथुन २५.३९					



मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर

भुक वाढविते व
पाचनशक्ती
सुधारते

मुलांमध्ये वारंवार
होणाऱ्या सर्दी व
खोकल्यासाठी
उपयुक्त

मुलांच्या संपूर्ण
विकासासाठी

खोकल्यासाठी
आयुर्वेदिक
कफ सिरप

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा



अॅप्टिलिफ्ट®
(साण्डू मादीफल रसायनम्)

उत्तम भूक,
योग्य पोषण





मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

जून २०२५

125
Years
PROUDLY SERVING AYURVED



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

हॅलो, डॉ. साण्डू...!!!

आरोग्याची सोय

बुद्धिचे मडके !

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

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

डॉ. साण्डू समजावू लागतात

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

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

त्राटक ध्यान कसे करावे ?

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

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



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

मंजिष्ठा

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

मंजिष्ठा चूर्ण मधात मिसळून लावल्याने चेहऱ्यावरील डाग कमी होण्यास मदत होते.

जखमा भरण्यास आणि जखमेचे डाग कमी करण्यास मदत करते.

मुळम आणि त्वचे संबंधित तक्रारींना कारणीभूत असलेल्या जीवाणूविरुद्ध हे सक्रियपणे कार्य करते.



मूत्रवह संस्थेच्या आरोग्यासाठी सहाय्यक भूमिका पार पाडते.

मुळांमध्ये मुबलक प्रमाणात ऑटॉऑक्सिडंट्स उपलब्ध असतात.

त्वचेच्या आरोग्यासाठी हे अत्यंत फायदेशीर आहे.

सार्वभौम आयुर्वेद

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

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



हिमोक्लिन

- हिमोक्लिन हे मंजिष्ठा, रक्त-चंदन, हळदी आणि कडुनिंबाच्या गुणधर्मांनी युक्त असा एक उत्कृष्ट रक्तशोधक कल्प आहे जे त्वचेचा पोत आणि 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 हिमोक्लीन मुरुमांपासून 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.



हिमोक्लिन

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

यांसारख्या शक्तिशाली औषधी वनस्पती आहेत ज्या केसांचे होणारे अधिकचे नुकसान टाळतात.



भृंगजीवनी

अशोका कम्पाउन्ड

- अशोका कम्पाउन्ड हे स्त्रीरोगविषयक समस्यांसाठीचे एक आदर्श टॉनिक आहे.
- अशोक, लोध्र, मंजिष्ठा इत्यादी औषधी वनस्पतींचे अद्वितीय संयोजन असलेले हे कल्प स्त्री प्रजनन प्रणालीची संपूर्ण काळजी घेते.
- हे स्त्रियांना त्यांच्या मासिक पाळी दरम्यानच्या वेदना आणि त्रास कमी करण्यास मदत करते.

- अशोका कम्पाउन्ड हे एक नैसर्गिक कल्प आहे जे स्त्रियांना मासिक पाळीच्या वेदना आणि अस्वस्थतेपासून आराम देते.



अशोका कम्पाउन्ड

*वरील औषधी केवळ नोंदणीकृत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत.

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

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय शनिवार, १४ जून २०२५

मुंबई २२.०२, यवतमाळ २१.४३, ठाणे २२.०२, बीड २१.५०, पुणे २१.५०, सांगली २१.५१, रत्नागिरी २१.५०, सावंतवाडी २१.५२, कोल्हापूर २१.५२, सोलापूर २१.४७, सातारा २१.५५, नागपूर, अमरावती २१.४९, नाशिक २१.४६, अहमदनगर २१.५५, अकोला २१.४९, पणजी २१.५१, औरंगाबाद २१.५४, उस्मानाबाद २१.४८, इंदौर २१.५८, धुळे २१.५८, भुसावळ २१.५५, भंडारा २१.३९, ग्वालहेर २१.५६, जळगाव २१.५५, परभणी २१.४७, चंद्रपूर २१.३८, बेळगाव २१.४९, वर्धा २१.४२, नांदेड २१.४४, बुलढाणा २१.५२, मालवण २१.५४

विवाहास उपयुक्त दिवस

२ (२०.३४ पर्यंत), ४ (२६.०० पर्यंत), ५ (०९.१२ पर्यंत), ६ (१०.१२ नंतर १५.३१ पर्यंत), ८ (१२.४१ पर्यंत).
गुरुलोपकाळातील म्हणजेच गौण-काळातील विवाहास उपयुक्त दिवस १० (११.३५ पर्यंत), १२ (२१.५६ पर्यंत), १४ (१५.४६ नंतर २६.०० पर्यंत), १६ (१२.१८ नंतर २५.१३ पर्यंत), १९ (२६.०० पर्यंत), २० (२०.३७ पर्यंत), २१ (०९.१४ नंतर २६.०० पर्यंत).

पंचांग २०२५									
जून	ज्येष्ठ - अमावस	शुक्र	समप्ती	योग	समप्ती	करण	समप्ती	राष्ट्रीय	
१ रवि	शु. षष्ठी	१९.५९	आर्यभटा	१९.२५	ध्रुव	०९.१०	बौध्द	०८.००	१९
२ सोम	शु. सप्तमी	२०.३४	महा	१९.५४	ज्येष्ठा	०८.१९	मकर	०८.१०	१९
३ मंगळ	शु. अष्टमी	२१.५५	पु. फाल्गुनी	२४.५७	हर्षण	०८.०७	विहि	०९.१०	१९
४ बुध	शु. नवमी	२३.५३	उ. फाल्गुनी	१७.३४	षड	०८.१७	मकर	१०.५१	१४
५ गुरु	शु. दशमी	२६.१५	हस्त	अश्लेषा	सिद्धि	०९.१९	मिथुन	११.०२	१५
६ शुक्र	शु. एकादशी	२८.४०	हस्त	०९.२३	ज्येष्ठा	१०.२१	मकर	१५.३०	१६
७ शनि	शु. द्वादशी	अश्लेषा	मिथु	०९.२९	मिथुन	११.१५	मकर	१८.०३	१७
८ रवि	शु. त्रयोदशी	०७.१७	मृगशी	१२.४१	परिध	१२.१७	मकर	२०.३८	१८
९ सोम	शु. चतुर्दशी	०९.३५	मिथु	१२.४०	मिथु	१३.०७	मकर	२३.३८	१९
१० मंगळ	शु. पंचमी	११.५५	अश्लेषा	१८.०१	सिद्ध	१३.४४	विहि	२४.३७	२०
११ बुध	शु. षष्ठी	१३.१३	ज्येष्ठा	१०.१०	साध्य	१४.०३	मकर	२५.५३	२१
१२ गुरु	शु. सप्तमी	१४.४७	शुक्र	११.५६	शुभ	१४.०६	मिथुन	२६.५३	२२
१३ शुक्र	शु. अष्टमी	१६.१८	पुष्य	१३.१०	शुभ	१४.३७	मिथुन	२७.३५	२३
१४ शनि	शु. नवमी	१७.५३	उत्तराषाढा	१४.२१	शुभ	१४.३२	मकर	२७.५१	२४
१५ रवि	शु. दशमी	१९.५१	मकर	१४.५९	शुभ	१५.१८	बौध्द	२७.४४	२५
१६ सोम	शु. एकादशी	२१.३१	धनिष्ठा	१५.१३	वैश्व	१५.०६	मकर	२७.१२	२६
१७ मंगळ	शु. षष्ठी	२३.३५	शतभिषा	१५.०१	विश्वे	०९.३३	विहि	२६.१३	२७
१८ बुध	शु. सप्तमी	२५.३४	पु.भाद्रपदा	१४.२९	शुभ	१५.१३	मकर	२६.४८	२८
१९ गुरु	शु. अष्टमी	२७.५५	उ. भाद्रपदा	१३.१६	शुभ	१५.३५	मिथुन	२७.५५	२९
२० शुक्र	शु. नवमी	०९.३५	रेवती	१३.४४	शुभ	१५.३५	मिथुन	२८.३७	३०
२१ शनि	शु. दशमी	०७.१८	अश्लेषा	१५.४१	अश्लेषा	१०.२८	मकर	२९.५५	३१
२२ रवि	शु. एकादशी	०८.३७	शुक्र	१६.०८	शुभ	१५.५७	बौध्द	२९.५५	आषाढ
२३ सोम	शु. द्वयोदशी	१०.१०	कुम्भिका	१५.१७	शुभ	१५.१७	मकर	३१.४५	२
२४ मंगळ	शु. त्रयोदशी	११.००	रोहिणी	१५.५४	शुभ	०९.३५	विहि	२९.५९	३
२५ बुध	अमावस्या	११.०१	मृगशी	१०.००	शुभ	१५.३८	किट्टु	२९.३५	४
२६ गुरु	शु. प्रथमा	१३.२४	अश्लेषा	०८.२५	शुभ	१५.३५	मकर	२९.१७	५
२७ शुक्र	शु. द्वितीया	१५.१९	पुष्य	०७.२१	ज्येष्ठा	१५.०५	मिथुन	२९.३१	६
२८ शनि	शु. तृतीया	०९.५३	पुष्य	०९.३५	हर्षण	१५.१४	मिथुन	२९.३८	७
२९ रवि	शु. चतुर्थी	०९.१४	आर्यभटा	०९.३३	षड	१७.५७	मकर	२९.१२	८
३० सोम	शु. पंचमी	०९.२३	महा	०७.१०	सिद्धि	१७.१५	बौध्द	२९.३५	९

दि. १-५-२०२५ रोजी सूर्योदय रवि, शुभ, हर्षण शुभ, चंद्र, मंगळ शुभ, गुरु-शुभ, शुक्र-शुभ, शनि, वेपथु-मिथुन, वृद्धो-मकर, शंभू-मकर : सिद्ध ०६-९, शुभ मिथुन ०६-९, रवि-मिथुन १५-९, शुभ मकर १५-९, शुक्र शुभ १५-९, मीनिका प्रारंभ : मंगळवार १०-९, सकाळी ११.३५; सप्तमी शुभवार ११-९, दुपारी ०१.१३, अमावस्या प्रारंभ मंगळवार २४-९, सायं. ०९.००; सप्तमी शुभवार २५-९, सायं. ०८.०१.

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

SAY YES TO AYURVEDA

वासाTM

खोकल्यासाठी
आयुर्वेदिक कफ सिरप

2X दुहेरी ताकद अडुळसा आणि तुळशीची



७

आषाढ / श्रावण
शके १९४७

जुलै २०२५

विक्रम संवत्
२०८१

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

र

रविवार

सो

सोमवार

मं

मंगळवार

बु

बुधवार

गु

गुरुवार

शु

शुक्रवार

श

शनिवार

हिमोक्लिन[®]
उत्तम रक्तशुद्धिकर



नितळ त्वचा व
सतेज कांतिसाठी

आषाढ शु. ११
विशाखा
देवशयनी आषाढी एकादशी
पंढरपूर यात्रा
चातुर्मास्यारंभ
मोहरम (ताजिया)
६
०६.०९ १९.१८ १५.५९

आषाढ कृ. ३
श्रवण
शुभ दिवस
(दु. १.२७प.)
१३
०६.११ १९.१८ मकर १८.५३

आषाढ कृ. १०
कृत्तिका
२०
०६.१४ १९.१६ वृषभ

श्रावण शु. ३
मघा
आदित्य पूजन
मधुखवा तृतीया
मुस्लिम सफर
मासारंभ
शुभ दिवस
२७
०६.१६ १९.१४ सिंह

आषाढ शु. १२
वामन पूजन
अनुराधा
शुभ दिवस
७
०६.०९ १९.१८ वृश्चिक

आषाढ कृ. ४
संकष्ट चतुर्थी
चंद्रदोय १०.०३
धनिष्ठा
शुभ दिवस
१४
०६.११ १९.१८ कुंभ

आषाढ कृ. ११
कामिका एकादशी
रोहिणी
शुभ दिवस
२१
०६.१४ १९.१६ वृषभ

श्रावण शु. ४
विनायक चतुर्थी
नाग-चतुर्थी उपवास
श्रावणी सोमवार
शिवपूजन
शिवाभूत : तांडूळ
दूर्वागणपती व्रत
पू. फाल्गुनी
शुभ दिवस
(स. १०.५७प.)
२८
०६.१६ १९.१४ सिंह २३.५९

आषाढ शु. ६
विवस्वत सप्तमी
पू. फाल्गुनी
शुभ दिवस
(सायं. ५.१७प.)
१
०६.०७ १९.१८ सिंह १५.२२

आषाढ कृ. ५
शततारका उ. भाद्रपदा
शुभ दिवस
१५
०६.१२ १९.१७ कुंभ २३.५७

आषाढ कृ. १२/१३
भौमप्रदोष
नित्यानंद स्वामी पुण्यतिथी-गणेशपुरी
संत नामदेव महाराज
संजीवन
समाधी
सोहळा दिन
२२
०६.१४ १९.१६ वृषभ ०८.१४

श्रावण शु. ५
नागपंचमी
ऋक् शुक्ल यजु : श्रावणी
मंगळागौरी पूजन
उ. फाल्गुनी
शुभ दिवस
२९
०६.१७ १९.१३ कन्या

आषाढ शु. ७
बुधाष्टमी
उ. फाल्गुनी
शुभ दिवस
(स. ११.५८प.)
२
०६.०७ १९.१८ कन्या

आषाढ कृ. ६
उ. भाद्रपदा
शुभ दिवस
१६
०६.१२ १९.१७ मीन

आषाढ कृ. १४
शिवरात्री
लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक जयंती
संत सावता माळी
पुण्यतिथी
अमावास्या
प्रारंभ
उ. रात्री ०२.२८
२३
०६.१५ १९.१६ मिथुन

श्रावण शु. ६
सुपोदनवर्ण षष्ठी
श्रियाळ षष्ठी कल्की जयंती
ऋक् हिरण्यकेशी
श्रावणी
हस्त
शुभ दिवस
३०
०६.१७ १९.१३ कन्या

आषाढ शु. ८
दुर्गाष्टमी
हस्त
शुभ दिवस
३
०६.०८ १९.१८ कन्या २७.१८

आषाढ कृ. ७
कालाष्टमी
करिदिन
रेवती
१७
०६.१२ १९.१७ मीन २७.३८

आषाढ अमावास्या
दर्श अमावास्या दीपपूजन
गुरुपुष्यमृतयोग सायंकाळी ०४.४३
पासून दुसऱ्या दिवशी (शुक्रवार)
सकाळी
०६.१५ पर्यंत
अमावास्या
समाप्ती
उ. रात्री ००.४०
२४
०६.१५ १९.१५ मिथुन १०.५८

श्रावण शु. ७
सीतला सप्तमी
बुधस्ती पूजन
गोस्वामी तुलसीदास
जयंती
नाना शंकरशेट
पुण्यतिथी
चित्रा
शुभ दिवस
३१
०६.१७ १९.१३ कन्या ११.१४

आषाढ कृ. १
विश्वजनसंख्या दिन
साईबाबा उत्सव
समाप्ती-शिर्डी
पारशी
अस्पंदार्मद
मासारंभ
उत्तराषाढा
शुभ दिवस
(रात्री ८.४४प.)
११
०६.१० १९.१८ धनु १२.०८

आषाढ कृ. ८
अण्णाभाऊ साठे स्मृतिदिन
अश्विनी
शुभ दिवस
१८
०६.१३ १९.१७ मेष

श्रावण शु. १
श्रावण मासारंभ
द्वारयात्रा-चिंचवड जरा-जिवंतिका
पूजन महालक्ष्मी
स्थापना व पूजन
पुष्य
शुभ दिवस
२५
०६.१५ १९.१५ कर्क

अॅसिविन
अॅसिडिटी नाशक
स्वादिष्ट फॉर्म्युला
३१
०६.१७ १९.१३ कन्या ११.१४

आषाढ शु. १०
पुनर्यात्रा
सूर्याचा पुनर्वसु नक्षत्रप्रवेश
वाहन : घोडा
स्वाती
शुभ दिवस
(सायं. ७.५०प.)
५
०६.०८ १९.१८ तूळ

आषाढ कृ. २
उत्तराषाढा
शुभ दिवस
१२
०६.११ १९.१८ मकर

आषाढ कृ. ९
सूर्याचा पुष्य नक्षत्रप्रवेश
वाहन : मोर
भरणी
शुभ दिवस
१९
०६.१३ १९.१७ मेष ३०.१९

श्रावण शु. २
चंद्रदर्शन
अश्वत्थमारूती पूजन
आरश्लेषा
२६
०६.१६ १९.१५ कर्क १५.५९



रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

सर्व प्रकारच्या
ज्वरांत
व्याधिप्रत्यनिक
औषध

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

बर्बेन्टेरोन[®]

कंपाऊंड / पेडिएट्रिक सस्पेंशन

शीघ्र परिणामकारी व
प्राकृतिक बहुउपयोगी प्रवाहिका व
अतिसारशामक औषधी



आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





आरोग्यदर्शिका®

जुलै २०२५



हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! आरोग्याची सोय

आला पावसाळा आता तब्येत सांभाळा !

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

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

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

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

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

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

स्थळ : डॉ. साण्डू दवाखाना

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

डॉ. साण्डू समजावू लागतात :

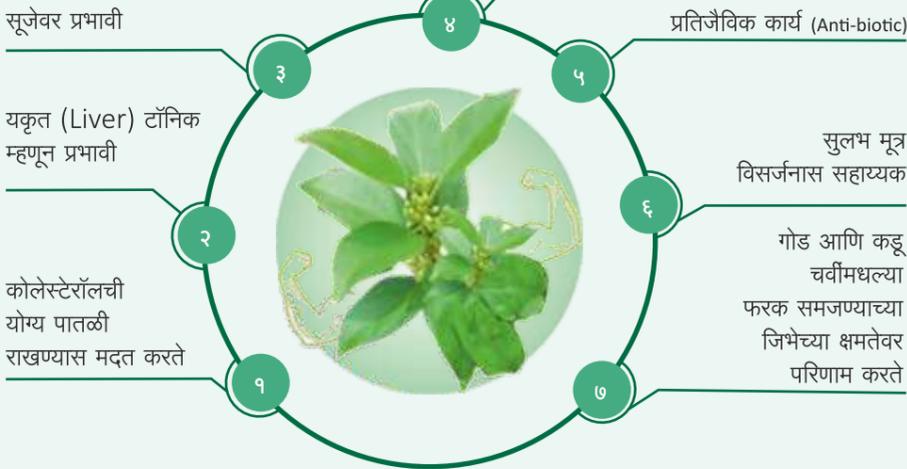
- पावसाळ्यात औषधीयुक्त किंवा उकळलेले पाणी पिण्याचा सल्ला दिला जातो.
- उत्पल (नीलकमल), नागकेशर, चंपक आणि पाटला या वनस्पतींनी शुद्ध केलेले पाणी प्यावे.
- हे शुद्ध केलेले पाणी तांबे किंवा पितळेच्या भांड्यात सोयीनुसार रात्रभर साठवून दुसऱ्या दिवशी सकाळी सेवन करावे.
- तांब्याच्या भांड्यात पाणी ठेवल्याने सूक्ष्मजंतू,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

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

मेषशुंगी

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

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



सार्वभौम आयुर्वेद

इसवी सन पूर्व ७०० दरम्यान तक्षशिला विद्यापीठ हे जगातील पहिले विद्यापीठ भारतात अस्तित्वात होते. इतर प्रसिद्ध विद्यापीठांमध्ये नालंदा विद्यापीठ देखील इथेच होते. दोन्हीही विद्यापीठे शैक्षणिक आणि सांस्कृतिक देवाणघेवाणीची केंद्रे होती. या विद्यापीठांनी जगाच्या कानाकोपऱ्यातून अनेक विद्वानांना आकर्षित केले तसेच

आचार्य नागार्जुन, आचार्य चरक, चंद्रगुप्त मौर्य, आचार्य चाणक्य आणि इतिहास रचणाऱ्या अशा अनेक विद्वानांना घडवले. इसवी सन ४००



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

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.
- दुधात सहज विरघळते आणि एक स्वादिष्ट पेय

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 गर्भधारणेची 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 टॉनिकाचा 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

बाळंत काढा नं. १



बाळंत काढा नं. ३



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

बाळंत काढा नं. २



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

साण्डू आरोग्यदर्शिका २०२५
लेखन आणि संकलन: डॉ. तुषी पाटील
संशोधन सहाय्यक, साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय सोमवार, १४ जुलै २०२५

मुंबई २२.०३, यवतमाळ २१.४३, ठाणे २२.०३ बीड २१.५१, पुणे २१.५९, सांगली २१.५५, रत्नागिरी २२.००, सावंतवाडी २१.५७, सातारा २१.५८, नागपूर २१.३९, नाशिक २२.००, अमरावती २१.४५, अहमदनगर २१.५६, अकोला २१.४८, पणजी २१.५७, औरंगाबाद २१.५४, उस्मानाबाद २१.५०, इंदौर २१.५४, धुळे २१.५७, भुसावळ २१.५३, भंडारा २१.३७, ग्वालहेर २१.४७, जळगाव २१.५४, परभणी २१.४७, चंद्रपूर २१.३८, बेळगाव २१.५४, वर्धा २१.४९, नांदेड २१.४५, बुलढाणा २१.५९, मालवण २१.५९, कोल्हापूर २१.५६

विवाहास उपयुक्त दिवस

१२ (२६.०० पर्यंत), १३ (१३.२७ पर्यंत), १८ (२६.०० पर्यंत), २१ (२६.०० पर्यंत), २७ (१६.२२ पर्यंत), ३० (२६.०० पर्यंत), ३१ (२६.०० पर्यंत). गुरुलोपकाळातील म्हणजेच गौण- काळातील विवाहास उपयुक्त दिवस २१.५० १ (१७.१७ नंतर २६.०० पर्यंत), २ (१९.५८ पर्यंत), ३ (२६.०० पर्यंत), ४ (२६.०० पर्यंत), ५ (१९.५० पर्यंत), ७ (२५.९९ पर्यंत), ९ (२५.३७ पर्यंत).

कुने	आषाढ - भावण	शुक्र	समामी	योग	समामी	करण	समामी	राष्टीय
१ मंगळ	शु. शमी	१०.२०	शु. फाल्गुनी	०८.५३	व्यतिपात	१७.१७	मरण	१३.०५
२ बुध	शु. सप्तमी	११.५७	शु. फाल्गुनी	११.०५	व्यतिपात	१७.२५	विधि	१४.५९
३ गुरु	शु. अष्टमी	१४.०६	शुक्र	१३.२९	परिध	१८.३४	वासव	१७.१७
४ शुक्र	शु. नवमी	१६.३१	शुक्र	१६.२५	सिध	१९.३४	वित्तिल	१९.२५
५ शनि	शु. दशमी	१८.५८	शुक्र	१९.५०	सिध	२०.४३	व्यतिपात	२०.०८
६ रवि	शु. एकादशी	२१.१४	शुक्र	२२.४०	साध्य	२१.२६	व्यतिपात	२०.०८
७ सोम	शु. द्वादशी	२३.०८	शुक्र	२५.३१	शुभ	२२.०१	व्य	२०.१५
८ मंगळ	शु. त्रयोदशी	२४.३८	शुक्र	२७.२४	शुभ	२२.१६	व्यतिपात	२१.५७
९ बुध	शु. चतुर्थी	२६.२६	शुक्र	२८.२९	व्रजा	२२.०८	मरण	२३.११
१० गुरु	शु. पंचमी	२८.०६	शुक्र	२९.५५	शुभ	२२.१७	विधि	२३.५५
११ शुक्र	शु. षष्ठी	२९.०८	शुक्र	३०.५४	व्यतिपात	२३.३३	वासव	२४.१०
१२ शनि	शु. सप्तमी	३०.५६	शुक्र	३१.५३	व्यतिपात	२४.३०	वित्तिल	२४.००
१३ रवि	शु. अष्टमी	३२.०२	शुक्र	३२.५२	व्यतिपात	२५.३०	व्यतिपात	२४.३७
१४ सोम	शु. नवमी	३३.५४	शुक्र	३३.५१	व्यतिपात	२६.३०	व्यतिपात	२४.३७
१५ मंगळ	शु. दशमी	३५.०६	शुक्र	३४.५०	व्यतिपात	२७.३०	व्यतिपात	२४.३७
१६ बुध	शु. एकादशी	३६.५८	शुक्र	३५.५०	व्यतिपात	२८.३०	व्यतिपात	२४.३७
१७ गुरु	शु. द्वादशी	३८.५०	शुक्र	३६.५०	व्यतिपात	२९.३०	व्यतिपात	२४.३७
१८ शुक्र	शु. त्रयोदशी	४०.५०	शुक्र	३७.५०	व्यतिपात	३०.३०	व्यतिपात	२४.३७
१९ शनि	शु. चतुर्थी	४२.५०	शुक्र	३८.५०	व्यतिपात	३१.३०	व्यतिपात	२४.३७
२० रवि	शु. पंचमी	४४.५०	शुक्र	३९.५०	व्यतिपात	३२.३०	व्यतिपात	२४.३७
२१ सोम	शु. षष्ठी	४६.५०	शुक्र	४०.५०	व्यतिपात	३३.३०	व्यतिपात	२४.३७
२२ मंगळ	शु. सप्तमी	४८.५०	शुक्र	४१.५०	व्यतिपात	३४.३०	व्यतिपात	२४.३७
२३ बुध	शु. अष्टमी	५०.५०	शुक्र	४२.५०	व्यतिपात	३५.३०	व्यतिपात	२४.३७
२४ गुरु	शु. नवमी	५२.५०	शुक्र	४३.५०	व्यतिपात	३६.३०	व्यतिपात	२४.३७
२५ शुक्र	शु. दशमी	५४.५०	शुक्र	४४.५०	व्यतिपात	३७.३०	व्यतिपात	२४.३७
२६ शनि	शु. एकादशी	५६.५०	शुक्र	४५.५०	व्यतिपात	३८.३०	व्यतिपात	२४.३७
२७ रवि	शु. द्वादशी	५८.५०	शुक्र	४६.५०	व्यतिपात	३९.३०	व्यतिपात	२४.३७
२८ सोम	शु. त्रयोदशी	६०.५०	शुक्र	४७.५०	व्यतिपात	४०.३०	व्यतिपात	२४.३७
२९ बुध	शु. चतुर्थी	६२.५०	शुक्र	४८.५०	व्यतिपात	४१.३०	व्यतिपात	२४.३७
३० गुरु	शु. पंचमी	६४.५०	शुक्र	४९.५०	व्यतिपात	४२.३०	व्यतिपात	२४.३७
३१ शुक्र	शु. षष्ठी	६६.५०	शुक्र	५०.५०	व्यतिपात	४३.३०	व्यतिपात	२४.३७

दि १-७-२०२५ रोजी सूर्योदय रवि, मुळ मिथुन, चंद्र, मंगळ सिंह, बुध-शुक्र, हस्त बुध्न, शनि, शंभु-शुक्र-मिथुन, चतुर्दश-मकर, रवि : कर्क १६-७, बुध मिथुन २६-७, मंगळ : कर्क १८-७, शनि : कर्क २१-७, उ. रानी ०१.३५, समामी मुलवार १०-७, उ. रानी ०१.०५, अमरावती ग्राम बुध्नवार २४-७, उ. रानी ०२.२८, समामी मुलवार २४-७, उ. रानी ०१.४०

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

SAY YES TO AYURVEDA

बिलाजिल®

अतिसार व प्रवाहिकेसाठी
प्रभावी औषध



श्रावण/भाद्रपद
शके १९४७

ऑगस्ट २०२५

विक्रम संवत्
२०८१

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

र

रविवार

भाद्रपद शु. ८
दुर्गाष्टमी
ज्येष्ठगौरी आवाहन सायं. ०५.२५ पर्यंत

३१

०६.२६ १८.५२ वृश्चिक

श्रावण शु. ९
आदित्य पूजन
तिशाबी आव (ज्यु)

विशाखा
शुभ दिवस
(स.६.३४न.)

३

०६.१८ १९.११ वृश्चिक

श्रावण कृ. १
आदित्य पूजन

धनिष्ठा
शुभ दिवस

१०

०६.२१ १९.०७ कुंभ

श्रावण कृ. ९
आदित्य पूजन

रोहिणी
शुभ दिवस

१७

०६.२२ १९.०३ वृषभ

भाद्रपद शु. १
भाद्रपद मासारंभ
चंद्रदर्शन

पू.फाल्गुनी
शुभ दिवस

२४

०६.२४ १८.५८ सिंह

सो

सोमवार

श्रावण शु. १०
श्रावणी सोमवार
शिवपूजन
शिवामृत : तीळ

अनुराधा
शुभ दिवस
(स.९.१२प.)

४

०६.१९ १९.११ वृश्चिक

श्रावण कृ. २
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामृत : मूग

शततारका
शुभ दिवस

११

०६.२१ १९.०७ कुंभ ३०.०९

श्रावण कृ. १०
श्रावणी सोमवार शिवपूजन
शिवामृत : जव
श्रीमंत थोरले
बाजीराव पेशवे
जयंती
(तारखेप्रमाणे)

मृगशीर्ष
शुभ दिवस
(सायं ५.२२न.)

१८

०६.२३ १९.०२ वृषभ १४.३९

भाद्रपद शु. २
वराह जयंती
मुस्लिम रबिलावल मासारंभ

उ.फाल्गुनी
शुभ दिवस

२५

०६.२४ १८.५७ सिंह ०८.२८

मं

मंगळवार

सर्वोत्तम बाळकडू
बालकांची
संजीवनी

श्रावण शु. ११
पुत्रदा एकादशी
मंगळगौरी पूजन

ज्येष्ठा

५

०६.१९ १९.१० वृश्चिक १९.२२

श्रावण कृ. ३
मंगळगौरी पूजन
अंगारक संकष्ट चतुर्थी
(सं.८.४१न.)
चंद्रदोय ०९.१७

पू.भाद्रपदा
शुभ दिवस
(सं.८.४१न.)

१२

०६.२१ १९.०६ मीन

श्रावण कृ. ११
अजा एकादशी
मंगळगौरी पूजन

आर्द्रा
शुभ दिवस

१९

०६.२३ १९.०१ मिथुन

भाद्रपद शु. ३
हरितालिका तृतीया
स्वर्णगौरी व्रत
सामश्रावणी

हस्त
शुभ दिवस

२६

०६.२५ १८.५६ कन्या

बु

बुधवार

कुमारविन
रोगप्रतिरोधी शक्तिवर्धक

श्रावण शु. १२
प्रदोष
बुधपूजन

मूळ
शुभ दिवस
(स.७.१७न.)

६

०६.१९ १९.१० धनु

श्रावण कृ. ४/५
बुधपूजन
आचार्य अत्रे जयंती
अहिल्याबाई होळकर
पुण्यतिथी
(तारखेप्रमाणे)

उ.भाद्रपदा
शुभ दिवस

१३

०६.२१ १९.०५ मीन

श्रावण कृ. १२
बुधपूजन
प्रदोष
पर्युषण पर्वारंभ (चतुर्थी पक्ष)-जैन
संत सेना
महाराज पुण्यतिथी
खैरदाद साल

पुनर्वसु
शुभ दिवस
(३.५८प.)

२०

०६.२३ १९.०१ मिथुन १८.३५

भाद्रपद शु. ४
श्रीगणेश चतुर्थी
चंद्रदर्शन निषेध (चंद्रास्त रात्रौ ९.२७)
जैन संवत्सरी (चतुर्थी पक्ष)
पार्थिव गणपती
पूजन

चित्रा
शुभ दिवस

२७

०६.२५ १८.५५ कन्या १९.२०

गु

गुरुवार

मुलांसाठी
इम्युनिटी बुस्टर

श्रावण शु. १३
बृहस्पती पूजन

पूर्वाषाढा
शुभ दिवस

७

०६.२० १९.०९ धनु २०.१०

श्रावण कृ. ६
बृहस्पती पूजन
पतेती

रेवती
शुभ दिवस

१४

०६.२२ १९.०५ मीन ०९.०५

श्रावण कृ. १३
शिवाजी बृहस्पती पूजन
पर्युषण पर्वारंभ (पंचमी पक्ष)-जैन
गुरुपुण्यामृतयोग सकाळी
०६.२३ पासून
उ.रात्रौ ००.०८
पर्यंत

पुष्य
शुभ दिवस

२१

०६.२३ १९.०० कर्क

भाद्रपद शु. ५
ऋषिपंचमी
गजानन महाराज पुण्यतिथी-शेगाव
जैन संवत्सरी (पंचमी पक्ष)
पर्युषण
पर्वारंभ
(दिवांबर)

चित्रा
शुभ दिवस

२८

०६.२५ १८.५५ तूळ

शु

शुक्रवार

दुर्गाष्टमी
दुर्वाष्टमी
जरा-जिर्वतिका पूजन
लोकमान्य बाळ गंगाधर टिळक
पुण्यतिथी
साहित्यसम्राट लोकशाहीर
अण्णाभाऊ साठे जयंती

स्वाती
शुभ दिवस
(स.११.३७प.)

१

०६.१८ १९.१२ तूळ

श्रावण शु. १४
नारळी पौर्णिमा
वरदलक्ष्मी व्रत
जरा-जिर्वतिका पूजन
पौर्णिमा प्रारंभ
दुपारी ०२.१२

उत्तराषाढा
शुभ दिवस
(३.२१२प.)

८

०६.२० १९.०८ मकर

श्रावण कृ. ७
श्रीकृष्ण जयंती (उपवास)
स्वातंत्र्य दिन पारशी फरवर्दिन मासारंभ
पारशी नूतनवर्ष सन १३९५ प्रारंभ
जरा-जिर्वतिका
पूजन

आश्विनी भरणी
शुभ दिवस

१५

०६.२२ १९.०४ मेष

श्रावण कृ. १४
सौर शरद ऋतू प्रारंभ दर्श अमावास्या
पिठोरी अमावास्या पोळा मातुदिन जरा-
जिर्वतिका पूजन अहिल्याबाई होळकर
पुण्यतिथी
(तिथीप्रमाणे)
अमावास्या
प्रारंभ
सकाळी
११.५५

आश्लेषा
शुभ दिवस

२२

०६.२४ १८.५९ कर्क २४.१६

भाद्रपद शु. ६
सूर्यषष्ठी

स्वाती
शुभ दिवस
(स.११.३७प.)

२९

०६.२५ १८.५४ तूळ

श

शनिवार

श्रावण शु. ८
अश्वत्थमारुती पूजन
सूर्याचा आश्लेषा नक्षत्रप्रवेश
वाहन : गारुड

विशाखा
शुभ दिवस

२

०६.१८ १९.१२ तूळ २३.५१

श्रावण पौर्णिमा
रक्षाबंधन अश्वत्थमारुती पूजन शुभ दिवस
हयग्रीवोत्पत्ति शुक्ल यजुः श्रावणी
तैत्तिरीय श्रावणी ऋक् श्रावणी
जागतिक आदिवासी दिन
अगस्तो दर्शन
पौर्णिमा समाप्ती
दुपारी ०१.२४

श्रवण
शुभ दिवस

९

०६.२० १९.०८ मकर २६.१०

श्रावण कृ. ८
गोपाळकाला अश्वत्थमारुती पूजन
सूर्याचा मघा नक्षत्रप्रवेश वाहन : बेडूक
श्री ज्ञानेश्वर
महाराज
जयंती-आपेगांव
(संभाजीनगर)
कालाष्टमी

कृत्तिका
शुभ दिवस

१६

०६.२२ १९.०३ मेष ११.४३

श्रावण अमावास्या
अश्वत्थमारुती पूजन
राष्ट्रीय अंतराळ दिवस

मघा
शुभ दिवस

२३

०६.२४ १८.५८ सिंह

भाद्रपद शु. ७
सूर्याचा पूर्वाफाल्गुनी नक्षत्रप्रवेश
वाहन : म्हैस

विशाखा
शुभ दिवस

३०

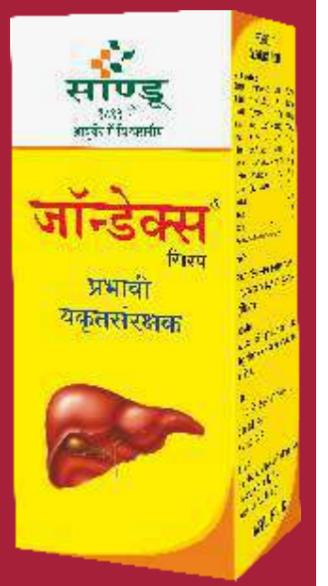
०६.२५ १८.५३ तूळ ०७.५२



जॉन्डेक्स®
टॅबलेट / सिरप
प्रभावी
यकृतसंरक्षक

यकृताच्या विविध
विकारांवर उपयुक्त
काविल्लवर
गुणकारी

भूक वाढवते आणि
पचन सुधारते



एमएसके प्लस®
(महासुदर्शन काढा नं.१)

रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





SAY YES TO AYURVEDA

डायजीफोर्ट®

पचनशक्ती वाढविणारे टॉनिक

भूक न लागणे | अपचन
पोटफुगी | पोटाच्या तक्रारी



भाद्रपद/आश्विन
शके १९४७

सप्टेंबर २०२५

विक्रम संवत्
२०८१

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

र रविवार	साण्डू वासा खोकल्यासाठी आयुर्वेदिक कफ सिरप	भाद्रपद पौर्णिमा शततारका प्रौष्ठपदी पौर्णिमा भागवत सप्ताह समाप्ती संन्यासिजनांचा चातुर्मास्य समाप्ती खग्रास चंद्रग्रहण पौर्णिमेचा महालय ११, १४ १५, १८ व २१ यापैकी कोणत्याही दिवशी करावा. राजे उमाजी नाईक जयंती पौर्णिमा समाप्ती रात्रौ ११, ३८	भाद्रपद कृ. ८ कालाष्टमी अष्टमी श्राद्ध मध्याष्टमी श्राद्ध पारशी अदिबिहस्त मासारंभ	रोहिणी शुभ दिवस	भाद्रपद अमावास्या पू. फाल्गुनी खंडग्रास सूर्यग्रहण (भारतातून दिसणार नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.) सर्वपिवी दर्श अमावास्या अमावास्या श्राद्ध अमावास्या समाप्ती उ.रात्रौ ०१, २३	आश्विन शु. ६ ज्येष्ठा
सो सोमवार	भाद्रपद शु. ९ ज्येष्ठागौरी पूजन अदुःख नवमी भागवत सप्ताहारंभ	भाद्रपद कृ. १ महालयारंभ प्रतिपदा श्राद्ध ग्रहण करिदिन	पू. भाद्रपदा भाद्रपद कृ. ९ अविधवा नवमी नवमी श्राद्ध	मृगशीर्ष आश्विन शु. १ घटस्थापना आश्विन मासारंभ शुभ दिवस शारदीय नवरात्रारंभ मातामह श्राद्ध विषुवदिन महाराजा श्री अग्रसेन जयंती	उ. फाल्गुनी आश्विन शु. ७ सरस्वती आवाहन महालक्ष्मी पूजन (घागरी फुंकणे) आयंबील ओळी प्रारंभ (जैन)	मूळ
मं मंगळवार	भाद्रपद शु. १० दोरक धारण ज्येष्ठागौरी विसर्जन रात्रौ ०९, ५० पर्यंत	मूळ शुभ दिवस भाद्रपद कृ. २ द्वितीया श्राद्ध	उ. भाद्रपदा शुभ दिवस भाद्रपद कृ. १० दशमी श्राद्ध	आर्द्रा पुनर्वसु शुभ दिवस (उ. १२, ५३प.)	आश्विन शु. २ चंद्रदर्शन रोश हाशान्ना (ज्यू)	हस्त शुभ दिवस आश्विन शु. ८ दुर्गाष्टमी सरस्वती पूजन महाष्टमी उपवास
बु बुधवार	भाद्रपद शु. ११ परिवर्तिनी एकादशी	पूर्वाषाढा शुभ दिवस (सायं. ४.१२प.) भाद्रपद कृ. ३ संकष्ट चतुर्थी चंद्रदोय ०८, ३४ तृतीया श्राद्ध चतुर्थी श्राद्ध	रेवती शुभ दिवस (उ. ३.३८प.) भाद्रपद कृ. ११ इंदिरा एकादशी एकादशी श्राद्ध	पुष्य शुभ दिवस आश्विन शु. ३ मुस्लिम रबिलाखर मासारंभ	चित्रा	पूर्वाषाढा शुभ दिवस ऑस्टिऑन-डी टॅबलेट विशिष्ट गुणकारी कॅल्शियम
गु गुरुवार	भाद्रपद शु. १२ वामन जयंती तिथिवासर सकाळी १०.१८ पर्यंत	उत्तराषाढा शुभ दिवस भाद्रपद कृ. ४ पंचमी श्राद्ध भरणी श्राद्ध	अश्लेषा शुभ दिवस भाद्रपद कृ. १२ द्वादशी श्राद्ध संन्यासिजनांचा महालय	पुष्य शुभ दिवस आश्विन शु. ३ विनायक चतुर्थी	स्वाती	ऑस्टिऑन-डी टॅबलेट विशिष्ट गुणकारी कॅल्शियम
शु शुक्रवार	भाद्रपद शु. १३ प्रदोष शिक्षक दिन ईद-ए-मिलाद	श्रवण शुभ दिवस भाद्रपद कृ. ५ षष्ठी श्राद्ध	भरणी शुभ दिवस (स. ११.५८प.) भाद्रपद कृ. १३ प्रदोष शिवरात्री मघा श्राद्ध त्रयोदशी श्राद्ध	आश्लेषा भाद्रपद कृ. १३ प्रदोष शिवरात्री मघा श्राद्ध त्रयोदशी श्राद्ध	आश्विन शु. ४ ललिता पंचमी श्री राष्ट्रसंत सद्गुरू जनार्दन स्वामी जयंती	विशाखा हेमॉल फोर्ट टॅबलेट रक्तवर्धक श्रेष्ठ औषधी
श शनिवार	भाद्रपद शु. १४ अनंत चतुर्दशी पर्युषण पर्व समाप्ती (दिगंबर) पौर्णिमा प्रारंभ उ.रात्रौ ०१, ४१	धनिष्ठा शुभ दिवस भाद्रपद कृ. ६/७ सप्तमी श्राद्ध सूर्याचा उत्तरफाल्गुनी नक्षत्रप्रवेश वाहन : कोल्हा	कृत्तिका भाद्रपद कृ. १४ चतुर्दशी श्राद्ध शखादिहत् पितृ श्राद्ध	मघा भाद्रपद कृ. १४ चतुर्दशी श्राद्ध शखादिहत् पितृ श्राद्ध	आश्विन शु. ५ सूर्याचा हस्त नक्षत्रप्रवेश वाहन : मोर	अनुराधा शुभ दिवस हेमॉल फोर्ट टॅबलेट रक्तवर्धक श्रेष्ठ औषधी



ऑसिडिटी
नाशक
स्वादिष्ट
फॉर्म्युला

छाती व पोटात
जळजळ होणे

तसेच
हात-पाय-
डोळ्यांची
जळजळ

NO SIDE
EFFECTS



तणाव आणि थकवा मध्ये लाभदायक

स्ट्रेसान
टॅबलेट

नैसर्गिक
शांतीदायक

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा





मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®

सप्टेंबर २०२५

125
Years
PROUDLY SERVING AYURVED



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! आरोग्याची सोय

वजनदार !

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



डॉ. साण्डू समजावून सांगू लागतात

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

दोषी वाटणे यांचा समावेश होतो.

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



साण्डू च्यवनप्राश

- च्यवन ऋषींवादेने 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 इत्यादींसह ५० हून अधिक शक्तिवर्धक औषधी वनस्पतींचे मिश्रण आहे.
- याचे मुख्य वैशिष्ट्य म्हणजे आमलकी. हे एक उत्कृष्ट रसायन द्रव्य आहे, याच्या नित्य सेवनाने दीर्घायु निरोगी आरोग्य प्राप्त होते. यामध्ये अश्वगंधा 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 वयोगटांसाठीही उत्तम टॉनिक आहे जे विविध रोगांविरुद्ध शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढवते आणि वारंवार होणाऱ्या आजारांची शक्यता कमी करते.



साण्डू च्यवनप्राश

साण्डू अमृतारिष्ट

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

इत्यादि समस्यांसाठी फायदेशीर ठरते.

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



साण्डू अमृतारिष्ट

साण्डू दशमूलारिष्ट

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

- मासिक पाळी दरम्यानच्या असह्य वेदना कमी करण्यास मदत करते.
- प्रसूतीनंतरच्या टप्प्यात प्रजनन संस्थेला बळकटी करते, प्रसूतीनंतर येणारा थकवा दूर करते, रोगप्रतिकार शक्ती वाढवते आणि गर्भाशयाला पूर्वस्थितीमध्ये आणण्यासाठी मदत करते.



साण्डू दशमूलारिष्ट

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

शतावरी

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

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

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

त्यात रोगप्रतिकार शक्ती निर्माण आणि रोगप्रतिकारशक्ती वर्धक गुणधर्म आहेत.

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

शतावरी ही आयुर्वेदिक औषधामधील स्त्रियांच्या प्रजनन संस्थेशी संबंधित समस्यांवर उपचार करण्यासाठीची सर्वात महत्त्वाची औषधी वनस्पती आहे.



शतावरी मेंदूचे कार्य सुधारते, न्युरोप्रोटेक्टिव्ह म्हणून कार्य करते आणि सर्व महत्त्वाच्या ऊर्तीचे पोषण करते.

शतावरी आईच्या दुधाचा स्राव वाढवून प्रसवोत्तर टॉनिक स्वरूपात कार्य करते

ह्याची पावडर दुधासोबत घेतल्याने आईच्या दुधाचा स्राव वाढण्यास मदत होते.

सार्वभौम आयुर्वेद

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

उपचार केले याचा उल्लेख आहे. चरक संहितेच्या प्राचीन ग्रंथांमध्ये आपल्याला पालकाप्य ऋषींचा संदर्भ सापडतो ज्यांनी विशेषतः हत्तींच्या उपचारांवर एक पुस्तक लिहिले. घोड्यांच्या आजारांवर लक्ष केंद्रित करणारा आणखी एक शास्त्रीय लेख आचार्य शालिहोत्र



यांनी लिहिला होता आणि त्याचा उल्लेख महाभारतात अनेक वेळा केला गेला आहे. राजा अशोकाच्या काळातही दोन विशेष रुग्णालये स्थापन झाली; एक पुरुषांसाठी आणि दुसरे प्राण्यांसाठी.

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय बुधवार, १० सप्टेंबर २०२५

मुंबई २०.३४, नाशिक २०.२८, ठाणे २०.३३, अहमदनगर २०.२६, पुणे २०.३०, पणजी २०.३३, रत्नागिरी २०.३४, धुळे २०.२३, कोल्हापूर २०.३०, जळगाव २०.२०, सातारा २०.३०, वर्धा २०.०८, यवतमाळ २०.१०, परभणी २०.१७, बीड २०.२१, नांदेड २०.१४, सांगली २०.२९, उस्मानाबाद २०.२१, सावंतवाडी २०.३३, भंडारा २०.०३, सोलापूर २०.२२, चंद्रपूर २०.०६, नागपूर २०.०५, बुलढाणा २०.१८, अमरावती २०.११, इंदौर २०.१७, अकोला २०.१४, ग्वाल्हेर २०.०३, औरंगाबाद २०.२२, बेळगाव २०.३०, भुसावळ २०.१९, मालवण २०.३४

सप्टेंबर	भाद्रपद-अश्विन	शुक्र	समयाची	योग	समयाची	कार्य	समयाची	राष्ट्रीय	
१ सोम	शु. नवमी	१४.४१	ज्येष्ठा	१५.५३	विष्णु	१४.३०	चालव	१४.५३	१०
२ मंगळ	शु. दशमी	१५.५३	शुद्ध	१६.५०	श्रीति	१४.३८	तेलित	१५.५३	११
३ बुध	शु. एकादशी	१८.११	पूर्वाषाढा	१९.०७	आयुष्मान	१४.१५	चालव	१४.१५	१२
४ गुरु	शु. द्वादशी	१८.०७	उत्तराषाढा	१९.४९	सौभाग्य	१५.१०	चव	१५.१५	१३
५ शुक्र	शु. त्रयोदशी	१९.११	श्रवण	२१.३७	सोम	१४.५१	चालव	१५.१५	१४
६ शनि	शु. चतुर्दशी	२०.४१	धनिष्ठा	२२.५५	अतिवृद्ध	१४.५१	चालव	१६.३१	१५
७ रवि	शु. पंचमी	२३.३८	शततारका	२४.४१	सुखार्ता	०९.२१	निवि	१४.४३	१६
८ सोम	शु. षष्ठी	२४.११	शु. भाद्रपदा	२६.०१	शुभ	०९.२५	चालव	१०.१७	१७
९ मंगळ	शु. सप्तमी	२६.२५	शु. अश्लेषा	२८.०७	शुभ	१४.५८	तेलित	०९.५२	१८
१० बुध	शु. अष्टमी	२८.३८	शु. श्रवण	२९.०३	शुद्धि	१०.३१	चव	१४.११	१९
११ गुरु	शु. नवमी	२९.४५	शु. अश्विनी	२९.५७	शुभ	१७.०४	सौभाग्य	१४.११	२०
१२ शुक्र	शु. दशमी	३०.५८	शु. भरणी	३१.५८	व्याघ्र	१४.४३	चालव	१०.३५	२१
१३ शनि	शु. एकादशी	३२.११	शु. कृत्तिका	३३.१०	शुभ	१०.३१	निवि	१०.३१	२२
१४ रवि	शु. द्वादशी	३३.२५	शु. मृगशिरा	३४.१०	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.४५	२३
१५ सोम	शु. त्रयोदशी	३४.३९	शु. पौष	३५.१९	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	२४
१६ शुक्र	शु. चतुर्दशी	३५.५३	शु. माघ	३६.२९	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	२५
१७ मंगळ	शु. पंचमी	३७.०७	शु. तपस	३७.३९	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	२६
१८ बुध	शु. षष्ठी	३८.२१	शु. मघा	३८.७१	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	२७
१९ गुरु	शु. सप्तमी	३९.३५	शु. पौष	३९.२१	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	२८
२० शनि	शु. अष्टमी	४०.४९	शु. श्रवण	४०.५९	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	२९
२१ रवि	शु. नवमी	४१.६३	शु. अश्लेषा	४१.६९	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	३०
२२ सोम	शु. दशमी	४२.७७	शु. श्रवण	४२.८३	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	३१
२३ शुक्र	शु. एकादशी	४३.९१	शु. मृगशिरा	४३.९७	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	३२
२४ गुरु	शु. द्वादशी	४५.०५	शु. पौष	४५.११	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	३३
२५ शनि	शु. त्रयोदशी	४६.१९	शु. माघ	४६.२५	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	३४
२६ रवि	शु. चतुर्दशी	४७.३३	शु. पौष	४७.३९	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	३५
२७ सोम	शु. पंचमी	४८.४७	शु. श्रवण	४८.५३	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	३६
२८ बुध	शु. षष्ठी	४९.६१	शु. अश्लेषा	४९.६७	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	३७
२९ गुरु	शु. सप्तमी	५०.७५	शु. श्रवण	५०.८१	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	३८
३० मंगळ	शु. अष्टमी	५१.८९	शु. मृगशिरा	५१.९५	शुभ	१५.५९	चतुष्पाद	१४.५०	३९

साण्डू आरोग्यदर्शिका २०२५
लेखन आणि संकलन: डॉ. तुषी पाटील
संशोधन सहाय्यक, साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनाली आयुर्वेद सेवा

SAY YES TO AYURVEDA

तणाव आणि थकवा मध्ये लाभदायक

स्ट्रेसान®
टॅबलेट

नैसर्गिक शांतीदायक



१०

आश्विन/ कार्तिक
शके १९४७

ऑक्टोबर २०२५

विक्रम संवत्
२०८१-२०८२

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

र

रविवार

सो

सोमवार

मं

मंगळवार

बु

बुधवार

गु

गुरुवार

शु

शुक्रवार

श

शनिवार



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

आश्विन शु. १३ शततारका पू. भाद्रपदा
शुभ दिवस
५

आश्विन शु. १४ उ. भाद्रपदा
कोजागरी पौर्णिमा
आकाश दीपदान
शरद पौर्णिमा
पौर्णिमा प्रारंभ
दुपारी १२.२३
६

आश्विन पौर्णिमा/आश्विन कृ. १ रेवती
नवात्र पौर्णिमा महर्षी वाल्मीकि
जयंती कार्तिक स्नानारंभ
ज्येष्ठ अपत्य निरांजन
आर्यबील ओळी समाप्ती
(जैन)
राऊळ महाराज जयंती
सुक्रोथ (ज्यू)
पौर्णिमा समाप्ती
सकाळी ०९.१७
७

आश्विन कृ. ६ मृगशीर्ष
शुभ दिवस
(दु. २.१६ प.)
१२

आश्विन कृ. ७ आर्द्रा
कालाष्टमी
कराष्टमी
शुभ दिवस
१३

आश्विन कृ. ८ पुनर्वसु
पारशी खोरदाद मासारंभ
शुभ दिवस
१४

आश्विन कृ. १३ उ. फाल्गुनी
शिवरात्री
१९

आश्विन कृ. १४ हस्त
नरक चतुर्दशी अभ्यंगस्नान
चंद्रोदय पहाटे ५.२४
सोमवती अमावास्या दुपारी
०३.४४
पासून
अमावास्या
प्रारंभ
दुपारी ३.४४
२०

आश्विन अमावास्या चित्रा
लक्ष्मीपूजन सायं. ०६.१० ते रात्री ०८.४०
दर्श अमावास्या
अभ्यंगस्नान
महावीर निर्वाण
(जैन)
अमावास्या
समाप्ती
सायं. ०५.५४
२१

कार्तिक शु. ५ ज्येष्ठा
पांडव पंचमी
ज्ञानपंचमी (जैन)
२६
(स.१०.४५ नं.)

कार्तिक शु. ६ मूळ
२७

कार्तिक शु. ६ पूर्वाषाढा
शुभ दिवस
२८

आयुष्याच्या
प्रत्येक वळणावर
नियमित सेवनीय



रोज खा!

पित्तशामक

चविष्ट

आरोग्यदायक

आश्विन शु. ९ पूर्वाषाढा
महानवमी शुभ दिवस
एकविरा महानवमी पूजा
महानवमी उपवास
सरस्वती बलिदान
उपवास पारणा
देवीला बलिदान
आयुध पूजन नवरात्रोत्थापन
१

आश्विन कृ. २ अश्विनी
शुभ दिवस
८

आश्विन कृ. ९ पुष्य
जागतिक अंध दिन
सिम्हथ तोराह (ज्यू)
शुभ दिवस
१५

कार्तिक शु. १ स्वाती
बलिप्रतिपदा दीपावली पाडवा
विक्रम संवत् २०८२ पिंगलनाम
संवत्सरारंभ, महावीर जैन
संवत् २५५२ अभ्यंगस्नान
कार्तिक
मासारंभ
गोवर्धन पूजन
अन्नकूट
२२

कार्तिक शु. ७ उत्तराषाढा
जलाराम जयंती
(स.९.२२ प.)
शुभ दिवस
२९

आश्विन शु. १० उत्तराषाढा
दसरा विजयादशमी अश्वपूजा विजय
मुहूर्त दु. ०२.२७ पासून ०३.१४ पर्यंत
सरस्वती विसर्जन सकाळी ०९.१२ नंतर
महात्मा गांधी जयंती
लालबहादूर शास्त्री जयंती
श्री मध्वाचार्य जयंती योम
किण्णूर (ज्यू) साईबाबा
पुण्यतिथी उत्सव - शिर्डी
२

आश्विन कृ. ३ भरणी
शुभ दिवस
(दु. १२.३८ प.)
९

आश्विन कृ. १० आश्लेषा
शुभ दिवस
(स. १०.३५ नं.)
१६

कार्तिक शु. २ विशाखा
भाऊबीज सौर हेमंत ऋतू प्रारंभ
यमद्वितीया चंद्रदर्शन
२३

कार्तिक शु. ८ श्रवण
दुर्गाष्टमी, गोपाष्टमी
कुष्मांड नवमी
३०

आश्विन शु. ११ श्रवण
शुभ दिवस
(स. ६.५७ प.)
पाशांकुशा एकादशी
३

आश्विन कृ. ४ कृत्तिका
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.५३
दाशरथी चतुर्थी
करक चतुर्थी
सूर्याचा चित्रा
नक्षत्रप्रवेश
वाहन : हत्ती
१०

आश्विन कृ. ११ मघा
रमा एकादशी
गोवत्स द्वादशी
वसुवारस
१७

कार्तिक शु. ३ अनुराधा
सूर्याचा स्वाती नक्षत्रप्रवेश
वाहन: बेडूक
मुस्लिम
जमादिलावल
मासारंभ
२४

कार्तिक शु. ९ धनिष्ठा
सरदार पटेल जयंती
शुभ दिवस
३१

आश्विन शु. १२ धनिष्ठा
शनिप्रदोष शुभ दिवस
४

आश्विन कृ. ५ रोहिणी
राष्ट्रसंत तुकडोजी
महाराज पुण्यतिथी
(दु. २.०६ नं.)
शुभ दिवस
११

आश्विन कृ. १२ पू. फाल्गुनी
धनत्रयोदशी धन्वंतरी जयंती
यमदीपदान शनिप्रदोष
गुरुद्वादशी
राष्ट्रीय
आयुर्वेद
दिवस
१८

कार्तिक शु. ४ अनुराधा
विनायक चतुर्थी
शुभ दिवस
(स. ७.५१ प.)
२५

साण्डू
वासा
खोकल्यासाठी
आयुर्वेदिक
कफ सिरप



डेबिक्स्स®
टॅबलेट

परिपूर्ण रक्तशर्करा नियंत्रक

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा



साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनी आयुर्वेद केंद्र

SAY YES TO AYURVEDA

मकरप्राश®

उत्कृष्ट रोगप्रतिकार शक्तिवर्धक

बलवर्धक व कार्यक्षमतावर्धक | हृदय आणि मस्तिष्क पुष्टिवर्धक | उत्साहवर्धक

आपल्या परिवाराचा स्वास्थ्यरक्षक



सुवर्णयुक्त
लक्ष्मीविलास रस,
रौप्य आणि
मोतीयुक्त

११

कार्तिक/मार्गशीर्ष
शके १९४७

नोव्हेंबर २०२५

विक्रम संवत्
२०८२

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

र
रविवार

मार्गशीर्ष शु. १० उ. भाद्रपदा शुभ दिवस

३०

भागवत एकादशी, पंढरपूर यात्रा विष्णुप्रबोधोत्सव तुलसीविवाहारंभ संत नामदेव महाराज जयंती औद्योगिक सुरक्षा दिन चातुर्मास्य समाप्ती

०६.५७ १७.५८ मीन

कार्तिक शु. ११/१२ पू. भाद्रपदा शुभ दिवस

२

कार्तिक कृ. ५ आर्द्रा शुभ दिवस

०६.४५ १८.०० मिथुन

कार्तिक कृ. १२ हस्त शुभ दिवस

१६

तिथिवासर सकाळी ९.०९ पर्यंत

०६.४९ १७.५८ कन्या

मार्गशीर्ष शु. ३ मूल शुभ दिवस

२३

मुस्लिम जमादिलाखर मासारंभ

०६.५३ १७.५७ धनु

सो
सोमवार

शिशूविन

शिशूांची संजीवनी

कार्तिक शु. १३ उ. भाद्रपदा शुभ दिवस

३

सोमप्रदोष वैकुंठ चतुर्दशीचा उपवास श्री गोरक्षनाथ प्रकट दिन

०६.४२ १८.०२ मीन

कार्तिक कृ. ६ पुनर्वसु शुभ दिवस

१०

कार्तिक कृ. १२ श्रवण शुभ दिवस

०६.४५ १८.०० मिथुन १३.०२

कार्तिक कृ. १२ चित्रा शुभ दिवस

१७

सोमप्रदोष लाला लजपतराय पुण्यतिथी श्री ज्ञानेश्वर महाराज समाधी उत्सव आळंदी

०६.४९ १७.५८ कन्या १५.३४

मार्गशीर्ष शु. ४ पूर्वाषाढा शुभ दिवस (स. ८.२५ प.)

२४

विनायक चतुर्थी गुरू तेगबहादूर शहीद दिन

०६.५३ १७.५७ धनु २८.२६

मं
मंगळवार

सर्वोत्तम बाळकडू बालकांची संजीवनी

कार्तिक शु. १४ रेवती शुभ दिवस

४

वैकुंठ चतुर्दशी पौर्णिमा प्रारंभ रात्रौ १०.३६

०६.४२ १८.०२ मीन १२.३४

कार्तिक कृ. ७ पुष्य शुभ दिवस (स. ११.३२ नं.)

११

कार्तिक कृ. १३ शिवरात्री

०६.४६ १७.५९ कर्क १८.३८

कार्तिक कृ. १३ स्वाती शुभ दिवस

१८

कार्तिक कृ. १४ श्रवण शुभ दिवस

०६.५० १७.५८ तूळ २८.१३

मार्गशीर्ष शु. ५ उत्तराषाढा शुभ दिवस

२५

मार्गशीर्ष शु. ६ श्रवण शुभ दिवस

०६.५४ १७.५७ मकर

बु
बुधवार

अश्वगंधारिष्ट

शारीरिक व मानसिक शक्तिवर्धक

कार्तिक पौर्णिमा अश्विनी/भरणी शुभ दिवस (स. ८.४४ ते ११.२८)

५

गुरू नानक जयंती कार्तिकस्नान समाप्ती त्रिपुरारी पौर्णिमा श्रीमहालक्ष्मी वार्षिक अन्नकूट-मुंबई तुलसीविवाह समाप्ती पौर्णिमा समाप्ती सायं. ०६.४९

०६.४३ १८.०१ मेष

कार्तिक कृ. ८ आश्लेषा शुभ दिवस

१२

कार्तिक कृ. १४ श्रवण शुभ दिवस

०६.४६ १७.५९ कर्क १८.३८

कार्तिक कृ. १४ स्वाती शुभ दिवस

१९

कार्तिक कृ. १५ श्रवण शुभ दिवस

०६.५० १७.५८ तूळ २८.१३

मार्गशीर्ष शु. ६ श्रवण शुभ दिवस

२६

मार्गशीर्ष शु. ७ धनिष्ठा शुभ दिवस

०६.५४ १७.५७ मकर

गु
गुरुवार

अश्वगंधारिष्ट

शारीरिक व मानसिक शक्तिवर्धक

कार्तिक कृ. ९ कृत्तिका शुभ दिवस

६

कार्तिक कृ. १० मघा शुभ दिवस

०६.४३ १८.०१ मेष १२.४७

कार्तिक कृ. १० मघा शुभ दिवस

१३

कार्तिक कृ. ११ मघा शुभ दिवस

०६.४७ १७.५९ सिंह

कार्तिक कृ. ११ विशाखा शुभ दिवस

२०

कार्तिक कृ. १२ मृगशिरा शुभ दिवस

०६.५० १७.५८ तूळ २८.१३

मार्गशीर्ष शु. ७ धनिष्ठा शुभ दिवस

२७

मार्गशीर्ष शु. ८ शततारका शुभ दिवस

०६.५५ १७.५७ मकर १४.०६

शु
शुक्रवार

अश्वगंधारिष्ट

शारीरिक व मानसिक शक्तिवर्धक

कार्तिक कृ. १२ रोहिणी शुभ दिवस

७

कार्तिक कृ. १३ मृगशिरा शुभ दिवस

०६.४७ १७.५९ सिंह २७.५०

कार्तिक कृ. १३ मृगशिरा शुभ दिवस

१४

कार्तिक कृ. १४ मृगशिरा शुभ दिवस

०६.५० १७.५८ तूळ २८.१३

मार्गशीर्ष शु. १ अनुराधा शुभ दिवस (दु. १.५५ प.)

२१

मार्गशीर्ष शु. २ ज्येष्ठा शुभ दिवस (सायं. ४.४६ नं.)

०६.५२ १७.५८ वृश्चिक

मार्गशीर्ष शु. ८ शततारका शुभ दिवस

२८

मार्गशीर्ष शु. ९ पू. भाद्रपदा शुभ दिवस

०६.५६ १७.५७ कुंभ

श
शनिवार

कार्तिक शु. १० शततारका शुभ दिवस (रात्रौ ८.२७ प.)

१

कार्तिक कृ. १५ मृगशिरा शुभ दिवस

०६.४९ १८.०३ कुंभ

कार्तिक कृ. १५ मृगशिरा शुभ दिवस

८

कार्तिक कृ. १६ मृगशिरा शुभ दिवस

०६.४३ १८.०० वृषभ ११.१४

कार्तिक कृ. १६ मृगशिरा शुभ दिवस

१५

कार्तिक कृ. १७ मृगशिरा शुभ दिवस

०६.४७ १७.५८ कुंभ

मार्गशीर्ष शु. २ ज्येष्ठा शुभ दिवस (सायं. ४.४६ नं.)

२२

मार्गशीर्ष शु. ३ मूल शुभ दिवस

०६.५२ १७.५७ वृश्चिक १६.४६

मार्गशीर्ष शु. ९ पू. भाद्रपदा शुभ दिवस

२९

मार्गशीर्ष शु. १० मूल शुभ दिवस

०६.५६ १७.५८ कुंभ २०.३२

कोरिसान® टॅबलेट

सर्दीसाठी रामबाण



आरोग्यविषयक माहिती जाणून घेण्यासाठी QR CODE स्कॅन करा





मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®
नोव्हेंबर २०२५

125
PROUDLY SERVING AYURVED



उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

हॅलो, डॉ. साण्डू...!!! आरोग्याची सोय

ग्रेट भेट !

दिवाळी आणि फराळ, फटाके, रांगोळी यांचे जसे विशेष नाते आहे तसेच दिवाळीची सुट्टी आणि दिवाळी विशेष सुट्टीचा अभ्यास यांचे देखील काहीसे असेच आहे. यंदाच्या दिवाळी सुट्टीच्या अभ्यासक्रमात बालदिन आणि राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवसानिमित्त एका आयुर्वेदिक डॉक्टरांची मुलाखत घेण्यास सांगितले होते. मग काय यश आणि मेघनाची स्वारी डॉ. साण्डू यांच्या आयुर्वेदिक क्लिनिक मध्ये धडकली आणि दोघांनी मिळून असंख्य प्रश्नांची सरबतीच चालू केली.

यश आणि मेघना : नमस्ते डॉ. साण्डू ! तुम्हाला दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा ! या महिन्यात आपण बालदिन आणि राष्ट्रीय आयुर्वेद दिन साजरे करणार आहोत. तर तुम्ही आम्हाला लहान मुलांसाठी आयुर्वेद कसा कामी येऊ शकतो यावर काही सांगू शकता का ?

डॉ. साण्डू : नक्कीच ! तुम्हा दोघांना सुद्धा दिवाळीच्या खूप खूप शुभेच्छा मुलांनो ! मला सांगा तुम्हाला कधी सर्दी - खोकला झाला किंवा ताप आला तर आई काय करते ?

मेघना : ती हळदीचं दूध किंवा तुळस, आलं, गूळ घालून काढा प्यायला देते.

डॉ. साण्डू : अगदी बरोबर आणि तुम्ही कधीच जास्त आजारी पडू नये म्हणून दररोज सुवर्णप्राशन देते. हाच आयुर्वेद आहे मुलांनो ! निरोगी व्यक्तीचे आरोग्य टिकवून ठेवणे आणि आजारी व्यक्तीचा आजार बरा करणे हेच आयुर्वेदाचे ध्येय आहे. चला तर तुम्हाला आयुर्वेदाच्या अजून काही गमतीजमती सांगतो !

डॉ. साण्डू बोलू लागतात

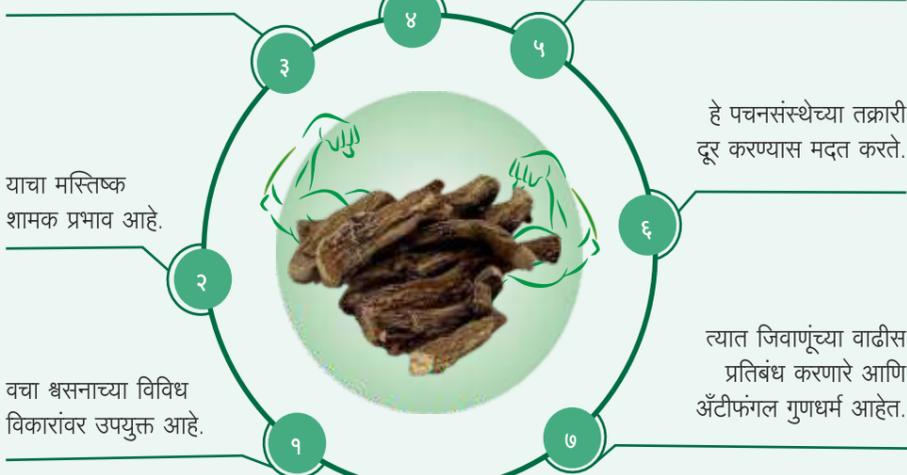
- 'बालपणीचा काळ सुखाचा' ! ज्या मुलांच्या बालपणापासून योग्य शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक पोषण घटक आणि आयुर्वेदिक तत्वांचा दिनचर्येमध्ये समावेश केला जातो त्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होत असतो.
- सुवर्णप्राशन म्हणजे शुद्ध सोन्याचे भस्म, तूप, मध आणि इतर मेध्य औषधी द्रव्यांचे मिश्रण,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

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

वचा

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

वचामधील तेल आणि इतर घटकांमध्ये पाचनशक्ती सुधारणारे गुणधर्म आहेत.



सार्वभौम आयुर्वेद

महाभारतात असे म्हटले आहे की गांधारीची गर्भधारणा सर्वात जास्त काळ म्हणजे ३७५ दिवस टिकली. पुढे, तिने जन्म दिलेल्या भ्रूणाचे १०० तुकड्यांमध्ये विभाजन केले गेले, जे तुपाने भरलेल्या भांड्यांत परिपक्व होण्यास ठेवले गेले. शेवटी, एक एक करून १०१ मुले जन्माला आली. अशा प्रकारचे संदर्भ पाहता ही छद्म-गर्भधारणा (फसवी गर्भधारणा) असू शकते असे वाटते पण, नंतरच्या कार्यपद्धतीची तुलना IVF सारख्या प्रक्रियेशी केली जाऊ शकते ज्यामुळे आज अनेक मुले जन्माला येत आहेत. अशी इतरही उदाहरणे आहेत ज्यांचा रामायणासारख्या महाकाव्यातही उल्लेख केलेला आहे.

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 संसर्गापासून 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.
- अशा प्रकारे अँटी-ऑक्सिडंटनी भरपूर आणि सुवर्णयुक्त कल्प व विशेष औषधींनी समृद्ध असणारा मकरप्राश आजच्या व्यस्त जीवनशैलीला सामोरे जाण्याचा तसेच सकारात्मक ऊर्जा राखण्याचा आणि उत्तम आरोग्य प्राप्त करण्यासाठीचा एक उत्कृष्ट पर्याय आहे.



मकरप्राश

एमएसके प्लस

- एमएसके प्लस हे सर्व सामान्य आजारांवर उत्तम काम करणारे प्रोप्रायटरी कल्प आहे.
- यात किराततिक, यष्टिमधु, गुडुची, अश्वगंधा 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 इत्यादी सारख्या सामान्य आजारांशी संबंधित लक्षणांपासून आराम देण्यास मदत करते.
- एमएसके प्लस रोग प्रतिकारशक्ती सुधारते आणि आजारांची पुनरावृत्ती टाळते.



एमएसके प्लस

वासा कफ सिरप

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



वासा

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

नोव्हेंबर	कार्तिक-मार्गशीर्ष	मकर	सम्राटी	पौष	सम्राटी	कल्प	सम्राटी	शुक्ल
१ रविवार	गु. वसमी	०९.११	सातारा	१८.१९	पुणे	२६.०८	पंजिप	२०.१७
२ रविवार	गु. एकदशी	०९.३१	गु. भाद्रपदा	१७.०३	व्याघात	२३.१०	वच	१८.२४
३ सोम	गु. वसोदारी	१९.०५	गु. भाद्रपदा	१५.०५	हर्षण	१९.३९	कोकन	१५.४०
४ मंगळ	गु. चतुदशी	१९.३९	विसी	१९.३४	वज	१५.३२	मरळ	१९.३४
५ बुध	पौर्णिमा	१८.२९	अलिपती	१०.३०	विदि	१९.१८	विदि	१९.३४
६ गुरू	क. प्रत्येका	१४.५५	कुर्निवा	१७.२७	व्यतिना	०७.०४	तेतिल	२४.५६
७ शुक्र	क. द्वितीया	१९.०५	गोविली	१४.३३	पंजिप	२३.२७	पंजिप	२९.३९
८ रविवार	क. तृतीया	१७.३२	गुणोर्ष	१२.०२	विच	१८.३१	वच	१७.५६
९ सोम	क. चतुर्थी	१८.२९	गुणोर्ष	१२.०२	विच	१८.३१	वच	१७.५६
१० मंगळ	क. पंचमी	१९.०५	आर्द्रा	०७.०४	विदि	१९.०५	कोकन	१५.०५
११ बुध	क. षष्ठी	१८.०७	गुणोर्ष	१८.०७	साय	१९.०८	मरळ	१९.५६
१२ गुरू	क. सप्तमी	१९.०८	गुण	०८.३४	विदि	१९.३४	विदि	१९.३४
१३ शुक्र	क. अष्टमी	१९.५७	आसलेवा	१८.३४	गुण	०८.०८	वच	१८.५६
१४ रविवार	क. नवमी	१९.३३	वधा	१९.३५	अर्द्रा	०९.५७	तेतिल	१९.३०
१५ सोम	क. दशमी	१९.४८	गु. घालुजी	२९.९९	विदि	२०.२४	पंजिप	१९.०८
१६ मंगळ	क. एकदशी	१९.३९	गु. घालुजी	२९.३३	विदि	२०.२४	वच	१९.३५
१७ बुध	क. वसोदारी	१८.४७	हस्त	१९.१०	पंजिप	अहोरात्र	कोकन	१९.३५
१८ गुरू	क. चतुदशी	१९.०५	चित्रा	१९.०५	पंजिप	०७.२२	मरळ	१७.५७
१९ शुक्र	क. पंचमी	०९.११	वसमी	अहोरात्र	आयुष्य	०८.०८	विदि	२०.१७
२० रविवार	क. षष्ठी	०९.३१	वसमी	०७.५८	सौम्य	०८.५८	चतुषपाद	२९.५६
२१ सोम	क. सप्तमी	१९.०५	विराणा	१०.५८	शोभन	०९.५९	पंजिप	१९.३३
२२ मंगळ	क. अष्टमी	१९.३३	अनुष्ठा	१९.५५	अभिना	१०.४२	वच	२८.००
२३ बुध	क. नवमी	१९.१०	ज्येष्ठा	१९.५५	सुवर्णा	१९.१८	तेतिल	२०.१९
२४ गुरू	क. दशमी	१९.५६	मूळ	१९.५७	पुति	१९.०७	पंजिप	अहोरात्र
२५ रविवार	क. एकादशी	१९.३९	पुष्य	१९.३९	पुति	१९.०७	पंजिप	अहोरात्र
२६ सोम	क. वसोदारी	१९.३९	पुष्य	१९.३९	पुति	१९.०७	पंजिप	अहोरात्र
२७ मंगळ	क. चतुदशी	१९.५७	उषा	१९.५७	शंभ	१९.४८	वच	१०.१९
२८ बुध	क. पंचमी	१९.०५	श्रावण	१९.३३	विदि	१९.३३	कोकन	१९.३३
२९ गुरू	क. षष्ठी	१९.३३	पंजिप	१९.३३	पुणे	१९.०८	मरळ	१९.३०
३० शुक्र	क. सप्तमी	१९.३३	सातारा	१९.४८	व्याघात	१९.०८	विदि	१९.३७
३१ रविवार	क. अष्टमी	१९.३३	गु. भाद्रपदा	१९.३३	हर्षण	०९.१८	वच	१९.५७
३२ सोम	क. नवमी	१९.३३	गु. भाद्रपदा	१९.३३	हर्षण	०९.१८	वच	१९.५७
३३ मंगळ	क. दशमी	१९.३३	गु. भाद्रपदा	१९.३३	हर्षण	०९.१८	वच	१९.५७

दि. १-११-२०२५ रोजी सुट्टीची ली- सुट्टी- चंद्र-कुंभ, मंगळ, बुध बुधिका, गुरू-कर्क-कन्या, शनि, वैशाख-मीन, हस्त-वृश्च, पुष्य-मकर
गुरू- मूळ ०९-११-२०२५ रोजी सुट्टीची ली- सुट्टी- चंद्र-कुंभ, मंगळ, बुध बुधिका, गुरू-कर्क-कन्या, शनि, वैशाख-मीन, हस्त-वृश्च, पुष्य-मकर
पौर्णिमा प्रथम : मंगळवार ४-११-२०२५ रोजी सुट्टीची ली- सुट्टी- चंद्र-कुंभ, मंगळ, बुध बुधिका, गुरू-कर्क-कन्या, शनि, वैशाख-मीन, हस्त-वृश्च, पुष्य-मकर
अमावस्या प्रथम : बुधवार १९-११-२०२५ रोजी सुट्टीची ली- सुट्टी- चंद्र-कुंभ, मंगळ, बुध बुधिका, गुरू-कर्क-कन्या, शनि, वैशाख-मीन, हस्त-वृश्च, पुष्य-मकर

साण्डू
१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

125
वर्षे
गोवर्धनी आयुर्वेद सेवा

SAY YES TO AYURVEDA

तेजरस®

उत्तम बुद्धिवर्धक



१२

मार्गशीर्ष/पौष
शके १९४७

डिसेंबर २०२५

विक्रम संवत्
२०८२

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

र

रविवार

साण्डू
वासा
खोकल्यासाठी
आयुर्वेदिक
कफ सिरप

मार्गशीर्ष कृ. ३
संकष्ट चतुर्थी
चंद्रोदय ०८.३४
पुनर्वसु
शुभ दिवस
(स.७.५१ नं.)

मार्गशीर्ष कृ. १०
पार्श्वनाथ जयंती (जैन)
श्री गोदवलेकर
महाराज
पुण्यतिथी
हस्त
शुभ दिवस
(सायं. ६.४८ नं.)

पौष शु. १
पौष मासारंभ
सौर शिशिर ऋतू प्रारंभ
चंद्रदर्शन
उत्तरायणारंभ
पूर्वाषाढा
शुभ दिवस

पौष शु. ८
दुर्गाष्टमी
शाकंभरीदेवी नवरात्रोत्सवारंभ
उ. भाद्रपदा
शुभ दिवस

सो

सोमवार

मार्गशीर्ष शु. ११
मोक्षदा एकादशी
मौनी एकादशी (जैन)
गीता जयंती

रेवती
मार्गशीर्ष कृ. ४
श्री संताजी महाराज
जगनाडे जयंती

पुष्य
शुभ दिवस
मार्गशीर्ष कृ. ११
सफला एकादशी
हायुका (ज्यू)

चित्रा
शुभ दिवस
पौष शु. २
मुस्लिम रज्जब मासारंभ

उत्तराषाढा
शुभ दिवस
पौष शु. ९
रेवती अश्विनी
शुभ दिवस

मं

मंगळवार

मार्गशीर्ष शु. १२
भौमप्रदोष

अश्विनी
शुभ दिवस
मार्गशीर्ष कृ. ५
आश्लेषा
शुभ दिवस
(दु.२.३२ प.)

मार्गशीर्ष कृ. १२
धनुर्मासारंभ
स्वामी स्वरूपानंद
जयंती-पावस
(रत्नागिरी)

स्वाती
शुभ दिवस
(दु.२.०९ प.)
पौष शु. ३
विनायक चतुर्थी (अंगारक योग)
अयन करिदिन

श्रवण
पौष शु. १०/११
पुत्रदा स्मार्त एकादशी
भरणी

बु

बुधवार

मार्गशीर्ष शु. १३
जागतिक अपंग दिन

भरणी
शुभ दिवस
(सा. ६.०० प.)
मार्गशीर्ष कृ. ६
मोरया गोसावी संजीवन
समाधी -चिचवड
(पुणे)

मघा
शुभ दिवस
(दु.१२.४५ ते
१.४६)
मार्गशीर्ष कृ. १३
प्रदोष
श्री संताजी महाराज जगनाडे
पुण्यतिथी

विशाखा
पौष शु. ४
भारतीय ग्राहक दिन
साने गुरुजी जयंती

धनिष्ठा
शुभ दिवस
(दु.१.१० नं.)
पौष शु. २२
भागवत एकादशी

गु

गुरुवार

मार्गशीर्ष शु. १४/
मार्गशीर्ष पौर्णिमा
श्रीदत्त जयंती
पौर्णिमा प्रारंभ
सकाळी ०८.३७
पौर्णिमा समाप्ती
उ.रात्री ०४.४३

कृत्तिका
मार्गशीर्ष कृ. ७
कालाष्टमी

पू. फाल्गुनी
शुभ दिवस
मार्गशीर्ष कृ. १४
शिवरात्री
अमावास्या
प्रारंभ
उ. रात्री ०४.५९

अनुराधा
पौष शु. ५
ख्रिसमस
नाताळ

धनिष्ठा
शुभ दिवस
पौष शु. २२
भागवत एकादशी

शु

शुक्रवार

मार्गशीर्ष कृ. १
रोहिणी
शुभ दिवस

मार्गशीर्ष कृ. ८
उ. फाल्गुनी
शुभ दिवस

ज्येष्ठा
मार्गशीर्ष अमावास्या
दशवेळा अमावास्या

पौष शु. ६
शततारका
शुभ दिवस
(दु.२.०० प.)



अतिसार व
प्रवाहिकेसाठी
प्रभावी
औषध

श

शनिवार

मार्गशीर्ष कृ. २
भारतरत्न
डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर
महापरिनिर्वाण दिन

मृगशीर्ष आर्द्रा
शुभ दिवस
मार्गशीर्ष कृ. ९
पारशी अमर्दाद समारंभ

हस्त
शुभ दिवस
मार्गशीर्ष अमावास्या
संत गाडगे महाराज पुण्यतिथी
अमावास्या
समाप्ती
सकाळी
०७.१२

मूळ
पौष शु. ७
गुरु गोविंदसिंह जयंती

पू. भाद्रपदा
शुभ दिवस
(दु.१२.२१
ते ०१.०९)



एमएसके प्लस®
(महासुदर्शन काढा नं.१)

रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

आरोग्यविषयक
माहिती
जाणून घेण्यासाठी
QR CODE
स्कॅन करा



सुवर्णयुक्त
लक्ष्मीविलास रस,
रोप्य आणि
मोतीयुक्त

उत्कृष्ट
रोगप्रतिकार
शक्तिवर्धक

बलवर्धक व
कार्यक्षमतावर्धक

हृदय आणि
मस्तिष्क
पुष्टिवर्धक

उत्साहवर्धक
आपल्या परिवाराचा
स्वास्थ्यरक्षक



मुलांसाठी
इम्युनिटी
बुस्टर



१८९९ पासून
आयुर्वेदात विश्वसनीय

आरोग्यदर्शिका®
डिसेंबर २०२५



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 सर्वदा सर्वावस्थामध्ये श्रेष्ठ ज्वरघ्न कल्प 200, 450 मि. ली.
अंसिविन (साण्डू औदुम्बरावलेह) उष्णता, दाहनाशक श्रेष्ठ कल्प 100, 200 मि. ली.	साण्डू वासकासव जीर्णकास, जीर्ण प्राणवह स्रोतस्य आणि सूजेवर प्रभावी 200, 450 मि. ली.	साण्डू द्राक्षारिष्ट फुफ्फुस 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) मूत्राश्रमीस दूर करून पुनरावर्तन थांबवते 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, सावशोषक 200, 450 मि. ली.	साण्डू भूनिम्बादि काढा अम्लपित्तासाठीचे मूलभूत कल्प 200, 450 मि. ली.
अॅटिलिफ्ट (मादीफल रसायनम्) उत्कृष्ट रुचिवर्धक कल्प 100, 200 मि. ली.	साण्डू पत्रांगासव पित्तज प्रदरोग व गर्भाशयशैथिल्यामध्ये लाभदायी 200 मि. ली.	साण्डू विडंगारिष्ट पारंपारिक कृमिनाशक 200, 450 मि. ली.	साण्डू रास्नासप्तक काढा सर्वोच्च शूलघ्न काढा 450 मि. ली.
शिंशूविन शिंशुची 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, श्वेतप्रदर रोधक 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 श्वास 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 महारास्नादि काढा जीर्ण वातविकारांमध्ये श्रेष्ठ कल्प 200, 450 मि. ली.
वासाजीवनी (वासावलेह) कासश्वास व पित्तहर द्रवरूप अवलेह 100, 200 मि. ली.	साण्डू उशिरासव पित्तज योनी 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, श्वासनलिकाविस्फारक 200, 450 मि. ली.	साण्डू अश्वगंधारिष्ट शुक्रवर्धक व शक्तिवर्धक सिद्ध कल्प 200, 450 मि. ली.	साण्डू पुनर्वादि काढा श्रेष्ठ मूत्रल, रक्ताल्पतेमध्ये लाभदायी 200, 450 मि. ली.
साण्डू केशीता (साण्डू महामृंगराज 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 (वर्मांगानं) 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, स्वादिष्ट कल्प 100, 200 मि. ली.	साण्डू अर्विदासव बालकांसाठी समधातुवर्धक औषधी 200, 450 मि. ली.	प्रोप्रायटरी टॅबलेट	
वासा अडुळसा व तुलसीयुक्त प्रभावी कफ सिरप 100, 200 मि. ली.	कुमारविन (कुमारी आसव नं. ३) बालकांसाठी अग्निवर्धक व कफनाशक कल्प 100, 200, 450 मि. ली.	डेबिक्स परिपूर्ण रक्तशर्करा नियंत्रक 30 टॅबलेट	साण्डू बाळंत काढा नं. २ प्रसूतेसाठी जीवनीय शक्तिवर्धक कल्प 200 मि. ली.
साण्डू गुलकंद (प्रवालयुक्त) उष्णता व पित्तशामक उत्कृष्ट कल्प 200, 400, 1000 ग्राम	साण्डू अवलेह व ग्रॅन्युल्स		साण्डू बाळंत काढा नं. ३ प्रसूतेसाठी समधातुपोषक व गर्भाशयबल्य कल्प 200 मि. ली.
साण्डू बाम बंद नाक, अंगदुखी, डोकेदुखी पासून आराम 10 ग्राम	साण्डू च्यवनप्राश रोगप्रतिरोधी शक्तिवर्धक व आरोग्यदायक 500, 1000 ग्राम	कोरिसान जीर्ण सर्दीसाठी रामबाण 30 टॅबलेट	शिंशूविन® सर्वोत्तम बाळकडू बालकांची संजीवनी
विमफिक्स उत्साह, शक्ति आणि चैतन्यासाठी स्पेशल फॉर्म्युला 30 टॅबलेट	बिलाजिल अतिसार व प्रवाहिकेसाठी प्रभावी औषध 250 ग्राम	ऑस्टिऑन डी प्राकृत कॉल्सेअमचा नैसर्गिक स्रोत 30 टॅबलेट	
साण्डू परिपाठादि काढा (पाठाजीवनी) ज्वरोत्पन्न दाहनाशक विश्वसनीय कल्प 100, 200, 450 मि. ली.	वानरी जोश, जोम व उत्साहवर्धक पुरुषांसाठीचे टॉनिक 200 ग्राम	इफेनिन श्वसनमार्गातील अवरोध दूर करण्यासाठी प्रभावी 50 टॅबलेट	
साण्डू सितोपलासव कफसावक व शारीरिक, मानसिक दौर्बल्य निवारक 200, 450 मि. ली.	शतारी पर्याप्त स्तन्यजननाचा उत्कृष्ट कल्प 200 ग्राम	हिमाल फोर्ट रक्तवर्धक श्रेष्ठ औषधी 30 टॅबलेट	
		जॉन्डेक्स यकृत संरक्षक व यकृत शोधहर 30 टॅबलेट	

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

साण्डू आरोग्यदर्शिका २०२५ लेखन आणि संकलन: डॉ. तुषी पाटील
संशोधन सहाय्यक, साण्डू फार्मास्युटिकल्स लिमिटेड

साण्डू आरोग्यदर्शिका २०२६

मिळवण्यासाठी पुढील क्रमांकावर

एस्. एम्. एस् किंवा वॉट्सअप करून नोंदणी करा

मो. नं. ९१३७५२०५००
SMS

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

उदा: सचिन राणे - डोबिंवली - ९८९२२२XXXX - तेजरस

मुहूर्त

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय

रविवार 0७ डिसेंबर २०२५

मुंबई २०.३४, जळगाव २०.१८, ठाणे २०.३३, वर्धा २०.०६, पुणे २०.३१
यवतमाळ २०.०९, रत्नागिरी २०.३७, बीड २०.२२, कोल्हापूर २०.३४, सांगली २०.३२, औरंगाबाद २०.२२, चंद्रपूर २०.०५, सातारा २०.३२, सावंतवाडी २०.३७, भुसावळ २०.१७, बुलढाणा २०.१७, नाशिक २०.२८, सोलापूर २०.२४, परभणी २०.१७, इंदौर २०.१३, अहमदनगर २०.२६, नागपूर २०.०३, नांदेड २०.१४, ग्वाल्हेर १९.५४, पणजी २०.३८, अमरावती २०.०९, उस्मानाबाद २०.२३, बेळगाव २०.३४, धुळे २०.२१, अकोला २०.१३, भंडारा २०.०१, मालवण २०.३८

विवाहास उपयुक्त दिवस

२ (२०.५१ पर्यंत), ५ (२६.०० पर्यंत), १२ (२६.०० पर्यंत).
शुक्रोलोप काळातील म्हणजेच गौण-काळातील विवाहास उपयुक्त दिवस १३ (२६.०० पर्यंत), १५ (१२.२९ पर्यंत).

दिनेश्वर	मार्गशीर्ष पंच	नक्षत्र	समामी	योग	समामी	कल्प	समामी	राष्ट्रीय	
१ सोम	शु. एकादशी	१९.०१	रेवती	१३.१८	स्वर्गिणारा	१४.५८	चरित्रा	०८.१० १९.३९	१०
२ मंगळ	शु. द्वितीया	१९.५७	अश्लेषा	१०.५१	स्वर्गिणारा	११.०८	चरित्रा	१९.१४	११
३ बुध	शु. तृतीया	१९.५९	मघा	१८.००	स्वर्गिणारा	१९.५७	गजरा	१९.३३	१२
४ गुरु	शु. चतुर्थी	०८.३७ १८.४३	पूर्वाषाढा	१९.५४	स्वर्गिणारा	१९.३४	विधि	१८.४९	१३
५ शुक्र	शु. पंचमी	१९.५९	श्रवणा	१९.५९	स्वर्गिणारा	०८.०७ १७.३८	चालवा	१९.३९	१४
६ रवि	शु. षष्ठी	१९.५९	दशमि	०८.४८ ३०.१२	स्वर्गिणारा	१९.३९	स्वर्गिणारा	१९.०८	१५
७ शनि	शु. सप्तमी	१८.५९	पूर्वाषाढा	१८.५९	स्वर्गिणारा	१०.०७	चरित्रा	०७.५० १९.०९	१६
८ सोम	शु. अष्टमी	१९.०१	पूर्वाषाढा	१९.५९	स्वर्गिणारा	१७.००	चरित्रा	१७.०९	१७
९ मंगळ	शु. नवमी	१९.३८	आश्लेषा	१९.३९	स्वर्गिणारा	१९.३९	गजरा	१९.००	१८
१० बुध	शु. दशमी	१९.३९	मघा	१९.३९	स्वर्गिणारा	१९.३९	विधि	१९.३९	१९
११ गुरु	शु. एकादशी	१९.५९	पूर्वाषाढा	१९.५९	स्वर्गिणारा	१९.३९	चालवा	१९.३०	२०
१२ शुक्र	शु. द्वितीया	१९.५९	उ. फाल्गुनी	१९.३९	स्वर्गिणारा	१९.३९	स्वर्गिणारा	१९.३९	२१
१३ रवि	शु. तृतीया	१९.५९	हस्त	१९.३९	स्वर्गिणारा	१९.३९	चरित्रा	१९.३०	२२
१४ शनि	शु. चतुर्थी	१८.४८	हस्त	०८.१७	स्वर्गिणारा	१९.३४	चव	१९.३४	२३
१५ सोम	शु. पंचमी	१९.५९	चित्रा	१९.०७	स्वर्गिणारा	१९.३९	चव	०८.०९	२४
१६ मंगळ	शु. षष्ठी	१९.५९	स्वर्गिणारा	१९.०८	स्वर्गिणारा	१९.३९	चरित्रा	१९.३९	२५
१७ बुध	शु. सप्तमी	१९.३९	विशाखा	१७.१०	स्वर्गिणारा	१९.३९	गजरा	१९.३९	२६
१८ गुरु	शु. अष्टमी	१८.५९	अनुराधा	१७.०९	स्वर्गिणारा	१९.०९	विधि	१९.३७	२७
१९ शुक्र	शु. नवमी	१९.५९	ज्येष्ठा	१९.५९	स्वर्गिणारा	१९.३९	चतुष्पाद	१८.०७	२८
२० रवि	शु. दशमी	०७.१९	मूळ	१९.३९	स्वर्गिणारा	१९.३९	किंनुप	१९.३९	२९
२१ शनि	शु. एकादशी	०९.१०	पूर्वाषाढा	१९.३९	स्वर्गिणारा	१९.३९	चालवा	१९.३९	३०
२२ सोम	शु. द्वितीया	१०.५९	उत्तराषाढा	१९.३९	स्वर्गिणारा	१९.३९	स्वर्गिणारा	१९.३९	३१
२३ मंगळ	शु. तृतीया	१९.३९	श्रवणा	१९.०७	स्वर्गिणारा	१९.३९	चरित्रा	१९.३९	३२
२४ बुध	शु. चतुर्थी	१९.३९	दशमि	१९.३९	स्वर्गिणारा	१९.३९	चव	१९.३९	३३
२५ गुरु	शु. पंचमी	१९.३९	पूर्वाषाढा	०८.१७	स्वर्गिणारा	१९.३९	चरित्रा	१९.३९	३४
२६ शुक्र	शु. षष्ठी	१९.३९	श्रवणा	०८.५९	स्वर्गिणारा	१९.३९	गजरा	१९.३९	३५
२७ रवि	शु. सप्तमी	१९.०९	पूर्वाषाढा	०९.०९	स्वर्गिणारा	१९.३९	विधि	१९.३९	३६
२८ शनि	शु. अष्टमी	१९.५९	उ. फाल्गुनी	०८.५९	स्वर्गिणारा	१९.३९	चालवा	१९.३९	३७
२९ सोम	शु. नवमी	१९.५९	रेवती	१९.५९	स्वर्गिणारा	१९.३९	स्वर्गिणारा	१९.०९	३८
३० मंगळ	शु. दशमी	०७.५९ १९.००	अश्लेषा	१९.५९	स्वर्गिणारा	१९.३९	चरित्रा	१९.३९	३९
३१ बुध	शु. एकादशी	१९.५९	पूर्वाषाढा	१९.५९	स्वर्गिणारा	१९.३९	चव	१९.३९	४०

१. १-१२-२०२५ रोजी सुविद्य रविमि शुक्रविक्रम, चंद्र, शनि, वेपथु-नील, बुध-मूळ, शुक्र-मूळ, बुध-मूळ, बुध-मूळ, बुध-मूळ, बुध-मूळ (रा): सिधुन ०५-१२. बुध बुधिक ०५-१२, मंगळ मंगळ ०५-१२, रवि मंगळ १९-१२, शुक्र मंगळ १९-१२, बुध मंगळ १९-१२. २. अश्लेषा प्रारंभ गुल्फार ४-१२, सकाळी ०८.३७, समामी गुल्फार ४-१२, व. रात्री ०४.४४. ३. अमरावती प्रारंभ : गुल्फार १८-१२, उ. रात्री ०४.५९; समामी सविना १०-१२, सकाळी ०७.१२.