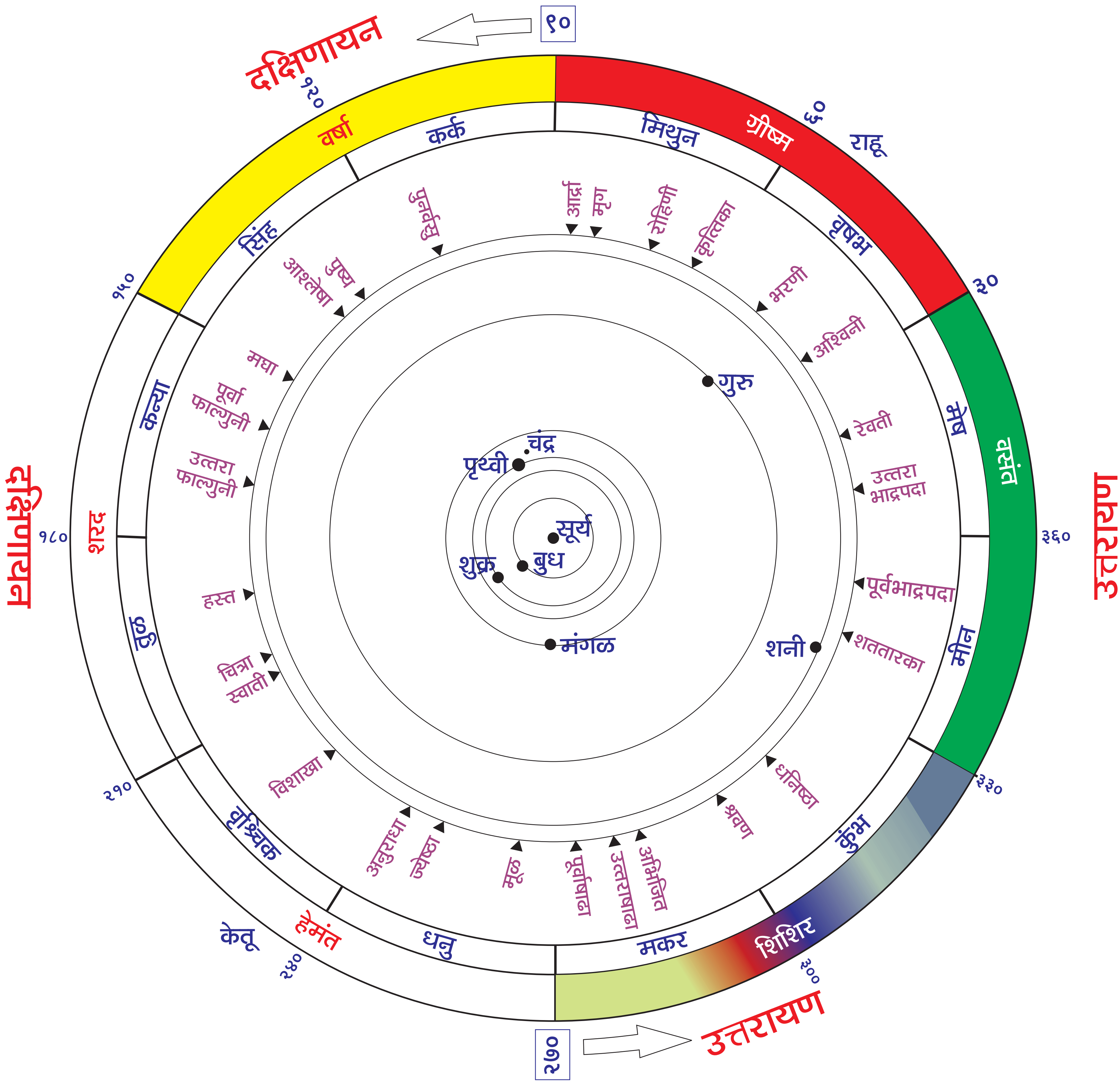
वैदिक दिनदर्शिका

सायन पंचांगाधारित चांद्रमास शकसंवत्सर १९४६

खगोलीय कालचक्र



निरामय जीवनासाठी

विषमुक्त अन्न उत्पादनासाठी चंद्राच्या ६ गतिचक्रांचा शेतीत उपयोग

१) **शुक्ल पक्ष : कृष्ण पक्ष** - जमिनीतील आर्द्रता वाढत जाणे ते कमी होत जाणे.

२) **चंद्र - शनि प्रति युती** - ही पेरणी साठी उत्तम. या काळात कॅल्शीयम व सिलीका झाड उत्तमरीत्या घेते.

३) **चढता व उतरता चंद्र** - जमीन श्वास बाहेर सोडते व आत घेते.

४) **चंद्र व पृथ्वी परिक्रमा छेदन बिंदू** - हा कृषी कार्यास अयोग्य दिवस.

५) **चंद्र पृथ्वी जवळ व दूर असणे** - चंद्र जवळ असताना ओलावा वाढतो, द्रव झाडात वर चढते.
चंद्र दूर असताना कोरडे पणा वाढतो , द्रवाची ऊर्ध्व गती कमी होते.

६) **चंद्र नक्षत्र** - दिवसाच्या नक्षत्राचे तत्व जास्त प्रभावी असते.

सध्या समाजात वापरात असलेली सर्व पंचांगे (उदा. निर्णयसागर, टिळक, दाते, कालनिर्णय दिनदर्शिका इ.) ही निरयन पंचांगे आहेत. ही पंचांगे - दिनदर्शिका अशुद्ध (चुकीची) आहेत - **अचूक नाहीत.** अर्थात् त्यावर आधारित धार्मिक कार्ये व्रते वैकल्ये सण उत्सव इ. अशुद्ध ठरतात. ही त्रुटी सायन पंचांगाच्या वापराने दूर होऊ शकते. म्हणून ही वैदिक दिनदर्शिका तयार करण्याचा प्रपंच. **ही दिनदर्शिका** व **श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम्** याचा वापर करून आपण अशुद्धतेकडून शुद्धाचरणाकडे वाटचाल करावी अशी इच्छा व प्रार्थना. ज्या दिवशी पञ्चाङ्गकर्ते वेधसिद्ध ग्रहस्थिती विचारात घेणे सुरु करतील किंवा यथार्थ दृक् सिद्धान्ताचे महत्व समजून घेतील त्या दिवसापासून पंचांगे विशुद्ध होतील.... (मागे पहा)

वैदिक दिनदर्शिका

सायन पंचांगाधारित चांद्रमास शकसंवत्सर १९४६

निरयन पंचांग अशुद्ध का समजावे ? मुख्यतः तीन गोष्टी :

(१) निरयन पंचांगे दृक् प्रत्ययी नाहीत. म्हणजेच पंचांगातील स्थिती आकाशातील स्थितीशी जुळत नाही. काही पंचांगे दृक् प्रत्ययी असल्याचा दावा करतात. हा दावा चूक आहे. **(२)** निरयन पंचांगे २७ नक्षत्रावर आधारित आहेत आणि ती सर्व नक्षत्रांचा अंश काल समान मानून चालतात. प्रत्यक्षात नक्षत्रे २८ आहेत आणि त्यांचा अंश काल असमान आहे. अभिजीत हे २२ वे नक्षत्र ज्याचा अंशकाल विस्तृत आहे ते या पंचांगात विचारातच घेतलेले नाही. **(३)** सर्वात महत्वाचे म्हणजे ही पंचांगे चुकीच्या भोगांशावर आधारित आहेत. वेधशाळेकडून मिळणाऱ्या अचूक माहितीला अनावश्यक गणितीय सूत्र लावून ती चुकीची बनवली जाते आणि मग त्या चुकीच्या माहितीवर पंचांग बनवले जाते.

थोडक्यात माहिती : (क) ज्योतिषाच्या भाषेत यन्त्रकलेला वेधसिद्ध किंवा प्रयोगात्मक पद्धतीने घेणे - विचार करणे असेही म्हटले जाते. सूर्यसिध्दान्तानेच त्रिप्रश्नाधिकारातच असे म्हटले आहे की गणिती प्रक्रियेने जर एखादी भचक्रीय गोष्ट स्पष्ट होत नसेल तर यन्त्रकलेचा (observational way) जो सिद्धान्त असेल त्यानुसार विधीपूर्वक पाहून त्याचा स्वीकार करावा. एक थोर **खगोलशास्त्रज्ञ श्री. व्यंकटेश केतकर** यांनी "ज्योतिर्गणितम्" मधे तसेच सूर्यसिध्दान्त - स्पष्टाधिकार १४ वा श्लोक म्हणतो की **खगोल शास्त्रीय सत्य जे दिसते आहे त्यात व गणितीय निष्कर्षात फरक असेल तर प्रत्यक्ष स्थितीशी मेळ घालूनच तथ्य स्वीकारावे - सांगावे - घ्यावे.** याच विषयातील अशुद्धता (कमतरता) प्रचलित पञ्चाङ्गांच्या तोकडेपणाला सर्वाधिक जबाबदार आहे.

(ख) शक ८५४ (९३२ ई०) मधे **आचार्य मुञ्जाल** यांनी एक मोठे क्रान्तिकारी कार्य केले होते. त्यांनी विषुववृत्तापासूनच्या सूर्याच्या भोगांशाच्या गणितीय अंतरासाठी एक शोध प्रस्तुत केला. हे संशोधन तात्कालिक अयनांशाशी जुळत होते. **अयनांशाच्या गणितीय उपयोगाचा हा पहिला प्रयोग प्रारम्भ झाला ज्यात गणितीय भोगांशाना दृक् प्रत्ययी अथवा सायन बनवण्यासाठी अयनांशाचा उपयोग केला गेला.** त्यानंतर जेव्हा वेधशाळांकडून ग्रहांचे प्रत्यक्ष भोगांश - दृक् प्रत्ययी (जसे दिसत आहेत तसे) मिळू लागले तेव्हा पासून त्या संशोधनाचा वापर करणे - ते लागू करणे - याची गरजच उरली नव्हती. परंतु ...... गणितीय शास्त्राबाबत अनभिज्ञ ज्योतिर्विद, वेधशाळेतून मिळालेल्या स्थितीला ते संशोधन जोडून सुयोग्य असलेली स्थिती प्रयत्नपूर्वक चुकीची घेत राहिले आणि तीच चूक (म्हणजे अवैज्ञानिक निरयन प्रणाली) आज पंचांगकर्त्यांची परंपरा बनली आहे !आज नासा/ स्विस ऐफेमैरिज/ किंवा भारतवर्षातही शासकीय जीवाजी वेधशाला, उज्जैन आदि वेधशाळांकडून मिळणाऱ्या स्थिती शुद्ध रुपातच मिळतात. मग त्यात कथित अयनांश संशोधनाच्या नावावर सुधारणा करण्याची आवश्यकताच नाहीये. पूर्वी चुकीची दुरुस्ती करण्यासाठी सुधारणा केली जात असे. आणि तेच आचार्यांचे उद्दिष्ट होते. परंतु आज बरोबर (योग्य) असलेल्या माहितीला चुकीचे करण्यासाठी अयनांशाचा उपयोग केला जातो आहे. आणि पंचांगे चुकीची बनताहेत.

आचार्य दार्शनेय लोकेश यांच्या लेखांवरून संकलित. संकलक : रमेश मोरेश्वर जोशी (भ्र. ९८६९४१३७५२)

भारतीय कालमापन

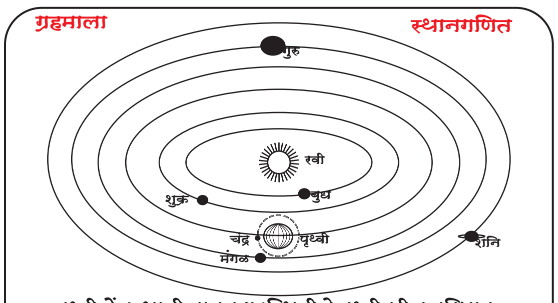
भारतीय कालमापन अधिक शास्त्रशुद्ध आहे. ती सभोवतालच्या निसर्गावर अवलंबून आहे. जेणेकरुन ती सर्वसामान्य लोकांना कळते.भारतीय कालमापन हे संपूर्णपणे निर्दोष आणि अधिक शास्त्रशुद्ध आहे कारण पृथ्वी आणि आसपासचे ग्रह, तारकासमुह ह्यांच्या गतीचे त्यात योग्य ते प्रतिबिंब असते.

(१) चैत्र प्रतिपदा ते फाल्गुन अमावस्या हे आपलं सामान्य वर्ष झाले.

(२) अश्विन महीन्यात येणाऱ्या नवमी पासून वैदीक कालगणनेनुसार आपलं शैक्षणिक वर्ष सुरू होतं (ह्या वेळी बहुतेक करुन भारतात सगळी कडे पाऊस संपलेला असतो, पूरपाणी ओसरलेले असते, थोडीफार स्थिर सावरता आलेली असते)

(३) बलिप्रतिपदा म्हणजे कार्तिक शुद्ध प्रतिपदा ते अश्विन अमावस्या असं आपलं व्यापारी वर्ष असते (हे ही निसर्गावर अवलंबून आहे, जिरायत हंगाम संपत आलेला असतो, पीक पाण्याचा अंदाज आलेला असतो. शासनाला त्यांची धेय धोरण आखायला बरं पडतं, बहुतेक सणवार, व्रत वैकल्ये संपलेली असल्याने लोकांना इतर गोष्टी करता वेळ मिळू शकतो, शेतकरी पुढच्या हंगामात करता तयारी सुरू करतो)

पंचांगीय संज्ञा



पृथ्वी केंद्रस्थानी मानून ग्रहस्थितीचे पृथ्वीवरील परिणाम

१) रवी **युती** गुरु (०°)	: रवीकडील असलेला ग्रह अस्तंगत मानला जातो
२) चंद्र **लाभ** मंगळ (६०°)	: दोन्ही ग्रहांपासून लाभ
३) रवी **केंद्र** चंद्र (९०°)	: फारसा उपयोग नाही
४) चंद्र **त्रिकोण** बुध (१२०°)	: शुभ
५) शुक्र **षडाष्टक** शनि (१५०°)	: चांगला नाही
६) चंद्र **प्रतियुती** शनि (१८०°)	: दोन्ही ग्रहांचे बळ एकमेकांविरुध्द काम करते.

नक्षत्र - नक्षत्रा नुसार शेती एक शाश्वत कृषी पद्धती

नक्षत्र शेती ही सूर्य नक्षत्रांच्या आधारे केली जाते.

सर्व सजीव सृष्टीवर आकाश, वायु, अग्नी, जल व पृथ्वी या पंच महाभूतांचा प्रभाव असतो. अशी स-प्रमाण मान्यता आहे. वनस्पती सजीव आहेत. त्यांचे वर सुद्धा या पंचतत्वांचा प्रभाव पडत असतो. तसेच वनस्पती मोठ्या प्रमाणावर सौर शक्तीचा वापर करतात. अशी सौर शक्ती वर्षाच्या प्रत्येक दिवशी कमी अधिक प्रमाणात पृथ्वीवर उपलब्ध असते. कारण पृथ्वी सूर्याभोवती लंबवर्तुळाकार फिरते. या एक वर्षाच्या परिक्रमेमधे पृथ्वीचे स्थान नक्की करण्यासाठी पूर्वजांनी २८ नक्षत्रांची स्थाननिश्चीती केली. उदा. जेव्हा सूर्य अश्विनी नक्षत्रात आहे असे आपण म्हणतो तेव्हा पृथ्वीच्या परिक्रमेतील किती अंशावर पृथ्वी स्थित आहे हे लक्षात येते. पंच महाभूतांचा सृष्टीच्या जडण घडणीत महत्वाचा वाटा आहे. त्यानुसार प्रत्येक नक्षत्राचे प्रभावी तत्व (पंच महाभूत) कोणते हे पूर्वजांनी नक्की केले आहे. तसेच वनस्पती कोणत्या तत्वाच्या आहेत हे ही नक्की केले आहे. त्या नुसार वनस्पतीची लागवड त्याच तत्वाच्या नक्षत्रात केल्यास वनस्पतीच्या निरोगी वाढीस चालना मिळते हे अनुभव सिद्ध आहे. त्याचा तक्ता पुढील प्रमाणे :

तत्व	नक्षत्रे	वनस्पती
आकाश	पोकळी म्हणजे काहीही जड स्थितीत नसणे .	म्हणून या तत्वाच्या वनस्पती नांहीत.
वायु	अश्विनी, मृग, पुर्नवसु, उत्तरा, हस्त, चित्रा, विशाखा.	सुगंधी वनस्पती लावणी-पेरणी साठी उचित.
अग्नी	भरणी, कृतिका, पुष्य, मघा, पूर्वा, स्वाती, पूर्वाभाद्रपदा.	बीजयुक्त फळे, धान्य लावणी-पेरणी साठी उचित.
जल	आर्द्रा, अश्लेषा, मूळ, पूर्वाषाढा, शततारका, रेवती, उत्तराभाद्रपदा.	पालेभाज्या व रसदार फळे लावणी-पेरणी साठी उचित.
पृथ्वी	रोहीणी, अनुराधा, ज्येष्ठा, उत्तराषाढा, श्रवण, धनिष्ठा, अभिजित.	कंदमूळ वर्गीय वनस्पती लागवडी साठी उचित.

नक्षत्रे, सूर्य, पृथ्वी व चंद्र कसे स्थित आहेत हे लक्षात घेतल्यास वरील संदर्भ लगेच लक्षात येतील. त्या करीता भिंतीवरील घड्याळ नजरे समोर आणा. घड्याळ्यात १२ आकडे आहेत त्या ठिकाणी २८ नक्षत्रे आहेत व केंद्र स्थानी सूर्य स्थित आहे. फिरणारे काटे म्हणजे ग्रह आहेत. या ग्रहामधेच एक पृथ्वी ही आहे. या पृथ्वी भोवती फिरणारा चंद्र आहे हेही आपण जाणतोच. सूर्याभोवती फिरणारी पृथ्वी घड्याळाच्या चालीच्या विरुद्ध दिशेने सूर्याभोवती वर्तुळाकार नाही तर लंब वर्तुळाकार कक्षेत फिरते. पृथ्वी वरून सूर्याच्या दिशेने पाहिले असता समोर दिसणारे नक्षत्र हे सूर्य नक्षत्र म्हणून संबोधिले जाते. तर पृथ्वी वरून चंद्राच्या दिशेने पाहिले असता समोर दिसणारे नक्षत्र हे चंद्र नक्षत्र म्हणून संबोधिले जाते. नक्षत्रे तीच आहेत. फक्त संदर्भानुसार सूर्य नक्षत्र किंवा चंद्र नक्षत्र म्हटले जाते. नक्षत्रे २८ आहेत व त्यांचा विस्तार कमी अधिक आहे. समान नाही हे येथे लक्षात घ्यावे. त्यामुळे सूर्य नक्षत्राचा कालावधी हा ही कमी अधिक दिवसांचा असतो. तर चंद्राच्या गती मुळे चंद्र नक्षत्र रोज बदलत असते.

शुक्लपक्ष : जमिनीतील ओलावा वाढतो. झाडातील अन्नरस वरचे बाजुस गतिमान होतो.

कृष्णपक्ष : जमिन कोरडी होते. झाडांचे जमिनी खालील कार्य गतिशील होते

तिथी - चांद्र मासाची गणना तिथीने केली जाते. चंद्राचे पृथ्वीवरील बलाचा अंदाज तिथीने बांधता येतो. चंद्राचा प्रभाव पाण्यावर व कॅल्शीयम वर होतो. शुक्ल सप्तमी पासून पृथ्वीवरील पाण्यावर चंद्रा चा प्रभाव वाढू लागतो तो पौर्णिमेला सर्वात जास्त असतो. पाणी, द्रव यांची तरलता वाढून त्याचे अभिसरण वाढते. तर कृष्ण प्रतिपदे पासून चंद्र प्रभाव कमी होण्यास सुरुवात होऊन कृष्ण सप्तमी ला तो सर्वात कमी प्रभावी असते. **या मुळे अमवस्या या तिथीला लागवड केली जात नाही.**

या उलट **चंद्र शनी प्रतियुती**च्या (चंद्र व शनी पृथ्वीच्या दोन बाजूला एकमेकासमोर असतात त्या) दिवशी **लागवडीचा उत्तम काळ समजला जातो**. दर महिन्याला साधारणतः असे एक / दोन दिवस असतात. याच प्रमाणे स्थानिक पारंपारीक ज्ञानानुसार वारां बद्दल ही ज्या चालीरीती आहेत त्याही वैज्ञानिक आहेत. त्यांचेही पालन अवश्य करावे.

@ आयुर्वेद व आहार

व्यक्तीला स्वस्थ राहण्यासाठी आयुर्वेद शास्त्राने आहार आणि विहार यांचे योग्य पालन करण्यासाठी काही नियम सांगितले आहेत. हे नियम देश, काल, वय, प्रकृती यांनुसार वेगळे वेगळे आहेत. **परंतु, ऋतुनुसार पाळावयाचे नियम सर्वांसाठी सारखे आहेत.**

ऋतुप्रमाणे मनुष्याने आहार विहार नियमांचे पालन केल्याने त्यास दीर्घायुष्याचा लाभ होतो. आयुर्वेदानुसार बारा महिन्यांमध्ये पुढील सहा ऋतूंची गणना होते — शिशिर, वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमंत. प्रत्येकी दोन महिन्यांकरिता एक असे सहा ऋतू होतात. आयुर्वेद शास्त्रकारांनी प्रत्येक ऋतूची लक्षणे आणि त्यानुसार पाळावयाचे नियम यांचे सविस्तर वर्णन केलेले आहे. शिशिर, वसंत आणि ग्रीष्म ह्या तीन ऋतू काळामध्ये अग्नी शक्तीचे प्राबल्य असते, म्हणून यास 'आदान' काल असेही म्हणतात. आदान काळात सूर्याच्या उष्णतेने वातावरणातील व शरीरातील जलांश शोषून घेतला जातो, वायूचा रुक्ष आणि तीक्ष्ण गुण वाढतो. हे बदल शिशिर ऋतूत कमी, वसंत ऋतूत मध्यम आणि ग्रीष्मामध्ये सर्वांत जास्त जाणवतात. याच्याबरोबर उलट वर्षा, शरद, हेमंत ऋतूस 'विसर्ग' काल असेही म्हणतात. यात चंद्राची शक्ती वाढते व सूर्याची शक्ती कमी होते. पावसामुळे वातावरणातील व शरीरातील द्रव अंश वाढतो आणि स्निग्धता बल वाढते, विसर्ग कालामध्ये वर्षा ऋतूत अल्प, शरद ऋतूत मध्यम, हेमंत ऋतूत उत्तम बलवृद्धी होते.

@ संदर्भ : https://marathivishwakosh.org/55081/ वरून साभार

*अधिक सवीस्तर माहिती साठी

वैद्या पौर्णिमा कुळकर्णी यांचे "**देणं निसर्गाचं रक्षण आरोग्याचं**" हि पुस्तिका वाचावी. (प्रमुख विक्रेते - उज्वल ग्रंथ भांडार, अप्पा बळवंत चौक, पुणे ४११००२ दूरभाष - ०२०-२४४६२२६८ ०२०-२४४५६९०८)

मुखपृष्ठावरील ऋतु - नक्षत्र - ग्रहचित्र श्री. विनायक श्रीकृष्ण महाजन, कुडावळे ४१५७१२

भारतातील एकमेव वैदिक पंचांग : "श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम्" (वैदिक सिद्धान्त व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित) darshaney.smkatp@gmail.com

वैदिक दिनदर्शिका

सनातन आधारित, शास्त्रीय (Scientific), सहजोपयोगी, सांप्रत दृक्प्रत्ययी

सुलभ जन पंचांग

पंचांग आधार : श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम् (संपादक : आचार्य दार्शनेय लोकेश)
(वैदिक सिध्दांत व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित)
आर्षायण सी-२७६, गामा-१ ग्रेटर नोएडा उ. प्र., २०१३०८ फोन: ०१२०-४२७१४१०

चैत्र १९४६

मार्च - एप्रिल २०२४

शुक्लपक्ष — ऋतु : वसंत — कृष्णपक्ष

	१७ अष्टमी मृग	२४ चतुर्दशी पूर्वा फाल्गुनी	**रवि**		३१ षष्ठी ज्येष्ठा	७ त्रयोदशी शततारका
११ प्रतिपदा पूर्वाभाद्रपदा **गुढीपाडवा**	१८ नवमी आर्द्रा	२५ पौर्णिमा उत्तरा फाल्गुनी ○	**सोम**		१ सप्तमी मूळ	८ अमावास्या पूर्वा भाद्रपदा ●
१२ द्वितीया उत्तरा भाद्रपदा	१९ दशमी आर्द्रा		**मंगळ**	२६ प्रतिपदा हस्त	२ अष्टमी पूर्वाषाढा	
१३ चतुर्थी रेवती	२० दशमी पुनर्वसु		**बुध**	२७ द्वितीया स्वाती	३ नवमी अभिजित	
१४ पंचमी अश्विनी ☀ पूर्वाभाद्रपदा	२१ एकादशी आश्लेषा		**गुरु**	२८ तृतीया स्वाती	४ दशमी श्रवण	
१५ षष्ठी भरणी	२२ द्वादशी आश्लेषा		**शुक्र**	२९ चतुर्थी विशाखा ☀ उत्तरा भाद्रपदा	५ एकादशी धनिष्ठा	
१६ सप्तमी रोहिणी	२३ त्रयोदशी मघा		**शनि**	३० पंचमी विशाखा	६ द्वादशी धनिष्ठा	

जन पंचागाची अंगे : १) ऋतु २) चांद्रमास ३) चंद्र नक्षत्र - सूर्य नक्षत्र ४) वार ५) तिथी

वसंत ऋतुचर्या : या ऋतुकाळात वारे दक्षिण दिशेकडून वाहतात. सूर्याची प्रखरता वाढते, त्यामुळे शरद ऋतूत शरीरात साठलेले कफ प्रकुपित होतो. प्रकुपित झालेल्या कफाचे तीव्र वमन, नस्य, कफघ्न औषधे देऊन शमन करावे. हलके व रुक्ष अन्न सेवन करावे, जुने जव, गहू, मध इत्यादी अन्नपदार्थ तसेच जंगली प्राण्यांचे मांस सेवन करावे.

वैदिक दिनदर्शिका

सनातन आधारित, शास्त्रीय (Scientific), सहजोपयोगी, सांप्रत दृक्प्रत्ययी

सुलभ जन पंचांग

पंचांग आधार : श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम् (संपादक : आचार्य दार्शनेय लोकेश)

(वैदिक सिध्दांत व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित)

आर्षायण सी-२७६, गामा-१ ग्रेटर नोएडा उ. प्र., २०१३०८ फोन: ०१२०-४२७१४१०

वैशाख १९४६

एप्रिल – मे २०२४

शुक्लपक्ष | ऋतु : वसंत - ग्रीष्म | कृष्णपक्ष

	१४ षष्ठी आर्द्रा	२१ त्रयोदशी उत्तरा फाल्गुनी ग्रीष्म ऋतु आरंभ	**रवि**		२८ चतुर्थी मूळ	५ द्वादशी पूर्वा भाद्रपदा
	१५ सप्तमी आर्द्रा	२२ चतुर्दशी उत्तरा फाल्गुनी	**सोम**	३० एप्रिल संत तुकडोजी महाराज जयंती ग्राम गीता	२९ पंचमी पूर्वाषाढा	६ त्रयोदशी उत्तरा भाद्रपदा
९ प्रतिपदा रेवती	१६ अष्टमी पुनर्वसु	२३ पौर्णिमा हस्त	**मंगळ**		३० षष्ठी अभिजीत ग्राम गीता	७ चतुर्दशी रेवती
१० द्वितीया अश्विनी	१७ नवमी पुष्य		**बुध**	२४ प्रतिपदा स्वाती अश्विनी	१ सप्तमी श्रवण	८ अमावास्या अश्विनी भरणी
११ तृतीया भरणी अक्षय्य तृतीया	१८ दशमी आश्लेषा		**गुरु**	२५ प्रतिपदा विशाखा	२ नवमी धनिष्ठा	
१२ चतुर्थी कृत्तिका	१९ एकादशी मघा		**शुक्र**	२६ द्वितीया विशाखा	३ दशमी धनिष्ठा	
१३ पंचमी रोहिणी	२० द्वादशी पूर्वा फाल्गुनी		**शनि**	२७ तृतीया ज्येष्ठा	४ एकादशी शततारका	

जन पंचागाची अंगे : १) ऋतु २) चांद्रमास ३) चंद्र नक्षत्र - सूर्य नक्षत्र ४) वार ५) तिथी

ग्रीष्म ऋतुचर्या : या काळात सूर्यकिरण फार तीव्र असतात. वारा नैर्ऋत्य दिशेकडून वाहतो. तो पिडादायक असतो, शरीर कफ अतीव उष्म्यामुळे क्षीण होतो, त्यामुळे वात वृद्धी होते. या ऋतूत मधुर, लघु, स्निग्ध, शीत, द्रव आहाराचे सेवन करावे. थंड पाण्याने स्नान करावे. दूध, साखर, तांदूळ, आंबट पदार्थ, मुरंबे, सरबते यांचे सेवन करावे. मद्यासारखे तीक्ष्ण द्रव्याचे सेवन करू नये. दुपारचे वेळी उन्हाची तीव्रता जास्त असल्याने वाळ्याचे पडदे लावलेल्या, जेथे झाडांमुळे गारवा आहे अशा जागी व रात्री जेथे गार वारा आहे अशा ठिकाणी झोपावे.

वैदिक दिनदर्शिका

सनातन आधारित, शास्त्रीय (Scientific), सहजोपयोगी, सांप्रत दृक्प्रत्ययी

सुलभ जन पंचांग

पंचांग आधार : श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम् (संपादक : आचार्य दार्शनेय लोकेश)

(वैदिक सिध्दांत व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित)

आर्षायण सी-२७६, गामा-१ ग्रेटर नोएडा उ. प्र., २०१३०८ फोनः ०१२०-४२७१४१०

ज्येष्ठ १९४६

मे - जून २०२४

शुक्लपक्ष | ऋतु : ग्रीष्म | कृष्णपक्ष

	१२ पंचमी आर्द्रा	१९ एकादशी उत्तरा फाल्गुनी	**रवि**		२६ तृतीया पूर्वाषाढा	२ एकादशी उत्तरा भाद्रपदा
	१३ षष्ठी पुनर्वसु	२० द्वादशी हस्त	**सोम**		२७ चतुर्थी अभिजित	३ द्वादशी रेवती
	१४ सप्तमी पुनर्वसु	२१ त्रयोदशी स्वाती कृत्तिका	**मंगळ**		२८ पंचमी अभिजीत स्वा.वीर सावरकर जयंती	४ त्रयोदशी अश्विनी
	१५ अष्टमी आश्लेषा	२२ चतुर्दशी स्वाती	**बुध**		२९ षष्ठी श्रवण	५ चतुर्दशी भरणी
९ प्रतिपदा कृत्तिका	१६ अष्टमी मघा	२३ पौर्णिमा विशाखा वटपौर्णिमा	**गुरु**		३० सप्तमी धनिष्ठा	६ अमावास्या कृत्तिका
१० तृतीया रोहिणी	१७ नवमी पूर्वा फाल्गुनी		**शुक्र**	२४ प्रतिपदा अनुराधा	३१ अष्टमी शततारका रोहिणी	
११ चतुर्थी मृग	१८ दशमी उत्तरा फाल्गुनी		**शनि**	२५ द्वितीया ज्येष्ठा	१ नवमी पूर्वा भाद्रपदा	

जन पंचागाची अंगे : १) ऋतु २) चांद्रमास ३) चंद्र नक्षत्र - सूर्य नक्षत्र ४) वार ५) तिथी

ग्रीष्म ऋतुचर्या : या काळात सूर्यकिरण फार तीव्र असतात. वारा नैर्ऋत्य दिशेकडून वाहतो. तो पिडादायक असतो, शरीर कफ अतीव उष्म्यामुळे क्षीण होतो, त्यामुळे वात वृद्धी होते. या ऋतूत मधुर, लघु, स्निग्ध, शीत, द्रव आहाराचे सेवन करावे. थंड पाण्याने स्नान करावे. दूध, साखर, तांदूळ, आंबट पदार्थ, मुरंबे, सरबते यांचे सेवन करावे. मद्यासारखे तीक्ष्ण द्रव्याचे सेवन करू नये. दुपारचे वेळी उन्हाची तीव्रता जास्त असल्याने वाळ्याचे पडदे लावलेल्या, जेथे झाडांमुळे गारवा आहे अशा जागी व रात्री जेथे गार वारा आहे अशा ठिकाणी झोपावे.

वैदिक दिनदर्शिका

सनातन आधारित, शास्त्रीय (Scientific), सहजोपयोगी, सांप्रत दृक्प्रत्ययी

सुलभ जन पंचांग

पंचांग आधार : श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम् (संपादक : आचार्य दार्शनेय लोकेश)

(वैदिक सिध्दांत व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित)

आर्षायण सी-२७६, गामा-१ ग्रेटर नोएडा उ. प्र., २०१३०८ फोन: ०१२०-४२७१४१०

आषाढ १९४६

जून - जुलै २०२४

शुक्लपक्ष | ऋतु : ग्रीष्म - वर्षा | कृष्णपक्ष

	९ तृतीया आर्द्रा	१६ दशमी हस्त	रवि	२३ द्वितीया उत्तराषाढा	३० नवमी रेवती	
	१० चतुर्थी पुनर्वसु	१७ एकादशी स्वाती	सोम	२४ तृतीया अभिजित	१ दशमी अश्विनी	
	११ पंचमी आश्लेषा	१८ एकादशी स्वाती	मंगळ	२५ चतुर्थी श्रवण अंगारिका	२ एकादशी भरणी	
	१२ षष्ठी आश्लेषा	१९ द्वादशी विशाखा	बुध	२६ पंचमी धनिष्ठा	३ द्वादशी कृत्तिका	
	१३ सप्तमी मघा	२० त्रयोदशी अनुराधा आर्द्रा	गुरु	२७ षष्ठी धनिष्ठा	४ त्रयोदशी रोहिणी	
७ प्रतिपदा रोहिणी	१४ अष्टमी पूर्वा फाल्गुनी मृग	२१ चतुर्दशी जेष्ठा	शुक्र	२८ सप्तमी शततारका	५ अमावास्या आर्द्रा दीपपूजा आझाद हिंद सेना स्थापना दिन	
८ द्वितीया आर्द्रा	१५ नवमी उत्तरा फाल्गुनी	२२ पौर्णिमा मूळ गुरु पौर्णिमा वर्षा ऋतु आरंभ	शनि	२९ अष्टमी पूर्वा भाद्रपदा		

जन पंचागाची अंगे : १) ऋतु २) चांद्रमास ३) चंद्र नक्षत्र - सूर्य नक्षत्र ४) वार ५) तिथी

वर्षा ऋतुचर्या : या काळात ग्रीष्म ऋतूत तापलेल्या जमिनीवर पावसाचे थेंब पडल्याने जमिनीतून वाफा येऊ लागतात, वारे जोराने वाहतात. या ऋतूत अम्ल विपकाने, पाणी गढूळ झाल्याने व अग्नीमंद झाल्याने सर्व दोषांचा प्रकोप होतो. प्रकुपित दोषांना वमन, विरेचन, बस्ती इत्यादी उपक्रमांनी सम स्थितीत आणावे. वर्षा ऋतूत जुने धान्य, मसाला व फोडणी देऊन केलेल्या विविध सुप व सार, जंगल मांस, जुनी अरिष्टे, दह्याची निवळी, गरम पाणी इत्यादींचा आहारात समावेश करावा. आंबट, खारट, स्निग्ध, उष्ण पदार्थांचे सेवन करावे.

वैदिक दिनदर्शिका

सनातन आधारित, शास्त्रीय (Scientific), सहजोपयोगी, सांप्रत दृक्प्रत्ययी

सुलभ जन पंचांग

पंचांग आधार : श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम् (संपादक : आचार्य दार्शनेय लोकेश)

(वैदिक सिध्दांत व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित)

आर्षायण सी-२७६, गामा-१ ग्रेटर नोएडा उ. प्र., २०१३०८ फोन: ०१२०-४२७१४१०

श्रावण १९४६

जुलै – ऑगस्ट २०२४

शुक्लपक्ष — ऋतु : वर्षा — कृष्णपक्ष

२१ पौर्णिमा अभिजित नारळी पौर्णिमा रक्षाबंधन	७ द्वितीया पुनर्वसु	१४ अष्टमी हस्त	रवि		२८ सप्तमी रेवती	४ अमावास्या पुनर्वसु पिठोरी अमावास्या बैलपोळा
	८ तृतीया पुष्य	१५ नवमी स्वाती पुनर्वसु	सोम	२२ प्रतिपदा श्रवण	२९ अष्टमी अश्विनी	
	९ तृतीया आश्लेषा	१६ दशमी विशाखा	मंगळ	२३ द्वितीया धनिष्ठा लोकमान्य टिळक जयंती	३० दशमी कृत्तिका	
	१० चतुर्थी मघा	१७ एकादशी विशाखा	बुध	२४ तृतीया धनिष्ठा	३१ एकादशी रोहिणी	
	११ पंचमी पूर्वा फाल्गुनी नागपंचमी	१८ द्वादशी ज्येष्ठा	गुरु	२५ चतुर्थी शततारका	१ द्वादशी मृग लो. टिळक पुण्यतिथी पुष्य	
	१२ षष्ठी उत्तरा फाल्गुनी	१९ त्रयोदशी मूळ	शुक्र	२६ पंचमी पूर्वा भाद्रपदा	२ त्रयोदशी आर्द्रा	
६ प्रतिपदा आर्द्रा	१३ सप्तमी उत्तरा फाल्गुनी	२० चतुर्दशी पूर्वाषाढा	शनि	२७ षष्ठी उत्तरा भाद्रपदा	३ चतुर्दशी आर्द्रा	

जन पंचांगाची अंगे : १) ऋतु २) चांद्रमास ३) चंद्र नक्षत्र - सूर्य नक्षत्र ४) वार ५) तिथी

वर्षा ऋतुचर्या : या काळात ग्रीष्म ऋतूत तापलेल्या जमिनीवर पावसाचे थेंब पडल्याने जमिनीतून वाफा येऊ लागतात, वारे जोराने वाहतात. या ऋतूत अम्ल विपकाने, पाणी गढूळ झाल्याने व अग्नीमंद झाल्याने सर्व दोषांचा प्रकोप होतो. प्रकुपित दोषांना वमन, विरेचन, बस्ती इत्यादी उपक्रमांनी सम स्थितीत आणावे. वर्षा ऋतूत जुने धान्य, मसाला व फोडणी देऊन केलेल्या विविध सुप व सार, जंगल मांस, जुनी अरिष्टे, दह्याची निवळी, गरम पाणी इत्यादींचा आहारात समावेश करावा. आंबट, खारट, स्निग्ध, उष्ण पदार्थांचे सेवन करावे.

वैदिक दिनदर्शिका

सनातन आधारित, शास्त्रीय (Scientific), सहजोपयोगी, सांप्रत दृक्प्रत्ययी

सुलभ जन पंचांग

पंचांग आधार : श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम् (संपादक : आचार्य दार्शनेय लोकेश)

(वैदिक सिध्दांत व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित)

आर्षायण सी-२७६, गामा-१ ग्रेटर नोएडा उ. प्र., २०१३०८ फोन: ०१२०-४२७१४१०

भाद्रपद १९४६

ऑगस्ट- सप्टेंबर २०२४

शुक्लपक्ष ऋतु : वर्षा - शरद कृष्णपक्ष

	११ षष्ठी स्वाती	१८ चतुर्दशी अभिजित अनंत चतुर्दशी	रवि		२५ सप्तमी अश्विनी	१ चतुर्दशी आश्लेषा
५ प्रतिपदा आश्लेषा	१२ सप्तमी स्वाती	१९ पौर्णिमा श्रवण	सोम		२६ अष्टमी भरणी	२ अमावास्या आश्लेषा महालय
६ द्वितीया मघा आश्लेषा	१३ अष्टमी विशाखा		मंगळ	२० प्रतिपदा धनिष्ठा	२७ नवमी रोहिणी	३ अमावास्या मघा पूर्वा फाल्गुनी
७ तृतीया पूर्वा फाल्गुनी	१४ नवमी अनुराधा		बुध	२१ द्वितीया शततारका	२८ दशमी मृग	
८ चतुर्थी उत्तरा फाल्गुनी श्री गणेश चतुर्थी	१५ दशमी ज्येष्ठा स्वातंत्र्यदिन		गुरु	२२ तृतीया पूर्वा भाद्रपदा	२९ एकादशी आर्द्रा	
९ चतुर्थी उत्तरा फाल्गुनी	१६ एकादशी मूळ		शुक्र	२३ चतुर्थी उत्तरा भाद्रपदा मघा शरद ऋतु आरंभ	३० द्वादशी आर्द्रा	
१० पंचमी हस्त	१७ द्वादशी अभिजित		शनि	२४ पंचमी रेवती	३१ त्रयोदशी पुनर्वसु	

जन पंचागाची अंगे : १) ऋतु २) चांद्रमास ३) चंद्र नक्षत्र - सूर्य नक्षत्र ४) वार ५) तिथी

शरद ऋतुचर्या : या काळात दिवसा सूर्यकिरणे तीव्र असतात व रात्री हवा थंड असते, या कारणाने वर्षा ऋतूत साठलेले शारीर पित्त प्रकुपित होते. या पित्ताचे शमन करण्यासाठी कडू रसाचे काढे, तूप इत्यादी विरेचनासाठी वापरावे. विरेचनाबरोबर रक्तमोक्षणाचाही उपयोग करावा. मधुर, तुरट, कडू रसाचे पदार्थ खावेत. तांदूळ, मूग, पडवळ, आवळा, मध, साखर, मांस इत्यादी पदार्थांचा आहारात समावेश करावा. तीव्र ऊन, दिवसा झोपणे, मद्य, क्षार, दही, तेल इत्यादींचे सेवन करणे तसेच पोटभर जेवण करणे टाळावे.

वैदिक दिनदर्शिका

सनातन आधारित, शास्त्रीय (Scientific), सहजोपयोगी, सांप्रत दृक्प्रत्ययी

सुलभ जन पंचांग

पंचांग आधार : श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम् (संपादक : आचार्य दार्शनेय लोकेश)

(वैदिक सिध्दांत व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित)

आर्षायण सी-२७६, गामा-१ ग्रेटर नोएडा उ. प्र., २०१३०८ फोन: ०१२०-४२७१४१०

आश्विन १९४६

सप्टेंबर-ऑक्टोबर २०२४

शुक्लपक्ष | ऋतु : शरद | कृष्णपक्ष

	८ पंचमी स्वाती	१५ द्वादशी श्रवण	**रवि**		२२ पंचमी भरणी	२९ द्वादशी आश्लेषा
	९ षष्ठी विशाखा	१६ त्रयोदशी धनिष्ठा	**सोम**		२३ षष्ठी कृत्तिका	३० त्रयोदशी मघा **धन त्रयोदशी**
	१० सप्तमी अनुराधा	१७ चतुर्दशी धनिष्ठा	**मंगळ**		२४ सप्तमी रोहिणी	१ चतुर्दशी पूर्वा फाल्गुनी **नरक चतुर्दशी**
४ प्रतिपदा उत्तरा फाल्गुनी **घटस्थापना**	११ अष्टमी ज्येष्ठा	१८ पौर्णिमा पूर्वा भाद्रपदा **कोजागिरी**	**बुध**		२५ अष्टमी आर्द्रा	२ अमावास्या उत्तरा फाल्गुनी **लक्ष्मीपूजन**
५ द्वितीया उत्तरा फाल्गुनी	१२ नवमी मूळ		**गुरु**	१९ द्वितीया उत्तरा भाद्रपदा	२६ नवमी आर्द्रा	
६ तृतीया हस्त	१३ दशमी पूर्वाषाढा **विजयादशमी**		**शुक्र**	२० तृतीया रेवती	२७ दशमी पुनर्वसु	
७ चतुर्थी स्वाती	१४ एकादशी अभिजित **उत्तरा फाल्गुनी**		**शनि**	२१ चतुर्थी अश्विनी	२८ एकादशी पुष्य **वसुबारस गोवत्स द्वादशी**	

जन पंचागाची अंगे : १) ऋतु २) चांद्रमास ३) चंद्र नक्षत्र - सूर्य नक्षत्र ४) वार ५) तिथी

शरद ऋतुचर्या : या काळात दिवसा सूर्यकिरणे तीव्र असतात व रात्री हवा थंड असते, या कारणाने वर्षा ऋतूत साठलेले शारीर पित्त प्रकुपित होते. या पित्ताचे शमन करण्यासाठी कडू रसाचे काढे, तूप इत्यादी विरेचनासाठी वापरावे. विरेचनाबरोबर रक्तमोक्षणाचाही उपयोग करावा. मधुर, तुरट, कडू रसाचे पदार्थ खावेत. तांदूळ, मूग, पडवळ, आवळा, मध, साखर, मांस इत्यादी पदार्थांचा आहारात समावेश करावा. तीव्र ऊन, दिवसा झोपणे, मद्य, क्षार, दही, तेल इत्यादींचे सेवन करणे तसेच पोटभर जेवण करणे टाळावे.

वैदिक दिनदर्शिका

सनातन आधारित, शास्त्रीय (Scientific), सहजोपयोगी, सांप्रत दृक्प्रत्ययी

सुलभ जन पंचांग

पंचांग आधार : श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम् (संपादक : आचार्य दार्शनेय लोकेश)

(वैदिक सिध्दांत व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित)

आर्षायण सी-२७६, गामा-१ ग्रेटर नोएडा उ. प्र., २०१३०८ फोनः ०१२०-४२७१४१०

कार्तिक १९४६

ऑक्टोबर – नोव्हेंबर २०२४

शुक्लपक्ष | ऋतु : शरद - हेमंत | कृष्णपक्ष

	६ तृतीया विशाखा ☀ हस्त	१३ दशमी धनिष्ठा	**रवि**		२० तृतीया कृत्तिका	२७ एकादशी मघा
	७ चतुर्थी विशाखा	१४ एकादशी धनिष्ठा	**सोम**		२१ पंचमी रोहिणी अखंड भारताच्या सरकारची स्थापना	२८ एकादशी पूर्वा फाल्गुनी
१७ चित्रा (०७:१८) ☀ स्वाती (१६.५५)	८ पंचमी ज्येष्ठा	१५ त्रयोदशी शततारका	**मंगळ**		२२ षष्ठी आर्द्रा	२९ द्वादशी उत्तरा फाल्गुनी
	९ षष्ठी मूळ	१६ चतुर्दशी पूर्वा भाद्रपदा	**बुध**		२३ सप्तमी आर्द्रा हेमंत ऋतु आरंभ	३० त्रयोदशी उत्तरा फाल्गुनी
३ प्रतिपदा उत्तरा फाल्गुनी बलि प्रतिपदा	१० सप्तमी पूर्वाषाढा	१७ पौर्णिमा उत्तरा भाद्रपदा ○ त्रिपुरी पौर्णिमा चित्रा स्वाती	**गुरु**		२४ अष्टमी पुनर्वसु	३१ चतुर्दशी हस्त
४ द्वितीया स्वाती भाऊबीज	११ अष्टमी अभिजित		**शुक्र**	१८ प्रतिपदा रेवती	२५ नवमी पुष्य	१ अमावास्या स्वाती ●
५ तृतीया स्वाती	१२ नवमी श्रवण		**शनि**	१९ द्वितीया अश्विनी	२६ दशमी आश्लेषा	

जन पंचागाची अंगे : १) ऋतु २) चांद्रमास ३) चंद्र नक्षत्र - सूर्य नक्षत्र ४) वार ५) तिथी

हेमंत ऋतुचर्या : या काळात थंड वारे वाहू लागतात, अग्नी प्रदीप्त होतो व त्यामुळे भूक जास्त लागते. मधुर, अम्ल, लवण रसयुक्त आहाराचे सेवन भरपूर करावे, व्यायाम करावा. त्यानंतर अंगाला तेल व उटणे लावून गरम पाण्याने स्नान करावे, याने मांस धातू उपचय होतो. आहारात मांस रस, चरबीयुक्त मांस, गूळ, रवा, कणिक, उडीद, ऊस, दूध यांपासून बनवलेल्या पदार्थांचा वापर करावा. ताजे सकस अन्न, गरम पाणी, गरम वस्त्रे वापरावीत.

वैदिक दिनदर्शिका

सनातन आधारित, शास्त्रीय (Scientific), सहजोपयोगी, सांप्रत दृक्प्रत्ययी

सुलभ जन पंचांग

पंचांग आधार : श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम् (संपादक : आचार्य दार्शनेय लोकेश)

(वैदिक सिध्दांत व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित)

आर्षायण सी-२७६, गामा-१ ग्रेटर नोएडा उ. प्र., २०१३०८ फोन: ०१२०-४२७१४१०

मार्गशीर्ष १९४६

नोव्हेंबर - डिसेंबर २०२४

शुक्लपक्ष | ऋतु : हेमंत | कृष्णपक्ष

	३ द्वितीया विशाखा	१० नवमी धनिष्ठा	**रवि**	१ अमावास्या अनुराधा	१७ द्वितीया रोहिणी	२४ नवमी पूर्वा फाल्गुनी अनुराधा
	४ तृतीया ज्येष्ठा	११ दशमी शततारका	**सोम**		१८ तृतीया मृग	२५ दशमी उत्तरा फाल्गुनी
	५ चतुर्थी ज्येष्ठा अंगारक योग	१२ एकादशी पूर्वा भाद्रपदा	**मंगळ**		१९ चतुर्थी आर्द्रा	२६ एकादशी उत्तरा फाल्गुनी
	६ पंचमी पूर्वाषाढा	१३ द्वादशी उत्तरा भाद्रपदा	**बुध**		२० पंचमी आर्द्रा	२७ द्वादशी हस्त
	७ षष्ठी अभिजित चंपाषष्ठी विशाखा	१४ त्रयोदशी रेवती	**गुरु**		२१ षष्ठी पुनर्वसु	२८ त्रयोदशी स्वाती
	८ सप्तमी अभिजित	१५ पौर्णिमा अश्विनी श्रीदत्त जन्मोत्सव	**शुक्र**		२२ सप्तमी आश्लेषा	२९ त्रयोदशी स्वाती
२ प्रतिपदा विशाखा देवदीपावली	९ अष्टमी श्रवण		**शनि**	१६ प्रतिपदा भरणी	२३ अष्टमी मघा	३० चतुर्दशी विशाखा

जन पंचागाची अंगे : १) ऋतु २) चांद्रमास ३) चंद्र नक्षत्र - सूर्य नक्षत्र ४) वार ५) तिथी

हेमंत ऋतुचर्या : या काळात थंड वारे वाहू लागतात, अग्नी प्रदीप्त होतो व त्यामुळे भूक जास्त लागते. मधुर, अम्ल, लवण रसयुक्त आहाराचे सेवन भरपूर करावे, व्यायाम करावा. त्यानंतर अंगाला तेल व उटणे लावून गरम पाण्याने स्नान करावे, याने मांस धातू उपचय होतो. आहारात मांस रस, चरबीयुक्त मांस, गूळ, रवा, कणिक, उडीद, ऊस, दूध यांपासून बनवलेल्या पदार्थांचा वापर करावा. ताजे सकस अन्न, गरम पाणी, गरम वस्त्रे वापरावीत.

वैदिक दिनदर्शिका

सनातन आधारित, शास्त्रीय (Scientific), सहजोपयोगी, सांप्रत दृक्प्रत्ययी

सुलभ जन पंचांग

पंचांग आधार : श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम् (संपादक : आचार्य दार्शनेय लोकेश)
(वैदिक सिध्दांत व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित)

आर्षायण सी-२७६, गामा-१ ग्रेटर नोएडा उ. प्र., २०१३०८ फोन: ०१२०-४२७१४१०

पौष १९४६

डिसेंबर २०२४

शुक्लपक्ष | ऋतु : हेमंत - शिशिर | कृष्णपक्ष

	८ सप्तमी धनिष्ठा	१५ पौर्णिमा रोहिणी	**रवि**		२२ सप्तमी पूर्वा फाल्गुनी	२९ चतुर्दशी ज्येष्ठा
२ प्रतिपदा ज्येष्ठा ज्येष्ठा	९ अष्टमी शततारका		**सोम**	१६ प्रतिपदा आर्द्रा मूळ	२३ अष्टमी उत्तरा फाल्गुनी राष्ट्रीय कृषि दिन	३० अमावास्या मूळ
३ द्वितीया मूळ	१० दशमी पूर्वा भाद्रपदा		**मंगळ**	१७ द्वितीया आर्द्रा	२४ नवमी हस्त	
४ तृतीया उत्तराषाढा	११ एकादशी रेवती		**बुध**	१८ तृतीया पुनर्वसु	२५ दशमी स्वाती	
५ चतुर्थी अभिजित	१२ द्वादशी अश्विनी		**गुरु**	१९ चतुर्थी आश्लेषा	२६ एकादशी स्वाती पूर्वाषाढा	
६ पंचमी श्रवण डॉ.भीमराव आंबेडकर महापरिनिर्वाण दिन	१३ त्रयोदशी भरणी		**शुक्र**	२० पंचमी आश्लेषा	२७ द्वादशी विशाखा	
७ षष्ठी धनिष्ठा	१४ चतुर्दशी कृत्तिका		**शनि**	२१ षष्ठी मघा मकरसंक्रांत *शिशिर ऋतु आरंभ	२८ त्रयोदशी अनुराधा	

जन पंचागाची अंगे : १) ऋतु २) चांद्रमास ३) चंद्र नक्षत्र - सूर्य नक्षत्र ४) वार ५) तिथी

शिशिर ऋतुचर्या : या काळात उत्तरेकडून थंड वारे वाहत असतात, शारीर रुक्षता काही प्रमाणात वाढते; म्हणून वात वाढवणारे तिखट, कडू, कषय चवीचे पदार्थ खाऊ नयेत. तसेच शीत आणि रुक्ष पदार्थ खाऊ नयेत. शिशिर ऋतुकाळात भूक चांगली लागते; म्हणून दूध, दुधाचे पदार्थ, गुळ, नवीन तांदूळ, मांस पदार्थ यांचे सेवन करावे. रोज डोके व संपूर्ण शरीराला तेल लावून गरम पाण्याने स्नान करावे.

वैदिक दिनदर्शिका

सनातन आधारित, शास्त्रीय (Scientific), सहजोपयोगी, सांप्रत दृक्प्रत्ययी

सुलभ जन पंचांग

पंचांग आधार : श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम् (संपादक : आचार्य दार्शनेय लोकेश)
(वैदिक सिध्दांत व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित)
आर्षायण सी-२७६, गामा-१ ग्रेटर नोएडा उ. प्र., २०१३०८ फोन: ०१२०-४२७१४१०

माघ १९४६

डिसेंबर २०२४-जानेवारी २०२५

शुक्लपक्ष ऋतु : शिशिर कृष्णपक्ष

	५ षष्ठी शततारका अभिजित	१२ चतुर्दशी मृग स्वामी विवेकानंद जयंती	**रवि**		१९ पंचमी उत्तरा फाल्गुनी	२६ द्वादशी ज्येष्ठा प्रजासत्ताक दिन
	६ सप्तमी पूर्वा भाद्रपदा रथसप्तमी	१३ पौर्णिमा आर्द्रा	**सोम**		२० षष्ठी उत्तरा फाल्गुनी	२७ त्रयोदशी पूर्वाषाढा
३१ प्रतिपदा पूर्वाषाढा	७ अष्टमी उत्तरा भाद्रपदा		**मंगळ**	१४ प्रतिपदा पुनर्वसु	२१ सप्तमी हस्त	२८ चतुर्दशी अभिजित शिवरात्री
१ द्वितीया अभिजित	८ नवमी रेवती		**बुध**	१५ द्वितीया पुष्य	२२ अष्टमी स्वाती श्रवण	२९ अमावास्या श्रवण
२ तृतीया श्रवण	९ दशमी अश्विनी		**गुरु**	१६ तृतीया आश्लेषा	२३ नवमी विशाखा नेताजी सुभाषचंद्र बोस जयंती	
३ चतुर्थी धनिष्ठा उत्तराषाढा	१० एकादशी कृत्तिका		**शुक्र**	१७ चतुर्थी मघा	२४ दशमी विशाखा	
४ पंचमी धनिष्ठा	११ द्वादशी रोहिणी		**शनि**	१८ पंचमी पूर्वा फाल्गुनी	२५ एकादशी अनुराधा	

जन पंचागाची अंगे : १) ऋतु २) चांद्रमास ३) चंद्र नक्षत्र - सूर्य नक्षत्र ४) वार ५) तिथी

शिशिर ऋतुचर्या : या काळात उत्तरेकडून थंड वारे वाहत असतात, शारीर रुक्षता काही प्रमाणात वाढते; म्हणून वात वाढवणारे तिखट, कडू, कषय चवीचे पदार्थ खाऊ नयेत. तसेच शीत आणि रुक्ष पदार्थ खाऊ नयेत. शिशिर ऋतुकाळात भूक चांगली लागते; म्हणून दूध, दुधाचे पदार्थ, गुळ, नवीन तांदूळ, मांस पदार्थ यांचे सेवन करावे. रोज डोके व संपूर्ण शरीराला तेल लावून गरम पाण्याने स्नान करावे.

वैदिक दिनदर्शिका

सनातन आधारित, शास्त्रीय (Scientific), सहजोपयोगी, सांप्रत दृक्प्रत्ययी

सुलभ जन पंचांग

पंचांग आधार : श्री मोहन कृति आर्ष पत्रकम् (संपादक : आचार्य दार्शनेय लोकेश)

(वैदिक सिध्दांत व वैदिक निर्देशानुसार सम्पात व अयनांवर आधारित)

आर्षायण सी-२७६, गामा-१ ग्रेटर नोएडा उ. प्र., २०१३०८ फोनः ०१२०-४२७१४१०

फाल्गुन १९४६

जानेवारी –फेब्रुवारी २०२५

शुक्लपक्ष   ऋतु : शिशिर - वसंत   कृष्णपक्ष

	२ चतुर्थी पूर्वा भाद्रपदा	९ द्वादशी आर्द्रा	रवि		१६ चतुर्थी उत्तरा फाल्गुनी	२३ दशमी मूळ
	३ षष्ठी उत्तरा भाद्रपदा	१० त्रयोदशी आर्द्रा	सोम		१७ पंचमी हस्त	२४ एकादशी उत्तरा षाढा
	४ सप्तमी रेवती	११ चतुर्दशी पुनर्वसु	मंगळ		१८ षष्ठी स्वाती	२५ द्वादशी अभिजित
	५ अष्टमी अश्विनी धनिष्ठा	१२ पौर्णिमा आश्लेषा होळी पौर्णिमा	बुध		१९ षष्ठी स्वाती छ. शिवाजी महाराज जयंती (तारखेप्रमाणे)	२६ त्रयोदशी श्रवण
३० प्रतिपदा धनिष्ठा	६ नवमी भरणी		गुरु	१३ प्रतिपदा मघा	२० सप्तमी विशाखा वसंत ऋतु आरंभ	२७ चतुर्दशी धनिष्ठा (क्षयतिथी अमावास्या)
३१ द्वितीया धनिष्ठा	७ दशमी रोहिणी		शुक्र	१४ द्वितीया पूर्वा फाल्गुनी	२१ अष्टमी अनुराधा	
१ तृतीया शततारका	८ एकादशी मृग		शनि	१५ तृतीया उत्तरा फाल्गुनी छत्रपती शिवाजी महाराज जयंती तिथीनुसार	२२ नवमी जेष्ठा	

जन पंचागाची अंगे : १) ऋतु २) चांद्रमास ३) चंद्र नक्षत्र - सूर्य नक्षत्र ४) वार ५) तिथी

वसंत ऋतुचर्या : या ऋतुकाळात वारे दक्षिण दिशेकडून वाहतात. सूर्याची प्रखरता वाढते, त्यामुळे शरद ऋतूत शरीरात साठलेले कफ प्रकुपित होतो. प्रकुपित झालेल्या कफाचे तीव्र वमन, नस्य, कफघ्न औषधे देऊन शमन करावे. हलके व रुक्ष अन्न सेवन करावे, जुने जव, गहू, मध इत्यादी अन्नपदार्थ तसेच जंगली प्राण्यांचे मांस सेवन करावे.