

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

संस्थापक डी. एन. शिर्के यांचे सर्वाधिक लोकप्रिय प्रकाशन

॥ श्री गुरुदेव दत्तात्रेय प्रसन्न ॥

मुंबई, पुणे व कोकण आवृत्ती

शास्त्रशुद्ध संपूर्ण वार्षिक पंचांग

श्री महालक्ष्मी

सरस्वती पब्लिशिंग कंपनी प्रा.लि., कोल्हापूर

MahalaxmiCalendar.Co.in

२

फेब्रुवारी २०२५

माघ-फाल्गुन

श्री शालिवाहन शके १९४६

विक्रम संवत् २०८१

शिवशक ३५१

सौर शिशिर-वसंत ऋतू

दि. १८ सौर वसंत ऋतू प्रारंभ

उत्तरायण

रवि

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

माघ शु. ४/५ उ.माघ.
२ वसंत श्री पंचमी
संत तुकाराम महा.जन्मदिन देहू, विठ्ठल-रुक्मिणी विवाह सोहळा पंढरपूर, निष्णाईदेवी यात्रा पांगारे जि.पुणे कालभैरव यात्रा खारिपाटण मु.३

माघ शु. १२ आर्द्र
९ गोंदवलेकर महाराज जयंती देव तांबळेश्वर जत्रा वेगुर्ला भीष्म द्वादशी मु.१०

माघ कृ. ४ हस्त
१६ संकष्ट चतुर्थी चंद्रो.रा.९.४९ चित्रमहर्षी वादासाहेब फाळके पुण्यदिन, चिंतामणी श्री गणेश जन्मोत्सव दिन थेऊर ता.हवेली जोतिबा खेट प्रारंभ मु.१७

माघ कृ. १० मूल
२३ संत गाडगेबाबा जयंती (तारीख), श्री भैरवनाथ यात्रा भुदरगड जि.कोल्हापूर म्हस्कोबाबा व जोगेश्वरीदेवी यात्रा गोपाळवाडी ता.दोंड मु.२४

तिथीविषयक माहिती

दि. १ विश्वनाथ महा.रुकडीकर पुण्यतिथी सरलक्ष्मर मालोजी घोरपडे पुण्यदिन विठ्ठल-रुक्मिणी वर्धापन दिन माळेवाडी ता.आटपाडी जि.सांगली
दि. १ श्री गणेश जयंती-वडूज ता.खटाव, होळसकल फलटण, हेदवी ता.गुहागर, खेडकुळी चिंदरवल्ली जि.रत्नागिरी
दि. २ जन्मीमाता यात्रा विवर ता.महाबळेश्वर चामुंडेश्वरी वाढदिवस प्रा.आंदुलें ता.कुडाळ मन्मथस्वामी जन्मोत्सव गाळदेव ता.जावली जि.सातारा व कपिलधार जि.बीड नागनाथ यात्रा प्रारंभ नरंदे ता.हातकंगले घाडोनाथ महाराज पु.ति.कोळे ता.कराड
दि. ३ तिकोटेकर महाराज जयंती विजापूर चामुंडेश्वरीदेवी वाढदिवस आंदुलें ता.कुडाळ चंद्रताईदेवी यात्रा बोरपाडळे ता.पन्हाळ
दि. ४ कनकादित्य उत्सव कशेरी ता.राजापूर कालिकादेवी उत्सव बोर्डवे ता.कणकवली हरिनाम सप्ताह प्रारंभ तांबळगे ता.देवगड कुष्णादेणी उत्सवारंभ नृसिंहवाडी ता.शिरोळ श्री अंबाबाई यात्रा सांगोला जि.सोलापूर श्री सूर्यदेव यात्रा पट्टणकुडी ता.चिकोडी सोमजाईदेवी यात्रा पन्हर बु।। ता.फलटण
दि. ५ मोहिनीराज सप्तदिन उत्सव प्रारंभ नेवासा खुर्द जि.नगर
दि. ६ चिंदरकर मूळपुरुष वर्धापन दिन चिंदर ता.मालवण हरिनाम सप्ताह नाटळ ता.कणकवली
दि. ७ संतुबाईदेवी यात्रा कागवाड ता.अधणी बिरदेव यात्रा प्रा.राशिखरे बु।। ता.राधानगरी चोंद शिवदेवा उरुस ता.चिकोडी
दि. ११ सावळीरामबाबा पु.ति.निंभे ता.राहुरी अंबाखेळतीदेवी यात्रा बोपोली ता.पाटण महासिध्द यात्रा मंडारकवटे जि.सोलापूर देवी सतीमाता यात्रा मालोंड ता.मालवण
दि. १२ कुंभ संक्रांती रात्री ९.५५ पुण्यकाल दु.१२.५३ ते सायं.६.३५ पर्यंत श्री रेणुका यात्रा सोंदती जि.बेळगाव श्रीनाथ म्हस्कोबा लग्न-सोहळा वीर ता.पुंरंदर श्री लक्ष्मी-भैरवनाथ यात्रा यवत ता.दोंड तुकाईदेवी यात्रा पारगाव सालू-मालू ता.दोंड मच्छिंद्रनाथ यात्रा मलंगड(हाजि मलंग) भाट्ये उरुस रत्नागिरी
पीर बाबीरशेख उरुस हातीस जि.रत्नागिरी सय्यदवाडी उरुस पोफळी (चिपळूण) सप्ताह दृष्टिकाला तांबळगे ता.देवाव वाघजाईदेवी यात्रा हिडोशी मावळ, भावेखोल, शिरवली ता.भोर जि.पुणे वाघजाईदेवी यात्रा आरंभगाव ता.फलटण श्री खंडोबा यात्रा काळज ता.फलटण श्री वाग्जाईदेवी यात्रा गोष्टवाडी ता.पाटण मोहिनीराज कुलधार कुलाचार नेवासा खुर्द ता.नेवासा जि.नगर श्री होनाईदेवी यात्रा हालनूर ता.तासगाव सो.सं.डोंगराईदेवी यात्रा (क्षत्रिय समाज) कडेपूर जि.सांगली श्री कालभैरव यात्रा ताकारी ता.वाळवा श्री भैरवनाथ यात्रा प्रारंभ मसूर ता.कराड श्री महालक्ष्मी यात्रा जोग ता.माळशिरस
दि. १३ विष्णुबुवा पिंग महाराज पुण्यतिथी क्षेत्र आळंदी देवाची व दारापूर अमरावती मसूर-माले उरुस यात्रा ता.पन्हाळा श्री जान्हवीदेवी यात्रा एरंडोली ता.भिरज श्री भैरवनाथ बगाड यात्रा केसे ता.कराड
दि. १४ भावेश्वरीदेवी यात्रा मोदगा(मोहनगा) दंडी ता.हुक्करी जि.बेळगाव
दि. १५ पीर बहादूरवाडी उरुस ता.वाळवा
दि. १६ कॅलेंडरकर्ते डी.एन.शिर्के पुण्यदिन यापुढील तिथीविषयक माहिती या महिन्याचे पाहा

सोम

गोव्यातील उत्सव
दि. १ गणेश जयंती उत्सव रमडावाडा मुरगाव व बोगदा वास्को
दि. २ शांतादुर्गा रथोत्सव कवळे, मंडूर डोंगरी शिमगोत्सव प्रारंभ, सातरीदेवी जत्रा मोश देवस्थान
दि. ५ श्री सिमरेश्वर देवस्थान जत्रा हरमल ता.पेडणे
दि. ७ सेरावली, पिलार व वेरणा फेस्त
दि. ७ हनुमान जत्रा मळे-पणजी
दि. ११ देव आजोबा जत्रा केरी-पेडणे
दि. १२ श्री मंगेश जत्रा मंगेशी
दि. १६ ते दि. २३ महादोळ जत्रा
दि. १७ आमोणे श्री महालक्ष्मी उत्सव
दि. १८ मंडूर डोंगरी शिमगोत्सव समाप्त
दि. २६ शिरोडे, रामनाथी सांखवाळ व तांबडी सुलं जत्रा, सप्तकोटीश्वर रथोत्सव नावें
दि. २८ कामाक्षीदेवी दिवजा जत्रा शिरोडे

माघ शु. ६ रेवती
३ सूर्यषष्ठी, कुमार षष्ठी नामसप्ताह गोदी कामागर वाकरुी मंडळ वडाळा मुंबई नखीर उमाजी नाईक पुण्यदिन भिवरी ता.पुंरंदर जि.पुणे पंचक रात्री ११.१६ प. मु.४

माघ शु. १३ पुनर्वसु
१० सोमप्रदोष श्री विश्वकर्मा जयंती श्री भैरवनाथ जागर किरसरुळे ता.पाटण मु.११

माघ कृ. ५ विजा औंदूर पंचमी
१७ श्रीकृष्ण सरस्वती महा.जयंती कोल्हापूर, कां.वासुदेव बळवंत फडके पुण्यदिन, क्रांति.लहरी साळवे पुण्यदिन संगमवाडी पुणे कालभैरव यात्रा पसरणी मु.१८

माघ कृ. ११ पूर्वाषाढा
२४ विजया एकादशी जागतिक मुद्रण दिन श्री सिध्देश्वर यात्रा टोके श्री महापुरुष वर्धापन दिन बाजारपेट कणकवली मु.२५

मंगळ

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

माघ शु. १४ पुष्य
११ पौर्णिमा सायं. ६.५५ नंतर नवलाईदेवी यात्रा रासोटी ता.पाटण, श्रीनाथ म्हस्कोबा यात्रा प्रारंभ वीर ता.पुंरंदर पारशी मेहेर मासारंभ मु.१२

माघ कृ. ६ चित्रा
१८ श्री विठ्ठलाईदेवी जागर सरवडे रामकृष्ण जन्मोत्सव भालकी जि.बिंदूर, सौर वसंत ऋतू प्रा. मीनायन दुपारी ३.३६ मु.१९

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

माघ कृ. १३ श्रवण
२६ महाशिवरात्री, निशित्यकाल उ.रात्री १२.२७ ते उ.रा. १.१६ संत गाडगेबाबा जयंती (तिथी) स्वा.सावरकर पुण्यदिन कुणकेश्वर यात्रा देवगड मु.२७

बुध

माघ शु. ८ मरणी
५ दुर्गाष्टमी भौष्पाष्टमी, बुधाष्टमी देव मानसिध्वर जत्रा वेगुर्ला पेंडणेकर म.पु.ति.सासवणे ता. अलिगम, आर्यादुर्गादेवी वाषिक उत्सव वांगदे ता.कणकवली आलोरे उरुस ता.चिपळूण मु.६

माघ शु. १५ आश्लेषा
१२ संत रोहिदास जयंती पौर्णिमा रा.७.२२ प., कुलमर्ष खंडोबा शिखरकाठी यात्रा जेजुरी, माघ स्नान समाप्ती मलंगड यात्रा कल्याण मु.१३

माघ कृ. ६ स्वाती
१९ छ.शिवाजी महा.जयंती देव रचवनाथ यात्रा चंदगड पुंरुंछुः श्राद्ध, पीर गेसुदराज उरुस आमगापूर ता.पल्लेस शतातकार्का दु.१२.२५ मु.२०

माघ कृ. ७ विशाखा
२० गजानन महाराज प्रकट दिन शेगांव, कालाष्टमी भारतीय फाल्गुन मासारंभ आस्टीका श्राद्ध मु.२१

माघ कृ. १४/३० धनिष्ठा
२७ द्वारपूर युगादी मराठी भाषा गौरव दिन दर्श अमावास्या सकाळी ८.५४ ते उ.रात्री ६.१४ पर्यंत श्री वाघेश्वर यात्रा मांडवगाण फारटा ता.शिरूर मु.२८

गुरु

माघ शु. ९ कृत्तिका
६ मध्वनवमी दासबोध जयंती शिवथरघळ केळकर महाराज पु.ति.सांगली दत्त उत्सव माधवनागर सांगली श्री नवदुर्गात्सव रेडी वेगुर्ला धनिष्ठा सं. ७.४९ मु.७

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

माघ कृ. ८ अनुराधा
२१ जागतिक मातृभाषा दिन अन्वष्टका श्राद्ध शांडिल्य महाराज मठ वार्षिक उत्सव लोढा जि.सिंधुदुर्ग कवठेपिरान उरुस (सप्तर्षी यात्रा) जि.सांगली मु.२२

माघ कृ. १५/३१ ज्येष्ठा
२८ राष्ट्रीय विज्ञान दिन गोकर्ण-महाबळेश्वर रथोत्सव महाकालीदेवी यात्रा कुंभार्तो ता.चिपळूण, संत निळंबारार यात्रा प्रा.पिंपळनेर ता.पारनेर शाबान मु.२९

माघ शु. १० रोहिणी
७ शांतादुर्गा जत्रा विरण भक्त पुंडलिक उत्सव पंढरपूर देव काजरोबा जत्रा कवठण शकरलिंग रथोत्सव संकेश्वर उपरकल देवस्थान अभिषेक शब-ए-बरात मु.८

माघ शु. ११ मृग
८ जया एकादशी माघी वारी यात्रा पंढरपूर संत हरिबाबा यात्रा फलटण कृष्णमाई उत्सव पाचवड ता.वाई, मौनी महाराज पु.ति. पाटगाव ता.भुदरगड मु.९

माघ कृ. १६ मूल
२५ संत नरहरी सोनार पु.ति. जन्नीदेवी यात्रा आपटी ता.भोर लोकनाथस्वामी पुण्यतिथी पुणे जगदगुरु सेवालाल महाराज जयंती(बंजार समाज) मु.१६

माघ कृ. १७ पुष्य
२२ संत मुक्ताबाई यात्रा मुक्ताईनगर नखीर तानाजी मालुसरे पु.ति. सूरजनाथ यात्रा, श्री भैरवनाथ यात्रा करजगाव ता.भोर(पुणे) घाटजाई यात्रा पाचगणी मु.२३

माघ कृ. १८ आश्लेषा
२९ वास्तू मुहूर्त दि.३.७, १०, १५, १७, २१ उपनयन मुहूर्त दि.३.७, १४ जावळ मुहूर्त दि.३.१०, १६, १७, २८

शुक्र

माघ शु. १२ मघा
८ महाशिवरात्री

शनि

माघ शु. १३ प.भाद्रपदा
९ श्री गणेश जयंती विनायक, वरद, तिलकुंद चतुर्थी गणेश उत्सव पाचळ ता.राजापूर पालखी यात्रा मोरगाव जि.पुणे राष्ट्रीय तटरक्षक दिन गणपतीपूजे यात्रा शाबान मु.२

माघ शु. १४ प.भाद्रपदा
९ जया एकादशी माघी वारी यात्रा पंढरपूर संत हरिबाबा यात्रा फलटण कृष्णमाई उत्सव पाचवड ता.वाई, मौनी महाराज पु.ति. पाटगाव ता.भुदरगड मु.९

माघ कृ. १९ मूल
२८ वास्तू मुहूर्त दि.३.७, १०, १५, १७, २१ उपनयन मुहूर्त दि.३.७, १४ जावळ मुहूर्त दि.३.१०, १६, १७, २८

माघ कृ. २० पुष्य
२९ वास्तू मुहूर्त दि.३.७, १०, १५, १७, २१ उपनयन मुहूर्त दि.३.७, १४ जावळ मुहूर्त दि.३.१०, १६, १७, २८

माघ कृ. २१ पुष्य
३० वास्तू मुहूर्त दि.३.७, १०, १५, १७, २१ उपनयन मुहूर्त दि.३.७, १४ जावळ मुहूर्त दि.३.१०, १६, १७, २८

साखरपुडा मुहूर्त-दि.३.४.७.१४.१५, दि.१६.१७.२०.२१.२२.२३.२५ विवाह मुहूर्त-दि.३.४.७.१३.१६.१७, दि.२०.२१.२२.२३.२५

शुभ दिवस-दि.१ शुभ दिवस, दि.३.४ शुभ, दि.५ दुपारी १.३१ ते रात्री ८.३३ पर्यंत शुभ, दि.६ मध्यम, दि.७ सायं.४.१६ प.शुभ, दि.८ मध्यम, दि.९, १० शुभ, दि.११ सायं.६.५५ प.शुभ, दि.१२, १३, १४ शुभ, दि.१५ मध्यम, दि.१६, १७ शुभ दिवस, दि.१९ मध्यम दिवस, दि.२० दु.१.२१ न.शुभ, दि.२१ दुपारी ३.५३ प.शुभ, दि.२२ मध्यम, दि.२३ दु.१.५५ न.शुभ, दि.२४ मध्यम, दि.२५ सकाळी ८.१४ ते दुपारी १२.४७ प.शुभ, दि.२८ शुभ दिवस

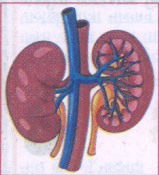
त्याज्य दिवस-दि.२, १८, २७ भूमिपूजन मुहूर्त-दि.१, ३, ५, ७, १०, १२, १३, १४, १५, २०, २१, २४



दि.१९ छ.शिवाजी महाराज जयंती

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

आरोग्य किडनी...!



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

सर्वसाधारण व्यक्तींना मूत्रपिंडांच्या आजाराविषयी फारशी माहिती नसते. हृदयविकाराच्या भीतीने आज सर्वजण इसीजी, २ डी इको, अँजिओग्राफी या तपासण्या करत असतात, तेही बरोबर आहे. परंतु आपल्या शरीरातील हृदयाबरोबरच अजून एक महत्त्वाचे अवयव असते ते म्हणजे किडनी/मूत्रपिंड. मूत्रपिंडाच्या विकाराविषयी मात्र समाजात अजून जागृती दिसून येत नाही. एकीकडे हृदयविकार, स्तूपणणा, रक्तदाब याविषयी जागृती वाढत असताना मूत्रविकाराकडे दुर्लक्ष करणाऱ्या अनास्था या परिस्थितीला कारणीभूत ठरत आहे. आज मूत्रपिंड/मूत्रविकाराकडे संपूर्ण डावलेसिस/मूत्रपिंडरोपणाची आवश्यकता असणाऱ्या रुग्णांची संख्या ७.८ दशलक्ष पर्यंत आहे. यावरून या विकाराची गंभीरता लक्षात येते.

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

किडनीचे आजार होण्याची अनेक कारणे असतात. यामध्ये मूत्रपिंडाला येणारी रक्त त्याला 'ग्लोमेरुलस' (Nephritis) म्हटले जाते. मधुमेह, मूत्रपिंडांमधील जन्मजात वेगळेपणे, उच्च रक्तदाब अशी कारणेही या विकारामागे दिसून येतात. याशिवाय, मूत्रदाह, मूत्रमागतीत वहन क्रियेत निर्माण होणारे अडथळे (अर्बन्ध मूत्रमार्ग नसिका), प्रोस्टेटच्या अडचणी यांचाही समावेश होतो.

किडनीच्या आजार झाला आहे हे कसे ओळखू? - कुशीमध्ये वेदना होणे, मूत्राद्वारे रक्त जाणे किंवा लवची धुकट होणे, ताप येणे, अचानक रक्तदाब वाढणे, मूत्रविसर्जनाच्या क्रियेत अडथळ येणे अशी लक्षणे आपल्याला याविषयी जागरूक करतात. परंतु काही वेळा सुरुवातीची लक्षणे एकत्र दिसत नाहीत किंवा ओळखता येत नाहीत. थोड्या कामानेही थकून जाणे, झोपेचे चक्र बिघडणे अशी अजून काही लक्षणे दिसू शकतात. पण ही लक्षणे मूत्रपिंडाच्या आजाराचीच असतात असे लक्षात येत नाही. दादा साहो असेल, अतिक्रियाका ताण आला असेल असे वाटून या लक्षणांकडे हमखास दुर्लक्ष केले जाते. पण रात्री

झोपल्यानंतरही उंदूर लघवीला जावे लागणे, चेहऱ्यावर सूज येणे, सकाळी उठल्यावर पायावर सूज दिवणे, तरणुपणीही रक्तदाह जास्त आणि हिमोग्लोबिन कमी असणे, अशी लक्षणे किडनीच्या आजाराची जोडता येऊ शकतात. येथे एक प्रश्न उद्भवतो की, रात्री झोपल्यानंतर लघवीला जावे लागणे हे सदासर्वदा चुकीचेच समजावे का? मूत्राचे उत्सर्जन करणे हे किडनीचे प्रमुख काम आहे. किडनीच्या आजारात किडनीच्या या मूळ स्वभावावर परिणाम होऊन व्यक्तीला अधिक विरहित (डायल्युटेड) मूत्रप्रवृत्ती होते. तुलनेने अधिक वेळा लघवीला जावे लागते. ही बाब दिवसा कामाच्या व्यापार व्यक्तीच्या लक्षात न येणे शक्य आहे. पण रात्री झोपल्यानंतर दोन ते चार वेळा लघवीला जावे लागत असेल आणि शरीरस्वभावात हा बदल अचानकच दिसत असेल, तर त्याचा संबंध किडनीच्या आजाराशी असू शकतो. यामध्ये आपणखी एक गोष्ट लक्षात घेतली पाहिजे की, रात्री झोपताना पाणी, कॉफी, चहा असे द्रवपदार्थचे मोठ्या प्रमाणात सेवन केलेले असेल तर झोपेतून एखाद्या वेळी लघवीलाही उठणे लागते आणि ते योग्यच आहे. पण तसे नसतानाही झोपेतून दोन-चार वेळा उठणे लागत असेल तर वैद्यकीय सल्ला घेणेच उचित ठरेल. वयस्क व्यक्तींमध्ये रात्री मूत्रप्रवृत्ती होण्याचे लक्षण प्रोस्टेट ग्रंथीच्या अनावश्यक वाढीच्या आजारातही दिसते. तसेच मधुमेहाच्या रुग्णांमध्येही हे लक्षण दिसून येते. तेव्हा अशा वेळी इतर आजारांच्या शक्यतेचीही जातणना करणे आवश्यक आहे. मात्र डायल्युटेड मूत्रप्रवृत्तीचा संबंध किडनीशी असतो हे लक्षात ठेवावे.

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

तुमची किडनी योग्य रितीने कार्य करते आहे का हे जाणून घेण्यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ठरावीक काळात रक्त आणि लघवीच्या तपासण्या करून घेणे इष्ट असते. अनेकदा रुग्णांना वाटते की, किडनीच्या तपासणीसाठी अल्ट्रासाउंड म्हणजे सोनोग्राफीची तपासणी पुरेशी आहे. पण अल्ट्रासाउंड तपासणीत किडनीची रचना दिसते, तिचे कार्य नव्हे. अल्ट्रासाउंडमध्ये किडनी आदी सुस्थितीत दिसत असूनही तिच्या कार्यात बिघाड झालेला असू शकतो. त्यामुळे किडनीच्या कार्याची माहिती घेण्यासाठी रक्त आणि लघवीच्या तपासण्या हाच सोपा पर्याय आहे. आता चाळीस ते पंचचाळीस वयाच्या वरील व्यक्तींमध्ये ठरावीक काळात रक्तातील साखर, रक्तदाह, कोलेस्टेरॉल तपासून घ्यायची जागरूकता वाढते आहे. याचबरोबर रक्तातील युरिया आणि क्रिएटिनिन या घटकांची पातळीही तपासून पाहणे गरजेचे आहे. तसेच 'युरिन रुटीन' या तपासणीतून लघवीत उतरणाऱ्या प्रथिनाविषयी माहिती मिळते. किडनीचे कार्य योग्य रितीने चालले आहे की नाही एवढे समजून घ्याव्यात या तपासण्या प्राथमिक पातळीवर पुरेशी आहेत.

किडनीची काळजी घेण्यासाठी दहा महत्त्वपूर्ण टिप्स रोज पुरेसे पाणी प्या - पुरेसे पाणी नियमित प्यावल्याने शरीरात पाण्याचे प्रमाण योग्य राहते व विषारी घटक शरीराबाहेर टाकण्यासाठी मदत होते. पाण्यामुळे शरीरातील रक्त योग्य प्रकारे प्रवाहित राहते, तसेच पचनक्रिया व शरीराचे तापमान योग्य राखण्यासाठी पाणी सध्यायकारी ठरते. म्हणूनच दीड ते दोन लिटर पाणी दिवसभराने पिणे आवश्यक आहे. अधिक काटेकोर सांगायचे तर साधारणतः तुम्हाला जेवढी लघवी होते, त्याहून अर्धा लिटर पाणी अधिक प्या.

योग्य आहार घ्या - तुम्ही काय आहार घेता यावर तुमचे आरोग्य अवलंबून असते. फास्टफूड, जंकफूडसारखे अपायकारी अन्नपदार्थ अधिक प्रमाणात व वारंवार खाल्ल्यास त्याचा दुष्परिणाम किडनीवर निश्चितच दिसून येतो. म्हणूनच योग्य व सफस आहार निवडा. आहारात कॅल्शियम, संत्रे, लिंबू, यॅंगनारखी फळे आणि शितावरी, लसूण, मासे यांचा समावेश असावा. रोजचा दिवस लिंबाचा रस घातलेले कोमट पाणी पिऊन सुरु झाला तर तुमच्या किडनीचे आरोग्य सुधारण्यास सुरु मदत होईल.

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

आरोग्यासाठी येथेच सेवन - फळांचा ताजा रस घेणे हे किडनीचे आरोग्य सुधारण्याचा व शरीरात अधिकाधिक द्रव्यांचा समावेश करणाऱ्या एक सोपा मार्ग आहे. यामुळे पचनसंस्थेला अधिकाधिक पाणी मिळेल व त्यामुळे टाकाऊ घटक शरीराबाहेर टाकण्यास मदत होईल. चहा व कॉफी घेणे टाळा. यतील कॉफीमुळे शरीरातील द्रवाचे प्रमाण कमी होते. चण तुम्हाला किडनीविकार असेल, तर बीट व पालक या भाज्यांच्या रस घेणे टाळा. या भाज्यांमध्ये ओंझेलिक या आम्लाची निर्मिती वाढते व त्यामुळे मूत्रदाह होण्याची शक्यता अधिक असते. आणि हो, तुम्ही शाह्याचेच पाणी अवश्य पिऊ शकता.

मौत अतिप्रमाणात खाऊ नका - मिठाच्या सेवनाने शरीरात सोडियमचे प्रमाण वाढते. सोडियम वाढल्यामुळे रक्तदाहानेही समस्या वाढतेच, पण त्यासोबतच मूत्रदाह होण्याची संभव अधिक असतो.

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

मधुमेह, उच्च रक्तदाह व हृदयरोग कावू टाळा - मधुमेह, उच्च रक्तदाह व हृदयरोग यांसारख्या आजारांतून किडनीविकार बळगट्याची शक्यता अधिक असते. म्हणूनच योग्य आहार, व्यायाम व योगसाधने तुम्ही रक्तातील साखर, कोलेस्टेरॉल व रक्तदाह नियंत्रणात ठेवण्याचा प्रयत्न करा. म्हणजे आपोआपच किडनीविकार दूर राहण्यास मदत होईल.

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

पूर्वा (सन्निमेंट) व हर्बल औषधे घेण्यापूर्वी विचार करा - जर तुम्ही पूरक (सन्निमेंट्स) व्हिटीमिन किंवा हर्बल औषधे घेत असाल तर त्याच्याही मात्रा जाऊ विचार करा. अतिरिक्त प्रमाणात घेतलेले व्हिटीमिन व काही नैसर्गिक अकार्बिक किडनीवर विपरीत परिणाम होतो. म्हणूनच अशी औषधे घेण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला जरूरी घ्या. धूम्रपान व मद्यपान - मद्यपान - अतिरिक्त प्रमाणात

मद्यपान केल्यास शरीरात किडनीचे कार्य सुरुळीत करणाऱ्या संप्रेरकांवर (हॉर्मोन) दुष्परिणाम होतो. धूम्रपानामुळे थेट किडनीवर परिणाम होत नसला तरीही त्यामुळे हृदयरोग बळगट्याची शक्यता अधिक असते व त्याचा अप्रत्यक्ष परिणाम किडनीच्या कार्यावर होतो.

प्रा. डॉ. सुरेश पाटणकर, वरिष्ठ मूत्रविकारतज्ज्ञ (युरोलॉजिस्ट) एस हॉस्पिटल, एरंडवणे, पुणे. फोन : ०२०-६७०२९१००, ८९५६६९१३९

फेब्रुवारी महिन्यातील तिथीविषयक माहिती येथे पहा

दि. १६ श्री भैरवनाथ यात्रा वेलंग ता.वाई मायाव्हा यात्रा पिंढली ता.रायबाग जि.बेळगाव गोवळ महाराज पुण्यातिथी कर्जत जि.नगर गोमाजी महाराज पु.ति.नागझरी ता.शेगांव आईसाहेब महाराज पायी विंडी पालखी सोहळा किरकसाल ता.माण जि.सातारा दि.१७ श्री दत्त कवीश्वर महाराज जयंती कागलभैरव उत्सव कोतवाडे जि.रत्नागिरी रामेश्वर वर्धापन दिन हुमरमळा ता.कुडाळ मोहिबीरज यात्रा नेवासा खुई ता.नेवासा(नगर) श्री भैरवनाथ यात्रा शिरगाव ता.कराड श्री भैरवनाथ यात्रा वडवाव ता.कागल श्री ज्योतिर्लिंग जागर पाल्शवणे ता.शुद्धरगड दि.२१ अंबाबाई यात्रा हुपरी व माघाल(कागल) दि.२२ देवी कर्जेश्वरी वाढदिवस गोवळकोट-पेठमाप ता.चिपळूण दि.२६ पंचक उ.रात्री ४.३६ नंतर पडिताराध्य विश्वासाध्य जयंती देव काजोबा जन्मेसव आरोंडा ता.सावंतवाडी संत गुलाबबाबा यात्रा मोजे रेडा ता.इंदापूर वेदप्रणित रेडा समाधी उत्सव आळे ता.जुन्नर श्री कांगूरमलदेवी उत्सव शिरवली ता.भोर मारुती यात्रा किण्णी ता.हातकणंगले दि.२६ महाशिवरात्री यात्रा खातील टिकाणी रामतीर्थ यात्रा आजरा, कवठेमहाकाळ, कपोतेश्वर व चडणगे ता.करवीर, विशालगड, ककरेश्वरी ता.खावापूर व हत्तरशी जि.बेळगाव, कुसुळंड ता.पाटण, तारले जि.सातारा, नागाचे कुमठे ता.खाटाव, सारोले ता.मोहोळ, माचपूर ता.मंगळवेढा, चांडगाव ता.श्रीगोंदा, क्षेत्र बेलेश्वर जि.बीड, धामणसे जि.रत्नागिरी, गुहागर जि.रत्नागिरी, कासाई व धोपेश्वर यात्रा कासाई ता.कणकवली, मेढे ता.सावंतवाडी, नेरूर ता.कुडाळ, हरिहेश्वर व श्रीवर्धन जि.२७ देव रामेश्वर रथोत्सव आकेरी ता.कुडाळ सिध्देश्वर यात्रा लिपणगाव ता.श्रीगोंदा जि.नगर कात्रेश्वर रथोत्सव कातरखाटाव ता.खाटाव निवाडेदेवी यात्रा उमरकणस ता.पाटण पानलिंग पालखी कावड वावरहिरे ता.माण माणेश्वर यात्रा सुरुरुल जि.सांगली भ.आदिनाथ वार्षिक मस्तकान्धिके नांदणी ता.शिरोळ बसवेश्वर यात्रा डिसज ता.मिरज, कुसुळंडवाड यात्रा

संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय दि. १६ फेब्रुवारी

Table with 4 columns: Location, Time, Location, Time. Lists various locations and their corresponding times for the festival.

राशिभविष्य : फेब्रुवारी २०२५

Table with 4 columns: Sign, Description, Sign, Description. Provides horoscope details for various zodiac signs.

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

Large table with 12 columns: Day, Month, Sun, Moon, Rahu, Ketu, Sun, Moon, Sun, Moon, Sun, Moon. Contains detailed astronomical and festival data.

Vertical list of 12 zodiac signs (Mेष, वृषभ, मिथुन, कर्क, सिंह, कन्या) with corresponding icons and brief descriptions.