

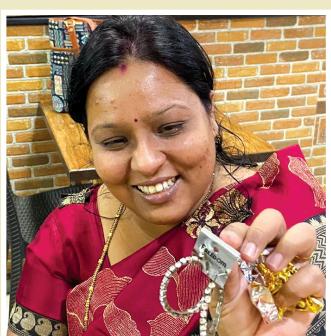


विद्या वृमन

पुणे | वर्ष ५ | अंक १ | जानेवारी २०२४ | पाने २०



BEING WOMAN'S CHRISTMAS CELEBRATION





बिझंग वुमन

पुणे | वर्ष ५ | अंक १
जानेवारी २०२४ | पाने २०

RNI NO. MAHMAR/2019/78753

मुख्य संपादिका
रोहिणी वांजपे
९८२२८६२२५५

उप-संपादिका
चित्राली कुलकर्णी
९८५०९५८४३१

कॉरपोरेट कमर्शियल्स्
शुभांगी नांदूरकर
८५५२८५७७७९

समनव्ययक
मनाली जोशी
९८५०४३३९५४

सोशल मीडिया को-ओर्डिनेटर Technovibes
निलिमा शहाणे
८३०८४०४४५५

डिझाइन
ऑफबोर्ट कॉन्सेप्ट्स्
९८८१०९८०१०

संपर्क कार्यालय
'बिझंग वुमन'
६०३, फिष्ठ, अव्हेन्यू,
सिटीप्राईड थिएटरजवळ, पुणे ४११०३८
editorial@thebeingwoman.com

'बिझंग वुमन' हे पाक्षिक
मालक, प्रकाशक व मुद्रक रोहिणी अरुण वांजपे
यांनी एकाविंद पालिस्टी, ए १२, निखिल पार्क
'सी' सोसा., माणिकबाग, सिंहगड रोड,
पुणे ४११०५१ येथे छापून फ्लॅट नं. सी ११,
संगता सीएचप्स, ताडीवाला रोड, पुणे ४११००१
येथून प्रसिद्ध केले.
संपादक-रोहिणी अरुण वांजपे
(प्रसिद्ध केलेल्या मजकुराशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.)

अनुक्रमणिका

● संपादकीय	रोहिणी वांजपे	०४
● पढ्यामागील सुरभी भावे	चित्राली ओक-कुलकर्णी	०५
● दरवर्षी तेच तेच...	टीम बिझंग वुमन	०७
● संवाद	मानसी कुलकर्णी	०८
● Being a Woman	Saroj Ghatge	०९
● स्त्री आणि आजची Lifestyle	स्मिता भादुले	११
● चित्रकर्तीचा कलाप्रवास	गौरी केळकर बापट	१२
● प्रेमाची ताकद	दिलीप अनंतराव तांबोळकर	१४
● पूर्वेच्या देवा... तुझे सूर्यदेव नाव	प्रिया फुलंब्रोकर	१५
● संगीत एका वेगळ्या नजरेतून	संगीता सांगवीकर	१६
● संग महाराष्ट्राच्या लोककलेचे	टीम बिझंग वुमन	१७
● दिवाळी अंक प्रतिक्रिया आणि प्रकाशन छायाचित्रे		१८

संपादकीय



रोहिणी वांजपे
संपादक, 'बिझंग वुमन'
editorial@thebeingwoman.com

२०२४ नवीन वर्षात पदार्पण झालेले आहे सर्वांना नवीन वर्षाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

दरवर्षीप्रमाणे आपण नवीन वर्षाचे संकल्प करतो आणि विसरून जातो, माणसाचा तो स्वभाव धर्म आहे. बिझंग वूमनकडून शक्यते सगळे संकल्प पूर्ण करण्याचा प्रयत्न असतो आणि ठरवलेले संकल्प पूर्णत्वाला नेण्यासाठी नेहमीच संपूर्ण टीम काम करत असते. मागील वर्षी महिलांच्या बाबतीत काही चांगल्या घटना घडल्या. ३३% आरक्षण मिळाले, वर्ल्ड क्रिकेटमध्ये दोनवेळा महिला संघ विजयी झाला, असे अनेक नवनवीन रेकॉर्ड झाले गेले. बिझंग वूमन जे काम महिलांसाठी करते आहे त्याची दखल घेतली गेली. काऊ डिनिटी फाउंडेशन तरफे बिझंग वूमनला 'समाजरत्न' पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले.

बिझंग वूमनचा दिवाळी अंक दरवर्षीप्रमाणे मोठ्या दिमाखात प्रसिद्ध झाला. डॉ. गौरी कानिटकर, चित्रलेखा पुरंदरे आणि निलिमा क्षत्रिय यांच्याहस्ते प्रकाशन झाले. यावेळी वेगव्या पद्धतीने अंकाचा प्रकाशन सोहळा पार पडला. दिवाळी अंकाला भरभरून प्रतिसाद मिळाला. देशभरातून खूप चांगला प्रतिसाद लाभला.

यावर्षीचे बेरेच संकल्प पूर्ण झाले आहेत असा मी म्हणेन. यावर्षी डिजिटल अंक प्रसिद्ध झाले. मार्च महिन्यात जागतिक महिला दिनाच्या अंकाला खूप चांगला प्रतिसाद मिळाला. त्यानंतर एप्रिल, मे च्या अंकाना चांगला प्रतिसाद मिळाला. त्याचवेळी बिझंग वूमनचा व्हॉट्सप ग्रुप जमला आणि यात सुरुवातीला जवळजवळ २०० जणी समाविष्ट झाल्या. जुलै मध्ये बाईपण भरी देवाचा प्री शो झाला. १७१ ग्रुप मेंबर सकाळी ८ वाजता जरीची साडी, नथ घालून थिएटरमध्ये शो साठी हजर होत्या. त्यानंतर मंगळागौर खेळाचे दोन मोठे इव्हेंट झाले. यात बायकांनी मनसोकृत मंगळागौरीच्या खेळांचा आनंद लुटला. दांडियाचा तीन दिवसांचा मोठा इव्हेंट टीम तरफे घेण्यात आला. दर महिन्याला टीमची मिटिंग घेतली जाते. यालाही खूप चांगला प्रतिसाद मिळत आहे. ग्रुपमध्ये केवळ बिझनेस नाही तर विचारांची देखील देवाणघेवाण होत असते. एकमेकींना सहाय्य करीत इथे प्रत्येकजण पुढे जात आहे.

येणाऱ्या नवीन वर्षात ज्यांनी ज्यांनी जे जे संकल्प ठरवले आहेत ते ते पूर्ण करण्यासाठी नवकी पर्यंत करत राहा. नवे संकल्प नवीन गोष्टी तुमच्या भेटीला घेऊन येण्यासाठी आम्ही सज्ज आहेत. तुम्हीही या सगळ्या उपक्रमात सहभागी व्हा आणि कार्यक्रमांचा आनंद घ्या.

हे वर्ष सगळ्यांनाच सुख, शांती आणि ठरवलेले सर्व संकल्प पूर्णत्वास नेणारे ठरो हीच मनोकामना.

StayTune.....

धन्यवाद.
रोहिणी वांजपे
संपादक, 'बिझंग वुमन'

••

पड्यामागील सुरभी भावे

शिक्षण वेगव्या क्षेत्रात
आणि करिअर वेगव्या
क्षेत्रात घडवणारी, विविध
आघाड्यांवर मात करत
स्वतःची वेगळी ओळख
निर्माण करत आज यशस्वी
झालेली अभिनेत्री सुरभी
भावे-दामले.



सौ.चित्राली ओक-कुलकर्णी
पुणे

सैनिकी शाळेतून शिक्षण झाल्यानंतर पत्रकारितेमध्ये पदवी प्राप्त केली. एका न्यूज चैनेलमध्ये मनोरंजन विभागात काम करत असताना अनेक कलाकारांच्या मुलाखती त्या घेत असत. त्यावेळी आपल्यालाही कोणीतरी असे प्रश्न विचारवेत असं त्यांना वाटतं असे. आणि खरंतर अभिनय क्षेत्रात काम करावं ही त्यांची सुन्ह इच्छा होती. सुरभी ताईच्या वडिलांचे निधन त्या खूप लहान असताना झाले. त्यामुळे नकळतपणे त्यांच्यावर घराची जबाबदारी पडली गेली आणि अभिनय कक्षेत्रात काम करण्याचे त्यांचे स्वप्न तिथेच थांबले गेले. पण आयुष्यात जे मिळायचे असते ते



तुम्हाला जीवनाच्या कोणत्या ना कोणत्या टप्प्यावर मिळते आणि तोच तुमच्या जीवनाचा टर्निंग पोइंट ठरतो हेच खरं. काही बाबतीत स्थिरता आल्यानंतर आता अभिनय क्षेत्रात काम करायला हरकत नाही असे त्यांनी ठरवले. मनात आहे तर एकदा बघूयात संधी मिळते का? म्हणून त्यांनी ऑडिशन दिली आणि आलेल्या संधीचे सोने केले. माणसाचं काम बोलतं तेच इथे झाले एका कामातून दुसरे, दुसऱ्यातून तिसरे असा कामांचा ओघ त्यांच्याकडे वाढत गेला आणि त्यांनीही तो समर्थपणे पेलला. दिलेलं काम प्रामाणिकपणे करत राहीलं की कशाचीच कमतरता भासत नाही यावर

त्यांचा विश्वास आहे. आयुष्याच्या एका टप्प्यावर वेगळं वळण घेत असताना घरातून सपोर्ट मिळाणं गरजेचं असत आणि सुरभी ताई त्याबतीत स्वतःला खूप भाग्यवान समजतात की सासर आणि माहेर या दोन्हीकडून खूप चांगले सहकार्य त्यांना लाभत आहे, कामासाठी प्रोत्साहन मिळत आहे. लग्नानंतर अनेकदा करियर करताना प्रश्न पडतो. त्यातून अभिनय क्षेत्र असेल तर ते आवडेल का? काम करू देतील का? ही सगळी विधान त्यांच्या दामले (सासर) कुटुंबातील माणसांनी मोडून काढली आहेत. एका ऊळा तिचे करिअर करण्याचा पूर्ण

हवक आहे आणि त्यासाठी तिला सर्वोतोपरी सपोर्ट करणं ही आपली जबाबदारी आहे हे सांगणारे मूर्तिमंत उदाहरण म्हणजे त्यांचे पती आणि सासू सासरे. आपल्या पत्नीला तिच्या व्यवसायात घरन काम करता येणे शक्य नाही हे ओळखून सिद्धार्थ दामले यांनी स्वतःचे काम घरन करून घेतले. बाळ ३ महिन्याचे झाल्यानंतर तू करिअर थांबवू नकोस हे सांगत पूर्णपणे पाठिंबा देत त्यांनी सहकार्य केले. याला त्यांचे सासू सासरे आणि आई यांनी देखील पाठिंबा दिला त्यामुळे आपल्या अभिनय क्षेत्रातील यशाचे संपूर्ण क्रेडिट त्या आपल्या कुटुंबाला देतात. इथे महत्त्वाचा असतो तो विश्वास,

समजूतदारपणा आणि एकमेकांना सांभाळून घेण्याची तयारी असं त्या आवर्जून सांगतात. करिअर आणि घर दोन्ही सांभाळताना संयम हवा, खबरदारी हवी. जेव्हा घरी असाल तेव्हा घराला सरेंडर आणि कामाला असाल तेव्हा त्या ठिकाणी १००% अस जर केलं तरंच तुम्ही यशस्वी होऊ शकता हे त्या सांगतात. समाजाचा विचार करत बसलात तर जगण अवघड होऊन जाईल. त्यामुळे तुम्हाला काय वाटतं, तुमच्या कुटुंबाला काय वाटतं हे सगळ्यात जास्त महत्त्वाचं आहे हे त्यांचं ठाम मत आहे. कोणत्याही क्षेत्रात काम करताना अडचणी येणार पण त्यावर तुम्ही मात कशी करता हे जास्त महत्त्वाचे ठरते. कामाच्या ठिकाणी शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, भावनिक बाबतीत जर त्रास होत असेल, चुकीची वागणूक मिळत असेल तर त्याला वेळीच विरोध करता आलाच पाहिजे. सेल्फ डिफेन्स ही काळाची गरज आज प्रत्येक स्त्रीने ओळखली पाहिजे आणि अंमलात आणली पाहिजे. हे देखील त्या आवर्जून सांगतात. आनंदी राहा. आयुष्य एकदाच मिळतं त्यामुळे ते भरभरून जगायला शिका आणि इतरांनाही शिकवा या मताच्या त्या आहेत. सगळ्यात महत्त्वाचं स्वतःला काय पाहिजे याचा विचार करायला शिका आणि जर तुमचं लग्न झालं असेल तर नवरा- बायको मधील bonding घटू करा तरंच तुम्ही सर्व आघाड्यांवर यशस्वी होऊ शकता. एकमेकांना सपोर्ट करत पुढे जा. जिथे-जिथे ज्यांची ज्यांची गरज लागेल तिथे-तिथे ती अवश्य घ्या त्याबद्दल कोणताही कमीपणा बाळगून का आणि सगळ्यात महत्त्वाचं त्यांनी केलेल्या मदतीसाठी कायम कृतज्ञ रहा. काम करताना नेहमी तूमचा प्लॅन अ आणि ब तयार ठेवा म्हणेज गोष्टी सोप्या होतात.

एखाद्या स्त्री चे करिअर घडविण्यासाठी त्यापाठीमागे एका स्त्रीचाच हात असण खूप क्वचित वेळा पाहायला मिळतं पण सुरभी ताई याबाबत स्वतःला अतिशय नशीबवान समजतात की त्यांना हे सहकार्य लाभले आहे. त्यांची आई, सासूबाई, मदतीस आदिती आणि त्यांची दोन वर्षांची मुलगी या सगळ्या त्यांच्या पाठीशी खंबीरपणे उभ्या आहेत म्हणूनच अभिनय क्षेत्रात १० वर्ष त्या यशस्वीपणे कार्यरत आहेत यात कोणतीही शंकाच नाही. अनेकदा नकारात्मक भूमिका साकारूनही त्या नेहमीच सकारात्मक विचाराने खून्या जीवनात कार्यरत आहेत. आपल्या या यशाचे श्रेय त्या आपले पती सिद्धार्थ आणि संपूर्ण भावे-दामले कुटुंबाला देतात.

खरंच सुरभी ताई तुमचं व्यक्तिमत्त्व म्हणजे अनेक जणांसाठी प्रेरणादायी ठरणारे आहे. तुम्ही आई झाल्यानंतरही तुमचं करिअर सहज करू शकता हा आदर्श तुम्ही अनेकीच्या समोर ठेवला आहे. १२ तास काम करूनही घर तितकंच जबाबदारीने सांभाळत आहात. न डगमगता, न थांबता प्रामाणिकपणे आलेले काम करत यशावरती स्वार होत तुम्ही काम करत आहात. तुमच्या संपूर्ण प्रवासाला बिंदुंग वूमच्या मनःपूर्वक शुभेच्छा!

मुलाखत / शब्दांकन
सौ. चित्राली ओक-कुलकर्णी

● ●

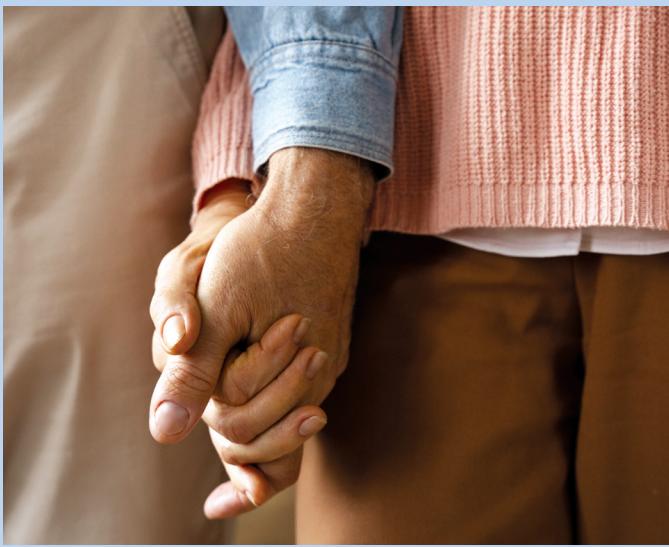


दरवर्षी तेच तेच....

वर्ष काय येतात जातात. काळानुसार बदल होत जातात. संस्कृती, परंपरा, शिक्षण पद्धती अजून अशा असंख्य गोष्टी वर्षांगणिक बदलत जात असतात. नववीन टेक्नॉलॉजी येत राहते. कालंच आज जून झालेलं असंतं तर वर्ष बदलल्यावर बघा की किती किती गोष्टी बदलत असतील. नेहमी वर्ष संपत आलं की मग काय नवीन वर्षांचा काय प्लॅन? हे सगळीकडे ऐकू येणार वाक्य. मग काय नवीन वर्षावर येणाऱ्या जोक्स ना तर उधाणच येत नाही का...गंमतीचा भाग जरा बाजूला सारुयात. नवीन वर्षात संकल्प जरूर करावेत पण ते मागच्या वर्षांचेच असू नयेत नाही तर मग आपण आणि राजकीय आश्वासन यात फरक काय राहणार हो...नवीन संकल्प आखा. जुने का पूर्ण झाले नाहीत याचा अभ्यास करा. कुठे कमी पडलं, काय राहील हे तपासून घ्या. बघा उत्तर सापडेल आणि ज्या चुका सरत्या वर्षात झाल्या गेल्या त्या पुढच्या वर्षात टाळा. काहीतरी टार्गेट नवकीच आखा नाहीतर काय आला दिवस गेला असं करत परत वर्ष संपताना आठवतं अग्या हे राहिलंच की! सण- उत्सव येतंच राहणार, जग झापाठ्याने पुढे जात राहणार, बदल होत जाणार, मानसिकतेत-विचारात फरक पडत जाणार हे सगळं स्वीकारण्याची ताकद ठेवत चला म्हणजे आपोआप पुढच वर्ष आनंदात जाईल. मुळात ना एक गोष्ट करा. नुसते मोटिव्हेशनल मेसेज ऐकण्यापेक्षा कृती करा. फिटनेस चे फालतू जोक्स फॉरवर्ड करण्याआधी जरा स्वतःत डोकावून पहा. मी आहे का फिट अन फाईन? की खरंच मला गरज आहे येत्या वर्षात स्वतःच्या तब्येतीवर वर्क आउट करण्याची? स्वतःपासून सुरुवात करा. नवीन तंत्रज्ञान शिका. जगासोबत राहण्याचा प्रयत्न करा. आजचा आलेला क्षण आनंदाने जगा. नाती

जपा कारण या वर्षात पाहिलत कधी कोणाची विकेट कुठे कशी जाईल याचा थांगपत्ता लागत नाही. स्वतःतील 'मी' जरा बाजूला केला ना की सगळं सोपं होऊन जातं. नुसतेच पळत सूटू नका, पैसा कमावण्याच्या नादात जगणं विसरू नका, आज आहे उद्या नाही, उद्या आहे परवा नाही अशी सगळी परिस्थिती. नवीन वर्षात कुठं पर्यंत, धावायचं? किती धावायचं? हे ठरवा. आणि एक सांगू का असं प्लॅनिंग वगरे करून थोडं जगण्याचा पर्यंत करून पाहा. एकदम नाही पण हळूहळू जमेल आणि मग समजेल की हे बाकीचे कसे काय बुवा इतके मस्त जगतात. महिलांसाठी तर खरच निवेदन की बाई यशाने हुरळून जाऊ नकोस आणि अपयशाने खचू नकोस. नव्या वर्षात नव क्षितिजे गाठण्याची जिद ठेव. गगनभरारी घे. इतर कोणाशी नाही स्वतःशी स्पर्धा ठेव. नाही म्हणायला शिक पण योग्य ठिकाणी. तू अष्टावधानी आहेस याची जाणीव ठेव आणि नव्या वर्षाची आखणी आख. सरते शेवटी काय हो वर्ष निघून जातात आणि सोबत राहतात त्या फक्त आठवणी. तेव्हा जगाच्या प्रवाहात राहायला शिका वाहत जायला नाही. तो करतो मग मी का नाही. मला पण हे हवं हा अद्वाहास सोडा आणि जगून पहा. वर्ष तर काय हो बदलत जाणारच आहेत. कोणासाठीही ती थांबणा नाहीत. पण ही वर्ष बदलताना आपण जगणं विसरत नाही ना हे पाहण्याची नितांत गरज आहे. आणि म्हणूनच असं वाटतं की संकल्प करा जे मनात असतील ते सगळे करा पण या सगळ्यात स्वतःसाठी, आनंदाने बहरण्यासाठी, मनमुराद हसण्यासाठी, दिलखुलास जगण्यासाठी कुठेतरी जागा मात्र नवकी राखीव ठेवा....

● ●



संवाद



मानसी कुलकर्णी
पुणे

आयुष्याच्या एका टप्प्यावर सोबत आणि संवाद किती गरजेचा ज्येष्ठ लोकांसाठी काम करू असे ठरवलं तेंव्हा अनेक लोक चौकशी करायचे. त्यात बरेच वेळा तुम्ही गप्पा मारायला येऊ शकतात का? असा प्रश्न अनेक लोकांनी विचारला. एकंदर ४ वर्षांत हे लक्षात आलं की घरात सगळ्या सुखसोयी असून पण बोलायला कोणी नाही. कारण उतारवयात शारीरिक मर्यादा येतात. रोजच्या गोष्टीमध्ये पण बदल होऊ लागतात त्यामुळे चिडचिडेणा येतो. त्यात जर एकट्याने राहत असतील तर मग एकटेपणाची भावना अधिक जाणवते.

काळाच्या ओघात सध्याची मिढी झापाण्याने पुढे जात आहे. नवीन येणाऱ्या जबाबदाऱ्या, त्यात स्पर्धा, सतत बदलत राहणाऱ्या नोकऱ्या आणि त्यामुळे बदलत जाणारी घरे. पण ह्यात सगळ्यात प्रॉब्लेम येतो तो ज्येष्ठांना. प्रत्येकाच्या घरी किमान एक तरी वृद्ध व्यक्ती आहे हे लक्षात आले आहे, त्यामुळे हे सततचे होणारे बदल त्यांना पचवण शक्य होत नाही. त्यामुळे वृद्ध लोकांची मानसिकता पण बदलत चालली आहे. अस म्हणतात की वृद्धत्व हे दुसर बालपण आहे. त्यामुळे मानसिकरित्या खूप बदल होत आहेत. त्यामुळे आपल्या घरातील आजी-आजोबांशी बोलायला दिवस भरात थोडातरी वेळ काढा. आपण जगाशी स्पर्धा करण्यात पुढे निघून जात आहोत पण अजून आपले आजी आजोबा तिथेच राहत आहे. त्यामुळे जेवढा शक्य तितका वेळ त्यांच्याबरोबर घालवा. आपल्या मुलांना काही दिवसांनी आजी- आजोबा हीच भावना विस्मरणात जाईल, त्यांना त्यांच्या सोबत काही वेळ घालवू द्या. त्यांच्या वेळेच्या गप्पा गोष्टी ऐकू द्यात. एखाद्या समारंभात आवर्जून घेऊन जा, त्यांच्या मित्र मैत्रीणीशी भेट घालून द्या. त्यांना मनसोक्त बोलू द्या. थोडं त्यांचं ऐकून घ्या. त्यांची मत जाणून घ्या, तुम्ही किती महत्वाचे आहात ह्याची त्यांना जाणीव वेळोवेळी करून द्या. संपत चाललेली एकत्र कुठुंब पद्धत ही आपल्या नात्यांना आपल्या पासून दूर नेत आहे, त्यामुळे वृद्धाश्रम जास्तीत जास्त वाढत आहेत.

कधीकधी आपल्यामुळे कशाला त्रास त्यामुळे बरेचवेळ ज्येष्ठ

लोक संगंतच नाहीत, त्यांना तो विश्वास द्या की काही झालं, तुम्हाला कसलाही त्रास झाला तरी आम्ही आहोत.

कधीकधी आपल्यासोबत आपली मुलं आहेत ही भावना बळ देणारी असते. त्यामुळे त्यांना हवकाने काही गोष्टी सांगा. त्यामुळे व्हे हे एकटेपण दूर होऊ शकते. परिस्थिती असताना आई-वडिलांना वृद्धाश्रमात ठेवावं लागण आणि गरज नसताना आई-वडिलांना वृद्धाश्रमात ठेवणं या दोन्ही गोष्टी वेगळ्या असल्या तरी या गोष्टीत त्या आई-वडिलांची मनस्थिती, त्यांच्या भावना जाणून घेऊन त्यांच्याशी संवाद साधणं, त्यांना समजून घेणं हे खूप महत्वाचं आहे. एकटेपण ही सध्याची गंभीर समस्या आहे. मग ते घरातलं असो वा सगळ्यांमध्ये राहनही भावनेचं असलेलं एकटेपण. त्या वयाला, त्या वेळेला, त्या विचारांशी संवाद साधणं हे महत्वाचं. त्यामुळे आपण आपल्या घरातील आई-वडिलांपासून ते आपल्या सभोवताली असणाऱ्या वृद्धांशी बोललं पाहिजे. त्यांना बोलतं केल पाहिजे. त्यांच होऊन त्यांच्या भावना समजून घेतल्या तर वृद्धाश्रमांकडे पाहण्याची लोकांची मनस्थिती बदलेल. याकरता आपण स्वतःच्या घरातून संवाद कायम ठेवायला हवा. कारण निवृत्ती, अलिस्पणा, असहाय्यपणा, चिडखोरपणा, असहनशीलता हे सारे वयासोबत जसे येते त्याचबरोबर निःस्वार्थपणा आणि दयाळूपणादेखील हे सारं येतचं. यातली कोणतीही गोष्ट कमी जास्त होते ते व्यक्ती-प्रकृती व परिस्थितीवर अवलंबून असते. कौटुंबिक आधार असेल तर या गोष्टी ब-याच सोप्या, सहज होतात. लहान मुलांची जशी काळजी आपण आपुलकीनं प्रेमानं करतो तशीच केवळ अपेक्षा वृद्धांची असते यापेक्षा जास्त काही नाही आणि हे करणं ही प्रत्येक कुटुंबाची जबाबदारीच आहे याची काळजी आपल्या प्रत्येकानं घ्यायलाचं हवी.

आधार सन्हितेस
ज्येष्ठांसाठी २४ तास सन्हितेस
मानसी कुलकर्णी ९८३४७४६९४२
www.aadharservices.com



Being a Woman



Saroj Ghatge
Pune

"I am a Woman. Please Don't ever refer to me as a person with a uterus, birthing person or person who menstruates. How would people not realize how degrading this is!" –Ana Kasparian

I quoted this quote as the recent incident happened in India was haunting me. Our new president / Draopadi Murmuji was addressed as "Rashtrapati" by a male-minded person in the parliament. This shows how we are obsessed with gender-centric language. Of course very recently we are trying for gender-neutral languages.

A man was asked once, "What is a woman?" And the answer was – "A woman is a person who is capable of giving birth to a baby."

Is this the only quality, the only sign, the only

attribute of a woman?

No not at all ! Of course, first of all, I would like to specify that being a woman doesn't mean at all being against men, no never! For some men-brain think otherwise. For them being a woman means being a model on the advertisements of male products, like beard lotion or perfumes or men underwear's! You will see her beauty face with her other curves printed on fashion magazines. They all want their trade having higher graph with these curves & enchanting faces!

The good thing is that genderless fashion has given people the freedom to dress as they want. Fashion is breaks the binary.

I think, from the times unknown being a

woman is being Gargi, Maitheli, it mean being intelligent, having opinions & discussing serious religious or any other socially important issues with men.

Being a woman is being Ahilyabai Holkar, Tararani, Zansi ki Rani or Jijamata. Having all adorable 'woman qualities' & Still making their place in men bastion.

According to me, being a woman means being Anandi Gopal, the First Indian Female doctor, being a Australian politician who breastfed her body on the Senate Floor on 10th May, 2017, being Kalpana Chawala, being Malala Usufzali, the Nobel winner.

For me, being a woman means being Usha Kiran, the first Cobra battalion Commando in Indian army, being a bus conductor, being a truck driver, being a pilot, being a goods train driver.

All these women, in Caroline Jones words, are like the sun. They are path finders. They are path makers, crossing, handling all adversities & Leading their fellow women, or may I say, fellow persons.

This leads me to think of myself, how I identify myself, and it churns me to think, why do I say I am Sou/Mrs. X/Y' why do I must / I display my marital status? Why can't be I, just X or just Y. Mental conditioning ? Do think.

In the whole world, women are looked down upon. In war, during natural calamities, during riots and many man-made disasters, sufferers are women & children. Women are objectified by men. They are allowed to be pretty, cute, sexy but not allowed to have opinions, not taken graciously for her being smarter than men.

Child marriages and sexual violence against women is becoming unavoidable in every society in India. Women are considered vulnerable & many a times, they are! "Suffering"! the words "suffering, agony, pain, betrayal seems synonyms to the word woman. She has to fight from the womb of her mother. Mother, herself being a woman doesn't want to bare a girl fetes as she knew what sufferings are lying ahead! What a tragedy! Then when it comes to choice, a boy is sent to school & enjoys his childhood & a girl is denied her basic right to education. And when



she reaches to puberty stage, सातच्या आत घरात is the motto of her life, she is told how to sit, how to smile, how her body languages and verbal language should be! I remember one "Short' माझ्या कपाळावरच कुंकू तुझ्या नावाचं, माझ्या हातावरची मेंदी तुझ्या नावाची, माझ्या गळ्यातले मंगळसूत्र तुझ्या नावाचं, माझ्या पायातली जोडवी तुझ्या नावाची, इतकच काय मला मिळणारा 'सौभाग्यवती भव' हा आशीर्वादही तुझ्यासाठी, तर माझा काय आहे तुझ्याजवळ? विचार करण्यासारखे.

लग्न होण्यापूर्वी सांगितले जाते तू परक्याच धन 'ते' तूळं घर आणि तिथे ती आजी झाली तरी तिला 'तिथले' बाहेरची, परकीच मानतात.

But there are women who are breaking many "glass ceilings" and saying "No" means "No" to gas lighting.

"The doubters, the naysayers who gave me hell & said I could not, I would not, I must not, Your resistance made me stronger, made me push harder, made me the fighter that I am today." This is Madonna, woman of the year 2016.

But slowly the scene is changing at least in some areas. 'Many men respect & appreciate women. There were Maharshi Karve, Jyotiba Phule, Raja Ram Mohan Roy who fought for women's education and the disgusting tradition like "Sati"

Very recently the first and a large number of home buyers were single women. They are facing every ups & downs, highs & lows with zeal and zest, with pride and confidence with adventure and pain too.

But every woman has to stand for her own self. She has to become a voice for voiceless. We have to work harder and be better to make a dent wherever we can.

It is said or may be assumed that men love women who love being "woman" But we, women will not fall for this, we will be 'persons', 'Persons' with grace, dignity, confidence and having self-esteem. We will have to become 'PERSONS.' So my dear friends, Make A Difference' Act Now –

If not me, Who?
In not now, When?

Cell No. 9011076265

● ●

स्त्री आणि आजची Lifestyle



स्मिता भाद्रे
पुणे

घरातील सर्वांच्या तब्बेतीची काळजी घेणारी पण, स्वतःची वेळ जेवू खाऊ घालणारी पण स्वतःच्या जेवायच्या वेळा न पाळणारी. सर्वांना ताजे गरम खाऊ घालणारी पण स्वतः मात्र शिळे अन्न खाणारी, प्रत्येकाचे आरोग्य जपणारी पण स्वतःच्या आरोग्याकडे काना-डोळा करणारी स्त्री प्रत्येक घरात आढळते.

यामुळे तिला असंख्य शारीरिक समस्यांना सामोरे जावे लागते. उच्च रक्तदाब, स्थूलता, हार्मोनल चेंजेस, थायरॉइड, मासिक पाळीच्या समस्या, डिप्रेशन, गर्भाशयाचा कॅन्सर अशा अनेक समस्या. त्यासाठी स्त्रीने स्वतःच्या लाईफ स्टाइलकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. समतोल आहार, पुरेसा व्यायाम, मेडिटेशन करणे गरजेचे आहे.

प्रत्येक स्त्रीने सक्स आहार घेणे आवश्यक आहे. त्यामध्ये योग्य प्रमाणात प्रोटीन, व्हिटमिन व फायबर घेणे जरुरीचे आहे. आहारात हिरव्या पालेभाज्या, डाळी, कडधान्ये, सलाड, भाज्या व पाण्याचे योग्य सेवन पण तेवढेच आवश्यक आहे.



कोणत्याही प्रकारचा ४५ मि. व्यायाम करणे गरजेचे आहे. जसे की सूर्य नमस्कार, मेडिटेशन, कार्डिओ, सायकलिंग, जॉगिंग, वॉकिंग, झुंबा डान्स. तसेच प्रत्येक स्त्रीने आपल्या आवडीचा कोणताही एक छंद जोपासणे गरजेचे आहे. जसे की संगीत ऐकणे, नृत्य शिकणे, बागकाम करणे. त्याने तुमचा तणाव कमी होऊन तुम्हाला फ्रेश वाटेल.

आजकालच्या बदलत्या जीवनशैलीमुळे आपल्या आरोग्यावर विपरीत परीणाम होत आहे. त्यामुळे लाईफस्टाईल चेंज करणे खूप गरजेचे आहे. म्हणून यासाठी प्रत्येक स्त्रीने आपल्या रोजच्या जीवनशैलीत बदल करणे खूप गरजेचे आहे. योग्य डाएट व व्यायाम (exercise) हा याचा गुरुमंत्र आहे.

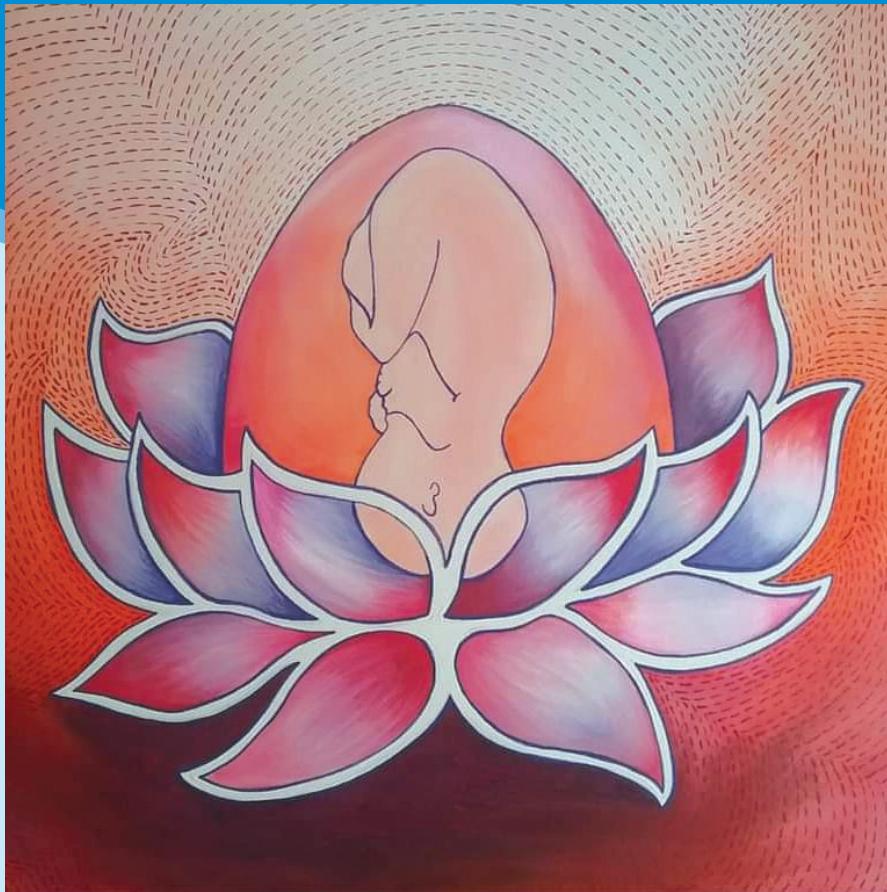
मानसिक आरोग्य असते आपल्या हातात फक्त असू द्या, तुमच्या विचारांना आणि आरोग्याला तुमची साथ!

**Wellness and Fitness Coach
Health Mantra 9822208073**

चित्रकर्तीचा कलाप्रवास



गौरी केळकर बापट
पुणे



एकच व्यक्ती विस्तीर्ण कालाक्षेत्रात अनेक कलांमध्ये प्राविष्ट्य मिळवते ही क्वचित घडणारी गोष्ट आहे. अशाच कलाक्षेत्राशी नाळ जोडली गेलेल्या आणि विविध कलात माहीर असणाऱ्यापैकी आज आपण जाणून घेणार आहोत ते गायन, वादन, वकृत्व इ.अनेक कलापैकी चित्रकलेमध्ये आपले करियर करणाऱ्या चित्रकर्ती गौरी केळकर बापट यांचा कलाप्रवास.

गौरी केळकर बापट यांचा जन्म सातारा जिल्ह्यातील कराडमध्ये झाला. लहानपणापासून एकूणच कलेकडे त्यांचा जास्ती कल होता, मग ते संगीत असो, तबला असो, वकृत्व असो, नाटक असो किंवा चित्रकला. संगीत, तबला याचे शास्त्रशुद्ध शिक्षण, भारत गायन समाज आयोजित परिक्षेमध्ये विषेश प्राविष्ट्य प्राप्त केले. आहे. शालेय जीवनात डॉर्झ ग्रेड परिक्षांमध्ये विशेष प्राविष्ट्य मिळविले तसेच अनेक स्पर्धांमध्ये त्यांनी सहभाग घेतला. रांगोळी स्पर्धा, फलॉवर अरेंजमेंट स्पर्धा, सलाड डेकोरेशन स्पर्धा, सकाळ आयोजित चित्रकला स्पर्धा अशा विविध स्पर्धांमध्ये सहभाग. स्पर्धा जरी विविध असल्या तरी या सगळ्यामध्ये कलात्मकता(creativity) ही एक गोष्ट कॉमन होती. प्रत्येकवेळी विविध नाविन्यपूर्ण कौशल्य वापरून त्या चित्र रेखाट असत. आठवीमध्ये असतानाच चित्रकलेमध्ये करियर करायचे मनाशी ठरवले. त्याप्रमाणे १०वी नंतर शांतिनिकेतन, सांगली येथून जी.डी. आर्ट्स् इन फार्झिन आर्ट्स्

हा डिप्लोमा त्यांनी केला. या दरम्यान भरपूर स्केचिंग, निसर्गचित्रण, भेटकार्ड, बुकमार्स बनवणे, दिवाळी जवळ आली की पणत्या डेकोरेट करणे, विविध प्रकारचे आकाशकंदील बनवणे यासारखे बरेच कलात्मकतेला वाव देणारी असंख्य कामे त्यांनी केली. या सगळ्यामुळे त्यांचे हे क्रीएटीव्ह काम लोकांसमोर मांडले जात होते आणि त्याला उत्तम प्रतिसाद देखील मिळत होता.

आत्ता या घडीला त्या जे फ्रीलान्स काम करत आहे याची सुरुवात खरं बघायला गेलं तर इथपासूनच झाली असावी कारण त्यामध्येसुद्धा रचना, आकार, रंगसंगती, पोत, वैविध्यपणा या सगळ्याचा सखोल अभ्यास, विचार आणि वापर केला होताच. आपण स्वतः करू शकतो हा आत्मविश्वास त्यांना मिळाला आणि त्यातून त्यांनी फ्रीलान्स कामाला सुरुवात करत भरपूर गोष्टी साध्य केल्या आहेत. काम करत असतानाच अपेट राहण्यासाठी त्यांनी काम आणि शिक्षण असेही केले.

डिप्लोमा नंतर मी S.N.D.T Pune मधून Fine Arts मध्ये एम. ए. केलं. जी.डी. आर्ट्स् आणि एम. ए. करत असताना वारली, मधुबनी, गोंद, कलमकारी, तंजावर, मुघल, मिनीएचर, इजिप्शियन, झेन्टंगल, मंडला यासारख्या अनेक आदिवासी तसेच प्रादेशिक कलाप्रकारांचा अभ्यास आणि सराव केला.

मधल्या काही काळात आर्टयोग या कंपनीतर्फे पुण्यातल्या आय.



टी. कंपन्यांमध्ये आर्ट वर्क शॉप त्यांनी घेतले. आपल्याला जे येत ते इतरांनाही भरभरून द्याव हेच खर. आणि तुम्ही जितके तुमच्याजवळ असणारे ज्ञान द्याल तितके तुम्ही अधिकाधिक प्रगत होत जाता.

गेली २३ वर्षे चित्रकलेच्या क्षेत्रातून त्यांनी पूर्णवेळ मुक्तपणे काम केले आहे. आत्तापर्यंत ५०० हून अधिक Customized Paintings आणि wall Murals केली आहेत. पुण्यात तसेच पुण्याबाहेरही बरेच त्यांचे काम पोहोचले आहे. कामाप्रती निष्ठा, कष्ट करण्याची तयारी आणि कामाप्रती समर्पण या गोष्टींचा सुरेख मेळ साधला की यश हे मिळतच हेच गौरी केळकर-बापट यांनी सिद्ध केले आहे. स्वतःचा व्यवसाय आज त्या कलेकलेने वाढवत गेल्या आहेत. Something For Yourself Art Studio च्या माध्यमातून त्या प्रामुख्याने Customized Paintings, Wall Murals आणि Painting On Silk Pashminas, sarees, kurtas इत्यादींची निर्मिती करतात.

१९९९ ते २०२३ या काळात त्यांनी अनेक सोलो आणि ग्रुप शो केले आहेत. त्याचा तपशील पुढीलप्रमाणे

- Group show in Bharti Vidyapeeth Art Gallery, Sangali 1999
- Solo show in uburn Hills Community

Center, uburn Hills , Michigan, U.S.. (Nov 2006)

- Solo show in Lutheran Church, Pittsburgh, Pennsylvania, U.S.. (Dec 2011)
- Group show in Darpan Art Gallery, Pune (May 2014)
- 1st International Kala Mela at Indira Gandhi National Center for Arts, Organised by Lalit Kala Academy, New Delhi (Feb 2018)
- Participated in a group show 'Lalana Kalamahosthav' in Yashwantrao Chavhan Kaladalan, Pune (March 2018)
- Participated in Pune Festival Group show in Balgandharv Art Gallery (Sep 2018)
- Group show in Darpan Art Gallery, Pune (Oct 2018)

Email : somethingforyou2017@gmail.com

Contact : 7378355667



प्रेमाची ताकद



दिलीप अनंतराव
तांबोळकर
चिंचवड पुणे

एकदा स्वर्गात कृष्ण आणि राधा समोरासमोर आले. गोकुळातून गेल्यापासून राधा आणि कृष्ण कधीच भेटले नव्हते. अचानक समोर आल्यावर कृष्ण गडबडला आणि राधा शांतचित होती. गांगरून कृष्ण काही बोलण्याआधी स्मित वदनाने राधा म्हणाली..... कसे आहात द्वारकाधीश? जी राधा त्याला 'कान्हा' 'कान्हा' म्हणायची तिने द्वारकाधीश असे संबोधल्यावर कृष्ण नाराजीने म्हणाला, राधे, मी आज ही तुझा कान्हाच आहे. तू तरी मला द्वारकाधीश म्हणू नकोस! खूप दिवसांनी भेटतो आहोत, एकमेकांशी सुख दुःखाच्या गप्पा मारू. एवढळ्या धावपळीत मला जेव्हा जेव्हा तुझी आठवण यायची तेव्हा तेव्हा माझ्या डोळ्यातून अश्रूंची धार लागत होती.

राधा म्हणाली, खरं सांगू? मला असं काहीच होत नव्हत. मला कधीच तुझी आठवण आली नाही की तुझ्या आठवणीने डोळ्यातून पाणी आले नाही कारण तुझी आठवण यायला मी कधी तुला विसरलेच नाही. आणि माझ्या नजरेत तूच होतास त्यामुळे अश्रूंबोरबर तू वाहून जावू नयेस म्हणून मी कधी रडलेच नाही. प्रेम विसरून तू मात्र काय काय हरवून बसलास ते सांगू? श्रीकृष्ण ऐकतच राहिला.....राधा म्हणाली तुला कदाचित कूट वाटेल पण हे सत्य आहे, गोकुळातून गेल्यापासून तू आम्हाला कोणाला कधीच भेटला नाहीस, तू खूप मोठा झालास, तुझी कीर्तीं तिन्ही लोकांत पपसरली. पण ह्या प्रगतीमध्ये तुझी किती अधोगती झाली? यमुनेच्या पवित्र, गोड पाण्यानी तुझे आयुष्य सुरु झाले, त्या पाण्यावरच तू वाढलास आणि समुद्राच्या खान्या पाण्यापाशी जावून पोहोचलास (द्वारका समुद्रकिनारी होती/आहे). एका बोटावर फिरण्याच्या सुदर्शन चक्रावर भरोसा ठेवलास पण दहा बोटांनी वाजणाच्या बासरीला विसरलास? कान्हा, जेव्हा तू प्रेमाच्या सान्निध्यात होतास तेव्हा एका बोटावर गोवर्धन उचलून हजारो जीव वाचवलेस आणि प्रेमापासून

दूर गेल्यावर सुदर्शन चक्राने किल्येक जीव घेतलेस? कान्हा आणि द्वारकाधीश ह्यांत काय फरक आहे सांगू? तू कान्हा असतास तर तू सुदामाच्या घरी गेला असतास, सुदामाला तुझ्या घरी झोळी पसरून याव लागलं नसतं. प्रेम आणि युद्ध ह्यांत हाच मोठा फरक आहे युद्धात जीव घेतला जातो आणि प्रेमात जीव ओवाळून टाकला जात'. कान्हा, प्रेमात माणूस स्वतः: दुःखी राहू शकतो पण दुसऱ्याला दुःखी करू शकत नाही. तू तर त्रैलोक्याचा स्वामी आहेस, महान भगवद्गीता तू जगाला सांगितलीस पण तू स्वतः: काय निर्णय घेतलास? तू राजा होतास, प्रजेचा पालक होतास आणि तुझे सैन्य तू कौरवांना देवून टाकलेस? तू स्वतः: अर्जुनासारख्या महारथीचा सारथी बनलास, त्याचा मार्गदर्शक बनलास, ज्या अर्जुनाने तुझे सैन्य तुझ्यासमोर मारून टाकले? तुझे सैन्य तुझी प्रजा होती ना आणि प्रजा ही स्वतःच्या मुलांप्रमाणे असते ना? तुझ्यातील प्रेम भावना नष्ट झाल्यामुळेच तू असा विनाश बघू शकलास. इतका तुला अभिमान होता ना तुझ्या सामर्थ्याचा? मग जा, पृथ्वीवर जावून बघ तुझी द्वारकाधीशवाली प्रतिमा शोध. नाही सापडणार तुला शोधनही. जिथे जाशील तिथे घरांत, मंदिरात सर्वत्र तुझ्या बाजूला तुला मीच उभी असलेली दिसेन. होय, कान्हा मला गीतेचे महत्व माहिती आहे. आज ही पृथ्वीवर गीता माणसांना ज्ञान देते, मार्ग दाखवते. माणसं ही गीतेला पुज्य मानतात पण ते भरवसा मात्र युद्ध करण्याचा द्वारकानरेश श्रीकृष्णावर नाही तर प्रेम करण्याचा कान्हावर ठेवतात. गीतेमध्ये माझा-राधेचा तर दुरून ही उल्लेख नाहीये पण आजही लोकं गीतेचा तुझ्या महान भगवद् गीतेचा समारोप करताना 'राधेकृष्ण राधेकृष्ण' असाच जप करतात. हीच ती प्रेमाची खरी ताकद...!"

संकलन आणि लेखन : दिलीप अनंतराव तांबोळकर
ज्येष्ठ शंखवादक ८७९६१७१७९८



पूर्वेच्या देवा... तुझे सूर्यदेव नाव



प्रिया फुलंब्रीकर
पुणे

संगीत कलानिधी मास्टर कृष्णराव उर्फ मास्टर कृष्णराव गीतकार वीणा चिटको. त्यांचे पूर्वाश्रमीचे नाव कु.प्रभा फुलंब्रीकर. १४ ऑगस्ट १९३५ या दिवशी सुरमयी वातावरणात प्रभाया कन्यारत्नाचा जन्म झाला. तो मास्टरांच्या प्रभात फिल्म कंपनीमधील संगीताचा सुवर्णकाळ होता. तिचे 'उदयप्रभा' असे पाळण्यातील नाव प्रभात फिल्म कंपनीतील कल्पक दिग्दर्शक असलेल्या व्ही.शांताराम यांनी ठेवले. ही कन्या जन्मली ती जणू तोंडात चांदीचा चमचा आणि गळ्यात सूर घेऊनच! गायनात संगीत विशारद झालेली ही कन्या उत्तम सतार वादन करत असे. पं. निखिल बॅनर्जी यांच्याकडून तिने अल्पावधीत सतार शिकून घेऊन त्यात प्राविष्ट्य मिळवले होते. तिने तरुण वयात सतार वादनाचे काही जाहीर कार्यक्रम देखील सादर केले. पुढे तिचा विवाह श्री.रामचंद्र चिटको या अभियंता युवकाशी झाल्यावर तिचे सतार वादन कमी होऊन तिच्यातील संगीतकाराने डोके वर काढले. विवाहानंतर तिचे वीणा चिटको असे नामांतरण झाले. मास्टरांच्या अनेक सांगीतिक घटनांच्या वीणाताई प्रत्यक्ष साक्षीदार होत्या. तसेच मास्टरांच्या बन्याच सांगीतिक कार्यामध्ये कोरस मधील गायिका, मैफलीमधील स्वर साथ संगतकार असा त्यांचा सक्रिय सहभाग असायचा. त्यांनी संगीतबद्ध केलेल्या गाण्यांच्या सुरांवर्टीतून मधूनच मास्टरांच्या संगीताचा प्रभाव निश्चितच दिसून येतो. परंतु मास्टर कृष्णरावांसारख्या प्रतिभावान पित्याच्या छायेत राहून देखील त्यांनी स्वयंप्रकाशित तान्यासारखे स्वतंत्र बाजाचे संगीत निर्माण केले हे विशेष! त्यांनी भावगीते व लोकगीते



संगीतबद्ध करून त्यांचे दूरदर्शन व प्रत्यक्ष कार्यक्रमांत सादरीकरण केले. 'सुंदर माझां घर' या दूरदर्शनवर प्रसारीत होणाऱ्या कार्यक्रमात त्यांनी अनेकदा स्वतः पेटीवादन करत स्वतः संगीतबद्ध केलेल्या लोकगीत, भावगीत यांचे गायन केले. त्यांच्या संगीत दिग्दर्शनाखाली पं. रामदास कामत, ज्योत्स्नाबाई भोळे, उत्तरा केळकर आदी दिग्गज कलाकारांनी गायन केले आहे.

सत्तरच्या दशकात वीणा चिटको यांनी संगीतबद्ध केलेल्या भावगीतांच्या ए.च.ए.म.व्ही. कंपनीने दोन ध्वनिमुद्रिका प्रकाशित केल्या. त्या ध्वनिमुद्रिकांचा विक्रीमी खप झाला. या उल्लेखनीय कार्याबदल ए.च.ए.म.व्ही. कंपनीच्या मराठी भावगीत प्रकारातील 'पहिल्या स्त्री-संगीतकार' म्हणून ए.च.ए.म.व्ही.ने वीणाताईचा जाहीर सत्कार केला. या ध्वनिमुद्रिकांमधील 'अंबरातल्या निव्या घनाची शपथ तुला, मयुरा रे', 'मन माझे भुलले', 'वाटे भल्या पहाटे', 'सांग प्रिये' अशा त्यांनी संगीतबद्ध केलेल्या अत्यंत सुश्राव्य गाण्यांवर मराठी रसिकांनी भश्भरून प्रेम केले. ही सर्व गीते पं. रामदास कामत यांनी गायली होती. तोपर्यंत पं. कामत यांचे नाट्यगीत गायक म्हणून चांगलेच नाव झाले होते. परंतु त्यांनी भावगीत कधी गायले नव्हते. वीणाताईच्या संगीत दिग्दर्शनाखाली त्यांनी प्रथम भावगीत हा प्रकार गायला. त्यांच्याकडून तरल आवाजात हळवारपणे गीतातील भावभावना व्यक्त होण्यासाठी वीणाताईनी संगीतकार म्हणून खूप मेहनत घेतली होती. मग पुढे पं. कामत भावगीते देखील गाऊ लागले आणि त्यांची इतर भावगीतेसुद्धा प्रसिद्ध झाली.

या ए.च.ए.म.व्ही.च्या ध्वनिमुद्रिकांतील सर्वच गीते प्रचंड गाजली. त्यांमधील 'पूर्वेच्या देवा तुझे सूर्यदेव नाव' हे भावगीत तर विशेष प्रसिद्ध झाले. खरंतर हे भावगीत म्हणजे सूर्यदेवाची तेजस्वी प्रार्थनाच! अनेक वर्षे रोज सकाळी आकाशवाणीवरील कार्यक्रमांचा प्रारंभ ह्या गाण्याच्या सूरेल सूरावटीने व्हायचा. ते सूर ऐकणाऱ्या श्रोत्यांना आपली सकाळ रविकिरणांनी तेजाळून गेल्यासारखी वाटायची. उगवलेला दिवस त्या तेजस्वी सूरांच्या मंगलमय बरसातीत अक्षरशः न्हाऊन निघायचा. वीणाताईनी स्वरबद्ध केलेल्या ह्या सुमधूर भावगीताचे गायक वर उल्लेख केल्याप्रमाणे पं. रामदास कामत आहेत तर श्री.गंगाधर महांबरे हे या गीताचे गीतकार आहेत.

तेजस्वी गीते स्वरबद्ध करून मराठी भावगीतांचे विश्व समृद्ध करणाऱ्या श्रीमती वीणा चिटको यांचे १९ सप्टेंबर २०१५ रोजी निवाण झाले. खरं म्हणजे अशा अवीट गोडीच्या गाण्यांवर स्वरसाज चढवणारा कलाकार सक्रियांच्या हृदयाच्या हळव्या कोपन्यात कायम वास्तव्य करून राहत असतो.





संगीत एका वेगळ्या नजरेतून



संगीता
सांगवीकर
पुणे

संगीत आपल्या जीवनाचा एक अविभाज्य भाग आहे असे म्हटले तर अतिशयोक्ती होणार नाही. लहानपणापासून खेरेतर गर्भावस्थेपासून आपला संबंध संगीताशी आहे. लोरी, ओव्या, अभंग, भजन, आरती, विविध प्रसंगी गायले अथवा वाजवले जाणारे संगीत ऐकत आणण लहानाचे मोठे झालो आहेत. आपल्या देवदेवता देखील संगीतप्रेमी आहेत. बासरी शिवाय कृष्ण आणि डमरू शिवाय महादेव यांची आपण कल्पनाच करू शकत नाही. सरस्वती वीणावादनाच्या मुद्रेत आपल्या मनात आहे. आपले लाडके आराध्य दैवत गणपती तर चौसष्ट कलांमधे पारंगत आहेत. आपल्याला ऐकू येणारे पक्षांचे आवाज, वाहत्या पाण्याचा आवाज, सागर गाज, पानांची सळसळ, वारा, पाऊस हे निसर्गांचे संगीतच आहे.

भारतीय शास्त्रीय संगीताला एक सुंदर परंपरा आहे. यामुळेच याचा उल्लेख अभिजात भारतीय शास्त्रीय संगीत असा केला जातो. प्राचीन भारतीय परंपरेतील गुरुकुल पद्धत टिकवून ठेवण्यात संगीताचा वाटा फार मोठा आहे. अगदीच गुरुगृही राहून नाही पण त्या पद्धतीने शिक्षण घेणरे अनेक शिष्य आहेत. यातून अभिजात संगीताची अनेक घराणी तयार झाली. त्यांच्यातील मतभेद किंवा संघर्ष क्षणाभर बाजूला ठेवला तर या सर्वांनी श्रोत्यांना ऐकण्यास विविधता आणि निखळ आनंदच दिलेला आहे.

चित्रपट आणि नाटकांमधून कथानक पुढे नेण्याचे काम संगीत करतेच. पार्श्वसंगीत देखील श्रवणीय करण्यात अनेकांचे योगदान आहे. शोले मधील माझथ और्गनचा वापर, आनंदाच्या प्रसंगात वाजणारी सतार यांना दाद द्यावीच लागते. सनई ऐकल्यावरच कार्याला शोभा येते.

प्राचीन काळी रागदारीवर संगीताने दिवे लागणे, पाऊस पडणे अशा गोष्टी घडत असत. आताच्या काळात पण आपण पहातो की संगीत ऐकवल्यावर किरकिर करणारी लहान मुळे शांत होतात, अंगाईगीत गायल्यावर झोपतात. प्रार्थनेचे सूर गंभीर पण

आश्वासक वातावरण तयार करतात. ललित संगीत आपल्या तालावर घिरकायला लावते. एखाद्या मैफिलीत संगीताचे माफक ज्ञान असणारे श्रोते देखील समेवर वाह! अशी दाद नकळत पणे देतात. संगीताच्या तालावर मॉर्निंग वॉक करणारे जागस्कू नागरिक आपण पहातोच पण दिवसभराच्या कामाचा शीण घालवण्यात संगीताचा भाग खूप मोठा आहे. तर असे मानवी तनामावर परिणाम करणारे संगीत. स्थिरचर सृष्टीतील सर्व घटकांवर संगीत परिणाम करते. संगीताच्या वापराने दुभत्या जनावरांच्या दुधात वाढ, झाडांची सशक्त वाढ इत्यादी सप्रयोग सिद्ध झालेले आहे. जैविक शास्त्राने जैविक घड्याळ (biological clock) ही संकल्पना मान्य केली आहे. भारतीय शास्त्रीय संगीतात ही संकल्पना अनादी काळापासूनच वापरतात. त्यामुळे रगांच्या गाण्या वाजवण्याच्या ठराविक वेळा असतात. ते रग त्या विशिष्ट वेळी परिणामकारक होतात. या उलट वेळ सोडून ऐकलेले रग काही वेळ नकोसे वाटतात.

या मागची कारणमिमांसा व शास्त्रोक्तता शोधताना असे लक्षात येते की याचा संबंध थेट प्राचीन भारतीय वैद्यक शास्त्र-आयुर्वेदाशी आहे. जैविक घड्याळ ही आयुर्वेद मान्यताप्राप्त संकल्पना आहे. दिवसाच्या कोणत्याही प्रहरी काही विशिष्ट दोष (कफ, पित्त, वात) कार्यरत असतात. या गोष्टींवर संशोधनात्मक अभ्यास माझे सांगितीक गुरु डॉ. पं. शशांक कट्टी यांनी केला आहे. यानंतर त्यांनी अथक प्रयत्नानंतर 'सूर संजीवन' ही संगीतोपचार पद्धती निर्माण केली. सदर उपचार पद्धतीने अनेक रुणांना व्याधी आणि वेदना मुक्तीचा दिलासा दिला आहे. कोणत्याही उपचार पद्धतीची यशस्वीता बरे झालेले रुण, दिसणा-या परिणामांचे सातत्य आणि शास्त्रोक्तता यावर अवलंबून असते. सूर संजीवन उपचार पद्धती या सर्व निकषांवर खरी ठरते.

संगीता सांगवीकर मो. ९९६००६१०२९



रंग महाराष्ट्राच्या लोककलेचे

टीम बिंदंग बुमन



मनोरंजनाची अनेक नवीन माध्यम आली असताना सांस्कृतिक ठेवा जपण्याची जबाबदारी तुमच्या आमच्यावरच आहे. पहाटे पासूनचा ते रात्रीपर्यंतचा प्रवास लोकजीवनामधील वेगवेगळे कलाप्रकार आपलं रंजन करता करता आपल्याला काही ज्ञान देऊन जातात ज्याचा परिणाम संपूर्ण आपल्या व्यक्तिमत्त्वावरती व जीवनावरती कसा होते हे पाहूयात.

आपल्या लोक परंपरेमध्ये आपल्यावर आपल्याला संस्कारक्षम बनवण्यासाठी वेगवेगळ्या कला प्रकारांचा उदय झाला. हे कलाप्रकार लोककला म्हणून ओळखले गेले. लोकांनी लोकांसाठी निर्माण केलेली कला म्हणून लोककला. प्रत्येक कलाप्रकारातून आपल्या व्यक्तिमत्त्वावर आणि मनावर संस्कारक्षम चांगल्या विचारांची पर्खरण व्हावी म्हणून हे कलाप्रकार उदयाला आले. आजच्या विज्ञान युगात आपण या सर्व गोष्टी सोयीस्कर विसरत चाललो आहोत. मनोरंजनाची अनेक नवीन माध्यमं आली असताना हा सांस्कृतीक ठेवा जपण्याची जबाबदारी तुमच्या आमच्यावरच आहे. पहाटे पासूनचा ते रात्रीपर्यंतचा प्रवास लोकजीवनामधील वेगवेगळे कलाप्रकार आपलं रंजन करता करता आपल्याला काही ज्ञान देऊन जातात ज्याचा परिणाम संपूर्ण आपल्या व्यक्तिमत्त्वावरती व जीवनावरती कसा होते हे पाहूयात.

१) भूपाळी : आपल्याकडे एकदम उजाडत नाही. दुंजुमंजु होतं आणि माणसं जागी होतात. पक्ष्यांचा किलबिलाट सुरु होतो. माणसं जागी झाल्यानंतर पहीलं जागं करत ते देवालय आणि देवळामध्ये भूपाळी सुरु होते. भूपाळी ही भूपालासाठी गातात. भू पाल म्हणजे पृथ्वीचा पालनकर्ता. त्यानी जाग होऊन आता पृथ्वीच रक्षण करावं म्हणून भूपाळी गातात.

२) ओवी : देवळात भूपाळी चालू असतानाच घरातल्या

आया-बाया उठून कामाला लागतात. त्या जातं जागं करतात आणि जात्यावर दळण असताना ओव्या गायल्या जातात. पहाटेच्या शांत वातावरणामध्ये जात्याची घरघर आणि गायल्या जाणाऱ्या ओव्या अजूनही कुठल्यातरी गावामधील घरामध्ये ऐकायला मिळतील.

१) पहीली माझी ओवी गायी एका एका

तव्हा विष्णु देखा हरोहरी
दसरी माझी ओवी गायीली विठ्ठला
भेटूदे सावळा पांडुरंग

२) पहीली माझी ओवी ग कोल्हापूरच्या अंबेला
नमन करते भरिला ग सुंदर अंबाबाईला

३) दुसरी माझी ओवी गं जेजुरीच्या विठोबाला
नमन करते देवाला गं सावळ्या रूपाला

४) तिसरी माझी ओवी गं जेजुरीच्या खंडोबाला
नमन करते देवाला गं भंडारा उधळू या

५) वासुदेव : जात्यावर दळण चालू असतानाच वासुदेव परंपरेतला पांगुळ दारावरून जातो. तो जाता जाता तुमचं भलं चिंततो. आज दिवसभरात तुमच्या हातून चांगलं काम काय होणार आहे याची पुस्टसी कल्पना देऊन जातो. सडा सारवण सुरु होतं आणि त्यावेळी दारात वासुदेव येतो. वासुदेव ही १०००-१२०० वर्षांपूर्वीची परंपरा आहे. वासुदेव हे कृष्णाच रूप आहे. कृष्णानी हड्डानी तुमच्याकडून मागून घ्यावं तसं वासुदेव हा हड्डानी तुमच्या घरातले ४ दाणे घेऊन जातो आणि त्या बदल्यात तुमच्या मनावर चांगले संस्कार व्हावेत अशी काही गाणी गातो. दुंगराच्या आणि बासरीच्या तालावर नाचतो. वासुदेवाची ही गाणी मनावर खोल रुजणारी असतात आणि संस्कारक्षम असतात.

६) जीवा शिवाची : आपला देश हा कृषीप्रधान देश आहे.

विज्ञानाने प्रगती करून ट्रॅटर आणि अन्य साधनं निर्माण केली असली तरी पूर्वापार शेतकरी बैलांच्या मदतीने शेती करत असे. शेतकऱ्यांच्या कुटुंबातले प्राणी हे कुटुंबाचे सभासद असत. शेतीला मोठेचे पाणी देण्यापासून ते शेत नांगरण, पेरण हे सर्व बैलांच्या मदतीने शेतकरी करतो त्यामुळे शेतकऱ्याचं आणि बैलाचं हे जीवाभावाचं नातं असतं.

५) भारूड : ग्रामीण भागात अनेक अंधश्रद्धा आहेत. एकनाथ महाराजांनी बहुरुढ लोककलावंतांचा वापर करून हसत खेळत आपल्या अनेक व्यंगावर आसुडाचे फटके गमतीशीररीत्या मांडले आहेत. मुख्यतः भारूडामध्ये २ प्रकार असतात. एक भजनी व दुसरं सोंगी. नाथांनी सोंगी भारूडातून अर्यांत समर्पक उदाहरण देऊन सामान्यांना जागरूक केलं आणि चुकीच्या चालिरिती अंधःश्रद्धा यावर फटके मारले. नाथ भारूडाची सुरुवात 'सूर्य उगवला प्रकाश पडला आडवा डोंगर तयाला माझा नमस्कार' अशी करत ज्ञानाचा सूर्य उगवला ज्ञानप्रकाश पडला. अज्ञानाचा अंधःकार दूर झाला ह्या अज्ञानाच्या डोंगराला त्यांनी नमस्कार केलाय की जो डोंगर आपल्या प्रगतीच्या आड येतो ज्यात बहुरुढ भाव असतो ते भारूड.

६) ऐरणीगीत : आपल्या वाट्याला आलेलं प्रत्येक काम ही परमेश्वराची पूजा समजून करावी असे संस्कार आपल्यावर केलेले आहेत. बारा बलुतेदार गावगाड्यात काम करत असत. ते काम करताना परमेश्वरानी आपल्याला ह्या कामासाठी नेमलं आहे अशी भावना त्यांची असते. ह्या बाराबलुतेदारांना सांभाळण्याची जबाबदारी सर्व गावाची असे. आपलं काम प्रामाणिकपणे करावे याची इश्वराच्या दरबारात नोंद होते ही भावना असल्यामुळे लोहारसुद्धा बैलगाडीच्या चाकाची धाव बसवताना लोहार पती-पत्नी ऐरणीच्या देवा गात असतात.

७) आदिवासी नृत्य : आदिवासी भागात वन्य जीवनाशी एकरूप झालेले लोकजीवन खडतर आहे. महादेव, कोळी, ठाकर, वारली, कातकरी हे आदिवासी असले तरी त्यांच्या जीवनातला आनंद सुख ते गाण्यातून प्रगट करतात. त्यांच्याकडची असलेली वाद्य, हातामधल्या काठचा, याचा वापर करून ते एक लयबद्ध नृत्य करताना दिसतात.

८) चांगभलं रं देवा : कोल्हापूर म्हंटलं की आठवते ती महालक्ष्मी अंबाबाई आणि थोड्याच अंतरावर असलेला ज्योतिबा. ज्योतिबाचे भक्त गुलाल उधळत नवसाची काठी घेऊन ज्योतिबाचा डोंगर चढून जातात. ज्योतिबानी आपल चांगभलं म्हणजेच चांगला भला मोठा डोंगर पार करत भाविक डोंगर चढून ज्योतिबाच्या पायी माथा टेकतो.

९) कोळी गीत : कोल्हापूरच्या थोडसं पुढे गेलं की कोकण किनारपट्टी लगते. कोकणी माणसं मुळातच दर्यादिल असतात. आपली ज्या गोष्टीवर उपजीविका आहे त्यावर त्यांची श्रद्धा असते. कोळी समाजाचं संपूर्ण जीवन समुद्रावर अवलंबून असतं. मासेमारी करणं कष्टाचं असतं त्याहीपेक्षा ते धोयाचं असतं. समुद्र देवतेला प्रसन्न करण्यासाठी कोळी नेहमी गाणी गाताना दिसतात त्या गाण्यांमध्ये त्यांचं जीवन आणि कामाचा आदर आपल्याला पहायला मिळतो.

१०) पोवाडा : महाराष्ट्र हा शूर विरांचा देश म्हंटला जातो. महाराष्ट्राच्या मातीने अनेक संत व शूर लोक दिले आहेत. त्यांचं गुणगांरी गाणी, गुणगौरव गाणारी गाणी महाराष्ट्र सतत म्हणत असतो. त्यातला एक कलाप्रकार पोवाडा. पोवाड्याची परंपरा १२०० वर्षांपूर्वीची आहे. ज्ञानेश्वरीमध्ये ज्ञानेश्वरांनी उल्लेख केलेला आहे. 'निवात कौचाचा डाहो ओडीला पवाडात्वा गेला गंधवासी'

पवाड याचा अर्थ गुणवर्णन. पूर्वी गोंधळी पोवाडा गायचे त्यातूनच शाहीर जन्माला आले. हे शाहीर तत्काळ पोवाडा रचून शाहणारे, गाणारे उत्तम गायक होते तसेच शूरवीर होते. संपूर्ण जगात पोवाडा हा गानप्रकार असा मानला जातो की जे ऐकून मरगळलेला अशक्तसुद्धा शस्त्र उचलून अन्यायाविरुद्ध पेटून उठतो. पोवाडा गाणारा आणि ऐकणारा यांच्या बाराबंदीची बारा बंद उठावेत इतकी ताकद केवळ 'पोवाडा' या एकाच कलाप्रकारात आहे.

११) भजन : दिवसभर कष्ट करून थकलेले लोक परमेश्वराच्या आठवणीने सुरुवात केलेला दिवस संपण्याच्या आधी परमेश्वराच्या भक्तीनेच संपवावा म्हणून देवळात जातात. विठ्ठलाच्या चरणी लीन होतात. भजन गातात. भजन म्हणजे भजण. काया, वाचा आणि मनाने जे भजायचं असतं, पुजायचं असतं त्याला भजन म्हणतात. मराठी माणसाचे आवडते दैवत म्हणजे पंढरीचा पांडुरंग. २७ युग कमरेवर हात ठेवून विटेवर उभा राहणारा हा देव सतत भक्तांची वाट बघत असतो.

१२) गवळण : पांडुरंग हे कृष्णाच रूप आहे. अनेक गमती, खोडकर, भक्तांवर प्रेम करणारा, भक्तांची परिक्षा घेणारा असं हे दैवत आहे. लोक कलावंत तमाशामधील कृष्णाला फार मानाचे स्थान देतात. गण गौळण, बतावणी असं तमाशाचा स्वरूप असतं. गणपतीचं स्तवन झाल्यानंतर कृष्ण येऊन खोडसाळपणा करून गौळणीची वाट अडवतो. आणि त्यांच्याकडून नृत्य आणि गाण्याचा अविष्कार ऐकल्याशिवाय त्यांचा रस्ता सोडत नाही ही लोकनाट्यातील परंपरा आहे.

१३) गोंधळ : महाराष्ट्रामध्ये देवीची अनेक रूप मानली गेली आहेत. महाराष्ट्रामध्ये देवीच्या साडेतीन पिठांना खूप महत्त्व आहे. देवीचे भक्त अनेक नावांनी ओळखले जातात. उदा. भूत्या, आराधी, पोताराज, गोंधळी. देवीला आळवण्याचा प्रकार गोंधळ हा महाराष्ट्रात लोकप्रिय आहे. कोणत्याही शुभकार्याची सुरुवात गोंधळानी करण्याची प्रथा आपल्याकडे आहे. आदीमाया आदीशक्ती श्री तुळजाभवानी ही अवघ्या महाराष्ट्राची कुलस्वामीनी मानली जाते. पुराणामध्ये या आदीशक्तीला आळवण्यासाठी पहिला गोंधळ घातल्याचा उल्लेख आहे. तो गोंधळ ब्रह्मा, विष्णु, महेश यांनी ही परंपरा सुरु केली असे मानतात. या आदीशक्तीचा उदो उदो देवदेवतांनी केलेला आहे.

असा हा महाराष्ट्राच्या संस्कृतीचा ठेवा यात अजून अनेक बाबीही समाविष्ट आहेत. वर्षानुवर्ष टिकेल अशी ही मराठी मनाची, मराठी मातीची जाज्वल्य अभिमान बाळगणारी लोक परंपरा...

सौ. चित्राली ओक कुलकर्णी

दिवाळी अंक प्रतिक्रिया

अतिशय उत्तम मांडणी आणि वाचनाला भरपूर सुंदर लेख. विविध विषय यात घेतल्याने अंक वाचायला छान वाटतो आहे. दिवाळी अंक खूपच सुंदर झाला आहे.

सुधीर कुलकर्णी, पुणे

अंकाचे मुख्यपृष्ठ पाहून अंक वाचण्याची तीव्र इच्छा होते. रंगसंगती आणि लेखांची निवड अतिशय चांगली

केली आहे. दरवर्षी प्रमाणे यावर्षीही अंक छानच झाला आहे.

निकिता, बोरीवली

नवीन लेखकांना या अंकात व्यासपीठ दिले जाते ही कौतुकास्पद बाब आहे. अंक फारच छान झाला आहे. पुढील वाटचालीस शुभेच्छा

सौ. रोहिणी जोशी, सातारा

सर्व वयोगटातील वाचकांना वाचता येईल असा अंक आहे. लेखांची निवड उत्तम केली आहे. मांडणी सजावट छान झाली आहे. शुभेच्छा

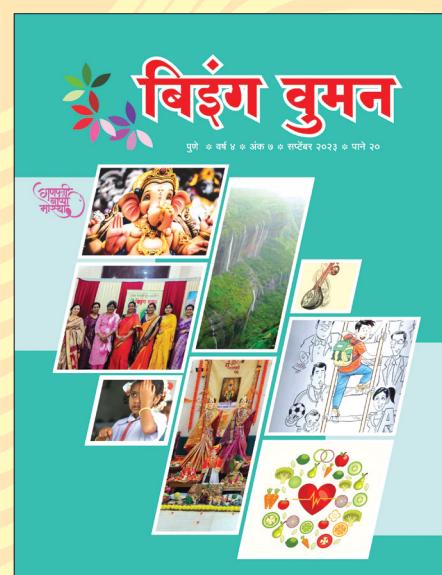
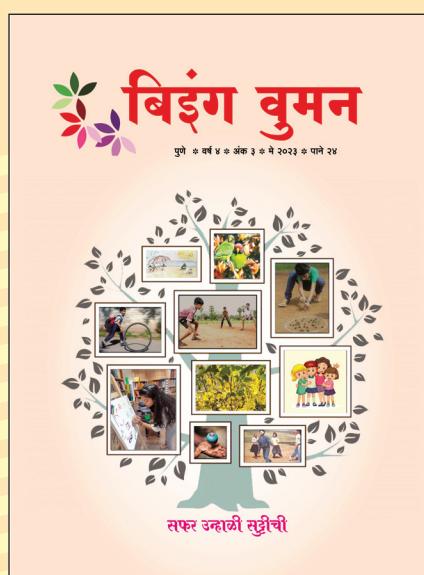
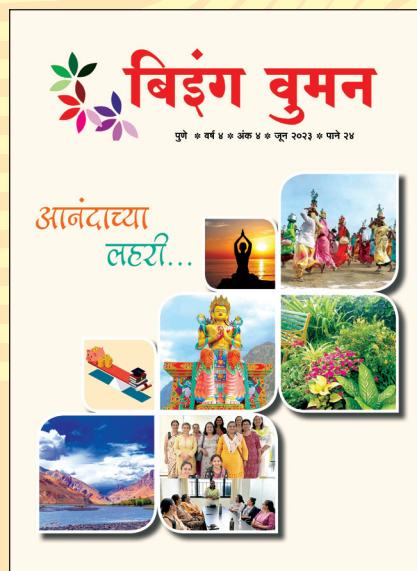
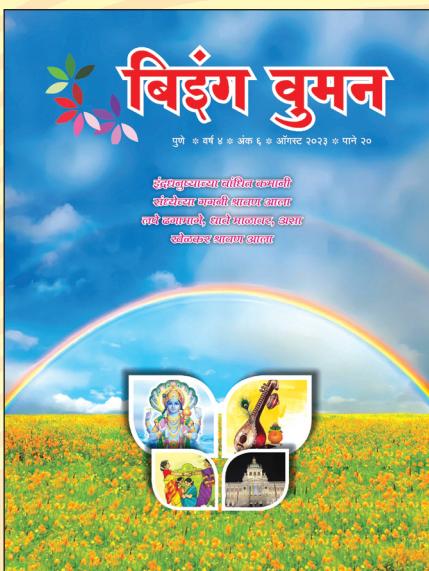
जयश्री पाटील, गडहिंग्लज

Best ever diwali magazine. all the best team being woman

christina



सरत्या वर्षातील आठवणींचा ठेवा



RNI No. MAHMAR/2019/78753

संपर्क कार्यालय :

'बिंग वुमन' ६०३, फिष्य,
अव्हेन्यू, सिटीप्राइड थिएटरजवळ,
पुणे ४११०३८

Mo. 9822862255, 8552857779