हीरकमहोत्सवी
कोल्हापूर चित्पावन संघाचे मुखपत्र

स्थापना : १९६४

६०

मासिक

# नवस्नेह

ब्रह्मतेजो बलंबलम्

वर्ष १० वे : अंक १०
जानेवारी २०२५

स्वागतमूल्य
₹. 30/-

प्रेषक
**कोल्हापूर चित्पावन संघ (रजि.)**
४२८, बी वॉर्ड, तुळजाभवानी संकुल, गुरुमहाराज वाड्याजवळ, मंगळवार पेठ,
कोल्हापूर ४१६ ०१२. फोन : ०२३१-२५४६२२५, मोबा. ७६२०५४६२२५
Visit us on www.kolhapurchitpavan.com
ईमेल : kolhapurchitpavan@gmail.com
https: //www.facebook.com/kolhapurchitpavan

६० ब्रह्मतेजो बलंबलम्

# हीरकमहोत्सवी कोल्हापूर चित्पावन संघ, कोल्हापूर
# अमृतमहोत्सवी ब्राह्मण सभा करवीर, मंगलधाम
## आणि सर्व संलग्न ब्राह्मण संस्था आयोजित धुंदुर्मास

स्थापना 1943
ट्रस्ट : के. अे. ११३

रविवार, दि. ५ जानेवारी २०२५ स्थळ : स. म. लोहिया हायस्कूल, पेटाळा, कोल्हापूर

**सूर्यपूजन, उपासना आणि भोजन प्रसाद आणि सुप्रसिद्ध अभिनेते विघ्नेश जोशी स्वर-ताल यात्रा**

धुंदुर्मास कार्यक्रम : रविवार, दि. ५ जानेवारी २०२५, स्थळ : स.म.लोहिया हायस्कूल, पेटाळा, कोल्हापूर

सकाळी ६.३० वा. : सूर्यपूजन, उपासना, आरती व मंत्र पठण सूर्योदय : सकाळी ७.०४ मिनिटांनी

सकाळी ७.१५ वा. : सांस्कृतिक गप्पा – सुप्रसिद्ध अभिनेते श्री. विघ्नेश जोशी

धुंदुरमास प्रसाद : सकाळी ८ ते ९

या कार्यक्रमासाठी सर्व पोटशाखेतील ज्ञातीबांधवांनी उपस्थित राहून सेवेचा, प्रसादाचा लाभ घ्यावा, ही विनंती.

| श्री. केदार जोशी | श्री. मरकंद करंदीकर | श्री. प्रसाद भिडे |
|---|---|---|
| कार्यवाह | अध्यक्ष | उपाध्यक्ष |

कोल्हापूर चित्पावन संघ, सर्व संचालक व सल्लागार मंडळ

धुंदुरमास मेनू – बाजरीची भाकरी, लोणी, दही, खर्डा, भोगीची भाजी, वांग्यांचं भरीत, कोशिंबीर, प्रत्येकी एक गूळ पोळी, खिचडी, कढी, पापड, लोणचे

**स्वागत मूल्य : धुंदुर्मास प्रसादासाठी रु. १५० व पार्सल प्रसाद रु. २०० राहील.**

स्नेहभोजन प्रवेशिका मंगळवार, दि. ३१ डिसेंबर २०२४ पर्यंत चित्पावन संघ व परशुराम पतसंस्था कार्यालयात मिळतील. वरील प्रसाद मेनू ऐनवेळी उपलब्ध होत नसल्याने आपल्या प्रवेशिका दि. ३१ डिसेंबर २०२४ पर्यंतच घ्याव्यात, ही विनंती.

**३१ डिसेंबर नंतर कोणालाही प्रवेशिका उपलब्ध होणार नाहीत, याची कृपया नोंद घ्यावी.**

## सौ. मंजुश्री गोखले यांची साहित्यदौड !

वर्षाचे ३६५ दिवस बहुधा आपल्या ओघवत्या शैलीत विविध विषयांवर रंजक साहित्यनिर्मिती करणाऱ्या लेखिका आणि नवस्नेहच्या संपादिका सौ. मंजुश्री गोखले यांचं सौंदर्य लहरी हे आद्य शंकराचार्य यांनी संस्कृत मध्ये लिहिलेले, भाषेच्या आणि अर्थाच्या दृष्टीने अतिशय श्रीमंत काव्य म्हणता येईल अशा पुस्तकाच्या मराठी हिंदी आणि इंग्रजी भाषेत केलेल्या अनुवादाचे पुस्तक श्रीनगर येथील शंकराचार्य मठात पोहोचले. मठाचे मुख्य आचार्य यांनी पुस्तकाबद्दल गौरवोद्गार काढून मंजुश्रीताईंचे आभार मानले. सौ. मंजुश्री ताईंचे ५० वे पुस्तक, संत एकनाथ यांचेवरील चरित्रात्मक कादंबरी नुकतीच प्रकाशित झाली आहे.

सौ. मंजुश्रीताईंचे आम्ही मन:पूर्वक अभिनंदन करतो आणि त्यांच्या पुढील सर्व लेखन कार्याला शुभेच्छा व्यक्त करतो!

मकरंद करंदीकर

अध्यक्ष, कोल्हापूर चित्पावन संघ आणि सर्व चित्पावन परिवार

## कोल्हापूर चित्पावन संघाचे मुखपत्र

# नवस्नेह

**वर्ष १० वे : अंक १० : जानेवारी २०२५**



- **संपादक** श्री. सदानंद दिनकर मराठे
- **कार्यकारी संपादिका** प्रा.सौ. मंजुश्री गोखले 8805355200
- **सल्लागार** सौ. पल्लवी देशमुख 9420455984


## अनुक्रम


१) **संपादकीय** /४

२) **गुरुचरित्रासंबंधी काही अपरिचित माहिती** /५
– मकरंद करंदीकर

३) **चला बाकुला** /८ – विजय निजसुरे

४) **राजकपूर आणि रागदारी** /१० – संकलित

५) **मुलांचे पान** /१२

६) **ज्ञानसूर्याची सावली** /१४ – सौ. मंजुश्री गोखले

७) **सोपानदेवांची 'अलौकिक सोपानदेवी'** /१६
– सौ. मंजुश्री गोखले

८) **नाव गाव कशाला पुसता,**
**अहो मी आहे कोल्हापूरची** /१७
– प्रभाकर तांबट

९) **तो एक राजहंस** /२१
– सुमित्र माडगूळकर

१०) **जेवणानंतर फेरफटका मारणं पचनक्रियेसह मधुमेहींसाठी उपयोगी आहे** /२४ – संकलित

११) **वधूवर माहिती यादी** /२५



- **मुद्रण स्थळ** मुद्रिका कमर्शियल प्रिंटर्स, १३०५, ए, शिवाजी पेठ, कोल्हापूर. मोबा. ९९२१६६९६६६
- **अक्षरजुळणी** ज्योती अरुण काटवे विराज कॉम्प्युटर सर्व्हिसेस, कोल्हापूर. मोबा. ९०२१२३४८९०

हीरकमहोत्सवी

## कोल्हापूर चित्पावन संघ

मंगळवार पेठ, फोन : ०२३१-२५४६२२५
०२३१-२९९१६७३, मोबा. ७६२०५४६२२५



- **संचालक मंडळ**

**श्री. मकरंद विष्णू करंदीकर** (अध्यक्ष) 9421113005
**श्री. प्रसाद प्रभाकर भिडे** (उपाध्यक्ष) 9822248500
**श्री. केदार वसंत जोशी** (कार्यवाह) 7588839527
**श्री. संतोष वसंतराव साने** (सहकार्यवाह) 8459019091
**सौ. संगिता संजय आपटे** (खजिनदार) 8149480034

- **संचालक**

श्री. सदानंद दिनकर मराठे 0231-2541823
सौ. सीमा सुरेश गोखले 9420455159
श्री. हृषिकेश भालचंद्र लिमये 9404260470
श्री. किरण विनायक जोशी 9890003810
श्री. श्रीकांत अनंत लिमये 9423980380
श्री. दत्तात्रय वामन आपटे 9422043366

- **तज्ज्ञ सल्लागार**

श्री. प्रसाद खाडिलकर 9822084305

- **सल्लागार**

श्री. विष्णू दिनकर वझे 9637255984
श्री. मोहन मधुकर दातार 9881874701
श्री. शिरीष श. ताम्हनकर 9422590025
श्री. निनाद खरे 7057151549
श्री. महेश खाडिलकर 9422046611

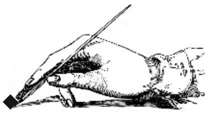

**कामकाजाची वेळ**
**सकाळी १० ते सायंकाळी ६ (साप्ताहिक सुट्टी नाही)**


या अंकातील लेखातून व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक मंडळ सहमत असेलच असे नाही.



**'नवस्नेह' मासिकाची ठेव, वर्गणी अगर इतर कोणत्याही पेमेंटसाठी 'कोल्हापूर चित्पावन संघाचे' खात्यांची माहिती पान क्र. ९ वर दिली आहे.**

# संपादकीय...



नमस्कार मंडळी !

कसे आहात? कशी गेली दिवाळी? लाडू-चकली खाऊन मन भरलं की नाही? दिवाळी अंक वाचलात की नाही? आवडला ना? आवडला असणारच ! दिवाळी अंकानंतर आपण आता भेटतो आहोत जानेवारी २०२५ च्या अंकात. मित्रांनो, २०२५ साल आलं सुद्धा ! बरेच दिवस आपण २०२४ मध्येच होतो असं आता वाटतंय. चला तर मग २०२५ चंही स्वागत करूया. २०२४ गेलं, निघालं ! २०२५ येतंय, आलं ! पण आपलं प्रेम, जिव्हाळा, आपलं नातं बदललं नाही, बदलणार नाही, बदलूही नये. आपलं आयुष्य आणि आपण वृक्षासारखं असावं, जसं की एक सुंदर वचन एका झाडानं सांगितलंय !

**हर रोज गिरते है पत्ते मेरे फिर भी...**
**बदलतें नहीं हवामओंसे रिश्ते मेरे !**

असा पाहिजे ना स्नेह? जसा तुमचा आमचा आहे!

तर मित्रांनो, या अंकातही तुम्हाला काही उत्तम लेख वाचायला मिळणार आहेत. त्यातला एक आहे महाराष्ट्राचे वाल्मिकी गदिमांवरचा ! एक आहे महाराष्ट्राची लावणी सम्राज्ञी सुलोचनाबाई चव्हाण आणि तिसरा लेख आहे शो-मॅन राजकपूर ! हे तीन वेगवेगळ्या क्षेत्रातले दिग्गज यांचे लेख आपल्याला एकत्र वाचायला देण्यातही एक उद्देश आहे. तीन भिन्न क्षेत्रे पण तिघांचीही कर्मभूमी महाराष्ट्र. हे तिन्ही लेख वाचताना या तीन दिग्गजांची एक वेगळीच माहिती तुम्हाला मिळेल.

मित्रांनो, आणखी एका नवीन देशाची सफर आम्ही तुम्हाला घडवून आणणार आहे. एक नवीन देश, जो कदाचित आपल्यापैकी कुणी पाहिला नसेल. पण लेख वाचलात की तिथं जाण्याचा नक्की विचार कराल !

मित्रांनो, जानेवारीचा हा अंक नवीन वर्षाचे म्हणजे २०२५ चे स्वागत अशा नावीन्यपूर्ण विषयांच्या लेखांतून करत आहे. आपल्याला हे लेख नक्की आवडतील असा विश्वास आहे. याच विश्वासावर तर पुढची वाटचाल आम्ही करणार आहोत. मात्र या येणाऱ्या किंबहुना आलेल्या नववर्षाच्या तुम्हा सर्वांना नवस्नेह परिवारातर्फे हार्दिक शुभेच्छा ! हे नवीन वर्ष सर्वांना सुख-समृद्धीचं, आरोग्याचं, समाधानाचं, प्रगतीचं आणि हिंदुत्वाच्या जयकाराचे जावो !

धन्यवाद !

**नया साल लाये खुशियाँ**
**दुख को दूर हटाए।**
**आप और आपका परिवार**
**सेहतभरी खुशी मनाएँ।**

आपली स्नेहांकिता,
**सौ. मंजुश्री गोखले,**
मो. ८८०५३५५२००

**नवीन तहहयात सभासद होण्याची संधी**
**संघाची सभासद वृद्धी योजना सुरू झाली असून या योजनेत रु. २६०/- मध्ये तहहयात सभासद होण्याची संधी मिळणार आहे. तरी ज्ञाती बांधवांनी या सुवर्णसंधीचा फायदा घ्यावा.**

# गुरुचरित्रासंबंधी कांही अपरिचित माहिती !

## (दुर्गादत्त मंदिर, माशेल, गोवा)

काल मी गोव्यातील माशेल येथील मंदिरात सलग ११० आठवडे, गुरुचरित्र पारायण करणाऱ्या श्री.कामत यांच्या उपक्रमाची माहिती दिली होती.त्यानंतर अनेकांनी या मंदिराविषयी भक्तिभावाने विचारणा केली आहे म्हणून मी माझी ही सदर मंदिराची माहिती देणारी पोस्ट आज पुन्हा देत आहे.

महाराष्ट्रात दत्तसंप्रदायामध्ये / दत्तभक्तांमध्ये गुरुचरित्र या ग्रंथाचे अनन्यसाधारण महत्व आहे. शके १४८० मध्ये लिहिलेल्या या ग्रंथामध्ये दत्तात्रेय आणि त्यांचे अवतार श्रीपादवल्लभ आणि श्रीनृसिंहसरस्वती यांच्या चरित्रकथांचे वर्णन आहे. ज्ञानेश्वरीनंतर सुमारे २५० वर्षांनी हा ग्रंथ लिहिला गेला. नृसिंहसरस्वती यांनी त्यांच्या सायंदेव या भक्ताला तुझ्या वंशोवंशी, पिढ्यानपिढ्या आपली भक्ती चालत राहील असा आशीर्वाद दिला होता. त्या सायंदेवांच्या पाचव्या पिढीतील श्री. सरस्वती गंगाधर साखरे (सायंदेव - नागनाथ - देवराव - गंगा आणि शिवभक्तांमध्ये सारखाच प्रिय आहे. अशी एक शक्यता मांडली जाते की सिद्धमुनींनी नामधारकाला दाखविलेला मूळ ग्रंथ कदाचित संस्कृत भाषेत असावा. नामधारक म्हणजे सरस्वती गंगाधर आणि सांगणारे ते सिद्धसरस्वती ! त्यांच्याकडून हे गुरुचरित्र ऐकल्यावर, सरस्वती गंगाधर यांनी आपल्या प्रतिभेने, गुरुकृपेने, सरस्वतीच्या वरदहस्ताने हा ग्रंथ निर्मिला असावा.

त्या काळातही कलियुगाचा वाढत प्रभाव, यवनांचे आक्रमण आणि सत्ता , मौखिक परंपरा, छपाईतील दोष यामुळे गुरुचरित्र ग्रंथामध्ये अनेक दोष, पाठ्यभेद निर्माण झाले. या ग्रंथाचे पूर्ण संशोधन / शुद्धीकरण करणे खूपच गरजेचे झाले. श्री टेंबेस्वामी महाराज आणि महर्षी अण्णासाहेब पटवर्धन यांनी या दृष्टीने प्रयत्न केले. पण कांहींनाकांही अडचणी येऊन हे काम अर्धवटच राहिले. देवाने यासाठी श्री. रामचंद्र कृष्ण कामत यांची योजना केली असावी. हे कामत मूळचे बेळगावजवळील चंदगडचे. आई, वडील, भाऊ यांच्यासह गोव्यातील अस्नोडा येथे आले. पंत बाळेकुंद्रीकर महाराज यांनी त्यांच्या मोठ्या भावाला दृष्टांत देऊन सांगितले की तुझे कुलदैवत गोव्यातील माशेली येथे तळावलीकर शांतादुर्गा हे आहे. तेथे एक औदुंबर वृक्ष आणि जुन्या पादुका आहेत. तेथे जाऊन तू सेवा कर. तुमच्या हातून मोठे काम व्हायचे आहे. तेथे येऊन हे सर्व राहू लागल्यावर काशीचे ब्रम्हानंद सरस्वती यांनी टेंबे स्वामींना ज्या रूपामध्ये दर्शन झाले होते तशी एकमुखी षटभुज दत्तमूर्ती जयपूरहून करून पाठविली. या मूर्तीची स्थापना करून त्यांनी गुरुचरित्राचे संशोधन / शुद्धीकरण करण्याचे काम सुरू केले. जवळजवळ ४० वर्षांहून अधिक काळ त्यांनी हे काम केले. त्यासाठी त्यांनी गुरुचरित्राच्या शेकडो प्रतींचे संदर्भ शोधले. कडगंजी प्रत, गाणगापूर प्रत, कुरवपूर, औदुंबर, कुंदगोळ, आंबेवाडी, पेडणे, चिकोडी, दड्डी, अस्नोडे, बैलहोंगल अशा कित्येक प्रती त्यांनी वाचल्या. खूप मेहेनतीनंतर गुरुचरित्र पुन्हा एकदा शुद्ध स्वरूपात तयार झाले. प्रत्येक पानावर त्यांनी इतके तर्कशुद्ध खुलासे दिले आहेत की त्याचेच एक वेगळे पुस्तक होऊ शकते.

हे दिव्य आणि प्रचंड काम श्री. कामत यांनी जेथे बसून केले त्याचा गुरुचरित्रातच उल्लेख केला आहे. ।। श्रीशके अठराशे साठोत्तरीं । 'बहुधान्य' नाम संवत्सरीं । माशैलीं दुर्गादत्तमंदिरीं । जहाली पुरी शोधनसेवा ।। ... एवढ्या उल्लेखावरून गोव्यामध्ये या मंदिराचा मी शोध घेतला. माशेली हे सुप्रसिद्ध शास्रज्ञ डॉ. रघुनाथ माशेलकर यांचे हे गाव ! हे मंदिर फारसे कुणाला माहितीच नाही. पण मंदिर सापडले ही आनंदाची गोष्ट ! श्री. रामचंद्र कृष्ण कामत यांचे नातू श्री. सनतकुमार कामत यांची भेट झाली. अनेक गोष्टींचा उलगडा झाला.

गोव्याच्या इतर मंदिरांच्या तुलनेत हे मंदिर लहान आहे. पण त्याची खूप महत्वाची वैशिष्ट्ये पुढे

देत आहे.....

१) या मंदिरात प्रवेश केल्यावर येथे कांहीतरी दैवी शक्तीचा वास असावा, हे सामान्य भक्तालाही जाणवते.

२) या मंदिरातील गाभारा, पूजा आणि आरतीची जागा, प्रदक्षिणा मार्ग या गोष्टी जमिनीलगत नसून सुमारे २ फूट उंचीवर आहेत. गाभाऱ्याच्या मागील बाजूस औदुंबर वृक्ष आणि जुन्या पादुका अजूनही आहेत.

३) मंदिराचा खूप मोठा गाभारा आणि भूभाग हा पूर्ण लाकडी आणि उत्तम कोरीवकाम केलेला आहे.

४) गाभाऱ्यातील दत्तमूर्ती ही अत्यंत रेखीव आणि एकमुखी षटभुज दत्तमूर्ती आहे.

५) सर्वात अत्यंत वेगळे वैशिष्ठय -- दत्तमहाराज हे मंत्रशक्ती, योग, गूढशक्ती यांचे अधिपती ! येथील गाभारा पहातांना एक अत्यंत वेगळेच वैशिष्ठ्य पाहायला मिळते. गाभाऱ्याच्या लाकडी दरवाजावर कुंडलिनी शक्तीची मूलाधार ते सहस्राधार चक्रे अशा तऱ्हेने खोदली आहेत की आपण दर्शन घेतांना त्या त्या चक्रातून दत्तमूर्तीच्या त्या त्या अवयवाचे दर्शन होते. नेहेमी आपल्याला दत्तमूर्तीच्या बाजूला चार वेदांचे प्रतिनिधी म्हणून चार श्वान पाहायला मिळतात. पण येथे मात्र श्वानांच्या ऐवजी गाभाऱ्यावरती प्रज्ञानं ब्रह्म, अहं ब्रम्हास्मि , तत्वमसि , अयमात्मा ब्रम्ह असे चार वेदांचे सार सांगणारे चार शब्द कोरून लिहिण्यात आले आहेत.

६) गोव्यातील अन्य मंदिरांप्रमाणे येथे फोटो काढण्यास सक्त मनाई नाही. उलट सनतकुमार यांनी आम्हाला मुक्तपणे फोटो काढू दिले.

७) येथील दत्तमूर्तीला प्रत्येक वाराप्रमाणे शंकर, देवी, पांडुरंग, माणिकप्रभू, ज्ञानेश्वर, बालावधूत अशा रूपांमध्ये शृंगार करण्यात येतो.

८) महाराष्ट्र आणि खुद्द गोव्यातही हे मंदिर आणि त्याचे वैशिष्टय फारसे माहिती नाही. पण आंध्रप्रदेश, तेलंगणा येथील तेलुगू भाषिक मात्र गुरुचरित्राच्या संशोधनाचे / शुद्धीकरणाचे स्थान म्हणून आवर्जून दर्शनाला येतात.

९) दत्तभक्तीतून निर्माण झालेला एकमेकांवरचा विश्वास किती मोठा असू शकतो याचे उदाहरण सनतकुमार कामत यांनी सांगितले. मराठीतील सुप्रसिद्ध प्रकाशक केशव भिकाजी ढवळे यांनी गुरुचरित्र ग्रंथाच्या आजवर ३५ - ४० आवृत्त्या प्रसिद्ध केल्या. रामचंद्र कृष्ण कामत आणि प्रकाशक ढवळे यांच्यामध्ये कुठलाही लेखी करार झालेला नव्हता. आज दोघांचीही तिसरी पिढी आहे. तरीही प्रत्येक आवृत्तीनंतर ढवळे प्रकाशनातर्फे न चुकता, मानधनाचा चेक देवस्थानाला पाठविला जातो. आजच्या काळात, स्टँपपेपरवर केलेले करारही न मानण्याची पद्धत असतांना, येथे न केलेला करारही ईश्वरी प्रेरणेने पाळणे ही खूप महत्वाची गोष्ट आहे.

या देवस्थानचा पत्ता - श्री दुर्गदत्त मंदिर, माशेल, गोवा- ४०३१०७ असा आहे. गोव्यात माशेल सर्वांना माहिती आहे. पण मला हे मंदिर शोधताना असा अनुभव आला की खुद्द माशेलमध्येही हे मंदिर कुठे आहे हे पटकन कुणाला सांगता आले नाही. म्हणून थोडे विस्ताराने लिहीत आहे. माशेलमध्ये २ शांतादुर्गांची मंदिरे अगदी जवळ जवळ आहेत. शांतादुर्गा वेर्लेकरीण आणि शांतादुर्गा तळावलीकरीण ! ही दोन्ही मंदिरे एकमेकांना खेटून उभी आहेत. ही मंदिरे माशेलमधील लोकांना पटकन सांगता येतात. शांतादुर्गा तळावलीकरीण या मंदिराशेजारीच हे दुर्गादत्त मंदिर आहे.

या मंदिराचे प्रमुख श्री. सनतकुमार कामत यांचा फोन नंबर ९८२२५८९८२८ असा आहे. आपण त्यांच्याशी संपर्क साधू शकता .

।।तुम्हां सर्वांना दत्तमहाराजांची कृपा भरभरून लाभो।।

**- मकरंद करंदीकर.**

मोबा.

# भावपूर्ण श्रध्दांजली !

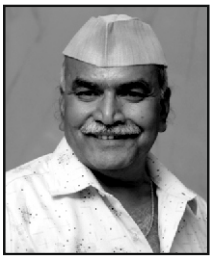
**कै. रविंद्र पांडुरंग आपटे**

दूध व्यवसायातील अभ्यासू व्यक्तिमत्व, आपल्या संघाचे ज्येष्ठ सभासद आणि हितचिंतक, सामाजिक कार्यकर्ते आणि गोकुळचे माजी अध्यक्ष श्री. रविंद्र पांडुरंग आपटे (वय ७१ रा. सन्मित्र हौसिंग सोसायटी) यांचे नुकतेच दि. ५/११/२०२४ रोजी दुःखद निधन झाले.

राहूरी कृषि विद्यापीठातून एमएस्सी ॲग्रीचे शिक्षण त्यांनी घेतले होते. पदव्यूत्तर शिक्षणात सुवर्णपदक पटकावणाऱ्या रविंद्र आपटे यांना विदेशामध्ये नोकरीची मोठी संधी असतानाही त्यांनी आजरा तालुक्यातील शेतीमध्ये लक्ष घातले. १९८६ पासून सलग ३५ वर्षे ते गोकुळचे संचालक आणि तीन वेळा अध्यक्ष होते. महानंदचे उपाध्यक्ष म्हणूनही त्यांनी काम केले. गेली चार वर्षे ते कर्करोगाने आजारी होते.

पाच वर्षांपूर्वी आपटे साहेबांना असाध्य आजाराने ग्रासले आणि धिप्पाड माणूस कृश झाला. त्यांना पाहवत नव्हते. विधानसभेची माघार झाली की घरी गप्पा मारायला जायचे असे ठरवले होते. पण.ती भेट झाली नाही आणि हुरहुर लावून आपटे साहेब गेले. कोल्हापूरच्या धवल क्रांतीतील आघाडीचा शिलेदार हरपला.

**– समीर देशपांडे**



**कै. श्री. नागेश माधवराव दांडेकर**

कोल्हापूर चित्पावन संघाचे ज्येष्ठ हितचिंतक श्री. नागेश माधवराव दांडेकर यांना दि. २/११/२०२४ रोजी दीर्घ आजाराने देवाज्ञा झाली. त्यांच्या मागे, पत्नी, २ मुली, जावई आणि नात आहेत.

त्यांनी डिसेंबर १९८६ ते एप्रिल १९९७ पर्यंत सांगली येथे खरे मंगल कार्यालयात काम केले. मे १९९७ ला कोल्हापूर येथील खरे मंगल कार्यालय शाखेचे व्यवस्थापक म्हणून आक्टोबर २०२० पर्यंत काम केले. त्यांची शिस्त, प्रामाणिकपणा आणि मेहनतीने खरे मंगलचे नांव पश्चिम महाराष्ट्रात प्रसिद्ध झाले. कर्मचारी वर्गाला आपल्या परिवारातील सदस्य मानून त्यांच्या अडचणीला मदत करायला ते सदैव तत्पर असत. त्यामुळे वर्षानुवर्ष तेच विश्वासू कर्मचारी आजही तिथे काम करत आहेत. भावंडांना योग्य वेळी सर्व प्रकारच्या मदतीचा हात देऊन कुटुंब एकत्र ठेवण्याचा त्यांचा प्रयत्न असायचा.

चित्पावन संघाशी त्यांचे आपुलकीचे व्यवहार होते. ते उपचारासाठी पुण्यात राहायला गेले. त्यांना प्रवास करणे शक्य नव्हते. ही अडचण लक्षात घेऊन संघाने त्यांना घरी येऊन सन्मानित केले आहे त्याबद्दल आम्ही दांडेकर कुटुंबीय, आपल्या संघाचे ऋणी आहोत.

**कोल्हापूर चित्पावन संघ आणि सर्व चित्पावन परिवारातर्फे आम्ही**
**या आमच्या दोन्ही हितचिंतकांच्या स्मृतीस विनम्र आदरांजली अर्पण करतो !**

**– अध्यक्ष**

# चला बाकूला

दैनंदिन जीवनातील धबडग्यातून अल्पकाळ सुटका व पुन्हा नव्या उत्साहाने कामाला सुरुवात करण्यासाठी लागणारी ऊर्जा मिळवण्याचा खात्रीशीर मार्ग म्हणजे नवनवीन ठिकाणी केलेला प्रवास ! भारतातील प्रमुख प्रेक्षणीय स्थळांबरोबर नेपाळ, दुबई, थायलंड, श्रीलंका या देशांचा प्रवास आधी केलेला असल्याने ऑफ बीट डेस्टीनेशनचा शोध सुरू झाला. युट्युबवरील विविध देशांच्या प्रसिद्ध ठिकाणांच्या चित्रफिती पाहून डेस्टिनेशन ठरवणे तसे अवघड काम. काही ठिकाणांचा व्हिसा मिळणे कठीण, काही ठिकाणी प्रवास खर्च जास्त तर कुठे सुरक्षिततेचा प्रश्न डोके वर काढतो. १९९१ च्या आसपास सोव्हिएट संघराज्यातून बाहेर पडून नव्याने उदयास आलेल्या देशांपैकी अझरबैजानला जाण्याचा निर्णय अखेरीस विविध प्रकारे विचार करून घेतला व एका नामांकित टूर कंपनीकडे तसे बुकींग केले, अझरबैजानची राजधानी असलेल्या बाकू शहराकडे प्रयाण करण्याची तयारी सुरू केली.

मुंबईच्या छत्रपती शिवाजी महाराज आंतरराष्ट्रीय विमानतळावरून नियोजित वेळी एअर अरेबियाच्या विशालकाय विमानाने शारजामार्गे बाकूला जाण्यासाठी अथांग आकाशात झेप घेतली आणि प्रवास खऱ्या अर्थाने सुरू झाला.

अझरबैजान हा देश भौगोलिकदृष्ट्या युरेशिया क्षेत्रात येतो. पूर्वेला असलेला कास्पियन समुद्र हे एक प्रचंड सरोवर आहे. पाण्यात खनिज तेलाचे प्रमाण जास्त असल्याने या सरोवरात मासेमारी होत नाही. येथील मातृभाषा अझरबैजानी ही असून चलन मनत हे आहे. मनतचा सध्याचा दर आपल्या पन्नास रुपयांच्या आसपास आहे. बाकूच्या हैदर अलीयेव (हैदरअली नावाचे रशियन रूप) विमानतळावरून विविध सोपस्कार उरकल्यावर बाहेर पडून तारांकित हॉटेलमध्ये पोचल्यावर गरम पाण्याचा शॉवर अंगावर घेताच प्रवासाचा शीण कुठल्याकुठे पळून गेला.

आधी झार राजवट व नंतर सात दशके कठोर साम्यवाद या वातावरणातून बाहेर पडून अझरबैजान मोकळा श्वास घेत असल्याचे पर्यटकांच्या वर्दळीवरून जाणवत होते. गुळगुळीत रस्त्यावरून हॉर्न न वाजवता धावणाऱ्या कोचमधून शहराचे देखणेपण नजरेत भरण्यासारखे होते. कॉकेशस पर्वतराजीतील कबाला ऊर्फ गबाला हे हिलस्टेशन पर्यटकांना हिवाळ्यात बर्फातील खेळांसाठी खुणावत असते. अझरबैजानच्या दक्षिणेला इराण असून इराणचा उल्लेख अझरबैजानचा ब्रदरस्टेट असा होतो. बरेच ठिकाणी इराणचे व अझरबैजानचे राष्ट्रध्वज जोडीने फडकतांना दिसतात. इराणमध्ये अझरी नामक जमात असून त्या लोकांचा अझरबैजानशी संबंध नाही अशी माहिती गाईडने पुरवली. इराणप्रमाणे अझरबैजान हा देश देखील प्राचीन काळापासून गालिच्यांसाठी प्रसिद्ध आहे. बाकू शहरातील कार्पेट म्युझियम याची साक्ष देते. गालिचे विणण्याचे प्रात्यक्षिकही येथे पहावयास मिळते. कार्पेट म्युझियमला लागूनच बोलवर्ड परिसर असून बोटिंग, मुलांसाठी टॉयट्रेन इ. सुविधा येथे आहेत. कार्पेट म्युझियमच्या इमारतीचा आकार कार्पेटच्या गुंडाळीसारखा आहे ही बाब वैशिष्ट्यपूर्ण वाटली.

शहराच्या हायलँड पार्क भागातले तीन प्रचंड मोठे टॉवर्स रात्री प्रकाशयोजनेद्वारे ज्वालांप्रमाणे प्रकाशित केले जातात. फ्लेम टॉवर्स म्हणून ओळखले जाणारे हे टॉवर्स पर्यटकांचे प्रमुख आकर्षण म्हणता येईल.

इतिहासात चीन व युरोप दरम्यानचा व्यापारी मार्ग म्हणजे सिल्क रूट बाकू शहरातून जातो. ओल्ड बाकू भागातील बुरुजसदृष मनोरा इ. याचे साक्षीदार आहेत. अझरबैजान नावाचा अर्थ अग्निरक्षक. हा प्रदेश दीर्घकाळ अग्नीपूजक पंथाच्या अधिपत्याखाली होता. आजही येथील फायर टेंपरलमध्ये अहोरात्र अग्नी प्रज्वलित केलेला आहे. या परिसरात असलेल्या काही कक्षांपैकी एका कक्षात गणेशमूर्ती विराजमान पाहून सर्वदूर पोहोचलेल्या भारतीय संस्कृतीचा अभिमान वाटतो. शहरातील निझामी स्ट्रीट सायंकाळपासून पर्यटकांनी गजबजलेला असतो. उपहारगृहे, करमणुकीची साधने, स्मरण वस्तूंची दुकाने या ठिकाणी मोठ्या प्रमाणावर आहेत. हैदरअलीयेव कल्चरल सेन्टरची बाहेरून व्हेल माशाप्रमाणे दिसणारी इमारत बांधताना बाह्य दर्शनी भागात संपूर्णपणे वक्र रेषांचा आराखडा वापरण्यात आला आहे. व्हिन्टेज कार्समध्ये रूची असणाऱ्या मंडळींसाठी येथे भेट देणे ही पर्वणी ठरेल. इतरही कलात्मक वस्तू इथे पहावयास मिळतात. प्रवेशस्वाराशी क्लॉथ फाऊंटन-पाण्याशिवाय कारंजे ही कल्पकता दिसते. आय लव्ह बाकू या अक्षरांचा सेल्फी पॉईंट इथे आहे.

शहरापासून दीड ते दोन तासाच्या अंतरावर मड व्होल्कॅनो हे ठिकाणी आहे. उंचवट्यांमधील चिखलातून नैसर्गिक वायू बुडबुड्याच्या रूपाने येथे सतत बाहेरच पडत असतो. हा वायू पेट्रोलियम प्रकारचा असल्याने काडी लावल्यास पेट घेतो. अर्थात त्याची तीव्रता फार कमी असल्याने काडी लावण्यात धोका नाही ! असे साधारण साडेतीनशे उंचवटे या परिसरात आहेत. या चिखलाचा लेप त्वचारोगासाठी उपयुक्त असल्याचे सांगितले जाते. रशियन बनावटीच्या लाडा टॅक्सीज येथे ये-जा करतांना दिसतात. येथून जवळच असलेल्या गोबुस्तान या ठिकाणी आदिमानवाने गुंफांमधील प्रस्तरावर काढलेल्या आकृती आहेत. युनेस्कोच्या वारसा यादीत या गुंफांचा समावेश आहे. अभ्यासकांसाठी हे ठिकाण निश्चितच महत्त्वाचे आहे. तसेच येनारदाग नामक टेकडीच्या कपारीत सतत शेकोट्या पेटल्याप्रमाणे नैसर्गिक अग्नी असून अडीच हजार वर्षांपासून तो अखंड जळत असल्याचे सांगितले जाते. पाऊस, वारा, हिवाळ्यातील बर्फवृष्टी कशानेही तो विझत नसल्याचे सांगितले जाते.

अझरबैजानची लोकसंख्या एक कोटी सात लाख असून मुख्य हिस्सा इस्लामधर्मीय आहे. सांस्कृतिकदृष्ट्या हा देश नखशिखान्त युरोपीय वळणाचा आहे. सोबत गाईड नसेल तर भाषेची अडचण येऊ शकते. तेल उत्पादक देशांच्या मालिकेतील हा देश असून 'अझपेट्रोल' ही येथील प्रमुख तेल कंपनी आहे. 'शाप्लोव' म्हणजे शाही पुलाव येथे आवडीने खाल्ला जातो. तर 'बक्लावा' हे येथील गोड पक्वान्न आहे. बक्लावाचे बरेच प्रकार असून एका प्रकारात साखरेच्या ऐवजी मध वापरला जातो. आपल्याकडील पाकातल्या चिरोट्याची बक्लावा खातांना आठवण झाली. इथे चहाला अगत स्वागतात बरेच महत्व दिसले.

भारतीय उपहारगृहे इथे बहुसंख्येने असल्याने शाकाहारी मंडळींची गैरसोय होत नाही. प्रवासात एकत्र असलेल्या कुटुंबियांशी अजूनही समाज माध्यमाद्वारे आम्ही संपर्कात आहोत. बाकू अझरबैजानचा प्रवास दीर्घकाळ स्मरणात राहील यात शंका नाही.

**- विनय निजसुरे**

मोबा. ९८९००४६७९१

# राजकपूर आणि रागदारी

राजकपूरवर चित्रित झालेली 'भैरवी' मधील अनेक गाणी आहेत. त्यातली काही आनंदी वृत्तीची आहेत; तर काही हसऱ्या चेहऱ्याने खिन्नता प्रकट करणारी आहेत. काही पूर्णपणे वेदनेला वाचा फोडणारी आहेत. तर काही चक्क 'फिलॉसॉफिकल' आहेत. 'भैरवी' चे सूर राजकपूरने आत्मसात केले आहेत, हे त्याच्या चेहऱ्यावरून लखख दिसते.

प्रसंग १९५०च्या दशकाच्या सुरुवातीचा. आर. के. स्टुडिओच्या ध्वनिमुद्रण कक्षात सकाळपासून नायक राज कपूरच्या 'आवरा' चित्रपटातल्या स्वप्नदृश्याला पार्श्वभूमी पुरविणाऱ्या 'तेरे बिना आग ये चांदनी/ घर आया मेरा परदेसी' या गीताचे ध्वनिमुद्रण सुरू होते. रात्रीचे दहा वाजून गेले होते. तरी 'टेक' ओके होत नव्हता. लता अत्यंत सुरात गात होती; वाद्यमेळ मस्त जमला होता. इतरांच्या मते सर्व ठीक चालले होते. पण राजकपूर समाधानी नव्हता. त्याचे म्हणणे ढोलकीचा ठेका 'गडबड' होता.

शेवटी कंटाळून कुणीतरी सुचवले, 'त्यासाठी लालाच पाहिजे.' राजकपूरने कान टवकारले. 'कोण लाला?' त्याला उत्तर मिळाले, 'लाला गंगावणे.' 'कुठे राहतो?' 'लालबागच्या चाळीत.' 'ताबडतोब त्याला गाडीत घाला आणि घेऊन या,' फर्मान सुटले. लाला आला. ढोलकीवर त्याची थाप पडली आणि राजकपूर खूष झाला. गाण्याचे ध्वनिमुद्रण पहाटे चारला संपले. पण सर्वांचे कान तृप्त झाले होते.

राजकपूरची संगीतविषयक संवेदना अत्यंत सूक्ष्म आणि तरल असल्यामुळे ढोलकीवर लाला गंगावणेची एकच थाप पडल्यानंतर राजकपूरने त्याचे कसब पारखले आणि 'घर आया मेरा परदेसी' या गाण्याचे सोने झाले. 'आह' चित्रपटात नर्गीसवर चित्रित झालेले एक विरह गीत आहे. मुळात राज आणि नर्गीसचे प्रेम असते. पण नर्गीसच्या बहिणीबरोबर राजकपूरचे लग्न ठरते आणि प्रेमविव्हळ झालेली नर्गीस 'राजा की आयेगी बारात' हे गाणे म्हणते. या गाण्याच्या सुरुवातीचा जो आलाप आहे तो 'मालकंस' रागात सुरू होतो. एकूण सर्व गाणे 'मालकंस' रागाच्या अंगानेच पुढे सरकते. पण पहिल्या आलापात 'मालकंस' रागात वर्ज्य असणारा 'पंचम' हा स्वर लताने हळुवारपणे लावला आहे. त्यातून 'भैरवी'चे कारुण्य एका क्षणात जाणवते. ही करामत शंकर/जयकिशनची असली तरी मला त्यातून राजकपूर डोकावताना दिसतो. 'थाट' या संकल्पनेवर ज्यांचा विश्वास आहे, त्यांना हे माहीत असते की 'मालकंस' राग भैरवी थाटात आहे. राजकपूरला याची चांगलीच कल्पना होती. त्यामुळे या गाण्यातून त्याने 'मालकंस' आणि 'भैरवी' खुबीदारपणे जवळ आणले.

राजकपूरवर चित्रित झालेली 'भैरवी'मधील अनेक गाणी आहेत. त्यातली काही आनंदी वृत्तीची आहेत; तर काही हसऱ्या चेहऱ्याने खिन्नता प्रकट करणारी आहेत. काही पूर्णपणे वेदनेला वाचा फोडणारी आहेत. तर काही चक्क 'फिलॉसॉफिकल' आहेत. 'भैरवी'चे सूर राजकपूरने आत्मसात केले आहेत, हे त्याच्या चेहऱ्यावरून लखख दिसते. 'मेरा नाम राजू घराना अनाम' हे म्हटले तर 'जिस देश में गंगा बहती है'चे शीर्षक गीत. डफली वाजवत त्यातली 'भैरवी' राजकपूर गातो. 'सब कुछ सीखा हमने ना सीखी होशियारी' असा कबुलीजवाब नोंदवत तो 'अनाडी'तली 'भैरवी' मुखरित करतो. 'बरसात'मध्ये आपली असहायता व्यक्त करण्यासाठी तो नेहमीचा मुकेशचा आवाज वापरण्याऐवजी महंमद रफीचा उदास आणि शंकाकुल आवाज वापरतो. 'में जिन्दगीमें हरदम रोताही रहा हूं' हे गीत. 'तिसरी कसम'मध्ये 'दुनिया बनानेवाले क्या तेरे मनमें समायी' आणि 'सजन रे झूठ मत बोलो' ही दोन 'भैरवी' गीते

खरोखर सोप्या आणि सुबोध पद्धतीने जीवनविषयक तत्त्वज्ञान सांगतात. माणसाचा जन्म होतो तेव्हा तो निष्कलंक असतो. पापाचा किंवा अपकृत्याचा डाग त्याच्या शरीरावर नसतो, जसे आयुष्य पुढे सरकू लागते तसतसे डाग जमा होतात. हे डाग जसे जमा होतात तसे ते गुरूच्या सहवासातून किंवा मार्गदर्शनावाटे दूर होतात, असे संत महंत सांगतात. हे सर्व तत्त्वज्ञान 'लागा चुनरीमें दाग छिपाउँ कैसे' या 'भैरवी' तून मन्ना डे आणि अभिनयावाटे राजकपूरने व्यक्त केले आहे. हे गीत आणि त्यातला अभिनय खरोखर अजरामर आहे.

चार्ली चॅप्लीनरूपी 'ट्रॅम्प' उर्फ 'बेघर/ गृहहीन' हा एक प्रकारे राजकपूरचा आदर्श होता. या 'ट्रॅम्प' ची फकिरी बेफिकीरी राजकपूरच्या चेहऱ्यावरच्या हावभावांवाटे आणि देहबोलीवाटे प्रकट होत असे. त्यासाठीही राजकपूरने 'भैरवी'च्या विशाल पटाचा वापर केला. 'निकाल पडे है खुली सडकपर अपना सीना ताने / मंजिल कहाँ कहाँ रुकना है ऊपरवाला जाने' या काव्यपंक्तीमधून तसेच 'होंगे राजे राजकुंवर, हम बिगडे दिल, शहजादे/हम सिंहासन पर जा बैठ जबजब कर इरादे' या पंक्तीमधून ही बेफिकीर फकीरी भैरवीच्या सुरावटीतून अभिव्यक्त होते.

'यमन' सारखा राग म्हणजे भावभावनांचा महासागर. 'फिर सुबह होगी' मध्ये राजकपूरने दोस्तोयवस्कीच्या 'क्राइम अँड पनीशमेंट'चा नायक साकारला आहे. 'फिर न कीजे मेरी गुस्ताख निगाही का गिला/देखिए आपने फिर प्यारसे देखा मुझको' असे 'यमन'च्या सुरावटीद्वारे माला सिन्हाकडे प्रेमव्याकूळ नजरेने पाहत तो गातो, तेव्हा प्रेक्षक/श्रोत्याच्या काळजालाच जणू हात घालतो. पंडित रामनारायणजींच्या अद्वितीय सारंगी साथीसह 'पखरीश'मध्ये 'आँसू भरी है ये जीवनकी राहे' या गाण्यातून तो 'यमन' आळवतो, तो थेट श्रोत्याच्या हृदयाला जाऊन भिडतो आणि 'तुम अगर मुझको ना चाहो तो कोई बात नही/तुम किसी और को चाहोगी तो मुश्कील होगी' अशी शिकायत 'दिलही तो है'मध्ये मांडताना तो 'यमन'चाच सहारा घेतो.

'आवारा' मधले 'रसिक बलमा' हे गाणे 'शुद्धकल्याण' रागात आहे. मेहबूब खान या गाण्यावर इतका बेहद फिदा होते की न्यूयॉर्कला हृदयावरच्या शस्त्रक्रियेसाठी १९५७ च्या सुमारास गेले असताना तिथून ते लताबाईंना फोन करत आणि फोनवरून गाणे म्हणायला लावत. त्यातले 'शुद्धकल्याण' रागाचे उत्तरांगप्रधान आलाप आणि हलीम जाफर साहेबांच्या सतारीवरच्या गमक युक्त ताना तबियत खूष करणाऱ्या आहेत. 'हम तुझसे मोहब्बत करके सनम रोतेही रहे' मध्ये जो 'दरबारी' आहे त्यातल्या मन्द्र सुप्तकातला स्वरसंचार कर्णसुखद आहे आणि त्यावरही राजकपूरचा ठसा जाणवतो.

अभिजात संगीताविषयी राजकपूरची ही समज आणि संवेदनशीलता कुठून आली असा प्रश्न पडणे स्वाभाविक आहे. अनेकांना हे माहीत नाही की, पृथ्वीराज कपूर आपल्या कुटुंबासह दादरला पारशी कॉलनी राहत होते; तिथून मधला मुख्य रस्ता म्हणजे व्हिन्सेंट रोड (आत्ताचा डॉक्टर आंबेडकर मार्ग) ओलांडला की हिंदू कॉलनी ही वसाहत आहे. इथेच ग्वाल्हेर घराण्याच्या पलुस्कर परंपरेचे लोकप्रिय गायक पं. नारायणराव व्यास राहत असत. आपल्या मुलग्यांवर रागदारी संगीताचे संस्कार व्हावे, या उद्देशाने पृथ्वीराज कपूरांनी नारायणराव व्यासांना 'यांना शिकवा' अशी गळ घातली. नारायणरावांनी ही विनंती मान्य केली आणि आणि राज कपूर गायन शिकायला लागला. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे नारायणरावांचा तो गुरूजी म्हणून आदरपूर्वक उल्लेख करत असे. त्यांच्या अमृत महोत्सवी सत्काराची कुणकुण त्याच्या कानावर येताच तो समारंभाला हजर राहिला आणि गुरूचरणी माथा टेकून त्याने आपल्या मनातील परम आदराची भावना व्यक्त केली.

राजकपूरच्या रागदारीविषयक सखोल जाणीवेच उगम अशा संस्कारांमध्ये आहे.

(लेखक ग्वाल्हेर घराण्याचे गायक, संगीत अभ्यासक आहेत.) सौजन्य : महाराष्ट्र टाइम्स

# मुलांचे पान

## » चित्र रंगवा

## » फरक ओळखा

## » ठिपके जोडून चित्र तयार करा

### शब्दप्रभुत्त्वाची साक्ष असलेल्या 'ज्ञानाच्या सोपानाची' जीवनगाथा

# ज्ञानसूर्याची सावली

## (लेखांक सदतिसावा)

त्या गर्द झाडीतून सूर्याची किरणं आता जमिनीवर पडायला लागली होती. निवृत्ती पुढे चालत होता. त्याच्या मागे ज्ञानेश्वर आणि त्याच्या मागे सोपान. एकाच मुशीतून काढलेलं हे बावनकशी सोनं! तिघांच्याही मनांत वेगवेगळे विचार चालले होते. 'सोपान अतिशय बुद्धिमान आहे. अगदी ज्ञानेशासारखाच. त्याचा चेहराही अत्यंत संवेदनशील आहे. नेत्रही बोलके आहेत. आपण शिकवलेलं त्याला समजलं की नाही, ते लगेचच त्याच्या चेहऱ्यावरून, डोळ्यांवरून उमजतं ! खरंच ! माझे हे दोन्ही शिष्य म्हणजे माझ्या गुरुत्वाची कसोटीच आहे! ईश्वरा, मला सामर्थ्य दे ! शक्ती दे !' निवृत्ती विचार करत होता, तर ज्ञानेशाच्या मनात वेगळेच विचार चालले होते. 'आता सोपानासुद्धा ज्ञानसाधना करण्याइतका मोठा झाला आहे. आता त्यालाही धर्मसभेचे रीतीरिवाज समजतील. आता उद्या धर्मसभेत जाऊन तिघांच्या मौजीबंधनाचा विषय धर्ममार्तंडांसमोर काढावा. बाबांची ती इच्छा अजून अपुरीच आहे. माय-पित्यांची इच्छा अपुरी ठेवून लेकरं कितीही मोठी झाली, तरी ती क्षुद्रच ठरतात. आता घरी गेल्यावर हा विषय या दोघांजवळ काढू !' ज्ञानेशानं ठरवलं आणि त्याला मनोमन बरं वाटलं; पण सोपानाचे विचार या दोघांपासून वेगळेच होते. 'आज दादांचा प्रत्येक शब्द मी अमृतकणांसारखा टिपून घेतलाय. त्याचे प्रत्येक वाक्य म्हणजे सुवर्णतेजानं लखलखणारी विद्युल्लतेची रेखच जणू. आरपार जात हृदयापर्यंत पोहोचते. आज या पहिल्याच दिवशी मला समजलं की, गुरूंशिवाय ज्ञान म्हणजे प्राणतत्त्वाविशय देह ! आता रोज जेवढं शिकता येईल, तेवढं शिकायचं. घरी आल्यावर त्याचा कसून सराव करायचा. रोजच्या रोजी दादांची शाबासकी मिळवायची !' सोपानानं असा निश्चय केला आणि त्याला उत्साह आला. तो उत्साह त्याच्या देहात उतरला आणि त्याची पावलं चटाचटा पडू लागली.

मुक्ती सकाळी जागी झाली. नेहमीप्रमाणे निवृत्तीदादा आणि ज्ञानादादा अंथरुणावर नव्हेतच; पण आज सोपानदादाही नव्हता. ती जरा गोंधळली. मग तिला आठवलं. रात्री झोपताना त्यानं हळुच मुक्तीच्या कानात सांगितलं होतं, ''मुक्ता, उद्या मी दादांबरोबर ज्ञानसाधनेसाठी जाणार आहे. अगदी ब्राह्ममुहूर्तावर ! परतलो की, तिथं काय काय झालं, ते तुला सांगेन, काय?'' मुक्ताच्या ते लक्षात आलं आणि ती उठली. अंगण सारवून सडा घातला. सुरेख रांगोळी रेखाटली. आत येऊन झोपडी झाडून घेतली. तोच कावेरीआक्का दूध घेऊन आल्या. त्या येताना कमळाचे कंद घेऊन आल्या होत्या. त्यांना कुणीतरी खूप आणून दिले होते म्हणे. मुक्तानं चूल पेटवली. आता तिला जमायला लागलं होतं. आक्कांच्या सांगण्यावरून तिनं ते कंद चुलीत भाजायला ठेवले. आक्का गेल्या. मुक्ता परसदारी गेली. जाईची वेल अंगभर फुलांच्या चांदण्या लेवून डवरली होती. तिच्यावरून एकदा मायेनं हात फिरवून मुक्ता फुलं काढायला लागली. ओचाभर फुलं काढून झाली, तोच तिचे तिन्ही भाऊ आले. तिनं पाहिलं निवृत्तीदादाचा चेहरा प्रसन्न होता. ज्ञानादादा जरासा गंभीर, कोणत्यातरी विचारात गढल्यासारखा दिसत होता, तर तिच्या लाडक्या सोपानाच्या चेहऱ्यावर मात्र आनंदाचं कारंजं थुईथुई नाचत होतं. डोळ्यांत चमक होती. ओठांतून हसू ओघळत होतं, तरीही जे-जे घडलं, ते मुक्ताला कधी सांगतो, असंही त्याला झालं होतं आणि ती आतुरताही चेहऱ्यावर स्पष्ट उमटली होती. तिघांनी डोणीवर जाऊन पाय धुतले. माधुकरीची झोळी खांद्याला लावत

निवृत्तीदादा म्हणाला, ''सोपाना, मी आणि ज्ञानेश्वर माधुकरीला जाऊन येतो. तू आता घरात थांब. मुक्तीला मदत कर. आम्ही आलो की आपण बोलू, चल ज्ञाना !'' ज्ञानेश्वराचा हात धरून निवृत्ती बाहेर पडला. तशी सोपान पटकन् मुक्तीजवळ आला. तिला हाताला धरून गरगर फिरवत ''आहाऽ! मुक्ते आहाऽ!'' असंच नुसतं म्हणायला लागला. शेवटी मुक्ताला त्याला थंबवलं. काहीशा रागानं म्हणाली, ''सोपानदादा, तू असं नुसतं गरगर फिरत हेच बडबडत राहणार आहेस? का काही सांगणार आहेस?'' तिचा स्वर ऐकून सोपान भानावर आला. त्याने दीर्घ श्वास घेऊन दम भरून घेतला आणि तो बोलायला लागला. सगळं, अगदी सगळं ! आपण झोपडीतून बाहेर पडलो इथंपासून ते आपण परतलो इथंपर्यंत ! त्याचं ते सांगणं मुक्ता लक्षपूर्वक ऐकत होती. निवृत्तीदादाच्या ठिकाणी आपल्याला शिवशंकर, कैलासेश्वर दिसला हे सांगताना त्याचा स्वर काहीसा उत्तेजित झाला होता ! चेहऱ्यावर तेज भरून आलं होतं ! डोळ्यांत चमक आली होती, तर मुक्ताची अवस्था याहून वेगळी नव्हती. तिचेही डोळे आश्चर्यानं विस्फारले होते ! चेहऱ्यावरून अनावर उत्सुकता ओसंडून वाहत होती ! निवृत्तीदादाच्या ठिकाणी प्रत्यक्ष शिवशंकर दिसला, हे सोपानाच्या तोंडून ऐकताना तिला त्या मागच्या प्रसंगाची आठवण झाली. या तीन भावांच्या जागी तिला ब्रह्मा-विष्णु-महेश दिसले होते ! तेव्हाही निवृत्ती-दादाचा चेहरा शंकरासारखाच तिलाही दिसला होता आणि आता सोपानही तेच सांगत होता ! सांगता-सांगता सोपानानं विचारलं, ''मुक्ते, का गं दादाच्या ठिकाणी मला शिवशंकर दिसले? त्या वेळी तर दादा गुरू म्हणून माझ्यासमोर बसले होते. मग तिथं मला शिवशंकर का दिसावेत? मुक्ते, सांगशील याचं उत्तर?'' सोपानानं विचारलं. त्याच्या स्वरात अजिजी होती, उत्सुकता होती. अस्वस्थताही होती. या प्रश्नानं त्याला किती अस्वस्थ केलंय त्याचंच ते द्योतक होतं ! मुक्तीनं ते सगळं वाचलं. आता याला काहीतरी उत्तर द्यायला हवं. किमान आपल्याला जेवढं कळतंय, तेवढं तरी सांगायला हवं. तिच्या मनानं कौल दिला. तिनं क्षणभर डोळे मिटले. क्षणार्धात तिला काहीतरी सुचलं. म्हणाली, ''सोपानदादा, हे बघ. यावरून लक्षात येतंय, की आपला निवृत्तीदादा किती मोठा आहे ते ! अरे, सगळ्या देवांचा गुरु तो श्रीगजानन बुद्धीचा दाता, शिवशंकर त्यांचे वडील, म्हणजे हे श्रीगजाननाचेही गुरु, कारण पहिले गुरू आई-वडील असतात ! म्हणून शिवशंकर हे श्रीगजाननाचे गुरु आणि तुला निवृत्तीदादाच्या ठिकाणी शिवशंकर दिसले म्हणजेच, तुझे गुरु निवृत्तीदादा, हे गुरुंचेही गुरु आहेत. महागुरु आहेत. सोपानदादा, बघ तुझं भाग्य किती थोर ! की तुला साक्षात शिवशंकरासारखा असलेला निवृत्तीदादा गुरु म्हणून लाभला.'' मुक्तीनं शंकानिरसन केलं खरं; पण लगेच तिचा खट्याळपणा जागा झाला. म्हणाली, ''सोपानदादा, तुला चांगला गुरु मिळाला रे; पण त्या गुरुंचं काय? त्याला चांगला शिष्य मिळाला की नाही कुणास ठाऊक? निवृत्तीदादा तुला चांगलं शिकवेल खरं; पण तुझ्या मस्तकात आत शिरतंय ना? की घसरून जातंय पाठीमागून?'' मुक्ताच्या उत्तरानं काहीसा सुखावलेला सोपान तिचं पुढचं बोलणं ऐकून चिडलाच. त्याच्या डोळ्यांत राग उमटला. ते बघून मुक्ता मात्र खुदुखुदु हसली आणि पर्णावली जोडायला बसली. रागावलेला सोपान मात्र तिथंच, तसाच धुसफुसत उभा राहिला ते निवृत्ती-ज्ञानेश्वर येईपर्यंत. (क्रमशः)

**– सौ. मंजुश्री गोखले,** मो. ८८०५३५५२००


**सोने-चांदी मौल्यवान खरेदी !**

# गोखले ब्रदर्स

**सराफी दुकान**

**बुधवार, दि. 15 पुष्य नक्षत्र**

**आपलं दुकान**

**महाद्वार रोडवर, 0231-2546585**

# सोपानदेवांची ‘अलौकिक सोपानदेवी’

ज्ञानेश्वरांनी श्रीमद्‌भगवद्‌गीतेवरील भाष्य ज्ञानेश्वरीद्वारा लिहून या महान ग्रंथराजाचा सर्वसामान्यांना परिचय करून दिला हे आपण जाणतो. मात्र ज्ञानेश्वरांपाठोपाठ त्यांचे धाकटे बंधू सोपानदेवांनीही अतिशय सोप्या भाषेत गीतेचा ओवीबद्ध अर्थ सांगितला आहे हे किती लोक जाणतात? गीतेच्या ७०० श्लोकांचे निरूपण ज्ञानदेवांनी सुमारे ९०३२ ओव्यांतून केले आहे. तर सोपानदेवांनी ते अवघ्या ७०४ ओव्यांतून आणि नागर मराठी भाषेत केले आहे. नवस्नेहच्या संपादिका सौ. मंजुश्री गोखले यांनी सोपानदेवी संपादित केली असून आपण ती क्रमश: वाचत आहोत. यात ठळक टाईपात सोपानदेवांची रचना असून त्याखाली विनोबांनी केलेली गीताईतील रचना दिली आहे. **– व्यवस्थापक**

**अध्याय ६ : आत्मसंयमयोग**

**मनापासुनी उपजती कामना । त्या सर्व टाकोनी नि:शेष जाणा । नमें करूनी अंत:करणा । इंद्रिय समूह आवरावी ।।२४।।**

संकल्पीं उठिले सारे काम नि:शेष सोडुनी ।
इंद्रियें हीं मनानें चि ओढूनि विषयांतुनी ।।२४।।

**हळुहळू धैर्यबुद्धि करूनी । मन विषयापासुनी परतुनी । आत्मत्वी राहोनी । आणिक चिंतन न करावें ।।**

धरूनि धीर बुद्धीनें निवर्तावें हळूं हळूं ।
आत्म्यांत मन रोवूनि कांहीं चिंतूं नये स्वयें ।।२५।।

**मन चंचल नाहीं स्थिर । धांवे सैराट न धरी धीर । तया आवरूनी विचार । राहे आत्मत्वीं ।।२६।।**

फुटेल जेथजेथूनि मन चंचळ अस्थिर ।
तेथतेथूनि बांधूनि लावावें आत्म-चिंतनीं ।।२६।।

**अंत:करण शांत ज्याचे चित्त । तया योगियाते सुख पावे अत्यंत । रजोगुण शांत होऊनी जाला ब्रह्मभूत । तो परहित जाणावा ।।२७।।**

विकारांसह तें ज्याचें शमलें मन निर्मळ ।
झाला ब्रह्म चि तो योगी पावला सुख उत्तम ।।२७।।

**सदा आत्मचिंतन करितां । योगी कल्मषे जिंतिती तत्त्वता । सुखचि ब्रह्मीं सायुज्यता । अनंत सुख पावेल तो ।।२८।।**

आत्म्यास नित्य जोडुनि ह्यापरी दोष जाळुनी ।
सुखें चि भोगितो योगी ब्रह्मानंद अपार तो ।।२८।।

**आत्मत्वें सर्व भूते देखें । सर्वात्मा आपणचि कौतुके । योगयुक्त आत्मा तोचि देखे । सर्वत्र समान तया ।।२९।।**

भूतांत भरला आत्मा भूतें आत्म्यांत राहिलीं ।
योगानें जोडिला देखे हें चि सर्वत्र दर्शन ।।२९।।

**तो मज सर्वाठायी वोळखे । मी तयासी सर्वत्रे देखे । मी त्याचेनि तो माझेनि सुखदु:खें । वेगळा नव्हे।।३०।।**

मज सर्वांत जो पाहे पाहे माझ्यांत सर्व हि ।
त्याचा मी आणि तो माझा एकमेकांस अक्षय ।।३०।।

**सर्व भूतस्थित जे आत्मत्वी भजत । सर्वथा ते संसारी नाहीं वर्तत । मज वेगळा नाही होत । तो मीच असे ।।३१।।**

स्थिर होऊनि एकत्त्वीं सर्व-भूतीं भजे मज ।
राहो कसा हि तो योगी माझ्यामध्यें चि राहतो ।।३१।।

**वाचकांनी आपले बदललेले पत्ते चित्पावन संघाच्या कार्यालयात किंवा ७६२०५४६२२५ या व्हॉटस् ॲप क्रमांकावर लौकरात लौकर पाठवावेत.**

# नाव गाव कशाला पुसता, अहो मी आहे कोल्हापूरची !

एवढ्या दोन ओळी वाचल्या, तरी लक्षात येईल मी कुणाविषयी लिहीत आहे ते !

त्याचे असे झाले, १९९९ साली, सुलोचना चव्हाण यांनी पार्श्वगायन सुरू केले त्याला चक्क पन्नास वर्षे झाली होती. यासाठी दैनिक 'पुढारी' मध्ये, रविवारच्या 'बहार' पुरवणीत, मी त्यांच्यावर, 'अहो मी आहे कोल्हापूरची, हा लेख लिहिला. तो सातारा येथील त्यांच्या बहिणीने वाचला व त्यांना फोनवरून मुंबईला कळवले आणि विचारले, 'कोल्हापूर येथे तू कुणाला मुलाखत दिली आहेस का?' त्या म्हणाल्या, 'नाही'. बहिणीने सांगितले, 'पुढारी' मध्ये तुझ्यावर प्रभाकर तांबट यांनी लेख लिहिलेला आहे. त्यावर माई म्हणाल्या, (घरी त्यांना सगळी माई म्हणतात) 'आपला श्रीराम पचिंद्रे तिथे आहे. त्याला या अंकाच्या दोन-तीन प्रती बाजूला काढून ठेवण्यास सांग. मी कोल्हापूरला आल्यानंतर त्या घेईन .'

त्या कोल्हापूरला आल्यावर त्यांनी श्रीराम पचिंद्रेना फोन करून सांगितले, 'तुम्ही तांबटना माझ्या घरी घेऊन या.' हे म्हणजे उलटे झाले. आधी लेख लिहिला व नंतर त्यांची भेट झाली, तीही कोल्हापुरात !

एके दिवशी श्रीरामनी मला सांगितले, आज दुपारी आपण माईंकडे जाऊ. त्यांनी घरी बोलावले आहे.

ठरल्याप्रमाणे, कोल्हापुरातील प्रतिभानगर येथे असलेल्या त्यांच्या घरी श्रीराम मला घेऊन गेले. बाईंनी हसत दार उघडलं. श्रीरामने आधी सांगितल्याप्रमाणे, मला बघितल्यावर त्या म्हणाल्या, तुम्ही तांबट असणार. छान लेख लिहिला आहे तुम्ही, आणि सर्व माहितीही बरोबर आहे.

हळूहळू आमच्या गप्पा रंगू लागल्या. एकामागून एक किस्से त्या सांगू लागल्या आणि थक्क होऊन मी ऐकत होतो. तास दीड तास कसा गेला कळले पण नाही. आपण कोणी मोठी गायिका आहोत व हा समोरचा माणूस आपली मुलाखत घेण्यास आला आहे, अशी कुठलीही औपचारिकता त्यात नव्हती. मधेच गप्पा थांबवून त्यांनी चहा विचारला व आत जाऊन पाच मिनिटात, स्वतः तीन मग भरून चहा आणला. आधी चहा घ्या, मग पुन्हा गप्पा मारू.असे करत गप्पाही झाल्या आणि माईंच्या हातचा चहाही प्यायलो. त्यातील या काही आठवणी....

त्यांना लहानपणापासूनच गाण्याची आवड होती. आवाजाची फेक जबरदस्त, स्मरणशक्तीही तीव्र, एकदा चाल सांगितली की पटकन डोक्यात बसायची .आणि मग संगीतकाराने सांगितल्याप्रमाणे त्या गात सुटायच्या. त्यांच्या आवाजात थोडा पुरुषीपणा व मादकपणा आहे, जो लावणीसाठी अत्यावश्यक असतो. शिवाय आवाजाची जबरदस्त फेक. पण एवढं सगळं असून त्यांना समोरून गाताना पाहिले, की त्या गातात की नाही ते कळत नाही. गाताना मान खाली. चुकूनसुद्धा वर प्रेक्षकांकडे बघत नाहीत किंवा कधीच अदाकारी वगैरे करत नाहीत. त्यांचा आवाज हे सगळं करतो. असा आवाज हिंदी चित्रपटसृष्टीत फक्त शमशाद बेगम यांचा. तशीच फेक, त्यांच्या आवाजात मादकपणा आहे पण आवाज थोडा गोलाई असलेला. या उलट माईंचा आवाज अतिशय तीक्ष्ण व मादक असल्याने, लावणीचे भाव ऐकणाऱ्याच्या हृदयात पोहोचतात.आवाजाची फेक म्हणजे गोफणीतून दगड सुटतो तशी !

त्यांनी पहिली आठवण सांगितली - मला पंजाबी संगीतकारांनी गायला बोलावले तेही हिंदीमध्ये ! बोलावल्याप्रमाणे मी गेले. खोलीभर मद्याचा उग्र वास दरवळत होता. मी घाबरले होते. आता हा उंच व धिप्पाड माणूस आपल्याला काय चाल समजावून सांगणार असा प्रश्न मला पडला. माझं वय तेव्हा साधारण १४/१५ च्या आसपास होतं. पण त्यांनी हार्मोनियमवर सूर धरून मला, गाओ बेटी म्हणाले. मी ४/५ गाणी म्हणली.मग त्यांनी चाल समजावून दिली हार्मोनियमवर. पण त्याआधी माझ्याकडून त्यातील शब्दांचे उच्चार कसे करावेत तेही सांगितले. सगळं गाणं माझ्या डोक्यात बसलं आणि मी त्यांना ती चाल म्हणून दाखवली. ते खूश झाले. त्यांनी आणखी एक चाल सांगितली. आणि 'ढोलक' चित्रपटासाठी मी दोन गाणी गायले. ते संगीतकार होते शामसुंदर ! रेकॉर्डवर नाव सुलोशना कदम असे छापले गेले. ती गाणी होती - मौसम आया है रंगीन बजी है बडी सुरीली बीन व दुसरे, चोरी चोरी आगसी दिलमे लगाकर चल दिये- ही ती दोन गाणी, जी रेडिओ सिलोनवरून सकाळी, पुरानी फिल्मोंके गीत, कार्यक्रमात लावतात. भारताची फाळणी झाली. शामसुंदर पाकिस्तानात गेले. पण 'ढोलक' ने मला हिंदी चित्रपटसृष्टीचे दरवाजे उघडले. पण त्याआधीही श्याम बाबू पाठक या संगीतकाराने, 'कृष्ण सुदामा' चित्रपटासाठी माझ्याकडून हिंदी गाणी म्हणून घेतली होती.

त्यानंतर एकदा वसंत देसाईंनी मला भीत भीत विचारले, तुम्ही मराठी चित्रपटासाठी गाणी गाल का? कारण हिंदीत त्यावेळी माझे खूप नाव होते .

मला कौतुक वाटते या दोन मराठी कलाकारांचे. एक सुलोचना कदम चव्हाण व दुसऱ्या ललिता देऊळकर म्हणजे सौ. सुधीर फडके. यांनी लता आशा यांची नावे लोकांपर्यंत पोहोचण्याआधी हिंदी चित्रपटासाठी दीडशे ते दोनशे गाणी गायली होती. पण त्याची जास्त दखलच कोणी घेत नाही. त्यांच्या गान कारकिर्दीला १९९९ मध्ये पन्नास वर्षे पूर्ण झाली. म्हणजे त्यांनी पार्श्वगायनास सुरुवात केली ती १९४९ च्या आसपास.त्यांचा जन्म १३ मार्च १९३३ सालचा.पण स्वतः त्या प्रसिद्धीपासून दूर असल्याने, त्याचा कुठेही गवगवा नाही व वाच्यताही नाही. त्यामुळे ही गोष्ट संगीत रसिकांपासून अज्ञातच राहिली.

मराठीतील संगीतकार वसंत पवार यांनी जेव्हा त्यांना मराठी गाण्यासाठी विचारले, तेव्हा त्यांच्याकडे ढोलकीची साथ करणारे शामराव चव्हाण म्हणाले, वसंतराव कोण ही दाक्षिणात्य गायिका सुलोशना कदम! ती काय मराठी गाणं गाणार? त्यावर वसंत पवार म्हणाले, अहो शामराव, ही कोल्हापूरची मराठी गायिका आहे. त्यामुळे ती आरामात आपली गाणी गाणार. आणि तसेच झाले .त्यांचा आवाज ऐकल्यानंतर मात्र, शामराव चव्हाणही त्या सुराच्या प्रेमात पडले व सूर आणि ताल कधी एकत्र आले ते कळलेच नाही. त्यांच्याच एका लावणीतील शब्दांप्रमाणे, 'लाखांमधूनी सख्या तुम्हाला अचूक मी हेरलं, सख्या तुम्ही बांधा एक डोरलं.' आणि सुलोचना कदम या सुलोचना शामराव चव्हाण झाल्या!

असेच एकदा संगीतकार वसंत पवार त्यांच्याकडे आले. त्यांनी खिशातून एक चुरगळलेला कागद काढला. तो उघडून त्यांनी सुलोचनाबाईंना दिला व म्हणाले, हा कवी माझ्यामागे दोन वर्षे लागला आहे. बघा तुम्हाला हे गीत आवडतं का ते. ते गीत होतं, 'नाव गाव कशाला पुसता? अहो मी आहे कोल्हापूरची, मला हो म्हंतात लवंगी मिरची'. चित्रपट निघाला आणि एका रात्रीत त्याचे गीतकार जगदीश खेबुडकर कुलकर्णी,जे कोल्हापूरच्या प्रायव्हेट हायस्कूलमधे मराठीचे शिक्षक होते, संगीतकार वसंत पवार व गायिका सुलोचना चव्हाण ही नावे प्रसिद्ध झाली. 'रंगल्या रात्री अशा' चित्रपटाचे तीन संगीतकार होते - वसंत पवार, छोटा गंधर्व व दत्ता डावजेकर !

त्यानंतर गीतलेखनाची कामे वाढल्याने खेबुडकरांनी नोकरी सोडून पूर्णवेळ गीतलेखनाची कास धरली .

आधी जय मल्हार व नंतर सांगते ऐका चित्रपटाने मराठीत तमाशापटाचे युग अवतरले, तरी लावणी या श्रृंगारगीताला खरी लोकमान्यता मिळाली ती सुलोचना चव्हाण यांनी रामजोशी, शाहीर प्रभाकर, पठ्ठे बापूराव, कवि संजीव, गदिमा व जगदीश खेबुडकर यांच्या लावण्या गाऊन लोकप्रिय केलेवर. त्या लावण्यांवर सांगली, सातारा जिल्ह्यातील, नारायणगाव, कौलापूर व इतर गावांतील नृत्यांगनांची पाऊलें थिरकली.

फड सांभाळ तुऱ्याला गं आला, तुझ्या उसाला लागंल कोल्हा,पदरावरती जरतारीचा मोर नाचरा हवा,कसं काय पाटील बरं हाय का,राया माझ्या हिरीला इंजीन बसवा, अशा कितीतरी फक्कड लावण्या त्यांनी लोकप्रिय केल्या.दादा कोंडके यांच्या विच्छा माझी पुरी करा या वसंत सबनीस यांनी लिहिलेल्या वगनाट्यात सातारा येथील तुकाराम शिंदे-पेटीमास्तर यांनी आला ग बाई आला, पाडाला पिकलाय आंबा ही लावणी माईंना दिली आणि ती लावणी व त्यावरील नृत्य करणारी कलाकार नीलांबरी यांचे नृत्य हे विच्छाचं प्रमुख आकर्षण होते. त्यातील 'नीट्ट बघ ' वरील माईंची शब्दफेक व नीलांबरी यांची त्यावरील मादक अदा प्रेक्षकाना घायाळ करून जाई.

यावरून आठवले. आमचे हणमंतराव नेहमी म्हणायचे, 'लावणीचे संगीत वसंत पवारांचे पाहिजे. आणि पडद्यावरती साकारणारी नृत्यांगना लीला गांधी असेल आणि ही लावणी सुलोचना चव्हाण यांनी गायलेली असेल तर हा एक अपूर्व संगम असतो. एकदा दूरदर्शनवर जुना मराठी चित्रपट लागला होता, त्यात हा संगम पाहायला मिळाला आणि माईंची लावणीची फेक, त्यावर लीला गांधींचा पदन्यास आणि पवारांचे संगीत हे सर्व सुलोचनाबाईंच्या लावणीमुळे खूपच प्रभावित करून गेले आणि त्यांचे मत मला पटले .

यावरून एक किस्सा माईनी सांगितला. एकदा अहमदनगर जिल्ह्यात, श्रीरामपूर या तालुक्यात त्यांच्या गाण्याचा कार्यक्रम ठरला. नेमक्या कार्यक्रमाच्या दिवशी गावची जत्रा असल्याने, तिथे तमाशाची तीनचार पाले येऊन पडली होती. त्यामुळे माईंच्या कार्यक्रमाचे फक्त एक तिकीट खपले होते. नाही म्हणले तरी त्या नाराज झाल्या. कार्यक्रमाच्या वेळेला अख्या नाट्यगृहात तो एकच प्रेक्षक म्हणल्यावर, माईनी त्याला बोलावून अडचण सांगितली ,तुमच्या एकट्यासाठी कार्यक्रम करायचा जरा अवघड आहे. शिवाय प्रत्यक्ष तमाशा सोडून प्रेक्षक इकडे येतील असेही नाही. त्यामुळे तुम्ही तिकिटाचे पैसे परत घेतले तर बरे होईल. तो रसिकही अडून बसला. म्हणाला, मला पैसे नकोत मी तुमची लावणी ऐकायला आलो आहे .थोड्याशा नाराजीनेच त्यांनी कार्यक्रम सुरू केला. आणि अक्षरशः आश्चर्य घडले. हळूहळू त्यांच्या आवाजातील लावण्या ऐकून एक एक करत प्रेक्षक कार्यक्रमाला येऊ लागले .असे होता होता चारी पाले ओस पडली.तमाशातील सर्व कलाकारसुद्धा माईंच्या कार्यक्रमाला येऊन बसले . लोकांनी आणि त्या कलाकार यानीसुद्धा लावणी प्रत्यक्ष बघण्यापेक्षा बाईंच्या आवाजात ती ऐकणे पसंत केले. मध्यंतरात त्या कलाकार येऊन सांगून गेल्या, तुम्ही गायलेल्या लावण्यावर आम्ही नाच करतो व पैसे मिळवतो. पण प्रत्यक्ष तुम्हाला ऐकलेले नव्हते. ते आज ऐकण्यास मिळाले म्हणून धन्यवाद.!

इतकेच काय त्यांना जेव्हा हे कळाले की वऱ्हाडात कुणी एक गायिका सुलोचना चव्हाण या नावाने कार्यक्रम करून त्यांच्या लावण्या म्हणते. हे समजल्यावर माईंची प्रतिक्रिया फार भारी होती. त्या म्हणाल्या, माझ्या नावावर बिचारी पोट भरते. असे ना का, पण माझी नक्कल करून तिला जर पैसे मिळत असतील व त्यावर तिचे घर चालत असेल तर चांगलीच गोष्ट आहे. नक्कल नेहमी चांगल्याचीच होते .दुसरी एखादी गायिका असती, तर त्या गायिकेला कोर्टात केस दाखल करून तिचे गाणे बंद केले असते.

हे सांगितल्यावर, मी त्यांना एका लावणीची आठवण करून दिली. माई तुम्हाला ही लावणी आठवते का? आणि मी त्यांच्यासमोर त्या लावणीचे शब्द म्हणून दाखवले. 'उभ्या चढाचा अवघड घाट,

घाटाला पायऱ्या तीनशे साठ, वळत चालली वाकडी वाट, डचमळ डचमळ करतय पाणी, आवरून पदरा घेऊ कशी, भरल्या बाजारी मी आता जाऊ कशी.' माई ऐकून एकदम चकित झाल्या. तुम्हाला तर सगळी लावणी पाठ आहे. माई म्हणल्या, माझीही ती आवडती लावणी आहे आणि त्या संगीतकाराने ती एकच लावणी संगीतबद्ध करून मला गायला दिली.

माई सांगू लागल्या. असेच एकदा संध्याकाळी आम्ही बसलो असता, संगीतकार वसंत पवार चुरगळलेल्या कपड्यात तिथे आले. त्यांचा अवतार पाहवत नव्हता. त्यांनी भरपूर झोकली होती .ती अवस्था बघून मला वाईट वाटले. मी त्यांना पटकन म्हणाले, वसंतराव, गाण्याबद्दल नंतर बोलू. आधी तुम्ही हातपाय धुऊन घ्या. मी तुम्हाला जेवायला वाढते .जेवण करा आणि मग आपण गप्पा मारू. वसंत पवार यांच्या डोळ्यात पाणी आले आणि ते म्हणाले, कुठे माझ्याकडून मद्याच्या एका बाटलीच्या मोबदल्यात पूर्ण चित्रपटाचे संगीत करून घेणारे निर्माते दिग्दर्शक आणि कुठे तुम्ही, मला जेवणाचा आग्रह करून वाढता आहात.त्यांनी जेवण केले. चेहऱ्यावर जरा प्रसन्नता आली. आणि मग मी त्यांना म्हणले, आता सांगा चाल. नेहमीप्रमाणे त्यांनी खिशातून कागद काढला आणि चाल समजावून देण्यास सुरुवात केली. पण हा किस्सा सांगताना माईंच्या डोळ्यात पाणी तरळले होते आणि त्यांनी सांगितले, इतका मोठा संगीतकार, पण व्यसनामुळे त्यांचा घात झाला. त्यांनी मला इतक्या चांगल्या चांगल्या लावण्या दिल्या की त्या लावण्यावर मी आयुष्य काढले. एक वेळ मी देवाला फूल वाहायचे विसरेन पण संगीतकार वसंत पवारना विसरणे केवळ अशक्य ! याला म्हणायचे संगीतकाराबद्दलची कृतज्ञता !

याशिवाय माईंचे वैशिष्ट्य म्हणजे, त्यांनी असंख्य शाळांची बांधकामे, अनाथाश्रम, अपंग मुले, जिथे जिथे म्हणून शक्य आहे तिथे त्यांनी कार्यक्रम करून मिळालेली रक्कम दान स्वरूपाने या संस्थांना व व्यक्तींनासुद्धा दिली आहे, आणि तेही, या हाताने केलेले दान त्या हाताला कळू न देता. याला म्हणायचे मनाचा मोठेपणा व निरपेक्ष वृत्ती ! कुठेही मिरवणे नाही.

त्यांच्या पार्श्वगायनाला पन्नास वर्षे झाली. त्यानंतर साठ वर्षेही झाली. त्यांची पंचाहत्तरी साजरी झाली, पण कुठेही प्रसिद्धीचा झगमगाट नाही. खरोखर प्रसिद्धीपरांगमुखता म्हणजे काय ते त्यांच्याकडून शिकावे. त्यानंतर सुमारे २००८ च्या आसपास, मला त्यांची जाहीर मुलाखत, कागल येथील पटांगणात घेण्याचा योग आला. या पार्श्वगायिकेची मुलाखत घेण्याचा प्रसंग माझ्या लेखी खूप मोठा होता. तिथेही त्यांनी, मनमोकळेपणाने उत्तरे दिली. काही लावण्या गाऊनही दाखवल्या. आजही हे मुलाखतीचे लाईव्ह रेकॉर्डिंग, कदाचित बी न्यूजच्या संग्रहात उपलब्ध असेल.

अशा या माई, ज्यांनी पाटील, जमीनदार, देशमुख यांच्या माडीवर होणारी लावणी, आपल्या गायनाने, जनसामान्यापर्यंत पोहोचवली. हे म्हणजे, जसे उस्ताद बिस्मिल्ला खान साहेब, ज्यांनी मांडवाबाहेर असलेला सनईवाला मानाने चक्क रंगमंचावरून सनई वादन करू लागला, किंवा आणखी उदाहरण द्यायचे तर, लावणीसारखाच गानप्रकार, गझल ठुंबरी, जी फक्त गणिकांच्या माडीवर असायची, तिला प्रतिष्ठा प्राप्त करून देणाऱ्या, बेगम अख्तर साहिबा ! ही माणसे लोकोत्तर म्हणायची, ज्यांनी आपल्या कलेत असे उच्च स्थान मिळवले की ते वाद्य किंवा तो गानप्रकार याला प्रतिष्ठा प्राप्त करून दिली !

माई वारल्याची बातमी आली त्यावेळी मी कोल्हापूरपासून एक हजार किलोमीटर दूर होतो. माई अनंताच्या प्रवासाला निघून गेल्या होत्या ! अशा या लावणीला प्रतिष्ठा प्राप्त करून देणाऱ्या कलाकारास विनम्र अभिवादन !

**– प्रभाकर तांबट**

मोबा.

# तो एक राजहंस...

१४ डिसेंबर (१९७७) म्हणजे मृत्यूच्या पराभवाचा दिवस,कारण त्याच्या हाती लागला तो केवळ गदिमांचा नश्वर देह... इतकी मोठी अंत्ययात्रा पुण्याने फार क्वचित बघितली असेल... त्यांच्या स्मृतीस अभिवादन करून...

**– सुमित्र माडगूळकर**

महाराष्ट्राच्या लोकजीवनात सुगंधासारखा शिरलेला एक प्रतिभासंपन्न साहित्यिक, कलाकार, मराठी माणूस ज्यांना 'गदिमा' या लाडक्या नावाने ओळखतो, जवळच्या मित्रांचे 'अण्णा' तर आम्हा नातवंडांचे 'पपा आजोबा' अर्थातच गीतरामायणकार महाकवी ग.दि.माडगूळकर !

**एका तळ्यात होती बदके पिले सुरेख,**
**होते कुरुप वेडे पिल्लु तयात एक...**

गदिमांचे एक सुंदर गीत, आपल्या प्रत्येकात एक कुरुप पिल्लू दडलेले आहे,आपण डावलले जातो आहोत ही भावना कधी न कधी आपल्या आयुष्यात कुरुप बदकाच्या पिल्लाच्या रुपाने भावतरंगातून मान नक्कीच वर काढते.

आपल्यातला राजहंस गदिमांनी ओळखला होता, गदिमांचा जन्म अठराविश्व दारिद्र्य असलेल्या एका गरीब कुलकर्णी परिवारात झाला. आटपाडी जवळचे माडगूळे हे गदिमांचे गाव. वडिल औंध संस्थानात कारकून होते. गदिमांचे आजोबा मोठे कर्तुत्ववान ! ते मरताना गदिमांच्या आईला सांगून गेले, 'बाळ, यापुढे काळ कठीण आहे. तुझा नवरा साधू-संत आहे. आज मिर्ची आणली तर चार दिवसांनी मीठ आणेल. तुलाच यापुढे खंबिर व्हायला हवे.' झालेही तसेच, अठराविश्व दारिद्र्य गदिमांची वाटच पहात होते. न देवाने रुप दिले होते न आर्थिक सुबत्ता ! दहावीत गणिताने घात केला व पुढे शिकावे इतका पैसा व बळही त्यांच्या जवळ नव्हते, पण एक दिवस घडलेल्या प्रसंगाने त्यांच्यातला राजहंस जागा झाला.

गदिमांच्या वडलांची 'कुडंल' या गावी बदली झाली होती. गावात पाण्याचे प्रचंड दुर्भिक्ष्य. गावाजवळच्या ओढ्यामधून पाणी भरून आणायला लागायचे. गदिमांनी कुमार वयात प्रवेश केला होता. अर्धवट वय, ज्यावेळी मनात एक धगधग असते, अन्याय-गरीबी, जग सगळ्यांविषयी एक विचित्र पेटती भावना मनात उत्पन्न होत असते, त्याच वयात एक दिवस गदिमा असेच गावातल्या पोरांबरोबर हुंदडत चालले होते. समोरुन ओढ्याावरून कळशीत पाणी भरून त्यांचे वडिल घराकडे चालले होते. त्यांना दम्याच्या त्रास होता. धापा टाकतच ते चालले होते.

गदिमांनी ते बघितले व त्यांचा राग मस्तकात गेला. तावातावाने ते वडिलांजवळ गेले व कळशी त्यांच्या हातातून ओढून घेतली. तसेच तडक घरी गेले. कळशी ठेवली व घरातले प्रत्येक भांडं न भांडं त्यांनी ओढ्यावरून पाणी आणून भरायला सुरवात

केली. अगदी वाटी-पेल्यांपर्यंत सर्व भरुन झाले. गदिमांची आई हे सर्व बघत होती. ती हसून म्हणाली, 'अरे अण्णा, आता देवाची पळी तेव्हडी भरायची राहिली रे ! तुझे वडील पाणी भरत होते तर पुरत नव्हते. आज तू पाणी आणलेस तर घरात पाणी ठेवायला जागा राहीली नाही.'

आईच्या बोलण्यातली सूचकता गदिमांनी अचूक ओळखली. आपले वडिल आता थकले आहेत. संसाराचा भार त्यांना एकट्याला पेलवत नाहीये. आपल्यालाही आता काहीतरी करायला हवे याची जाणीव त्यांना झाली. व वयाच्या केवळ १७-१८ व्या वर्षी ते घर सोडून पुढच्या वाटचालीसाठी कोल्हापूरला चित्रपटसृष्टीत आले.

पुढे काही दिवसांनी गदिमांच्या वडिलांची कुंडल गावावरून बदली झाली. त्या काळात बैलगाड्यांवरून सामान नेत असत. कुलकर्णी कुटुंब आवरा-आवरी करून निघाले, पण गावातल्या लोकांनी गाड्या अडवून धरल्या. गावात देणी खूप झाली होती व ती फेडल्याशीवाय जायचे नाही असे सावकार लोक सांगत होते. मोठी पंचाईत झाली. गदिमांच्या आईने छोट्या व्यंकटेश (गदिमांचे धाकटे बंधू व्यंकटेश माडगूळकर) ला सांगीतले, 'अण्णाला पत्र पाठवून बोलावून घे.'

त्यांनी गदिमांना पत्र लिहीले. छोटा व्यंकटेश दररोज संध्याकाळी एस.टी.च्या वाटेवर डोळे लाऊन आपल्या भावाची वाट पहायचा. त्याला खात्री होती, आपला आण्णा येईल व आपल्याला संकटातून सोडवेल. ३-४ दिवस झाले व एके संध्यांकाळी आपल्या लाडक्या अण्णाची सावळी आकृती दुरून येताना दिसली. गदिमा आले व त्यांनी गावातली सर्व देणी एक हाती देऊन टाकली व गदिमांच्या कुटुंबाच्या गाड्या कुंडल गावातून बाहेर पडल्या.

काही दिवसांपूर्वी तावातावाने वडीलांच्या हातून कळशी घेणाऱ्या गदिमांच्यातल्या कुरुप पिल्लाचा आज राजहंस झाला होता. याच राजहंसाने पुढे मराठी साहित्यात व मराठी चित्रपटसृष्टीत एक स्वत:चे अनभिषक्त सम्राटपद निर्माण केले.

'ज्योतीने तेजाची आरती' या उक्तीनुसार वरवर त्यांच्या कार्याचा फक्त आढावा घ्यायचा झाला तर...

मराठी चित्रपटांसाठी त्यांनी १५७ पटकथा तर २००० पेक्षा जास्त मराठी गाणी लिहिली. त्यांच्या गाजलेल्या चित्रपटांमध्ये 'रामजोशी', 'वंदे मातरम, 'पुढचे पाऊल', 'गुळाचा गणपती', 'लाखाची गोष्ट', 'पेडगावचे शहाणे', 'ऊनपाऊस', 'सुवासिनी', 'जगाच्या पाठीवर', 'प्रपंच', 'मुंबईचा जावई', 'देवबाप्पा' सारख्या उत्तमोत्तम चित्रपटांचा समावेश होता. गदिमा-सुधीर फडके-राजा परांजपे या त्रयीने तर मराठी चित्रपटांचा सुवर्णकाळ निर्माण केला.

हिंदी चित्रपटसृष्टीतही २५ पटकथा लिहून गदिमांनी आपला ठसा उमटवला. व्ही.शांताराम यांचा 'दो आंखे बारह हाथ', 'नवरंग', 'गूंज ऊठी शहनाई', 'तूफान और दिया' हे चित्रपट गदिमांचेच ! अगदी गुरुदत्तच्या 'प्यासा' ची मूळ कथा असो. राजेश खन्ना चा 'अवतार' असो वा अलिकडचा अमिताभ बच्चन चा 'ब्लॅक' ! मूळ संकल्पना गदिमांच्याच लेखणीतून ऊतरलेली होती. हिंदीतल्या अनेक चित्रपटांना गदिमांच्या कथेचा आधार घ्यावा लागला होता-आहे.

मराठी साहित्यात गदिमांनी कवी, कथालेखक, कादंबरीकार, नाटककार, संपादक अशा सर्व क्षेत्रात वावर केला. जवळजवळ ३७ पुस्तके गदिमांच्या नावावर आहेत. प्रत्येक चित्रपटांची कथा ही कादंबरीच असते. गदिमांनी अशा १५७ पटकथा लिहील्या. त्यांची जर पुस्तके काढली तर गदिमांच्या नावावर २०० पेक्षा जास्त साहित्यकृती जमा होतील!

गदिमांनी स्वातंत्रलढ्यातही भाग घेतला होता. खूप मोठया कुटुंबाची जवाबदारी. त्यात अठराविश्वे

दारिद्र्य यामुळे गदिमांनी स्वातंत्र लढ्यात प्रत्यक्ष उडी न घेता शाहिरी कवने, पोवाडे लिहून जनजागृती केली. सातारा-सांगली भागात प्रतिसरकारचा प्रचार करण्यासाठी शाहिर निकमांसारख्यांनी त्या काळात गदिमांची कवने गाऊन स्वातंत्र्य लढ्यात रान ऊठवले होते. गदिमांनी राजकारणासारख्या कोरड्या क्षेत्रातही मुक्त वावर केला. ते साहित्यिकांचे प्रतिनिधि म्हणून जवळजवळ १२ वर्षे विधानपरिषदेचे नामनियुक्त सदस्य (आमदार) होते. ते जेव्हा विधानपरिषदेत भाषण करणार असायचे, तेव्हा ते ऐकण्यासाठी विधानसभेतील अनेक आमदार खास त्यांचे भाषण ऐकण्यासाठी विधानपरिषदेत येऊन बसत असत.

गदिमांना 'महाकवी' व 'आधुनिक वाल्मीकी' ही पदवी ज्याच्यामुळे प्राप्त झाली ते महाकाव्य गीतरामायण ! 'गीत रामायण' हा एकाच कवीने वर्षभर रचलेला, एकाच संगीतकाराने संगीतबद्ध केलेला, वर्षभर अखंडितपणे चाललेला आकाश-वाणीच्या इतिहासातील एकमेव, अभूतपूर्व असा संगीत कार्यक्रम ठरला. १ एप्रिल १९५५ ते १९ एप्रिल १९५६ पर्यंत तो पुणे आकाशवाणीने प्रसारित केला. गीतरामायणाचे आजपर्यंत हिंदी, गुजराथी, कन्नड, बंगाली, आसामी, तेलगु, मल्याळी, संस्कृत, कोकणी अशा विविध भारतीय भाषांमध्ये भाषांतर झालेले आहे. गदिमांनी श्रीकृष्ण चरित्रावर लिहिलेले 'गीतगोपालही' गीतरामायणाच्या तोडीस तोड आहे. पुरस्काराच्या बाबतीत तर गदिमांची 'देता घेशील किती दोन करांनी तू' अशी अवस्था व्हायची.

१४ डिसेंबर १९७७ म्हणजे मृत्यूच्या पराभवाचा दिवस ! कारण त्यांच्या हाती लागला तो केवळ गदिमांचा नश्वर देह ! इतकी मोठी अंत्ययात्रा पुण्याने फार क्वचित बघितली असेल. स्त्री-पुरुष, वृध्द, राजकारणी, कलावंत, अगदी दप्तर-पुस्तके घेतलेल्या लहान मुलांपासून सर्वजण त्यात सामील झाले होते. अनेक घरात त्या दिवशी चुली पेटल्या नाहीत. कारण गदिमा हे त्यांना त्यांच्या घरातलेच एक वाटत होते. गदिमांना केवळ ५८ वर्षाचे आयुष्य लाभले तरी ते आजही त्यांच्या असंख्य गाण्यांतून, साहित्यातून, चित्रपटातून, गीतरामायणातून मराठी रसिकांच्या हृदयात विराजमान आहेत.

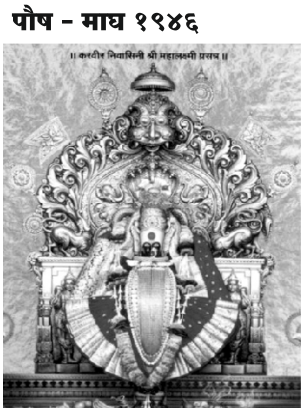
'मराठी माणसाच्या हृदयात जेथे पवित्र व सुंदर गोष्टी वास करतात तेथे गदिमांचे स्थान आहे'.

**– सुमित्र माडगूळकर**
(गदिमांचे नातू)


# नूतन वर्षाभिनंदन !

**दिनविशेष (जानेवारी २०२५) शोभननाम - क्रोधीनाम संवत्सरे** **सौजन्य : श्री महालक्ष्मी दिनदर्शिका**
**पौष - माघ १९४६**

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



**बुधवार दि. १ :** नूतन वर्षाभिनंदन, **शुक्रवार दि. ३ :** ज्ञानज्योती सावित्रीबाई फुले जयंती, **सोमवार दि. ६ :** पत्रकार दिन, **शनिवार दि. ११ :** खंडोबा यात्रा पाल, **रविवार दि. १२ :** राजमाता जिजाऊ जयंती, स्वामी विवेकानंद जयंती, **सोमवार दि. १३ :** शाकंभरी पौर्णिमा, भोगी, **मंगळवार दि. १४ :** मकर संक्रांती, **बुधवार दि. १५ :** किंक्रांत, **गुरुवार दि. १६ :** छत्रपती संभाजी राजे राज्याभिषेक दिन, **शुक्रवार दि. १७ :** संकष्ट चतुर्थी (चंद्रो. ९.२८), **गुरुवार दि. २३ :** सुभाषचंद्र बोस जयंती, **सोमवार दि. २६ :** प्रजासत्ताक दिन, **मंगळवार दि. २८ :** अमावस्या, **बुधवार दि. २९ :** विशालतीर्थ यात्रा, **गुरुवार दि. ३० :** महात्मा गांधी पुण्यदिन, **शुक्रवार दि. ३१ :** धर्मनाथ बीज.

# जेवणानंतर फेरफटका मारणं पचनक्रियेसह मधुमेहींसाठी उपयोगी आहे

जेवल्यानंतर थोडा वेळ फिरणे किंवा चालणे ही बहुतांश भारतीयांच्या सवयींपैकी एक आहे. त्यामुळे पचनक्रिया सुधारते असा अनेकांचा विश्वास आहे.

पण जेवल्यानंतर फेरफटका मारल्याने पचनक्रिया खरच चांगली राहते का? नुकत्याच झालेल्या एका संशोधनात यावर विशेष अभ्यास करण्यात आला आहे. TOI च्या बातमीनुसार, जेव्हा तुम्ही जेवता तेव्हा पोटात गेल्यावर अन्नाचे तुकडे होतात. यानंतर शरीर या अन्नातून आवश्यक पोषक द्रव्ये शोषून घेते.

अन्नाच्या महत्त्वाच्या भागाचे पचन लहान आतड्यात होते. संशोधनात असे म्हटले आहे की, जेवणानंतर फेरफटका मारल्याने अन्न पोटात गेल्यावर खूप लवकर आतड्यात पोहोचते, त्यामुळे पचन व्यवस्थित होते. याशिवाय चालण्याचे इतरही अनेक फायदे आहेत. चालणे हे कार्डिओ व्यायामासारखेच आहे.

यामुळे संपूर्ण शरीरात हालचाल होते जी आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर (Walking after meal) असते. चालल्याने पचनक्रिया गतिमान होते. जेवणानंतर चालण्याने ही पचनक्रिया गतिमान होते, अन्न जितक्या वेगाने पोटातून लहान आतड्यात जाते, तितक्या लवकर तुम्हाला ब्लोटिंग, गॅस आणि ॲसिड रिफ्लक्स सारख्या सामान्य समस्यांपासून आराम मिळेल. अनेक संशोधनातून हे समोर आले आहे की, जेवणानंतर नियमित ३० मिनिटे चालण्याने आतड्यांचे कार्य सुधारते, तसेच बद्धकोष्ठतेची समस्या कमी होते.

**मधुमेहाच्या रुग्णांसाठीही फायदेशीर :**

संशोधनात असे म्हटले आहे की, जेवणानंतर चालणे केवळ पचन सुधारत नाही तर टाइप-२ मधुमेहाच्या रुग्णांना देखील फायदा होतो. न्यूझीलंडच्या ओटागो विद्यापीठातील संशोधकांच्या मते, जेवणानंतर ग्लुकोजची पातळी वाढते. या ग्लुकोजच्या वाढलेल्या पातळीला नियंत्रित करण्यासाठी इन्सुलिन स्रावित केले जाते. परंतु, टाइप-२ शुगर असलेल्या रुग्णांमध्ये इन्सुलिन योग्य प्रकारे काम करत नाही. म्हणून, जेव्हा तो अन्न खाल्ल्यानंतर चालतो तेव्हा बहुतेक ग्लुकोज शरीरात ऊर्जेच्या स्वरूपात खर्च होते. त्यामुळे मधुमेही रुग्णांच्या रक्तातील साखरेची पातळी वाढत नाही. संशोधनात असेही म्हटले आहे की, जे लोक जास्त कार्बोहायड्रेटयुक्त अन्न खातात त्यांनी जेवल्यानंतर नक्कीच चालावे, खाल्ल्यानंतर चालण्याने शरीरातील क्रियाकलापांसाठी ऊर्जा निर्माण करण्यासाठी ग्लुकोजचा वापर केला जातो. रक्तातील ग्लुकोजची पातळी कमी करण्यास त्यामुळं मदत होते.

**– संकलित**

**कोल्हापूर चित्पावन संघासाठी आपल्या ठेवीची/वर्गणीची रक्कम**
**बँक ऑफ महाराष्ट्र, महाद्वार रोड शाखा**
खात्याचे नाव
**कोल्हापूर चित्पावन संघ**
**(खाते क्र. 20128506183)**
**IFSC Code : MAHB0000326**
**येथे पाठवा व KYC पाठवा. किंवा**
**बँक ऑफ इंडिया, शाखा : महाद्वार रोड,**
खात्याचे नाव
**कोल्हापूर चित्पावन संघ**
**(खाते क्र. 090210110016181)**
**IFSC Code : BKID0000902**
**येथे रक्कम पाठवून KYC पाठवा.**

## ब्राह्मण वधुवरांचा अंक प्रकाशित झाला

हीरक महोत्सवी कोल्हापूर चित्तपावन संघ व रौप्य महोत्सवाकडे वाटचाल करणारी सूर जुळवणारी माणसं... असा लौकिक असणारी पंचरत्न वधु वर सुचक केंद्र या संस्थांच्या संयुक्त विद्यमाने नुकताच रविवार दिनांक १ डिसेंबर रोजी ब्राह्मण वधुरांचा अंक प्रकाशित केला. या प्रकाशन सोहळ्याच्या समारंभास ब्राह्मण सभा करवीर चे अध्यक्ष डॉ. उदय कुलकर्णी हे उपस्थित होते. प्रकाशन सोहळ्याच्या वेळी मा. डॉ. उदय कुलकर्णी यांनी सांगितले की सध्या मुला मुलींची विवाह जुळवण्याची इच्छा कमी दिसत आहे. नवीन एक फॅड तयार झाला आहे, डिंक (D. I. N. K) म्हणजेच डबल इन्कम नो किड्स ही मानसिकता अतिशय घातक असून आपल्या समाजाला खिळ बसवणारी आहे. पालकांना आणि उपस्थित वधू-वरांना विनंती आहे की योग्य वयात योग्य जोडीदार शोधून आपले संसार सुरळीत चालू करा.

कोल्हापूर चित्तपावन संघाचे जेष्ठ संचालक मा. नंदकुमार मराठे पंचरत्न संस्थेच्या संचालिका सौ श्रुती लिमये उपस्थित होते. सूत्रसंचालन श्रीकांत लिमये यांनी केले. आभार केदार जोशी यांनी केले. या अंकामध्ये १९४ मुलांची माहिती व ११८ मुलींची अशी एकूण ३१२ स्थळांची माहिती त्यांच्या संपर्क नंबरसह देण्यात आली आहे याचा वधू-वर आणि पालकांनी लाभ घ्यावा असे आवाहन केदार जोशी यांनी केले आहे. यावेळी संस्थेच्या खजिनदार सौ संगीता आपटे संचालक संतोष साने, कीरण जोशी, सौ सीमा गोखले पंचरत्न संस्थेच्या योगिता इनामदार, सौ. लता उपाध्ये, सौ सायली अष्टेकर तसेच अनेक वधु वर व त्यांचे पालक उपस्थित होते.

## पारंपरिक खेळात रमले बालक आणि पालक

कॉम्प्युटर व मोबाईल गेमच्या युगात आपण आपले पारंपरिक खेळ पूर्णपणे विसरूनच गेलो आहोत. लहान मुलांना व त्यांच्या पालकांनाही असे वाटत असतानाच कऱ्हाडे ब्राह्मण बेनोव्हेलंट फाऊंडेशन, कऱ्हाडे ब्राह्मण संघ, ब्राह्मण सभा करवीर व कोल्हापूर चित्पावन संघाने एक अनोखा रविवार साजरा केला.

न्यू महाद्वार रोड येथील सिद्धाळा बागेमध्ये लहान मुलांपासून ते मोठ्यांपर्यंत सर्वांना एकत्र आणून सचिन जिल्हेदार यांनी पारंपरिक व मैदानी खेळांचे प्रात्यक्षिक दाखवले.

यामध्ये रस्सीखेच, भोवरा, विटू-दांडू, लगोरी, गजगे, दोरीच्या उड्या, सागरगोटे, बिट्ट्या, जिबली, काचाकवड्या आदी पारंपरिका खेळांचा समावेश होता.

या कार्यक्रमाचे आयोजन सचिन जिल्हेदार, विनिता आंबेकर, धर्मराज पंडित यांनी केले. यावेळी शारदा लुकतुके, अश्विनी तांबे, रवी धोपकर, ब्राह्मण सभा करवीरचे श्रीकांत लिमये, रामचंद्र टोपकर, ॲड. पूजा जोशी तसेच चित्पावन संघाचे कार्यवाह केदार जोशी आणि इतर पदाधिकारी उपस्थित होते.

बालक आणि पालक यांनी एकत्रितपणे या पारंपरिक खेळाचा आनंद घेतला.

• Regd. No. MAHMAR/2015/66822 Navsneha Monthly •
Posting Under Concessional Rate Regd. No. KLR-335/2022-2024

# SHOGINI TECHNOARTS PVT. LTD.

ISO 9001-2008
UL Approved

Manufacturers of Printed Circuit Boards
Metal Clad PCBs for LED applications.

- Manufacturing Excellence in Fabrication of Single Layer, Two Layer & Multilayer PCBs.
- Multilayer PCBs - Prototype & volumes.
- High density SMT, Fine Line Boards - 6 mil Tracks/0.25 mm Via holes.
- RoHS Compliance
- Top Class Testing facilities including Universal BBT with SMD Testing.
- Large Manufacturing Capacity 1,60,000 Sq. mtrs. per annum.
- Well equipped plant with ultra modern Machines
- Fastest Delivery at competitive price.
- Satisfied Customers all over India & Abroad.
- CAD-CAM, Prototype, Large Scale Production under one roof.

**Quality Approvals**
ISO 9001-2000 Certified & UL Approved
Also approved by C-DOT, BSNL, RDSO

**HEAD OFFICE :**
"SHOGINI" S. No. 5 (P) Katraj-Dehuroad By Pass, Near Sinhagad Road Flyover, Ambegaon Budruk, Pune 411046 (INDIA)
Tel.: +91 20 6647 1700 Fax. : +91 20 6647 1714

**FACTORY :**
Gat No. 788, Khed - Shivapur, Taluka Haveli, Dist. Pune 412 205. (INDIA) Tel. : +91 20 6647 1800
Fax. : +91 20 6647 1820

**E-mail :** info@shogini.com
**Visit us at :** www.shogini.com

प्रति,
सौ./श्री.

कोल्हापूर चित्पावन संघाचे हे मुखपत्र संपादक-मुद्रक-प्रकाशक श्री. सदानंद दिनकर मराठे यांनी
मुद्रिका कमर्शियल प्रिंटर्स, १३०५, ए वॉर्ड, शिवाजी पेठ, कोल्हापूर येथे छापून कोल्हापूर चित्पावन संघ, तुळजाभवानी संकुल,
गुरुमहाराज वाड्याजवळ, मंगळवार पेठ, कोल्हापूर येथून प्रकाशित केले आहे.