

Kalnirnay.Net

आश्विन शु. ३  
विनायक चतुर्थी

६

आश्विन शु. १० शुभ दिवस  
श्री मध्वाचार्य जयंती (सायं.७.५९प.)  
पाशांकुशा स्मार्त एकादशी  
बालाजी नवरात्रोत्सव प्रारंभ-वाशिम व  
देऊळगाव राजा

१३

आश्विन कृ. ३/४  
संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय ०८.०३  
दाशरथी चतुर्थी करक चतुर्थी  
बालाजी महाराज यात्रा-देऊळगांव राजा  
(बुलढाणा)

२०

आश्विन कृ. ११

Kalnirnay.Net

२७

आश्विन शु. ४ शुभ दिवस (स.९.४७ ते  
उ.रात्रौ २.२४)

७

आश्विन शु. ११/१२  
भागवत एकादशी  
पारशी खोरदाद मासारंभ  
गौतम महाराज सोळंके पुण्यतिथी  
-माजलगाव  
(बीड)

१४

आश्विन कृ. ५ शुभ दिवस  
राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज पुण्यतिथी  
अंबुजी महाराज पुण्यतिथी-भातकुली  
लाला महाराज पुण्यतिथी (अमरावती)  
-कोंडोली  
(अकोला)  
राष्ट्रसंत तुकडोजी  
महाराज पुण्यतिथी  
-मोझरी

२१

आश्विन कृ. ११ शुभ दिवस  
रमा एकादशी  
गोवत्स द्वादशी  
वसुबारस

२८

भाद्रपद कृ. १४  
चतुर्दशी श्राद्ध शस्त्रादिहत् पितृ श्राद्ध  
सद्गुरू चंपती महाराज जयंती-नंदगांव  
गोविंद महाराज पुण्यतिथी-पिंपळगांव  
बु. (हरिहरेश्वर)  
अमावास्या  
प्रारंभ  
रात्रौ ०९.३८

१

आश्विन शु. ५  
सेवादास महाराज यात्रा-आष्टा (नांदेड)

Kalnirnay.Net

८

आश्विन शु. १३  
भौमप्रदोष  
जागतिक अंध दिन  
फत्तेयाजदहम

१५

आश्विन कृ. ६ सौर हेमंत ऋतू प्रारंभ  
शिवराम महाराज पुण्यतिथी-दत्तआश्रम  
केळापूर (अ.नगर)

२२

आश्विन कृ. १२  
भौमप्रदोष गुरुद्वादशी  
धनत्रयोदशी धन्वतरी जयंती  
यमदीपदान

२९

भाद्रपद अमावास्या  
सर्वपित्री दर्श अमावास्या अमावास्या श्राद्ध  
कंकणाकृती सूर्यग्रहण (भारतातून दिसणार  
नसल्यामुळे वेधादि नियम पाळू नयेत.)  
महात्मा गांधी जयंती  
लालबहादूर शास्त्री जयंती  
गजच्छायायोग  
दुपारी १२.२२ पासून  
सूर्यास्तापर्यंत \*  
अमावास्या समाप्ती मध्यरात्रौ ००.१८

२

आश्विन शु. ६ शुभ दिवस  
सरस्वती आवाहन  
आयंबील ओळी प्रारंभ (जैन)

९

आश्विन शु. १४ शुभ दिवस  
कोजागरी पौर्णिमा (रात्रौ ८.४९प.)  
आकाश दीपदान शरद पौर्णिमा  
भवानीदेवी उत्सव-तुळजापूर

१६

आश्विन कृ. ७ शुभ दिवस  
सूर्याचा स्वाती नक्षत्रप्रवेश (दु.९.१७नं.)  
वाहन : कोल्हा

२३

आश्विन कृ. १३  
शिवरात्री

३०

आश्विन शु. १ शुभ दिवस  
घटस्थापना महाराजा श्री अग्रसेन जयंती  
शारदीय नवरात्रारंभ आश्विन मासारंभ  
रेणुकादेवी नवरात्रोत्सवारंभ-माहूर  
एकवीरादेवी नवरात्रोत्सवारंभ  
-हिवरा (यवतमाळ)  
मातामह श्राद्ध  
रोश हाशाना (ज्यू)  
अंबादेवी उत्सव-दारव्हा  
(यवतमाळ) \*

३

आश्विन शु. ७ शुभ दिवस  
सरस्वती पूजन  
महालक्ष्मी पूजन (घागरी फुंकणे)  
सूर्याचा चित्रा नक्षत्रप्रवेश वाहन : म्हैस

१०

आश्विन पौर्णिमा शुभ दिवस  
राऊळ महाराज जयंती (स.६.४८नं.)  
नवान्न पौर्णिमा महर्षी वाल्मीकि जयंती  
वासुदेव महाराज पुण्यतिथी-आष्टा (चंद्रपूर)  
ज्येष्ठ अपत्य निरांजन  
कार्तिक स्नानारंभ  
आयंबील ओळी  
समाप्ती (जैन)  
सुक्कोथ (ज्यू)  
पौर्णिमा समाप्ती  
सायं. ०४.५६

१७

आश्विन कृ. ८ शुभ दिवस  
कालाष्टमी कराष्टमी  
गुरुपुष्यामृतयोग सकाळी ०६.१५ पासून दुसऱ्या  
दिवशी (शुक्रवारी) सकाळी ०६.१५ पर्यंत

२४

आश्विन कृ. १४  
नरक चतुर्दशी अभ्यांगस्नान  
चंद्रोदय पहाटे ०५.०३  
सरदार पटेल जयंती

३१

आश्विन शु. २  
चंद्रदर्शन

Kalnirnay.Net

४

आश्विन शु. ८ शुभ दिवस  
दुर्गाष्टमी सरस्वती बलिदान  
महाष्टमी उपवास महानवमी उपवास  
मिरण महाराज पुण्यतिथी-देवळी (वर्धा)  
आयुध पूजन  
एकरात्रोत्सवारंभ

११

आश्विन कृ. १ शुभ दिवस  
(दु.९.२६प.)

१८

आश्विन कृ. ९ शुभ दिवस  
सिंहथ तोराह (ज्यू) (स.७.३९प.)  
चक्रपाणी प्रभू जयंती महानुभवीय

२५

आश्विन शु. ३  
मुस्लिम रबिलाखर मासारंभ

५

आश्विन शु. ९ महानवमी शुभ दिवस  
साईबाबा पुण्यतिथी उत्सव-शिर्डी  
उपवास पारणा एकविरा महानवमी पूजा  
दसरा विजय मुहूर्त दु. ०१.५६ ते ०२.४३  
विजयादशमी  
नवरात्रोत्थापन  
देवीला बलिदान  
अश्वपूजा  
सरस्वती विसर्जन  
योम किंपूर (ज्यू) \*

१२

आश्विन कृ. २  
नगाजी महाराज पुण्यतिथी-पाडी (वर्धा)

१९

आश्विन कृ. १० शुभ दिवस (स.९.४४ ते  
सायं.४.१८)  
उदासी महाराज पुण्यतिथी  
-सिनगांव जहागीर (बुलढाणा)  
बापूराव महाराज खातखेडकर पुण्यतिथी  
-नागपूर  
झोलेबाबा  
पुण्यतिथी  
-चिखली  
(अकोला)

२६



Kalnirnay.Net

ऑक्टोबर २०२४

|    |   |    |    |    |    |
|----|---|----|----|----|----|
| र  | १ | ८  | १५ | २२ | २९ |
| सो | २ | ९  | १६ | २३ | ३० |
| मं | ३ | १० | १७ | २४ |    |
| बु | ४ | ११ | १८ | २५ |    |
| गु | ५ | १२ | १९ | २६ |    |
| शु | ६ | १३ | २० | २७ |    |
| श  | ७ | १४ | २१ | २८ |    |

नोव्हेंबर २०२४

|    |   |    |    |    |  |
|----|---|----|----|----|--|
| र  | ३ | १० | १७ | २४ |  |
| सो | ४ | ११ | १८ | २५ |  |
| मं | ५ | १२ | १९ | २६ |  |
| बु | ६ | १३ | २० | २७ |  |
| गु | ७ | १४ | २१ | २८ |  |
| शु | ८ | १५ | २२ | २९ |  |
| श  | ९ | १६ | २३ | ३० |  |

मूल... लाडावलेले की विघडलेले?

परिणीता गणेश

मुलांवरील प्रेम व्यक्त करायचे म्हणजे त्यांचे लाड करायचे, ही आजच्या पालकांची व्याख्या. मात्र असे लाड करताना आपण अतिलाड करून त्यांना बिघडवत तर नाही ना किंवा भौतिक सुख म्हणजेच मुलांचा आनंद असतो का, या प्रश्नांची उत्तरे पालकांनी शोधायला हवीत. अतिलाड झाल्यामुळे मुले हट्टी होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. म्हणूनच आपल्या मुलांचे लाड करताना पालकांना प्रेम, आनंद आणि लाड यामध्ये संतुलन राखता यायला हवे. अतिलाडामुळे मूल बिघडू नये, ही जबाबदारी सर्वस्वी पालकांचीच असते.

बिघडलेले मूल कसे असते? जे कायम आरडाओरडा करते आणि चिडखोर असते? सतत त्राण करते? शुल्लक कारणांवरून रागावते? एखादी वस्तू मागते आणि त्याला ती वस्तू लगेच हवी असते? अनेकदा सांगूनही पसारा करते? उडूटपणा करू नको असे कितीही बजावले तरी उडूट वागते? अशा प्रकारच्या वर्तनावर गैरवर्तनाचा शिक्का सहज मारला जाऊ शकतो.

वस्तुस्थिती ही आहे की, लहान वयात मेटू आणि चेतासंस्था अजूनही विकसित होत असतात. प्रोफंटल कॉर्टेक्स हा मेटूचा भाग तर्कसंगत विचार, भावनांचे नियंत्रण, उत्स्फूर्ततेचे नियंत्रण, कारण-परिणामांचे नाते, आपला अनुभव व्यक्त करण्यासाठी भाषेचा वापर इत्यादींशी संबंधित असतो. वयाच्या पाचव्या वर्षापासून ही वाढ सुरू होते आणि ती वयाच्या २५ व्या वर्षापर्यंत सुरू असते. त्यामुळे प्रौढांना त्यांच्याकडून असलेल्या अवास्तव अपेक्षांची पूर्तता करणे लहान मुलांना आणि पौंगंडावस्थेतील मुलांना अजूनच कठीण जाते. कारण वर नमूद केलेले वर्तन हे ८ वर्षांच्या मुलांचा विचार करता त्यांच्या वयानुसार होणाऱ्या वाढीशी सुसंगत असते. अशा वेळी मुलांना त्यांना समजून घेणारा पालक हवा असतो. मुलाकडे स्वतःला शांत करण्यासाठी काहीच साधन नसते, हे समजून घेणाऱ्या व्यक्ती म्हणजे संतुलित पालक.

पारंपरिक पालकत्वाचे मार्ग जसे की मुलांना एकटे ठेवणे, त्यांच्याशी न बोलणे, त्यांना ओरडणे किंवा मार देणे या पद्धती आता कालबाह्य करायला हव्यात. मुलांना दिल्या जाणाऱ्या अशा वागणुकीमुळे त्यांच्या मनावर कायमचा परिणाम होतो आणि त्यांच्या वाढीसाठी तो हानिकारक ठरतो. त्यामुळे प्रत्येक मूल मुळात 'गुणी' असते हे गृहीत धरूनच प्रत्येक पालकाने त्यांच्याशी संवाद साधावा. जेव्हा मूल चिडते, आकांडांडाव करते तेव्हा ते 'दुर्गुणी' नसते, ते या भल्यामोठ्या जगात लहान मुले कशी असावीत, ह्याचा शोध घेत असतात. अशा वेळी त्यांना देखभाल हवी असते, शिक्षा नाही! त्यांच्याकडे कुणीतरी लक्ष द्यावे, असे त्यांना वाटत असते, दुर्लक्ष करणे अपेक्षित नसते.

**वाढत्या शांत कसे राहावे?** असे म्हणतात की, चंद्रासाठी हट्टू करणे हा तुमच्या मुलाचा हक्क आहे आणि त्याला नकार देणे ही तुमची जबाबदारी आहे. मुलाला न दुखवता नकार कसा द्यायचा ते आपण पाहू या : १) स्पष्ट मर्यादा आखा. तुमचे मूल या मर्यादा लक्षात ठेवेल किंवा त्यांचे पालन करेल अशी अपेक्षा ठेवू नका. जेव्हा तुम्ही बंधने घालता तेव्हा त्यांच्या विरुद्ध घडण्याची शक्यता असते, हेही लक्षात ठेवा. या मर्यादा/बंधने मुलांना समजावून आणि हळुवारपणे पुन्हा सांगा. तसेच त्यांना हवी असलेली वस्तू मिळाली नाही तर त्यांना कसे वाटते, याचीही त्यांना आठवण करून द्या.

२) मुलाच्या अनिश्चित मज्जा-संस्थेला नियंत्रित मज्जासंस्था असलेल्या संतुलित पालकांची गरज असते. एखाद्या बाबतीत बंधन घातल्यामुळे नाखूश असलेल्या मुलाला त्याचा रोष समजून घेणारी आणि त्याच्याशी शांतपणे, प्रेमाने वागणारी प्रौढ व्यक्ती हवी असते. उदा. "बाबांनी तुला अजून एक चॉकलेट न दिल्याने तुला खूप राग आला आहे, हे मला समजते. ते साहजिकच आहे. पण तरीही मी तुला आणखी एक चॉकलेट देऊ शकत नाही."

३) आक्रमक होणे, रागावणे,

रागाने पाहणे याऐवजी नजर प्रेमळ करणे, गुडव्यावर बसून त्यांच्या उंचीपर्यंत येत आवाज मृदू ठेवणे यामुळे मुलाचा राग शांत होण्यास मदत होऊ शकते. याउलट संतप्त वर्तनामुळे ते आपल्या भावना भीतीने थोपवतील, पण मज्जासंस्थेचे नियंत्रण करण्यास त्यांना मदत होऊ शकत नाही. त्याऐवजी त्यांना खोल श्वास घेण्यास सांगा, उड्या मारायला सांगा, सोप्यावर उशी आपटायला सांगा, जेणेकरून मूल शांत होईल. उदा. "चल, आपण दोघे मिळून श्वसनाचे व्यायाम करूया का?" किंवा "आईला जेव्हा राग येतो, तेव्हा ती सशासारख्या उड्या मारते. तूसुद्धा मारून पाहतोस/पाहतेस का?"

४) एकच कृती अनेकदा करावी लागू शकते, हे लक्षात ठेवा. उत्स्फूर्त वागण्यावर नियंत्रण करण्यास आणि संतुलित प्रतिक्रिया देण्यास मदत करणारा मेटूचा भाग मुलांमध्ये अजूनही विकसित झालेला नसतो. एकच कृती अनेकदा करून मूल शिकत जाते. जसजसे वय वाढत जाते, तसतसे हे अधिक सोपे होते.

५) तुम्हीही माणूस आहात. तुमच्याकडूनही चूक होऊ शकते, दाखेची परिपूर्ण असणे शक्य नाही किंवा काही वेळा पारा चढणे साहजिक आहे. बहुतेक पालक त्यांच्या लहानपणीच्या अनुभवांच्या आधारे लहान मुलांशी वर्तन करत असतात. तुमचा आवाज चढला तर त्याबद्दल दिलगिरी व्यक्त करा, लहान मुलांशी अधिक चांगल्या प्रकारे संवाद साधण्यासाठी मार्ग शोधण्याचा तुम्ही प्रयत्न करा. लहान मुलांच्या सवयी आणि त्यांचे आवेक कसे टाळावे याचे सामान्य नियम आहेत.

६) काही वेळा काही गोष्टीसाठी होकारही द्या, जेणेकरून तुमच्यातील संवाद कायम राहील. **Kalnirnay.Net**

७) लहान मुलांना घरातील कामांमध्ये लहानपणापासूनच सामावून घ्या. त्यामुळे त्यांना लहान वयापासूनच जबाबदारीची जाणीव होईल. पसारा आवरणे, दप्तर भरणे, किराणा सामान आणणे ही जबाबदारी त्यांच्यावर दिल्यास त्यांचा आत्मविश्वास वाढतो आणि भविष्यासाठी ते मूल सज्ज होते. मुले स्वावलंबी होतात आणि सगळे आयते मिळण्याची सवय जडत नाही.

८) अनेक पालकांना ताडपणा आणि परवानगी यात संतुलन साधणे कठीण जाते. काही पालक प्रत्येक गोष्टीला परवानगी देतात. कारण त्यांना वाद नको असतात किंवा मुलांचे आपल्यावरील प्रेम कमी होईल, असे त्यांना वाटते किंवा अवघड परिस्थिती त्यांना नको असते. पण पालक प्रत्येक गोष्टीला परवानगी द्यायला लागले तर योग्य आणि अयोग्य यातील फरक याची समज विकसित करणे त्यांना कठीण जाईल. त्याचप्रमाणे प्रत्येक गोष्टीला नकार दिला तर ते मूल जोखीम घेण्यास कच्चेरल, संवाद साधणे कठीण जाईल. प्रत्येक गोष्टीची उणीव असल्याची भावना त्यांच्यात निर्माण होईल आणि न्यूनगंड तयार होण्याची शक्यता आहे. यात संतुलन साधण्यासाठी तुमच्या कुटुंबातील मुल्ये रुजविण्याचा प्रयत्न करा. नियम प्रत्येकाला सारखेच असतील याची काळजी घ्या. जी गोष्ट मुलांना लागू आहे, तीच मोठ्यांनाही लागू असेल. इतके सगळे केल्यानंतरही मूल हट्टीपणा करत असेल तर त्याला एकटे सोडा. तुमचे मार्गदर्शन समजून-उमजून घेण्याची मुलांच्या मेटूची क्षमता आता तरी नाही, हे लक्षात घ्या. त्याला जसे वाटते तसे त्याला आता वागू द्या.

अमेरिकन लेखक-संगीतकार डेव्ह विलीस म्हणाले होते, "परिपूर्ण पालक कधीच नसतात आणि परिपूर्ण मूलही नसते. पण पालकत्वाच्या आणि मुलांच्या प्रवासात अनेक परिपूर्ण क्षण अस् शकतात. अनेक दोष असलेले हे आयुष्य परिपूर्णपणे जगण्याचा प्रयत्न करा!" (लेखिका प्रशिक्षित मानसशास्त्रज्ञ आहेत.) [parinita.ganesh@gmail.com](mailto:parinita.ganesh@gmail.com)

**\* अधिक शास्त्रार्थ**  
२. ब्रह्मानंदस्वामी पुण्यतिथी-कागवाड  
३. संत मुक्ताबाई जयंती सयाजी महाराज नवरात्र उत्सव -रोहणा (बुलढाणा)  
बहिणाबाई पाठक पुण्यतिथी -शिऊर (औरंगाबाद)  
१२. एकवीरादेवी नवरात्रोत्सव समाप्ती -हिवरा (यवतमाळ)  
अंबादेवी, एकवीरादेवी नवरात्र-अमरावती रेणुकादेवी नवरात्रोत्सव समाप्ती-माहूर

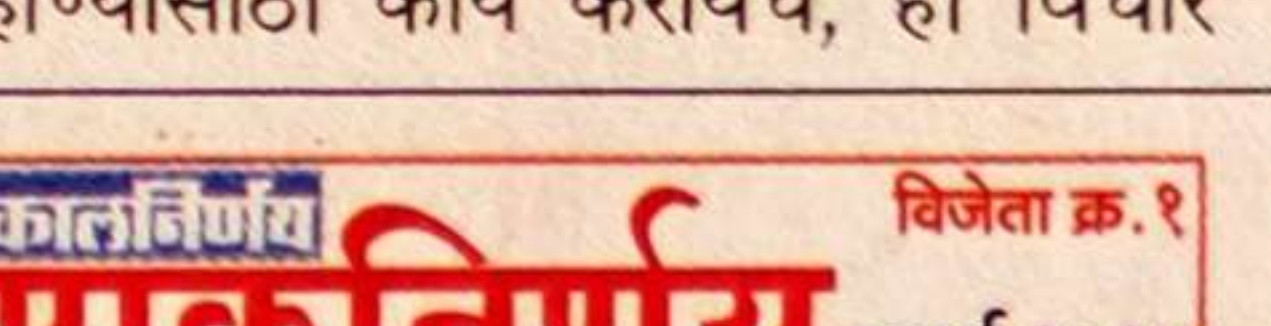
सृजनता आणि ताण सत्यशील देशपांडे

संगीत आज आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग झाला आहे. तणावर दूर करण्यासाठीही संगीताची मदत होते. संगीतामुळे मनावर आणि मेटूवर सकारात्मक प्रभाव पडतो. संगीताच्या मदतीने मूड चांगला होऊन निरोगी आणि तंदुरुस्त आयुष्य जगणे शक्य होऊ शकते.

वयाच्या पंचविशीपासून म्हणजे १९७५ पासून माझी पुढची ८-१० वर्षे एका मानसिक तणावामध्ये गेली. याच सुमारास मी गुरुगृही म्हणजेच पद्मविभूषण डॉ. कुमार गंधर्वजींची घरी, मध्य प्रदेशातील देवास येथे गुरुकुल पद्धतीने राहून स्वगृही मुंबईला परतलो. घरी परतताना कोणता गुरुमंत्र मी बरोबर आणला होता? **Kalnirnay.Net**

- वेगवेगळ्या लयीतल्या आवर्तनांची आपली अशी उत्स्फूर्त मांडणी करणे.
- रागरूप आपल्या पद्धतीने उलगडणे व आपल्या स्वभावधर्मानुसार, पिंडानुसार ती वाकवून त्यांना शोभेशा बंदिशी बांधणे.
- स्वतःची रागव्यवस्था स्वतःपुरती प्रस्थापित करणे.
- आपला आवाज शोधणे. मात्र, यातील एकही गोष्ट माझ्या मनासारखी जमत नव्हती. गळा चालत होता, पण वाट सापडत नव्हती, दिशा अस्पष्ट होती.

कुमारजींच्या गाण्याचा स्वर काळी (पेटिवरील काळी पट्टी) तीन, स्त्रियांच्या काळी चारला एका स्वराने जवळचा. त्यामुळे स्त्रियांना त्यांची साथ सुलभ होई. आम्हा स्वरपुंगवांसाठी तालमीकरता आपला स्वर त्यांनी पांढरी तीन (पेटिवरील पांढरी पट्टी) पर्यंत उतरवला. त्याहून खालची त्यांच्या आवाजाची पट्टी (रेंज) नव्हती. गुरुत्वाकर्षणाने ती पट्टी मी थोडी फार निभावली, पण मनोबलाचे इंधन संपले की... की रॉकेट पुन्हा काळी एकच्या वडिलोपार्जित होम ग्राउंडवर. आमच्या रियाजाच्या खोलीत जाऊन माझ्या काळी एकच्या ढाल्या पट्टीत गायला बसलो की, गळ्यात रुजलेल्या बीजांना वेगळी पालवी फुटे आणि गाण्यात जरा वेगळी खुशबू येई. पण कुमारजींच्या काळी तीनच्या चढ्या जनानी पट्टीतील स्वरांचे तेज आणि चैतन्य माझ्या ढाल्या पट्टीत अभिव्यक्त होत नाही यामुळे मी बेचैन, त्रस्त होत असे. गुरुशिष्य परंपरेतील ही जुनीच समस्या आहे. मग लक्षात आले, की हा ताण सकारात्मक होण्यासाठी काय करायचे, हा विचार करायला हवा.



किसलेले बीट, १/२ ते १ कप खजूर व अंजीर सिरप (खजूर व अंजीर रात्रभर पाण्यात भिजवून सकाळी मिक्सरमध्ये बारीक वाटून घ्या.) १/२ कप खवा, २ कप बदामाचे दूध, (पाव किलो बदाम २ तास पाण्यात भिजवून साले काढून घ्या व मिक्सरमध्ये १ कप पाणी घालून बारीक वाटून घ्या), १ चिमूटभर वेलची पूड, १ चिमूटभर मीठ, २ छोटे चमचे तूप.

**कृती :** कढईत १ चमचा तूप घालून गाजर व बिटाचा कीस घालून २ मिनिटे परतवून घ्या. नंतर त्यात खजूर-अंजीर सिरप, बदामाचे दूध व चिमूटभर मीठ घाला. हे मिश्रण चांगले मिसळा आणि सतत ढवळत राहा. दूध आटत आल्यावर वेलची पूड घालून परत एकदा चांगले मिसळा. कलाकंद पॅनच्या बाजूने सुटले, की एक छोटा चमचा तूप घाला. कलाकंद तयार आहे. योग्य प्रकारे रेफ्रिजरेट केल्यास हे २ दिवस चांगले राहते.

**सर्द्विग :** एका प्लेटमध्ये तयार टार्ट ठेवा. त्यात कलाकंद घालून चमच्याने पसरवा. ड्रायफ्रूट्स व गोल्ड फोईलने गर्निश करा.

**टीप :** काळे गाजर-बीट कलाकंद ऐन वेळेस टार्टमध्ये सर्व्ही करा, अन्यथा टार्ट मऊ होईल.

**कलाकंदसाठी साहित्य :** १ कप किसलेले बीट, १/२ कप

करायला हवा. लक्षात येऊ लागले, की कुमारजी-सकट ज्या ज्या प्रतिभावंतांनी परंपरेच्या पार्श्वभूमीवर आपली वेगळी वाट चोखाळली होती त्यांनी आपली ही खासियत आवर्तनाच्या मांडणीतूनच सिद्ध केली होती. ती सुद्धा आपल्या स्वभावधर्मानुसार, आपल्या स्वभावाला शोभेशा बंदिशी बांधून आणि त्या आपल्या शरीरधर्मानुसार स्वाभाविक असलेल्या आवाजातून. तेव्हा हे सर्व आपल्याला आपल्या पद्धतीने करायचे झाल्यास त्यासाठी गुहापाठ म्हणून या सर्व प्रतिभावंतांनी स्वतः लावलेला परंपरेचा अन्वयार्थ अभ्यासायला हवा. तसेच त्यांच्या सौंदर्यमूल्यांचा तौलनिक अभ्यासही करता आला पाहिजे. त्यासाठी हयात नसलेल्या व असलेल्या गायकांची ध्वनिमुद्रणे गोळा करण्याचा ध्यास मी घेतला.

कर्मधर्मसंयोगाने याच सुमारास अमेरिकेतील 'फोर्ड फाउंडेशन ने मला To document the rare and dying oral traditions of North Indian classical music (उत्तर भारतीय शास्त्रीय संगीताच्या दुर्मीळ आणि मरणोन्मुख मौखिक परंपरांचे दस्तऐवजीकरण) या प्रकल्पाखाली अनुदान दिले. हा प्रकल्प राबवताना अनेक गुणी कलाकारांचे गाणे ऐकले आणि त्यांच्याशी मी स्वतः गाऊन सांगीतिक संवाद साधून हा प्रकल्प सिद्धीस नेला. यामुळे मी अनुभवत असलेला ताण सृजनशील आनंदात रूपांतरित झाला.

या संगीताचे सुसंघटित असे 'आर्काइव्ह' एका ठिकाणी कुठेही उपलब्ध नव्हते. मी मुंबईच्या वाळकेश्वर मार्गावरील माझी वास्तू स्टूडिओ, रिसर्च सेंटरमध्ये परिवर्तित केली आणि आमच्या संस्थेत मनोभावे कंठसंगीताच्या सर्व गुणीजनांचे शिस्तबद्ध आणि सखोल दस्तऐवजीकरण केले.

शेवटी आर्जवाने सांगावेसे वाटते, की रागसंगीत म्हणजेच एखादा राग किंवा एकच बंदिश फार वेगवेगळ्या तऱ्हेने आपल्या देशात गायली गेली आहे. 'मिले सूर मेरा तुम्हारा, कारण आपले गाणे मिळतेजुळते, कारण आपण सगळे सारखे!' यासारखा भ्रामक आणि संपक राष्ट्रीय एकात्मतेपेक्षा मला आपल्या रागसंगीतातली आर्काइव्ह ज्यामुळे साकार होते, ती राष्ट्रीय व्यामिश्रता फार अस्सल आणि आकर्षक वाटते आणि हीच आपल्या या संगीताच्या ठेव्याची श्रीमंती आहे!

(लेखक हे हिंदुस्थानी संगीत परंपरेचे गाढे अभ्यासक, सर्जनशील गायक, रचनाकार आहेत.) [satyasheel.deshpande@gmail.com](mailto:satyasheel.deshpande@gmail.com)

हा महिना असा जाईल जयेंद साळगांवकर

**मेघ :** तुमचा संयम कायम ठेवा. वेळेच्या व्यवस्थापनाकडे लक्ष द्या. समयसूचकता, नियोजनकौशल्य यांच्या बळावर मार्ग काढाल. अपशब्द बोलणे टाळा. स्वभावात व्यवहारीपणा ठेवा. 'वेळीच घातलेला एक टाका नऊ टाके वाचवतो' ही म्हण लक्षात ठेवा.

**वृषभ :** संकटापुढे हात टेकण्या-पेक्षा प्रसंगावधान राखत संकटावर मात करण्याचा प्रयत्न करा. वैयक्तिक पराक्रमाच्या जोरावर आपल्या शब्दास मान मिळेल. शरीराला सतत कामात ठेवणे हितकारक ठरणार नाही. आपल्या निर्णयाला चिकटून राहण्याचा स्वभाव फायदेशीर ठरेल.

**मिथुन :** ज्ञान जिथून मिळेल तिथून ते आत्मसात करा. सहकाऱ्यांचा विश्वास संपादन करत राहा, त्याचा भविष्यात फायदा होतो. कोणत्यावेळी कोणाची गरज पडेल हे सांगता येत नाही. नोकरी-व्यवसायात योग्य प्रयत्नाने केलेल्या परिश्रमाचे फळ मिळेल.

**कर्क :** जबाबदारी टाळून समस्यांपासून बचाव करता येत नाही, परंतु जबाबदारी उचलून समस्या नक्कीच कमी करता येतात. नाती जपण्यासाठी कधी आंधळे, कधी मुके तर कधी बहिरे व्हावे लागते. आहाराविहारावर नियंत्रण ठेवा.

**सिंह :** 'लाथ मारीन तेथे पाणी काढेन' हा स्वभाव हा उद्दामपणा नसतो पण या वृत्तीमुळे हुकूमशाहा म्हणून ओळखले जाऊ शकते. वैयक्तिक जीवनात सांभाळून वागावे म्हणजे नंतर पश्चात्ताप करायला लागणार नाही. सुविचारी, सुसंस्कारी मित्रांशी नाते जोडा.

**कन्या :** कोणतेही कार्य हातात घेतल्यावर ते पूर्ण केल्याशिवाय समाधान लाभणार नाही. पण कार्य-पद्धतीस उतावळेपणाचे ग्रहण लागणार नाही याची दक्षता घ्या. सामाजिक, राजकीय क्षेत्रात कार्यरत असणाऱ्यांना नव्या संधीचे दालन खुले होईल.

**तूळ :** 'चांगले आचार तेथे चांगले विचार' चांगली संस्कृती चांगल्या विचारांना जन्म देते. सकारात्मक विचार हेच आपल्या यशस्वी जीवनाचे रहस्य आहे. नवीन मित्रमंडळी जोडली जातील. गोड बोलून परिस्थितीतून मार्ग काढावा लागेल.

**वृश्चिक :** सावधान! अपेक्षाभंग होऊ देऊ नका. दडपणात राहू नका. आततायीपणाने महत्त्वाचे निर्णय घेऊ नका. मित्रांशी देण्याघेण्याचे व्यवहार लेखी स्वरूपात करा म्हणजे विश्वासाला तडा जाणार नाही. अभ्यासातील मर्म शिका.

**धनु :** सिंहावलोकन करून चुका सुधारा. तोंडाला लगाम घालणे गरजेचे राहिल. घरगुती वातावरण बिघडणार नाही याची काळजी घ्या. ताणतणावापासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करा. खिशाला अतिरिक्त भार सहन करावा लागेल.

**मकर :** प्रसंगी 'ताकही फुंकर मारून घ्यावे', हे लक्षात घेऊन वागला तर विरोधकांना चाप लावण्याच्या प्रयत्नास सुयश मिळणार आहे. विद्यार्थी वर्गाला कठोर मेहनत घ्यावी लागेल तरच यश लाभेल. व्यावहारिक जीवनात भावनेपेक्षा कर्तव्याला अधिक प्राधान्य द्या.

**कुंभ :** 'देव तारी त्याला कोण मारी' याची प्रचिती येईल. तुम्ही इतरांकडून जितक्या अपेक्षा कमी ठेवाल तितके जास्त सुखी व्हाल आणि त्यांनाही कराल. सुखी आयुष्यासाठी, वेळेचा निव्वळ अपव्यय करणाऱ्या हट्टी स्वभावाचा त्याग करावा लागेल.

**मीन :** 'आभाळ फाटल्यावर त्याला टिगळ कसे लावायचे?' मोठे संकट आले की बचाव करणे अवघड असते. मनाला सतत चांगले शिक्षण द्या. इतरांच्या तक्रारीकडे फार लक्ष देऊ नये. जागेचे प्रश्न मार्गी लागतील. कर्तव्य पालनात कसूर नको.

| संकष्ट चतुर्थी चंद्रोदय        |                         | संक्रांत                     |                                 | विवाहास उपयुक्त दिवस  |                          |                             |                        |                           |                          |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------------|---|--------------------------|-----------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|
| <b>रविवार, २० ऑक्टोबर २०२४</b> | मुंबई २०.३५ वर्षा २०.०७ |                              |                                 | ७ (०९.४७ नंतर, २६.०० पर्यंत), ९ (२६.०० पर्यंत), ११ (२६.०० पर्यंत), १२ (२४.२१ पर्यंत), १३ (१९.५९ पर्यंत), १६ (१०.०९ पर्यंत), १७ (११.४२ नंतर, २५.४१ पर्यंत), १८ (१३.२६ पर्यंत), २१ (११.१० पर्यंत), २६ (०९.४४ नंतर, १६.१८ पर्यंत). |                          |                             |                        |                           |                          |
| ठाणे २०.३४ यवतमाळ २०.०९        | पुणे २०.३२ बीड २०.२३    | रत्नागिरी २०.३८ सांगली २०.३३ | कोल्हापूर २०.३५ सावंतवाडी २०.३८ | सातारा २०.३३ सोलापूर २०.२५  | नाशिक २०.२८ नागपूर २०.०३ | अहमदनगर २०.२७ अमरावती २०.१० | पणजी २०.३९ अकोला २०.१३ | धुळे २०.२२ औरंगाबाद २०.२२ | जळगाव २०.१९ भुसावळ २०.१८ |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |
|                                |                         |                              |                                 |   |                          |                             |                        |                           |                          |

| पंचांग २०२४ |                | श्री शालिवाहन शके १९४६, क्रोधीनाम संवत्सर, विक्रम संवत् २०८०   |            |       |           |          |            |           |    |  |  |  |
|-------------|----------------|--|------------|-------|-----------|----------|------------|-----------|----|--|--|--|
|             |                | आकडे तास मिनिटांत मध्यान्ही १२ नंतर १ पासून प्रारंभ न करता दुसऱ्या दिवशीच्या सूर्योदयापर्यंत सरळ तास मोजले आहेत. |            |       |           |          |            |           |    |  |  |  |
| ऑक्टोबर     | भाद्रपद-आश्विन | नक्षत्र  | समाप्ती    | योग   | समाप्ती   | करण      | समाप्ती    | राष्ट्रीय |    |  |  |  |
| १ मंगळ      | कृ. चतुर्दशी   | २१.३८  | पूर्वा     | ०९.१५ | शुक्ल     | २६.१६    | विष्टि     | ०८.२१     | १  |  |  |  |
| २ बुध       | अमावास्या      | २४.१८  | उत्तरा     | १२.२२ | ब्रह्मा   | २७.२०    | चतुष्पाद   | १०.५८     | १० |  |  |  |
| ३ गुरू      | शु. प्रतिपदा   | २६.५७  | हस्त       | १५.३१ | ऐंद्र     | २८.२३    | किंस्तुघ्न | १३.३८     | ११ |  |  |  |
| ४ शुक्र     | शु. द्वितीया   | २९.३०  | चित्रा     | १८.३७ | वैधृति    | २९.२०    | बालव       | १६.१५     | १२ |  |  |  |
| ५ शनि       | शु. तृतीया     | अहोरात्र   | स्वाती     | २१.३२ | विक्रंब   | ३०.०७    | तैत्तिल    | १८.४१     | १३ |  |  |  |
| ६ रवि       | शु. तृतीया     | ०७.४९  | विशाखा     | २४.१० | प्रति     | अहोरात्र | वीणज       | २०.५०     | १४ |  |  |  |
| ७ सोम       | शु. चतुर्थी    | ०९.४७  | अनुराधा    | २६.३२ | प्रोति    | ०६.३८    | बव         | २२.३६     | १५ |  |  |  |
| ८ मंगळ      | शु. पंचमी      | ११.२७  | ज्येष्ठा   | २८.०७ | आयुष्यानु | ०६.५०    | कौलव       | २३.५०     | १६ |  |  |  |
| ९ बुध       | शु. षष्ठी      | १२.१३  | मूळ        | २९.१४ | सौभाग्य   | ०६.३५    | गरज        | २४.२७     | १७ |  |  |  |
| १० गुरू     | शु. सप्तमी     | १२.३१  | पूर्वाषाढा | २९.४० | अतिगंड    | २८.३५    | विष्टि     | २६.२६     | १८ |  |  |  |
| ११ शुक्र    | शु. अष्टमी     | १२.०६  | उत्तराषाढा | २९.२४ | सुकर्मा   | २६.४५    | बालव       | २३.३७     | १९ |  |  |  |
| १२ शनि      | शु. नवमी       | १०.५८  | श्रवण      | २८.२७ | धृति      | २४.२१    | तैत्तिल    | २२.०८     | २० |  |  |  |
| १३ रवि      | शु. दशमी       | ०९.०८  | धनिष्ठा    | २६.५१ | गंड       | २१.२४    | वीणज       | १९.५९     | २१ |  |  |  |
| १४ सोम      | शु. एकादशी     | ०६.४७  | शततारका    | २४.४२ | रंज       | १८.००    | बव         | १७.१५     | २२ |  |  |  |
| १५ मंगळ     | शु. त्रयोद     |  |            |       |           |          |            |           |    |  |  |  |



# KALNIRNAY.Net

Download Marathi  
Calendar for Free

Click on The Below Link to Download

[January ↗](#)

[February ↗](#)

[March ↗](#)

[April ↗](#)

[May ↗](#)

[June ↗](#)

[July ↗](#)

[August ↗](#)

[September ↗](#)

[October ↗](#)

[November ↗](#)

[December ↗](#)