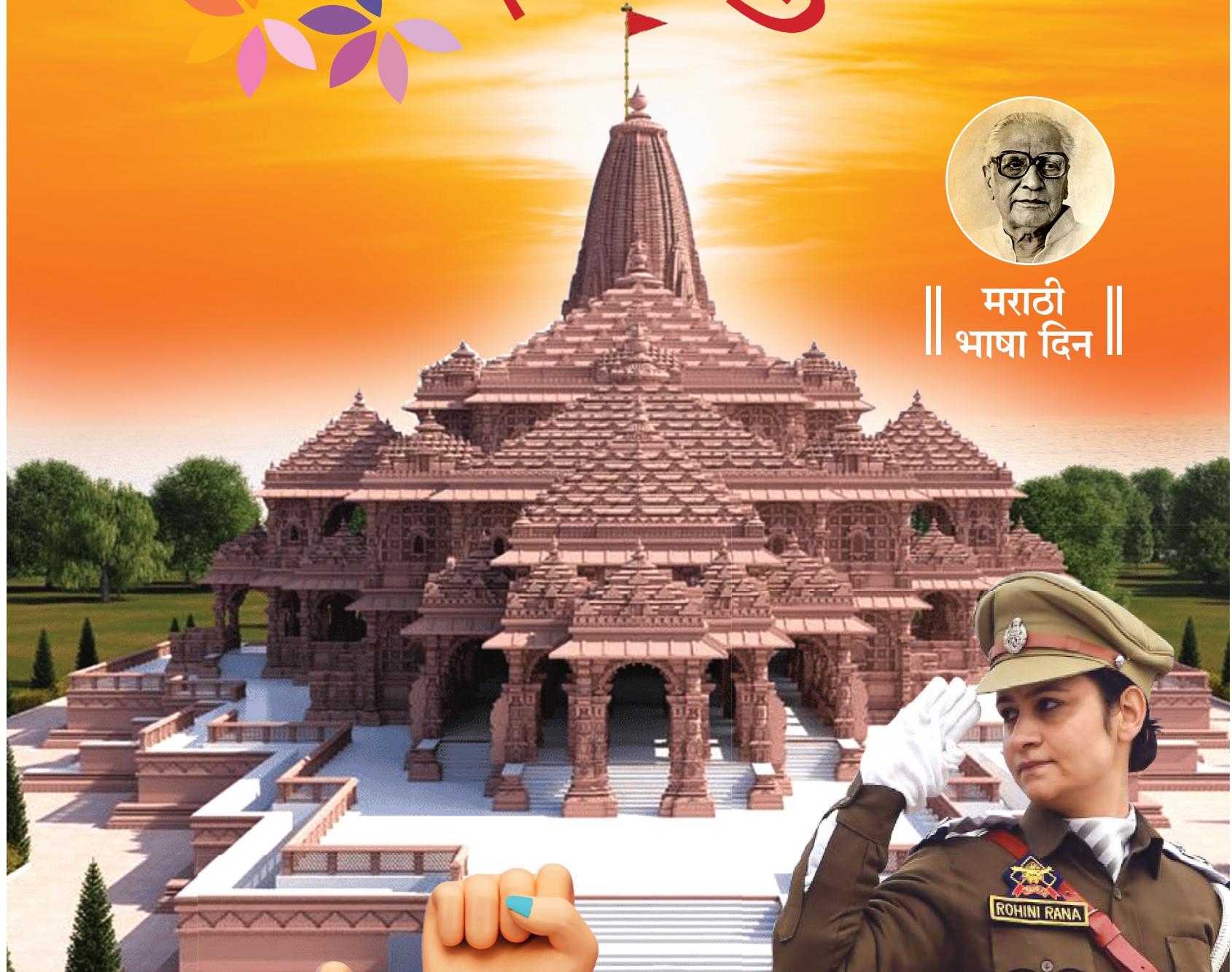


# विद्या वुमन



॥ मराठी  
भाषा दिन ॥



www.thebeingwoman.com

# MOMGAT

रोज रोज कसरत  
तारेवरची....

बिंग वुमन  
Pune's only Fortnightly for Women

9822 86 2255  
8552 85 7779  
8308 40 4455

editorial@thebeingwoman.com

#healthyTips

शेंगदाणे भाजण्यापूर्वी दाण्यांना पाण्याचा हात लावून मग भाजावेत, दाणे खंभंग भाजले जातात.

बिंग वुमन  
Pune's only Fortnightly for Women

9822 86 2255  
8552 85 7779  
8308 40 4455

editorial@thebeingwoman.com

#healthyTips

रोज स्वतःसाठी 10 गिंजिटे वेळ काढा आणि मेडीटेशन जऱ्हर करा

बिंग वुमन  
Pune's only Fortnightly for Women

9822 86 2255  
8552 85 7779  
8308 40 4455

editorial@thebeingwoman.com

“  
कोशिश ऐसी करो की हारते-हारते कब जीत जाओ पता ही ना चले”

बिंग वुमन  
Pune's only Fortnightly for Women

9822 86 2255 | 8552 85 7779 | 8308 40 4455

www.thebeingwoman.com

## Re-purpose Your Pizza Cutter

Did you know that a pizza cutter can be used to cut things other than just pizza? That's right! Use your pizza cutter to cut all kinds of herbs – just bunch them up and wheel back and forth! Talk about a time-saver.

www.thebeingwoman.com

**बिंग वुमन**  
Pune's only Fortnightly for Women

9822 86 2255  
8552 85 7779  
8308 40 4455

editorial@thebeingwoman.com

#Monday Motivational

बाई म्हणजे काय?  
याच DEFINITION जी मोऱ्युन काढते ना ती खरी बाई

बिंग वुमन  
Pune's only Fortnightly for Women

9822 86 2255  
8552 85 7779  
8308 40 4455

editorial@thebeingwoman.com

www.thebeingwoman.com

At least 7-9 hours of Good Quality Sleep

is crucial for optimum health. While it keeps you energized and refreshed, it also helps improve your mood and prevents.

बिंग वुमन  
Pune's only Fortnightly for Women

9822 86 2255  
8552 85 7779  
8308 40 4455

editorial@thebeingwoman.com

www.thebeingwoman.com

याला मराठीत काय म्हणतात?

- ▶ क्रिकेट
- ▶ आईफोन
- ▶ दूध घ्यालर
- ▶ लिफ्ट
- ▶ कॉम्प्युटर / मोबाइल कमेंट करा.

9822 86 2255 | 8552 85 7779 | 8308 40 4455

#healthyTips

चांगल्या आरोग्यासाठी भरपूर पाणी प्यावे.

बिंग वुमन  
Pune's only Fortnightly for Women

9822 86 2255  
8552 85 7779  
8308 40 4455

editorial@thebeingwoman.com



पुणे | वर्ष ५ | अंक २  
फेब्रुवारी २०२४ | पाने २०

RNI NO. MAHMAR/2019/78753

मुख्य संपादिका  
**रोहिणी वांजपे**  
९८२२८६२२५५

उप-संपादिका  
चित्राली कुलकर्णी  
९८५०९५८४३१

कॉरपोरेट कमर्शियल्स्  
शुभांगी नांदूरकर  
८५५२८५७७७९

डिजाइन  
ऑफबीट कॉन्सेप्ट्स्  
९८८१०९८०१०

संपर्क कार्यालय  
**'बिंग वुमन'**  
६०३, फिथ, अव्हेन्यू,  
सिटीप्राइंट थिएटरजवळ, पुणे ४११०३८  
editorial@thebeingwoman.com

'बिंग वुमन' हे पादिक  
मालक, प्रकाशक व मुद्रक रोहिणी अंक वांजपे  
यांनी एकविंग परिसराती, ए १२, निखिल पार्क  
'सो' सोसा., माणिकबाग, सिंहाड रोड,  
पुणे ४११०५१ येथे छापून फर्स्ट नं. सी ११,  
संगीता सीएचसॅ, ताडीवाला रोड, पुणे ४११००१  
येथन प्रसिद्ध केले.

संपादक-रोहिणी अरुण वांजपे  
(प्रसिद्ध केलेल्या मजकुराशी संपादक सहमत असलीलच असे नाही.)

# बिंग वुमन

## अनुक्रमणिका

• संपादकीय	रोहिणी वांजपे	४
• स्वरयोगिनी प्रभा अत्रे	मिलिंद कल्याणकर	५
• मराठी माणसाची भाषिक जबाबदरारी	सौ. भारती दिलीप सावंत	७
• फिटनेस व्यायाम की आहार	अर्चना रायरीकर	१०
• सुप्रिम कोर्ट आणि स्निया	सरोज घाटगे	१२
• श्रीराम आणि भारतीय समाज मानस	श्री. गजानन गोपाळ अराणके	१४
• जीवनसाथीचा वियोग व विवेकनिष्ठ विचारसरणी	अश्विनी बर्वे	१६
• बिझनेस आय कॉन विजयश्री	सौ. चित्राली ओक-कुलकर्णी	१८
• किट्टन		२०

# संपादकीय



रोहिणी वांजपे  
संपादक, 'बिंग वुमन'  
[editorial@thebeingwoman.com](mailto:editorial@thebeingwoman.com)

नमस्कार फेब्रुवारीच्या या अंकात सर्वांचे स्वागत आहे. २०२४ च्या पहिल्या महिन्यात खूप महत्वाची घटना घडली. अयोध्येला भव्य सुंदर अशा राममंदिरात प्रभु श्रीरामांच्या मूर्तीची प्राणप्रतिष्ठापना झाली. करोडो लोकांची ५०० वर्षांची प्रतीक्षा संपली. माझ्या सारख्या लोकांनी १२ सालच्या दंगलीही पहिल्या आणि त्यानंतर २०२४ साली प्रतिष्ठापना सोहळाही पाहिला. यावरून एक गोष्ट मात्र नवकी की विजय हा सत्याचाच होतो आणि खरोखर जर प्रामाणिकपणे प्रयत्न केले तर काहीही घडू शकते, एकजुटीचा विजय होतो. सर्वत्र सकारात्मक उर्जा भरलेली असल्याने चैतन्याचे वातावरण होते. एक सुंदर अभूतपूर्व अभूनुती आपण सर्वांनी अनुभवली आणि या सोहळ्याचे आपण साक्षीदार झालो.

यावर्षीची २६ जानेवारीला प्रजासत्ताक दिनाची झालेली परेड स्त्री शक्तीचं दर्शन घडवणारी होती. संरक्षण दलातील महिलांनी त्यांच्या साक्षीचे, शिस्तीचे एक अभूतपूर्व दर्शन घडवले. ही परेड बघताना अभिमानाने उर भरून आला होता.

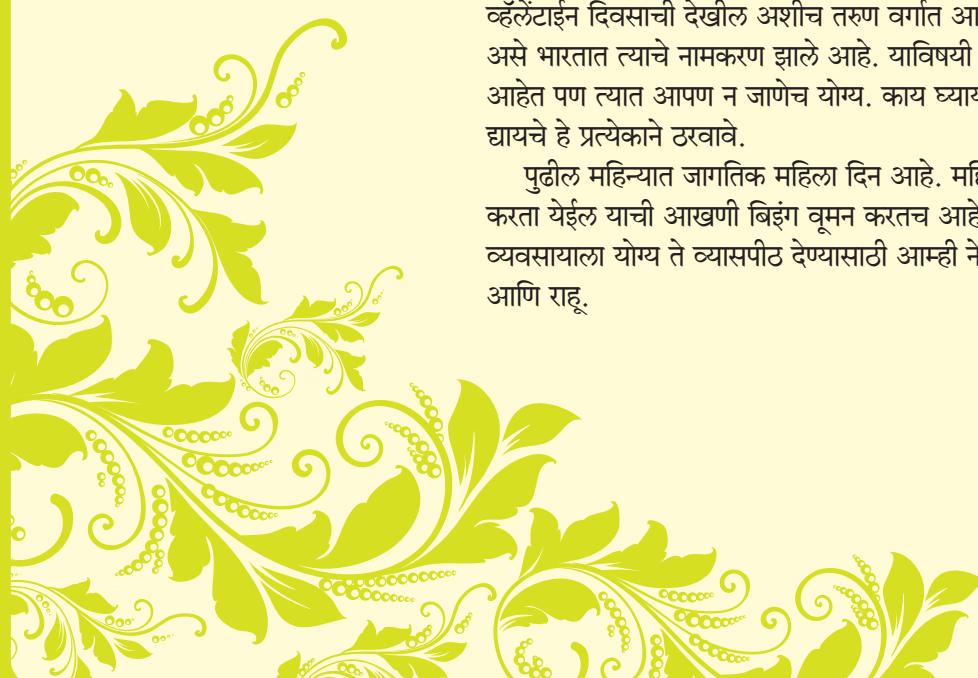
या अंकात मराठी भाषा दिन लेख, प्रभा अत्रे स्वरयोगिनी लेख, श्रीरामाचे जीवनाशी नाते, कोर्ट आणि स्निया, फिटनेस, पुस्तक परीक्षण असे विविध लेख आहेत. दरवेशी अंकासोबत नवीन लेखक/लेखिका जोडले जात आहेत. विजयश्री अभ्यंकर ही अशीच एक लेखिका. व्यवसायाने ती आर्किटेक्ट आहे. महिला आणि व्यवसाय हे तिच्या करिअरचे समीकरण उलघडणारा लेख यात आहे.

फेब्रुवारी महिना हा आपल्यासाठी अर्थात मराठी माणसासाठी खास आहे कारण या महिन्यात मराठी भाषा गौरव दिन आहे. आपणच आपल्या मराठी भाषेचा अभिमान बाळगणे खूप गरजेचे आहे. फेब्रुवारी महिन्यात येणाऱ्या व्हॅलेटाइन दिवसाची देखील अशीच तरुण वर्गात आवड आहे. प्रेमाचा दिवस असे भारतात त्याचे नामकरण झाले आहे. याविषयी चांगले वाईट समज आहेत पण त्यात आपण न जाणेच योग्य. काय घ्यायचे आणि काय सोडून द्यायचे हे प्रत्येकाने ठरवावे.

पुढील महिन्यात जागतिक महिला दिन आहे. महिलांसाठी काय विशेष करता येईल याची आखणी बिंग वूमन करतच आहे. तुम्हाला आणि तुमच्या व्यवसायाला योग्य ते व्यासपीठ देण्यासाठी आम्ही नेहमीच प्रयत्नशील आहोत आणि राहू.

धन्यवाद.  
रोहिणी वांजपे  
संपादक, 'बिंग वूमन'

● ●



# स्वरयोगिनी प्रभा अत्रे



मिलिंद कल्याणकर  
नेस्ल नवी मुंबई

श्रीय संगीतातील अग्रगण्य अशा किरणा घराण्याने अनेक प्रतिभासंपन्न कलारत्न शास्त्रीय संगीत क्षेत्राला बहाल केली आहेत. किरणा घराणे म्हटले की शास्त्रीय संगीतातील एकापेक्षा एक सवाई कलाकार नकळत आपल्या नजेर समोर येतात व त्याचबरोबर त्यांची गायकीही मनात घोळू लागते. अशा या प्रतिभाशाली कलाकारांतील एक नाव म्हणजे डॉ. प्रभा अत्रे. 'स्वरयोगिनी' म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या डॉ. प्रभा अत्रे यांचे व्यक्तिमत्व अनेक गुणसंपन्न पैलूमुळे बहरले होते. किरणा घराण्याची घरंदाज गायकी सादर करून त्यांनी किरणा घराण्याची शान वाढविली. त्यांनी नुसतीच किरणा घराण्याची शान वाढविली नाही तर इतर घराण्याच्या गायकीची सौंदर्य स्थळे पारखून घेतली व आपल्या गायकीत उतरवून स्वतःची शैली घडविली. आलापी प्रधान गायकी असल्याने त्यांच्या सर्वांगसुंदर गायण्याच्या शैलीमुळे रसिकांच्या कानांना तृप्ततेची अनुभूती होई. त्या किरणा घराण्याच्या बुजुर्ग गायिका तर होत्याच पण त्याचबरोबर संगीत रचनाकार, संगीत विचारकंत, लेखिका व सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे त्या हाडाच्या शिक्षिका होत्या. सप्रयोग व्याख्यान, कार्यशाळा, लेखन आणि संगीत मैफिली याद्वारे त्यांनी संगीत रसिकांना भरभरून दिले. त्यांच्या आई इंदिराबाई गाणे शिकत असतांना त्यापासून त्यांनी प्रेरणा घेऊन वयाच्या आठव्या वर्षी शास्त्रीय गाणे शिकण्यास सुरुवात केली. त्यांच्यावर शास्त्रीय संगीताचे शिक्षण किरणा घराण्यातील पंडित सुरेशबाबू माने व त्यांच्या भगिनी हिराबाई बडोदेकर यांच्याकडे झाले. त्यांना या घराणेदार गायकीची तालीम तर मिळालीच पण त्याचबरोबर डॉ. प्रभा अत्रे यांनी स्वतःच्या प्रतिभेचे रंग भरत गायकी अजून समृद्ध केली. शास्त्रीय कलेप्रती असलेली त्यांची निष्ठा त्यांच्या गायनातून जाणविते. छ्याल, तराणा, टुमरी, दादरा, गळल, भजन इत्यादी प्रकारात त्यांची अशी खास शैली होती. स्वरचित रचनेचे प्रभावी तसेच परिणामकारक सादरीकरण ही त्यांची खासियत होती. रागदारीचा भावपूर्ण अविष्कार त्याचबरोबर तरल सादरीकरण या योगे त्यांनी रागदारी गायन सामान्य रसिकांपर्यंत पोहोचविले. त्यांचे सुरेल संगीत रसिकांना भुरळ पाडणारे ठरले. घरंदाज गायकीची प्रचिती त्यांच्या





रागदारी सादरीकरणातून जाणवते. अनेकदा त्या स्वतःच रचलेल्या विविध रागातील बंदिशी सादर करून रसिकांना मंत्रमुथ करीत असत. त्यांच्या कित्येक बंदिशी रसिकांच्या पसंतीस उतरल्या आहेत आणि रसिकांकडून वेळोवेळी त्या बंदिशी सादर करण्याची फर्माईश होत असे. शास्त्रीय संगीतावरील त्यांची पकड अजोड होती. विविध रागातील बंदिशीप्रमाणेच डॉ. प्रभा अत्रे यांनी 'अपूर्व कल्याण', 'मधुरकंस', 'भीमकली' यासारख्या अनेक नवीन सुश्राव्य रागांची निर्मितीही केली. हे सगळे करीत असतांना त्यांनी 'संगीत शारदा', 'संगीत विद्याहारण', 'संगीत संशयकल्लोळ' यासारख्या संगीत नाटकातही प्रमुख भूमिका रंगवल्या व रसिकांनाही त्या भावल्या. शुद्ध, स्वच्छ, सुंदर, निर्मळ सुरांनी सजलेले त्यांचे गाणे ऐकणे म्हणजे स्वरमाधुर्य तसेच अवीट स्वरविलास याचा दुग्धशर्करा योगच म्हटले तर योग्यच ठरेल. डॉ. प्रभा अत्रे यांनी किरणा घराण्याची गायकी समृद्ध केलीच पण त्याचबरोबर विलक्षण शैक्षणिक कारकीर्द असल्यामुळे तसेच प्रतिभाशाली विचार असल्यामुळे त्यांनी आपली अशी वेगाळी शैली विकसित केली. त्यांच्या सुरांच्या मैफिलीतून सुरेल कलाकाराबरोबरच सुजाण विचारवत याचीही प्रचिती येत असे. त्यांनी आत्मसात करून सादर केलेल्या संगीतातील प्रत्येक प्रकारात त्यांची साधना व तपश्चर्या जाणवत असे. कितीतरी सुश्राव्य रचनांनी रसिकांना स्वर, ताल व सूरसौंदर्य यांच्या अवीट मिलनाचा आनंद दिला. स्वरातील हिंदूव्यावर झोके घेत कानसेनांना कर्णमधुरतेचा साक्षात्कार करून देणारा सूर अशी ओळख दिली तर ती नक्कीच चपखल होइल. कंठातील मार्दवतेने सुरांना आंजारून गोंजारून रसिकांना आवाजातील अष्टपैलूत्वाचे कसब जाणवून देऊन कान सेनांच्या दर्जेदार संगीताची भूक वाढविली. पारिजातकाच्या झाडाखाली पडलेल्या ताज्या व प्रसन्न धवल फुलांचा सडा व त्याचा आसमंतात भरून राहिलेला दरवळ म्हणजे स्वरयोगिनी डॉ. प्रभा अत्रे मानायला हरकत नाही. प्राजक्ताच्या सुवासाच्या दिशेने

नकळत आपण ओढले जातो तसेच काहीसे या स्वरांच्या बाबतीत होते. सतत नाविन्याचा शोध तसेच प्रतिभासंपन्न सर्जनशीलता यामुळे त्यांची शैली लक्षात राहणारी आहे. काळाबरोबर कलाही बदलत असल्यामुळे कलेबरोबर शास्त्रानेही बदलणे आवश्यक आहे हे त्यांचे विचार होते.

'सरगम - एक सशक्त संगीत सामग्री' हा विषय घेऊन संगीतात डॉक्टरेट मिळविलेल्या डॉ. प्रभा अत्रे या उच्च विद्याविभूषित होत्या. त्यांनी केलेले लेखन अनेक पिढ्यांना संगीतातील दीपस्तंभाप्रमाणे आहे. पदव्यूतर संगीत शिक्षण आणि संशोधन म्हणूनही त्यांनी काम पाहिले. त्यांच्या 'स्वर्णमयी' या पहिल्याच पुस्तकाला राज्यशासनाचा पुरस्कार मिळाला. संगीत या एकाच विषयावर त्यांनी अकरा पुस्तके लिहिली. 'स्वरांगिनी', 'स्वरंजनी', 'स्वररंगी' इत्यादी पुस्तके त्यांनी लिहिली. या पुस्तकांव्यतिरिक्त त्यांनी दोन इंग्रजी पुस्तकेही लिहिली. या दोन इंग्रजी पुस्तकांमुळे जगभारातील संगीत रसिकांना भारतीय अस्सल संगीताची ओळख करून दिली व त्यांच्यात भारतीय संगीताबद्दल रुची निर्माण केली. संगीत कलेला प्रोत्साहन देण्यासाठी त्यांनी संस्था स्थापन केल्या. देश-विदेशात त्यांना अनेक मान-सन्मानांनी सन्मानित केले. विदेशातील एका विद्यापीठाने जागतिक संगीताचा अभ्यास करण्यासाठी शिष्यवृत्ती मिळाली. पद्मश्री, पद्मभूषण, पद्मविभूषण, संगीत नाटक कला अकादमी, जीवनगौरव, कालिदास सन्मान इत्यादी अनेक सन्मानांनी त्यांची संगीत कारकीर्द झाळाळली. त्यांचा संगीत व संगीत विषयक अनुभव या विषयावरील 'अंतःस्वर' हा काव्यसंग्रह प्रसिद्ध आहे. त्यांच्या अनेक आठवणीपैकी एक आठवण म्हणजे दरवर्षी 'सवाई गंधर्व महोत्सव' या कार्यक्रमाची भैरवी डॉ. प्रभा अत्रे यांच्या बहारदार गायनाने होत असे.

\*\*\*

# मराठी माणसाची भाषिक जबाबदरारी



सौ. भारती दिलीप  
सावंत  
खारघर, नवी मुंबई

कमळाला अनेक पाकळ्या असतात.  
तसे भारतात अनेक भाषा जन्माला  
आल्या आहेत. प्रत्येकजण आपल्या  
मायबोलीतूनच भाषेचा गोडवा गात  
असतो. आपणास ज्ञान वाढवायचे असेल  
तर आपले मातृभाषेतील साहित्य वाचावे  
असे शिक्षणतज्ज्ञांनी स्पष्ट केले आहे.

अनेक पाकळ्या असतात. तसे भारतात अनेक भाषा जन्माला  
आल्या आहेत. प्रत्येकजण आपल्या मायबोलीतूनच भाषेचा  
गोडवा गात असतो. आपणास ज्ञान वाढवायचे असेल तर आपले  
मातृभाषेतील साहित्य वाचावे असे शिक्षणतज्ज्ञांनी स्पष्ट केले आहे.  
तसे पण सर्वांनाच आपली मायबोली सर्वांत जास्त प्रिय असतो.  
आपण आपल्या मायबोलीतूनच अतिशय छान व्यक्त होत असतो.  
आपल्याला काय म्हणायचे आहे हे आपण मायबोलीतूनच स्पष्टपणे  
सांगू शकतो. आपल्याला समजलेल्या, उमजलेल्या ज्ञानाचा  
आविष्कार मातृभाषेतून करणे सोयीचे होते. महाराष्ट्रात अनेक संत,  
पंत कवी होऊन गेले. समाजाच्या उद्घारासाठी, अनिष्ट चालीरीतीना  
आळा घालण्यासाठी त्यांनी आपल्या लेखणीचे शक्ति करून  
प्रबोधन घडवून आणले. वसुधैव कुटुम्बकम म्हणजे सारी पृथ्वी हे  
माझेच कुटुंब आहे. एवढी व्यापक दृष्टी भारतीयांना देणाऱ्या संत  
ज्ञानेश्वरांनासुद्धा मायबोलीचा रसाळपणा भावला आहे म्हणूनच त्यांनी  
महटले आहे,

माझ्या मराठीची बोलू कौतुके  
परी अमृतातेही पैजा जिंके।  
ऐसी अक्षरे रसिके मेळविन ॥

आपल्या ज्ञानामृताचा रसाळ झरा रसिकांपर्यंत पोहोचवायला  
ज्ञानेश्वरांनीही मायबोलीची बूज राखली आणि भगवान श्रीकृष्णाने

“लाभले आम्हास भाग्य बोलतो मराठी  
जाहलो खरेच धन्य ऐक्तो मराठी”

भाषा ही मुळात साहित्य निर्मितीसाठी जन्माला आलेली नाही.  
भाषा हे समाजोपयोगी साधन आहे. फुलांचा उपयोग देवपूजेसाठी  
किंवा शृंगारासाठी केला जातो, हस्तिदंतातून सुबक मूर्ती बनवल्या  
जातात, चंदनातून सुगंधी तेल काढले जाते. पण मुळात या वस्तू  
या काही कामासाठी जन्माला आलेल्या नाहीत. आपली गरज  
भागविण्याच्या आणि जिज्ञासा तृप्त करण्यासाठी माणसाने हे शोध  
लावलेले आहेत. एकमेकांशी व्यवहार किंवा विनिमय तसेच सुसंवाद  
सुरुलीत चालावा म्हणून भाषा अस्तित्वात आलेली आहे. इंग्रजी  
माध्यमातून शिकलो आणि फाडफाड इंग्रजी बोलू लागलो पण  
पायाला काटा टोचला की तोंडातून ‘आई ग’ असा उद्गार निघतो  
आणि समोर साप दिसला तर लोगे ‘बापरे’ असाच शब्द बाहेर  
पडतो. मनातील भावना सहजपणे बाहेर पडतात त्या मायबोलीतच.  
खेरे पाहता भारत हा कमळाच्या फुलाप्रमाणे आहे. कमळाला

**स्पर्धेत आपण कितीही**  
**इंग्रजाळलेले असलो तरीमुळा**  
**मराठी भाषेचे विस्मरण होऊ**  
**नये. छ. शिवाजी महाराजांनी**  
**या माय मराठी भाषेचे,**  
**संस्कृतीचे रक्षण केले होते.**  
**त्याची आठवण ठेवून आपण**  
**आपल्या भाषेचा गैरव**  
**करायला हवा.**

युद्धभूमीवर अर्जुनाला सांगितलेली संस्कृत भाषेतील गीता त्यांनी ज्ञानेश्वरीरुपे मराठीत निरुपित केली. एवढेच नव्हे तर ज्ञानदेवांनी समाधी घेतल्यापासून दोनशे वर्षांनंतर जन्माला आलेल्या एकनाथांच्या स्वप्नात जाऊन अशुद्ध झालेली ज्ञानेश्वरी शुद्ध करण्यासाठी आवाहन केले. व्यवसायाने वाणी असलेल्या तुकाराम महाराजांनी साडेचार हजार अभंग मराठीत लिहून मराठीजनांना उपदेशामृत पाजले. आजही त्यांचे अभंग आपल्या ओठावर सहज येतात. हरिपाठ करणाऱ्या भजनी आणि कीर्तन मंडळात सर्व संत महंतींचे अभंग गायले जातात. एकनाथांचे अभंग, गवळणी आजही समाजात प्रचलित आहेत. त्याद्वारे त्यांनी समाजातील रूढी, परंपरांच्यावर टीका केली आहे. चोखा महार, सेना न्हावी, सावतामाळी, संत गोरा कुंभार, मुक्ताबाई, जनाबाई, संत नामदेव, नरहरी सोनार या सर्व संत मांदियाळीने सामान्य माणसाला अर्थपूर्ण जगण्याचा सोपा साधा आणि सुखद मार्ग दाखवून दिला. त्यामागांने जाण्यासाठी लागणारे आत्मबळ आपल्या वागण्यातून दिले. स्वानुभवाचे श्रीमंत बैठक लाभलेले संतसाहित्य अक्षरवाडूमय झाले. आजही त्याची गोडी कमी झालेली नाही. सैरभैर झालेल्या मनाला सावरण्यासाठी हे साहित्य उपयोगी पडते. भागवत धर्माची पताका खांद्यावर घेऊन संत नामदेवांनी आपल्या कीर्तनातून पंजाबपर्वतचा मार्ग चोखाळला होता. याही पलीकडे जाऊन संत तुकाराम यांनी 'वृक्षवल्ली आम्हा सोयरी वनचरो' असे म्हणत रानावनातील

वृक्षांना आपले सगळे सगेसोयरे म्हणून स्वीकारले आहे. वृक्ष मातीची धूप टाळतात आणि पुरेशा पर्जन्यासाठी सहाय्य करतात. सजीवांना लागणारा ऑक्सिजन पुरवतात. तसेच फुले, फळे व भाजीपाल्याचे पोषण पुरवितात. व्यवसायाने माळी असणारे संत सावतामाळी माळवे पिकवत असताना कांदा मुळा भाजी। अवघी विठाई माझी ॥ लसून मिरची कोथिंबिरी । अवघा झाला माझा हरी॥ असे म्हणत शिवारालाच महाराष्ट्राचे प्रमुख दैवत असलेल्या विठूरायाच्या स्वरूपात कल्पिले आहे. रामदासांनी स्वतः ब्रह्मचारी राहून आधी प्रपंच करावा नेटका, मग परमार्थ विवेका म्हणत संसार आणि परमार्थ एकमेकांपासून कसे वेगळे आहेत हे प्रतिपादिले आहे. त्यांनी संसारी माणसाला आपल्या दासबोध या ग्रंथातून संसार कसा करावा? वीट कशी बांधावी? शाई कशी खलावी? याविषयी ज्ञान देऊन सुखी संसाराची चतुःसूत्री वर्णिली आहे. त्याकाळात स्नियांना व्यक्तिस्वातंत्र्य नव्हते तरीही नामाघरची दासी जनाबाई दिल्लिता कांडिता देखील विठ्ठलाचा नामजप करत असे. जात्यावर दळताना ती ओव्या गात असे.

**झाडलोट करी जनी। केर भरी चक्रपाणी॥**

**पाटी घेऊनिया शिरी। नेऊनिया टाकी दूरी॥**

संतांच्यानंतर छ. शिवाजीराजे, शाहू महाराज यांनी महाराष्ट्राला स्थैर्य प्राप्त करून दिले. स्वराज्याचे सुराज्य बनवले. शिवाजीराजांनी हिंदवी स्वराज्य स्थापन करून महाराष्ट्राच्या जडणघडणीची जणू तोफ डागली. मराठी भाषा व्यवहारासाठी भाषा म्हणून वापरली जावी यासाठी मराठी भाषेत 'राज्यव्यवहार कोश' निर्माण केला. लो.टिळक, आगरकर, सावरकर, क्रांतिसिंह नाना पाटील अशा स्वराज्यासाठी लढणाऱ्या लढवय्यांनी मराठी लोकांची एकजूट व्हावी असा हेतू बाळगला. लो.टिळकांनी 'शिवजयंती' आणि 'गणेशोत्सव' सारखे सार्वजनिक उत्सव सुरु केले. 'केसरी' व 'मराठा' ही दोन नियतकालिके सुरु केली. भारत स्वतंत्र झाल्यानंतर राज्यघटना लिहिण्याचे अवघड कार्य डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी चोख पार पडले. १ मे १९६० रोजी अनेकांच्या हौतात्प्यानंतर संयुक्त महाराष्ट्राची निर्मिती केली आणि यशवंतराव चव्हाण यांनी या उभारणीचा पाया रचला. महाराष्ट्राची अस्मिता आणि मराठी संस्कृतीचे जाज्वल्य दर्शन घडते ते आपल्या साहित्य व कला परंपरेतून! पु. ल. देशपांडे, आचार्य अत्रे, ग. दि. माडगूळकर, रा.ग. गडकरी, कवी कुसुमाग्रज, कवी केशवसुत यांनी मराठी साहित्य समृद्ध केले आहे. कवयित्री शांता शेळके, इंदिरा संत, पद्मा गोळे यासारख्या चतुरस्त कवयित्रींनी आपल्या काव्यांमधून सासुरवाशीणी आणि माहेरवाशीणींच्या व्यथांचे, सुखदुःखाचे यथार्थ वर्णन साधले आहे. मराठी भाषेचा गोडवा, त्यातले माधूर्य वाटण्याचे काम अनेक साहित्यिकांनी केले. महात्मा फुले, लोकहितवादी विष्णुशास्त्री चिपळूनकर, प्र.के.अत्रे, मोरोपंत, या.ग.गडकरी तसेच कितीतरी अधूनिक सारस्वतांनी आपल्या कल्पनेचे, रचनेचे बाळकडू मराठी वाचकांना पाजले आहे. 'मराठी असे आमुची मायबोली जरी आज ती राज्यभाषा नसे' कवी यशवंतांनी या ओळीमध्ये मराठी भाषेविषयीची आपुलकी व्यक्त केली आहे. पंतकवी मोरोपंत, श्रीधरपंतांनीही

मराठीला उच्च दर्जा मिळवून दिला आहे. तंतकवींनी डफाकर थाप देऊन शाहिरी पोवाडे रचले. वीरांना लढाईसाठी प्रेरणा देण्याहेतू पोवाडे, शृंगारिक मनोरंजनपर लावण्यांची रचना केली. विष्णूशास्त्री चिपळूणकरांनी इंग्रजीला 'वाधिणीचे दूध' असे संबोधून मराठीतून निर्बंधमाला लिहिली. ग.दि.माडगुळकर, साने गुरुजी, कुसुमाग्रज, भा.रा.तांबे, केशवसूत, माधव ज्युलियन, ठोंबरे अशा कितीतरी साहित्यिकांनी ही साहित्यिंदिंडी पुढच्या पिंडीपर्यंत पोहचवली आहे.

आपला व्यक्तिमत्त्व विकास साधण्यासाठी आपल्याला प्राथमिक आणि माध्यमिक शिक्षण मातृभाषेतूनच घ्यायला हवे. म्हणूनच इंग्लंडला शिकायला असणाऱ्या सावरकरांना देखील मराठीचा मोह आवरला नाही आणि त्यांनी 'ने मजसी ने मातृभूमीला सागरा प्राण तळमळला' असे सागराला उद्देशून म्हणत काव्य बनवले आहे. एवढेच कशाला निरक्षर असणाऱ्या बहिणाबाई चौधरी यांनी ओर संसार संसार, जसा तवा चुल्हावारा आधी हाताला चटके, मग मिळते भाकरा। असे म्हणत दुःख दारिंद्याचे वर्णन आपल्या अष्टाक्षरी काव्यांमधून संसाराचे चित्रण करताना केले आहे. 'मन वढाय वढाय उभ्या पिकातल ढोर' म्हणत निरक्षर बहिणाबाई चौधरींनी खान्देशी भाषेला प्रतिभासंपन्न बनवले. कितीतरी छांसंतांनी जात्यावरील ओव्या, गवळणी, विराण्या, अभंग, कीर्तन या सर्व रचनेतून आपल्या भाषेचे महत्त्व, भाषेचा रसाळपणा वर्णिलेला आहे.

दादासाहेब फाळके यांनी महाराष्ट्रात चित्रपटसृष्टी आणून एका नव्या पर्वाला आरंभ केला. दादा कोंडके, सुलोचना, सचिन, अशोक सराफ पासून ते आजच्या स्वप्निल जोशी, मुक्ता बर्वे आणि प्रसाद ओक सारख्या कलाकारांपर्यंत सान्यांनी मराठी प्रेक्षकांना परिपूर्ण मनोरंजनाचा खजिना सुपूर्द केला. लता मंगेशकर, आशा भोसले, सुधीर फडके, सुरेश वाडकर यांनी आपल्या सुरेल स्वरांनी रसिकांना चिंब भिजवले. महाराष्ट्रात साहित्यिकांनी मराठीच्या रसाळ गोडीची अनुभवी रसिक प्रेक्षक, वाचकांपर्यंत पोहचवून त्याला अलौकिक सौंदर्याचा साज भरून अलंकारिकरित्या समृद्ध केली आहे.

जगाबरोबर भारतातही आधुनिक तंत्रज्ञान आलं. इंग्रजांनी आपल्यावर दीडशे वर्षे राज्य करून त्यांच्या सोयीसाठी इंग्रजी भाषा शिकवली होती. परंतु हल्ली भारतीय लोकांना इंग्रजीचा फारच लळा लागलेला दिसून येतो. सर्व कार्यालयीन कामदेखील इंग्रजीमधूनच चालते. जगाच्या या विशाल परिघात आपण कुठे कमी पडायला नको, आपलं इंग्रजाळलेलं वागण-बोलणं समाजात सूत्रबद्ध असावं हा हेतू मनाशी धरायला मराठी मनुष्यांनी मागे नाही. याचाच परिपाक म्हणून आज मराठी शाळांना पाठीशी सोडून तो इंग्रजी शाळांना जबळ करू लागला आहे. आपलं मूळ फाडफाड इंग्रजी बोलावं असं प्रत्येक आई-बापाला वाटू लागलं आहे. याचा परिणाम असा झाला की आज मराठी शाळा ओस पडू लागलेल्या आहेत. ज्यांना इंग्रजी शाळांची फी भरायची ऐप्त नाही अशीच मूठभर मुले मराठी शाळेला प्रवेश घेतात. माझ्या मराठीची रसाळ गोडी समाजाला आता कडवट वाटू लागली आहे. दोन मराठी माणसे समोरासमोर आली तरी हिंदी किंवा इंग्रजीतून संभाषण सुरू करतात त्यावेळी त्यांची कीव करावीशी वाटते. कारण इंग्रज जरी आता आपला देश सोडून गेले असले तरी

त्यांची भाषा मूळ धरून राहिली आहे आणि आपली प्रादेशिक भाषा विसरून आपण इंग्रजीचा पाठपुरावा करत असल्याचे पाहून मनाला फार वाईट वाटते.

२७ फेब्रुवारी हा कुसुमाग्रज यांचा वाढदिवस. साहित्यातील सर्वोच्च ज्ञानपीठ पुरस्कार मिळवणारे ज्येष्ठ कवी श्री विष्णू वामन शिरवाडकर यांचा या दिवशी जन्म झाला होता. त्यांनी महाराष्ट्राच्या सांस्कृतिक क्षेत्रामध्ये मोलाचे योगदान दिले आहे. त्यांनी मराठी भाषेला ज्ञानभाषा बनवण्यासाठी अथक परिश्रम घेतले. त्यांच्या स्मृतीचे स्मरण म्हणून मराठी राजभाषा दिवस २७ फेब्रुवारीला साजरा केला जातो. आणि महाराष्ट्राला मराठी भाषिकांचे राज्य म्हणून घोषित करण्यात आले आहे.

मराठी ही आपल्यासाठी केवळ एक भाषा नसून ममतेचे, वात्सल्याचे आणि संस्काराचे बोल आहेत तसे आईचे बोल लेकारासाठी हळुवार आणि प्रेमळ असतात व वेळप्रसंगी जी आई मुलाच्या चांगल्यासाठी कठोर शब्द बोलते तशीच ही आपली मराठी आहे. तिच्या शब्दाची शक्ती प्रचंड आहे. म्हणून जागतिकीकरणाच्या या स्पर्धेत आपण कितीही इंग्रजाळलेले असलो तरीसुद्धा मराठी भाषेचे विस्मरण होऊ नये. छ. शिवाजी महाराजांनी या माय मराठी भाषेचे, संस्कृतीचे रक्षण केले होते. त्याची आठवण ठेवून आपण आपल्या भाषेचा गौरव करायला हवा. आपण या समाजाचे काही देणे लागतो आणि त्याच्यातून उतराई होण्यासाठी आपण आपल्या भाषेचा अभिमान बाळगायला हवा. आपली मराठमोळी ही भाषा टिकविण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीकडून, मराठी माणसाकडून हाच प्रयत्न व्हायला हवा. मी आता मराठीतच बोलणार असे कटाक्षाने आणि निक्षून मनाशी ठरवले तर आपली प्रतिभासंपन्न आणि ज्ञानेश्वरांची ही रसाळ मायबोली आज फक्त महाराष्ट्रातच नव्हे तर संपूर्ण भारताच्या नकाशात आपला ठसा उमटवून जाईल. तिची अनुभवी घेण्यासाठी देश-विदेशातून लोकांच्या महाराष्ट्राकडे रांगा लागतील. या सह्याद्रीच्या कडेकपाच्यातून फक्त मराठीचाच नाद उमटविण्यासाठी आपण आपले व्यक्तिमत्त्व मराठीतूनच साकार करण्याचा विडा आज उचलायला हवा. तेव्हा भारतातील इतर भाषिकांनीच नव्हे तर जगातील सर्व राष्ट्रांनीदेखील मराठीला तिचा अभिजात दर्जा देण्यासाठी हात पुढे करायला हवा.

आपल्या मराठीचा हेलेन आपल्या पुरताच सीमित न ठेवता तिचा डंका परदेशी पोचवण्याचे काम शिवरायांचे मावळे या नात्याने आपणच करायला हवं. आपल्या पूर्वजांनी लिहून ठेवलेलं मराठी लिखाणाचं हे दालन सर्वासाठी उघडायला हवं. माझी ही मायबोली फक्त पुस्तकापुरती, पाठांतरापुरती न राहता प्रत्येक हृदयात, तनामनात आणि नसानसात रोवली पाहिजे, भिनली पाहिजे आणि जपलीही पाहिजे. प्रत्येक आईवडिलांनी मराठी संस्कृतीची जपणूक करण्यासाठी आपल्या मुलाला इंग्रजी शाळेत न घालता मराठीमातीवरच्या मराठी शाळेतच प्रवेश घेण्याचे निश्चित केले पाहिजे. तरच आपली शिवरायांची मातृभूमी, मायबोली टिकून राहील आणि मराठीचा वारसा अखंड जपला जाईल.

\*\*\*



अर्चना रायरीकर

Mob no. ९९७५४ ३४५६८

# खालील काय महत्वाचे?

मच्या आरोग्यासाठी आहार महत्वाचा आहे की व्यायाम अधिक महत्वाचा?

वजन कमी करणे असेल किंवा हृदयाचे आरोग्य सुधारणे असेल किंवा मधुमेह नियंत्रण ठेवणे असेल यासारख्या आरोग्याच्या उद्दिष्टांसाठी आहार किंवा व्यायाम यात अधिक काय महत्वाचे याबद्दल आज आपण जाणून घेऊयात.

काही लोक म्हणतात की ८०% आहार आणि २०% व्यायाम!

काही म्हणतात, abs are not made in the gym but they are made in kitchen!

काही म्हणतात की डाएट वैगेरे जमत नाही. नुसतं जबरदस्त व्यायाम केला, खूप पळलं, अतिरिक्त चाललं की झाल.

पण नव्हकी काय आहे? मग नव्हकी काय महत्वाचे? यातील तथ्य आपण आता समजून घेऊ.

वजन कमी करण्यासाठी तुमच्याकडे कॅलरीची कमतरता निर्माण करणे आवश्यक आहे. उदाहरणार्थे आपण बैंकेत भरपूर फिक्स डीपॉसिट ठेवले आणि ते खर्च केलेच नाही तर ते वाढत जाईल. तसाच जमा खर्च केलरीज चा. कमी कॅलरी खाणे, पिणे आणि शारीरिक हालचालीमधून अधिक कॅलरी बर्न करणे या दोन्हीचे मिश्रण झाले की आपल्याला अपेक्षित परिणाम दिसायला सुरुवात होते. अर्थात जितके ते वाटते तितके सोपे मात्र नाही. कारण आपले वय, स्त्री / पुरुष अपणे, एकंदरीत आपल्या रोजच्या सवयी यावर आपले चयापचय अवलंबून असतेच. त्यातही आहार खूपच महत्वाचा. वजन कमी करण्यासाठी आहार आणि व्यायाम दोन्ही महत्वाचे असले तरी, व्यायामाद्वारे लक्षणीय कॅलरी जाळण्यापेक्षा तुमच्या आहारात बदल करून तुमच्या कॅलरीजचे सेवन व्यवस्थापित करणे जास्त सोपे आहे. यामुळेच कदाचित  $80/20$  नियम लोकप्रिय झाला आहे. कारण त्यात असे म्हटले आहे की वजन कमी करणे हे ८०% आहार आणि २०% व्यायामाचे परिणाम आहे. उदाहरण म्हणजे आपण एक तास चाललो की आपल्या २०० ते ३०० कॅलरीज खर्च होतील. पण एक पोळी कमी खाली आणि भात बंद केला तसेच साखर, गोड तेलकट बंद केले तर आपल्या ५०० ते ८०० कॅलरीज पोटात जाण्यापासून वाचतात. बन्याच लोकांसाठी, व्यायामातून दररोज ५०० कॅलरीज बर्न करण्याचा प्रयत्न करण्यापेक्षा हे सोपे आहे. दररोज ५०० कॅलरीज बन्याच



कॅलरीज बर्न करण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात व्यायाम आवश्यक आहे. शिवाय हे वेळखाऊ आहे, शरीरावर खूप भार पाडणारे आहे आणि क्वचितच टिकाऊ आहे. मग सतत अशा कॅलरीजची गणना करत राहायची का?

कॅलरीजची गणना न करता कॅलरीजचे सेवन कमी करण्याचा आणि वजन कमी करण्यास प्रोत्साहन देण्याचा एक सोपा मार्ग म्हणजे संपूर्ण, कमीत कमी प्रक्रिया केलेले अन्न खाण्यावर लक्ष केंद्रित करणे. आणि नैसर्गिक आहार म्हणजे फळ, भाज्या, कोशिंबीर यांचे प्रमाण वाढवणे. यामुळे आपोआप आहारात कॅलरीज कमी होऊ शकतात आणि मोजून खाण्याचा त्रास ही राहत नाही.

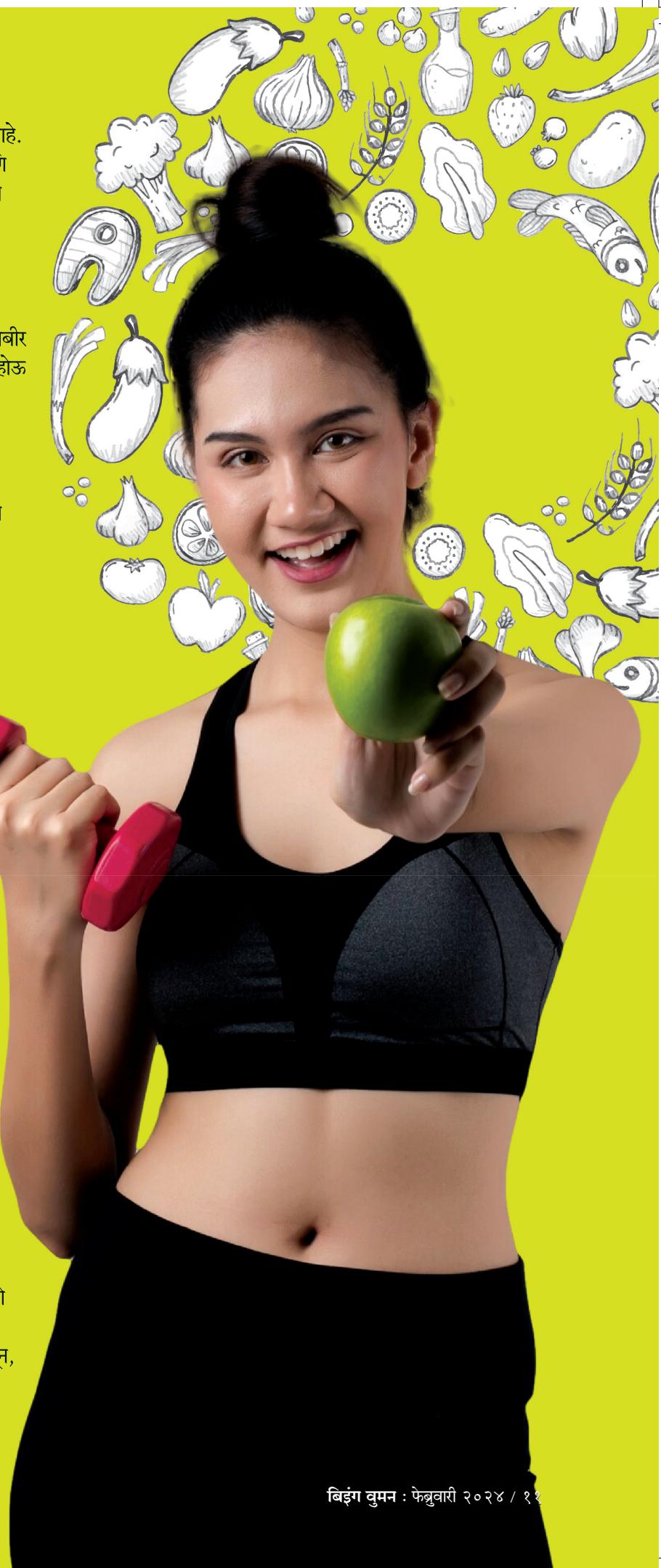
### **व्यायामाचे अनेक फायदे आहेतच. वजन कमी करण्यापेक्षा व्यायामाचे इतर अनेक फायदे आहेत.**

१. स्ट्रेंथ ट्रेनिंग स्नायूंची ताकद टिकवून ठेवण्यास मदत करते. जे पुढे आपला चयापचय दर वाढवू शकते ज्यामुळे तुमचे शरीर अधिक कॅलरी बर्न करते. अगदी विश्रांतीच्या वेळीही.
२. एरोबिक व्यायाम जसे की चालणे, जॉगिंग किंवा सायकल चालवणे-विशेषत: कमी ते मध्यम तीव्रतेत ३० मिनिटे किंवा त्याहून अधिक काळ - एकाच सक्रात लक्षणीय प्रमाणात कॅलरीज बर्न करू शकतात.
३. नियमित व्यायामामुळे तुमची भूक संप्रेरकांचे नियमन करून भूक नियंत्रित करण्यात मदत होऊ शकते. हे जास्त खाणे आणि जास्त स्नॉकिंग टाळण्यास मदत करू शकते.
४. नियमित शारीरिक हालचाली तुम्हाला तुमच्या आहारात अधिक लवचिकता आणण्यास अनुमती देतात. ज्यामुळे वजन कमी करणे अधिक सोपे करते.

जरी ८०/२० नियम हे एक उपयुक्त मार्गदर्शक तत्त्व असले तरी, अगदी ते तंतोतंत पाळण्याची गरज नाही. तुमच्या आहारात सकारात्मक बदल करण्यावर लक्ष केंद्रित करा आणि तुमच्यासाठी उपयुक्त असा व्यायाम करा. उदाहरणार्थ, तुम्ही तुमची दैनंदिन उभांकाची कमतरता ५०% आहारातून आणि ५०% व्यायामातून साध्य करण्यास प्राधान्य देऊ शकते. याचा अर्थ तुम्ही व्यायामासाठी अधिक वेळ आणि ऊर्जा खर्च कराल. निरोगी, दीर्घकालीन वजन कमी करण्याची आणि व्यवस्थापनाची गुरुकिल्ली म्हणजे आहार आणि व्यायाम दोन्ही वापरणे. आहारातील बदल आणि नियमित व्यायाम एकत्र केल्याने तुम्हाला दीर्घकाळात अधिक अर्थपूर्ण आणि शाश्वत वजन कमी करण्यात मदत होऊ शकते.

सारांश - आपण किती कॅलरीज वापरता हे व्यवस्थापित करणे सोपे असले तरी, नियमित व्यायामामुळे दुबळे स्नायू टिकवू ठेवण्यास आणि अतिरिक्त कॅलरी बर्न करण्यास मदत होते. म्हणून, वजन कमी करण्यासाठी आहार आणि व्यायाम दोन्ही महत्वाचे आहेत आणि दोन्ही एकत्र केल्यास परिणाम अनुकूल होतील.

\*\*\*





सरोज घाटगे

- १) “असे लांडे छोटे कपडे वापरायचे आणि मग काही अतिप्रसंग घडला तर पुरुषांना दोष द्यायचा, ते तर पुरुषच.”
  - २) “अचानक तरुण वयात नवरा गेलाय, पण बघा बाईच्या डोळ्यात टिपूस नाही.”
  - ३) “अग, तो उच्च जातीचा माणूस या हलक्या जातीच्या बाईवर अतिप्रसंग कशाला करेल? तो तर तिला हात पण लावणार नाही.”
- “आपण, बाईने असं वागायचं, मग ते म्हणतात ना, खुले मिठाइपर मछिखयां भिनभिनाती है” हे खरेच असणार. या आणि या सारख्या प्रतिक्रिया आणण नागरिक आणि बहुअंशी स्त्रिया अशा प्रतिक्रिया फारसा विचार न करता देतच असतो. हे म्हणजे ‘बोलून मोकळं व्हायचं आणि निघून जायच’ अशा

बाह्य स्वरूपावरून आणि अल्प दृश्य पुराव्यावरून एखादे विधान न्यायनिवाडा करताना वापरणे म्हणजे Cherry Picking झाले. आणि कधी कधी अशी विधाने न्याय प्रक्रियेतील शिखर पदस्थ असलेल्या न्यायाधिशांकडूनही वापरले जाते. कारण, शेवटी ते बहुतेक पुरुष असतात आणि याच समाजात वाढलेले असतात. त्यांचीही काही व्यक्तिगत मते असतात.

अशी व्यक्तिगत मते न्यायप्रक्रियेत येऊ नयेत कारण समाज त्यांचेही अनुकरण करत असतो. न्यायदानात रुढीवादता येऊ नये, कोणत्याही न्यायाधिशांची व्यक्तिगत मते किंवा पूर्वग्रह प्रतिबिंबीत होऊ नयेत आणि स्त्रीची प्रतिष्ठा, तिचा आत्मसन्मान अबाधित रहावा यासाठी सुप्रिम कोटीचे मा. सरन्यायाधिश श्री. चंद्रचुड सरांनी एक समिती गठीत केली होती, ज्यामध्ये स्त्री न्यायाधिश यांचाही समावेश होता. त्यांनी नुकतीच (ऑगस्ट २०२३) एक ३० पानी पुस्तिका प्रसिद्ध केली आहे तिचे नाव Gender Stereotype Handbook.

## या पुस्तिकेचा हेतू पुढीलप्रमाणे आहे

१. न्यायाधिश न्यायदान करताना जे शब्द वापरतात, ते त्या संबंधित कायद्याचे स्पष्टीकरण तर करतातच, पण त्याच बरोबर ते त्यांच्या सामाजिक धारणाही व्यक्त करतात.
२. कायद्यामागची मुलभूत तत्वे दर्शवणारे शब्द, भाषा फार महत्त्वाची असते. काही शब्द आणि वापरलेली भाषा ही नकारात्मक असते आणि ते शब्द रूढीवाद दर्शवतात.
३. भारतीय संविधान परिवर्तनशील आहे आणि रूढीवाद ओळखून तो नष्ट करण्यासाठी प्रतिबद्ध आहे.
४. लैंगिक रूढीवाद, बोलचालीची भाषा बदलून, त्यासाठी नवे, अधिक समानता दर्शक, अधिक वस्तुस्थिती निर्देशक शब्द न्यायव्यवस्थेत आणणे आणि पर्यायाने ते समाजात रूजवणे हा या पुस्तिकेमागचा उद्देश आहे.

लेखाच्या सुरवातीला जे पहिले मत प्रदर्शन आहे ते चुकीचे आहे, ही चुकीची धारणा आहे. कपडे लैंगिक नाते दर्शवित नाही असे या पुस्तिकेत म्हटले आहे. या पुस्तिकेत अनेक प्रचलित, चुकीच्या पण समाजात रूजलेल्या धारणा नोंदलेल्या आहेत आणि त्यांची दुरुस्ती कशी असायला हवी ते ही सांगितले आहे. काही रूढीवादी (stereotype) शब्दांसाठी पर्यायी शब्दपण दिले आहेत. त्यापैकी काही धारणा त्यांचे पुस्तिकेत सुचविलेले, स्त्री सन्मान दर्शक, तिची अस्मिता (Self-esteem) संरक्षक शब्द आपण या लेखात पहाणार आहोत.

माझ्या लेखातील सुरवातीला आलेली क्रमांक ०२ ची धारणा-या संबंधी सुप्रिम कोर्ट प्रणित, या पुस्तिकेत असे म्हटले आहे की Trauma किंवा शॉक किंवा अतिशय धक्कादायक प्रसंगात प्रत्येक व्यक्तीची प्रतिक्रिया भिन्न असते. काही प्रकट शोक करतील तर काही सुन्न होतील. ती व्यक्ती भिन्नपणे प्रतिक्रिया देते म्हणजे तिला दुःख झाले नाही, असे नाही.

सुरवातीला आलेली क्रमांक ०३ च्या धारणे बाबत सदर पुस्तिकेत असे म्हटले आहे की हे म्हणणे पूर्णपणे चूक आहे. कोणत्याही जातीतील पुरुष असे करू शकतो आणि एखादी स्त्री तसा आरोप करत असेल तर ती खोटे बोलत नाही.

**Gender Stereotype Combat Handbook** मध्ये दिलेल्या काही सहज, समाजात वापरल्या जाणाऱ्या धारणा कशा चूक आहेत हे दाखवले आहे. त्यापैकी काही ..

अ) एखाद्या स्त्रीने तिच्यावर झालेल्या लैंगिक अत्याचारानंतरही पोलीसांकडे रितसर तक्रार (F.I.R.) केली नाही तर ती स्त्री तिच्यावर अत्याचार झाला आहे, हे खोटे सांगत आहे. यावर सुप्रिम कोर्ट म्हणते हे म्हणणे चुकीचे आहे. कारण ४३.३. करण्यासाठी प्रचंड धैर्य लागते. कुटुंबाचा आधार पाहिजे, द्विरींर मधून बाहेर येण्यास, प्रत्येकीला लागणारा वेळ वेगवेगळा असतो. भारतीय समाजात लैंगिक अत्याचार हा Stigma एक चारित्र्यावरचा भयंकर डाग समजला जातो. या सर्वचे दडपण त्या स्त्रीवर येऊन F.I.R. करण्यास तिला कितीही वेळ लागू शकतो.

ब) स्त्रीया त्यांच्यावर लैंगिक अत्याचार (बलात्कार) झाल्याची कित्येकदा खोटी तक्रार करतात. सदर पुस्तिकेत, वर दिलेल्या कारणांचाच उल्लेख करून सुप्रिम कोर्ट म्हणते- वरील विधान अर्थीन, चुकीचे आहे.

क) जेव्हा स्त्री लैंगिक संबंधांना 'नाही' म्हणते, म्हणजे प्रत्यक्षात त्याचा अर्थ 'हो' असा असतो. हे विधान पूर्णपणे चूक आहे असे पुस्तिकेत म्हटले आहे. 'No means No'

ड) लैंगिक अत्याचार सहन करण्यापेक्षा (बलात्कारित म्हणवून घेण्यापेक्षा) ती स्त्री मृत्यू पत्करते, स्वीकरते.

यावर सुप्रिम कोटने म्हटले आहे की, "It is patriarchal harmful belief that woman should prefer death." स्त्रीने अशा प्रसंगी मृत्यू स्वीकारावा ही एक अतिशय घातक आणि पुरुषप्रधानतेतून आलेला विश्वास/समज आहे.

इ) लैंगिक आघात होताना जर स्त्री किंचाळत नसेल, तिला काही जखमा झाल्या नसतील तर तिची त्या संबंधाला संमती होती. हे मत पूर्णपणे चुकीचे आहे, कारण त्या पुरुषाचा सामाजिक दर्जा, कुटुंबातील स्थान, भोवतीचा दबाव अशी अनेक कारणे संभवतात.

ही पुस्तिका प्रामुख्याने आणि मोठ्या प्रमाणात स्थिरांविषयी आहे. भारतीय संविधान परिवर्तनवादी आहे. संविधानाने सर्वोच्च मानलेली तत्वे जेतन करण्यासाठी ही पुस्तिका आहे. समानतेचे तत्व संपूर्णपणे आचरणात आणण्यासाठी आणि बोलण्यात, वागण्यात सकारात्मकता आणण्यासाठी लिंग विचारात न घेता समानता आणण्याचा हा मोठा प्रयत्न आहे.

**Being Woman** साठी लेखन करताना मला सतत वाटतय की आपण स्थिरांनी आपल्या भाषेकडे, शब्दांकडे अधिक सजगपणे पहायला हवे. पुस्तिकेत नाकारलेले शब्द आपणही कटाक्षाने टाळले पाहिजेत. कोणत्याही स्त्रीसंबंधी बोलताना संवेदना जागृत ठेवायला हवी. रूढीवादी, लैंगिक अन्यायपूर्ण शब्द त्याज्य ठरवायला हवेत.

स्त्री बदलली / शिकली तर कुटुंबही बदलते / शिकते. आपण स्थिरा सभान, ससंवेद्य भाषा / शब्द वापरू लागलो की घरातील पुरुष, लहान मुले, तरूण मुलेही बदलतील. हळूळू संपूर्ण समाज बदलले. आणि स्त्रीला आणखी विविध क्षेत्रात पंख पसरवता येईल. तिची भरारी, संवेदनशील पुरुषाच्या साथीने अधिक अभिमानास्पद ठरेल आणि असा बदल होईल, नजीकच्या काळातच होईल याचा मला विश्वास आहे.

आणखी एक - आपण सर्व स्थिरांनी एक आभार पत्र तयार करून त्यावर अधिकाधिक स्थिरांची स्वाक्षरी घेऊन असे पत्र सर्वोच्च न्यायालयाचे न्यायाधिश मा. श्री. चंद्रचूड सरांना पाठवावे. प्रत्येकीने आभार आणि त्यांच्याप्रती कृतज्ञता व्यक्त करणारे पत्रही पाठवण्यास हरकत नाही.

तत्पूर्वी आपले शब्द, आपली भाषा याविषयी आपण जागरूक राहू या आणि नविन शब्दावली आत्मसात करू या !!!

\*\*\*

# श्रीराम आणि भारतीय समाज मानस



श्री. गजानन गोपाळ  
अराणके  
मो. ९४२३२६०४९७

श्रीराम हे समस्त भारतीयांचे आराध्य दैवत आहे. प्रत्येक हृदयात राम आहे. राम भारतीयांचा प्राण आहे. तो भारतीयांचा शास आहे. महर्षी वालिमकी ऋषींनी संस्कृतमध्ये रामायणाची रचना केली. ज्याप्रमाणे ज्ञानदेवांनी भगवतगीतेला ज्ञानेश्वरीची रचना करून सामान्य जनात आणले त्याचप्रमाणे तुलसीदासांनी रामचरित मानस या ग्रंथाची रचना करून रामकथा उत्तर भारतात घरोघरी पोहचवली. आधुनिक वालिमकी ज्यांना म्हटलं जाते ते गजानन दिंगंबर माडगुळकर यांनी गीतरामायणाची रचना केली आणि संगीतकार बाबूजी उर्फ सुधीर फडके यांनी सुंदर चाली आणि सुस्वर संगीताने गीतरामायणाला अमर केले.

श्रीरामाचा महिमा असा की कित्येक कुटुंबांनी आपल्या मुलांची नावे राम, श्रीराम, रामचंद्र, रघुवीर अशी ठेवली. त्यातील राम शेवाळकर, श्रीराम लागू आणि रामचंद्र देखणे प्रसिद्धच आहेत. पूर्वीपासूनच ग्रामीण भागात दोन व्यक्ती स्स्त्यात भेटल्या तर एकमेकांना 'रामराम' म्हणण्याची पद्धत होती. तसेच मयत व्यक्तीची जेव्हा अंतयात्रा निघते तेव्हा सामील झालेले लोक 'रामनाम सत्य है' असे म्हणतात.

गोंदवलेकर महाराजांनी समाजाला तेरा अक्षरी मंत्र 'श्रीराम

जयराम जयजय राम' हा दिला तर समर्थ रामदास स्वार्मांनी 'जय जय रघुवीर समर्थ' हा घोष दिला. रामनामाचा महिमा अपरंपरा आहे.

श्रीराम हे सर्व नाती जपण्यात आदर्श पुरुष आहेत. वडील दशरथ यांची आज्ञा पाळून ते चौदा वर्षे बनवासी झाले. कैकयीने रामांना बनवासात पाठवले त्यामुळे वडील दशरथ महाराजांचा राम राम म्हणत मृत्यू झाला हे समजल्यावर भरत अतिशय संतप झाला. त्याने कैकयीची 'माता न तू वैरिणी' अशा कठोर शब्दात निर्भत्सना केली. हे राज्य रामाचे आहे असे म्हणून भरत रामाला परत आणण्यासाठी चतुरंग सेना घेऊन चित्रकुटावरील रामाश्रमात पोचला. तेथे रामानी भरताची समजूत काढण्यासाठी म्हटले 'माय कैकयी या दोषी नव्हे ना दोषी तात' यातून रामानी आदर्श पुत्र कसा असावा ते दाखवून दिले. बंधुभाव कसा जोपासायचा याचा आदर्श घालून दिला. आपल्या भावंडांवर त्याने इतके प्रेम केले की त्याला तोड नाही. लक्ष्मण हा रामाच्या सावलीसारखा रामाबरोबर राहिला. भरताने मिळत असलेले राज्य लाथाडले आणि रामाच्या पादुका अयोध्येच्या सिंहासनावर ठेवून नंदीग्राममध्ये झोपडीत राहिला. शत्रुघ्नने अयोध्येत राहून राज्यकारभार सांभाळला. तिन्ही मातांना प्रेमपूर्वक सांभाळले म्हणून म्हणतात भाऊ असावा रामासारखा.

श्रीराम आणि सुग्रीव यांच्यात बंधुत्वाचे नाते निर्माण झाले. रामाने वालीला बाण मारला आणि मरणासन्न वालीला सांगितले तुला मारण्यात खल निर्दलनाचे कृत्य मी केले आहे. पुढे श्रीराम म्हणतात,

'दिधले होते वचन सुग्रीवा

जीव ही दईन तुझिया जीवा

भावास्तव मी बधिले भावा

दिल्या वचाचे हे प्रतिपादन'

असा हा भावाचा आदर्श.

श्रीराम आणि त्यांची वानरसेना समुद्र ओलांडून लंकेच्या सीमेवर पोचली तेव्हा रावणाचा पक्ष सोडून बिभिषण चार मंत्रांसह रामाच्या गोटात समील व्हायला आला तेव्हा हनुमानाने बिभिषण रामभक्त आहे हे सांगितले आणि श्रीरामांनी त्याचे मित्रभावाने स्वागत केले. ही मैत्री रामांनी शेवटपर्यंत निभावली. रावणवधानंतर लंकेचे राज्य बिभिषणाच्या स्वाधीन केले. परंतु बिभिषण येऊन मिळाला तेव्हाच रामानी बिभिषणाचा लंकेचा राजा म्हणून राज्याभिषेक केला. याप्रकारे मैत्रीचा आदर्श रामानी निर्माण केला. ज्याच्याशिवाय रामाचे कार्य पूर्ण होत नाही तो पवनपुत्र हनुमान. याने श्रीरामांची दास्यभक्ती केली. हनुमानाबदल श्रीराम भरताला सांगतात 'भरतभाई कथीसे उरुण हम नाही' अशा हनुमंताला श्रीरामांनी चिरंजीवित्व बहाल केले. म्हणून तर जेथे रामायण चालू असेल, रामकथा सांगितली जात असेल तेथे

मारूतीसाठी रिकामा पाट ठेवला जातो. स्वामी कसा असावा आणि त्याने दासांशी कसे वागावे याचा आदर्श रामानी निर्माण केला.

श्रीरामांचा लौकीक 'एक वचनी, एक बाणी आणि एक पत्नी' असा होता. शिवधनुष्याचा भंग केल्यावर जानकी आणि श्रीराम यांचा विवाह झाला. जानकी सीता बनली. दशरथ राजाच्या आज्ञेनुसार राम बनवासात निघाले तेव्हा न बोलता लक्ष्मणाने जाण्याची तयारी केली. श्रीराम सीतेचा निरोप घ्यायला गेले तेव्हा सीता म्हणाली, 'निरोप कसला माझा घेता जेथे राघव तेथे सीता.' सीतेच्या हळ्यापुढे रामानी नमते घेतले व राम लक्ष्मण सीता चौदा वर्षांच्या बनवासाला गेले. पंचवटीमध्ये रामाशी विवाह करण्यात सीतेचा अडथळा होतो हे पाहून शूर्पूणखा सीतेला खायला धावली तेव्हा रामानी तिचे नाक कान कापून टाकण्यासाठी लक्ष्मणाला आज्ञा केली. पुढे मारिच (कांचनमृग) याच्या मदतीने रावणाने सीताहरण केले. रामानी वानरसेना मिळवून, बिभिषणासारखा मित्र मिळवून रावणवध केला. सीता रामाला भेटली पण कठोर कर्तव्यत्पत्तर रामानी तिच्या चारित्र्यावर संशय घेतला आणि सांगितले 'दशदिशा मोकळ्या तुजसी, नच माग अनुज्ञा मजसी, सखी सरले गे दोघामधले नाते' हे ऐकल्यावर सीतेने लक्ष्मणाला चिता तयार करण्याची आज्ञा करून अग्नीमध्ये प्रवेश केला. अग्नीदेवानी प्रकट होऊन सीता ही शुद्ध आणि पवित्र असल्याची ग्वाही दिली. आणि सीतेचा स्वीकार करण्याची आज्ञा दिली. त्यावर श्रीराम म्हणतात 'लोकसभा सिद्ध झाली सती जानकीची स्वामिनी निरंतर माझी सुता ही क्षमेची. ज्ञात काय नव्हते मजला हिचे शुद्ध शील लोक कोप उपजवितो का परी लोकपाल. रामासह सर्व अयोध्येत परतले. रामराज्य सुरू झाले पण एका धोब्याने सीतेच्या चारित्र्यावर संशय व्यक्त केला आणि प्रजेमध्ये दबल्या आवाजात कुजबुज सुरू झाली. श्रीरामांच्या कानावर हे जाताच कर्तव्यकठोर रामराजाने आपल्या प्रीय पत्नीचा सीतेचा त्याग केला. दुसरा विवाह केला नाही असा श्रीराम आदर्श आणि मर्यादा पुरुषोत्तम होता.

रामचंद्र कह गए सियासे ऐसा कलयुग आयेगा ।

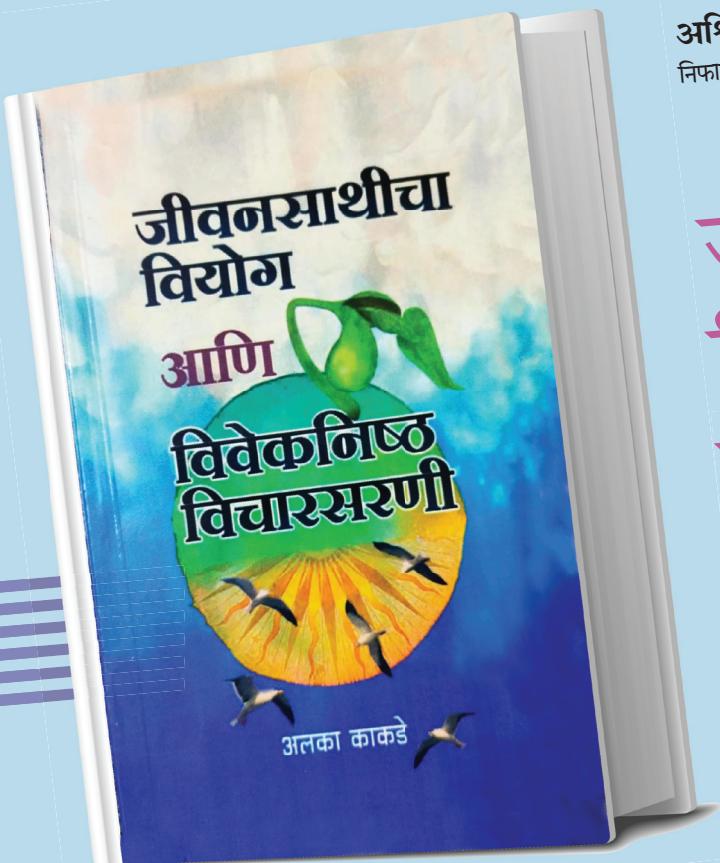
हंस चुमेगा दाना और कौवा मोती खायेगा ।

सा-या विश्वाला आता रामाची महती कळली आहे. राम म्हणजे, विश्वाचा विश्राम रे स्वामी माझा राम रे।

आनंदाचे धाम त्याचे गाऊ नाचे राम रे॥

\*\*\*

अधिनी बर्वे  
निफाड



जीवनसाथीचा वियोग  
आणि विवेकनिष्ठ  
विचारसरणी  
अलका काकडे

- पृष्ठ-१६०
- किमत २४०
- अरिहंत पब्लिकेशन



# जीवनसाथीचा वियोग आणि विवेकनिष्ठ विचारसरणी

जी जीवनसाथीचा वियोग या विषयावर लिहणं आणि त्याविषयी विवेकाने काही विचार करून स्वतःच स्वतःला मदत करणं यावर समाजात किती उलटसुलट बोलले जाईल याची आपण चांगलीच कल्पना करू शकतो. कारण मृत्यू हा कितीही अटळ असला तरी त्यावर बोलणं अशुभ समजले जातं. आणि त्यात स्वतःच्या पतीच्या/ पत्नीच्या मृत्यूनंतरचा विचार म्हणजे तोबातोबा. खरंतर अनेक स्थिया पती गेल्यानंतर जे दुःख सहन करतात त्यापेक्षाही समाज त्यांना ज्या पद्धतीने वागवतो ते अधिक दुःखदायक आहे.

पती नसलेल्या स्त्रीला कोणत्याही सण समारंभात पुढाकार घेऊ दिला जात नाही, बोलावलं जात नाही. अजूनही अशा अनेक गोष्टी घडत आहेत त्या सगळ्या गोष्टींचा उल्लेख अलका काकडे यांनी आपल्या जीवनसाथीचा वियोग आणि विवेकनिष्ठ विचारसरणी या पुस्तकात केला आहे. ते वाचल्यावर वाटते की अजूनही आपल्याला खूप मजल गाठायची आहे,

प्रबोधनाची अजूनही गरज आहे. या स्नियांची काही स्वप्न असतील, त्यांनाही चांगलं रहावं, हौसमौज करावी असं वाटत असेल. पण त्यांनी स्वतःला सावरत काही करायचं ठरवलं तर समाज त्यांना टोचत राहतो, काहींना ती एकटी आणि उपलब्ध आहे असं वाटत राहतं. पण भयानक असतो तो एकटेपणा. दिवस कितीही माणसांत घालवला तरी आपल्याला जे सांगायचं आहे ते कोणाला सांगायचं? रत्री आपण आपल्या घरात/खोलीत एकटं असणार आहोत याची भीती वाटू लागते. या सर्व मुद्दांवर लेखिकेने स्वतः लिहलं आहेच पण त्याचबरोबर पती आणि पत्नीच्या वियोगानंतर एकट्या राहणाऱ्या स्त्री-पुरुषांनी लिहलेले अनुभवसुद्धा या पुस्तकात आहे. त्यामुळे हे पुस्तक आपल्याला समाजाचा आसा दाखवते.

अलका काकडे या स्वतः मानसशास्त्रज्ञ, समुपदेशक आहेत. त्यामुळे त्यांनी फक्त समस्या सांगितल्या नाहीत तर त्यावर उपाय काय करायचा याचेही विवेचन पुस्तकात केले आहे. जगात आपण एकटे येतो, जातांना एकटे जातो हे जरी खेर असले तरी त्या येण्या-जाण्याच्या मधला संपूर्ण प्रवास आपण अनेक माणसांच्या संगतीने करत असतो. त्या प्रवासात आपल्याला आपल्या आयुष्याचा जोडीदार भेटतो. त्याचं स्थान आपल्या आयुष्यात जन्मभर असतं, काळाबरोबर नात्याची वीण घटू होते. पण एक ना एक दिवस एकजण मागे राहतो आणि मागे राहिलेल्याला समाजाच्या परीक्षांना तोंड द्यावे लागते. या परीक्षा स्त्री आणि पुरुषांसाठी वेगळ्या असतात, त्यांना वेगवेगळ्या अडचणींना सामोरे जावे लागते. त्यात अजूनही फारसा बदल झालेला नाही हे पुस्तक वाचतांना लक्षत येते. म्हणूनच जोडीदारानंतर आपण माण राहिलो तर काय काय घटू शकतं? त्या परिणामांना कसं तोंड द्यायचं? या गोष्टीचा विचार करायला हवा.

जोडीदार गेल्यावर तीव्र दुःखाची भावना निर्माण होऊन हरवल्यासारखं वाटायला लागतं, अपराधीपणाची भावना निर्माण होते, हत्तबलता, अप्रतिकाय येते, भीती वाटते. लोकांना तोंड देता-देता थकवा येवू लागतो. अशावेळी मनात नकाराची भावना घर करू लागते. त्यावेळी नक्की काय करा? कसा विचार करा? हे झालं तर? या संज्ञेचा वापर कसा करायचा? मुख्य म्हणजे मन दुबळे पडणार नाही यासाठी काय करायचं? हे विविध मागानि अलका काकडे यांनी सांगितले आहे. त्या स्वतः या वियोगाच्या

दुःखातून गेल्या आहेत. त्यांनी स्वतःला कसं सावरलं असेल हे त्यांनी सांगितलेल्या अनुभवातून लक्षात येते. स्वतःला वेगवेगळ्या परिस्थितीशी जुळवून घेण्यासाठी तयार करणं आजच्या काळात किती आवश्यक आहे. त्यासाठी बदलाला सामोरं जाण्याची सवय ठेवायला हवी. खोलवर विचार करून कृतीकडे जाण्याची सवय आपण विकसित करून घेतली तर आपण आपत्तीजनक परिस्थितीतून वाट काढू शकू. मुळात आपण दुबळे किंवा दुःखी का होतो याचा शोध घेतला तर जीवनात येणाऱ्या दुःखाला, वाईट प्रसंगांना कसं सामोरं जावं, नेमकं कसं तोंड द्यावं आणि पुन्हा उभारी कशी धरावी याबद्दलची योग्य ती शिकवण लहानपणापासून आपल्याला मिळत नाही. त्यामुळे दुःखद प्रसंगात आपण खचून जातो, आत्मविद्यास कमी होतो, परावलंबित्व वाढत, सोबतीची गरज भासते. ही गरज लक्षात घेऊन स्वावलंबी व्हायला हवं. कारण आपल्याला फक्त स्वतःची सोबत असते आणि तीच शाश्वत असते. हे एकदा लक्षात आलं की सोबतीबद्दलच्या अपेक्षा कमी व्हायला लागतात. एकांताची एकांतीही जिव्हाब्याचा वाटायला लागते. एकांताची सोबत आश्वासक वाटू लागते. मुख्य म्हणजे मृत्यू अटल करून आपल्या वागण्यात काही बदल केले तर कोणत्याही दुःखाला सामोरं जाण्याची ताकद आपण मिळवू शकतो. तसेच या गोष्टी विवेकाने करायच्या आहेत. तुमची श्रद्धा ही श्रद्धाच आहे ना हे तपासून बघायला हवे. कारण त्यात वाहत गेले तर आपली स्वतःची विचार करण्याची शक्ती आपण गमावून बसू. म्हणूनच वियोगाचा विचार सुद्धा लोकांकडे समजुतीच्या नजरेने बघायला हवे. आजचा काळ धकाधकीचा आणि अनेक विसंगतीने भरलेला आहे. अशावेळी माणसाने स्वतःला सावरण्यासाठी मनाला विशिष्ट पद्धतीने विचार करण्याची सवय लावणे गरजेचे आहे. जसे आपण शरीराचे आरोग्य सांभाळतो त्यासाठी काही व्यायाम करतो, योगासने करतो त्याच पद्धतीने मन निरोगी रहावे ते अविचारात वाहून जाऊ नये म्हणून विवेकाने विचार करायला शिकले पाहिजे. त्यासाठी समुपदेशकांची मदत घ्यायला हवी. तरच आपण अचानक येणाऱ्या आपत्तींनासुद्धा तोंड देऊ शकतो. हेच या पुस्तकात सांगण्याचा प्रयत्न आहे.

\*\*\*



मुलाखत व शब्दांकन  
सौ.चित्राली  
ओक-कुलकर्णी  
पुणे

# Business Icon

## विजयश्री

विजयश्री अभ्यंकर, आर्किटेक्ट

**म**हिला आणि व्यवसाय म्हटल की जरा भुवया उंचावतात. बघणाऱ्यांचा दृष्टिकोन बदलतो. अच्छा म्हणजे आता हिला घरकामातून वेळ मिळाला आहे म्हणून व्यवसाय करत आहे अशी एक धारणा होते. पण या सगळ्याला छेद देत. आर्किटेक्चर सारख्या पुरुषांची संख्या जास्त असणाऱ्या क्षेत्रात विजयश्री अभ्यंकर यांनी नाविन्यपूर्ण कामातून स्वतःच्या अस्तित्वाचा वेगळा ठसा उमटविला आहे.

आर्किटेक्टचरमध्ये शिक्षण झाल्यानंतर काही काळ कामाचा अनुभव हवा म्हणून त्यांनी नोकरी केली कारण प्रैक्टिकल शिक्षण हे थेरोटीकल पेक्षा खूप वेगळे असते आणि म्हणून स्वतःला व्यवसाय करायचा असेल तर तुम्हाला अनुभव असणे खूप गरजेचे आहे असे त्यांचे मत त्या सांगतात. मुंबई, चेन्नई, हैदराबाद आशा ठिकाणी त्यांनी नोकरी केली. या काळात त्यांनी भरपूर



अनुभव गाठीशी बांधले. नवनवीन गोष्टी शिकल्या. कोणत्या गोष्टी कशा पद्धतीने बोलल्या गेल्या पाहिजेत याचा अभ्यास केला. ग्राहकांशी कशा पद्धतीने डिल करायचे आपल्या कामात नावीन्य कसे आणायचे या सगळ्याचा बारकाइने अभ्यास केला आणि जेव्हा स्वतःची खात्री झाली की आता आपण स्वतंत्र प्रोजेक्ट घेऊ शकतो त्यावेळी त्यांनी व्यवसायाला सुरुवात केली. सुरुवातीला खूप कठिण होते कारण लेबर लोकांना वाटायचे ही महिला आज म्हणजे आता अपल्यालाच यांना शिकवावे लागेल पण विजयश्री यांनी हे विधान खोडून काढले आहे. स्वतःची कामाची अशी युनिक स्टाईल त्यांनी तयार केली. एका कामातून पुढील काम असे त्याचे आजपर्यंत अनेक प्रोजेक्ट झाले आहेत. रेसिडेंशियल प्रोजेक्ट मध्ये त्याची मास्टरी आहे असे म्हटल्यास वावगे ठरणार नाही. गेल्या १० वर्षांत घराचे नूतनीकरण यात महिलांना विशेष सहभाग



वाढल्याचे त्या सांगतात. घर कसे हवे? काय हवे? काय नको? याचे डिसीजन आजकाल बन्यापैकी महिला घेतात त्यामुळे काम करताना अजून जास्त क्रिएटिव्हिटी देता येते अस त्या सांगतात.

स्वतःच काम अर्थात प्रोजेक्ट पूर्ण झाल्यानंतर ते पाहताना जो आनंद होतो त्याचे वर्णन करता येणे अशक्य आहे. ग्राहकांच्या चेहन्यावरील समाधान आणि आनंद यातच कामाची पोचपावती मिळते असं त्या सांगतात. तुमचा तुमच्या कामावर विश्वास पाहिजे आणि दिलेला शब्द पाठता आला पाहिजे म्हणजे तुम्ही अर्धी लढाई जिंकता. नोकरी करत असाल तरी स्वतःचा काहीतरी छोटा व्यवसाय करत रहा अस त्या आवर्जून सांगतात. महिलांनी स्वतःची ओळख निर्माण केली पाहिजे. कोणत्याही व्यवसायाला सुरुवात करण्यासाठी त्याचा पूर्ण आराखडा तुमच्याकडे तयार पाहिजे. आर्थिक गणित आधीच मांडले पाहिजे. कोणत्या तज्ज्ञ

व्यक्तीचा सल्ला हवा असल्यास तो घेतला पाहिजे. टार्गेट सेट केले पाहिजे आणि मगच व्यवसायला सुरुवात झाली पाहिजे. पॉपर प्लॅनिंग नुसार कृती केली तर नक्कीच यशस्वी होता येत. पण मध्ये काही अडचणी संकटे आली तर घाबरून जायचे नाही, त्यावर मात केली पाहिजे तर पुढे जाऊ शकाल. व्यवसाय छोटा का मोठा याला महत्त्व नाही तर तुम्ही व्यवसाय करत हे सगळ्यात जास्त महत्त्वाचे असते.

आर्किटेक्टचर सारख्या क्षेत्रात स्वतःची नाविन्यपूर्णता देत आज यशस्वी झालेल्या विजयश्री अभ्यंकर नावाप्रमाणेच विजयश्री ठरल्या आहेत असे म्हटल्यास वावगे ठरणार नाही. तुमचा हा प्रेरणादायी व्यावसायिक प्रवास अनेकांना व्यवसाय करण्याची प्रेरणा नक्कीच देत राहील ही खात्री आहे.

\*\*\*

हैलेंटाइन डे स्पेशल

अगं...! आज्ञा तरी मला 'हो' म्हण..!!



तू जर माझा एकदम भारी  
रिल बनवलास आणी  
योला १०,००० पेक्षा जास्त  
ल्यूज माणी लाईक मिळाळे.  
तस्य मी तुला 'हो' म्हणेन.

? ? ? ?



दावा! मला हैलेंटाइन डे-च्या  
दिवशी काही शक्तांना अनंदान  
करायचे आहे. तरी मला काही  
आणिक मदत मिळू शकेल का?

रोजिन

हैलेंटाइन डे  
स्पेशल शेअर  
साम्या हॉटेलात  
गर्दी उत्साह

