



# विद्या वृत्तन

पुणे \* वर्ष ४ \* अंक ७ \* सप्टेंबर २०२३ \* पाने २०

गणपती  
बाप्या  
मार्ग्या





**Chandukaka Saraf  
& Sons Pvt. Ltd.**



1800 267 0999 | [www.csjewellers.com](http://www.csjewellers.com)

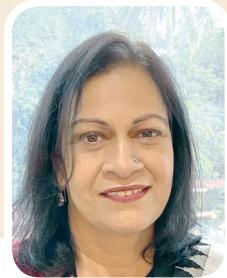
Since  
**1827**

Baramati | M.I.D.C. Baramati | Pune | Chinchwad | Chandannagar | Hadapsar | Bhosari | Pune-Satara Road  
Kothrud-Paud Road | Akluj | Karad | Satara | Sangli | Kolhapur | Sangamner | Ahmednagar | Nashik | Athani-Karnataka

## संपादकीय

नमस्कार, बिंग वूमनच्या या नव्या अंकात सर्वांचे मनःपूर्वक स्वागत. ऑगस्ट महिना सर्व भारतीयांच्या आयुष्यातला सोनेरी महिना म्हणून ओळखला जाईल. चंद्राच्या दक्षिण ध्रुवावर पोहोचणारा भारत पहिला देश ठरला आहे. भारताने नवा इतिहास रचला आहे. महिलांचा या कार्यात सिंहाचा वाटा आहे. भारतीय असल्याचा अभिमान आणि या यशाबद्दल भरभरून वाचायला, पाहायला, ऐकायला मिळाले. जागतिक दर्जावर बुद्धिबद्ध स्पर्धेत भारताच्या १६ वर्षांच्या मुलाने अभूतपूर्व कामगिरी करत यश संपादन केले. नीरज चोपराने IAAF जागतिक अँथेलीटिक्स चॉम्पियन स्पर्धेत अव्वल कामगिरी करत आॅलिम्पिकमध्ये प्रवेश मिळविला आहे. भारत देशाची ही दैदिप्यमान कामगिरी बघितली की आपला देश महासत्तेच्या दिशेने एकएक पाऊल पुढे जात आहे, असे म्हटल्यास ते वावगे ठरणार नाही.

बिंग वुमनने महिलांच्या आग्रहामुळे आयोजित केलेला मंगळागौर खेळांचा इव्हेंट खूप दिमाखात पार पडला. आपले पारंपरिक खेळ आठवणीत रहावेत आणि त्यातून पुढील पिढीपर्यंत पोहोचावे म्हणून हा सगळा अट्टाहास. एक संध्याकाळ सर्वांनी स्वतःसाठी व्यतीत केली. जागेच्या मर्यादेमुळे अनेक महिलांना 'आता जागा नाही' असे सांगावे लागले. 'खेळ खेळू मंगळागौरीचे' असा प्रयोग करणारी Being Woman पहिलीच संस्था ठरली आहे. बिंग वूमन नेहमीच परंपरा आणि आधुनिकता यांचा मेळ घालते. नुकतीच बिझिनेस वूमनची मीटिंग पार पडली. कात्रज येथे मंगळागौरीच्या खेळांचा दुसरा कार्यक्रम मोठ्या उत्साहात पार पडला. यातही ८० हून



अधिक महिलांनी सहभाग घेतला होता. बिंग वूमन सर्व वयाच्या स्त्रिया, गृहिणी, लेखिका व व्यावासायिक अशा सर्वांना मदत करतच असते आणि नेहमीच करत राहील.

सतत नवीन काहीतरी घेऊन येण्यासाठी आम्ही नेहमीच प्रयत्नशील आहोत. श्रावण महिना सुरु झाला आहे, सणांची रेलचेल आणि महिलांची कामाची धावपळ. आपल्या रोजच्या व्यस्त वेळातूनही आज अनेकजणी आपल्या परंपरा, सण, व्रत- वैकल्ये जपत आहेत. याचे विशेष कौतुक आहे. आता वेध लागले ते गौरी गणपतींचे. महाराष्ट्राचा लाडका उत्सव. बाप्पाच्या आगमनासाठी सर्वत्र जोरात तयारी सुरु झाली आहे. दरवर्षी आपण जो निश्चय करतो की गणपती उत्सव पर्यावरणाचे रक्षण करणारा असावा. तोच निश्चय यंदाही सार्थ करू या.

या वेळच्या अंकातही विविध विषयांवरील लेख आहेत. आहारतज्ज्ञांचा लेख, शास्त्रीय संगीताची माहिती देणारा लेख, राजस्थान मधल्या राणी दुर्गावती यांची माहिती देणारा लेख अशा अनेक अभ्यासपूर्ण लेखांचा समावेश आहे. सर्वांना गणेशोत्सवाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

\*\*\*

पुणे \* वर्ष ४ \* अंक ७  
सप्टेंबर २०२३ \* पाने २०

RNI No. MAHMAR/2019/78753

मुख्य संपादिका  
रोहिणी वांजपे : ९८२२८६२२५५

उप-संपादिका  
चित्राली ओक-कुलकर्णी : ९८५०९५८४३१

कॉर्पोरेट कमर्शियल्स  
शुभांगी नांदुरकर : ८५५२८५७७७९

सोशल मीडिया को-ऑर्डिनेटर Technovibes  
निलिमा शहाणे : ८३०८०४४४५५

संपर्क कार्यालय  
'बिझंग वुमन'  
६०३, फिल्थ अव्हेन्यू, कोथरुड  
सिटीप्राइड थिएटर जवळ, पुणे ४११०३८  
editorial@thebeingwoman.com  
www.thebeingwoman.com

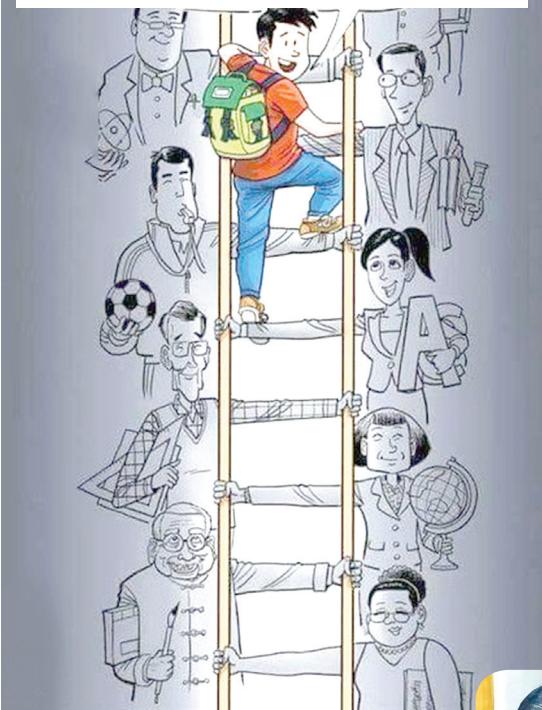
नमस्कार मैत्रिणींनो,  
बिझंग वुमन हे व्यासपीठ आहे तुमच्या  
अव्यक्त भावना व्यक्त करण्याचे. अनेकदा  
लिखाणाची आवड असते, पण प्लॅटफॉर्म  
मिळत नाही. असंच छानसं लिहिलेल  
प्रसिद्ध करायचंय?  
मग बिझंग वुमन आहे ना...  
आजचं तुमचे लेख, कथा, कविता  
आम्हाला खालील ईमेल वर पाठवा.  
editorial@thebeingwoman.com

“बिझंग वुमन” हे पाक्षिक मालक, प्रकाशक व मुद्रक रोहिणी अरुण वांजपे यांनी एकविरा पब्लिसिटी, ए १२, निखिल पार्क, ‘सी’ सोसा., माणिकबाग, सिंहगड रोड, पुणे ४११०५१ येथे छापून फ्लॅट नं. सी ११, संगीता सीएचएस, ताडीवाला रोड, पुणे ४११००१ येथून प्रसिद्ध केले. संपादक – रोहिणी अरुण वांजपे (प्रसिद्ध केलेल्या मजकुराशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.)

## अनुक्रमणिका

संपादकीय .....	३
शिक्षक दिनानिमित .....	५
अंधारबन .....	८
ती रणरागिणी दुर्गा .....	१०
हसत खेळत शिका शास्त्रीय संगीत! .....	११
आहारातून आरोग्याकडे .....	१३
‘मंगळदोष’ नक्की आहे तरी काय? .....	१४
दृष्टी बाधा .....	१५
खेळू खेळ मंगळागौरीचे .....	१६
बाप नावाचा माणूस .....	१६

# रिक्तक दिनानिमित्त



“मी चंद्रावर पोचलो आणि तुम्हीसुद्धा !”

चांद्रयान ३, चंद्राच्या दक्षिण ध्रुवावर पोचल्याची बातमी काम २३/८/२३ रोजी आली आणि मनात विचार आला इसोचे डायरेक्टर आणि त्यांचे सर्व सहकारी शास्त्रज्ञांचे अभिनंदन होत असताना, त्यांच्या शिक्षकांच्या मनात ‘शिष्यात इच्छेत् पराजय’ हाच आनंद उगवत असेल. सौ. सरोज घाटगे मो. : ९०९९०७६२६५

मला एक प्रसंग आठवतोय, मी कॉर्प्रेस हाऊस (पुणे) येथे रस्ता ओलांडत होते. मागून एक पोलीसांची गाडी आली. आणि माझ्या अगदी पुढ्यात येऊन थांबली. मी गोंधळून गेले. त्या गाडीतून एक गणवेशधारी अधिकारी उतरला आणि माझ्यासमोर हात जोडून, नतमस्तक होऊन उभा राहिला. “मैडम, मी तुमचा विद्यार्थी, खूप वर्षांनी भेटलात!”

असे प्रसंग शिक्षकाच्या जीवनात कधी ना कधी येतातच! ०५ सप्टेंबरला मा. सर्वपली राधाकृष्णन् यांच्या जन्मदिनी साजरा होणारा शिक्षक दिन अशा प्रसंगांनी संपन्न होतो खाच्या अर्थाने! शिक्षक दिन आणि गुरुपौर्णिमा किंवा व्यास पौर्णिमा. हे दिवस हिंदू संस्कृतीतील कृतज्ञतेचे महत्त्व पटवून देतात.



‘मुकं करोति वाचालम्, पंगुम लंघयते गिरीम्’ हे साध्य करण्यास गुरुची अपार मेहनत, शिष्यावरचे प्रेम, आपल्या व्यावसायावरची गाढ मिठा आणि ज्ञान संपादनाची लालसा याला दुसरा पर्याय नाही. गुरुची जागा आधुनिक AI-(Artificial Intelligence) किंवा Chat GPT पण घेऊ शकणार नाही.

*“Books give knowledge but teacher give wisdom”* शिक्षक स्वतः आदर्शवर्त् जगण्याचा प्रयत्न करत असतील तरच ते मूल्यांची रुजवण करू शकतात. शिक्षक फक्त ज्ञान आणि शहाणपण प्रवाहित करतात असे नाही तर ते तहह्यात तुमची साथ करतील अशी शिकण्याची कला संक्रमित करत असतात. *The art of Learning* हे शिक्षकाचे महान बलस्थान आहे आणि ते विद्यार्थ्यांपर्यंत पोचवण्यासाठी एक चांगला शिक्षक आयुष्यभर प्रयत्न करत असतात. म्हणूनच A guru/teacher is like a candle it consumes itself to light the way of others असे म्हटले आहे.

माणसाच्या आयुष्यातील पहिला गुरु ही आई आहे. आई आणि शिक्षक हे माणसाला ‘माणूस’ म्हणून घडवतात. अन्यथा माणूस, जो मूलतः एक प्राणी आहे तो प्राणीच राहिला असता, इतर प्राण्यांपेक्षा खूप प्रगत आहे. पण, पण त्याला योग्य दिशा, मूल्यांची जाण, चांगले-वाईटाचे ज्ञान गुरुशिवाय, शिक्षकाशिवाय अशक्यच म्हणावे लागेल.

शिक्षकांविषयी आदर आणि विश्वास आजही समाजात काही प्रमाणात तरी आहेच, ते त्यांच्या निःस्वार्थ कार्यामुळे, त्यांच्या प्रेरक शक्तीमुळे. मला नारायण सुर्वेची एक कविता शिक्षकदिनाचे स्मरण उजागर करताना आठवतेय, ते त्या कवितेत म्हणतात, “देवाचं नाव नको, कंच्याबी देवाचं नाव नका लिवू मास्तर,

नाव लिवा मास्तर  
तुमचचं नाव लिवा”

बापाच नाव माहित नसलेली ही बाई पोराच्या बापाच्या नावाच्या जागी मास्तरांना देवाचं नाव नका लिहू, तुमच नाव लिहा असं त्या शिक्षकांना सांगतेय. केवढा गाढ विश्वास! प्रसंगी कठोर होऊन चुका दाखवणारा, कान उघडणी करणारा बाप आणि पोर भरकटू नये, म्हणून प्रेमाने पाठीवर

हात फिरवणारी आई. त्या अडाणी बाईला, त्या शिक्षकांच्या मध्ये दिसली हे महत्वाचं.

आध्यात्मिक क्षेत्रात आणि हिंदू संस्कृतीत गुरुचे महत्व अपरंपरा आहे. महान गुरु व्यासमुनी तर म्हणतात जन्म-मृत्यूच्या चक्रातून फक्त गुरुच मुक्ती देऊ शकतात आणि संत कबीर तर प्रत्यक्ष परमेश्वराआधी गुरुला नमन करतात.

“गुरु गोविंद दोनो खडे

काके लागू पाय

गोविंद दियो आपने

गोविंद दियो हाताय ।”

शिक्षकांविषयी आदर-आस्था-आपूलकी व्यक्त करण्यासाठी असा एखादा दिवसच नेमून तो साजरा करायला हवा असे मात्र नाही. अत्यंत प्रगत अशा जपानमध्ये असा कोणताही दिवस नेमलेला नाही. मला एक वाचलेला प्रसंग आठवतोय. एका भारतीय शिक्षकाने "Its teacher here" असा एक बॅच/बिल्ला लावलेला होता, ते जपानमध्ये वावरत असताना. एकदा ते एका भरगच भरलेल्या ट्रेनमध्ये कसेबसे चढले आणि अगदी एका पायावर उभे होते. बाजूला एक वयस्कर गृहस्थ हातात Walker धरून बसले होते. काही मिनिटातच ते उभे राहिले आणि त्यांनी आपल्या भारतीय शिक्षकांना अगदी आदराने आणि जवळजवळ अत्यंत आदराने आपल्या जागेवर बसवले. ट्रेनमधून उतरल्यावर या शिक्षकांनी त्यांच्या बरोबर असलेल्या जपानी गृहस्थाला त्या वयस्कर गृहस्थांच्या कृतीबद्दल विचारल्यावर त्यांनी सांगितले "This old man has seen the tag of a teacher on you & as a sign of respect towards your status he offered you his seat". जपानमध्ये शिक्षकाचे पद अतिशय सन्मानित मानले जाते. तेथील ----- (entrepreneurs) त्यांच्या दुकानात शिक्षक आले तर तो त्यांना त्यांचा सन्मान वाटतो.

एका युरोपिय देशात कोर्टात जर शिक्षक आले तर 'जजसुद्धा' उभे राहतात. पोलीस चौकीत काही कारणाने शिक्षक आले तर त्यांना बसण्यास प्रथम खुर्ची दिली जाते. जपानचेच उदाहरण द्यायचे झाले तर तेथे मेट्रोमध्ये शिक्षकांसाठी राखीव जागा असतात. त्यांना तिकीटासाठी रांगेत उभे रहावे लागत नाही. त्यांच्यासाठी खास दर असलेली दुकाने असतात.

आणि म्हणूनच एक भारतीय आईसुद्धा सुसज्ज अशा बंगल्यात राहण्यापेक्षा, आपल्या डॉक्टर मुलाकडे न राहता, शिक्षक असलेल्या मुलाकडे रहाणे अधिक पसंत करते. ती म्हणते तुझ्याकडे आजारी, वेदनाग्रस्त पेशंटच्या सहवासात राहण्यापेक्षा प्रसन्न, उत्साही, जीवनाने भरलेल्या लहान मुलांचा सहवास अधिक प्रिय वाटतो.

हे सर्व खरे आणि काही प्रमाणात वस्तूस्थितीजन्य असले तरी आज शिक्षणक्षेत्रात सर्वच All is Well असे नाही म्हणता येणार, असे दुःखाने नमूद करावेसे वाटते. या बाबतीतही विचारमंथन विचार घुसल्याने होऊन आत्मपरिक्षण कठोरपणे व्हाव्यास हवे.

आज शिक्षक पात्रता परीक्षेचा निकाल ०३ ते ०५% लागतो. आज बेकायदेशीर मार्गाने विद्यार्थ्याला पात्रता नसताना विशिष्ट ग्लॅमरस / वलयांकित ज्ञानशाखेत प्रवेश दिला जातो. काही शिक्षणाधिकारी गैर व्यवहार करणाऱ्या शाळांकडे हेतूपूर्वक दुर्लक्ष करतात. आज एक आठवीचा विद्यार्थी क्षुल्क कारणाने सहा वर्षाच्या मुलाला ठार मारतो (पाटणा) दिनांक १९ ऑगस्ट २०२३ च्या (लोकसत्ता) वर्तमानपत्रातील काही शिर्षस्थानी (Headlines) असलेल्या बातम्या पहा – (१) तलाठी परीक्षेत पेपरफूटी (२) पेपरफूटी विरोधात विद्यार्थी संतस (३) कॉपी प्रकरणी पोलीस कोठडी . व्यावहारीक जगात लांबवर साथ न देणारे अभ्यासक्रम, संगणकाद्वारे परीक्षा घेण्यासाठी विचारलेले एक अक्षरी / एक शब्दी / बरोबर / द अशा उत्तरांची अपेक्षा असलेले प्रश्न, हे सगळेच फार गंभीर व वेदनादायी आहे. आणि यासाठी आत्मपरिक्षण, चिंतन करण्याची आवश्यकता फक्त शिक्षकांची नाही तर संपूर्ण समाजाची आह, सर्व क्षेत्रातल्या विचारवतांची आहे, सर्व शासकांची आहे, आज आपले शास्त्रज्ञ संपूर्ण विश्वातील शास्त्रज्ञांना मार्गदर्शक ठरू शकतात तर आपले शिक्षकही ही कलेशदायी परिस्थिती बदलू शकतात. स्वतःमध्ये, वर उल्लेखिलेल्या इतर कोणीही बदलले नाही तरी शिक्षक स्वतःमध्ये बदल घडवून इतरांनाही बदलू शकतात. त्यासाठी आपण शिक्षकांनी आपण शिक्षक असल्याचा अभिमान बाळगायला हवा. न शमणारी ज्ञानलालसा वाढवायला हवी. विद्यार्थ्यांची 'आई' व्हायला हवे. डोळस आई! आणि मग आपल्याला विचारता येईल 'Do you carry your teacher in your heart?'

या परिस्थितीबद्दलचे डॉ. ए. पी. जे. कलाम फक्त दोन

वाक्यात भाष्य करतात ""I ward every youth to be unique, that is you. But he world around you, including education wants you to be everybody else."

असे सर्व असले तरी परिस्थिती अगदी निराशाजनक नक्कीच नाही. मी लेखाच्या सुरुवातीलाच म्हंटल्याप्रमाणे चांद्रयान ३ चे यश मिळवणाऱ्या शास्त्रज्ञांचे शिक्षक आपल्या विद्यार्थ्यांच्या यशाने अभिमानाचे, गौरवाचे हक्कदार आहेत. आदरस्थानी आहेत. आणि या आदरासाठी समाजही अतिशय संवेदनशील व्हायला हवा. फक्त शिक्षकांप्रती नाही डॉक्टरांसारख्या सर्वच सेवाव्रतींसाठी मनात आदर आणि कृतज्ञता व्यक्त करण्यास पुढे येणारा हवा.

मला एक टीक्ही वरील नुकताच घडलेला एक परिसंवाद आठवतोय. विविध क्षेत्रातील अतिशय विद्वान व नामवंत मंडळी सहभागी होती. त्यात एक तरुण अधिक्षक मा. किरण बेदीपण होत्या. परिसंवादाचा विषय तरुणांमधील depression, निराशा, हिंसा हा होता. यावर किरण बेदींणा प्रश्न विचारल्यावर त्या म्हणाल्या, 'या नैराश्य, हिंसा, आत्महत्येच्या मागे एक आई-वडिल आणि शिक्षक जबाबदार आहेत.''

केवढी मोठी जबाबदारी !!!

पण सर्वच नसले तरी बन्याच मोठ्या प्रमाणार शिक्षक ही जबाबदारी पार पाडत आहेत. त्यांना पूर्ण ज्ञान आहे की, "Education is a powerful weapon to change the world."



## Quality Dry System

- Available sizes- 4 ft to 9 ft & 2 pipes to 6 pipes
- Foldable Wall stand - 1600 to 2500(As per size)
- We do Builder projects. We suggest the builders to give our Systems as amnities.
- Can be installed anywhere in your house as per your requirement ( Passage,balcony,bathroom,terrace etc)
- We offer Dealership
- We accept bulk orders In wholesale price




**Rope changing or Modification provided**

**8007005729 | 7030946805**

म्हणूनच एका परिसंवादात / सभेत सर्व क्षेत्रातील मान्यवर 'स्वतःची' ओळख करून देत होते. तेथे एक शिक्षिकाही उपस्थित होत्या. एका उद्योजकाने कुत्सीतपणे त्या शिक्षिकेला प्रश्न विचारला, 'आपण?' आणि त्या म्हणाल्या, "I am a creator of this doctor.

I am safely behind this Engineer.

I am honorably responsible for you being a Scientist.

I am firmly standing behind this builder.

I am mindfully working behind a tea-seller becoming a prime-minister of a large democratic country.

I am a teacher

Take A Bow My Teacher

आचार्य देवो भव !

\*\*\*

## दिवाळी

बिंग वूमनच्या दिवाळी अंकात तुमचे लेख, कथा, कविता प्रवासवर्णन इत्यादी

साहित्य १५ ऑक्टोबर २०२३ पर्यंत

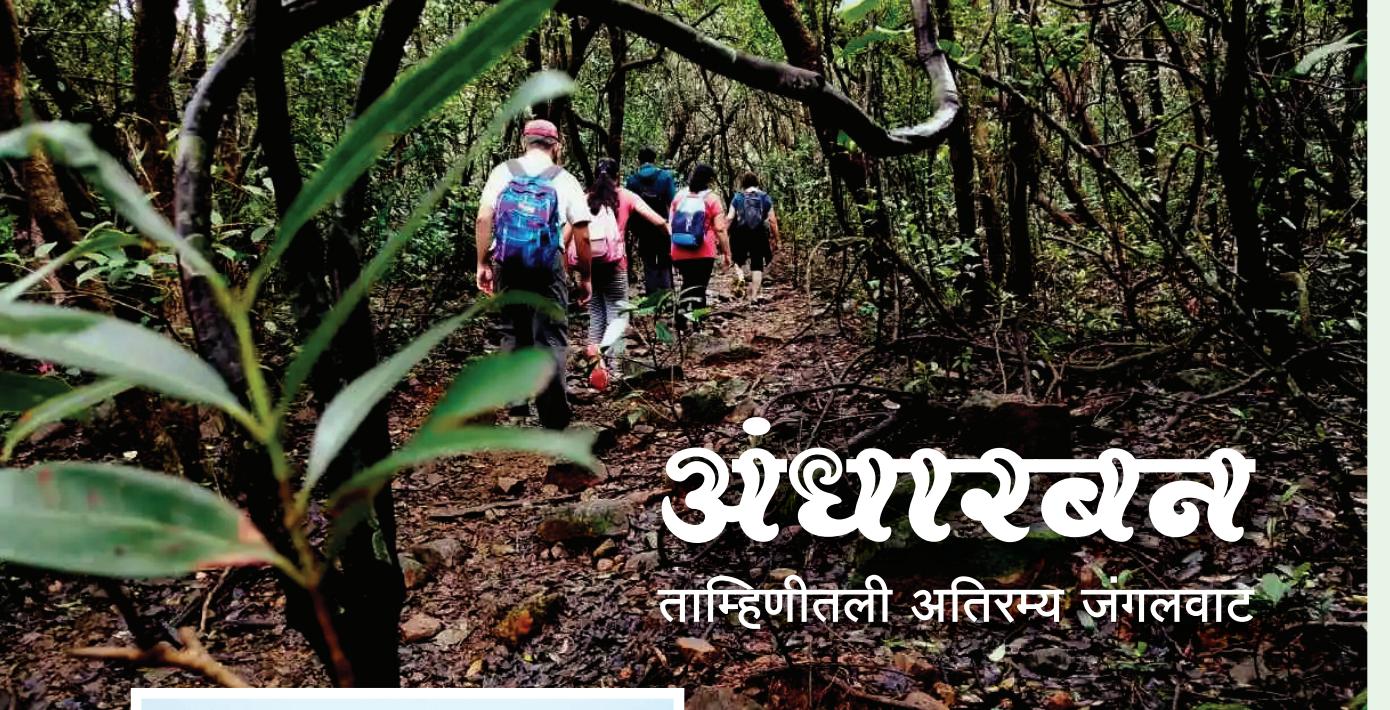
hellobeingwoman@gmail.com

या मेल आयडीवर पाठवा.

अट : पाठवलेले साहित्य हे कुरेही सोशल मीडिया अथवा प्रिंट मिडिया यात प्रसिद्ध झालेले नसावे. लेखांचा अंतिम निर्णय हा संपूर्णपणे संपादकीय मंडळाचा असेल तुमचा व्यवसाय छोटा असो की मोठा त्याची जाहिरात दिवाळी अंकात देता जाईल.

. festival of lights .



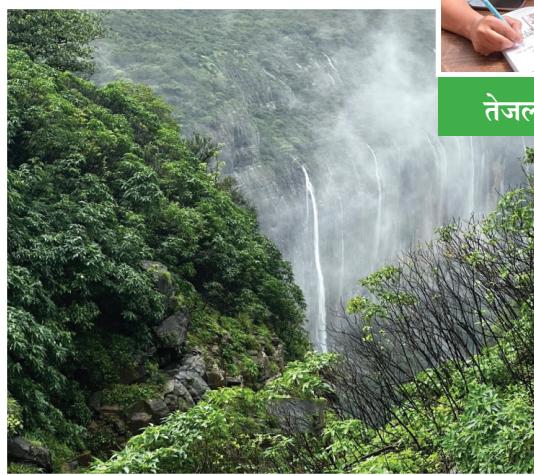


# अंधारबन

## ताम्हिणीतली अतिरम्य जंगलवाट



तेजल द्रविड



‘ही वाट दूर जाते स्वज्ञामधील गावा’ हे आशाबाईंचं गाण खूप ऐकलं होतं. पण अशी एखादी वाट खरोखर अस्तित्वात असेल याची प्रचीती घडली ते अंधारबन या पुण्यानजीकच्या नयनरम्य ठिकाणी, ट्रिनिटी ट्रेकर्स मार्फत तीस जणांसोबत आठ जुलै रोजी केलेली ही भन्नाट सफर केवळ अविस्मरणीय आहे. पुण्यापासून सुमारे सतर किलोमीटरवर भिरा धरण व पिंपरी नावाचं छोटेखानी गाव इथे सुरु होऊन, अंधारबनातील घनदाट अरण्यातून गुटके अशी साधारण अठरा-एकोणीस किलोमीटरची ही वाट आहे. आम्ही गुटकेत दाखल झालो तेहा म्हिरझिर पाऊस होताच. थोडं धुकं देखील होतं. आम्ही चालू लागलो आणि पावसाचा जोर वाढू लागला.

पावसाने वाटेत पाणी खूप आले आणि आपण एखाद्या ओढ्यातूनच पुढे चाललो आहोत असे वाटत होते. आजूबाजूला डोऱ्यांचे पारणे फिटेल इतकी प्रसन्न हिरवाई, सर्वत्र मनमुराद कोसळणारे धबधबे, अशा ठिकाणी असणारी एक हवीहवीशी वाटणारी शांतता, मधूनच पक्ष्यांची गोड किलबिल असे सारे लोभस वातावरण, कुण्डलिका दरीचे मनोहर दर्शन या सफारीतला एक अविस्मरणीय देखावा आहे. देवकुंड धबधब्याकडे जाणारा मार्ग दिसला पण धबधबा दिसला नाही. कधी धुक्यात, कधी पावसात, कधी घसरड्या चिखलातून आम्ही चालत होतो. तीन-चार ठिकाणी प्रचंड वेगवान धबधबे

ओलांडायची वेळ आली. थोडी भीती सर्वानाच वाटत होती. अनुभवी ट्रेकर्सनी दोन्यांच्या साहाय्याने सर्वाना व्यवस्थित पार करवले. दोरी धरून, पाण्याच्या वेगाला छेदत तोल सांभाळून हे प्रवाह ओलांडणे हा अनुभव माझ्यासाठी चित्तथरारक होता. अखेर सात तास चालल्यावर आम्ही आमच्या ईस्पित स्थळी पोहोचलो.

हिरडी या गावात जेवण करून पुण्याला परतलो. तशी वाट जिकिरीचे असल्याने गर्दी कमी होती. फॉरेस्ट झोन असल्याने ठिकठिकाणी पाणी, मँगी, ताक, भजी अशी दुकाने नव्हती हे खरंतर छान होतं. नाही म्हणायला पिंपरी आणि जवळच्या पटणूस गावामध्ये होम स्टे ची सुविधा आहे पण अन्य पर्यटन स्थळावर असते त्या प्रमाणात नाही. खूप पर्यटक नाहीत त्यामुळे सुदैवाने खूप कचरा नाही. कुंडलिका दरीत रॅफटिंग देखील करता येते. सरसगड, सुधागड आदी किल्ले देखील येथून खूप जवळ आहेत.

काही गोष्टी मात्र खटकत होत्या. अनेक उत्साही पालक अतिशय लहान मुलांना घेऊन आले होते. थंडीने गारठल्याने अनेक मुले गळे काढून रडत होती. शिवाय धबध्यातून जाताना भीतीने रडत होती. हा ट्रेक अतिशय लहान मुलांसाठी योग्य नव्हे. शिवाय काही अतिउत्साही तरुण कुठच्याही सुरक्षा निर्देशांचे पालन न करता उगाच धोका पत्करून धबध्यातून जात होते. अशा बेफिकिरीनेच अनेक अपघात अशा ठिकाणी घडतात. निसर्ग मानवापेक्षा खूप मोठा, खूप लहरी आणि सर्वशक्तिमान आहे. त्याचा योग्य आदर राखतच निसर्गसांदर्भ अनुभवलं पाहिजे.



**कसे पोहोचाल ? :** अंधारबन मुंबईपासून १३० तर पुण्यापासून ७० किमी आहे. ताम्हिणी घाटातून जाणारी कोणतीही बस पकडून GMCKS आश्रम स्टॉपला उतरू शकता. तेथून साधारण चार किमीवर ट्रेक चालू होतो. पिंपरीकडून गुटके किंवा गुटकेकडून पिंपरी अशा दोन्ही प्रकारे हा ट्रेक करता येऊ शकतो.

**परमिट :** अंधारबनात जाण्यासाठी परमिटची आवश्यकता आहे. ताम्हिणी वाईल्डलाईफ सँच्युरी या संकेतस्थळावर नोंद करून आपण ते मिळवू शकता. प्रवेशमूल्य १५० रुपये प्रत्येकी आहे आणि दररोज ५०० परमिटस दिली जातात.

**पेटपूजा :** आसपासच्या पाटणूस, हिरडी व पिंपरी गावांमध्ये घरगुती जेवण उपलब्ध आहे. शिवाय काही हॉटेल्स देखील आहेत. पिंपरी व पाटणूस येथे होमस्टे उपलब्ध आहेत.

**कधी जाल ? :** पावसाळा व हिवाळा दोन्ही मौसमांमध्ये हा ट्रेक करता येऊ शकतो पण पावसाळ्यात हा भाग अतिशय मनमोहक वाटतो.



**आपण कृठलाही घिमा (Insurance) घेतला आहे?**

ठळा. मेडीकलेम घेतला आहे व आजाबपणात आपल्या कंपनीने आपला क्लेम (कावा) झर्व यांत्रित कागदपत्रे बाबत करून ही नाकाबला (Rejected) आहे, किंवा आपण मागणी केलेली बक्कम डांचित काकण न केता अत्यंत कमी (Reduce Paid) करून ठिली आहे.

आशा झर्व प्रकाशच्या (नवीन तक्रेच जुन्या) Individual किंवा Group mediclaim प्रकरणी आपली कैफियत (claim story) आमच्याकडे मांडा व मळत मिळवा.

**Anvi Aniket Anajpure**

Mob: +91 86690 87733

Mail: anvi.anajpure@gmail.com

COPYRIGHT REGISTRATION - INSURANCE SAMADHAN



# ती रणरागिणी दुर्गा

जन्म ५ ऑक्टोबर १५२४ - मृत्यू २४ जून १५६४

नारीनाला

जबलपूरकडून बरगी  
डेमकडे जातानाच्या  
वाटेवरील एक घाट. राणी  
दुर्गावितीच्या स्मारकासमोर  
आम्ही उभे होतो.  
हीच ती जागा जिथे म

घलांबरोबरच्या लढाईत राणीला वीरमरण आले. चंदेला राजवंशातील, कालींजरचा राजा कीर्ती सिंग याची एकुलती एक कन्या. दुर्गाष्टमीच्या दिवशी जन्मलेली ही मुलगी म्हणून दुर्गाविती. तिला मुलगी म्हणून कधी वाढविले गेलेच नाही. राज्यकर्ती होण्यासाठी घोडेस्वारी, तलवारबाजी, युद्धतंत्र, राजनीती याचे शिक्षण मिळाले. वयाच्या १८ व्या वर्षी तिचा विवाह गोंड घराण्यातील राजकुमार दलपत शाह याच्याशी झाला. परंतु वयाच्या २४ व्या वर्षीच तिला वैधव्य आले.

वयाच्या अवध्या २४ व्या वर्षापासून तिने राज्याची धुरा समर्थपणे पेलली. आपले राज्य केवळ सांभाळले नाही तर ते समृद्धही केले. अशा समृद्ध प्रांतावर शत्रूची नजर न पडते तरच नवल. मालवा प्रांताच्या बाझ बहादूर आणि मालवा प्रांत मुघलांच्या ताब्यात गेल्यावर, मुघलांचा सेनापती, असिफ खान याच्या हल्लयांनाही मोठ्या शर्थने परतवून लावले. हरलेल्या असिफ खानने आणखी तयारीनिशी पुन्हा हल्ला चढविला आणि या लढाईत राणी जबर जखमी झाली. एक बाण कानात, एक गळ्यात घुसलेला, अशा अवरथेत शत्रूच्या हाती सापडणे नको हा विचार करून तिने स्वतःला खंजीर मारून घेतला आणि आपले जीवन संपविले.

आजच्या काळात थोड्या थोडक्या अपयशाने निराशेच्या गर्तेत जाणारी पिढी पहिली की त्या पाश्वरभूमीवर राणी दुर्गावितीच्या कथेने मनात अनेक प्रश्न निर्माण झाले. १५ व्या शतकातील ही घटना. लहान वयात आलेले वैधव्य, ५ वर्षांच्या मुलाची आणि राज्याची जबाबदारी पडलेली, आजूबाजूला बुरस्टलेल्या

विचारांचा, सती प्रर्थेचा पुरस्कार करणारा, स्त्रियांवर अनेक बंधने घालणारा, विधवेचे अत्यंत वाईट जीवन जगण्यास भाग पाडणारा समाज. राज्यावर स्वारी करण्यासाठी टपून बसलेले शत्रू राज्य मिळविण्यासाठी कारस्थाने करणारे घरातले अनेक छुपे शत्रू, अशी अनेक आव्हाने समोर असताना, तिला निराशा आली नसेल? की निराशा हा शब्दच नव्हता तिच्या शब्दकोशात? आलेल्या परिस्थितीला तोंड देणे, राज्याचे रक्षण, संवर्धन आणि संगोपन करणे हाच एक ध्यास पुरेसा होता. सती किंवा पडदा पद्धत झुगारून देश रक्षणाच्या आपल्या उत्तुंग ध्येयाकडे त्यांचे लक्ष वेधण्याचे कसब, कसे काय होते तिच्या अंगी? इतक्या लहान वयात एवढी परिपक्तता कशी होती? परिपक्तता ही वयामुळे येते? अनुभवांमुळे की संस्कारांमुळे? मुघलांसारख्या बलाढ्य शत्रूला टक्रर देताना, आपल्याला अपयश येईल किंवा आपण कमकुवत आहोत अशी भीती तिला वाटली नसेल का? इतका आत्मविश्वास कसा आला असेल?

मला वाटते, इतका देशाभिमान मुरविण्यासाठी त्यावेळी काय शिक्षण पद्धती अवलंबिली जात होती याचा अभ्यास झाला पाहिजे. आज इतिहासाच्या पुस्तकात, या उत्तुंग व्यक्तिमत्वाचा देन ओळीतही उल्लेख नसावा याचा भलताच विषाद वाटला. पण जे काम शैक्षणिक पुस्तकातून होत नाही ते आपली सिनेसृष्टी किंवा दृश्य माध्यमे करताना दिसत आहेत, हेही त्यातल्यात्यात चांगले म्हणावे लागेल. कमीतकमी मुलांना अशी कोणी व्यक्ती होऊन गेली हे तरी समजले पाहिजे. हे प्रत्यक्ष होऊन गेलेले 'सुपर हिरो' त्यांना जास्त प्रेरणा देऊ शकतात. मंदिरातल्या दुर्गेचे रूप प्रत्यक्षात उतरले होते, असे मानून त्यासमोर नतमस्तक होऊ शकतात. जशी मी आज आहे...नतमस्तक त्या रणरागिणी दुर्गे समोर....



विजयश्री अभंकर

# हसत खेळत शिका शास्त्रीय संगीत

## ‘रागांचा राजा राग यमन’

शास्त्रीय संगीत सोप्या शब्दांत कसे समजून घेता येईल याबद्दल मागील लेखात मी आपल्याशी संवाद साधला. शास्त्रीय संगीतामधील स्वर आणि सुरावटी यांचा परस्पर संबंध कसा असतो याचे विवेचन मागील लेखात सोप्या शब्दांत मांडले होते. या लेखामध्ये स्वरांमधून रागाची निर्मिती कशी होते आणि त्याचा उपयोग करून संगीतकारांनी किती सुंदर रचना गीतांच्या माध्यमातून तयार केल्या आहेत याचा आढावा घेऊया.

शास्त्रीय संगीत हे खूप कठीण वाटत असलं तरी सोप्या स्वररचनांमधून आपण नक्कीच त्याचा अर्थ आणि आनंद उपभोगू शकतो. शास्त्रीय संगीतात १२ स्वरांचा समावेश असतो हे आपण मागील लेखात वाचले. आता एका नवीन शब्दांबद्दल जाणून घेऊया. ‘राग’ म्हणजे नक्की काय? संस्कृत भाषेमध्ये अतिशय सोप्या भाषेत याचे स्पष्टीकरण सापडते ‘रंजयते इति रागः’ म्हणजे मनोरंजन करण्याची क्षमता असलेली सुरावट! जसे खाद्यपदार्थ तयार करताना सर्व पदार्थ, सर्व प्रकारचे मसाले घालून करायचे ठरवले तर त्यात चवीचे वेगळेपण आणि खातानाची मजा येणार नाही तेच समीकरण संगीतालाही लागू पडते. जर सर्व संगीत रचना १२ स्वर घेऊन केल्या तर त्यातली रंजकता आणि नावीन्य हरवून जाईल. म्हणूनच काही स्वर घेऊन आणि काही वगळून एक चौकट तयार केली जाते. यालाच शास्त्रीय संगीतात राग असे म्हणतात. शास्त्रीय संगीतात ३०० हून अधिक रागांचा उल्लेख आढळतो. अशाच एका रागाबद्दल थोडे जाणून घेऊया. नाव आहे राग यमन. या रागाला सर्व रागांचा राजा म्हणून ओळखतात. राग यमनचा उपयोग हा सर्व प्रकारच्या संगीतामध्ये पहायला मिळतो मग ते चित्रपट संगीत असो किंवा गझल, भक्तिसंगीत किंवा भावगीत ते



डॉ. अनंदा हिंदलेकर

थेट नाट्यसंगीतापर्यंत.

‘जिया ले गयो जी मेरा सांवरिया’, ‘नाम गुम जायेगा’, ‘चंदन सा बदन’ ही सर्व गाणी याच रागावर आधारित आहेत. या रागाच्या सुरावटीमध्ये तीव्र ‘म’ या स्वरांचा अंतर्भाव आहे आणि त्यामुळे या रागाच्या आविष्कारामध्ये एक सकारात्मक दृष्टीकोन आढळतो आणि तो मनाला भावतो. गझल हा काव्यप्रकार विरह प्रथान पण तरीही यमन रागावर आधारित रचना आपल्याला आढळतात. विरह आहे पण त्याला उमेदीची किनार आहे. ‘आज जाने की जिद ना करो’, ‘सलोना सा सजन है’, ‘सीने में जलन’ ही काही मोजकी उदाहरणे.

यमन रागाने मराठी सुगम संगीतातही आपली हजेरी लावलेली आहे. ‘जिथे सागरा धरणी मिळते’, ‘भय इथले संपत नाही’, ‘चाफा बोलेना’, ‘तोच चंद्रमा नभात’ ही काही मोजकी उदाहरणे. मराठी चित्रपट संगीतातही यात मागे नाही. ‘मागे उभा मंगेश’, ‘धुंदी कळ्यांना धुंदी फुलांना’, ‘प्रथम तुला वंदितो’, ‘जीवनात ही घडी अशीच राहू दे’ अशी कितीतरी गाणी यमन रागावर आधारित आहेत.

शास्त्रीय संगीतामध्ये रागाची चौकट नियमाप्रमाणे जशी आहे तशीच वापरायला लागते. पण सुगम संगीतात त्या चौकटीमध्ये थोडाफार बदल करण्याची मुभा असते. त्यामुळे ही सर्व गाणी एखाद्या रागावर आधारित आहेत असे म्हणण्याची पद्धत आहे. सुगम आणि शास्त्रीय संगीतामधील हा महत्वाचा फरक आहे.

यमन राग हा भक्तिरससुद्धा निर्माण करतो आणि म्हणूनच कितीतरी अभंग आणि भक्तिरचना या रागात बांधलेल्या आढळतात. ‘टाळ बोले चिपळीला’, ‘तुज मागतो मी आता’, ‘नामाचा गजर’ अशा आणि अजून कितीतरी रचना. नाट्यसंगीतातही यात मागे नाही.

**RE**

Your Hygiene Expert

## RE-ENERGIZE

Women's Intimate Hygienic Wash

*Say no to bad odour and stink and Experience Freshness and Positivity throughout the Day!*

**Why RE-ENERGIZE is Unique ?**

- FDA Registered
- Clinically Tested
- Dermatologically Approved
- PH Balanced formula
- Completely Organic
- Enriched with Goodness of Calendula, Boswellia Serrata, Tea Tree Oil and Coconut Oil

*A Soothing Natural Fragrance*

Formulated by : Dr. Nikita Kulkarni | Founder Holistic Health Studio  
MD (Homeopathy) PGDPCH  
MO (Homeopathy) PGDPC | Contact Details - 8983027020

'देवाघरचे ज्ञात कुणाला', 'नाथ हा माझा' अशी अनेक नाट्यसंगीतही त्याच रागावर आधारित आहेत. ह्या रागाबद्दल थोडी शास्त्रीय माहिती इथे नमूद करावीशी वाटते.

आरोह : नि रे ग म (तीव्र) ध नि सा

अवरोह : सा नि ध प म (तीव्र) ग रे सा

आता तुमच्या मनात प्रश्न निर्माण होईल की आरोह आणि अवरोह म्हणजे नेमके काय? अगदी सोप्या भाषेत सांगायचे झाले तर, एखाद्या व्यक्तीच्या घराचा पत्ता शोधायचा असेल तर तिथे जायचा आणि यायचा मार्ग माहीत असणे आवश्यक असते. तसेच राग समजण्यासाठी आरोह आणि अवरोह असे दोन मार्ग आहेत. या मार्गावर वेगवेगळी वळणे घेऊन कलाकार राग उलगडून दाखवतो. रसिक श्रोते त्याला दाद देतात आणि या सांगीतिक प्रवासाचा आनंद लुटतात.

डॉ. अनंद हिंदळेकर  
(हिंदुस्थानी शास्त्रीय संगीत गायिका)

९८८६३००२९६

\*\*\*

**Health Mantra**  
Fitness Studio

- Personalised Meal Plan
- Yoga
- Daily Journaling & Followups
- Online/ Offline
- Post Workout Nutrition
- Zumba
- Exercise Batches
- Indoor & Outdoor Activities
- Weight Loss & Weight Gain

Contact No. Smita Bhadule (Wellness Coach)  
**9822208073**

Shop No. 2, Lane No 17/A, Raykar Nagar, Opp Iyengar Bakery,  
Fortuna Society Opp. New Nikhil Motor Driving School, Dhayari Pune 41

# गर्भसंस्कार

जडघडण बिजापासून अंकुरापर्यंत

आम्ही बाळाला नुसाते संस्कार  
देता नाही तर परिषूर्ण बनवतो

- शास्त्रोक्त पद्धतीने गर्भसंस्कार
- पूर्णपणे आयुर्वेदिक
- व्यायाम / मेडिटेशन
- आध्यात्म
- कौस्तिलिंग
- आहार मार्गदर्शन

ऑनलाईन / ऑफलाईन बॅच अव्हेलेबल  
वेळ तुमच्या सोयीची

सौ. वृषाली नारायण कुलकर्णी (निसर्गोपचारतज्ज्ञ)  
7820800205 | 9422031349

# आहारातून आरोग्याकडे

'गेली दहा वर्ष मी डायबेटिससाठी गोळ्या घेत आहे. माझे (लिपिड प्रोफाईल) खूप भीतीदायक आहे. यातून काय मार्ग काढायचा आणि कसा? ज्ञ असे अत्यंत चिंतातुर होऊन ५५ वर्षांच्या गोखले मॅडम म्हणाल्या. नीता गोखले या एक प्रख्यात वकील आहेत त्यामुळे ताणताणाव रोजचे आणि दगदग देखील. डायबेटिसबद्दल खूप काही लिहिले गेले आहे. आज आपल्याकडे त्याबद्दल पुष्कळ माहिती उपलब्ध आहे. खूप डॉक्टर्स आणि फैगभर डाएट प्लॅन्स आहेत, तरीही जगातील सर्वात जास्त डायबेटिस केसेस असलेला आपला देश आहे. आज भारतात अंदाजे ७.२५ कोटी डायबेटिक रुग्ण आहेत. अशावेळी औषध नाही तर डायबेटिसकडे बघायचा टृष्टिकोन बदलणे गरजेचे आहे. त्यापूर्वी डायबेटिस म्हणजे काय हे जाणून घ्यायला हवे.

आपण जे अन्न खातो ते पचले की त्यापासून ग्लुकोज तयार होते आणि ती आपल्या रक्तात येते. आता ही ग्लुकोज जेव्हा शरीरातील पेशीमध्ये जाते तेव्हा त्यापासून ऊर्जा बनते. ही ऊर्जा शरीर आपली कामे करायला वापरते. आता ग्लुकोज पेशींच्या आत जाण्यासाठी इन्सुलिनची गरज असते. डायबेटिसमध्ये इन्सुलिन आपले काम करेनासे होते. त्यामुळे ग्लुकोज पेशीमध्ये आत जाईनासे होते आणि यामुळे रक्तातील ग्लुकोजची पातळी वाढते.

सर्वप्रथम, हे लक्षात घ्यायला हवे की जोपर्यंत आपण इन्सुलिन स्वतःचे काम नीट करू शकेल यासाठी पावले उचलत नाही तोपर्यंत इतर उपाय निकामी ठरणार. जेवणातले काही पदार्थ सोडल्यास आपण काहीही खाल्ले की रक्तात इन्सुलिन येऊन पोहचते. त्याचे प्रमाण हे आपण किती खाल्ले यापेक्षा कितीवेळा खाल्ले यावर अवलंबून असते. दिवसातून जर ८-१० वेळा हे इन्सुलिन रक्तात आले तर हळूळू पेशी या इन्सुलिनला प्रतिसाद देईनाशा होतात आणि मग आधी इन्सुलिनचे काम बंद होते आणि रक्तातील ग्लुकोज खूप वाढते. त्यामुळे एका दिवसात कमीत कमी वेळा इन्सुलिन आपल्या रक्तात येऊ देणे हे सगळ्यात महत्वाचे. त्याबरोबर योग्य ती जीवनसत्त्व (vitamins), खनिजे (minerals) शरीराला मिळायला हवीत. प्रथिने योग्य प्रमाणात जेवणातून मिळायला हवी. शरीराची



नुपूर जोगळेकर



हालचाल वाढायला हवी, योग्य तो व्यायाम व्हायला हवा आणि रात्रीची झोप पूर्ण व्हायला हवी. ज्या अन्नपदार्थमध्ये साखरेचे प्रमाण खूप जास्त व पोषक तत्त्वे खूप कमी असतात असे पदार्थ टाळायला हवेत. डायबेटिस हा स्ट्रेस किंवा तणावामुळे सुधारा वाढतो. प्रक्रिया तीच असते. त्यामुळे आयुष्याकडे नकारात्मक टृष्टिकोनातूनच बघणाऱ्या लोकांना हा जास्त लवकर होतो. कुटुंबात जर आई वडील यांना डायबेटिस असेल तर पुढच्या पिढीला व्हायची शक्यता वाढते. हे डायबेटीस होण्यामार्गील मुख्य पार्श्वभूमी.

....तर गोखले मॅडमसाठी आम्ही दिवसातून दोन वेळा खाणे, तीन प्रकारचे व्यायाम, जीवनसत्त्व व खनिजांची कमतरता भरून काढण्यासाठी उपाययोजना केल्या. रात्रीची पुरेशी आणि शांत झोप कशी मिळेल याचा विचार केला आणि ते प्रत्यक्षात आणले. सहा महिन्यात त्यांचे इन्सुलिनचे इंजेक्शन अर्ध्यावर आले. गोळ्या कमी झाल्या आणि लिपिड प्रोफाईल सुधारली. थकवा कमी झाला. चेहरा तेजस्वी दिसू लागला.

‘ इतक्या वर्षात मी पहिल्यांदा स्वतःकडे इतके लक्ष दिले असेल. कुटुंबातील लोकांची काळजी घ्यायच्या नादात मी स्वतःच्या तब्येतीकडे खूप दुर्लक्ष केले. व्यवसाय वाढला पण प्रकृती ढासळली. आता यापुढे हे मी लक्षपूर्वक बदलणार.’’ असे म्हणून चांगले आलेले रिपोर्टस् पर्समध्ये ठेवताना मॅडमच्या चेह्यावरील आंनदाचे भाव न बोलताही खूप काही सांगून जात होते.

# ‘मंगळदोष’

## नक्की आहे तरी काय ?

आपल्या ज्योतिषशास्त्रात कुंडलीत होणारे अनेक योग आणि दोष यांचे वर्णन आलेले आहे. दैनंदिन जीवन जगत असताना आपल्या आयुष्यातील प्रत्येक घडामोडीवर ग्रह-तारे-नक्षत्र-राशी यांचा प्रभाव हा नकळतपणे पडत असतो. आपल्या हिंदू धर्मातील मुख्य संस्कारामध्ये विवाहसुद्धा प्रमुखच मानाला जातो, मग बच्याचवेळा कुंडली पाहून आपले गुरुजी सांगतात की मुलगी किंवा मुलगा मंगळी आहे, हे ऐकून च ज्यांना ज्योतिष माहीतही नाही ते सुद्धा “मंगळी” या नावाने चक्रावतात - धास्तावतात मग हा “मंगळदोष” आहे तरी काय आणि कसा होतो आणि परिणाम काय देतो ते समजवून घेऊयात.

कुंडलीत १२ घरे आहेत मग जर १२व्या- १ल्या-४थ्या-७व्या किंवा ८व्या घरात जर मंगळ ग्रह विराजमान झाले तेव्हा त्या पत्रिकेला मंगळदोष लागू होतो. प्रत्येक ग्रहाचे स्वभाव-गुण-परिणाम हे वेगळे आहेत. त्यातच मंगळ ग्रह हा नवग्रहात क्रोधी-तापट-धाडसी-निर्दयी मानला गेला आहे. त्यामुळे पत्रिकेत झालेला मंगळदोष हा त्या व्यक्तीलासुद्धा तडकाफडकी निर्णय घेणारा किंवा रागी किंवा माझेच खरे करणारा, बच्याचवेळा बनवताना दिसतो मग याचा परिणाम त्याच्या वैवाहिक साथीदाराच्या जीवनावरसुद्धा नकळत होतोच. त्यामुळे कुंडलीत होणारा मंगळदोष कडक-सौम्य असा निर्धारित केला जातो. वास्तविक पाहता सौम्य मंगळदोष नामक असा कोणताही दोष ज्योतिष क्षेत्रात नाहीच, मंगळदोष हाच एकमेव दोष आहे हे समजणे महत्वाचे



गुरुजी  
एस सागर

आहे. मंगळ जर वर दिल्याप्रमाणे कुंडलीतील घरात असेल तर तो प्रखर मंगळदोषच आहे, त्याच्यात सौम्य मंगळ नावाचा काहीही संबंध नाही. तसेच अनेकवेळा असेही पाहण्यात येते की मंगळदोषाचे हरण शनीदेव करतात तर यांच्यातही मोठा भेद आहे. मंगळदोष व्यक्तीच्या वैक्तिक जीवनात -वैवाहिक जीवनाला-परिवाराला सुद्धा एकामुळे त्रासदायक ठरू शकतो, कारण विवाह हा पती-पत्नी खेरीज २ परिवाराचेही नातेसंबंधावर परिणाम ठरतोच ना!

त्यामुळे मंगळदोष पत्रिका असेल तेव्हा मंगळ असलेल्याच पत्रिकेशी शक्यतो विवाह जमवावा, शेवटी मंगळ किंवा मंगळराशी या अग्नीस्वरूप आहेत त्यामुळे जेव्हा असा अग्नी पत्रिकेत मंगळदोष स्वरूपात एकाकडे लागू असेल तर तो दुसरीकडेही असावा तेव्हाच मुलगा-मुलगी एकमेकांना पूरक ठरतात आणि समजून घेतात, नाहीतर याचा परिणाम निश्चितपणे वैवाहिक जीवनावर दिसतोच. मग यातूनच जोडीदाराशी वारंवार मतभेद, भांडण, सासर-माहेरील मंडळीना त्रास, एकमेकांवर विश्वासाची कमी, बाहेर अडकणूक, कर्जबाजारी आणि घटस्फोट सुद्धा अशा एक ना अनेक समस्या उद्भवू शकतात.

आशा आहे ही “मंगळदोष” माहिती आपण सर्वांना कळली असेलच आणि याचे पीडा निवारण सुद्धा आपणास उपयोगी पडेल. अधिक माहितीसाठी आणि मंगळदोष निवारण करण्यासाठी काय उपाय काय करावेत? यासाठी आम्ही नक्कीच मार्गदर्शन करू. तुमच्या कुंडलीचे आमच्याकडून मार्गदर्शन करू शकता त्यासाठी खाली दिलेल्या नंबरवर आपण संपर्क करावा.

- गुरुजी एस सागर

( ज्योतिष तथा मार्गदर्शक )

९३२५७८५६५६ / ८८०६७९८५५९ पुणे , महाराष्ट्र

# दृष्टी बाधा

अनुला चष्मा पाचवीपासून लागला. पण त्याआधीपासून म्हणजे इयत्ता पहिलीपासूनच तिची दृष्टी कमकुवत होती. म्हणजे तिला दृष्टीबाधा होती कारण कमकुवत नजर ज्या नजरेने ही सृष्टी व्यापून म्हणजेच टिपता येते किंबहुना तिचे सौंदर्य, खरेपणा, परीघ सगळे जवळून व स्वतःच्या डोळ्याने पहावयाच्या वयात नजर ही घारीसारखीच पाहिजे. कारण नजर कमकुवत असेल तर समोरच्याच्या डोळ्यातल्या भावाचा अचूक अंदाज कसा लागणार? एखाद्याच्या डोळ्यात तर त्याच जग दिसत! आपल्या नजरेत दोष असेल तर समोरचा काय बोलतोय हे शेवटपर्यंत कळणारच नाही म्हणजे तो कोणत्या अर्थाने बोलतोय यावर शिकामोर्तब होणार नाही. नजरेतला भाव हा अनुभवाने कळत जातो. लहान मुलं तुमच्या डोळ्याचा अंदाज आधी बांधतात की या डोळ्यात प्रेम आहे की ओरडा, की आणखीन काही. तुमच्या स्वभवाचा, मूडस्चा अंदाज यातून बांधता येतो.

जसजसे मोठे होत जातो तसेतसा अधिक गंभीर व्हायला लागतो, अनुभव यायला लागतात आणि तितकीच नजरही परिपक्व होत जाते. ती वेगवेगळ्या क्षणी बदलणारी असते. आपली नजर ही मनातले भाव अचूक टिपते किंबहुना आपल्या मनाचा तो एक आरसा असतो. डोळे आणि मन हे एकमेकांशी संलग्नित होऊन काम करू लागतात म्हणूनच यांच संतुलन जपलं तर आपल्या प्रगतीला वाव मिळतो.



नजर जर अशुद्ध असेल म्हणजे अविचारी झाली असेल एखाद्याबद्दल तर ती वेगळ्याच दिशेने मार्गक्रमण करते म्हणजे कारण नसताना एखाद्याला चाप बसेल असे बघणे, सारखे बघत राहणे, किंवा वटारून बघणे, डोळे मोठे करून बघणे किंवा एखाद्याबद्दल मन कलुषित झाले असेल तर त्या नजरेमध्ये कायम तिरस्कारच दिसणार. म्हणतात ना कुणाची नजर लागू नये. दृष्टीमध्ये आपण कितीतरी अनुमान, सत्यता, विचार, मतं बघत असतो, पडताळत असतो. सुसंवाद, विसंवाद हे जीवनच या दृष्टीची तर देण आहे. म्हणजे दृष्टी शिवाय ही सृष्टी केवळ अशक्य आहे. इथलं सुंदर, खरखुरं जग हे केवळ दृष्टी आहे. म्हणूनच तर कळतंय तरीही आपण आपला बघण्याचा दृष्टीकोन काही बदलत नाही. विचार करा जर ही दृष्टी वक्री झाली तर विधवंस अटल आहे मग तो माणसाचा किंवा निसर्गाचा. कुणाच्याही मनाचा कोप होऊ नये ही सृष्टी या दृष्टीच्या परिधात यावी आणि ती उत्तरोत्तर स्थिर व्हावी एवढीच अपेक्षा!

- सौ. भक्ती केंजळे, पुणे.

**Solar Rooftop**

**Solar Hot Water System**

**Solar Dryer**

**Solar Home Light System**

**Solar Garden Light**

**Solar Gate Lamp**

**Shubham Sales**  
- Dealers in Solar -

**Solar Diya**

**Solar Cooker**

**Solar Bollard Light**

**Solar Insect Killer**

**Solar Pump**

**Solar Cap**

**Inverter Bulb**

**Jyotsna Godbole : +91 9822098572, +91 9420339949**

बिंग वुमन आयोजित खास श्रावणमास निमित्त  
**‘खेळू खेळ मंगळागौरीचे’**



बिंग वुमनने बाईपण भारी देवा या चित्रपटाच्या शो चे आयोजन केले होते. त्यावेळी चित्रपट सुरु होण्यापूर्वी मंगळागौरी खेळ खेळले गेले. सगळ्याजणी उत्साहात खेळत होत्या. अनेकींना हे नवीन होते. पण वेळ कमी पडला आणि त्यावेळी बिंग वुमनकडे अनेक जणींनी

मागणी केली की मंगळागौरीच्या खेळांचा इव्हेंट घ्या. आणि म्हणून ह्या इव्हेन्टचे आयोजन केले गेले.

दिनांक २७ ऑगस्ट रोजी संध्याकाळी ५ ते ९ ना.सी.फडके सभागृहात हा कार्यक्रम मोठ्या उत्साहात आनंदात पार पडला. जवळपास ८० हुन अधिक महिला

बिंग वुमन आयोजित खास श्रावणमास निमित्त

# खेळू खेळू मंगळागौरीचे



या कार्यक्रमात सहभागी झाल्या होत्या. हॉल मध्ये येताना पारंपरिक पद्धतीने सर्व सहभागी महिलांचे स्वागत करण्यात आले. मंगळागौरीचे खेळ मनसोक्त खेळले गेले. यात उखाणे स्पर्धा आणि सर्वोत्तम वेशभूषा स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. कार्यक्रमानंतर मंगळागौरीचा पारंपरिक जेवणाचा मनमुराद आनंद महिलांनी घेतला.

नऊवारी साड्या, नाकात नथ आणि पारंपरिक वेशभूषा करून सर्वजगी अगदी ताण तणाव विसरून मंगळागौरीच्या खेळांच्या कार्यक्रमात समरस झाल्या होत्या.

यातील अजून एक भाग म्हणजे आपले पारंपरिक

खेळ आपणच जपले पाहिजे. त्याची माहिती आपणच पुढील पिढीला दिली पाहिजे. हे नुसते खेळ नाहीत तर प्रत्येक खेळामागे खेळातील गाण्यात एक मेसेज दडलेला आहे. ही संस्कृती, पारंपरिकता जपली जावी म्हणून हा कार्यक्रम घेतला गेला.

ही कोणतीही स्पर्धा नव्हती. मस्त एक संध्याकाळ स्वतःसाठी काही तास राखून ठेवून आपल्या पारंपरिक संस्कृतीचा वसा जपला जावा हा एकमेव उद्देश ठेवून बिंग वुमनने या कार्यक्रमाचे आयोजन केले होते. तसेच बिंग वुमनने कात्रज येथे मंगळागौरीच्या खेळाचा दुसऱ्या कार्यक्रमास भरघोस प्रतिसाद मिळाला.

# बाप नावाचा माणूस

नेमकं वयाच्या कोणत्या वर्षी दादा समजायला लागले ते आठवत नाही. पण दादा म्हणजे अफाट माणूस आहे हे मात्र त्या ही वयात कळल. दादा.. सात भाऊ आणि दोन बहिणी मधला दोन नंबरचा भाऊ, लहान भावंडे त्यांना दादा म्हणायचे म्हणून आम्ही दोघी बहिणी पण दादाच म्हणायला लागलो. त्यातल्या त्यात मी जरा लहान लाडोबा असल्यामुळे 'ए दादा' अशी बिनधास्त आवाज द्यायची. एकदा लहान आत्या महालक्ष्मीसाठी आली असताना तिने 'अहो' म्हणतात वडिलांना अशी तंबी दिली. आणि ए दादा चा अहो दादा झाले. दोन्ही मुलीच का असं हिंवल्यावर दादा मोठ्या गवाने म्हणायचे हो मुलीसारखी माया नाही जगात,... दादा मिलमधे नोकरी करायचे सुपरवायझर पदावर असताना त्यांनी कांडपमशीन चा बिझनेस करायचे ठरवले म्हणजे मिरचीमसाला कांडून द्यायचा शिवाय विकायचाही. आमच्या चाळीसगावात एकमेव मशीन होते, त्यामुळे धंदा अतिशय जोरात चालायचा शिवाय दादा जगन्मित्र. सतत कोणाला कशीही कुठेही आणि कशाचीही मदत करायला धावायचे. अन्यायाविरुद्ध लगेच तडकणारे व्यक्तिमत्त्व. त्यामुळे मिलमधे हा दोन्हीकडे दाबून कमाई करतो हे कोणाला सहन झाले नाही. वैरी निर्माण झाले, पर्यायी दादांनी नोकरी सोडली आणि लवकरच आम्हाला मिल, चाळपण सोडावी लागली. त्यानंतर मात्र आमची परिस्थिती थोडी थोडी ढासळत गेली. भाड्याचं घर बघताना आणि अचानक घर पहावं लागत असल्यामुळे पूर्वाच्या ओळखीतून अगदी स्मशानभूमीजवळ घर मिळाले. आम्ही दोघी बहिणी प्रेत आले की आईला घडू धरून बसायचो. किती वेळा तो राम बोलो भाई राम चा आवाज कानात घुमायचा. रात्री दचकून उठणे, रडणे अगदी नेहमी होत होते. असाच एकदा रात्री मी रुन घुमाकूळ केला तेव्हा तर दादांनी जवळ घेतले. कान फुळकले, देवाची विभूती लावली पण सकाळी जवळ बोलवले, आणि खूप वेळ समजून सांगितले कि आपण घर सोडू शकत नाही आणि मेलेली माणसे परत येत नाही. छळतात फक्त जिवंत माणसे म्हणून फक्त जिवंत माणसांपासूनच सावध राहायचे, माझ्या मैत्रिणी माझ्याकडे येत नसत, मला खूप वाईट वाटायचे. अगदी भुलाबाई

पण खेळायला मी त्यांच्या घरी जायचे पण त्या मात्र वेळ झाला, रात्र झाली अशी कारणे द्यायच्या. दादा मात्र कोजागिरी पौर्णिमेला ३२ खाऊ आणून माझ मन जपायचे. ताईला, आईला आणि गल्लीतल्या साधारण परिस्थितीत असलेल्या मुलामुलींना खाऊ वाटायला लावायचे, स्मशान भूमीजवळ घर असल्याने किती वेळा अनाथ, भिकारी, आणि रेल्वेत कटलेले अशी प्रेत यायची अगदी घराला आणूनच रस्ता असल्याने दादांना दे दिसले की दादा त्या पोलिसांना विचारून घरातून रॉकेल गोवरी नेऊन जमेल तसा विधीवर अग्री संस्कार करायचे, आई ओरडली तर म्हणायचे, मालु जन्म मृत्यु आपल्या हातात नाही. माणसाने गर्व करू नये, सगळ्यांना निर्मोही मनाने मदत करावी. दादा म्हणजे मला खूप भारी व्यक्तिमत्त्व वाटायच, छान राहणीमान, कोणालाही पटकन मदत करणे हा त्यांचा स्वभावगुण होता. एकदा एका जवळच्या नातेवाईकांनी आमच्याच दुसऱ्या नातेवाईकांना जेवायला बोलावले. आम्हाला दोघी बहिणींना देखील बोलावले नाही आणि संध्याकाळी मात्र आईला निरोप देऊन बोलावले आणि उरलेल्या अन्नाचा डबा दिला. माझी साधी भोजी आई घरी आली, दादांनी डबा घेतला, बघितला आणि तसेच त्यांच्याकडे गेले. मी गरीब जरूर आहे पण लाचार नाही. उरलेले आणि खरकटे अन्न माझ्या मुलींना कधीच खावे लागणार नाही असे बोलून घरी आले आणि आमचा खंबीर बाप त्यादिवशी ढसाढसा रडला. माझ्या मुलींनी शिक्षण घ्यावे, पायावर उभे राहवे, कोणापुढे हात पसरू नये, बस माझी एवढी इच्छा पूर्ण करा असे म्हणत ते रडत होते. आज दादा आमच्यात नाहीत पण त्यांची व्यवसाय करण्याची, सर्वांशी गोड बोलण्याची, कोणी गैरफायदा घेत असेल तर त्याला फटकारून काढण्याची ताकद मात्र बापानेच दिली आहे.

आज दादा असते तर.. मोबाईलवर दिवसातून चार वेळा तरी विचारपूस झाली असती.. आयुष्यभर कष्ट करणारा, सगळ्यांसाठी धावणारा माझा बाप नावाचा माणूस गेल्यावर मला किती पोरकं वाटतयं हे फक्त मनच जाणतंय.

- मंजुश्री आदवाडकर, कथा स्पर्धा विजेते क्र. ४

अहो ! एखादे वादग्रस्त विधान तरी करा की .

नाहीतर सगळे तुम्हाला विसरून जातील.

काळे कुत्रे पण नाही विचारणार.

लवकर एखादे वादग्रस्त विधान करा.

जे काही असेल ते ओकून टाका एकदाचे

नाहीतर तुमचे पोट फुगून फुगून फुटेल.

तोंड उघडले कि ते वादग्रस्त विधान करतात

म्हणून पक्ष प्रमुखांनी कुलूप लावले आहे.

याजीलालकुल

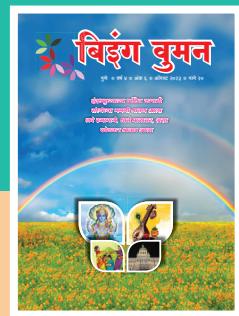
Being Woman Membership  
₹1000 only  
Membership validity one year

दिलेला ६९ कोड रक्कन करा आणि पैमेंट करा.  
तुमचे पैमेंट इंटल्यू सालील नंबरवर पाठवा 9822862255 | 9850433954

मॅंगरशिप एक वर्षासाठी असेल  
ऑगस्ट २०२३ ते ऑगस्ट २०२४  
पैमेंट केलेत की तुमचे नाव, नंबर आणि पत्ता  
पोस्टमध्ये दिलेल्या नंबर वर पाठवा.

### यात काय काय मिळेल?

वर्षभरात अनेक कार्यक्रम  
काही सवलतीत तर काही फ्री  
बिंग वुमनचा डिजिटल अंक  
वेगवेगळे इव्हेंट्स, वर्कशॉप, गेटू गेदर, स्पर्धा  
आणि बरंच काही ...  
अधिक माहितीसाठी संपर्क  
+९१९८२२८६२२५५  
+९१९८५०४३३९५४  
+९१९५२९६११२१०



मैत्रिणींनो,

तुम्हाला कमीट केल्यानुसार पहिलं व्यासपीठ घेऊन आलो आहोत.

आपल्यापैकी अनेक जणी लेखन करतात पण ते कुठे प्रसिद्ध केलं जातं नाही . किंवा अनेकांना आवड म्हणून लिहायचं असत त्याचं पुस्तक वगारे करायचं नसत. अनेकदा हे लिखाण काही जण सोशल मीडियावर टाकतात आणि मग ते कुठेतरी मागे सरून जात.

आजकाळ वाचकांना छान काहीतरी वाचायला हवं आहे. चांगलं असं वाचायलाच मिळत नाही.

म्हणून बिंग वुमन घेऊन येत आहे वेबसाईटवर वर तुमच्या लिखाणाचे पोर्टल बनवण्याची. जिथे तुमचे लिखाण जतन होईल आणि जिथून तुम्ही ते अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहचवू शकाल.

यात अजून एक गंमत आहे ती अशी की ज्यांचे लेखन अधिक वाचले जाईल त्यांचे नाव most popular मध्ये येईल आणि दर महिन्याला अशा व्यर्तींना सन्मानित केले जाईल..

चला वाट कसली बघत आहेत.. तुमच्या लेखनाला द्या एक सुरक्षित आणि वाचनीय वाचकांचे व्यासपीठ.

अधिक माहितीसाठी आजचं संपर्क साधा  
Team Being Woman

### प्रेषक :

'बिंग वुमन'  
६०३, फिष्य अव्हेन्यू,  
कोथरुड सिटीप्राईड थिएटर जवळ, पुणे ४११०३८  
editorial@thebeingwoman.com  
www.thebeingwoman.com  
मो. ९८२२८६२२५५ / ८५५२८५७७७९

### प्रति,