









# श्रद्धा, उत्साह आणि पर्यावरणाची जबाबदारी!

गणपती बाप्पा मोरया...  
पुण्याचा वर्षी लवकर या...  
गणेशोत्सव हा महाराष्ट्राच्या सांस्कृतिक  
आणि धर्मिक जीवनाचा आमा आहे. दहा

दिवस

भक्तिभावाने घोरघोरी आणि

सार्वजनिक मंडळांने विद्याज्ञान झालेल्या

गणरायाचा निरोप महणजेच गणेश

विसर्जन.

गणपती

बाप्पा

मोरया

पुण्या

वर्षी

लवकर

या

गणेश

उत्सव

महाराष्ट्राच्या

सांस्कृतिक

आणि

धर्मिक

जीवनाचा

आमा

आहे. दहा

दिवस

भक्तिभावाने

घोरघोरी

आणि

सार्वजनिक

मंडळांने

विद्याज्ञान

झालेल्या

गणेश

उत्सव

महणजेच

गणेश

पुण्या

वर्षी

लवकर

या

गणेश

उत्सव

महणजेच







**मा**लविका सक्सेना मुळची मथुरेची. एका पारंपरिक कुटुंबातीनी. मालविकाने बीएससी व एम्बीए पूर्ण केले. नोकरीसाठी बँकेच्या परीक्षाही दिल्या. पण त्यात यश मिळाले नाही. मालविकाचे कुटुंबीय तिच्यासाठी योग्य जोडीदर शोधू लागले. पण मालविकाला मात्र इतक्यात लग्र करायचेन्हवते. ती महत्वाकांक्षी होती. तिला काहीतरी वेगळे करायची इच्छा होती. एम्बीए पूर्ण झाल्यावर मालविकाने लग्र टाळण्यासाठी मथुरा येथील एका फैशन डिजाइनिंग संस्थेत प्रवेश घेतला. नंतर तिने त्याच संस्थेत काम करायला सुरुवात केली. एक दिवस मालविकाच्या धाकट्याबहिणीने फेकून देण्यासाठी काही जुने बूट काढले. पण ते टाकून देण्यारेवजी त्यावर काहीतरी नावीन्यपूर्ण करावेसे मालविकाला वाटले. तिने त्या बुटावर एक सुंदर डिजाइन तयार केले. अस्विकाने ते बूट कॉलेजमध्ये घाटल्यावर तिच्या मेत्रिणीना ते खूप आवडले आणि त्यांनी मालविकाला त्यांच्यासाठीही तसेच डिजाइन बनवण्यास सांगितले. त्यामुळे नोकरी करण्यारेवजी मालविकाने स्वतःचा व्यवसाय सुरु करण्याचा निर्णय घेतला. फक्त पाच रुपयांनी रुपयांन व इंस्टाग्रामवरून २०१८ मध्ये तिने 'द क्रिक्टी' नारी'हा ब्रॅंड सुरु केला. तिची डिजाइन्स दीपिका कक्ष, प्रियंका चोप्रा, रविना टंडन, सनी लिंगोनी, रुबिना दिलैक अशा सेलिब्रिटीकून वापरली गेली आणि तिच्या ब्रॅंडला प्रसिद्धी मिळाली. २०२२ मध्ये तिने शार्क टॅक इंडियावर तिनी आपली कल्पना सादर केली. अनुपम मित्तल व विनिता रिंग यांच्याकडून तिला ३५ लाखांची गुंतवणूक मिळवली. तिच्या ब्रॅंडला जबरदस्त प्रसिद्धी मिळाली. विक्रीत विक्रीनी वाढ झाली. सध्या तिच्या टीममध्ये ७० जण काम करतात. बहुवेक विक्री तिच्या स्वतःच्या वेबसाईटवरून तसेच अमेज़न, मित्रा, नायका यांसारख्या प्लॉफॉर्मवरून होते. पर्यावरणपूरक साहित्य आणि रीसायकल वापर या तत्त्वावर ती ब्रॅंड चालवते. मधुरेतून सुरु झालेला हा प्रवास आता राष्ट्रीय पातळीवर पोहोचला आहे. तिचे वार्षिक उत्पन्न ५० लाख रुपयांनून अधिक झाले



## फृष्टपत्रेतून उघोगफता

एक दिवस मालविकाच्या

धाकट्याबहिणीने फेकून देण्यासाठी काही जुने बूट काढले. पण ते टाकून देण्यारेवजी त्यावर काहीतरी नावीन्यपूर्ण करावेसे मालविकाला वाटले. तिने त्या बुटावर एक सुंदर डिजाइन तयार केले. अस्विकाने ते बूट कॉलेजमध्ये घाटल्यावर तिच्या मेत्रिणीना ते खूप आवडले आणि त्यांनी मालविकाला त्यांच्यासाठीही तसेच डिजाइन बनवण्यास सांगितले.

मानिनी

आहे. पारंपरिक विचारांच्या

चौकटीतून बाहेर पूठन स्वतःची

ओळख निर्माण करणारी मालविका सक्सेना ही आज उद्योगकर्तेतील विक्रीनी उदाहरण उरली आहे.

होऊ शकते.

► 'क' जीवनसत्त्वामुळे मासिक पाळी नियमि होऊ शकते. पपई, अनन्स, लिंबू, संत्री अशी 'क जीवनसत्त्वायुक्त फळ खाता येतील. या फळांमधून भरपूर प्रमाणात 'क' जीवनसत्त्वामुळं.

► आल्याच्या सेवनामुळेही मासिक पाळी नियमि होऊ शकते. मासिक पाळी उशीरा येत असेल कि अनियमित असेल तर सकाळी उठल्यानंतर आलं आणि मधाचं मिश्रण घ्या. यामुळे हामोन्सचं सतुलन साधलं जात आणि मासिक पाळी सुरक्षीत होते.

► हल्द घाटलेलं दूध प्यायल्यामुळेही मासिक पाळीच्या तकारी दू० होऊ शकतात.

► कॅफेनयुक्त पदार्थांच्या सेवनामुळेही मासिक पाळी सुरक्षीत होऊ शकते. तुम्ही नियमित कॉफी पिऊ शकता. यासोबतच मासिक पाळीतत्व्य वेदनाही कमी होऊ शकतात.

► मासिक पाळीदरम्यान पोटफुलीची तकार असेल तर बीट खाता येईल. मासिक पाळी नियमित असेल तर गूळ खाता येईल. मासिक पाळी दरम्यान पोटात गोळे येण्याची समस्याही गुळामुळे दू०

**मी** ३८ वर्षांची महिला असून माझ्या लन्नाला दहा वर्ष झाली आहेत. मला आठ वर्षांची मुली असून माझा प्रेमविवाह झाला आहे. लन्नालाई जवल्यास सात वर्ष माझी आपि पतीची ओळख होती. तेव्हा सात वर्ष काही सुरक्षीत सुरु होत. पण लन्नानंतर सगळं काही बदलत गेल. आमच्यात दुरावा नियमित झाला. यामाची नेमकी कारण मलाही सगता येणार नाही. पण आम्ही एकमेकांपासून मनाने दूर झालो एवढं खरं. आम्ही मुलीच्या भवित्वाचा विचार

समजून घे. यानंतर पतीशी बोल. त्याला विश्वासात घे. तुमच्या दोघांच्या काकेमार्किंगविषयी असण्याचा अपेक्षा जाणून घ्या. त्याबद्दल वर्चा करा. कोण कशकामी पडताय, हे जाणून घ्या. वै नात टिकून ठेवायचं की नाही. याचा निर्णय यानंतरच घेता येईल. हे नात टिकून ठेवायचं असेल तर दोघांची मिळू छोटी छोटी उडीष्ट ठरवा. ही उडीष्ट पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा. कूटुंबिक असेड आणि लोहामुळे बराच फरक जाणवतो.

**डाएट अँड न्यूट्रिशन**

गूळ उण्यामुळे नियमित सेवन केल्यास मासिक पाळीच्या काही तकारी दू० होऊ शकतात. मासिक पाळी अनियमित असेल तर गूळ खाता येईल. मासिक पाळी दरम्यान पोटात गोळे येण्याची समस्याही गुळामुळे दू०

**मानिनी**

समजून घे. यानंतर पतीशी बोल. त्याला विश्वासात घे. तुमच्या दोघांच्या काकेमार्किंगविषयी असण्याचा अपेक्षा जाणून घ्या. त्याबद्दल वर्चा करा. कोण कशकामी पडताय, हे जाणून घ्या. वै नात टिकून ठेवायचं की नाही. याचा निर्णय यानंतरच घेता येईल. हे नात टिकून ठेवायचं असेल तर दोघांची मिळू छोटी छोटी उडीष्ट ठरवा. ही उडीष्ट पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा. कूटुंबिक असेड आणि लोहामुळे बराच फरक जाणवतो.

**मनाने दूर झाली आहेत...**

मुलीशी खेळणं अशी काही

उडीष्ट ठरवता येतील. यासोबतच खाल्या कार्डव्यापारी जाणवतील विक्रीनी करावाची नेमकी कारण मलाही सगता येणार नाही. आमच्यातला दुरावा काही वेळ्या संपत नाही. अशाच काही नेमकी

घटकांविषयी जाणून घेतो.

► थंडीत गूळ खाल्या जातो.

**मनाने दूर झाली आहेत...**

काय करू?

- या लन्नाकडून, नात्याकडून, असून यांच्या अपेक्षांचा विचार कर. तुमच्यात दुरावा येण्याचा काय करू?

मी काय करू?

