CONTENTS OF MARATHI PART - II

अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
१	कृषी क्षेत्राच्या विकासात महिलांचे योगदान : एक आढावा **प्रा. डॉ. एकनाथ सावळे** **प्रा. डॉ. माणिक चव्हाण**	१-६
२	नोकरदारस्त्रीया आणि त्यांच्या समस्या **डॉ. कल्पना हनुमंतराव घारगे**	७-१०
३	महिला शिक्षणाच्या प्रणेत्या : सावित्रीबाई फुले **प्रा. ज्योती शा. मगर**	११-१६
४	महिला सबलीकरण **प्रा. डॉ. डी. बी. काळे**	१७-२१
५	बालकांच्या विकासात मातेची भूमिका **मधुरा सुधीर त्रिनेत्रे**	२२-२५
६	महिलांचे आरोग्य आणि वाढता ताण-तणाव **डॉ. माया खांदाट** **नेत्रा कचरू शेळके**	२६-३१
७	पंचायतराज - महिला आरक्षण आणि राजकीय सक्षमीकरणासाठी आवश्यक घटक - एक अभ्यास **डॉ. जीवनज्योति निकाळजे (म्हस्के)** **डॉ. सुनिता पटवर्धन (जोगळेकर)**	३२-३५
८	आदिवासी समाजातील स्त्रीयांचा दर्जा **प्रा. प्रतिभा विष्णू आघार्डे**	३६-३९
९	महिलांसाठी उद्योजकीय संधी : एक अभ्यास **डॉ. प्रमिला भगत**	४०-४४
१०	औरंगाबाद जिल्ह्यातील ग्रामीण व शहरी मधुमेही महिलांमधील मधुमेहाचा प्रादुर्भाव **डॉ. माया खांदाट** **प्रियंका भिंगारे**	४५-५०

२. नोकरदारस्त्रीया आणि त्यांच्या समस्या

डॉ. कल्पना हनुमंतराव घारगे

लोकप्रशासन विभाग प्रमुख, महिला महाविद्यालय, गेवराई. लोकप्रशासन अभ्यास मंडळसदस्य, डॉ. बा. आ. म. वि. औरंगाबाद.

प्रस्तावना

एकपात्री प्रयोगात ज्याप्रमाणे एकाचकलाकाराला वेगवेगळया पात्रांची भूमिका वटवावी लागतेत्याचप्रमाणे सध्याच्या आधुनिक युगात स्त्रियांना प्रपंचात व नोकरीत विविध स्वरुपाच्या जबाबदाऱ्या सांभाळाव्यालागतात. वास्तविक पाहता फारपुर्वी पासूनच स्त्रिया घरातलीकामे संभाळून पतीच्या कामात हातभारलावीत होत्या. यामध्येस्त्रीयांना शारिरीककष्टाचीकामे करावी लागत असत पण मानसिक ताण कमी प्रमाणातहोता. इ.स. १७२४ च्या जवळपास इंग्लंडमधीलस्त्रीया लोकरीच्या, कोळशाच्या कारखान्यात कामकरीतअसत, मात्र त्यांना कामाचा मोबद्ला अतिशय अल्प प्रमाणात मिळत असे. म्हणून इंग्लंडमध्ये औदयोगिकक्रांतीनंतर इ.स.१८२३ मध्ये औदयोगिककायदा लागूकरण्यात आला. त्यामुळे औदयोगिकक्षेत्रातहोतअसलेली स्त्रियांची पिळवणूक कमी झाली.भारतात जवळजवळ १२५ वर्षानंतर म्हणजेच इ.स. १९४८ मध्येहाकायदा लागूकरण्यातआला. स्त्रियांना समाजात पुरूषाच्या बरोबरीने स्थान प्राप्त झाल्याने त्यांना नवनवीन जबाबदाऱ्या घरी वबाहेर उचलाव्या लागत आहेत. बदलत्या काळाबरोबरच दिवसेंदिवस संसाराला हातभार लावण्यासाठीविविध क्षेत्रात नोकरीकरणाऱ्या स्त्रियांचे प्रमाण वाढल्याचे दिसून येते. आज महिला अनेकक्षेत्रातकार्यरत आहेत. आणि कित्येक ठिकाणी उच्च पदावर आहेत. काही राष्ट्रीय आणि अंतरराष्ट्रीय संस्थामध्येतसेचकॉर्पोरेट जगतात महिला सर्वोच्च पदावर आहेत. अथवा अशा संस्थेचे नेतृत्व करीत आहेत. महिलाउच्च पदावर असो किंवा कनिष्ठ पदावर एकस्त्री म्हणूनकामाच्या ठिकाणी त्यांच्या समस्या सारख्याचअसतात. अशा स्त्रियांकडे पाहव्याचा पुरूषांचा दृष्टिकोनसारखाच असतो असे महिलांच्या अनुभवातूनदिसून येत.जगभरात प्रगत आणि प्रगतशील देशामध्ये नोकरदार किंवा व्यवसाय करणाऱ्या स्त्रियांच्या संख्येतलक्षणीय वाढ झाली आहे. लग्नापुर्वी शिक्षण पूर्ण करुन स्वावलंबी होण्याकडे अनेक महिलांचाकल आहे.त्यामुळे बऱ्याच महिला लग्नानंतरही नोकरी टिकवून ठेवण्यासाठी प्रयत्न करताना दिसून येते. हे चित्र कमीअधिक प्रमाणात संपुर्ण देशभरातील आहे. "घर चालवणे " हया बरोबरच घराबाहेर पडूनकामकरणेहीजबाबदारी जरी बऱ्याच स्त्रिया घेत असल्या तरी , हे सर्व करताना त्या नोकरी, मुलांचेसंगोपण, घरकामआणि नाते संबंध या सर्व पातळीवर त्यांना लढा दयावा लागतो. आजूनही भारतातल्या पुरूषप्रधानसंस्कृतीमध्ये अनेक घरांमध्ये स्वयंपाक, घरकाम आणि मुलांचे, घरातील जेष्ट नागरिकांचेसंगोपणहीजबाबदारी मुख्यत्व स्त्री पार पाडते. बऱ्याचदा घर आणि नोकरी व्यवसायातील ताण आणि जबाबदाऱ्याहयाची परिणितीहीहया स्त्रियांच्या मानसिक आणि शारिरीक आजारपणातहोते.आज महिलांनी यशाची सर्वच शिखरे पादाक्रांतकेली आहेत. सरकारी नोकरी

बरोबरच खाजगीक्षेत्रातील नोकरीमध्ये मोठया पदावर स्त्रिया विराजमान झाल्या आहेत. वैमानिक, सैनिक ,बस ड्रायव्हर,मोठमोठयाकंपनीच्या सी.ई.ओ. पदावर स्त्रिया कामकरताना दिसून येतात, असे असलेतर प्रगत वप्रगतीशील राष्ट्रामध्येसुध्दाखाजगीक्षेत्रांमध्येस्त्रीया आणि पुरुष यांच्या समान कामासाठी वेतनाततफावत असल्याचेदिसून येते. याचा परिणाम स्त्रियांच्या मानसिकतेवर होताना दिसतो. सर्वसाधारण पणेनोकरीकरणाऱ्या स्त्रियांना अनेक समस्यांना समोरे जावे लागते.नोकरीकरणाऱ्या महिलांना अनेक प्रकारच्या कौटुंबिक समस्यांना समोरे जावे लागते आजहीआपल्या देशामध्ये नोकरीकरणाऱ्या स्त्रियांना स्वत:च्या कुटुंबातुनही विरोध होताना दिसतो. त्यांना मदतकरण्याऐवजी त्यांच्या मार्गात अडचणी आणण्याचा प्रयत्न होतो. त्यामध्ये भारतीय संस्कृतीमध्ये घरातीलसर्व कामांची जबाबदारी ही फक्त महिलांची आहे असे भासवले जाते. त्यामुळे सर्व नातेसंबंध जोपासणेस्वंयंपाक, मुलांचीकामे आणि सणवार साजरेकरणे महत्वाचे मानले जाते. भारतातील कॉर्पोरेट जगतातकामकरणाऱ्या महिलांच्या समस्यावर विचार मंथन करण्यासाठी अँथोनी रोझ यांनी"ब्रेक द सिलिंगअँन्ड टच द स्काय" या परिषदेचे आयोजनकेले. या परिषदेसाठीगुगल, कोका-कोला, वॉलमार्ट, प्रॉक्टरअँन्डगॅम्बल, टाटाकेमिकल्स अशा अनेक नामांकितसंस्थांमधील विविध पदावरील महिलांनी सहभाग घेतला.पद आणि देशकोणताही असो महिलांच्या समस्या सारख्याच असतात असे मत गुगल इंडिया ब्रँड अँन्डरेप्युटेशन विभागाच्या प्रमुखसुजाताकुमार यांनी मांडले. नोकरीकरणाऱ्या महिलेच्या जीवनात थ्री एममहत्वाचे असतात. थ्री एम म्हणजे मॅरेज मॅटर्निटी आणि मोबिलिटी होय. ज्या स्त्रीयांना या थ्री एमचेव्यवस्थापन उत्तम करायला जमते त्यांना नोकरीकरण्यात बाधा येत नाही असेत्यांचे मत आहे.हिंदुस्थानकोका-कोलाच्यासीईओ क्रिस्टिना रुग्गिएरो यांनी आपल्या अनुभवातून अनेक चांगल्यागोष्टीसांगीतल्या आहेत. त्यांनीहिंदुस्थान मध्ये नेमणुक व्हावी असे वरिष्ठांनासांगितलेहोतेत्यामुळेत्यांना भारतामध्येकामकरण्याचीसंधी मिळाली. त्यावेळी आपल्या पत्नील चांगलीसंधी मिळाली म्हणूनआपला व्यवसाय बंद करून क्रिस्टिना यांच्या बरोबर भारतात येण्याचा निर्णय घेतला. यासंदर्भात त्याम्हणाल्या "आता माझा नवरा घर संभाळतोआणि मी नोकरीकरते" एक दिवस त्यांच्या मुलाचा अपघातझाला. त्यांना फोन आला तेव्हा त्या वरिष्ठासमोर महत्वाचे मुद्दे मांडतहोत्या. त्यावेळी त्यांनी आपणमुलाच्या शाळेत जात आहोतहेसांगून निघूनगेल्या.वरील उदाहरणसांगण्याचे तात्पर्य स्त्री असो अथवा पुरुष त्यांचे नोकरीकरीत असताना कुटूंबाकडेदेखील तितकेच लक्ष असणेगरजेचे असते. भारतामध्ये पत्नी कमवती असेलतर पुरूषी अहंकार आडवायेतो. बऱ्याच वेळा दोघापैकी एकाला घरच्या जबाबदारी साठी नोकरीसोडण्याची वेळ येते तेव्हा स्त्रीयांनाचसोडावी लागते. त्यामुळे नोकरीमध्येस्त्रीयांची वाढती संख्या लक्षात घेता आस्थापना विभागाने काही बदलकरण्याचीगरज आहे. जेणेकरूनस्त्रीयांना नोकरीकरून कौटुंबीक जबाबदारी पार पाडणे शक्य होईल.

सामाजिक समस्या

समाजामध्ये विविध प्रकारांनी महिलांना त्रास दिला जातो.यात छेडछाड,विनयभंग,बलात्कार असेमुद्दे येतात. एकतर्फी प्रेमातूनकेला जाणार ॲसिडहल्ला, चाकुहल्ला ऑफीसमध्येकामकरण्याऱ्यामहिलांना बऱ्याच वेळा छेडाछेडीलातोंड दयावे लागते, प्रवासामध्ये जाणीवपुर्वक स्पर्श करणे, ऑफीसमधील एखादयासहकाऱ्याशी बोलणे, मदतकरणे असे झलेतरीस्त्रीयांनाच

मानले जाते. या सगळ्यामागेपुरुषांच्या तुलनेत महिलांचे असलेल दुय्यम स्थान होय.स्त्रीही आपल्या मालकीची वस्तु असल्यानेतिच्यावर अन्याय, अत्याचारकरणेसहज शक्य आहे. असे पुरूषना वाटत राहते. स्त्रियांवरील घटनाघडल्यावर त्याचे पडसाद वेगवेगळया स्तरांवर उमटतात. अगदी गल्ली पासून दिल्लीपर्यंत पण अशाघटना घडू नयेत म्हणूनत्यासाठी नैतिकतेचे पाठ फक्त स्त्रियांना शिकविले जातात. स्त्रियांनीतोकडेकपडेघालू नये, बोलू नयेही सर्व बंधने स्त्रियांनाच येतात. यावर जनजागृती आणि कठोरकायदे व जलदन्यायालयीन निर्णय होणे आवश्यक आहे.

आरोग्याच्या समस्या

नोकरी व घरकाम या दोन्हीमुळे स्त्रियांना विश्रांती मिळतच नाही. तसेच निरोगी शरीरासाठी योग्यव सकस आहारहा हवाच परंतुसकाळी ऑफिसला लवकर पोहोचायचे या दडपणाखालीस्त्रीया घाईघाईतकधी दोन घास खातात तरकधीखातही नाहीत. याचा त्यांच्या आरोग्यावर परिणामहोतो. त्याच बरोबरभारतातील पुरुषप्रधान संस्कृतीमध्ये अनेक घरांमध्ये स्वयंपाक, घरकाम, मुलांचे आणि घरातील जेष्ठनागरिकांचेसंगोपणही जबाबदारी स्त्रीयांचीचसमजली जाते. अधुनिक तंत्रज्ञानाच्या युगात घरात वॅशिंगमशिनसारखी तंत्र मदतीला आली पण त्याचा चालकही बहुतांश ठिकाणीस्त्रीयाच दिसून येतात, त्यामुळे घरआणि नोकरी व्यवसासातील ताण आणि योग्यतोसकस आहाराचा अभाव यामुळे अशा स्त्रियांनामानसिक आणि शारीरिक आजारालासामोरे जावे लागते. यामध्ये डिप्रेशन, डोकेदुखी, भुकेचा अभाव,झोप न येणे, हायपर टेन्शन, स्थूलता, पाठदुखी अनियमित मासिकपाळी या समस्यांना सामोरे जावे लागते.

आर्थिक समस्या

नोकरीकरणाऱ्या महिला म्हटल्यावर आर्थिक समस्या कशाकाय येऊ शकतात? असा प्रश्नपडणेसहजिकच आहे. पण आजही भारतात स्त्रियांनी कमावलेला पगार पति, किंवा घरातीलकर्त्याव्यक्तिकडे देण्याची पध्दती अस्तित्वात आहे. ज्या स्त्रियांचे पति कमवत नाहित त्या स्त्रियांना पतिचीमानसिकता सांभाळण्यासाठी वारंवार पैसा पुरवावा लागतो.एवढे नव्हे तर पुरूषी अहंकार जागा झाला तरदारू पिऊन नोकरीसोडण्याससांगितले जातेत्यामुळे नोकरीकरण्याऱ्या अनेक महिलांचे एटीएम त्यांचेपति वापरत असलेले दिसून येते.या संदर्भात "महिलासक्षमीकरण" या विषयावरील राष्ट्रीय चर्चासत्रामध्ये उद्‌घाटनाच्याव्यसपीठावरून महिला आयोगाच्या चित्रा वाघ यांनी किती महिलांना स्वत:चा दहाहजार पगार स्वत:जाऊन खर्च करण्याच अधिकार आहे? असा प्रश्न विचारला असता, उत्तरामध्ये अगदी एक-दोन महिलांनीसांगितलेहो आम्ही खर्च करतो. असेसांगितलेहोते. यावरून आजही या परिस्थितीमध्ये फारसा फरकपडलेला दिसून येत नाही.नोकरी करुन पैसा कमवूनही बऱ्याच स्त्रियांना दैनंदिनकामासाठी पतिकडून पैसेमागुन घ्यावे लागतात. त्यामुळे आर्थिक विवंचनेत या स्त्रिया वावरताना दिसतात.यासारख्या अनेक समस्यांना नोकरीकरणाऱ्या स्त्रियांना सामोरे जावे लागते. अशा समस्यांनासामोरे जावे लागते, म्हणून नोकरीसोडूनतर चालत नाही किंवा नोकरीसोडण्यापेक्षा यावर आपणस्वत:च उपाय शोधणेगरजेचे आहे. यामध्ये व्यायाम करणे अतिशय चांगला उपाय होऊ शकतो. कारणशरिराला व्यायामाची खुपगरज आहे. यामध्ये चालणे, पळणे, जिम, योगासणे यापैकी जे शक्य घेईलतेकरावे यामुळे मानसिक ताण कमी घेण्यास मदत मिळेल. त्याबरोबर वाचनाची आवड

असेलतर वाचनकरावे, आपल्याला आवडतील असे संगित ऐकावे, त्यामुळे बऱ्याच प्रमाणात मानसिक ताण कमीहोतो.नोकरीकरणाऱ्या महिलांना त्यांच्या मनातील भावनांना वाट मोकळी करुन देणारी मैत्रीणहीहवीच पण मैत्रीकरत असताना विश्वास महत्वाचा आहे. कारण समाजात "रडून ऐकणारे आणि हसूनसांगणारे" लोक अधिक असतात. त्यामुळे ज्या व्यक्तिवर डोळेबंद करुन विश्वास ठेऊ शकतो. अशाव्यक्तीशी मैत्री करावी आणि मनमुराद गप्पा माराव्यात याने देखील जगणे सुलभ होईल.मानसिक आरोग्या बरोबरच शारिरीक आरोग्याची पण काळजी घेणे आवश्यक असते. त्यामुळेनोकरीकरणाऱ्या स्त्रियांनी आहाराचे योग्य नियोजनकरणेगरजेचे आहे. नाष्टा,जेवण यांच्या वेळा ठरवूनघ्याव्या आणि त्या पाळल्या जाव्यात. जेवणामध्ये सर्व प्रकारच्या भाज्या,फळे,कडधान्य यांचा समावेशकरावा जेणेकरून शारिरीक थकवा जाणवणार नाही.आजच्या युगात नोकरीकरणेहीगरजतर आहेपणस्त्रियांच्या आत्मसन्मानासाठी देखील आवश्यक आहे.मग हीगरज जर पुर्णकरायची असेलतर रडतकरण्यापेक्षातीहासत पुर्णकरणेखुपगरजेचे आहे.कारण एक प्रश्न निर्माण झाला की त्याला लागून अनेक प्रश्नांची मालिकाच निर्माण होते. त्यामुळेयाविषया संदर्भात निर्माण होणाऱ्या अनेक समस्या सोडविणे आपल्याच हातात आहे. मीहे माझ्यासाठीआणि माझ्या प्रियजनासाठी स्वत:हुन करते आहेहे सर्वप्रथम प्रत्येक स्त्रियांनी स्वत:च्या मनाला बजावूनसांगणेगरजेचे आहे. त्याबरोबरच सकस आहार व पुरेशी विश्रांती यामुळे शरीरसुदृढ राहुन अधिकजबाबदाऱ्या पार पाडण्यासाठी ऊर्जा मिळते. संसार आणि नोकरी यात समन्वय साधण्यासाठी पती पत्नीदोघांनी मिळूनसंसाराचागाडा चालविला पाहिजे.घरकामहे फक्त स्त्रियांसाठीच असते असे म्हणुनचालणार नाही. तसेचपतिने"माठाजवळ उभे राहुण पाणी दे" असेकरून चालणार नाहीतर शक्य असेलती मदत पत्नीलाकरणे आवश्यक आहे. घरातील प्रत्येक व्यक्तीने आपआपली जबाबदारी सांभाळली तरीस्त्रियांवरील कामाचा ताण बराच कमीहोईल. त्यामुळेस्त्रीयांना घरातील वातावरण हसतखेळतखेळीमेळीचेअसेलतर नोकरी व घरातीलकामेहा तिच्या आवडीचा विषय बनेल.

संदर्भग्रंथ सुची

१. वंदना सोनाळकर - स्त्री अध्ययनातीलसद्यकालीन दृष्टीकोन, मार्च २००६.

२. प्रा. विश्वंभर कुलकर्णी, डॉ. सुधाकाळदाते, उदयोन्मुख भारतीय समाज, संस्कृती आणि शिक्षण, श्रीविद्या प्रकाशन, पुणे २००५.

३. ताराबाई शिंदे, स्त्री-पुरुष तुलना, आनंद प्रकाशन औरंगाबाद २०१२.

४. डॉ. सुधाकाळदाते, मराठवाडयातील स्त्रीयांचे प्रश्न, योजना, मराठवाडा विशेषांक.

५. www.saamana.com/anticle

६. https://www.maayboli.com

VOLUME - IX, ISSUE - I - JANUARY - MARCH - 2020
AJANTA - ISSN 2277 - 5730 - IMPACT FACTOR - 6.399 (www.sjifactor.com)

CONTENTS OF MARATHI PART - II

अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
१	कृषी क्षेत्राच्या विकासात महिलांचे योगदान : एक आढावा **प्रा. डॉ. एकनाथ सावळे** **प्रा. डॉ. माणिक चव्हाण**	१-६
२	नोकरदारस्त्रीया आणि त्यांच्या समस्या **डॉ. कल्पना हनुमंतराव घारगे**	७-१०
३	महिला शिक्षणाच्या प्रणेत्या : सावित्रीबाई फुले **प्रा. ज्योती शा. मगर**	११-१६
४	महिला सबलीकरण **प्रा. डॉ. डी. बी. काळे**	१७-२१
५	बालकांच्या विकासात मातेची भूमिका **मधुरा सुधीर त्रिनेत्रे**	२२-२५
६	महिलांचे आरोग्य आणि वाढता ताण-तणाव **डॉ. माया खांदाट** **नेत्रा कचरू शेळके**	२६-३१
७	पंचायतराज - महिला आरक्षण आणि राजकीय सक्षमीकरणासाठी आवश्यक घटक - एक अभ्यास **डॉ. जीवनज्योति निकाळजे (म्हस्के)** **डॉ. सुनिता पटवर्धन (जोगळेकर)**	३२-३५
८	आदिवासी समाजातील स्त्रीयांचा दर्जा **प्रा. प्रतिभा विष्णू आघार्डे**	३६-३९
९	महिलांसाठी उद्योजकीय संधी : एक अभ्यास **डॉ. प्रमिला भगत**	४०-४४
१०	औरंगाबाद जिल्ह्यातील ग्रामीण व शहरी मधुमेही महिलांमधील मधुमेहाचा प्रादुर्भाव **डॉ. माया खांदाट** **प्रियंका भिंगारे**	४५-५०

२. नोकरदारस्त्रीया आणि त्यांच्या समस्या

डॉ. कल्पना हनुमंतराव धारगे
लोकप्रशासन विभाग प्रमुख, महिला महाविद्यालय, गेवराई. लोकप्रशासन अभ्यास मंडळसदस्य, डॉ. बा. आ. म. वि. औरंगाबाद.

प्रस्तावना

एकपात्री प्रयोगात ज्याप्रमाणे एकाचकलाकाराला वेगवेगळया पात्रांची भूमिका वटवावी लागतेत्याचप्रमाणे सध्याच्या आधुनिक युगात स्त्रियांना प्रपंचात व नोकरीत विविध स्वरुपाच्या जबाबदाऱ्या सांभाळाव्यालागतात. वास्तविक पाहता फारपुर्वी पासूनच स्त्रिया घरातलीकामे संभाळून पतीच्या कामात हातभारलावीत होत्या. यामध्येस्त्रीयांना शारिरीककष्टाचीकामे करावी लागत असत पण मानसिक ताण कमी प्रमाणातहोता. इ.स. १७२४ च्या जवळपास इंग्लंडमधीलस्त्रीया लोकरीच्या, कोळशाच्या कारखान्यात कामकरीतअसत, मात्र त्यांना कामाचा मोबद्‌ला अतिशय अल्प प्रमाणात मिळत असे. म्हणून इंग्लंडमध्ये औदयोगिकक्रांतीनंतर इ.स.१८२३ मध्ये औदयोगिककायदा लागूकरण्यात आला. त्यामुळे औदयोगिकक्षेत्रातहोतअसलेली स्त्रियांची पिळवणूक कमी झाली.भारतात जवळजवळ १२५ वर्षानंतर म्हणजेच इ.स. १९४८ मध्येहाकायदा लागूकरण्यातआला. स्त्रियांना समाजात पुरूषाच्या बरोबरीने स्थान प्राप्त झाल्याने त्यांना नवनवीन जबाबदाऱ्या घरी वबाहेर उचलाव्या लागत आहेत. बदलत्या काळाबरोबरच दिवसेंदिवस संसाराला हातभार लावण्यासाठीविविध क्षेत्रात नोकरीकरणाऱ्या स्त्रियांचे प्रमाण वाढल्याचे दिसून येते. आज महिला अनेकक्षेत्रातकार्यरत आहेत. आणि कित्येक ठिकाणी उच्च पदावर आहेत. काही राष्ट्रीय आणि अंतरराष्ट्रीय संस्थामध्येतसेचकॉर्पोरेट जगतात महिला सर्वोच्च पदावर आहेत. अथवा अशा संस्थेचे नेतृत्व करीत आहेत. महिलाउच्च पदावर असो किंवा कनिष्ठ पदावर एकस्त्री म्हणूनकामाच्या ठिकाणी त्यांच्या समस्या सारख्याचअसतात. अशा स्त्रियांकडे पाहव्याचा पुरूषांचा दृष्टिकोनसारखाच असतो असे महिलांच्या अनुभवातूनदिसून येत.जगभरात प्रगत आणि प्रगतशील देशामध्ये नोकरदार किंवा व्यवसाय करणाऱ्या स्त्रियांच्या संख्येतलक्षणीय वाढ झाली आहे. लग्नापुर्वी शिक्षण पूर्ण करुन स्वावलंबी होण्याकडे अनेक महिलांचाकल आहे.त्यामुळे बऱ्याच महिला लग्नानंतरही नोकरी टिकवून ठेवण्यासाठी प्रयत्न करताना दिसून येते. हे चित्र कमीअधिक प्रमाणात संपुर्ण देशभरातील आहे. "घर चालवणे " ह्या बरोबरच घराबाहेर पडूनकामकरणेहीजबाबदारी जरी बऱ्याच स्त्रिया घेत असल्या तरी , हे सर्व करताना त्या नोकरी, मुलांचेसंगोपण, घरकामआणि नाते संबंध या सर्व पातळीवर त्यांना लढा दयावा लागतो. आजूनही भारतातल्या पुरूषप्रधानसंस्कृतीमध्ये अनेक घरांमध्ये स्वयंपाक, घरकाम आणि मुलांचे, घरातील जेष्ट नागरिकांचेसंगोपणहीजबाबदारी मुख्यत्व स्त्री पार पाडते. बऱ्याचदा घर आणि नोकरी व्यवसायातील ताण आणि जबाबदाऱ्याहयाची परिणितीहीहया स्त्रियांच्या मानसिक आणि शारिरीक आजारपणातहोते.आज महिलांनी यशाची सर्वच शिखरे पादाक्रांतकेली आहेत. सरकारी नोकरी

बरोबरच खाजगीक्षेत्रातील नोकरीमध्ये मोठया पदावर स्त्रिया विराजमान झाल्या आहेत. वैमानिक, सैनिक ,बस ड्रायव्हर,मोठमोठयाकंपनीच्या सी.ई.ओ. पदावर स्त्रिया कामकरताना दिसून येतात, असे असलेतर प्रगत वप्रगतीशील राष्ट्रामध्येसुध्दाखाजगीक्षेत्रांमध्येस्त्रीया आणि पुरुष यांच्या समान कामासाठी वेतनाततफावत असल्याचेदिसून येते. याचा परिणाम स्त्रियांच्या मानसिकतेवर होताना दिसतो. सर्वसाधारण पणेनोकरीकरणाऱ्या स्त्रियांना अनेक समस्यांना समोरे जावे लागते.नोकरीकरणाऱ्या महिलांना अनेक प्रकारच्या कौटुंबिक समस्यांना समोरे जावे लागते आजहीआपल्या देशामध्ये नोकरीकरणाऱ्या स्त्रियांना स्वत:च्या कुटुंबातुनही विरोध होताना दिसतो. त्यांना मदतकरण्याऐवजी त्यांच्या मार्गात अडचणी आणण्याचा प्रयत्न होतो. त्यामध्ये भारतीय संस्कृतीमध्ये घरातीलसर्व कामांची जबाबदारी ही फक्त महिलांची आहे असे भासवले जाते. त्यामुळे सर्व नातेसंबंध जोपासणेस्वंयंपाक, मुलांचीकामे आणि सणवार साजरेकरणे महत्वाचे मानले जाते. भारतातील कॉर्पोरेट जगतातकामकरणाऱ्या महिलांच्या समस्यावर विचार मंथन करण्यासाठी अँथोनी रोझ यांनी"ब्रेक द सिलिंगअँन्ड टच द स्काय" या परिषदेचे आयोजनकेले. या परिषदेसाठीगुगल, कोका-कोला, वॉलमार्ट, प्रॉक्टरअँन्डगॅम्बल, टाटाकेमिकल्स अशा अनेक नामांकितसंस्थांमधील विविध पदावरील महिलांनी सहभाग घेतला.पद आणि देशकोणताही असो महिलांच्या समस्या सारख्याच असतात असे मत गुगल इंडिया ब्रँड अँन्डरेप्युटेशन विभागाच्या प्रमुखसुजाताकुमार यांनी मांडले. नोकरीकरणाऱ्या महिलेच्या जीवनात थ्री एममहत्वाचे असतात. थ्री एम म्हणजे मॅरेज मॅटर्निटी आणि मोबिलिटी होय. ज्या स्त्रीयांना या थ्री एमचेव्यवस्थापन उत्तम करायला जमते त्यांना नोकरीकरण्यात बाधा येत नाही असेत्यांचे मत आहे.हिंदुस्थानकोका-कोलाच्यासीईओ क्रिस्टिना रुग्गिएरो यांनी आपल्या अनुभवातून अनेक चांगल्यागोष्टीसांगीतल्या आहेत. त्यांनीहिंदुस्थान मध्ये नेमणुक व्हावी असे वरिष्ठांनासांगितलेहोतेत्यामुळेत्यांना भारतामध्येकामकरण्याचीसंधी मिळाली. त्यावेळी आपल्या पत्नील चांगलीसंधी मिळाली म्हणूनआपला व्यवसाय बंद करून क्रिस्टिना यांच्या बरोबर भारतात येण्याचा निर्णय घेतला. यासंदर्भात त्याम्हणाल्या "आता माझा नवरा घर संभाळतोआणि मी नोकरीकरते" एक दिवस त्यांच्या मुलाचा अपघातझाला. त्यांना फोन आला तेव्हा त्या वरिष्ठासमोर महत्वाचे मुद्दे मांडतहोत्या. त्यावेळी त्यांनी आपणमुलाच्या शाळेत जात आहोतहेसांगून निघूनगेल्या.वरील उदाहरणसांगण्याचे तात्पर्य स्त्री असो अथवा पुरुष त्यांचे नोकरीकरीत असताना कुटूंबाकडेदेखील तितकेच लक्ष असणेगरजेचे असते. भारतामध्ये पत्नी कमवती असेलतर पुरूषी अहंकार आडवायेतो. बऱ्याच वेळा दोघापैकी एकाला घरच्या जबाबदारी साठी नोकरीसोडण्याची वेळ येते तेव्हा स्त्रीयांनाचसोडावी लागते. त्यामुळे नोकरीमध्येस्त्रीयांची वाढती संख्या लक्षात घेता आस्थापना विभागाने काही बदलकरण्याचीगरज आहे. जेणेकरूनस्त्रीयांना नोकरीकरून कौटुंबीक जबाबदारी पार पाडणे शक्य होईल.

सामाजिक समस्या

समाजामध्ये विविध प्रकारांनी महिलांना त्रास दिला जातो.यात छेडछाड,विनयभंग,बलात्कार असेमुद्दे येतात. एकतर्फी प्रेमातूनकेला जाणार ॲसिडहल्ला, चाकुहल्ला ऑफीसमध्येकामकरण्याऱ्यामहिलांना बऱ्याच वेळा छेडाछेडीलातोंड दयावे लागते, प्रवासामध्ये जाणीवपुर्वक स्पर्श करणे, ऑफीसमधील एखादयासहकाऱ्याशी बोलणे, मदतकरणे असे झलेतरीस्त्रीयांनाच

मानले जाते. या सगळ्यामागेपुरुषांच्या तुलनेत महिलांचे असलेल दुय्यम स्थान होय.स्त्रीही आपल्या मालकीची वस्तु असल्यानेतिच्यावर अन्याय, अत्याचारकरणेसहज शक्य आहे. असे पुरूषना वाटत राहते. स्त्रियांवरील घटनाघडल्यावर त्याचे पडसाद वेगवेगळया स्तरांवर उमटतात. अगदी गल्ली पासून दिल्लीपर्यंत पण अशाघटना घडू नयेत म्हणूनत्यासाठी नैतिकतेचे पाठ फक्त स्त्रियांना शिकविले जातात. स्त्रियांनीतोकडेकपडेघालू नये, बोलू नयेही सर्व बंधने स्त्रियांनाच येतात. यावर जनजागृती आणि कठोरकायदे व जलदन्यायालयीन निर्णय होणे आवश्यक आहे.

आरोग्याच्या समस्या

नोकरी व घरकाम या दोन्हीमुळे स्त्रियांना विश्रांती मिळतच नाही. तसेच निरोगी शरीरासाठी योग्यव सकस आहारहा हवाच परंतुसकाळी ऑफिसला लवकर पोहोचायचे या दडपणाखालीस्त्रीया घाईघाईतकधी दोन घास खातात तरकधीखातही नाहीत. याचा त्यांच्या आरोग्यावर परिणामहोतो. त्याच बरोबरभारतातील पुरुषप्रधान संस्कृतीमध्ये अनेक घरांमध्ये स्वयंपाक, घरकाम, मुलांचे आणि घरातील जेष्ठनागरिकांचेसंगोपणही जबाबदारी स्त्रीयांचीचसमजली जाते. अधुनिक तंत्रज्ञानाच्या युगात घरात वॅशिंगमशिनसारखी तंत्र मदतीला आली पण त्याचा चालकही बहुतांश ठिकाणीस्त्रीयाच दिसून येतात, त्यामुळे घरआणि नोकरी व्यवसासातील ताण आणि योग्यतोसकस आहाराचा अभाव यामुळे अशा स्त्रियांनामानसिक आणि शारीरिक आजारालासामोरे जावे लागते. यामध्ये डिप्रेशन, डोकेदुखी, भुकेचा अभाव,झोप न येणे, हायपर टेन्शन, स्थूलता, पाठदुखी अनियमित मासिकपाळी या समस्यांना सामोरे जावे लागते.

आर्थिक समस्या

नोकरीकरणाऱ्या महिला म्हटल्यावर आर्थिक समस्या कशाकाय येऊ शकतात? असा प्रश्नपडणेसहजिकच आहे. पण आजही भारतात स्त्रियांनी कमावलेला पगार पति, किंवा घरातीलकर्त्याव्यक्तिकडे देण्याची पध्दती अस्तित्वात आहे. ज्या स्त्रियांचे पति कमवत नाहित त्या स्त्रियांना पतिचीमानसिकता सांभाळण्यासाठी वारंवार पैसा पुरवावा लागतो.एवढे नव्हे तर पुरूषी अहंकार जागा झाला तरदारू पिऊन नोकरीसोडण्याससांगितले जातेत्यामुळे नोकरीकरण्याऱ्या अनेक महिलांचे एटीएम त्यांचेपति वापरत असलेले दिसून येते.या संदर्भात "महिलासक्षमीकरण" या विषयावरील राष्ट्रीय चर्चासत्रामध्ये उद्घाटनाच्याव्यसपीठावरून महिला आयोगाच्या चित्रा वाघ यांनी किती महिलांना स्वत:चा दहाहजार पगार स्वत:जाऊन खर्च करण्याच अधिकार आहे? असा प्रश्न विचारला असता, उत्तरामध्ये अगदी एक-दोन महिलांनीसांगितलेहो आम्ही खर्च करतो. असेसांगितलेहोते. यावरून आजही या परिस्थितीमध्ये फारसा फरकपडलेला दिसून येत नाही.नोकरी करुन पैसा कमवूनही बऱ्याच स्त्रियांना दैनंदिनकामासाठी पतिकडून पैसेमागुन घ्यावे लागतात. त्यामुळे आर्थिक विवंचनेत या स्त्रिया वावरताना दिसतात.यासारख्या अनेक समस्यांना नोकरीकरणाऱ्या स्त्रियांना सामोरे जावे लागते. अशा समस्यांनासामोरे जावे लागते, म्हणून नोकरीसोडूनतर चालत नाही किंवा नोकरीसोडण्यापेक्षा यावर आपणस्वत:च उपाय शोधणेगरजेचे आहे. यामध्ये व्यायाम करणे अतिशय चांगला उपाय होऊ शकतो. कारणशरिराला व्यायामाची खुपगरज आहे. यामध्ये चालणे, पळणे, जिम, योगासणं यापैकी जे शक्य घेईलतेकरावे यामुळे मानसिक ताण कमी घेण्यास मदत मिळेल. त्याबरोबर वाचनाची आवड

185

असेलतर वाचनकरावे, आपल्याला आवडतील असे संगित ऐकावे, त्यामुळे बऱ्याच प्रमाणात मानसिक ताण कमीहोतो.नोकरीकरणाऱ्या महिलांना त्यांच्या मनातील भावनांना वाट मोकळी करुन देणारी मैत्रीणहीहवीच पण मैत्रीकरत असताना विश्वास महत्वाचा आहे. कारण समाजात "रडून ऐकणारे आणि हसूनसांगणारे" लोक अधिक असतात. त्यामुळे ज्या व्यक्तिवर डोळेबंद करुन विश्वास ठेऊ शकतो. अशाव्यक्तीशी मैत्री करावी आणि मनमुराद गप्पा माराव्यात याने देखील जगणे सुलभ होईल.मानसिक आरोग्या बरोबरच शारिरीक आरोग्याची पण काळजी घेणे आवश्यक असते. त्यामुळेनोकरीकरणाऱ्या स्त्रियांनी आहाराचे योग्य नियोजनकरणेगरजेचे आहे. नाष्टा,जेवण यांच्या वेळा ठरवूनघ्याव्या आणि त्या पाळल्या जाव्यात. जेवणामध्ये सर्व प्रकारच्या भाज्या,फळे,कडधान्य यांचा समावेशकरावा जेणेकरून शारिरीक थकवा जाणवणार नाही.आजच्या युगात नोकरीकरणेहीगरजतर आहेपणस्त्रियांच्या आत्मसन्मानासाठी देखील आवश्यक आहे.मग हीगरज जर पुर्णकरायची असेलतर रडतकरण्यापेक्षातीहासत पुर्णकरणेखुपगरजेचे आहे.कारण एक प्रश्न निर्माण झाला की त्याला लागून अनेक प्रश्नांची मालिकाच निर्माण होते. त्यामुळेयाविषया संदर्भात निर्माण होणाऱ्या अनेक समस्या सोडविणे आपल्याच हातात आहे. मीहे माझ्यासाठीआणि माझ्या प्रियजनासाठी स्वत:हुन करते आहेहे सर्वप्रथम प्रत्येक स्त्रियांनी स्वत:च्या मनाला बजावूनसांगणेगरजेचे आहे. त्याबरोबरच सकस आहार व पुरेशी विश्रांती यामुळे शरीरसुदृढ राहुन अधिकजबाबदाऱ्या पार पाडण्यासाठी ऊर्जा मिळते. संसार आणि नोकरी यात समन्वय साधण्यासाठी पती पत्नीदोघांनी मिळूनसंसाराचागाडा चालविला पाहिजे.घरकामहे फक्त स्त्रियांसाठीच असते असे म्हणुनचालणार नाही. तसेचपतिने"माठाजवळ उभे राहुण पाणी दे" असेकरून चालणार नाहीतर शक्य असेलती मदत पत्नीलाकरणे आवश्यक आहे. घरातील प्रत्येक व्यक्तीने आपआपली जबाबदारी सांभाळली तरीस्त्रियांवरील कामाचा ताण बराच कमीहोईल. त्यामुळेस्त्रीयांना घरातील वातावरण हसतखेळतखेळीमेळीचेअसेलतर नोकरी व घरातीलकामेहा तिच्या आवडीचा विषय बनेल.

संदर्भग्रंथ सुची

१. वंदना सोनाळकर - स्त्री अध्ययनातीलसद्यकालीन दृष्टीकोन, मार्च २००६.

२. प्रा. विश्वंभर कुलकर्णी, डॉ. सुधाकाळदाते, उदयोन्मुख भारतीय समाज, संस्कृती आणि शिक्षण, श्रीविद्या प्रकाशन, पुणे २००५.

३. ताराबाई शिंदे, स्त्री-पुरुष तुलना, आनंद प्रकाशन औरंगाबाद २०१२.

४. डॉ. सुधाकाळदाते, मराठवाडयातील स्त्रीयांचे प्रश्न, योजना, मराठवाडा विशेषांक.

५. www.saamana.com/anticle

६. https://www.maayboli.com