

पुणे । वर्ष ४ । अंक १ । डिसेंबर २०२२ । पाने २४ । ₹५०

बिडिंग वुमन



LE MIRROR®
LOVE YOURSELF


Four Fountains™
— DE-STRESS SPA —

SWEDISH MASSAGE

Just at **1799/-***

**LIMITED
OFFER**



2nd Floor, Above Bank of Maharashtra, Mayur colony Corner,
Karve Rd, Kothrud, Pune, Maharashtra 411029

+91 - 8448449706 / +91 - 8983012212



ZEISS VISUFIT 1000

Digital Centration and Virtual
Try-on of frames in 3D



बापट ऑप्टिक्स



Experience the World's
most accurate & Iconic **Eye & Frame**
measurement system
Only at **Bapat Optics**

कासाब्लँका, करिष्मा सोसायटीसमोर, संगम प्रेस रोड, कोथरूड, पुणे-३८.

Tel. : 020-25442838, Mob. : 9175586133.

www.bapat.online (also@TILAK ROAD, Pune)



बैंक ऑफ महाराष्ट्र
Bank of Maharashtra

भारत सरकार का उद्यम

एक परिवार एक बैंक

75
आजादी का
अमृत महोत्सव

गृह
कर्ज @



शून्य प्रक्रिया शुल्क

कार
कर्ज @



रिजर्व व अटी लागू

मिस कॉल द्या 8010 614 614

Follow us @mahabank www.bankofmaharashtra.in

बिडिंग वुमन

पुणे । वर्ष ४ । अंक १
डिसेंबर २०२२ । पाने २४

RNI NO. MAHMAR/2019/78753

मुख्य संपादिका
रोहिणी वांजपे
९८२२८६२२५५

उप-संपादिका
चित्राली कुलकर्णी
९८५०९५८४३१

कॉर्पोरेट कमर्शियलस्
शुभांगी नांदूरकर
८५५२८५७७७९

डिझाईन
ऑफबीट कॉन्सेप्टस्
९८८१०९८०१०

संपर्क कार्यालय
'बिडिंग वुमन'
६०३, फिफ्थ, अब्हेन्यू,
सिटीप्राईड थिएटरजवळ, पुणे ४११०३८
editorial@thebeingwoman.com

'बिडिंग वुमन' हे पाक्षिक
मालक, प्रकाशक व मुद्रक रोहिणी अरुण वांजपे
यांनी एकत्रित पब्लिसिटी, ए १२, निखिल पार्क
'सी' सोसा., माणिकबाग, सिहाड रोड,
पुणे ४११०५१ येथे छापून फ्लॅट नं. सी ११,
संगीता सीएचएस, ताडीवाला रोड, पुणे ४११००१
येथून प्रसिध्द केले.

संपादक-रोहिणी अरुण वांजपे
(प्रसिध्द केलेल्या मजकुराशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही.)

किंमत : ५०/-

अनुक्रमणिका

• संपादकीय	रोहिणी वांजपे	०६
• मातृत्वानंतरची 'ती'	श्रुती नरवणे	०७
• ठिपक्यांची रांगोळी	वंदना लोखंडे	०९
• विळखा	सुनिता मधुकर पाटील	११
• पत्र	यशश्री पुणेकर	१३
• आजकाल मी...	ऐश्वर्या खळदकर	१५
• रात-मोगरा	ऐश्वर्या खळदकर	१५
• Cyber Crime	अन्वी बोरकर	१६
• मोनिका ओ माय डार्लिंग!	मधुवंती गोडसे	१८
• शब्दकोडे	विजय तरवडे	१९
• उपचार योग्य मार्गदर्शनातून	डॉ. नूपुर जोगळेकर	२०

संपादकीय



रोहिणी वांजपे

संपादक, 'बिइंग वुमन'

editorial@thebeingwoman.com

बिइंग वुमनच्या या अंकात सगळ्यांचे मनःपूर्वक स्वागत.

दिवाळी अंकाचे मोठ्या उत्साहात स्वागत झाले. पहिलाच दिवाळी अंक आणि त्याला वाचक रसिकांचा भरभरून प्रतिसाद लाभला. ४ थ्या वर्षात पदार्पण करताना अतिशय आनंद होतो आहे. हे वर्ष सरतासरता मला असे वाटले की डिसेंबरमध्ये आपण केलेले संकल्प आठवावेत. त्याची यादी करून त्याचे काय झाले? आपण किती संकल्पांची पूर्तता केली? असे केल्यास नवीन वर्षात पुन्हा जोमाने काम करता येईल. आपण नेहमी नवीन वर्षात संकल्प करतो. ते विसरूनही जातो. त्यावर विनोदही करतो. परंतु मागील वर्षात फेरफटका मारताना लक्षात आले की खरंच मासिक आता वेगळ्या उंचीवर आले आहे आणि अनेक नाविन्यपूर्ण गोष्टी घडत आहेत.

भारतात या वर्षी आपण आपले सगळे सण-उत्सव मोठ्या उत्साहात साजरे केले. राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील खेळाचे सर्व सामने विना विघ्न पार पडले आणि आता फिफा या ४ वर्षांनी होणाऱ्या फुटबॉल सामन्यांना कतारमध्ये मोठ्या दिमाखात सुरुवात झाली आहे.

सिनेमा जगतात सुद्धा उंचाई सारखा एक सिनेमा लोकांना नवी शिकवण देऊन गेला. कौन बनेगा करोडपतीने आपले २२ सिझन पूर्ण केले. या वर्षी मनोरंजनाबरोबर आर्थिक आणि नोकरीच्या संदर्भात ट्विटर आणि अमेझॉन या सारख्या मोठ्या कंपन्यांतून हजारो लोकांना काढण्यात आले. मंदीचे वातावरण जगभर निर्माण होत आहे. काही चांगल्या तर काही नकारात्मक गोष्टी आजूबाजूला घडत आहेत.

या कंपन्या अशा आहेत ज्या फक्त व्हर्चुअल पद्धतीने चालवतात. म्हणजे अमेझॉन, ट्विटर यांच्याकडे त्यांचे प्रोड्यूसन नसते, ट्रेडिंग करणे, मेसेजिंग

आणि सोशल मीडियाच्या माध्यमातून बिझिनेस करणाऱ्या या कंपन्या कधीही तोट्यात जाऊ शकतात. परंतु उत्पादक कंपन्या आणि सेवा देणाऱ्या जसे मोटार, कापड उद्योग, शेती, पर्यटन, ट्रान्सपोर्ट, अन्न पदार्थ, इंधन यांना सतत मागणी असेल. याच वर्षी आपल्या देशात गाड्यांची विक्रमी विक्री झाली. असो जगाची बदललेली अर्थव्यवस्था आणि त्यावरचे भाष्य हे अर्थतज्ज्ञ करतील.

या डिसेंबरच्या अंकात आमच्याकडे नवीन आपण फक्त सरत्या वर्षाचा आढावा घ्यायचा, चांगलं ते घ्यायचं आणि बाकी तिथेच सोडून नव्या वर्षात पदार्पण करायचं.

या अंकात नवीन लेखिकांचे लेख आहेत. मातृत्वानंतरची ती, टिपक्यांची रांगोळी, चित्रपट परीक्षण, आजकाल ही कविता, विळखा किंवा लहान वयात अन्वी बोरकर हिने लिहिलेला सायबर सेक्युरिटी वरचा लेख असे अनेक विषयांचा समावेश आहे.

बिइंग वुमन नवनवीन प्लॅटफॉर्मवर कार्य करत आहे. आपल्या सख्यांना उत्तम व्यासपीठ मिळवून देण्यासाठी. गृहिणी असो वा बिझिनेस वुमन प्रत्येकीसाठी हे व्यासपीठ आहे. तिच्या कलागुणांना वाव देण्यासाठी. नव्या वर्षात भेटणार आहोत नव्या संकल्पना आणि अनेक नाविन्यपूर्ण गोष्टींसह आपल्या हक्काच्या आवडत्या अंकात तोपर्यंत आमच्याशी वेबसाईट, फेसबुक, इन्स्टाग्रामच्या माध्यमातून संपर्कात नक्की रहा नवीन अपडेट मिळण्यासाठी. चला तर मैत्रिणींनो, नव्या वर्षाचे नवे प्लॅन आखुयात आम्ही तयारी केली आणि तुम्ही...

धन्यवाद.

रोहिणी वांजपे
संपादक, 'बिइंग वुमन'



मातृत्वानंतरची 'ती'



श्रुती नरवणे
पुणे

या कथा आहेत मातृत्वानंतरच्या 'ती'च्या. व्यापता न येणार अस्तित्व आणि मापता न येणार प्रेम म्हणजे मातृत्व. एक इवलासा जीव नऊ महिने आपल्या पोटात वाढवायचा, त्याची पोटात होणारी हालचाल अनुभवयाची आणि वेळ आल्या वर प्रचंड त्रास आणि कळा सोसून तो जीव जन्माला घालायचा. तो जीव जेव्हा या जगात आणि तिच्या हातात येतो तेव्हा मात्र तिला आकाश ठेंगण झाल्या सारखं वाटतं.

हल्ली हल्ली नीताच्या वागण्यातला बदल त्याच्याबद्दलचा कोरडेपणा अंकितला फारच जाणवू लागला. एक मुल काय झालं नवरा बायकोचं नातं संपलं असं त्याला वाटू लागलं.

समीर तापाने फणफणलेला असतानासुद्धा जेव्हा मीराला धुणं भांड्याची काम करायला घराबाहेर पडावं लागलं तेव्हा एका आईच्या मनाची उलघाल घरच्या परिस्थिती पुढे दबून गेली.

कंपनीमध्ये वरच्या पदावर बढती मिळण्याची संधी चालून आलेली असताना रमा कंपनीच्या कामाचा पसारा आणि एक वर्षाच मुल या तारेवरच्या कसरतीमध्ये अडकली.

आदित्यच्या शाळेत पालकांच्या मिटींगला आईने येऊ नये कारण त्याच्या मित्रांच्या आईच्या तुलनेत त्याची आई गबाळी राहते हे ऐकल्यावर रेणुकाच्या पायाखालची जमीन सरकली.

या आणि अशा कितीतरी कथा आहेत मातृत्वानंतरच्या 'ती' च्या. व्यापता न येणार अस्तित्व आणि मापता न येणार प्रेम म्हणजे मातृत्व. एक इवलासा जीव न महिने आपल्या पोटात

वाढवायचा, त्याची पोटात होणारी हालचाल अनुभवयाची आणि वेळ आल्यावर प्रचंड त्रास आणि कळा सोसून तो जीव जन्माला घालायचा. तो जीव जेव्हा या जगात आणि तिच्या हातात येतो तेव्हा मात्र तिला आकाश ठेंगण झाल्यासारखं वाटतं. सगळं काही अतुलनीय एका नव्या जीवाबरोबर तिचाही आई म्हणून जन्म होण या दोन्हीही गोष्टी अद्भुत आहेत. एका मुलीच स्त्रीमध्ये आणि स्त्रीच मातेमध्ये रूपांतर ही तिच्या आयुष्याची वेगवेगळी स्थित्यंतरे आहेत. मातृत्व या शब्दांमध्ये जसा गोडवा आहे तसंच एका स्त्रीचं निस्वार्थ प्रेम, त्याग, वात्सल्य आणि वेदनाही आहेत. या मातृत्वासाठी तिला आयुष्यातल्या कितीतरी गोष्टींचा त्यागही करावा लागतो. बाळासाठी झोपेचा त्याग, जेवणाच्या अनिश्चित वेळा, आराम बंद, स्वतःकडे लक्ष देणं बंद, जोडीदाराकडे दुर्लक्ष यामुळे होणारे रुसवे-फुगवे अशा कितीतरी गोष्टींना 'ती' सामोरे जाते फक्त आणि फक्त बाळासाठी. खरंतर नव्याने आई झालेल्या 'ती'ला हा सगळा वेडेपणाही वाटत असतो पण तरीही एकाच नाळेने बांधलेला त्या जीवासाठी ती



काहीही करायला तयार होते. ईश्वराची ही एक अगाध लिहिला आहे जी त्याने स्त्रीला बहाल केली आहे. आणि विशेष म्हणजे तिच्यात हे बदल आपोआपच होतात. केवळ आई होण्याने तिच्यात अमुलाग्र बदल होतो, म्हणूनच तिला ईश्वराचे रूप मानतात. प्रत्येक स्त्रीच्या मनात मातृत्वाबद्दलच्या काही कल्पना असतात. प्रत्येकाला वाटत असतं.

मातृत्वाची भावना काय असते हे मला एकदा अनुभवायचंय, काय असते ती जबाबदारी हे एकदा जाणून घ्यायचंय:

एका कळीला उमलताना पहायचंय,

इवल्याशा पावलांना स्पर्श करायचाय...

बोबडे बोल आणि डगमगणारी पावलं,

प्रत्येक निरागस प्रश्नाला उत्तर द्यायचंय...

त्रास होईल थोडा व सोसाव्या लागतील कळा,

पण गर्भात वाढणार सुख मला अनुभवायचंय...

स्वर्गसुख म्हणतात ते हेच असावे बहुतेक. बाळाला कुशीत घेतल्यावर त्याच्या स्पर्शाने आईला येणारी झोप ही सुखाची झोप असते. या बाळासाठी मग ती कोणतेही संकट सहन करू शकते. हिरकणीची कथा सर्वांना माहीत आहे. आजच्या काळातही अशा कितीतरी हिरकण्या आहेत, त्या नोकरी आणि घर सांभाळून आपल्या मुलांवर चांगले संस्कार करण्यासाठी धडपडतात. स्वयंपाकापासून कमवण्यापर्यंत आणि बाळाचे लाड करण्यापासून त्याच्या चुकांसाठी त्याला फटकारण्यापर्यंत सर्व काही.

तिच्यातला हा बदल तिला अस्वस्थही करत असेलच की तिच्या आयुष्यातल्या कितीतरी गोष्टी ज्या फक्त तिच्या स्वतःच्या म्हणून होत्या त्यांना मुरड घालावी लागते. आई होण्याआधी स्वतः स्वतःचा आकर्षण बिंदू असणारी 'ती' आता बाळाच्या आकर्षणाचा

भाग होण्यासाठी धडपडत राहते. कधी स्वतःला आरशासमोर उभे राहून तासंतास न्याहाळणारी 'ती' आता मात्र महिनामहिना आरशाचं तोंडही बघत नाही. तिला न आवडणारे पदार्थ बाळासाठी चांगले असतात समजल्यावर आवडीने खाऊ लागते. झोप म्हणजे सर्वस्व असणारी 'ती' आता बाळासाठी त्याच्या आजारपणासाठी रात्र-रात्र डोळ्याची पापणी न मिटता राहू लागते. आपलं करिअर हेच आपलं सर्वस्व मानणारी 'ती' आता मात्र बाळाच्या लीला पाहणं आणि त्यात हरवून जाणं हेच आपलं करिअर मानू लागते. जबाबदारीने आपल्याला वेळ द्यावा आपल्याशी गप्पा माराव्यात म्हणून एकेकाळी भांडणारी 'ती' आता मात्र जोडीदाराकडे सोयीस्करपणे दुर्लक्ष करू लागते. रात्री अपरात्रीपर्यंत पाठ्यांमध्ये रमणारी बाहेर उगाचच शॉपिंगसाठी भटकणारी 'ती' आता मात्र घरात बाळाभोवती फिरत राहते. काही दुखलं-खूपलं तर लगेच आराम करणारी 'ती' आता मात्र जाणून-बुजून स्वतःच्या दुखण्याकडे दुर्लक्ष करू लागते. 'ती' लहान असताना आईने तिच्यावर बंधन घातली म्हणून भांडणारी 'ती' आता मात्र अगदी आईच्या पावलावर पाऊल ठेवू लागते. एक परिपूर्ण जीव आपल्या पोटात जगवण्याची शक्ती असणारी, बाळाच्या अस्तित्वाची निर्मिती करणारी, मल्टी टास्किंग जणू.

वरवर छोट्या वाटणाऱ्या या गोष्टी प्रत्यक्षात मात्र 'ती'च्यासाठी खूपच मोठ्या ठरतात कारण केवळ बाळाच्या येण्याने तिचं स्वतःच संपूर्ण अस्तित्त्व नाहीसं होतं आणि सुरू होतो मातृत्वाचा नंतरचा 'ती'चा आल्हाददायी प्रवास.

एवढ्या त्रासातून बाळाला जन्म देऊन ती त्याचेच आभार मानते, **बाळा होऊ कशी उतराई, तुझ्यामुळे मी झाले आई!**

ठिपक्यांची रांगोळी



वंदना लोखंडे

पुणे

सतत दुसऱ्याच्या तंत्राचा अवलंब करून पुढे जाण्यापेक्षा स्वतःचे तंत्र विकसित करून पुढे जाण्याची अनुभूती किती वेगळी असते याचा प्रत्यय आला. कालबाह्य झालेली ठिपक्यांची रांगोळी अजूनही लोकांच्या मनात घर करून आहे हे चित्र आश्वासक वाटले. तरुण पिढीच्या मनात याचे बीज रोवल्याच्या समाधानात ठिपक्यांची रांगोळी प्रकाशमान दिसू लागली.

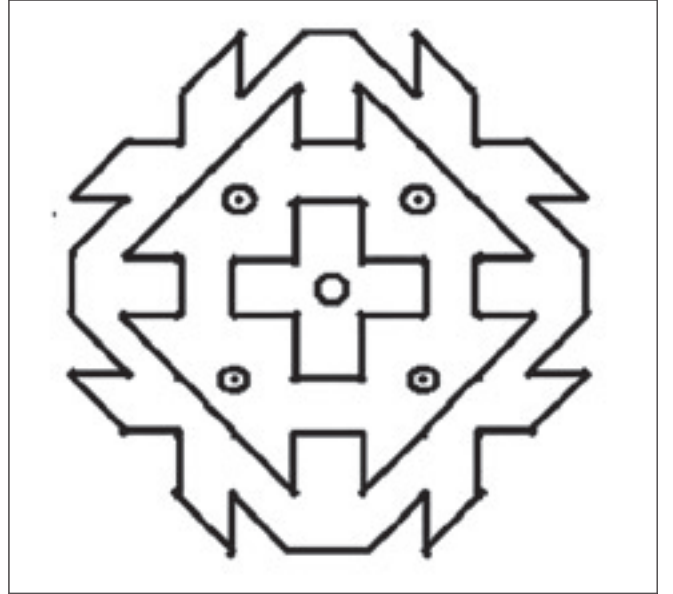
नुकतीच दिवाळी पार पडली. तुळशी विवाहही दिमाखात पार पडला. त्रिपुरारी पौर्णिमा आटोपली की पणत्या, आकाशकंदील, दिव्यांच्या माळा जागच्या जागी ठेवण्याची गृहिणीची लगबग सुरू होते. हे सर्व उरकताना गृहिणीचा थंडीतही घाम निघतो असे म्हणायला हरकत नाही.

दिवाळी म्हटलं की किती ती तयारी! यानिमित्ताने घरातला कानाकोपरा साफ केला जातो. पांघरुणांबरोबर जुन्या कपड्यांनाही धोबी-घाट दाखवला जातो. वापरात नसलेली भांडीकुंडीही लखख घासून ठेवली जातात. गोड व चमचमीत फराळ करण्याची गडबड, विजेची रोषणाई याबरोबरच अंगणात, दारात आकर्षक रंगीत रांगोळी काढण्याची प्रत्येकीची चढाओढ.

आता तुम्ही म्हणाल शहरवासियांना अंगण आहेच कुठे? अगदी खरं! त्यामुळेच बालपणीची दिवाळी मनात रुंजी घालू लागते. अंगण नसल्यामुळे उंबरठ्याशी रांगोळी काढून हौस भागवली जाते. ते ही नसेल तर घरातल्या एका कोपऱ्यात ग्रॅनाईटच्या लंबवर्तुळाकार तुकड्यावर रांगोळी काढून बालपणीची आठवण तेवत ठेवण्याच्या गृहिणीचे कौतुक करायला हवे.

आम्ही आमच्या लहानपणी ठिपक्यांची रांगोळी काढायचो. किती उठावे ती!

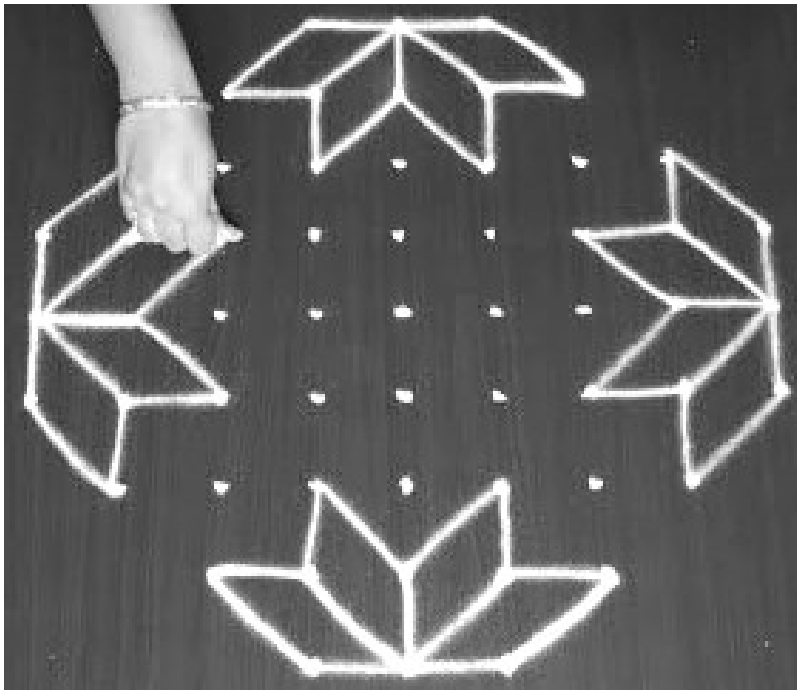
भल्या पहाटे आम्ही बहिणी डोळे चोळत उठायचो. अंगणातील झाडलोट करून पाण्याने सडा टाकायचो. खरेतर सडा टाकणे ही पण एक कलाच आहे. बादलीभर पाण्यात पेला बुचकळून घेतल्यावर विशिष्ट पद्धतीने तो पेला हातात धरून एकापाठोपाठ सपकन सडा घालताना मजा यायची. त्यानंतर मातीचा वास श्वासात भरून घेत त्यावर ठिपके मांडायला सुरुवात व्हायची. बरोबर आडव्या उभ्या सरळ रेषेत ठिपके मांडले गेले तरच ती रांगोळी खुलायची. दोन



बोटांच्या चिमटीत रांगोळी उचलून ती हळूवार पद्धतीने सोडत सुबक रेष काढणे ही एक कलाच. त्यानंतर ठिपक्यांचा आधार घेत, उभ्या-आडव्या, तिरप्या रेषांना गोलाई देत मनातील चित्र गृहिणी रांगोळीतून चितारत असे.

चारी कोपऱ्यांना एकसारखी कलाकुसर करत सुंदर गालिचा तयार होत असे. त्यात कुठला रंग कमी व कुठला रंग जास्त हे तीच ठरवत असे. तसेच कुठला रंग गडद करून कुठे फिकट ठेवायचा हे ती जाणत असे. हे तंत्र स्त्रीला लहानपणापासून अवगत असल्यामुळे जीवन जगताना प्रेमाला गडद करून क्रोडाला फिकट ठेवत ती अचूक समतोल साधते.

ठिपके जोडताना कधी तरी रांगोळी विस्कटायची परंतू शांत डोक्याने अनावश्यक भाग पुसून, नवीन रेखा ओढून चित्र पूर्ववत करण्याची कला, पुढे जीवनात विस्कटलेली नाती जोडण्यात कामी पडते. गल्लीच्या दुतर्फा रांगोळी काढणाऱ्या मुली-महिलांमध्ये एक चढाओढच असायची. तेव्हा एखाद्या मैत्रिणीची रांगोळी चुकली तर तिची रांगोळी दुरूस्त करून देण्यासाठी ती सरसावत



अर्ध्या मिनिटात रांगोळी काढणाऱ्या छापाना तिने जवळ केले. ते ही जमले नाही तर सण-समारंभात पैसे दे रांगोळी काढणाऱ्या कलाकारांना पाचारण करून रांगोळीचा आनंद घेत राहिली.

मध्यंतरी मुली महाविद्यालयात असताना त्यांच्या जर्नलमध्ये असलेले अतिरिक्त ग्राफपेपर तसेच पडून होते. काहीही वाया घालवायचे नाही, हा

असे. एकमेकींच्या सुख-दुःखात सहभागी हो एखादीची जीवनघडी विस्कळीत होत असेल तर तिला मदतीचा हात देऊन तिचे जीवन सावरण्यास मदत करावी, हे बाळकडू पाजणारी ही ठिपक्यांची रांगोळी.

एवढ्या मेहनतीनंतर तयार झालेली कलाकृती पाहताना तिच्या चेहऱ्यावर जे समाधान, आनंद विलसे तो अवर्णनीय. पण हे समाधान फार काळ टिकत नसे. कधी एखादा टारगट पोर मुद्दाम रांगोळीवर पाय मारून पुसून जात असे किंवा वाहनांच्या चाकाखाली त्यातले रंग विस्कळीत होत.

अशावेळी नव्या उमेदीने संध्याकाळी पुन्हा नवीन चित्र रेखाटायला ती तयार असे. अव्याहत फिरणाऱ्या कालचक्राच्या कचाट्यात सापडल्याने जीवनात पडझड झाली तरी त्यातून कसे सावरायचे याचाच तो परिपाठ होता.

कोळशाची पूड अंथरून त्यावर बहीण रांगोळी काढायची. सर्वांच्या दृष्टीने हिन समजल्या जाणाऱ्या या काळ्या रंगावर रांगोळी फार खुलून दिसायची. काळ्याकुट्ट अंधाराची पार्श्वभूमी असली त्यावर नेटाने रेखाटलेले जीवनचित्र जास्त खुलून दिसते हे शिकवणारी ही रांगोळी. लहानपणी एका स्पर्धेत पाण्यावर रांगोळी काढली म्हणून गंधाची बाटली बक्षीस मिळाल्याचे आमची आई नेहमी सांगत असते. अस्थिर परिस्थिती असली तरी थोडा संयम ठेवून स्थिर होण्याची वाट बघावी. म्हणजे त्या परिस्थितीवर मात करून पाहिजे ते स्वप्न साकारू शकतो, हा विश्वास देणारी ही रांगोळी मनात घर करून बसली आहे.

उंबरा ओलांडून स्त्री बाहेर पडली, तशी तिला वेळेची वानवा झाली. कमी वेळात रांगोळी काढण्याचे नवीन उपाय शोधू लागली.



संस्कार स्वस्थ बसू देत नव्हता. कचऱ्यातून कलानिर्मितीसाठी हात शिवशिवले. त्या आलेख कागदांवर बालपणी काढलेल्या रांगोळीतले ठिपके शिस्तीत जा बसले. ५ x ५ पासून सुरुवात करत ३७ x ३७ पर्यंत ठिपक्यांचा आलेख विस्तारत गेला. जवळजवळ दोन पुस्तके छापून होतील इतक्या रांगोळ्या विकसित झाल्या. अनेकांनी पुस्तक काढण्याची सूचना केली, परंतु पाच बोटांच्या रांगोळीच्या जमान्यात आपल्या दोन बोटांच्या रांगोळीला कोण पुसणार अशा विचाराने ते सर्व कागद बासनात गुंडाळून ठेवले.

परंतू यंदा दिवाळीच्या साफसफाईत हे कागद हाताला लागले व कालबाह्य झालेल्या ठिपक्यांच्या रांगोळीने क्षणात डोके वर काढले. मग काय विचारता, घरातल्या चकचकीत पांढऱ्या फरशीवर ठिपक्यांचा आलेख मांडला गेला. एकेक ठिपका सांधत सुंदर कलाकृती तयार झाली. ते बघून लेकीला त्यात रंग भरण्याचा उत्साह आला. जुन्या आठवणींना उजाळा देत, नवीन घडामोडींवर चर्चा करत, भविष्यातील संकल्पनांचा पट उलगडून दाखवत एक सुंदर गालिचा पाहतापाहता अस्तित्वात आला.

त्याला कॅमेऱ्यात कैद करून सोशल मीडियावर सादर करण्याचा मोह आवरला नाही. अनेकांनी केलेली प्रशंसा बघून भरून आला. सतत दुसऱ्याच्या तंत्राचा अवलंब करून पुढे जाण्यापेक्षा स्वतःचे तंत्र विकसित करून पुढे जाण्याची अनुभूती किती वेगळी असते याचा प्रत्यय आला.

कालबाह्य झालेली ठिपक्यांची रांगोळी अजूनही लोकांच्या मनात घर करून आहे हे चित्र आश्वासक वाटले.

तरुण पिढीच्या मनात याचे बीज रोवल्याच्या समाधानात ठिपक्यांची रांगोळी प्रकाशमान दिसू लागली.

विळखा



सुनिता मधुकर पाटील
(मधुनिता)
कामोटे, नवी मुंबई.



पालकांच्या कॉम्प्युटरचा वापर करण्यास शिकण्याने त्यांच्या मुलांसाठी ते अतिशय फायदेशीर ठरेल. डिजिटल पालकत्व ही एक अशी संकल्पना रुजली आहे जी तुमच्या मुलांना ऑनलाईन आणि खऱ्या आयुष्यातही एक सुजाण नागरिक बनण्यास नक्कीच मदत करेल आणि पुढील पिढीच्या गळ्याला वेढू पाहणारा इंटरनेट नावाचा विळखा नक्कीच सैल होईल.

‘साहेब काहीही करा पण माझ्या मुलीला शोधून काढा हो. तीन दिवस उलटून गेले तरी तिचा काहीच पत्ता कसा लागला नाही. साहेब मी तुमच्या पाया पडते तिला लवकरात लवकर शोधा. एकवीस वर्षीय नेहाची आई पोलिसांसमोर गयावया करत होती. दोन दिवसांपूर्वी कॉलेजला गेलेली नेहा घरी परतली नव्हती. सगळीकडे शोधाशोध करून देखील तिचा काहीच थांग लागत नाही असं दिसल्यावर तिच्या आईबाबांनी पोलिसात तक्रार केली होती. तिचा मोबाईलदेखील संपर्क कक्षेच्या बाहेर होता. चार-पाच दिवसानंतर पोलिसांना तिला शोधण्यात यश आलं होतं. विस्कटलेल्या विक्षिप्त अवस्थेत ती सापडली होती. सामूहिक बलात्काराची ती बळी ठरली होती. घरी परत आल्यावर तिने स्वतःला गळफास लावून आत्महत्या करण्याचा प्रयत्न केला.

नेहा सुशिक्षित, मध्यमवर्गीय घरातील, फेसबुकची प्रचंड चाहती. गेल्या सहा सात वर्षांपासून तिचं फेसबुक अकाऊंट आहे. सतत या पुस्तकात (फेसबुकात) गढलेली. घरात असताना पीसीवरून, बाहेर असताना मोबाईलमुळे ती नेहमी फेसबुकशी जोडलेली असायची. त्याच सोशल नेटवर्किंगच्या माध्यमातून ती एका मुलाच्या संपर्कात आली होती. नेहमी चॅटिंग, एसएमएस हळूहळू या गप्पांचं, मैत्रीचं रूपांतर प्रेमात झालं. (ऑनलाईन प्रेमात) याचा परिणाम म्हणजे तीच

उध्वस्त झालेलं आयुष्य. अजय २० वर्षांचा, हुशार इंजिनीअरिंगच शिक्षण घेणारा मुलगा. सुशिक्षित, उच्च मध्यमवर्गीय घरातला, घरात सर्व प्रकारच्या सुखसोयी, सर्व प्रकारचे गॅझेट्स उपलब्ध. परंतू गेली दोन वर्षे इंजिनीअरिंगचं पहिलं वर्षच संपत नव्हतं. कारण त्याचं अभ्यासात अजिबात लक्ष नव्हतं. यावरून घरात त्याच्यात व त्याच्या आईवडिलांमध्ये सतत वाद, चिडचिड व्हायची. आईवडील दोघेही नोकरी करणारे असल्यामुळे ते कामावर गेले की त्याला संध्याकाळपर्यंत रान मोकळं. मग कॉलेज बुडवून गेम्स, सोशल नेटवर्किंग, चॅटिंग, पॉर्न साईट यातचं तो मन होऊ लागला. एक दिवस अचानक लवकर घरी परतलेल्या आईला हे सगळं बघायला मिळालं. तशी आधीच तिला कुणकुण लागली होतीच पण प्रत्यक्ष ‘आँखो देखा हाल’ दिसल्यावर मग चिंताक्रांत होऊ तिच्या आक्रस्ताळ्या पद्धतीने ती सर्व हाताळू लागली, वडील नेहमीप्रमाणे तटस्थ! यासर्व गोष्टींमुळे तणाव इतका वाढत गेला की त्याचं पर्यवसान त्याने आत्महत्येचा प्रयत्न करण्यात झालं.

१५ वर्षांचा सौमित्र, घरी आईवडील व तो एकुलता एक. अभ्यासात फार हुशार नाही, पण व्यवस्थित असायचा. हळूहळू शाळेतून सतत मारामारीच्या तक्रारी येऊ लागल्या. एक दिवस सौमित्रने त्याच्या एका वर्गमित्राचा गळा दाबायचा प्रयत्न केला. तो अतिशय हिंसक झाला होता कारण एकच की त्याची ‘इंटरनेट’ वरून झालेली गर्लफ्रेंड त्या मुलाबरोबर फ्रेंडली वागत होती.

सोशल नेटवर्किंग साईट्सच्या प्रभावामुळे तरुणांनी आत्महत्या केल्याची अनेक प्रकरणं आपण सगळ्यांनीच वाचली किंवा पाहिली असतील. टीनएज किंवा कुमारवयात आत्महत्या, हिंसा या गोष्टींचे प्रमाण वाढत चालल्याचेही आपण अनुभवतो आहोत. यावरून आत्म हत्या हासुद्धा हिंसेचाच एक भाग म्हणता येऊ शकेल. वरील उदाहरणे आपल्याला कुमारवयीन मुलांमध्ये होणाऱ्या मानसिक बदलाच्या, आत्महत्येच्या, हिंसकतेच्या आणि त्यांच्यावर असणारा इंटरनेटचा प्रभाव किती दृढ आहे ते दाखवतात.

मुलांमध्ये टारगटपणा, एखाद्यावर दबाव टाकणे, मारामारी करणे या प्रकारचे हिंसात्मक वर्तन हे फक्त हिमनगाचं टोक आहे हे निश्चित! हिंसात्मक वर्तन किंवा असामाजिक वर्तन, लैंगिक दुर्वर्तन हीसुद्धा बिघडलेल्या मानसिक स्थितीची द्योतकेच आहेत. एकटेपणा, कुटुंबातील विसंवाद यातून वैफल्यग्रस्त झालेली मुले या वयात अशा असामाजिक वर्तनाकडे वळतात. या समस्येवर उपाय करताना सर्वप्रथम हे लक्षात घेतलं पाहिजे की, इंटरनेट हे सध्याचं वास्तव आहे. त्याचे फायदेही अनेक आहेत. त्यामुळेच सुरुवातीपासून मुलांवर पालकांचं विवेकी नियंत्रण असणं आवश्यक आहे. त्यासाठी पालकांनी आधी हे डिजिटल जग समजून घेऊन डिजिटल पालकत्व स्वीकारलं पाहिजे.

नवीन तंत्रज्ञानामुळे जीवन जगणे खूप सोपे झाले आहे. आपल्या रोजच्या गरजा ही एका टीचकीसरशी पूर्ण होतात. या नवीन तंत्रज्ञानाचा योग्य वापर केला तर ही वरदान ठरू शकतात अन्यथा गैरवापर केल्यास शाप ठरण्यास वेळ लागणार नाही.

या डिजिटल युगाच्या आगमनाने आपल्या पाल्याच्या सर्वांगीण विकासासाठी आपल्याला देखील डिजिटल पालक बनणे आता अत्यावश्यक बनले आहे. आजकाल डिजिटल युग हा शब्द नेहमीच आपल्या कानांवर पडत असतो. 'डिजिटल पालकत्व' ही संकल्पना आपण समजून घ्यायला हवी.

आजची मुले ही तंत्रज्ञानाबाबत कमालीची हुशार आहेत. त्यांची आकलन क्षमताही भरपूर आहे. नवनवीन तंत्रज्ञानाचे आकलन त्यांना लवकर होते. मोबाइल असो, इंटरनेट, त्यातील गेम्स असो किंवा डिजिटल माध्यमामधील कोणत्याही गोष्टी असो, त्यांना ते वापरण्याची कला लवकर उपजत होते. या सगळ्यांशी ती फार लवकर जोडली जातात तर पालक थोडे या गोष्टी शिकण्यासाठी उदासीनच दिसतात आणि येथेच पालक आणि मुलांमध्ये सगळा गोंधळ उडतो. पालकांनी देखील आपण डिजिटल युगातील पालक आहोत, हे वास्तव स्वीकारून नवनवीन गोष्टी शिकण्यासंबंधी उत्सुक असायला हवे. तंत्रज्ञानाबाबत असणारी मुलांची आवड लक्षात घेता पालकांनी त्यात आपली रुची दाखवली पाहिजे. मुलांशी संवाद साधला पाहिजे. मुलांसोबत वेळ घालवला पाहिजे. तरच पालक आणि मुलांमध्ये असलेली दरी कमी करणे शक्य होईल. पालकांनी आपल्याला जे कळत नाही किंवा नवीन एखादी गोष्ट मुलांकडून शिकून घ्यावी आणि अधिकाधिक पालकांनी त्यात उत्साह दाखवायला हवा. पालकांनी मला सगळे कळते या मानसिकतेतून बाहेर यावे. ज्या गोष्टीमध्ये मुले रमलेली आहेत, त्यात पुढाकार घ्यावा आणि नवीन गोष्टी समजून घ्याव्यात. हल्ली मुले मोबाईलवर भरपूर गेम खेळत असतात.

मोबाईलवर जर मुले एखादा गेम खेळत असतील तर त्यांच्या शेजारी बसून पालकांनीही त्यात रस दाखवला पाहिजे. जर एखादी गोष्ट येत नसेल तर 'ही गोष्ट मला शिकवशील का,' असे म्हणून संवाद साधायला हवा. येथेच 'डिजिटल पालकत्व' महत्त्वाचे ठरते. अशा संवादामधूनच चांगले काय आहे किंवा वाईट काय आहे हे सहज मुलांना पटवता येते. आपल्या मुलांसाठी एखादी गोष्ट शिकावी लागत असेल, तर न लाजता किंवा त्याबाबत इतर

कुठलाही विचार न करता शिकून घ्यावी.

डिजिटल पालकत्व म्हणजे स्वतःच्या मुलांना वेगवान अशा अंतरजालाच्या तांत्रिक आणि आभासी जगात आत्मविश्वासाने वावरण्यास सक्षम बनवणे.

डिजिटल पालक बनण्यातील सर्वात पहिली पायरी म्हणजे नवनवीन तंत्रज्ञानाची माहिती सर्वात आधी स्वतः पालकांनी समजून घ्यायला हवी. जेणेकरून ते आपल्या मुलांना या जगात वावरण्यासाठी सक्षम बनवू शकतील. कधीकधी असे होते की पालकांना स्वतःलाच डिजिटल गोष्टींबद्दल पुरेसे ज्ञान नसल्यामुळे ते त्यांच्या मुलांवर नियंत्रण ठेऊ शकत नाहीत. अशा वेळेस स्वतः पालकांना तांत्रिक गोष्टींबद्दल पूर्ण माहिती असणे अत्यंत गरजेचे असते. पालकांना मुलांवर असे संस्कार करायला हवेत जे त्यांना ऑनलाईन उपयोगी पडतीलच त्याच बरोबर रोजच्या धकाधकीच्या जगण्यात ही उपयोगी पडतील.

पालकांना जमेल तसे त्यांना योग्य वाटेल तशा पद्धतीने मुलांच्या कॉम्प्युटरच्या होणाऱ्या वापरावर लक्ष ठेवले पाहिजे. आजकाल कॉम्प्युटरच्या वापरावर लक्ष ठेवण्यासाठी वेगवेगळे पेरेंटल अॅक्सेस कंट्रोल मिळवून देणारी खूपसारी सॉफ्टवेअर्स उपलब्ध आहेत. ज्यांचा वापर करून तुम्हाला तुमच्या मुलांवर लक्ष ठेवता येऊ शकते. कॉम्प्युटर आणि वाय-फाय यांना नेहमी पासवर्ड टाकून सुरक्षित ठेवा. ज्यामुळे तुम्हाला कॉम्प्युटरच्या वापरावर नियंत्रण ठेवणे सोपे जाईल. याचबरोबर आपण मुलांना सायबर जगतातील नवनवीन गोष्टी समजून घेण्यास, नवीन गोष्टी शिकण्यास परवानगी दिली पाहजे पण हे करताना सुरक्षिततेच्या दृष्टीने देखील जागरूक असायला हवं. सायबर जगतात प्रत्येकजण कुठे ना कुठे बळी पडण्याची शक्यता असते. ही नवीन स्मार्ट उपकरणे आरामात हॅक केली जाऊ शकतात. तेव्हा पालक जेव्हा या सायबर जगताच्या सुरक्षिततेबाबत जेवढे लवकर जागरूक होतील तितक्या लवकर ते आपल्या मुलांना ही या जगात आत्मविश्वासाने वावरण्यासाठी अधिक सक्षम बनवतील.

पण त्यासोबत एक गोष्ट नेहमी लक्षात ठेवायला हवी की आपल्या लक्ष ठेवण्यामुळे मुलांची गैरसोय होऊ नये. या गोष्टीचा त्यांना त्रास होऊ नये. मुलांना त्यांची डिजिटल स्पेस देऊन त्यांच्या सोबत योग्य संवाद साधून पालक आपल्या मुलांसोबत उत्तम प्रकारे नवनवीन गोष्टी शिकू आणि शिकवूही शकतात. अशाप्रकारे पालक आणि मुलांमधील नाते अधिक दृढच होईल. पालकांच्या कॉम्प्युटरचा वापर करण्यास शिकण्याने त्यांच्या मुलांसाठी ते अतिशय फायदेशीर ठरेल. डिजिटल पालकत्व ही एक अशी संकल्पना रुजली आहे जी तुमच्या मुलांना ऑनलाईन आणि खऱ्या आयुष्यातही एक सुजाण नागरिक बनण्यास नक्कीच मदत करेल आणि पुढील पिढीच्या गळ्याला वेदू पाहणारा इंटरनेट नावाचा विळखा नक्कीच सैल होईल.

पत्र

पत्र हा प्रकारचा संवादच असतो. पत्रं आपल्या जवळ कायम राहतात. पुन्हापुन्हा वाचता येतात. त्यामध्ये पाठवणाऱ्याच्या भावनेचा ओलावा असतो. त्यांचा स्पर्श पत्रातून जाणवतो. परदेशात गेलेल्या, घरापासून दूर असलेल्यांना पत्राची किंमत समजते. सीमेवर लढणाऱ्या, दूर एकाकी आणि असुरक्षित वातावरणात असलेल्या सैनिकांना ही पत्रं म्हणजे प्रेम, धीर, प्रोत्साहन आणि कौतुक घेऊन येणारे दूतच असतात. त्या पत्रात त्यांना आपल्या आईवडिलांचे, भावंडांचे, बायको मुलांचे चेहरे दिसतात. घर, गल्ली, गाव डोळ्यापुढे येतं. ते अशा पत्रांची चातकासारखी वाट पाहत असतात. साधं दोन ओळींचं पत्र प्रेमाच्या धाग्यांनी माणसांना जोडून, बांधून ठेवतं.

जवाबी
REPLY



पोस्ट कार्ड POST CARD

पिन PIN



यशश्री पुणेकर
पुणे

मैत्रिणींनो मी या सदरातून तुमच्याशी विविध विषयांवर गप्पा मारणार आहे. विषय तसे आपल्या रोजच्या बोलण्यातलेच असतील. पण कधीकधी अशा बोलण्यातूनच एखादा विषय सुचतो आणि त्यावर जसजसा अधिक विचार करत जाता तसतसे त्याचे वेगवेगळे पैलू लक्षात येतात. आता हेच पाहा ना...

दिवाळी संपल्यावर माझ्या एका मैत्रिणीचा मला मेसेज आला. दिवाळीचे शुभसंदेश डिलीट करून करून तिची बोटं दुखायला लागली म्हणे. खरंच या मोबाईल, वॉट्स-अप, मेल, फेसबुकमुळे संदेश देणं-घेणं किती सुलभ झालंय नाही! आता कधीकधी त्याचा अतिरेक होतो म्हणा पण जगाच्या पाठीवर कुठेही असलेल्या आपल्या प्रियजनांना एका क्षणात आपण संदेश पाठवू शकतो. पण बघा ना, कितीही मनापासून पाठवलेला संदेश असो, तो शेवटी डिलीटच केला जातो. आपण व्यक्त केलेल्या भावना शेवटी हवेत विरून जातात. अशा या संदेशांना पत्राची सर यायचीच नाही. या आधी पत्रातूनच तर संदेशांची देवाणघेवाण होत असे.

फारपूर्वी पत्र सांडणीस्वार, घोडेस्वार किंवा कबुतरामार्फत पाठवलं जाई. पत्राचं स्वरूपही खलिता किंवा बंद लखोटा असं भारदस्त असे. जगात पहिलं पत्र कुणी कुणाला लिहिलं असेल? कुणी का असेना पण पत्र लिहिणं ही एक कलाच आहे. शाळेत

पत्रलेखन शिकवतात, पण ती पत्रं म्हणजे अभिनंदनपर, रजेचा अर्ज, परवानगीसाठी किंवा आभाराची अशी औपचारिक असतात. प्रत्येक पत्रासाठी, पदासाठी मायना वेगळा. मायन्यावरून पत्र कोणाला लिहिलं आहे याचा उलगाडा चटकन होत असे. पण प्रत्यक्ष चांगदेवांना पण प्रश्न पडला की ज्ञानदेव वयानं लहान म्हणून आशीर्वाद द्यावा की ज्ञानानं मोठे म्हणून नमस्कार करावा? शेवटी पत्र कोरंच गेलं. पण अशा कोऱ्या पत्रालाही ज्ञानदेवांनी सुयोग्य उत्तर पाठवलं, ते मग 'चांगदेव पासष्टी' नावाने प्रसिद्ध झालं.

पत्राचे प्रकार तरी किती विविध.

परीक्षेत प्राविण्य मिळाल्याची, नोकरीवर रुजू व्हा असं सांगणारी पत्रं वेगळाच आनंद देतात. काही पत्रं अभिनंदनाची तर काही सांत्वनाची. काही स्वीकाराची तर काही नकाराची. पूर्वीच्या काळी माहेरी गेलेल्या बायकोने नवऱ्याला लिहिलेल्या पत्रांची गंमत काही वेगळीच असे. खरंतर प्रेम दर्शवण्यासाठी लिहिलेल्या या पत्रांमध्ये संकोचाने इतरच सांसारिक गोष्टी लिहिल्या जात. काही पत्र तर वादविवादाची आणि चर्चेचीसुद्धा असतात. जी.ए.कुलकर्णी आणि सुनिताबाई यांची पत्रं हा एक बौद्धिक खजिनाच आहे. अशी पत्रं पुढच्या पिढीला ज्ञान आणि प्रेरणा देणारी असतात. पूर्वी पत्रं आपल्यापर्यंत पोहचवणाऱ्या पोस्टमनची आपण आतुरतेने वाट पाहत असू. आता मात्र पोस्टमन

काका क्वचित्तच भेटतात.

परवाच पत्रांचं एक पुस्तक वाचनात आलं, त्याचं नाव 'आजी आजोबांची पत्रे.' थोर समाजसेवक बाबा आमटे, गायिका आशा भोसले अशा आपापल्या क्षेत्रात खूप काम केलेल्या सुप्रसिद्ध व्यक्तींनी त्यांच्या नातवंडांना लिहिलेली ही पत्रं आहेत. आपल्या वयाच्या, ज्ञानाच्या अनुभवातून त्यांना जाणवलेलं जग, जीवनातलं सौंदर्य, नीतीमूल्यांचं महत्त्व त्यांनी इतकं छान उलगडून दाखवलंय की ती पत्रं त्यांच्या नातवंडांपुरती न राहता सर्वांसाठीची झाली आहेत. पत्र कधीही न वाचलेल्या आजच्या पिढीला ही पत्रं आवर्जून वाचायला द्यावीत. ही पत्रं वाचताना पंडित नेहरूंनी इंदिराजींना लिहिलेली पत्रं, अब्राहम लिंकनचं हेडमास्तरांना पत्र, साने गुरुजींची सुधास पत्रं यांची हमखास आठवण येते. गोखल्यांची शतपत्रं आणि आगरकरांची सुधारक मधली पत्रं तर समाजाला खडबडून जागी करणारी होती. आजही त्यातले विचार आपल्याला उपयुक्त आहेत. पूर्वी गुप्तसंदेश पत्रातूनच पाठवले जात. समर्थ रामदास स्वामींनी ओवीबद्ध पत्रात प्रत्येक ओवीच्या आद्याक्षरातून शत्रूविषयी पूर्वसूचना महाराजांना आधीच कळवली होती. अशी अनेक पत्रं अनेक वर्षं जपून ठेवावी अशी असतात.

पत्रात सर्वात महत्त्वाचा असतो तो पत्ता. खालकर तालमीला उजवी घालून वडाच्या पारासमोर गोखले यांचा वाडा असा पत्ता लिहायची पूर्वी पद्धत होती. नंतर अमक्या पेठेत अमुक सदन असा

पत्ता येऊ लागला. आता हा मार्ग, ही सोसायटी असा पत्ता येतो. आणि आत्ताही आपण मेल आई डी सांगतो तो आपला मेल पत्ताच असतो.

तुम्ही म्हणाल आजच्या या डिजिटल युगात पत्रांचं काय महत्त्व? तर पत्रं ख्यालीखुशाली तर कळवतातच, पण विनंती करतात, मन वळवतात, मार्गदर्शन करतात. दूरदर्शन, आकाशवाणी आणि वर्तमानपत्रात श्रोत्यांची, वाचकांची पत्रं अनेक सूचना, मतं आणि अभिप्राय कळवतात. तो एक प्रकारचा संवादच असतो. पत्रं आपल्या जवळ कायम राहतात. पुन्हापुन्हा वाचता येतात. त्यामध्ये पाठवणाऱ्याच्या भावनेचा ओलावा असतो. त्यांचा स्पर्श पत्रातून जाणवतो. परदेशात गेलेल्या, घरापासून दूर असलेल्यांना पत्राची किंमत समजते. सीमेवर लढणाऱ्या, दूर एकाकी आणि असुरक्षित वातावरणात असलेल्या सैनिकांना ही पत्रं म्हणजे प्रेम, धीर, प्रोत्साहन आणि कौतुक घे येणारे दूतच असतात. त्या पत्रात त्यांना आपल्या आईवडिलांचे, भावंडांचे, बायको मुलांचे चेहेरे दिसतात. घर, गल्ली, गाव डोळ्यापुढे येतं. ते अशा पत्रांची चातकासारखी वाट पाहत असतात. साधं दोन ओळींचं पत्र प्रेमाच्या धाग्यांनी माणसांना जोडून, बांधून ठेवतं.

आपलाही हा संवाद असाच पुढे चालू ठेवावा असं वाटतंय ना, मग पत्र लिहून तसं नक्की कळवा. लोभ आहेच तो वृद्धिंगत व्हावा हीच सद्विच्छा. पुन्हा भेटू पुढच्या सदरात...

We Enable Woman Entrepreneures

Whatever you are a small company, big company or just a freelance blogger, our company makes your business known at global scale with our websites. Our team is dedicated to offer you our best support.

Welcome to The Being Woman. We help woman entrepreneurs craft beautiful websites in accordance with the latest trends and at very affordable prices. Among them, there is material design making the screen image more realistic and responsive design providing website usability on any portable device, so with that more and more people joining social networks today. Calling Out All Woman Entrepreneures to join The Being Woman to take your business to new heights.



Promotion



Marketing



Development

Get in touch:

Ph- +91-928435119/+91-8552857779

www.biznble.com

www.thebeingwoman.com

बिडिंग
वुमन



BIZ-N-BLE



आजकाल मी ...

आजकाल मी माझ्यावर जरा जास्तच विश्वास ठेवते,
दुसऱ्यांवर ठेवण्याऐवजी तो मी माझ्यावर ठेवायला शिकलीये ,

हल्ली इतरांचे चांगले गुण बघून मला हेवा वाटत नाही,
ते गुण माझ्यात नसल्याचं कारण मी शोधते,
आणि कारण शोधताना ते गुण अंगी बाळगायला मी शिकलीये

आता ठरवलंय, नाण्याच्या दोन्ही बाजू बघायच्या,
नुसतीच सोपी वाट नाही धरायची,
कारण काटेरी वाट यशस्वी पार केल्यावर
त्याचा आनंद घयायला मी शिकलीए
आणि अपयश आलंच, तर कडवटपणा
पचवायला मी शिकलीये ...

आजकाल मी जरा जास्तच सरळ बोलते,
पण सरळ बोलताना दुसऱ्याचं मन जपायला मी शिकलीये ...

या जगात खूप गोष्टी चालतात, काही चांगल्या, काही वाईट,
चांगल्या गोष्टींचा आनंद तर घेतेच,
पण वाईट गोष्टी चांगल्या करायला मी शिकलीये ...

आजकाल रस्त्यावर उगाच होणाऱ्या मारामाऱ्या बघून मी शांत बसत नाही,
एखाद्यावर होणाऱ्या अन्यायाविरुद्ध आवाज उठवायला मी शिकलीये ,

कधी कुठे लागलं, पडले, तर डोळ्यातून अजिबात पाणी येत नाही,
सीमेवर चोवीसतास लढणाऱ्या सैनीकांचा विचार करायला मी शिकलीये ,

आजकाल एखादं मंदिर दिसलं की आपोआप हात छाती जवळ जातो,
पण काहीही न मागता ह्या आयुष्यासाठी धन्यवाद बोलायला मी शिकलीये

...



ऐश्वर्या खळदकर
पुणे

रात-मोगरा

रात मोगरा मोगरा
रात सुवास सुवास
रात बहरलेली धून
जेव्हा थकतो प्रवास...

रात मोगरा मोगरा
ओली निरागस
रात मंद मंद जरा
खुळं मोरपीस;

रात क्षणिक सुखद,
रात उद्याचा प्रभास,
रात भयभीत तरी
रात मोकळा श्वास ;

शांत स्तबद्ध संन्यासी
रात होते जेव्हा जेव्हा
विरह गीत सुचवत
रात बागेश्री, मारवा

कृष्ण कृष्ण शुभ्र शुभ्र
रात मोगरा दरवळे
रात पहाट ओळ गाई
वेड्या मोगऱ्यामुळे

Cyber Crime



अन्वी बोरकर
अमेरिका वॉशिंग्टन

अन्वी बोरकर वय १३ वर्षे. अन्वी वॉशिंग्टन डीसी. अमेरिका येथे आठवी मध्ये शिकते आहे. ती बिइंग वुमनची सगळ्यात लहान मॅबर आहे. घरात आई वडील दोघेही इंजिनीअर असल्याने सायन्स आणि टेक्नोलॉजी विषयांची तिला विशेष आवड आहे. तिला लेखक व चित्रकलेमध्ये विविध पारितोषिके मिळाली आहेत. ललित लेखन ते राजकारण अशा व्यापक विषयांवर तिने लिखाण केले आहे.

In the rise of the COVID-19 pandemic, the entire world has shifted online. While some naturally adapted to this adjustment, others found it confusing and hard to follow. This made many people primed targets for hackers and scammers, especially citizens who were not as tech savvy or knowledgeable about scams. Unknowing citizens can make easy victims for hackers, and leave the individuals vulnerable to cyber attacks. These individuals should be made aware properly about how scams and hacks work, so they can better protect themselves from fraudsters who may steal their data or savings.

Email Fraud

1. How does it work?

- Victim's account is compromised using one of many tools including:
- Phishing Emails: sent from allegedly genuine accounts asking you to change your credentials in pretext of a system update, technology upgrade, data loss, etc. Once you enter your information, the page then steals it.
- Spam Emails: Scammers send you spam/unsolicited emails with attachments or links which have malwares embedded in them. These malwares could range from keyloggers to programs that screenshot or read and transmit the information you enter. Once you click the link/attachment, the malware discreetly gets downloaded onto your device.

0. What will the hackers do?

- Send messages/emails to your contacts asking for money
- Be able to access your other accounts and credentials

of those accounts

- Ask clients, customers, or contacts to pay money to a different bank account

0. Take precautions

- Use 2FA (Two-Factor Authentication)
- Do not open anything or click on any links from someone you do not know
- Make your password a minimum of 8 characters long, with at least one uppercase, one lowercase, one number and one symbol. Do not tell anyone your password. Change your password every 2-4 months.
- Do not write your password on cheat sheets which can be seen by others

Mobile Application-Related Crimes

1. How does it work?

- More and more of the population is shifting to smartphones, tablets, and computers, making their operating systems (OS) a soft target for hackers
- Applications distributed through app stores pose the largest malware threat. This is because most app stores, which are controlled by an OS, have little protocol regarding apps. Basically, anyone can create an 'app' and put it on the app store (as long as it is a working program).
- A malicious file is also considered a working program, making it very easy for hackers to spread malware across thousands of mobile devices.

0. What will the hackers do?

- Fake apps might redirect customers to illegitimate websites to steal information.
- Fake apps might ask you to subscribe to a premium

or VIP version of the app, then steal your money.

0. Take precautions

- Be wary of any apps you download
- Check the validity of the app. This includes checking the publisher (have you ever heard of them before?), ratings and reviews (fake apps will have little or none, while genuine apps will have thousands), looking for spelling mistakes (is it the publisher's first language?), and reading the apps permissions. If anything looks fishy, do not download the app.
- Search for the name of the app. If no results come up, it is probably not a real app
- Check if the ratings come from verified downloaders. Often, companies will create alternate accounts to rate their own app well, giving the illusion that it has many reviews.
- Always log out of financial accounts after use (online shopping accounts, bank accounts, etc.) Ransomware

1. How does it work?

- In simplest terms, ransomware keeps you from your files, apps, or systems until you pay a certain amount of money, or a ransom (hence the name).
- Organizations and companies are more likely to be attacked with this method than a single person.
- Once it is on one device in a system, it can quickly spread to many more.

0. What will the hackers do?

- The ransomware will leave your files inaccessible no matter what you do. Hackers will ask for a sum of money, and in exchange, you will be able to access your files again.

0. Take precautions

- Have backups for your data and implement technology that can scan for ransomware.
- Have a genuine, updated antivirus in your system.
- Use web and email filters on your network to filter out malicious files.
- Never click on unsolicited links, even if they are from someone in your contacts. They could have been hacked.

Phishing

1. How does it work?

- Phishing is a type of fraud that is carried out through emails. It is designed to trick you into giving a scammer your credentials. The scammers will send fake emails to customers, looking like bank officials, and ask to verify or update their account information with a link in the email. The link will take you to a website that looks like a genuine website and will ask you to fill in your information.
- Other forms of phishing include vishing (voice

phishing, carried out over a phone call) and smishing (carried out through SMS).

0. What will the hackers do?

- Once a scammer has your information, it is game over. They could use your passwords to make illegitimate transactions or figure out your other credentials.
- SIM swaps: scammers get a new SIM card issued against your registered mobile number. With this new SIM card, they get OTPs (One Time Passwords) and alerts required to make financial transactions.

0. Take precautions

- Check the website URL. The 's' in 'https://' stands for secure! Be wary of any websites that start with just 'http://'.
- Never share personal information like username, passwords, bank account no. through SMS, call, or email.
- If a scammer is asking you to go to a company or bank website, type in the web address yourself instead of clicking a link.
- Remember: banks and their representatives will almost never send SMS or call them over the phone to ask for or confirm personal information as well as send OTPs.

Social Media Frauds (Facebook, Instagram, Twitter)

1. How does it work?

- Social media scams are becoming more and more common. In crimes like these, the scammer meets the victim through social media, primarily Facebook, and quickly becomes friends. Then, the scammer claims that because they live outside of India, they are sending the victim gifts through courier. After a few days, the victim gets a call from (allegedly) the Indian Customs department. Customs says they are calling because the gifts contain a lot of foreign cash, jewelry, etc. and in order to claim that, the victim must pay customs charges, GST, etc. The victim essentially sends huge sums of money to a scammer.

0. Take precautions

- Keep personal information private online
- Never accept friend requests from strangers online
- Never send people you do not know money, no matter how small the sum
- Always cross-check with Customs, Foreign Embassy, airport authorities, etc.



मोनिका ओ माय डार्लिंग!



मधुवंती गोडसे
सिल्वासा

काय मनात एकदम हे गाणं वाजू लागलं ना? ह्या प्रसिद्ध गाण्याच्याच नावाने असलेला हा चित्रपट नुकताच प्रदर्शित झाला. डार्क कॉमेडी ह्या प्रकारात मोडणारा हा चित्रपट आहे. ह्या चित्रपटाच्या पोस्टर पासूनच ह्या चित्रपटातली सस्पेन्स तयार होत जाताना दिसतो. आजकाल इतक्या विचारपूर्वक तयार केलेली पोस्टरस क्वचितच दिसतात.

युनिकॉर्न रोबॉटिक्स नामक एक टेक कंपनी. रात्र पाळी आणि एक इंजिनियर इथे काम करतो. नुकतंच त्याने आपल्या प्रेयसीला प्रपोज केलं आणि तिने हो म्हटलं. त्यामुळे तो एकदम सातवे आसमान पर!

ही गोष्ट तो त्याच्या जवळच्या मित्राला गौतमला सांगतो. तितक्यात ह्या ठिकाणी काम करणाऱ्या रोबोटच्या केजमध्ये जातो आणि रोबोट अचानकपणे सुरु होवून त्या मुलाला मानेपासून उचलून वर उचललं जातं आणि मान मुरगळून त्याचा मृत्यु होतो.

तांत्रिक बिघाड असल्याचं सिद्ध केलं जातं आणि केस बंद होते.

लवकरच ह्या कंपनीचे मालक सत्यनारायण अधिकारी एक इव्हेंट आयोजित करतात, ज्यात ह्या कंपनीचा

पुढील उत्तराधिकारी ठरतो. एका अतिशय सामान्य मराठी कुटुंबातून आलेला जयंत आरखेडकर. जयंत अतिशय कष्टाने इथपर्यंत पोहचला आहे आणि आता तर ह्या कंपनीच्या मॅनेजिंग डायरेक्टरच्या पदावर पोहचला. सत्यनारायण अधिकारीच्या मुलीशी लग्न होणार आहे म्हणजेच पाचों उंगलीयां घी में!

अर्थात जयंतवर जळणारे बरेच आहेत ते म्हणजे सत्यनारायण अधिकारींचा मुलगा निशी, ह्या कंपनीचा जुना एम्प्लॉयी आणि अकाऊंटंट अरविंद, सेफ्टी ऑफिसर तमांग सत्यनारायण अधिकारींच्या पर्सनल सेक्रेटरीच्या मोनिकाच्या जाळ्यात जयंत अडकला आहे आणि त्याच्याप्रमाणेच निशी, अरविंद देखील.

आता मोनिका प्रेग्नंट आहे आणि ह्या तिघांनाही ब्लॅककमेल करते आहे. तिघे मिळून तिचा काटा काढायचा म्हणजेच तिचा खून करायचा असं ठरवतात आणि त्याप्रमाणे तयारी सुरु होते. प्रत्यक्षात मात्र ठरवलेल्या प्लॅनप्रमाणे मोनिकाचा खून न होता निशीचा खून होतो आणि त्यानंतर अनेक संशयास्पद मृत्युंची मालिका सुरु होते. कोण आणि कशासाठी करतय हे

खून आणि आता पुढील खून कोणाचा अशा संशय मालिकेत जयंत सापडतो. अखेर सत्य त्याच्या पुढे येतंच मात्र ते इतक्या वेगळ्या पद्धतीने.

हे खून करतंय कोण? कशासाठी? हे समजून घ्यायला मात्र तुम्हाला चित्रपट बघावाच लागेल. राजकुमार राव ह्याने जयंत आरखेडकर ह्या एका मध्यमवर्गीय कुटुंबातून आलेल्या आणि आता एका कंपनीत मोठ्या पदावर पोहचलेल्या टेकीचं काम सुरेखच केलं आहे. त्याला हुमा कुरेशी (मोनिका)ने चांगली साथ दिली आहे.

एसीपीच्या भूमिकेत राधिका आपटे (एसीपी नायडू)ने छोट्या

भूमिकेतसुद्धा मजा आणली आहे. त्याशिवाय विनय केंकरे, शशांक शेंडे यांच्या लक्षात राहण्यासारख्या भूमिका आहेत.

ह्या चित्रपटाचा सरप्राईज एलिमेंट शेवटपर्यंत आपल्याला स्क्रीनशी खिळवून ठेवतो.

हा चित्रपट 'काइगो हिगाशि' ह्या जपानी लेखकाच्या 'बुरुतासु नो शिन्ड्यु' ह्या मुळ जपानी कादंबरीपासून केलेलं रुपांतरण आहे. परंतु त्या गोष्टीला पूर्णपणे भारतीय रूप देण्याचं काम वासन बाला यांनी बखुबी केलं आहे.

नेटफ्लिक्सवर असलेला हा चित्रपट नक्की बघावा असा आहे.

शब्दकोडे ४ / विजय तरवडे

१		२	३		४		५		६
७	८			९		१०		११	
१२			१३						
			१४		१५		१६		१७
१८					१९	२०			
२१				२२					
		२३							२४
	२५			२६	२७		२८		
२९		३०		३१		३२	३३		
३४			३५						
		३६					३७		

आडवे शब्द : २. सुरुवात ७. चिडखोर ९. व्यासपर्व पुस्तकाच्या लेखिका १२. विष्णू १३. दोन मैल १४. गुन्हा १६. गरजवंत १८. सकाळचा पहिला प्रहर १९. छाया, सावली २१. मैत्रीण २२. वेळकाढूपणा २३. शासनाचे कररूपाने उत्पन्न २६. तुळईला आधार देणारा खांब २८. मधुर २९. वेपवा ३२. गुन्हाचा संशय ३४. गाजराचा गोड पदार्थ ३५. आजवे ३६. आप्त ३७. जसा

उभे शब्द : १. शेवट, समाप्ती २. पडवी ३. अपशकुन ४. देवीचे एक रूप ५. लबाडी, दंभ ६. ऐकलेले ८. गूढ ९. दुजा, द्वितीय १०. नशीब ११. राजाचा अमात्य १३. हात व दंड यांचा सांधा १४. चुस्स १५. शुभ्र, श्वेत १६. एक शेंगभाजी १७. निबर, राठ १८. गाढव २०. लीलया २२. पाण्याचा पाट, नहर २४. पुष्टी २५. फेरफार २७. जागरूक २८. मनोहर, रम्य २९. अमर्याद ३०. मार्गस्थ ३१. शकून बघण्याची कथित विद्या ३३. झावळीच्या पातीमधील काडी

शब्दकोडे उत्तरे फोटो काढून खालिल मेलवर पाठवा आणि बक्षिस मिळवा. editorial@thebeingwoman.com (उत्तरे पुढिल अंकात)

शब्दकोडे : ३ चे उत्तर

उं	ब	र	का	कु	त	र	ओ	ढ
च		का	न्हो	पा	त्रा	णां		ब
मा	क	ड	जी		अं	ग	ना	
झा	ड		आं	द	ण	ण		आ
झो		सां	ग्रे	स		ध्या	सं	धी
का	वे	बा	ज	रा		स	वि	ता
	द	र		र	अं		प	प
द	व		ब	ज	ब	ज	पु	री
य	ती		दा	त		ने		त
नी		पा	म		आ	य	ता	र
य	म	क		वं	द्य		ठा	म
								ठ



उपचार योग्य मार्गदर्शनातून



डॉ. नूपुर जोगळेकर
MBBS



गोली दहा वर्षे मी डायबेटिससाठी गोळ्या घेत आहे. माझे (लिपिड प्रोफाईल) खूप भीतीदायक आहे. यातून काय मार्ग काढायचा आणि कसा? असे अत्यंत चिंतातूर होऊन ५५ वर्षांच्या गोखले मॅडम म्हणाल्या. नीता गोखले या एक प्रख्यात वकील आहेत. त्यामुळे ताणतणाव रोजचेच आणि दगदग.

डायबेटिसबद्दल खूप काही लिहिले गेले आहे. आज आपल्याकडे त्याबद्दल पुष्कळ माहिती उपलब्ध आहे. खूप डॉक्टर्स आणि ढीगभर डाएट प्लॅन्स आहेत, तरीही जगातील सर्वात जास्त केसेस असलेला आपला देश आहे. आज भारतात अंदाजे ७.२५ कोटी डायबेटिक रुग्ण आहेत.

अशावेळी औषध नाही तर डायबेटिसकडे बघायचा दृष्टिकोन बदलणे गरजेचे आहे. त्याही पूर्वी डायबेटिस म्हणजे काय हे जाणून घ्यायला हवे. आपण जे खातो ते अन्न पचले की त्यापासून ग्लुकोज तयार होते आणि ती आपल्या रक्तात येते. आता ही ग्लुकोज जेव्हा

शरीरातील पेशींमध्ये जाते तेव्हा त्यापासून ऊर्जा बनते. ही ऊर्जा शरीर आपली कामे करायला वापरते. आता ग्लुकोज पेशींच्या आत जाण्यासाठी इन्शुलिनची गरज असते. डायबेटिसमध्ये इन्शुलिन आपले काम करेनासे होते. त्यामुळे ग्लुकोज पेशींमध्ये आत जाईनासे होते आणि यामुळे रक्तातील ग्लुकोजची पातळी वाढते.

सर्वप्रथम, हे लक्षात घ्यायला हवे की जोपर्यंत आपण इन्शुलिन स्वतःचे काम नीट करू शकेल यासाठी पावले उचलत नाही, तोपर्यंत इतर उपाय निकामी ठरणार. जेवणातले काही पदार्थ सोडल्यास आपण काहीही खाल्ले की रक्तात इन्शुलिन येऊन पोहचते. त्याचे प्रमाण, हे आपण किती खाल्ले यापेक्षा कितीवेळा खाल्ले यावर अवलंबून असते. दिवसातून जर ८-१० वेळा हे इन्शुलिन रक्तात आले तर हळूहळू पेशी या इन्शुलिनला प्रतिसाद देईनाशा होतात आणि मग आधी इन्शुलिनचे काम बंद होते आणि रक्तातील ग्लुकोज खूप वाढते. त्यामुळे एका दिवसात कमीत कमी वेळा इन्शुलिन आपल्या रक्तात येऊ देणे हे सगळ्यात महत्वाचे.

त्याबरोबर योग्य ती जीवनसत्वे (vitamins), खनिजे (minerals) शरीराला मिळायला हवीत. प्रथिने योग्य प्रमाणात जेवणातून मिळायला हवी. शरीराची हालचाल वाढायला हवी, योग्य तो व्यायाम व्हायला हवा आणि रात्रीची झोप पूर्ण व्हायला हवी. ज्या अन्नपदार्थांमध्ये साखरेचे प्रमाण खूप जास्त व पोषक तत्वे खूप कमी असतात असे पदार्थ टाळायला हवेत.

डायबेटिस हा स्ट्रेस किंवा तणावामुळेसुद्धा वाढतो. प्रक्रिया तीच असते. त्यामुळे आयुष्याकडे नकारात्मक दृष्टिकोनातूनच बघणाऱ्या लोकांना हा जास्त लवकर होतो. कुटुंबात जर आई वडील यांना डायबेटिस असेल तर पुढच्या पिढीला व्हायची शक्यता वाढते.

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

इतक्या वर्षात मी पहिल्यांदा स्वतःकडे इतके लक्ष दिले असेल. कुटुंबातील लोकांची काळजी घ्यायच्या नादात मी स्वतःच्या तबबेतीकडे खूप दुर्लक्ष केले. व्यवसाय वाढला पण प्रकृती ढासळली. आता यापुढे हे मी लक्षपूर्वक बदलणार. असं म्हणत चांगले आलेले रिपोर्ट्स पर्समध्ये ठेवताना मॅडमच्या चेहऱ्यावरील समाधान खूप काही सांगून जात होते.



Dr. Nupur Jogalekar
MBBS, Shamanic healer
(Certified from US)
REBT Practitioner Flower
remedy therapist Available for
appointments at **9890053837**

तुमच्या कार्यक्रमाची जबाबदारी त्यास सोहळा करण्यात आमची भागीदारी!

इथे प्रत्येक क्षण
सोहळा बनतो!



कैटरिंग सर्व्हिस

साखरपुड
लग्न
वास्तुशांती
मौज
वाढदिवस
वारसे
डोहाळे जेवण
सत्यनारायण
पंच्याहत्तरी
धार्मिक कार्य
सोवळ्यातले स्वयंपाक



सर्व सेवासुविधा एकाच छताखाली

मंडप बुफे सर्व्हिस
डेकोरेशन पार्टी
गेट-टुगेदरसाठी आउटडोअर व
इनडोअरसाठी प्लॅनिंग
भिशी किटी पार्टी
थीम डेकोरेशन
मेहंदी, हळदीसाठी खास व्यवस्था



विशेष सोय

टिफीन सर्व्हिस
स्नॅक्स आणि थाळी
सर्व प्रकारची पीठे
ड्राय स्नॅक्स
पौष्टिक/डिंक लाडू
बुंदीचे लाडू
पुरणपोळी खवापोळी
उकडीचे मोदक

स्वस्तात मस्त

तुम्ही फक्त भाज्या फोडणीला टका!
कारण आम्ही तुमच्या वेळेची कदर करतो.
चिरलेल्या भाज्या (फळभाज्या, पालेभाज्या),
पुलाव साठी भाज्या+मसाला,
सांबार साठी भाज्या+मसाला,
भाजी साठी भाजी+मसाला,
सोललेला लसूण, ओले खोबरे (खोवलेला नारळ)
किसलेले खोबरे. सर्व काही मिळेल रास्त दरात!

अथपासून इतिपर्यंत
सर्वकाही एकाच छताखाली!

संपर्क:

सौ. आसावरी देशपांडे



**DESHPANDE'S
KITCHEN**

SNACKS, THALIS, FOOD PRODUCTS

शॉप नं - १, ग्राउंड फ्लोर, रविळा अपार्टमेंट, पूजा पार्क तेज,
भारती नगर, कोथरुड. फोन - +९१-९८५०३६६३४८

एक
पिइ-इआ की,
वर्षभरासाठी
सकारात्मक
विचारांची मेजवानी!
निवड तुमची!



9881098010 या
मोबाईल नंबरवर
अंकाची वर्गणी
गुगलपे, फोनपे,
पैटीएम द्वारे किंवा
वरील कोड स्कॅन
करून वर्गणी भरू
शकता.

टीप : वर्गणी भरल्यानंतर
त्याचा तपशील आपलं नाव
व संपूर्ण पत्ता 9881098010
या नंबरवर व्हाट्सअप करा.

थिंक
पॉझिटिव्ह

आयुष्य समृद्ध करणारं मासिक

७५०

रुपयांत वर्षभर
दर महिन्याला
घरपोच येणार

'थिंक पॉझिटिव्ह' मासिकाचे सभासद होण्यासाठी संपर्क
9881098010, 9766048750,
9604154761, 9604044216



बिडिंग वुमनची वार्षिक वर्गणी भरा आणि
चांदीची श्रीगणेश मूर्ती
तसेच गिफ्ट व्हाउचर भेट मिळवा



महिलांनी महिलांसाठी चालवलेल्या, दर्जेदार वाचन परंपरा निर्माण करत असलेल्या आणि गेल्या तीन वर्षांपासून वाचकप्रिय बनलेल्या बिडिंग वुमन या चार पानी पाक्षिकाचे रूपांतर आता 24 पानी मासिकामध्ये होत आहे. फॅशन, प्रवास, साहित्य, कला, संस्कृती, पर्यावरण या विषयांसह वेगवेगळ्या इव्हेंट अशा माध्यमातून हे मासिक आपल्यामधील कलागुणांना प्रोत्साहन देणारे आहे.

₹750 भरून
या मासिकाचे
वर्गणीदार व्हा

आणि दर्जेदार वाचन परंपरेचा
एक महत्वाचा भाग बना.



9579335103 या नंबरवर गुगल पे करा
आणि त्याचा स्क्रीनशॉट, तुमच्या नाव पत्त्यासह त्याच नंबरवर व्हॉटसअप करा.

अधिक माहितीसाठी संपर्क साधा: 8552857779

चांदीची श्रीगणेश मूर्ती भेट आणि
₹ 500 चे व्हाउचर स्विकारण्यासाठी संपर्क :
MY VOW JEWELS LLP
दुकान नं. 9, बहिरट पाटील एम्पायर, कावेरी नगर,
पोलीस लाईन्स, वाकड, पुणे 411057, मो. 9819095670

₹ 600 चे व्हाउचर स्विकारण्यासाठी संपर्क :
Four Fountains De-Stress Spa
६, मयुरेश कॉन्डोमिनिम अपार्टमेंट, दुसरा मजला,
मयूर कॉलनी, मृत्युंजय मंदिरासमोर, कोथल्ड,
पुणे, महाराष्ट्र ४११०२९, मो. 9819095670

RNI No. MAHMAR/2019/78753

संपर्क कार्यालय :

'बिडिंग वूमन' ६०३, फिथ,
अव्हेन्यू, सिटीप्राईड थिएटरजवळ,
पुणे ४११०३८

Mo. 9822862255, 8552857779



नव्या नात्यांचा
सुवर्णबंध जपणारे



चंदुकाका सराफ
अॅन्ड सन्स प्रा. लि.

1800 267 0999 | www.csjewellers.com

blinks.in

बारामती । एम.आय.डी.सी. बारामती । पुणे: रविवार पेठ । विंचवड । चंदननगर । हडपसर । भोसरी । पुणे - सातारा रोड । कोथरुड: पौड रोड
अकलूज । कराड । सातारा । सांगली । कोल्हापूर । संगमनेर । अहमदनगर: सथ्था कॉलनी । नाशिक: कॅनडा कॉर्नर । अथणी-कर्नाटक