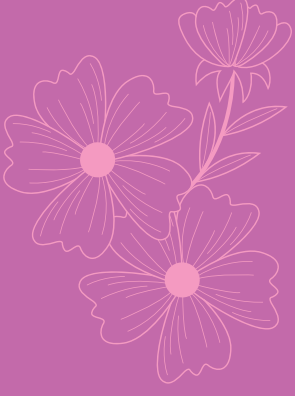


पुणे । वर्ष ५ वे । जुलै २०२४ । पाने १६

# बिडिंग वुमन



बिडिंग वुमन । जुलै २०२४



पुणे | वर्ष ५ वे  
जुलै २०२४ | पाने १६

RNI NO. MAHMAR/2019/78753

मुख्य संपादिका  
**रोहिणी वांजपे**  
९८२२८६२२५५

उप-संपादिका  
**चित्राली कुलकर्णी**  
९८५०९५८४३१

कॉर्पोरेट कमर्शियलस्  
**शुभांगी नांदूरकर**  
८५५२८५७७७९

डिझाईन  
**तन्मय आर्टस्**  
९८९०९३२६९३

संपर्क कार्यालय  
**'बिइंग वुमन'**

६०२, चंद्रमापुरी, १० वी गल्ली,  
डहाणुकर कॉलनी, कोथरुड, पुणे ४११ ०३८.  
editorial@thebeingwoman.com

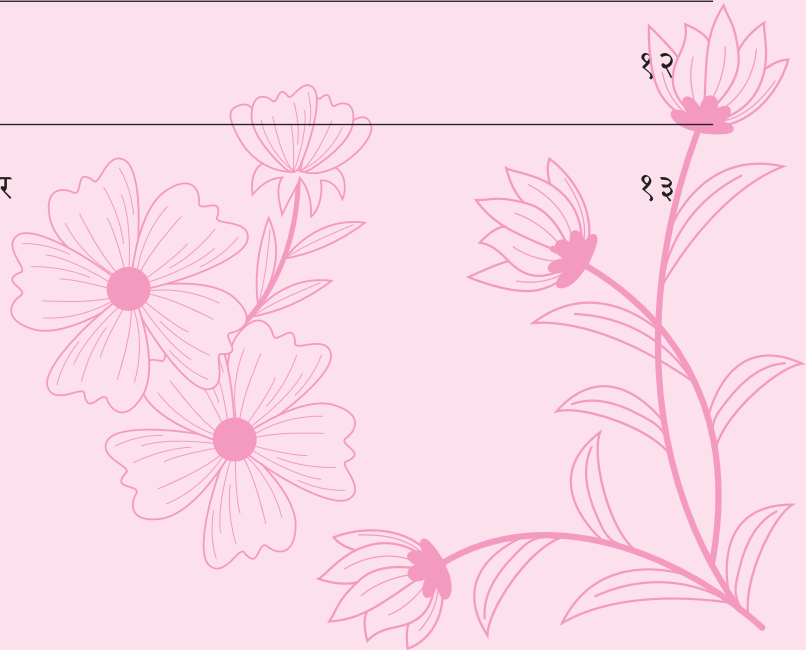
'बिइंग वुमन' हे पाक्षिक  
मालक, प्रकाशक व मुद्रक रोहिणी अरुण वांजपे  
यांनी एकविरा पब्लिसिटी, ए १२, निखिल पार्क  
'सी' सोसा., माणिकबाग, सिंगड रोड,  
पुणे ४११०५१ येथे छापून ६०२, चंद्रमापुरी,  
१० वी गल्ली, डहाणुकर कॉलनी, कोथरुड, पुणे ४११ ०३८.  
येथून प्रसिध्द केले.

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

# बिइंग वुमन

## अनुक्रमणिका

- |                            |    |
|----------------------------|----|
| ● संपादकीय                 | १  |
| ● रंग                      | २  |
| ● मुलाची पाठवणी            | ४  |
| ● बायकांनी आनंदी कसे रहावे | ६  |
| ● कष्ट                     | ७  |
| ● बिझनेस                   | ९  |
| ● कविता                    | १० |
| ● वारी                     | १२ |
| ● मेक ओव्हर                | १३ |



# संपादकीय

नमस्कार,  
बिडंग वुमनमध्ये सर्वांचे स्वागत आहे.

पावसाळी वातावरणामुळे हवा थंड झाली आहे. कडाक्याच्या उन्हापासून सुटका झाली आहे. जून व जुलै आमच्या मिडियाच्या भाषेत स्लॉक महिने असतात. बिझनेस कमी असतो नंतर मात्र एकदा श्रावण सुरू झाला की पुढच्या मे महिन्यापर्यंत परत कामाची धावपळ चालू होते.

बिझनेसला प्रोत्साहन देण हे आपल्या सर्वांचे कर्तव्य आहे. एकमेकींना साथ करत पुढे जायच आहे. बिडंग वुमन आता बिझनेस करणाऱ्या आमच्या मैत्रीणिंसाठी एक नवीन प्रोग्रॅम घेऊन येत आहे. याबद्दल लवकरच आपल्याला माहिती दिली जाईल. काही इव्हेंट्स घेणार आहोत. वेगवेगळे विषय घेऊन भेटत राहणारच आहोत.

या अंकात देखील खूप वेगळे विषय घेऊन आलो आहोत. अगदी साधा सोपा विषय बायकांनी आनंदी करसे राहावे, सेल्फ इगो म्हणजे नक्की काय, मुलीची सासरी पाठवणी होते त्याप्रमाणे मुलाची पण होते. जेव्हा मुलगा उच्च शिक्षणासाठी परदेशी जातो तेव्हा पण आईची स्थिती अशीच होते, ही काळजी छान वर्णन केली आहे. रंगांची सुंदर गुंफण असणारी एक गोष्ट आहे. कष्ट हा लेख कष्टाची महती सांगणारा आहे. जसं पावसाळा आल्यावर काद्याची भाजी, वर्षा सहल या गोष्टी आपण टाळू शकत नाही तसे कविला कविता नाही सुचल्या तर कसं! पावसाळी कविता घेऊन तर आलोच आहे.

बघता बघता जून महिना संपला म्हणजे जवळजवळ चे अर्धे वर्ष संपले. खूप काही सरले खूप काही करायचे बाकी आहे. आपण ठरवायचे काय करायचे. कुठूनतरी सुरुवात करायची मग मार्ग आपोआप सापडतात.

– सौ. रोहिणी अरुण वांजपे  
(संपादक, बिडंग वुमन)



रंग हा अगदी लहान शब्द असला तरी हा शब्द उच्चारताच अनेक रंग डोळ्यांसमोरून तरळून जातात. इंद्रधनुष्यातील समरंग. पहाटेस नभ क्षितिजावर विखुरले अनेक रंग छटा. विविध रंगात उमलेली पाने, फळे. नयनसुखद रंगात / छटांत बहरलेली फुले. मखमलीसम भासणारे सान हरित तृण. त्यावर बागडणारी नयनरम्य रंगातील तसेच नक्षीदार पंखांची इवली इवली फुलपाखरे. पावसाळी दिवसांत गिरी माथी उतरलेले पावसाळी काळे / सावळे मेघ. आपल्या नयन पटलांस स्पर्श करणाऱ्या विविध रंगांनी मनावर गारूड केले आहे. या अशा अनेक रमणीय रंगांनी आपले आयुष्य सुकर केले आहे असे म्हटले तर नक्कीच चपखल असेल. म्हणूनच रंगपंचमीचे विविध रंग तसेच पहाटेस नभात विखुरलेल्या अनेक रंगछटा यात अबालवृद्ध मनापासून रमतात. जसा निसर्ग अनेक रंगछटांत रंगतो तसेच काहीसे मानवी भावनांचेही आहे. लजेचा रंग लाल / गुलाबी असतो तसेच रागाचा / निराशेचाही रंग चेहऱ्यावर दिसून येतो त्याचप्रमाणे घाबरल्यामुळे चेहरा गोरामोरा होणे / पांढराफटक पडणे या व अशा विविध भावनांचा आरसा हा चेहऱ्यावरील सुक्ष्म का होईना पण रंग असतो असे म्हटले तर ते नक्कीच उचित होईल. रंगवलेली स्वप्ने हा प्रत्येकाच्या आयुष्याचा एक भाग असतो. प्रत्येकाने काही ध्येये बाळगलेली असतात व यालाच रंगविलेली स्वप्ने असे म्हटले जाते. ही स्वप्ने पूर्ण करण्यासाठी प्रत्येकजण झटत असतो. विवाह झाल्यावरही काही स्वप्ने रंगविली जातात व ती पूर्ण करण्यासाठी दोघे मिळून झटत असतात. सुरुवातीला कृष्ण-धवल दूरदर्शन होते. त्यानंतर हळूहळू तंत्रज्ञानात सुधारणा होऊन दूरदर्शन रंगीत झाला. या दोन्ही दूरदर्शनमधील फरक पाहता रंगीत दूरदर्शन डोळ्यांना आल्हाददायक ठरला.

आपल्या दैनंदिन आयुष्यात रंग या शब्दाचा वारंवार अनुभव घेत असतो. आता आपण रंग या शब्दात रंगलेले काही अनुभव, वाक्यप्रचार इत्यादी गोष्टींचा वापर कसा केला जातो हे पाहूया. रंग उडणे हा वाक्यप्रचार निरनिराळ्या ठिकाणी वापरला जातो. भिंतीवरील रंग उडणे, कपड्यांवरील रंग उडणे, चेहऱ्यावरील रंग उडणे इत्यादी. घराला रंग लावून घेतांना काहीजण रंग काढला आहे असाही शब्दप्रयोग करतात. खायचा रंग हाही प्रकार चांगलाच प्रचलित आहे. खाद्यप्रकाराला आकर्षक रंग यावा म्हणून खायचा रंग मिसळायची पद्धत आहे. याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे जिलेबी. रंग उडविणे / उधळणे / दाखविणे असाही शब्दप्रयोग केला जातो. हा शब्दप्रयोग जरा वेगळ्या अर्थाने वापरला जातो. थोडक्यात समाज चौकटीत राहून असभ्य वर्तन करणे. काही वेळा अशा वर्तनासाठी रंगढंग हा शब्दही वापरला जातो. कधी कधी अशा व्यक्तीला 'रंगेल' स्वभावाची व्यक्ती म्हणून संबोधले जाते. अशा व्यक्ती आपल्याच विचारात मशगुल असतात व त्यांच्या विचारांप्रमाणे आयुष्याचा आनंद घेत असतात. अशा व्यक्तींना खुशालचेंडू असेही संबोधले जाते. रंगेल स्वभावाच्या व्यक्तीचे वर्णन कधी सकारात्मक तर कधी नकारात्मक दृष्टिकोनातून केले जाते. असाच एक शब्दप्रयोग म्हणजे रंगात येणे. रंगात येणे म्हणजे तल्लीन होणे / गुंग होणे असा अर्थ निघू शकतो. नाटक / चित्रपटात अभिनय करणारे आवडती व्यक्तिरेखा रंगात येऊन रंगवीत असतात. तसेच गप्पांना रंग चढला किंवा गप्पात रंगून जाणे असाही शब्दप्रयोग केला जातो. एखादा देखावा / नाटक / चित्रपट पाहतांना रंगून जाणे असेही म्हटले जाते. आवडत्या गायकाच्या / गायिकेच्या रंगलेल्या मैफिलीच्या सुरांत हरवल्यावर पहाट कधी झाली याचा पत्ता लागत नाही कारण ती मैफिल अवर्णनीय असते. असेही म्हणतात कि सूर मनासारखे जुळले कि उत्तरोत्तर मैफिलीला रंग चढत जातो. अशा वेळेस कार्यक्रम रंगतदार झाला असा शब्दप्रयोग केला जातो. असाच अजून एक शब्दप्रयोग वारंवार वापरला जातो व तो म्हणजे रंगवून सांगणे.

एखादी छोटी गोष्ट अथवा छोटा प्रसंग उत्कंठावर्धक करून सांगणे. माणूस मुळातच गोष्टीवेल्हाळ असल्यामुळे अशा रंगवून सांगितलेल्या गोष्टी माणसाला आवडतात. काही व्यक्तींकडे किस्सेही रंगवून सांगण्याची कला असते. साहजिकच अशा व्यक्ती समाजाला प्रिय असतात. अशी माणसे गप्पात रंगत आणतात. असाच रंगसंगती हा शब्दही चांगलाच आशयघन आहे. चित्रकलेच्या संदर्भात हा शब्द वापरला जातो. एखाद्या चित्राचे वर्णन करतांना त्या चित्रात वापरलेल्या रंगांच्या बाबतीत हा शब्दप्रयोग केला जातो. अप्रतिम / छान रंगसंगती. ज्याप्रमाणे सकारात्मक विचारांची माणसे असतात त्याचप्रमाणे नकारात्मक विचारांची माणसेही असतात. चांगल्या रंगलेल्या कार्यक्रमात रंगाचा बेरंग करणारी विघ्नसंतोषी माणसेही असतात. तेरड्याचा रंग तीन दिवस म्हणजे एखादे काम अल्पकाळ जोरात करून बंद पडणे. रंग जाणे रंगारी म्हणजेच ज्याची विद्या त्यालाच माहित.

आपले सण ही या विविध रंगात रंगलेले आहेत. साधारणतः श्रावण महिना हा सणांचा महिना म्हणून ओळखला जातो. आषाढातील पडलेल्या पावसामुळे धरणी हिरव्या रंगात रंगलेली असते. विविध रंगातील / छटांतील पाना-फुलांनी वसुंधरा सजते. नयनसुखद रंगांनी अवघा परिसर बहरलेला असतो. विविध फुलांवर स्वच्छंदपणे उडणारी आकर्षक रंगातील / नक्षीतील फुलपाखरे लक्ष वेधून घेतात. त्याचप्रमाणे रंगांचा सण असलेला रंगपंचमी हा सणही त्यातील रंगांच्या वैविध्यतेमुळे अबालवृद्धांना आकर्षित करतो. वय विसरायला लावून अनेक रंगांचा आनंद देणारा हा सण. या सणाला रंग नुसता लावीत नाहीत तर रंग फासतात. तसाच दिवाळी हा सणही रंगांचा सण म्हणून ओळखला जातो. गुलाबी थंडीची चाहूल लागलेली असते. घरांची वातायने विविध रंगांच्या नेत्ररम्य आकाशकंदिलांनी सजलेली असतात. कृष्ण पटलावर अनेक रंगांची शोभिवंत फटाक्यांची बरसात मनाला आल्हाद देऊन जातात. त्याचप्रमाणे विविध रंगांच्या / आकाराच्या पणत्याही लक्ष वेधून घेतात. घरासमोर रेखाटलेल्या तसेच रंगावली प्रदर्शनातील विविध आकर्षक रंगातील रंगीबेरंगी रांगोळ्या मनोवेधक असतात. वर्षप्रतिपदा म्हणजेच गुढी पाडव्याचा सणही रंगांनी रंगलेला असतो. मोठ्या उत्साहाने काढलेल्या शोभायात्रेत अबालवृद्धांच्या पेहेरावात असंख्य

रंगछटांची उधळण असते. अशा रंगांनी रंगलेल्या शोभायात्रा मनाला उभारी देतात. अगदी विवाह समारंभात देखील असंख्य रंगांची उधळण असते.

मराठी, हिंदी चित्रपट गीते तसेच मराठी भावगीते यामध्येही गीतलेखकांनी रंग या शब्दाचा मोठ्या खुबीने वापर केला आहे. रंग या शब्दांनी सजलेली काही गाणी पुढीप्रमाणे - 'सावळाच रंग तुझा', 'रंगा येई वो', 'आज गोकुळात रंग खेळतो हरी', 'अवघा रंग एक झाला', 'रंगात रंग तो श्यामरंग', अंग नाच नाच राधे उडवुया रंग', 'खेळताना रंग बाई होळीचा होळीचा', 'दुनिया रंग रंगीली बाबा', 'मोरा गोरा अंग लई ले', 'रंग और नूर की बारात', 'मैने रंगली आज चुनरिया', 'फुलोंके रंग से', 'रंगीला रे', 'रंग रंग के फूल खिले', 'रंग बरसे', 'मैने तेरे लिये ही सात रंग के सपने', 'रंग दिल की धडकन भी आती तो होती' इत्यादी. अशा कित्येक गीतांनी संगीत सृष्टी विविध रंगात रंगली. त्याचप्रमाणे १९९३ साली 'रंग' या नावाचाच एक चित्रपट आलेला. हा चित्रपट म्हणजे एक प्रेमकहाणी होती व त्यात दिव्या भारती व कमल सदाना यांनी अभिनय केलेला.

एवढे मात्र खरे की आयुष्यात रंग नसतील तर आयुष्य निरस होऊन जाईल. रंग हे नेहमीच आपल्याला आयुष्याचा आनंद देत असतात. निसर्गात असलेले रंग नेहमीच आपल्याला जगण्यासाठीची ऊर्जा देत असतात. पहाटरंग हा नेहमीच मन प्रसन्न करणारा असतो. प्राचीला क्षितिजावर नभी असलेल्या विविध रंगछटा नेहमीच आल्हाददायक असतात. महिलावर्गाचे रंगछटांचे ज्ञान खरोखर अफाट असते. रंगछटांचे ज्ञान वाढवायचे असेल तर मैत्रिणीबरोबर / पत्नीबरोबर साडी खरेदी करण्यासाठी साड्यांच्या दुकानात जाणे. मला वाटते आता हे रंग पुराण आता इकडेच थांबवावे नाहीतर तुम्ही येऊन माझे थोबाड रंगवाल याची भीती वाटते.

- मिलिंद कल्याणकर



मुलाची पाठवणी....

व्यापता न येणार अस्तित्व आणि मापता न येणार प्रेम म्हणजे मातृत्व. आज आई आणि मुलगा या नात्यांवर म्हणजे मी आणि माझे दोन मुलं याबद्दल काहीतरी लिहावं असं वाटलं प्रयत्न करते. जे लिहिणार आहे ते मला वाटतं जगातल्या प्रत्येक आई आणि मुलाच्या बाबतीत थोड्याफार फरकाने असेच घडत असणार आहे.

तर झालं असं की संकर्षण कराडे यांची 'मोठ व्हायचंय व्हा ना इतकी घाई काय आहे' ही कविता ऐकली आणि मी झरकन २८ वर्ष मागे गेले. मोठ्या मुलाला जेव्हा तो जन्मल्यानंतर पहिल्यांदा कुशीत घेतलं तो क्षण आठवला. स्वर्ग स्वर्ग म्हणतात तो हाच अस त्याक्षणी वाटून गेलं. सगळं काही अतुलनीय. त्याच्याबरोबरच माझाही आई म्हणून नवीन जन्म झाला. सगळं काही एखाद्या चित्रपटासारखे डोळ्यासमोर उभा राहिल. माझा दुर्दैव मात्र असं की माझ्या नोकरीमुळे त्यांचं दोघांचं बालपण जास्त अनुभवता आले नाही. मला नेमका हॉस्पिटलचा जॉब. तीन शिफ्ट. त्यातही रोज वेगवेगळ्या शिफ्ट. अशी तारेवरची कसरत करत दिवस करत होते. मुलांना रोज गाडीवरून त्यांच्या आजी-आजोबांकडे सोडायला जायचं. त्यावेळी गाडीवर आम्ही सगळी बालगीत, बडबडगीत म्हणत जायचो. मुलांनी माझ्या गाणी पाठ केली तर ती अशीच.

मुलांना चौकटीत वाढवायचे, नियम लावायचे, धाकात ठेवायचे या गोष्टींवर माझा कधीच विश्वास नव्हता. आपलं अनुकरण करत मुलं वाढतात यावर माझा प्रचंड विश्वास आहे. त्यांच्यासाठी माझा नियम किंवा हट्ट म्हणा एकच होता की जर त्यांच्याकडून काही चूक झाली तर लोकांनी कोणी येऊन सांगण्याआधी ती गोष्ट माझ्या मुलांनी स्वतः माझ्या कानावर घालावी. बस एवढी एकच अट होती. मुलं हळूहळू मोठी होऊ लागली याची जाणीव झाल्यावर मात्र थोडं अस्वस्थ वाटू लागलं. मुली मोठ्या झाल्या तरी त्यांची आई हे त्यांचे विश्व असतं. मुलांचं तसं होत नाही. जी आई त्यांच्या जगण्याचा केंद्रबिंदू होती तिची जागा हळूहळू मित्र घेऊ लागतात. त्यांचं दोघांचं विश्व बदलू लागत. हळूहळू ते त्यांचे स्वतःचे विश्व निर्माण करण्यासाठी धडपडू लागले. हे करत असताना त्रास झाला असेलच की पण आपल्या स्वतःच्या अनुभवातून ते घडत गेले याचा मला अभिमान आहे. आजही मला तो दिवस आठवतो जेव्हा मला कोविडची पहिली ड्युटी लागली आणि तीन आठवड्यांसाठी मला हॉस्पिटलमध्ये राहावं लागलं. इतके दिवस मुलांपासून पहिल्यांदाच लांब गेले. मी सामान घेऊन मला बस स्टॉपवर सोडून जेव्हा माझा मोठा मुलगा घराकडे जायला वळला, तेव्हा दोघांच्याही मनात भीती हुरहुर होती. पुढे काय होईल याची चिंता होतीच पण दोन्ही मुलांनी त्या काळात मला खंबीरपणाने साथ दिली. मी जेव्हा जेव्हा कर्तव्यासाठी बाहेर पडले कोविडच्या काळात त्या दोघांनी एकमेकांची काळजी

घेतली खूप अभिमान वाटतो या गोष्टीचा. मोठा मुलगा जेव्हा परदेशात शिकायला जाणार म्हणाला तेव्हा मात्र खूप हुशूर लागून राहिली. आपल्या मागे पुढे राहणार आपलं बाळ आता या साता समुद्रा पार जाणार तिथे कसा निभाव लागेल याची काळजी झाली पण ज्याच्यासाठी आपण सगळं अस्तित्व विसरून गेलो, त्याच्या पंखांना बळ देण्यासाठी तो तिकडे गेल्यावर आपलं कसं होईल? करमेल का? या आणि अशा सगळ्या दुःखाच्या गोष्टी विसरून त्याच्या आनंदासाठी हसत पाठिंबा देणे गरजेचे होतं. काळजावर दगड ठेवणे म्हणजे काय असतं हे तेव्हा मला कळालं.

आजही मला असं वाटतं की एखाद्या स्त्रीच्या आयुष्यातली आई झाल्यानंतरची स्थित्यंतरे सुखाची झुळूक देतात आणि अस्वस्थ ही करतात. प्रत्येक स्त्रीला या दिव्यातून जावेच लागते नाही का! मातृत्वा मुळेच तिच्यात ताकत क्षमता आणि भीती याचा अंदाज येतो. मुलगी असेल तर मोठे झाल्यावर तिचं लग्न लावून पाठवणी करतात पण खरं सांगू मुलांच्या बाबतीतही असंच होतं की घरच्या परिस्थितीमुळे जेव्हा मुलांना बाहेरगावी नोकरीसाठी जावं लागतं, घरच्या जबाबदाऱ्या अंगावर घ्याव्या लागतात तेव्हा नकळतपणे त्यांची पाठवणीच केली जाते.

स्वरूप जरी वेगळं असलं तरी ते आईच्या भावना मात्र दोन्हीकडे सारख्या असतात. ज्या फक्त अनुभवातून कळतात. शब्दातून व्यक्त करता येणं केवळ अशक्य.

जब घर का बेटा लादकर समान  
दुसरे शहर कमाने जाता है,  
तो सारे परिवार का सर फक्र मे उंचा होता हैं ।  
लेकिन गाडी मे बैठने से पहले जब वो  
पूरे परिवार की और नजर देता है,  
तो इतनी आखे एक साथ नम देखकर  
उसका दिल भर आता हैं ।  
पर अपनी जरूरतों के सामने खुद को बेबस पाता हैं  
गाडी जैसे ही बढती है वो कसकर मुंद लेता हैं  
कोन कहता है केवल बेटिया होती है विदा,  
बेटों को भी तो एक ही देहलीज से नम आखो  
से साथ न जाने कितनी बार बिदा किया जाता हैं ।

- श्रुती नरवणे  
(परिचारिका)



# बायकांनी आनंदी कसे रहावे



आज सोसायटीच्या मैत्रीणींची भिशी पार्टी होती. एक नवीन मैत्रीण सोसायटीत राहायला आल्यामुळे तिनेच पार्टी देण्याचे कबूल केले. सगळ्या, खुशीत होत्या. महत्त्वाचे सगळ्या बाहेर जाणार होत्या. एकत्र.. वा... मज्जाच मज्जा... चला थोडे चेंज होईल, हो ना रुटीनचा जाम वैताग आला, इत्यादी अनेक जणींचे अनेक कमेंट्स येत होत्या. सगळ्या मस्त तयार होऊन निघाल्या. हसत, खेळत, गमतीचे विषय, चेष्टा मस्करी करत छान भिशी सुरु झाली.

ती नवीन मैत्रीण म्हणजे नेहा. ती पण आनंदात निघाली सगळ्या मैत्रीणींचे निरीक्षण करत होती. सरिता सारखे घड्याळ पाहायची मग आमच्या गप्प्यांमध्ये सहभागी व्हायची. म्हणजे अर्धे लक्ष इथे आणि अर्धे लक्ष दुसरीकडे. नेहाच्या डोळ्यांनी ते पटकन टिपले. ती सरिताजवळ आली आणि एका वेगळ्याच विषयाला सुरुवात झाली. सरिताला सगळी घरची काळजी लागली होती. मुले घरी येण्याआधी पोहोचायला पाहिजे, नवरा येईल, सासू-सासऱ्यांचा चहा इत्यादी एक ना अनेक गोष्टी...नेहाने तिला एकच प्रश्न विचारला. ओके..हे सगळं आहे पण तू आज आता आनंदी आहेस की नाही? आपण सगळ्या एकत्र जमलो तुला छान वाटले की नाही? मला उत्तर दोन दिवसांनी दे. आपण भेटू. हाच प्रश्न तिने सगळ्यांना विचारला आणि उत्तर दोन दिवसांनी द्या असं सांगितलं.

इथेच आमची भिशी संपली. भिशीनंतरचा आज आमचा चौथा दिवस होता. परत सगळ्याजणी आम्ही एकत्र जमलो आणि संवाद सुरु झाला. नेहानेच सुरुवात केली. अग सरख्यांनो आपण सगळ्याजणी रोजच घाण्यासारख्या जुंपून घेतो. स्वतःला एक दिवस,

काही क्षण द्या स्वतःसाठी काही फरक पडत नाही. आनंदी राहायला शिका. काही जणी कुचीतपणे हसल्या, कुजबूजल्या. म्हणाल्या हिला काय जाते बोलायला. रोजची परवड आमची आम्ही जाणो. नेहाला माहित होते ही अशी कुजबूज येणारच. ती पुढे बोलू लागली, अग आनंदी म्हणजे सतत दात काढून हसणे असे नाही. आपापले प्रॉब्लेम्स घरीच ठेवून बाहेर याल तेव्हा बाहेरच्यांमध्येही मिसळून जा. बघा काही क्षण तरी तुमचे प्रॉब्लेम्स दूर जातील. एकच तत्व स्वीकारा. 'रात गयी बात गयी' मग ते घरात असो की बाहेर असो घरोघरी मातीच्या चुली ह्या आहेतच. आपण त्यातही सुख शोधू. झालेल्या क्षणाचा सतत जास्त विचार करत बसून स्वतःला त्रास करून घेऊ नका. घरीही तेच आणि बाहेरही तेच असं झालं तर मग आयुष्य जगणं अवघड होऊन जाईल. जगण्यातला आनंद शोधा, भरभरून जगा. कोणाला गप्पा मारण्यात आनंद असतो, कोणाला संगीत ऐकण्यात, कोणाला नृत्य करण्यात, कोणाला वाचन करण्यात, भटकंतीमध्ये काहींना आनंद असतो तर काहींना स्वयंपाक करण्यात, काहींना घर आवरण्यात....प्रत्येकाच्या आनंदाची व्याख्या वेगळी. अगं आपण भाग्यवान म्हणून मानव रूपात आलो आणि त्यातूनही बाईच्या जन्माला आलो. कारण बाई या सगळ्या गोष्टी सहन करू शकते आणि आनंदात जगू शकते. छान आनंदात जगायला शिका तुम्हाला जे आवडेल ते करा पण २४ तासात नाही त्यातील काहीतरी तास काहीतरी वेळ मी म्हणून काहीतरी सेकंद तरी स्वतःसाठी द्यायला शिका. तुम्ही आनंदी राहिलात तर तुमचं कुटुंबही आनंदी राहणार आहे.

फक्त वेळेची कमी आहे आपल्याला. सगळ्यांचे सगळं करण्यासाठी वेळ आहे, इतरांच्या आनंदात सुख मानणाऱ्या आपण सर्वजणी स्वतःच्या आनंदासाठी कधी वेळ देणार गं?

तिच्या या प्रश्नाने मात्र सर्वत्र शांतता पसरली आणि मनाने भरारी घेतली...

थांब.....सतत धावते आहेस... यंत्र नाही गं ते शरीर आहे.... कधीतरी मोठा बिघाड होण्याआधी सावध हो.... ताणतणावात चिंता यातून जरासं बाहेर पड आणि स्वतःला शोध, वेळ दे स्वतःला, तुझ्या अस्तित्वाला... आनंदाच्या लहरी घे तुझ्यासोबतीला.... आनंदाच्या लहरी घे तुझ्यासोबतीला....

- मनीषा लोहकरे





‘कष्ट’ हा शब्द ऐकताच मला आईची आठवण आली. ती नेहमी म्हणायची कष्टाने माणूस कधीच मरत नाही बरं! उलट त्यामुळे शरीरात उत्साह, चपळता व स्फूर्ती येते. तर कष्ट या शब्दाची व्याप्ती फार खोल आहे. कष्ट कधी शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व वैचारिक असतात. त्या सर्वांचाच परिणाम मनावर, शरीरावर सातत्याने होत असतो. कष्टाचा लेखाजोखा नफा तोट्यात मांडला तर त्याचा फायदा जास्त आहे. कष्टामुळे आपली शारीरिक व मानसिक कुवत वाढते. आत्मविश्वास दुणावतो, आर्थिक पाठबळ मिळते, बौद्धिक ज्ञानात भर पडते व सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे शरीर स्फूर्तीले बनते. शरीराला प्रमाणबद्धता येऊन ते लवचिक बनते. तसं तोटा म्हणाल तर आपल्याला कष्ट करण्याची सवय लागली की इतरही तशीच अपेक्षा करू लागतात व वय वाढले तरी मग त्या धडपडीतून सुटका होत नाही. किंबहुना आपणच त्या कष्टाच्या जाळ्यात अधिक अधिक गुंतत जातो. मग कधीतरी कुवत कमी पडली की त्रास होतो. पण मला तर वाटतं की उत्तम निरोगी मानसिक व शारीरिक आरोग्यासाठी झोपेल तेवढे कष्ट करून आजकाल होणारा निद्रानाश हा विकार टाळता येईल. कारण कष्टाने शरीर दमलं की आपोआप मन शांत राहतं व डोळ्यावर नकळत झोप उतरते. फक्त निर्णय आपणच घ्यायचा असतो. असा कष्टकारक प्रवास आपल्या सुखासाठी फार उपयोगी आहे. अगदी शेवटपर्यंत हालचाल होणं हे सर्वांच्या दृष्टीने हिताचे असते.

कष्ट हा शब्द नव्या पिढीला फारसा रुचत नाही, आवडतही नाही व अमलातही आणावासा मनापासून वाटत नाही. पण प्रत्यक्ष परमेश्वरालाही कष्ट चुकले नाहीत. प्रत्येक माणसाला वेगवेगळे बनवणं, पशु पक्षी, प्राणी साऱ्यांनाच बनवताना त्यात विविध भावनांचे अविष्कार रंगवणे, निसर्गालाही विविध रूपात नटवणं

याला परमेश्वर देखील अनंत कष्ट घेतो. अहो श्रीरामालाही १४ वर्षे वनवासात कष्ट करावे लागले. सीतामाईला अग्निदिव्याचे कष्ट सहन करावे लागले, श्रीकृष्णाला तर अर्जुनाच्या रथाचे सारथ्य करावे लागले. मीराबाईला तर कृष्ण भक्ती करता विष प्राशन करावे लागले. पण त्या सर्वांतूनही कष्ट सोसून सुद्धा तावून-सुलाखून देवही बाहेर पडले ना! महालापासून झोपडीपर्यंत सर्वांना कष्ट असतात. पण प्रत्येकाचं नशीब वेगळं तसे कष्टाचे प्रकारही वेगवेगळे. सांगायचं तात्पर्य असं की कष्टाशिवाय पर्याय नाही व मनाची प्रगल्भता वाढवणे, आपली वैचारिक पातळी, शरीराची कणखरता वाढवणे यासाठी कष्ट नेहमी करत राहावेत. मेंदूला सतत काम देण्याने विस्मरणासारखे आजारही दूर राहू शकतात. कष्ट हा शब्द काम म्हणूनही आपण वापरू शकतो. खरंतर शून्य ते मरेपर्यंत कष्ट असतात. आई बाळाला जन्म देण्यासाठी आपल्या जीवाची बाजी लावते व जन्म दिल्यानंतर उत्तम माणूस करण्यासाठी सतत ध्येय प्रेरित कष्ट करत राहते. तिच्या अंतापर्यंत बाळाचं बोट धरून सतत त्याला उत्तम उत्तम देण्याचे काम करत असते.

उभा जन्म आई-वडील विविध प्रकारे संस्काराचे काम करूनबाळासाठी कष्ट करतात. शेतकरी अनंत कष्ट करून धान्य पिकवतात. आपण चार पैसे देऊन सर्व विकत घेतो. आपल्या आई-वडिलांच्या आजी आजोबांच्या पिढीत फार कष्ट होते. चालत जाणं हे त्यांना फार नैसर्गिक वाटत असे. कारण वाहन फारशी नव्हती व परवडतही नसत. पण त्यामुळे घरची काम, स्वयंपाक करणं, घर काम यामुळे स्त्रिया ही आरोग्यपूर्ण होत्या. वाटणे, कुटणे, दळणे, केरवारे, चूलपोतेरे, धुणे इत्यादी सर्व कष्टप्रत हालचालीने आपोआप सर्वांग सुंदर व्यायाम घडे. त्यात सणवार देवधर्म यामुळे मन व शरीर दोन्ही छान प्रफुलित टवटवीत राही. पुरुष मंडळी ऑफिसला चालत जात असत. शेती सामान, वाणसामान, दळण आणणे व भाजीपाला आणणे. बांधकाम करणे यामुळे तंदुरुस्त राहत. आधुनिक सुविधामुळे कष्टाचे स्वरूप बदलत गेले पण आत्ता इतकी आर्थिक संपन्नता मुबलक नसल्याने कष्ट होतेच पण मागच्या पिढीपेक्षा कमी कष्टप्रद झाले. आजच्या पिढीसारख्या अति चिंता त्यावेळी कमी होती. समाधानी वृत्ती भरपूर होती. त्यामुळे निरोगीपणा त्या कष्टामुळे जास्त होता. आपले आजी, आजोबा, आई, वडिल निश्चितच छान आरोग्य पूर्ण होते.



समाजातसुद्धा आपल्या कष्टाने आर्थिक मदत करता येते. आपले भारतीय जवान केवळ भारतीय लोकांसाठी अत्यंत दुर्गम ठिकाणी जाऊन गस्त घालतात. जीवावर उदार होऊन आपल्या बॉर्डरचे रक्षण करतात त्यांचेही अगणित शारीरिक कष्ट आपणास प्रेरक आहेत व असे अनेक लोक आहेत संशोधक, शास्त्रज्ञ, उद्योगपती हे सारे त्यांच्या कष्टाने आपल्यावर व देशावर अनंत उपकार करतात हे खरे! आता डॉक्टर सांगतात जंक फूड खाऊ नका, हजार पावलं तरी नित्य नियमाने चाला. पण नव्या पिढीला हे पण कष्ट करण्याची तयारी फार कमी झाली आहे. ही तर जनरेशन गॅप म्हणून आपण स्वीकारतोय व उपदेश आवडत नाही म्हणून गप्प बसतो. मोबाईलवर बोलण्यापेक्षा प्रत्यक्ष भेटीत किती आनंद असतो हे आपल्या पिढीला मनापासून पटते. घाम गाळून मिळवलेली भाकरी फार गोड लागते. एकत्रित कुटुंबात राहण्याने एकमेकांच्या करता प्रेमाने काम करणे व आपल्या करता कोणीतरी आपल्याजवळचे आहे ही भावना मनाला निश्चित आनंद देते. हे प्रेमाचे कष्ट प्रेरक व सुखद असतात. पण हे मर्म जाणले तर ना! कष्ट न करण्याची मुजोरी आजकाल वाढलेली आहे. कष्टाचे स्वरूपच आता बदलेले आहे. आता वाहनावर फिरणे, मोबाईल चॅटिंग, बाहेरून खाद्यपदार्थांची ऑर्डर देणे आणि ते घरात आणून खाणे, ऑनलाईन क्लास करणे हेच आता त्यांना कष्टाचे झालेय.

खरंतर आपल्या आरोग्या करता समजायला लागल्यापासून निदान आई-वडिलांनी तरी मुलांना लहान सहान कष्ट करायला शिकवावे. भावनिक समज

द्यावी. वाचन करायला सांगून त्यावर चर्चा करून बौद्धिक काम द्यावे. कष्ट करण्यास कोणीही लाजू नये. कष्टाने शरीर उत्तम होते. व्यायाम म्हणजे कष्टच. आपण शरीराला मानसिक, शारीरिक सुधारण्यासाठी, रोगप्रतिकारक शक्ती निर्माण होण्यासाठी व शरीर कणखर व लवचिक बनवण्यासाठी स्वतःचा आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी व आपल्या मनगटाच्या ताकदीवर इकडचं जग तिकडं करायची धमक निर्माण करायचे असेल तर कष्टाशिवाय पर्याय नाही समाजाचे ऋण ही आपण आपल्या ताकदीप्रमाणे मान्य करून परतफेड करावी ती सुद्धा कष्टाने करता येते. आर्थिक सुबत्तेने ही करता येते. आयता मिळालं ना ते सुद्धा जपायला मानसिक कष्ट द्यावे लागतात वैचारिक व बुद्धीला कष्ट दिले तर सुंदर ध्येय निर्माण होतात त्यामुळे आपला तर विकास होतोच होतो पण देशाला प्रगतीपथावर नेण्यासाठी आपण सक्षम होऊन आपल्या खारीचा वाटा उचलू शकतो.

चांगले नागरिक होण्यासाठी सुद्धा मानसिक वैचारिक आणि बौद्धिक कष्ट तसेच शारीरिक कष्ट करणे गरजेचे आहे. कष्टापासून मिळणारा आनंद व समाधान अवर्णनीय असतो हा अनुभव घेऊनच जाणवते. खरंच मला तरी आईचं म्हणणं पटते. कष्टाने माणूस मरत नाही तर तो उत्तमरीत्या सुधारत जातो. बघा विचार करा, पटलं तर आजपासूनच हा लेख वाचण्याचे कष्ट घेऊन कष्ट करण्याची तयारी करा.... व आरोग्यपूर्ण आयुष्य सहजरित्या मिळावा.

– सौ शिल्पा गायकैवारी

# बिझनेस



सगळ्यांच्या परिचयाचा शब्द. व्यवसाय, उद्योग, बिझनेस. बिझनेस वूमन हा गेल्या मागील काही वर्षांत खूप झपाट्याने पुढे आलेला शब्द. काळ बदलला तशी महिलांची व्यवसायात येण्याची संख्या वाढू लागली. आणि बघता बघता उद्योग क्षेत्रात बिझनेस वूमन संज्ञा जास्तच रूजली गेली. घरात बसणारी महिला आज घराबाहेर पडली आणि ती सर्वच क्षेत्र पादाक्रांत करत गगनभरारी घेतली. काही जानी खरंच एखादे ध्येय डोळ्यासमोर ठेवून व्यवसाय करतात तर म्हणतात तसे अनेक हौसे नौसे महिला देखील व्यवसाय करतात.

पाहिलं तर सोपं आणि खोलात शिरलात तर अवघड असा हा विषय आहे. नोकरी म्हणजे आठ तासांची ड्यूटी आणि व्यवसाय म्हणजे चोवीस तासांची नोकरी असे म्हंटले तर वावगे ठरू नये. सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे तुम्हाला व्यवसाय खरंच करायचा आहे का हे आधी स्वतःला विचारा. करायचा असेल तर कोणता? तुम्हाला त्यातून किती फायदा हवा आहे. त्याचे बेसिक प्लॅनिंग काय असेल? यासाठी फायनान्स कुठून उभा करणार? टारगेट ऑडियन्स काय आहे? त्यासाठी मार्केटचा अभ्यास आहे का? प्रमोशन कसे करणार आहे? यातील माझे अंतिम ध्येय काय असणार आहे. नफा तोट्याची जबाबदारी स्वीकारू शकेन ना? बँकिंगची पूर्ण माहिती घेतली आहे का? व्यवसायाचे टप्पे कसे असणार आहेत? बिझनेस

छोट्या प्रमाणात आहेत की मोठी? गव्हर्नमेंट स्कीम माहिती आहेत का? ब्रँडिंग कसे करणार आहे? या आणि अशा असंख्य बेसिक प्रश्नांची उत्तर जेव्हा तुम्हाला सापडतील त्यानंतरच व्यवसायाला सुरुवात करा. अनेकदा होत काय भावनेच्या भरात मोठमोठी स्वप्न पाहतो पण जेव्हा ग्राऊंड लेवलला येऊन काम सुरू करतो तिथून खरी कसोटीला सुरुवात होते.

कित्येक महिला व्यवसाय सुरू करतात जमले नाही की माघार घेतात. अनेकदा एखाद्या पॉइंटला डिप्रेशन येते आणि मानसिक ताण येऊन व्यवसाय थांबतो. मैत्रिणींनो वरवर बघितले तर व्यवसायाची व्याप्ती कळत नाही पण जसजसे या प्रवाहात याल तसतशी त्याची खोली आणि व्याप्ती समजायला लागते.

बिझनेस वूमनच्या या माध्यमातून आपण व्यवसायासाठी आवश्यक असणाऱ्या गोष्टींची माहिती घेणार आहोत. भेटूयात पुढील अंकात.



कूंद कूंद  
धुंद धुंद  
गंध गंध  
अंगणात...

जरा प्रसन्न  
उठे तरंग  
घमघमाट  
अंतरात...

सरत सय  
विरत भय  
धूसर धूसर  
अवकाशी...

तेज झोत  
तीमिर होत  
काहूर उरे,  
गात्राशी...

चंद्र रजनी...  
तारा सजणी...  
लुकलुकत  
करी इशारा

झुरत तारा  
विरह सजणा  
असाह्य मना  
समजावती...

ते धुंद कुंद  
ते मनी तरंग  
पंख जाती  
दूर गावा

ते गंध गंध  
त्या अंगणात  
घेई पाखरू  
जरा विसावा..

– ऐश्वर्या

कूंद तरंग  
धुंद काहूर  
गंध  
धूसर

# आभाळधारा

आसमंती कृष्ण मेघ आले दाटूनी  
धवल रविकिरण उतरले झिरपुनी  
वलयी फेर धरीला बेधुंद वाऱ्यानी  
नभी उधळले रंग विविध फुलांनी

गगन गंधाळले समिश्र सुवासांनी  
तरूतळी सडे शिंपले पर्णपुष्पांनी  
नाजुक तृणपाती डोलती डौलानी  
पाखरे परतली पिलांच्या ओढीनी

आभाळ गुंजले सारे घनगर्जनानी  
घरटी पक्षी शांत जाहले भेदरूनी  
परीसर भरूनी आला कुंद हवेनी  
अंबरही झाकोळले मृदा पटलानी

अवचित घनधारा आल्या बरसुनी  
पानातही संगीत वाजवले थेंबानी  
मृदा गंधीत झाली पाऊस झेलूनी  
सचैल न्हाली धरा जल वर्षावानी

- मिलींद

# वारि

आज पाहिला विठू सावळा  
स्वप्नामध्ये बाई,  
सांगे मजला ये भेटाया  
वाट बघे रखुमाई....  
चालु लागले मी, हरखुनी क्षणी पंढरीला  
वाटेवरती उभी पालखी  
प्रेमळ माऊलीची....  
ऐकू आली मधाळ किणकिण टाळ आणि चिपळ्यांची  
जय जय राम हरी, रंगला अभंग हा विठुचा....  
वारकऱ्यांचे रिंगण मोठे पहावया जन आले,  
अश्वापाठी तुळशीमाई आनंदाने डोले,  
निळ्या अंबरासी, केशरी साज पताकांचा...  
तिथे भेटली दोन पावले संत तुक्याची जेव्हा,  
ऊर भरोनी आला सखये वाट फिकुटली तेव्हा...  
त्याच धुंदीत मी, गाठली नदी चंद्रभागा  
भागामाई कवेत घेण्या  
अधिरली वाळवंटी,  
डुबी मारली जळामध्ये त्या सचैल रनानासाठी....  
मन अद्वैतासी, शमोनी ज्वर संसाराचा,  
हात जोडिले दुरुन कळसास...  
भासे पुण्याई ही  
चोखोबाच्या समाधीस्थळी  
झुकले मग लवलाही....  
भक्त नामयाची, पायरी चढले भराभरा  
उभी विठाई सवे रखुमाय लिंबलोन ओवाळी...  
सखू, जनाई, कान्होपात्रा अबिर लावती भाळी...  
कुठूनशी आली, हाक अन् स्वप्नभंग झाला.....

- वंदना लोखंडे

# MAKE OVER



बिइंग वूमनतर्फे बेसिक मेकअपचे मोफत प्रशिक्षण देण्यात आले.

लिना खांडेकर यांच्या Lee's beauty centre and spa (exclusive centre which caters skin, hair, make up and spa services and professional beauty training, karve nagar pune ) येथे त्यांनी स्वतः बेसिक मेकअप कसा असावा, कोणते प्रोडक्ट्स कसे वापरावेत याचे उत्तम मार्गदर्शन केले.

या संदर्भातील काही नोट्स देखील त्यांनी दिल्या याशिवाय मेकअप चा एक डेमो देखील करून दाखवला. लिना मॅडम यांनी खूप सुंदर पद्धतीने मार्गदर्शन केले. नॅशनल, इंटरनॅशनल लेव्हल ला त्या शिकवतात तसेच त्यांनी २५,००० हुन अधिक ब्रायडल मेकअप केले आहेत.

महिलांचा भरघोस प्रतिसाद या सेमिनार ला मिळाला. यावेळी बिइंग वूमनच्या संपादिका रोहिणी वांजपे यांनी सगळ्यांना introduction पार्ट मधून छान मार्गदर्शन केले.

# बिड़ंग वुमन

