

























सुधीवर जर सगळं मिथ्या  
असेल तर मा चिता, चितन आणि  
तणाव घेण्याची गरज काय आहे;  
मात्र हे कल्प नाही म्हणून तणाव  
निर्माण होतो. कधी कधी दुर्भेवने हे  
आपल्याला कळतं, मात्र वर्घत नाही.  
हीच सगळ्यात भोटी समस्या आहे.  
तणाव मनात साठवला तर त्याचा  
उद्रेक कधी होईल हे आपल्याला  
पण समजाणार नाही. म्हणून तणाव  
मनात साठवण्याएवजी त्याला योग्य  
वेळी वाट भोकळी करून देण कधीही  
हितकारक रुते. मानवी जीवन हे  
क्षणभूंग आहे.

शाश्वत जीवनात मोह, माया,  
स्वार्थ, भोतीकी पौत्रीकी जीवनात मात्र  
पण संसारीकी जीवनात मात्र  
अनेक आशा-अपेक्षा, मोह, स्वार्थ,  
अहंकार असल्याने दैर्दिन जीवनात  
अनेक ताणतणावाचे प्रसंग निर्माण  
होतात आणि याच ताणतणावाचे  
जीवनात योग्य व्यवस्थापन करण्यामध्ये  
जर आपण यशस्वी झाले तर  
मनात रागाचा संचय निर्माण होऊ

शक्त नाही हे वास्तविक सत्य  
आहे. सर्वांगाधरणापणे आपल्याला  
अध्यूमधूस प्रचंड मोठ्या प्रमाणात राग  
येतो. तो अनेकदा अनावर देखील  
होत नाही. तो येण स्वाभाविक आहे  
आणि प्रचंड राग हा काही क्षणातच  
एकाएकी अथवा अचानक येत नाही.  
तर तो अनेक दिवसांपासून आपल्या  
मनात एकप्रकारता वेगवेगळ्या  
विषयांच्या अनुंगाने जो तणाव संचय  
निर्माण झालेला असतो. त्याचा तो  
आहे. असतो. वास्तविक पाहिलं तर

जीवनातील सुखदुःख हे समीकरण  
असरंच आणि व्यक्ती कोणीही असो,  
कर्म भोग के कोणालाही चुकत नाहीत.  
त्यामुळे जीवनातील सुखदुःख यापासून  
स्वतंची सुकूपा कोणालाही करून  
घेणं शरव होत नाही. तरीसुद्धा दैनंदिन  
अनेक विषयांच्या अनुंगाने आपल्या  
मनात सकारात्मक आणि नकारात्मक  
भाव प्रकट होत असतात. ते  
निर्माण होणं स्वाभाविक  
आहे.

राग हा कुठल्याही प्रकारचा असो,  
एका क्षणात निर्माण होत नाही हे  
अगदी धुलत्या तांदळासारखं स्वच्छ  
आणि वास्तव सत्य आहे. एक एक  
टप्प्याने हळूळू मनात राग संचय  
होतान तो आपले स्वरूप स्विसार करत  
असतो.

आणण ज्या व्यक्तीशी संवाद  
साधल्यानंतर आपल्या मनाला हलकं  
वारंत, वरं वारंत, मनःशांती मिळते,  
अशा व्यक्तीला अंडकार बाजूला ठेवून  
आवश्यकतेनुसार वैचारिक संवाद

साधला पाहिजे. असे शब्द आपल्या  
कानावर पटाकाशणी आणण तणावमुक्त  
झाल्यासारखे आपल्याला वाटत  
असरं. आणि त्यामुळे निर्माण होणारा  
तणाव, त्याचे सगात होणारा रूपांतर  
होण्याएवजी तो जागीच संपुष्ट येतो.

दैनंदिन जीवनात वाचन मग  
ते काही पण वाचा, मात्र वाचन  
आवश्यक आहे. वाचल तर वाचाल हे

## गणेश खाडे

उगीच म्हटलं नाही आणि त्यामध्येही  
आध्यात्मिक वाचन केले तर अति  
उत्तम आहे आणि या पद्धतीने आणण  
आपल्या जीवनात निर्माण होणारा  
शारीरिक, मानसिक तणाव कमी करू  
शकतो आणि पर्यायाने त्याचे रागात  
होणारा रूपांतर आणण नक्कीच थोबू  
शकतो. स्वतःच वाचाव करून आणण  
आलां मोठं नुकसानदेखील टाळू  
शकतो आणि एक ज्ञान पूर्ण शांत,  
स्थिर जीवन आणण जगू शकतो.

## अतिथी देवो भव:

आगां कळवून भोजनास  
येणारी मंडळी पाहुण या संजेत  
मोडतात तर तिथीं न कळवता  
येणारा हा अतिथी असतो.  
अतिथी देवो भव: याचा  
शब्दश: अर्थं आहे की,  
ज्याच्यासाठी अतिथी देव आहे  
असे व्हा.  
तृणानि भूमिरुदकं  
वाक्चतुर्यी च मूरता ।  
सतामेतानि गेहुषे  
नोच्छिद्यन्ते कदाचन ॥  
(महाभारत ५-३६-३४)

गिरीश उदास  
१४२२७६३४१२

सज्जांच्या घरी गवताचे  
आसन, स्वच्छ जागा, जल व  
सत्यप्रिय भाषण यांची कधीच  
कमतराता भासत नाही. त्यांच्या  
घरी या चार गोषी अतिथी  
सत्काराकरिता सदैव तपतरच  
असतात.

भूक लागणे व भोजन  
करणे ही मानव व प्राणांमध्ये  
समान नेसर्गिंग कोणी आहे.  
पूर्णी अनेक लोक पायी प्रवास  
करत तीर्थयात्रा करत, या  
मंडळींची भोजनाची सोय  
ह्वावी याकरिता शाशकारांनी  
ही व्यवस्था लावून दिली  
आहे. अनेक लोकांमध्ये  
पांथस्थानाना मुक्कामाकिता  
धर्मांगठांनी योजना यासाठी  
केली गेली.

अतिथींकरिता वाट  
पाहावी, दुपरी किमान चार  
घास तरी अत्र अतिथींकरिता  
जासत शिजवावे असे  
यथार्थ आहे.

फेस्टिव्ह फॅशन  
देंडी ज्वेलरी

देसीपणा थोडासा लॅम्पर्स!

ही ट्रॅडिंग गोष्ट ४९-९९ मध्ये  
मिळते आणि फेसर्कट फॉटोमध्ये ती  
केंप-नाला जास्त आवडते!

भारतीय लुकमध्ये लहान नथ एक  
वेगळीची कमाल दावतते.

६. फंकी चोकर - ब्लॅक, बेल्ट  
स्टाइल, बीडेड चोकर ट्रॅड मध्ये  
आहेतच!

७. मिस्स अँड मॅच  
ब्रेसलेट्स - फॅब्रिक,  
मेटल, कुंदन -  
ब्रेसलेस्म्या ही

भरपूर स्टाइल्स!

९९ मध्ये दोन-तीन घेता येतील  
आणि रोज एक नवीन लूक!

८. हेआ अंक्सेसरीज - क्लिप्स,  
बीडेड पिन्स, मिनी ग्वार बैंड्स - हे  
सगळं ५०!

आणि स्टाइलला देतात किलकेट  
इफेक्ट!

## मुंगा साडी म्हणजे काय?

आपल्याकडे कोणतेही  
शुभकार्य असल्यास तसेच  
सणवार असल्यास महिला  
आवजून साडा जीवनात करतात.  
आणण भारतात साडांचांवै आणि  
ती इतर साडांचेंवै आहेत. त्यांचे  
नेसर्गिंग फारडेशन लावा



उच्चवारीय महिलाच परिधान  
करत असत, करण ही साडी  
बनवण्याची प्रोसेस कॉम्प्लिकेटेड  
आणि बेलुचाळ होती. आसामचे  
राजे आणण राण्या ते साही पोशाक  
म्हणून परिधान करायचे.

मुंगा साडीची वैशिष्ट्ये

मुंगा साडीची वैशिष्ट्ये असे अनेक  
खास वैशिष्ट्ये आहेत, ज्यामुळे  
ती इतर साडांचेंवै आहेत.

नेसर्गिंग सोर्टमेंट - मुंगा  
सिल्कची सर्वात अनोखी गाष्ट  
म्हणजे त्याला नेसर्गिंग सोर्टमेंट  
पिवळा रंग आहे, जो कालांतराने  
अधिकारिक उजव्हत जातो.

मजबूत आणि टिकाऊ -  
मुंगा सिल्क ही जगतील  
सर्वात मजबूत नेसर्गिंग कायवर  
मानला जातो. हे रेशीम  
इके टिकाऊ आहे. असे अनेक  
की, यापासून व न व ले ह्या ।  
साडांची योग्य काळजी घेताव्यास  
ते पिढ्यांपैद्यांवै

मजबूत आणि टिकाऊ -  
मुंगा सिल्क ही जगतील  
सर्वात मजबूत नेसर्गिंग कायवर  
मानला जातो. हे रेशीम इके  
की, यापासून व न व ले ह्या ।  
साडांची योग्य काळजी घेताव्यास  
ते पिढ्यांपैद्यांवै

भरपूर झापू -  
पुरेशी झापू चांगल्या आरोग्यासाठी खूप  
महत्वाची असते. मानवी शरीराला दररोज ७ ते  
८ तास झापू मिळाणे आवश्यक आहे. चांगली  
झापू निरोगी ठेवते.

भरपूर झापू

पुरेशी झापू चांगल्या आरोग्यासाठी खूप  
महत्वाची असते. मानवी शरीराला दररोज ७ ते  
८ तास झापू मिळाणे आवश्यक आहे. चांगली  
झापू निरोगी ठेवते.

स्वतःला आनंदी ठेवा

सतर स्वतःला आनंदी ठेवल्याने आपले  
आरोग्य देखील चांगले राहते. एकाद्याने प्रत्येक  
गोषीट आनंदी राहिले पाहिजे. यामुळे निरोगी  
राहत, तसेच तणावापासून दूर राहण्यास मदत  
होईल.

मुंगा साडीचा इतिहास

आसाम राज्याची प्राचीन वारसा

असलीली साडी मानली जाते. ही

साडी मुंगा सिल्ककामास बनवती

आहे, जो जगतील सर्वात अनोखी

आणि टिकाऊ कॉम्प्लिकेटेड

आहे. असे अनेक लोक

जीवनात नेसर्गिंग

कामाकरिता आहे.

मुंगा साडीचा इतिहास

आसाम राज्याची प्राचीन वारसा

असलीली साडी मानली जाते. ही

साडी मुंगा सिल्ककामास बनवती

आहे, जो जगतील सर्वात अनोखी

आणि टिकाऊ कॉम्प्लिकेटेड

आहे. असे अनेक लोक

जीवनात नेसर्गिंग

कामाकरिता आहे.

मुंगा साडीचा इतिहास

आसाम राज्याची प्राचीन वारसा

अ