

■ वृत्तसंस्था, जयपूर, दि. १० :

भारत आणि पाकिस्तानमधील वाढत्या तणावाच्या पाश्वर्यामधील, यात्रेदरम्यान हेलिकॉप्टर सेवा बंद करण्यात आल्या आहेत. पुढील आदेश येईपर्यंत ही बंदी सुमोरी राहील. ज्या प्रवाणांसाठी हेलिकॉप्टर बुकिंग करण्यात आले होते. त्या रद्दीकौटले कल्या तजा आहेत.

यूपीसीए (उत्तराखण्ड नागरी विमान वाहतुक विकास प्राधिकरण) नुसार, त्या धाम यात्रा हेलिकॉप्टर सेवा ताकाळ प्रभावाने स्थगित करण्यात आली आहे. हेलिकॉप्टर सेवा फक्त चार धाम यात्रा त्यांवरून यात्रेकरूना वाहेर काढण्यासाठी उत्तराखण्ड आहे. केवळनाथ धामसाठी गुप्त काशी, सिरसी आणि काटा येथील भाविकांना हेलिकॉप्टर सेवा दिली जाते.

* वर्ष १६ * अंक ३१४ * * भंडारा *

रविवार, दिनांक ११ मे २०२५

८ पाने • किमत रु. २/-+ वितरण खर्च रु. १ = एकूण ३ रु.) * विशेष ऑफ़ : महासागर + नागपूर पोस्ट = ४ रु. फक्त



- आमुणांची विशेष शृंखला १९.६ के सुर्योदाय ग्राहकांच्या विशेषासाठी अल्पवारीचे प्रसिद्ध
- नेकलेस, बांगडा, कैम्ब, बोरेल, मंगलसूत्र व महाराष्ट्रातील दासिन्यांचे फ्रेशे

कॉफी हाऊस बिल्डिंग, गोलुळपेठ, नागपूर © 2557429, 2542486

थोडक्यात..

उत्तराखण्डव्या संवेदनशील

भागात अलंक

■ डेहारून : औपरेशन सिंदूर दरम्यान, उत्तराखण्डमधील संवेदनशील भागात दक्षता वाढवण्यात आली आहे. विशेषत: चीन-नेपाल सीमेवर अधिक दक्षता वाढविण्यात आली आहे. यासेवतच चारधाम यात्रेसाठी कडक सुरक्षा व्यवस्था करण्याचे निर्देशही देव्यात आले आहेत.

संवेदनशील भाग आणि चार धाम यात्र्याच्या सुरक्षेसाठी उत्तराखण्डमध्ये निमलक्षक दरवाऱ्यात १५ कंपन्या तात्रात करण्यात आल्या आहेत.

यासेवतच एटी-एसचा ११

पथकांवरही देखरेख ठेवण्यात आली आहे.

पंजाब सीमेवर शस्त्रसंधी

■ फिरोजपूर : शनिवारी

संध्याकाळी ५ वाजता युद्धबंदी

जाहीर झाल्यानंतर भारत आणि

पाकिस्तानमधील तणाव कमी होता

लागला आहे. यामुळे चन शनिवारी

सकाळी १० वाच ज्यावापासून

पंजाबाच्ये कुठेही हल्ला झालेला

नाही. हे स्फोट पठाणकांमध्ये

करण्यात आले.

काल, पाकिस्तानी सैन्याने

पठाणकोट आणि आदमपूर हवाई

तळवार दहला केला, ज्यामुळे

त्यांना किरकोल नुकसान झाले.

पाकिस्तानने हाय-स्पीड क्षेपणास्त्रे

डाग्मूर दोही एअरबेस उडवण्याचा

प्रयत्न केला. याशिवाय, जालंधर.

तरनानान, होशियारपूर, मानसा

आणि फिरोजपूर येथे क्षेपणास्त्र

आणि झेनेचे तुकडे सापडले.

४ हजार हेलिकॉप्टरवरील

पिकाचे नुकसान

■ वडोदरा : गेल्या दोन दिवसांत

झालेल्या नैसर्जिक वादळ आणि

मुसळधार पावसामुळे बडोदरा

जिल्हात ५६० हेलिकॉप्टर केली आणि

५३० हेलिकॉप्टर आवां पिकाचे

नुकसान झाले आहे. याशिवाय,

फोटोवाद आणि जिल्हाची कृषी

संवेदनशील वाजरीही मोठे

नुकसान झाले आहे. फलोत्पादन

विभागाचे एसपे भेल म्हणाले की,

दोन दिवसांपूर्वी झालेला

मुसळधार वादळ आणि पावसामुळे

कैंडी आणि अंतर्याचे मोठे

नुकसान झाले आहे.

उत्तराखण्डमधील वाजरीही

मोठे आहे. याशिवाय, जालंधर.

तरनानान, होशियारपूर, मानसा

आणि फिरोजपूर येथे क्षेपणास्त्र

आणि झेनेचे तुकडे सापडले.

४ हजार हेलिकॉप्टरवरील

पिकाचे नुकसान

■ वडोदरा : गेल्या दोन दिवसांत

झालेल्या नैसर्जिक वादळ आणि

मुसळधार पावसामुळे बडोदरा

जिल्हात ५६० हेलिकॉप्टर केली आणि

५३० हेलिकॉप्टर आवां पिकाचे

नुकसान झाले आहे. याशिवाय,

फोटोवाद आणि जिल्हाची कृषी

संवेदनशील वाजरीही मोठे

नुकसान झाले आहे. फलोत्पादन

विभागाचे एसपे भेल म्हणाले की,

दोन दिवसांपूर्वी झालेला

मुसळधार वादळ आणि पावसामुळे

कैंडी आणि अंतर्याचे मोठे

नुकसान झाले आहे.

उत्तराखण्डमधील वाजरीही

मोठे आहे. याशिवाय, जालंधर.

तरनानान, होशियारपूर, मानसा

आणि फिरोजपूर येथे क्षेपणास्त्र

आणि झेनेचे तुकडे सापडले.

४ हजार हेलिकॉप्टरवरील

पिकाचे नुकसान

■ वडोदरा : गेल्या दोन दिवसांत

झालेल्या नैसर्जिक वादळ आणि

मुसळधार पावसामुळे बडोदरा

जिल्हात ५६० हेलिकॉप्टर केली आणि

५३० हेलिकॉप्टर आवां पिकाचे

नुकसान झाले आहे. याशिवाय,

फोटोवाद आणि जिल्हाची कृषी

संवेदनशील वाजरीही मोठे

नुकसान झाले आहे. फलोत्पादन

विभागाचे एसपे भेल म्हणाले की,

दोन दिवसांपूर्वी झालेला

मुसळधार वादळ आणि पावसामुळे

कैंडी आणि अंतर्याचे मोठे

नुकसान झाले आहे.

उत्तराखण्डमधील वाजरीही

मोठे आहे. याशिवाय, जालंधर.

तरनानान, होशियारपूर, मानसा

आणि फिरोजपूर येथे क्षेपणास्त्र

आणि झेनेचे तुकडे सापडले.

४ हजार हेलिकॉप्टरवरील

पिकाचे नुकसान

■ वडोदरा : गेल्या दोन दिवसांत

झालेल्या नैसर्जिक वादळ आणि

मुसळधार पावसामुळे बडोदरा

जिल्हात ५६० हेलिकॉप्टर केली आणि

५३० हेलिकॉप्टर आवां पिकाचे

नुकसान झाले आहे. याशिवाय,

फोटोवाद आणि जिल्हाची कृषी

संवेदनशील वाजरीही मोठे

नुकसान झाले आहे. फलोत्पादन

विभागाचे एसपे भेल म्हणाले की,

दोन दिवसांपूर्वी झालेला

मुसळधार वादळ आणि पावसामुळे

कैंडी आणि अंतर्याचे मोठे

नुकसान झाले आहे.

उत्तराखण्डमधील वाजरीही

मोठे आहे. याशिवाय, जालंधर.

तरनानान, होशियारपूर, मानसा

आणि फिरोजपूर येथे क्षेपणास्त्र

आणि झेनेचे तुकडे सापडले.

४ हजार हेलिकॉप्टरवरील

भाजपने चिल्लरपणा बंद करावा..

■ जळगाव : भारतीय जनता पक्षाच्या वर्तीने पंतप्रधान नंदेंद्र मोदी यांचे पाकिस्तानवर केलेल्या हल्ल्याबदल कातुक आली आहे. या पोस्टवर आता राष्ट्रपती कॅंग्रेस सरदारंदं पवार पक्षाचा नेत्या रोहिणी खडसे या चांगलेच्या संतापच्या आहेत. भाजपने हा चिल्लरपणा बंद करावा, असे आवाहन त्यांनी केले आहे. इतकेच नाही तर त्यांनी थेट पंतप्रधान नंदेंद्र मोदी यांना देखील यावरून प्रश्न विचारले आहेत.

रोहिणी खडसे यांनी भारतीय जनता पक्ष राजकारण करत असल्याची टीका केली आहे. याचा परिणाम देशाच्या एकजुटीवर या शिवाय भारतीय सैन्याचा मनोबलावर देखील होईल, असे देखील त्यांनी आपल्या पोस्टमध्ये हस्तले आहे. त्यामुळे आपल्या ४० पैसेवाल्यांना संगं की, असल्या पोस्ट बंद करा, असे आवाहन त्यांनी मोदी यांना केले आहे.

रोहिणी खडसे यांनी भाजपच्या एका पोस्टला प्रत्युत्त देवे पंतप्रधान नंदेंद्र मोदी यांना प्रश्न विचारले आहेत. यामध्ये त्यांनी हस्तले की, नंदेंद्र मोदी, भाजप जे काही आहे ते आपल्या पटाते आहे का? तेश कंस्टक्टात असताना सर्व जण पक्ष, राजकारण बाजूला ठेवून एकसंघ उंभे आहेत. हे भाजपता बघवत नाही का? भारतीय सैन्याचे जगन आपल्या प्राणांची वाजी लावून पाकिस्तान विरोधात लढत आहेत. अशा परिस्थितीत भाजप असे राजकारण करत असेल तर याने देशाच्या एकजुटीवर फरक तर पडेलच शिवाय सैन्याचा मनोबलावरही परिणाम होईल. त्यामुळे आपल्या ४० पैसेवाल्यांना संगं की असला चिल्लरपणा बंद करा. असे आवाहन रोहिणी खडसे यांनी केले आहे.

हे अमित शहांचे नेतृत्व स्वीकारणार का?

■ मुंबई : अमित शहा यांच्या नेतृत्वात शरद पवार यांनी काम करावे का? असा प्रश्न उढव टाकरे गढाचे खासदार संजय राऊ यांनी उपर्युक्त केला. अमित शहा यांच्या नेतृत्वाखाली आहारी काम करणार नाही, ही आमच्या पक्षाचे आणि कार्यकलापाची भूमिका आहे. त्यासाठी राजकारण सोडून बाजूला जाऊ किंवा प्रतीक्षा करू. मात्र आहारी त्याच्या नेतृत्वाखाली आहारी काम करणर नसल्याचे तेह्णासे. त्यामुळे सुप्रिया सुले आणि शरद पवार ते नेतृत्व स्वीकारणार आहेत का? हा प्रश्न असल्याचे राऊले यांनी हस्तले आहे. आहारी त्यांचे चाहते आहोत, त्यामुळे आमचा हृदय तुट नेतृत्वाचे देखील ते हणाले.

संजय राऊत हणाले की, ज्यांनी आमचे सरकार पाडले, ज्यांनी सतेचा आणि पैशाचा गैरवापण करून मराठांच्या पाठीत खंजीर खुपसला, त्यांच्याशी हात मिळण्याची आहारी करणार नाही. ही आमची स्वाभाविती भूमिका आहे. आमचे साखर कारखाने किंवा शिक्षण संस्था नसल्यामुळे आम्हाला कोणतीच चिंता नाही जे आमच्याकडे होते ते इंद्रीने आर्थिक घेतले आहे. त्यामुळे आहारी परखडपणे उभे आहेत. त्या प्रवृत्ती विरोधात लढण्यासाठी आस्ती उभे आहेत, भारतीय जनता पक्षाने एकनाथ शिंदे आणि अजिं पवार उभे केले आहेत. उद्या ते आणखी पनास जण उभे करतील. ते महाराष्ट्राची वातावरह करत असल्याचा आरोप त्यांनी केला.

पुराणामी महाराष्ट्राच्या विचाराचे शरद पवार हे वारसदार आणि शिल्पकार आहेत. शरद, पवार तर त्यांचा पक्ष संघर्षारूप उभा केला आहे. अजिं पवार आणि एकनाथ शिंदे यांचे पक्ष खेर साहाजी होते. आहेत. हे अमित शहा यांनी निर्माण केलेले पक्ष आहेत. हे मी त्यांच्या तोंडावर देखील सांगते. अमित शहा यांच्या पक्षात सुप्रिया सुले जाणार आहेत का? असा प्रश्न राऊले त्यांनी उपर्युक्त केला.

शिवसेना शहरप्रमुखांची आत्महत्या

■ महागाव/यवतमाळ : माहूर शिवसेना (उबांडा) शहरप्रमुख निराधारी जाधव यांनी अनंतवाडी शिवारातील जंगल भागात झाडाला गळफास घेत आत्महत्या केली. या घटनेमुळे परिसरात सवानांचाधकवा बसला आहे.

अनंतवाडी शिवारात वनमजुर विश्वभर कुरवाडे हे जंगल भागात गळत घालत असताना त्यांना झाडाला गळफास घेतलेल्या अवर्थेत निराधारी जाधव यांचा मृतदेह आढळून आला. कुरवाडे यांनी याची माहिती पोलिस पाठील दिनेश भारती यांना दिली. त्यांनी तकाळ याची माहिती महागाव पोलिस ठाण्याला दिली. नागरिकांनी घटनास्थळी धाव घेत गर्दी केली. बिट जमादार संतोष जाधव घटनास्थळी धावले होत घंगामा करून मृतदेह उत्तरीत पतासल्यासाठी सवन ग्रामीण रुणालयात पठवला. जाधव यांच्या आत्महत्येचे कारण अद्याप कळू शकलेले नाही. पुढील तपास महागाव ठाणेदार धनराज निले यांच्या मार्गदर्शनाखाली बिट जमादार संतोष जाधव करीत आहेत.

सिद्धिविनायक मंदिरात विशेष महापूजा

■ मुंबई : भारतीय सैनिकांच्या वशासाठी आणि त्यांच्या सुकृतितेसाठी मुंबईतील प्रसिद्ध सिद्धिविनायक गणेश मंदिरामध्ये विशेष महापूजा करण्यात आली. सैनिकांच्या सुकृतितेसाठी विशेष प्रार्थना के ल्यांची माहिती गणपती मंदिर ट्रॉटचे अव्यक्त सदा सरवणकर यांनी दिली.

सरवणकर म्हणाले की, महाराष्ट्र आणि विशेषत: मुंबईत दहशतवादाच्या अशा हल्ल्यामुळे नागरिक त्रस्त आहेत. मात्र या दहशतवादाचा नंदेंद्र मोदी यांनासारखे उत्तर मिळवले नाही. मात्र यावेळी जात, धर्म असी सुधारातील सर्व लोक त्यांच्या निर्णयाच्या समर्थनास एकत्र आले आहेत. त्यामुळे चौराजी भारतीय सैनिकांच्या शक्ती आणि यशासाठी ही विशेष प्रार्थना करण्यात आली असल्याचे त्यांनी वृत्तसंस्थेशी बोलताना सांगितले.

अहंकारावर नियंत्रण ठेवून आपण समाधानी जीवन जगूया!

(जागतिक अहंकार जागरूकता दिन विशेष : ११ मे २०२५)

अहंकार ही एक मानसिक आरोग्य स्थिती आहे, जी व्यक्तीच्या आयुष्यातील प्रत्येक क्षणावर प्रभाव करते. ते काही प्रमाणात प्रेरणादारी आहे, परंतु त्याची सतत वाढ अनेक समस्यांना कारणीभूत ठरते, जे केवळ स्वतःचेच नाही तर त्याच्या सेभोवातलच्या लोकांची जीवन विस्कलीत करते.

फक्त स्वार्थावधिल किंवा पीडीए प्राणी आणि माझा विचार केल्याने आपण मानसिक शांती समाधानासाठून दूर जाते. इतिहास साक्षी आहे की या अहंकारामुळे राजे-महाराजे, सत्ता, राज्य, कार्ती, संपत्ती गेली. बहुतेक युद्धांचे मुख्य कारण अहंकार राहिला होता,

अहंकारामुळे दररोज असंख्य आयुष्य उद्भवस्त होतात आणि या अहंकारामुळे लोक रागाच्या भरात चुकीचे नियंत्रण घेतात आणि जीवनातील शांती आणि आनंद बिघावून घेतात.

आपले लहानासे जीवन मौल्यवान आहे, आपण ते मोक्षप्रेषणाने आणि शांतीने जगले पाहिजे. ते निराशा, शीतीची आणि रागात वाया घालूवू नये, वेळ निश्चन गेलावर आयुष्यात पश्चातपासिणीचा काहीही उरत नाही.

संशोधनातून असे दिसून आले आहे की आपल्या बहुतक दुःखांचे कारण अहश्य अहंकारी मन असते, ज्यामध्ये श्रेष्ठता, कनिष्ठता, पूर्वग्रह, इतरांचे स्वतःच मूल्यमापन करणे, हाताळणी, राग, मत्सर, भीती, संताप, व्यसन, ताण, हिंसाचार, वंशवाद, लिंगभेद, प्रशंसा, मानवता, प्रतिक्रियावादीपणा, सहनभूतीचा अधाव, एकेटेणा, निराशा, प्रचार, धर्माची आणि जातीचे युद्धे इत्यादी खोद्या भवानीचा समावेश आहे.

जागितिक अहंकार जागरूकता दिन दरवर्षी ११ मे रोजी जगभरात साजारा केला जातो. या मानसिक आजाराने ग्रस्त असलेल्या सवाना मदत करण्यासाठी आणि इतरांना या अहश्य स्वरूपाच्या गैरवापाराचे परिणाम अनुभवण्यासाठून रोखण्यासाठी २०१८ मध्ये अहंकार जागरूकता चब्बवळ आणि जागितिक अहंकार जागरूकता दिनाची स्थापना करण्यात आली.

या दिवसाचे उद्दिष्ट अहंकाराशी संबंधित

मुद्यांवर प्रकाश टाकणे, सवाना जागरूक रागद्यास, जागरूकता वाढविण्यास आणि स्वेदित किंवा अहंकारी वर्तनाविरुद्ध बोलण्यास प्रोत्साहित करणे आहे. अहंकारामुळे राग, पूर्वग्रह आणि हिंसाचार यासारख्या नकारात्मक वर्तनाना कर्से जन्म मिळू शकतो हे समजून घेणे हे त्याचे घेय आहे.

हा दिवस राग, संताप आणि हिंसाचार यासारख्या अहंकारामुळे प्रेरित वर्तनाचे नकारात्मक परिणाम अधोरेखित करते आणि व्यक्तीना अशा प्रवृत्तीना आव्हान देण्यासाठी आणि त्याच्यावर मात करण्यासाठी प्रोत्साहित करते. अहंकार ह्या मानसिक अवधेवर प्रत्येकाने मात केली पाहिजे.

अहंकार निरोगी आणि अस्वस्थ दोन्ही असू शकतो; निरोगी अहंकार एखाद्या व्यक्तीला स्वतःची ताकद आणि कमकुवतपणा समजून घेण्यास मदत करते, ज्यामुळे अधिक वास्तवकावादी घेये आणि अधिक सकारात्मक स्व-प्रतिमा निर्माण होते, जी प्रेरणा आणि लवचिकतेसाठी महत्वाची असू शकतो.

आपल्या विचारावर, भावनावर आणि वर्तनावर नियमितपणे चिंतन केल्याने आपल्याला ओळखण्यास मदत होते की आपला अहंकार आपल्या नियंत्रणे घेण्यावर कधी प्रभाव पाडत आहे, तर इतरांचे दृष्टिकोन समजून घेणे आणि स्वेकारणे अपल्याला आपल्या अहंकारावर नियंत्रणे ठेवण्यास आणि त्याच्या प्रेरणांबद्दल गृहीत घरणे टाळण्यास मदत करू शकते.

स्वतःमध्ये सुधारणा करण्याचा प्रयत्न केल्याने आपल्याला अधिक सुक्षित आणि निरोगी अहंकार असलेले व्यक्ती कठीण परिस्थितींना चांगल्या प्रकारे तोंड देण्यास सक्षम असतात, ताणताणावाला रचनात्मक पद्धतीने तोंड देण्याची त्यांची क्षमता वाढवतात, सक्रिय सामाना करण्याच्या धोरणांचा वापर करण्यास प्रोत्साहन देतात.

अस्वस्थ अहंकाराचा आपल्या मानसिक अरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होतो. जे लोक स्वतःला इतरपेक्षा श्रेष्ठ मानतात, अहंकार

इतरांबद्दल सहानुभूतीचा अभाव बाल्यतात आणि इतरांच्या दृष्टिकोनाचा आदर करत नाही त्यांच्या अस्वस्थ अहंकाराची लक्षणे असतात. अती अहंकारामुळे टीका स्वीकारण्यात अडचण घेते आणि सहानुभूतीचा अभाव निर्माण होतो, ज्यामुळे नातेसंवेद ताणले जाऊ शकतात आणि मानसिक अरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो.

अपला अहंकार निरोगी आणि त्याचर नियंत्रणे ठेवण्यासाठी, आपण त्याची मूळ कारणे समजून घेण्यावर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे, नमता आचरणात आणीला पाहिजे आणि सहानुभूतीचा आणि आम-जागरूकता अहंकारामुळे टीका सहन करणे, संघर्षात खेळांच्या घेण्यास आणि विकसित केले पाहिजे.

यामध्ये आपली ताकद आणि कमकुवतपणा मान्य करणे, स्वतःवरील टीका बुद्धिमत्तेने आणि सहजतेने स्वीकारणे आणि इतरांच्या कल्याणाला प्राधान्य देणे समाविष्ट आहे.

आयुष्याचा काम करताना आपले लक्ष सामाना करू शकतात. अहंकार नियंत्रणे घेण्याची घेय फैलवून आपले लक्ष कामकुवतपणा आणि अधिक अविचारी नियंत्रणे घेण्यास मात्र ताकद आणि लोकांनी दृष्टिकोनात आपल्या विकासात आवश्यक आहे.

ज्या व्यक्तीमध्ये अक्रियाशील अहंकार असते ते त्यांच्या भावना नियंत्रित करण्यासाठी नकार, टाक्याटाळ किंवा मादक पदार्थाचा गैरवापार यासारख्या अरोग्य पद्धतीने सामाना करू शकतात. अहंकार नियंत्रणे घेण्याची घेय फैलवून आपले लक्ष साध्य करण्यासाठी घेय निश्चित करणे, धानाचा सारांश करणे, सकारात्मक स्व-संवाद वापरणे, आपले लक्ष वैयक्तिक लाभावासून अर्थपूर्ण अनुभवाकडे बळवणे, ह्या सारख्या प्रबलांतून आपण अहंकाराचा प्रभाव करू शकतो आणि वर्तनाचे बदल घेण्याचे घेय बदलवू आहे.

निरोगी अहंकार ही चांगली गौषट आहे कारण ती आपला आत्मविश्वास वाढवते, आपल्याला आपल्या भीतीना तोंड देण्यासाठी कांगडे, दृग्दो, देखावा, भांडण आणि स्थैन्याचे माथ्यम बनवू नका. जेव्हा आपली नम्रता आपल्या अहंकारावर मात करेल तेव्हा आपण एक काहीही शिकवतो, आपण आपल्या चुकामधून शिकतो आणि स्वतःमध्ये बदल घेवू आणतो आणि आपल्या कमकुवतपणा स्वीकारतो.

अहंकार आणि अभियानावर नेहमी नियंत्रणे ठेवा, त्यातून काहीही नवीन शिका. अहंकाराला खोटेपणा, दृग्दो, देखावा, भांडण आणि स्थैन्याचे माथ्यम बनवू नका. जेव्हा आपली नम्रता आपल्या अहंकारावर मात करेल तेव्हा आपण एक काहीही शिकवतो, आपण आपल्या नियंत्रणावहेर जातात तेव्हा ते आपल्याला नष्टता.

अहंकार आणि अभियानावर नेहमी नियंत्रणे ठेवा, त्यातून काहीही नवीन शिका. अहंकाराला खोटेपणा, दृग्दो, देखावा, भांडण आणि स्थैन्याचे माथ्यम बनवू नका. जेव्हा आपली नम्रता आपल्या अहंकारावर मात करेल तेव्हा आपण एक काहीही शिकवतो, आपण आपल्या चुकामधून शिकतो आणि स्वतःमध्ये बदल घेवू आणतो आणि आपल्या कमकुवतपणा स्वीकारतो.

अहंकार आणि अभियानावर नेहमी नियंत्रणे ठेवा, त्यातून काहीही नवीन शिका. अहंकाराला खोटेपणा, दृग्दो, देखावा, भांडण आणि स्थैन्याचे माथ्यम बनवू नका. जेव्हा आपली नम्रता आपल्या अहंकारावर मात करेल तेव्हा आपण एक काहीही शिकवतो, आपण आपल्या नियंत्रणावहेर जातात तेव्हा ते आपल्याला नष्टता.

अहंकार आणि अभियानावर नेहमी नियंत्रणे ठेवा, त्यातून काहीही नवीन शिका. अहंकाराला खोटेपणा, दृग्दो, देखावा, भांडण आणि स्थैन्याचे माथ्यम बनवू नका. जेव्हा आपली नम्रता आपल्या अहंकारावर मात करेल तेव्हा आपण एक काहीही शिकवतो, आपण आपल्या चुकामधून शिकतो आणि स्वतःमध्ये बदल घेवू आणतो आणि आपल्या कमकुवतपणा स्वीकारतो.

अहंकार आणि अभियानावर नेहमी नियंत्रणे ठेवा, त्यातून काहीही नवीन शिका. अहंकाराला खोटेपणा, दृग्दो, देखावा, भांडण आणि स्थैन्याचे माथ्यम बनवू नका. जेव्हा आपली नम्रता आपल्या अहंकारावर मात करेल तेव्हा आपण एक काहीही शिकवतो, आपण आपल्या नियंत्रणावहेर जातात तेव्हा ते आपल्याला नष्टता.

अहंकार आणि अभियानावर नेहमी नियंत्रणे ठेवा, त्यातून काहीही नवीन शिका. अहंकाराला खोटेपणा, दृग्दो, देखावा, भांडण आणि स्थैन्याचे माथ्यम बनवू नका. जेव्हा आपली नम्रता आपल्या अहंकारावर मात करेल तेव्हा आपण एक काहीही शिकवतो, आपण आपल्या चुकामधून शिकतो आणि स्वतःमध्ये बदल घेवू आणतो आणि आपल्या कमकुवतपणा स्वीकारतो.

अहंकार आणि अभियानावर नेहमी नियंत्रणे ठेवा, त्यातून काहीही नवीन शिका. अहंकाराला खोटेपणा, दृग्दो, देखावा, भांडण आणि स्थैन्याचे माथ्यम बनवू नका. जेव्हा आपली नम्रता आपल्या अहंकारावर मात करेल तेव्हा आपण एक काहीही शिकवतो, आपण आपल्या चुकामधून शिकतो आणि स्वतःमध्ये बदल घेवू आणतो आणि आपल्या कमकुवतपणा स्वीकारतो.

अहंकार आणि अभियानावर नेहमी नियंत्रणे ठेवा, त्यातून काहीही नवीन शिका. अहंकाराला खोटेपणा, दृग्दो, देखावा, भांडण आणि स्थैन्याचे माथ्यम बनवू नका. जेव्हा आपली नम्रता आपल्या अहंकारावर

