



सबसे 'तेज' ग्लोबल महातेज...!

# ग्लोबल महातेज

https://epaper.globalmahatej.com/

▲ वर्ष १ ले ▲ अंक : ११६ ▲ शुक्रवार, दि. १६ जानेवारी २०२६ ▲ पाने : ४

▲ अमळनेर ▲ किंमत : ३ रुपये ▲ Email - globalmahatej@gmail.com



श्री. महेश प्रभाकर देशमुख  
गटनेता, अमळनेर



श्री. भूपेंद्र महाले  
कृषीतज्ञ, अमळनेर



श्री. बापू मालुसारे  
सामाजिक कार्यकर्ता

## नंदुरबारची गुंडगिरी अमळनेरच्या संस्कृतीला अशोभनीय आमदार अनिलदादा पाटील यांचा शिरीषदादा चौधरींवर हल्लाबोल

### पत्रकार परिषद

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील माजी आमदार शिरीषदादा चौधरी यांनी नंदुरबार येथे घडविलेले गुंडगिरीचे कृत्य अमळनेरच्या संस्कृतीसाठी अशोभनीय आहे. या हिंसक कृत्याने सारा महाराष्ट्र हादरला आहे. याचे सारे पुरावे देखील सोशल मीडियावर व्हिडिओच्या माध्यमातून व्हायरल झाले आहेत. स्वतःला लोकप्रतिनिधी संबोधणाऱ्यांची अशी प्रवृत्ती कायद्याच्या चौकटीत अतिशय गंभीर गुन्हात अडकली असल्याने अमळनेरकर जनतेने त्यांना कायमचे बाजूला सारावे, असे आवाहन आमदार अनिलदादा पाटील यांनी गुरुवार, दि. १५ जानेवारी रोजी पत्रकार परिषदेतून केले आहे.

यांनी नंदुरबारमध्ये घडलेल्या प्रकाराचे सारे व्हिडिओ "लाव रे तो व्हिडीओ" म्हणत मोठ्या डिजिटल स्क्रीनवर पत्रकारांना दाखविले. अंख्यानला रिअॅक्शन कशी झाली ते दाखविले. या घटनेची सुरुवात शिरीषदादा चौधरी यांनीच केल्याचे स्पष्ट केले. पत्रकार परिषदेत पुढे बोलताना सांगितले, की अमळनेरची संस्कृती टिकविण्यासाठी माझी तळमळ व भूमिका जनतेने लक्षात घ्यावी. सत्तेची मस्ती आल्याने पद मिळताच श्री. चौधरी यांच्या पुत्रांनी विरोधी भाजपच्या गटास चिंथावणी देणारे हावभाव करून चिडविण्याचा प्रयत्न केला. त्यानंतर समोरील भाजपाचा गट चिडला होता. चौधरीबंधू एवढ्यावरच थांबले नाहीत, तर दोन्ही बंधू, त्यांचे सुपुत्र व कार्यकर्त्यांची मोठी टोळी भाजप कार्यकर्त्यांच्या घरी नेऊन घरात घुसत त्यांना कपडे काढून अमानुष



मारहाण केली. धमक्याही दिल्या. विशेष म्हणजे तेथे माजी आमदारांना आपण अगदी एखाद्या गुंडाप्रमाणे झुंडशाही करताना व्हिडीओमध्ये पाहिले. एवढे सारे घडल्यानंतर अंख्यानला रिअॅक्शन होणे साहजिकच आहे. त्यामुळे त्याच रात्री मोठ्या संतप्त जमावाने यांच्या घरावर हल्ला केला हे स्पष्ट आहे. घरावर हल्ला झाल्यानंतर यांनी सुरुवातीला आम्ही किती निरपराध असल्याचा आव आणला. मात्र, जेव्हा समोरच्या गटाला

मारहाणीचे व्हिडीओ बाहेर आले, तेव्हा सारे सत्य बाहेर आले. खरेतर लोकप्रतिनिधी झालेल्या कुटुंबाने असे गुंडगिरीचे दर्शन घडविणे नंदुरबारच नव्हे तर संतांची भूमी असलेल्या संपूर्ण महाराष्ट्रासाठीच अशोभनीय आहे. त्याठिकाणी पोलिसांनी मिरवणुकीला परवानगी दिलीच कशी? हा माझा नंदुरबार पोलीस प्रशासनास प्रश्न आहे. अमळनेर मतदारसंघात आतापर्यंत अनेक लोकप्रतिनिधी होऊन गेले. मात्र, कुणाच्या घरावर हल्ले झालेले आठवत नाहीत. किंवा येथील लोकप्रतिनिधींनीही कुणाच्या घरी जाऊन हल्ले केलेले आठवत नाही. कारण अमळनेरची ही संस्कृतीच नाही. ही गुंडगिरीची संस्कृती अमळनेरकरांनाही नकोच आहे. विकासकामे करीत असताना विरोधी गटाचे काही कार्यकर्ते सोशल मीडियावर माझ्यावर सतत टीका करत असतात. आम्ही ते खिलाडू

वृत्तीने घेतो, यासाठी आम्ही कुणाला शिवीगाळ किंवा मारहाण केल्याचे एकतरी उदाहरण दाखवून द्यावे. याउलट त्यांच्या विरोधात एखाद्या कार्यकर्त्याने थोडेफार जरी केले तरी इतरांमार्फत धमक्या देऊन काहीतरी नुकसान नक्कीच हे करीत असतात. या भूमीतील नवनिर्वाचित लोकनियुक्त नगराध्यक्ष असतील किंवा नगरसेवक असतील त्यांना आवाहन आहे, की तुम्हाला जनतेने कौल दिला आहे. आम्हाला त्याचे काहीच वाईट वाटत नाही. याउलट जनतेचा कौल मान्य असल्याने आमदार म्हणून विकासासाठी वाझे चांगल्या कामासाठी माझे सहकार्यच राहील. मात्र, अशा गुंड प्रवृत्तीला नेतृत्व देऊन अमळनेरचे नुकसान करू नका. तसे केल्यास जनतेशी विश्वासघात होऊन अमळनेरची भोळीभाबळी जनता तुम्हाला

### मुख्यमंत्री, उपमुख्यमंत्री, पोलीस महानिरीक्षकांची घेणार भेट

नंदुरबार येथील घटनेसंदर्भात त्या जिल्ह्याचा माजी पालकमंत्री या नात्याने राज्याचे मुख्यमंत्री, उपमुख्यमंत्री, पोलीस महानिरीक्षकांची मी भेट घेणार आहे. प्रत्यक्ष भेटून त्यांना निवेदन देणार आहे. त्यांनी केलेल्या गुंडगिरीची सखोल चौकशी करण्याची मागणीही करणार आहे, असेही आमदार अनिलदादा पाटील यांनी पत्रकार परिषदेत सांगितले.

माफ करणार नाही असा सूचक इशाराही त्यांनी दिला. पालिका निवडणुकीनंतर अमळनेर येथेही वातावरण दूषित करण्याचा प्रयत्न यांनी केला होता. त्यास जोरदार उत्तर या भूमीतील महिला भगिनी व जनतेने दिल्याचे साऱ्यांनी पाहिले. एवढे होऊनही आपली अमळनेरची काही मंडळी नंदुरबार येथे वादाच्या दिवशी तेथे होती. किमान आपल्याला बड्डा लागेल असे त्यांनी वागू नये. आपण सारे जाती-धर्मीय

या भूमीत गुण्यागोविंदाने नांदत आहोत. स्वार्थासाठी कुणी मिठाचा खडा टाकत असेल तर आताच सावध व्हा. माझा हा लढा अमळनेरची संस्कृती टिकविण्यासाठी असून दुसरा कोणताही स्वार्थ नाही. अॅक्ट्रेसीटी, विनयभंग, दरोडा असे अनेक गंभीर गुन्हे दोन्ही चौधरी बंधू आणि इतरांवर दाखल झाले असून कोणत्याही क्षणी अटक होण्याची चिन्हे आहेत.

## दिवसा वीजपुरवठा खंडित; भूमी अभिलेख कार्यालय अंधारात

पर्यायी व्यवस्था नाही; कर्मचारीही त्रस्त, नागरिकांची कामे होतात ठप्प

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील भूमी अभिलेख कार्यालयात वीजपुरवठा खंडित झाला की पुरेशा उजेडाअभावी दिवसाही अंधारात असते. कर्मचाऱ्यांसाठी कोणतीही पर्यायी प्रकाशव्यवस्था नसल्याने दैनंदिन कामकाजावर मोठा परिणाम होत आहे. वीजपुरवठा गेल्यावर संपाणक, प्रिंटरसह इंटरनेट सेवा पूर्णपणे ठप्प होते. परिणामी कार्यालयीन कामे खोळंबतात आणि नागरिकांचे अर्ज प्रलंबित राहतात. गुरुवार, दि. १५ जानेवारी रोजी सुमारे अडीच ते तीन तास वीजपुरवठा खंडित झाला होता. कार्यालय आवाऱ्यात पुरेसा उजेड येत नसल्याने पूर्णपणे अंधार झाला होता. सगळी उपकरणे बंद पडली होती. कर्मचारी आपापच्या केबिनमध्ये बसून अंधारात स्वतःच्या मोबाईलच्या अंधुक प्रकाशात काम करताना दिसून



आले. इंटरनेटही बंद असल्याने मोबाईल हॉटस्पॉटच्या आधारावर लॅपटॉपवर कसेबसे कामकाज सुरू होते. याचा सर्वाधिक फटका विविध कामांसाठी कार्यालयात येणाऱ्या नागरिकांना बसत आहे. नागरिकांच्या जमिनीची मोजणी, नकाशे, नोंदी दुरुस्ती आदी कामे दिवसोदिवस प्रलंबित पडत आहेत. काहीना वारंवार हेलपाटे मारावे लागत आहेत.



अमळनेर : वीजपुरवठा खंडित झाल्याने अंधारात काम करताना कर्मचारी. (छायाचित्रे : रजनीकांत पाटील)



– सतीश पाटील, पैलाड, अमळनेर.

माझ्या बाबांच्या घराच्या कागदपत्रांसाठी मी गेल्या पंधरा दिवसांपासून कार्यालयात चकरा मारत आहे. मात्र 'आज या, उद्या या' असे सांगून मला टाळले जात आहे. माझे म्हणणे कोणीही ऐकून घेत नाही. 'काही तरी' दिल्याशिवाय काम होत नाही, असा गोंधळही काही सरकारी कर्मचाऱ्यांकडून सुरू आहे.

## खा. शि.च्या चेअरमनपदी नीरज अग्रवाल, व्हा. चेअरमनपदी जितेंद्र जैन

आज होणार अधिकृत घोषणा; सर्वांना उपस्थितीचे आवाहन

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : येथील खानदेश शिक्षण मंडळाच्या चेअरमनपदी ज्येष्ठ संचालक सीए नीरज अग्रवाल यांची, तर व्हा. चेअरमनपदी जितेंद्र जैन यांची निवड झाल्याची घोषणा गुरुवार, दि. १५ जानेवारी रोजी आशीर्वाद पॅनलच्या पार्टी मिटिंगमध्ये करण्यात आली. शुक्रवार, दि. १६ जानेवारी रोजी सकाळी साडेनऊ वाजता प्रताप महाविद्यालयात दोन्ही पदांची अधिकृत निवड सभा होणार आहे.



नीरज अग्रवाल



जितेंद्र जैन

खा. शि. मंडळाच्या यंदाच्या निवडणुकीत आशीर्वाद पॅनलला ८ पैकी ६ जागांवर विजय मिळाल्याने त्यांच्याकडे निर्विवाद बहुमत आहे. त्यात नीरज अग्रवाल, जितेंद्र जैन, योगेश मुंदडे, हरी भिका वाणी, डॉ. संदेश गुजराथी, प्रदीप अग्रवाल या ६ संचालकांचा समावेश आहे. तर पंकज मुंदडे व सी. लीनाताई पाटील हे संचालक स्वतंत्रपणे विजयी झाले आहेत. अर्थातच स्पष्ट बहुमत असल्याने आशीर्वाद पॅनलचे

संचालक या दोन्ही संचालकांना सत्तेबाहेरच ठेवतील, हेही स्पष्ट झाले आहे. संस्थेच्या राजकीय इतिहासात संख्याबळाच्या आधारावर व कधी-कधी संबंधांवर सत्तेची समिकरणे निश्चित केली जातात. यालाच राजकीय भाषेत मेजॉरिटी आणि मायनॉरिटी म्हटले जाते. यावेळी आशीर्वाद पॅनलचेच सर्व संचालक मेजॉरिटीत अर्थात सत्तास्थानी असतील. तर उर्वरीत दोन्ही संचालक मायनॉरिटीत अर्थात सत्ताबाह्य असतील. दरम्यान, १६ जानेवारी रोजी होणाऱ्या निवड सभेत सर्वांनी उपस्थित राहावे, असे आवाहन

आशीर्वाद पॅनलतर्फे माजी चेअरमन कुंदनलाल अग्रवाल, बजरंगलाल अग्रवाल, मोहनशेट जैन व समर्थकांनी केले आहे. संस्थेच्या घोडदौडीला वेग देणार : नीरज अग्रवाल खानदेश शिक्षण मंडळाने आतापर्यंत सर्व क्षेत्रात भरीव प्रगती केली आहे. संस्थेच्या या विकासात्मक व विद्यार्थीभिमुख प्रगतीच्या घोडदौडीला जाणकारांना सोबत घेवून वेग देण्याचा माझा प्रामाणिक प्रयत्न राहील. आम्हाला वारंवार सत्तास्थान देणाऱ्यांच्या अपेक्षांना तडा जावू देणार नाही.

### दिनविशेष

१६ जानेवारी

- छत्रपती संभाजी राजे यांचा छत्रपती म्हणून राज्याभिषेक झाला.
- भारतीय गणितज्ञ श्रीनिवास रामानुजम यांनी केंब्रिज येथे जी. एच. हार्डी यांना पहिले पत्र लिहिले, ज्यामध्ये त्यांनी पूर्णांक, अनंत मालिका आणि सतत अपूर्णक यांचा समावेश असलेली विविध सूत्रे पुराव्याशिवाय सांगितली.
- नेताजी सुभाषचंद्र बोस यांचे देशाबाहेर प्रयाण केले.
- पुण्यातील राष्ट्रीय संरक्षण अकादमीच्या इमारतीचे उद्घाटन तत्कालीन मुंबईचे मुख्यमंत्री मोरारजी देसाई यांनी केले.
- अर्नेस्ट शॅकलटनच्या मोहिमेने चुंबकीय दक्षिण ध्रुवाचा शोध लावला.
- आयएनएस विद्युत या संपूर्ण देशी बनावटीच्या क्षेपणास्त्र नौकेचे गोवा येथे जलावतरण करण्यात आले.
- पुण्यातील शिल्पकार दिनकर शंकरराव थोपटे यांची ललित कला अकादमी पुरस्कारासाठी निवड झाली.

### गर्व से कहो स्वदेशी है हम...! स्वदेशी ही खरिदेंगे हम...!!

स्वातंत्र्यपूर्व संग्रामातील स्वदेशीची हाक आता पुन्हा देवू या. नवरात्रोत्सवात आपण आदिमाया आदिशक्तीचा जागर करतो त्याप्रमाणेच स्वदेशीचाही जागर करूया..! सच्च्या भारतीयांवर जेव्हा-जेव्हा परकीय आक्रमण होते तेव्हा-तेव्हा ते प्रचंड त्वेषाने पेटून उठतात...!! आता तीच वेळ येऊन ठेपली आहे...!! जय भारत...!! जय स्वदेशी...!!

### पातोड्यात वाद;

परस्परविरोधी गुन्हे दाखल ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : तालुक्यातील पातोडा येथे भाऊबंदकीत वाद होऊन दोन्ही गटातर्फे येथील पोलीस ठाण्यात परस्परविरोधी गुन्हा दाखल झाला आहे. ही घटना मंगळवार, दि. १३ जानेवारी रोजी दुपारी घडली होती. अरुण दौलत संदानशीव यांनी दिलेल्या फिर्यादीनुसार, दारुचा धंदा बंद केला याला सोडू नका असे म्हणत १० ते बारा जणांनी शिवीगाळ केली. त्यांनी घराबाहेर लावलेले सीसीटीव्ही कॅमेरे फोडले. दुसऱ्या गटातर्फे एका महिलेने दिलेल्या फिर्यादीनुसार, चुलत जेट अरुण दौलत संदानशीव याने १३ जानेवारी रोजी दुपारी सव्वा दोन वाजेच्या सुमारास अश्लील शिवीगाळ केली. माझ्या केस मध्ये साक्षीदार का झाली असे म्हणत हात धरून विनयभंग केला. यानुसार विनयभंगाचा गुन्हा दाखल झाला.

नगरसेवक (गटनेता) अमळनेर नगरपालिका

उपजिल्हा प्रमुख शिवसेना

## मा.श्री. बापुसो.महेश देशमुख

आपणांस वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा...

शुभ्रेच्छुक : सर्व शिवसेना पदाधिकारी व नगरसेवक



## जयंती विशेष

# लय- तालचा बादशाहा : ओ. पी. नथ्यर

धावणाऱ्या घोड्यांच्या टापांच्या तालावर, लयबध्द गाणी स्वरबध्द करण्याची कल्पना तशी अफलातूनच म्हणावी लागेल. ही किमया प्रत्यक्षात करून दाखविणारे ओंकार प्रसाद नथ्यर हे खऱ्या अर्थाने हॉर्स सॉजचे जनकच म्हटले पाहिजे. हे समीकरण इतके घनिष्ट होते, की निर्माता त्याच्या चित्रपटात प्रसंग नसताना देखिल टांगा बग्गीचे एक तरी गाणे असावे, असा आग्रही असायचा. हिंदी सिने संगीतातला वेगळा आयाम देणारे, क्रांतीकारी संगीतकार ओ. पी. अर्थात ओंकार प्रसाद नथ्यर यांचा जन्म लाहोर (पाकिस्तान) येथे १६ जानेवारी १९२६ रोजी झाला. त्यांची शुक्रवार, दि.

१६ जानेवारी रोजी जयंती. त्यांच्या १९५४ मध्ये आलेल्या गुरुदत्तच्या 'आरपार' चित्रपटातील गाण्यांनी अवघे संगीतविश्व झपाटून टाकले होते. गीता दत्तच्या मादक व मधाळ आवाजाने संगीतप्रेमींना अक्षरशः वेड लावले. ओ. पी. नी शास्त्रीय संगीत शिक्षण घेतले नव्हते. मात्र, त्यांनी स्वतःचा खास व वेगळा असा ढंग आणला. शास्त्रीय संगीतातले आपल्याला हिम्म कळत नाही, असा दावा करणाऱ्या या महाभागाने 'फागुन' चित्रपटातील सगळी गाणी 'पिलू' या रागात गुंफण्याची किमया केली. ते कायम हॅट घालत होते. 'उनका रहनेका अंदाज तो रईसोवाला था' त्यांना हॉलीवूडचे सिनेमे खूप



आवडत होते. त्यांनी बी ग्रेड निर्मात्यांसोबतचे अनेक चित्रपट केले. तरी देखिल ते त्या काळी सर्वात जास्त मानधन घेत होते. (स्व.) बी. आर. चोप्रांच्या मोठ्या बॅनरखाली ओ.पी.नी 'नया दौर'ला संगीत दिले. सर्वोत्कृष्ट संगीतकार म्हणून फिल्मफेअरचा पुरस्कार या चित्रपटासाठी त्यांना मिळाला होता. अनेक गैरसमजामुळे व घटनांमुळे ओ. पी. व लतादीदी यांच्यातील वाद

सर्वश्रुत आहे. त्यातूनच ओ. पी. नी शपथ घेतली होती, की लता यांना एकही गाणे न देता यशस्वी होऊन दाखवेन आणि ते यशस्वी झाले देखिल तरी देखिल ते दीदी विषयी आदराने बोलत होते. मात्र, एक गोष्ट नक्की की या दोन महान कलाकारांचे सिनेसंगीतातले योगदान जगमान्य आहे. 'अपनी अपनी जगहपर दोनो सही थे' ओ. पी.नी दीदीचे 'जिया बेकरार है' हे गीत आवडीचे होते. तसेच दीदींना ओ.पी.चे 'ये है रेशमी जुल्फोका अंधेरा ना घबराईये' हे गीत आवडत असे या दोघांनी हे जाहीररित्या सांगितले आहे. ओ.पी.नी आशा भोसलेंना घडविले, भरपूर गाणी दिली. मात्र, आशाजींसोबत बेबनाव झाल्यावर वाणी जयराम,

दिलराज कौर व पुष्पा पागधरे या गायिकांकडून अनेक उत्तम लोकप्रिय गाणी म्हणून घेतली. सन १९७४मध्ये आलेल्या 'प्राण जाये पर वचन ना जाये' यातील आशाजींनी गायलेल्या 'चैनसे हमको कभी' या गीताला फिल्मफेअर पुरस्कार जाहीर झाला होता. (चित्रपटात हे गीत नव्हते) मात्र, दोघांतील टोकाच्या वादामुळे आशाजी पुरस्कार घ्यायला गेल्या नाहीत. त्यांच्यावतीने ओ. पी. नी पुरस्कार स्वीकारला व घरी येताना तो पुरस्कार रागात फेकून दिला. ओ. पी.नी एकूण ७३ हिंदी, एक तेलगू व ५ अप्रदर्शित चित्रपटांना संगीत दिले. ६४२ हिंदी गाणी, ४१ गजल, भजन व दोहे आदी त्यांच्या संगीत कारकिर्दीचा

खजाना ठेऊन गेले. गीता दत्त, आशा भोसले, मो. रफी व किशोरदांचे त्यांच्या यशात मोलाचे योगदान ठरले. घोड्याच्या टापांवरची गाणी यात जास्त आहेत. तसेच लय, ताल, उर्जा यांनी भरलेली गाणी म्हणूनच लोकप्रिय होती व आजही आहेत. त्यांना 'नया दौर' (१९५८) चित्रपटासाठी फिल्मफेअर पुरस्काराने गौरविण्यात आले. तसेच ३ मे २०१३ मध्ये पोस्ट खात्यातर्फे त्यांच्या गौरवार्थ एक तिकिट प्रदर्शित करण्यात आले होते. ते फारसे पुरस्कार न मिळता महागडे व लोकप्रिय संगीतकार होते. विलक्षण जिद्दी, विश्वास व विद्रोही स्वभावामुळे ते कुटुंबापासून १९७९ ला विभक्त होऊन ठाणे येथे मानलेली मुलगी

राणी नखवाच्या कुटुंबात पैईंग गेस्ट म्हणून राहिले. अंत्ययात्रेला कुटुंबातील कोणीच यायचे नाही, ही सक्त ताकीद त्यांनी दिली होती. अखेर २८ जानेवारी २००७ ला हृदयविकाराच्या झटक्याने त्यांचे निधन झाले. एकाकी व मनस्वी जीवन जगलेल्या या महान संगीतकाराने आपल्या अवीट गोडीच्या गाण्यांच्या जो खजिना या धर्तीवर रीता केला आहे, त्यावर तरुणाई झिंगली, नाचली, वाढली व आम्ही तर त्यांचे गीत प्राशन करून जगतोय. अशा ओ.पी. नथ्यर यांना मानाचा मुजरा!

- शरद आ. सोनवणे, १४२०१०८३०५, अमळनेर.

## एका विमानाची गूढकथा

# अठरा तासांचा प्रवास करण्यासाठी निघालेले विमान थेट ३५ वर्षांनंतर जमिनीवर!

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अठरा तासांचा प्रवास करण्यासाठी निघालेले विमान अचानक गायब होते. त्यात ५१३ प्रवासी होते. तब्बल ३५ वर्षांनंतर अचानक जमिनीवर उतरले. दरवाजा उघडताच उडाली होती खळबळ. जगभरात अशा अनेक रहस्यमय आणि अंगावर काटा आणणाऱ्या कथा बघायला मिळत आहेत. ज्यामध्ये काही कथा विज्ञानाच्या पलीकडच्या आहेत, तर काही मानवी कल्पनाशक्तीला आव्हान देणाऱ्या आहेत. अशीच एक रहस्यमय कथा आहे सॅटियागो फ्लाईट ५१३ विमानासंदर्भातील. ही कथा केवळ विमान अपघाताची नाही तर वेळेच्या गूढाशी जोडलेली असल्याचे मानले जाते. मिळालेल्या माहितीनुसार, हे विमान १९५४मध्ये दक्षिण अमेरिकेतील सॅटियागो येथून उडणु घेऊन ब्राझीलमधील पोर्टो एलेग्रे येथे जाणार होते. साधारण १८ तासांचा प्रवास करून हे विमान आपल्या ठरलेल्या ठिकाणी पोहोचणे अपेक्षित होते. मात्र, अटलांटिक महासागराच्या वरून जात असताना हे विमान अचानक रडारवरून गायब झाले. ३५ वर्षांनंतर विमान जमिनीवर उतरले विमानाचा कोणताही संपर्क न झाल्याने आणि



विमान जेव्हा विमानतळावर उतरले तेव्हा ते पाहण्यासाठी जेव्हा दरवाजा उघडला तेव्हा आतमधील दृश्य पाहून सर्वांनाच धक्का बसला. विमानातील सर्व प्रवासी आपापल्या सीटवर होते. मात्र, त्यांचे फक्त सापळे तिथे होते. या विमानाचा पायलट देखिल त्याच्या जागेवर होता. जिथे तो उडणुणाच्या वेळी बसलेला. या विमानामध्ये ना आग लागली ना कोणताही अपघात झाल्याची गोष्ट दिसून आली नाही. या घटनेनंतर जगभरात अनेक तर्क-वितर्क सुरू झाले. काहींनी याला 'टाइम ट्वेव्हल' शी जोडले तर काहींनी ही कथा पूर्णपणे अफवा असल्याचे म्हटले. आजपर्यंत या घटनेबाबत कोणताही अधिकृत सरकारी किंवा विमान वाहतूक संस्थेचा ठोस पुरावा उपलब्ध नाही. (Disclaimer : प्रिय वाचकांनो, ही बातमी फक्त माहिती व जागरूकतेसाठी सादर करण्यात आली आहे. या कथेमागील सत्यतेची कोणतीही अधिकृत पुष्टी उपलब्ध नाही. ही कथा विविध माध्यमे, लोककथा आणि इंटरनेटवरील माहितीवर आधारित आहे. वाचकांनी याकडे गूढकथा म्हणूनच पाहावे.)

## हिरवी वेलची: मुखशुद्धी आणि सुगंध

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

जेवण झाल्यावर एक हिरवी वेलची चावून खाऊन घ्यायला त्वरित सुगंध येतो आणि पचनशक्तीला त्वरित मदत मिळते. वेलची पचनक्रिया उत्तेजित करते आणि गॅसची समस्या कमी करते.

**कधी चावून खावी :** प्रत्येक मुख्य जेवणांनंतर (दुपारी आणि रात्री).

**कसे करावे :** एक किंवा दोन वेलचीचे दाणे (बिया) घ्या आणि ते हळूहळू चावून खा.

**किती वेळा :** पचन सुधारण्यासाठी आणि मुखशुद्धीसाठी दररोज जेवणांनंतर खावी.

**फायदे**

**मुखशुद्धी आणि सुगंध :** वेलचीतील नैसर्गिक तेल तोंडातील दुर्गंध दूर करते

आणि नैसर्गिक माऊथ फ्रेशर म्हणून कार्य करते.

**पचनशक्तीला मदत :** वेलची पचन एन्झाइम्स सक्रिय करते आणि पचन जलद करते.

**गॅस आणि फुगणे कमी :** जेवणांनंतर पोटात होणारा गॅस आणि फुगण्याची समस्या कमी होते.

**अॅसिडिटीवर आराम :** वेलची पोटातील अॅसिडचे प्रमाण संतुलित ठेवते.

# घरी सीसीटीव्ही कॅमेरा बसविला असेल तर 'या' चुका करू नका

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

हल्लीच्या काळात घरी अथवा व्यावसायिक ठिकाणी सीसीटीव्ही कॅमेरा लावणे सामान्य झाले आहे. मात्र, सीसीटीव्ही वापरताना प्रायव्हसी सॅटिंगही तितक्याच महत्वाच्या आहेत. त्यामुळे सीसीटीव्ही कॅमेरा बसविला असेल, तर 'या' चुका करू नका असा सल्ला तज्ज्ञांनी दिला आहे.

घर, दुकान किंवा सार्वजनिक ठिकाणी सुरक्षा किंवा सीसीटीव्ही कॅमेरे असणे ही आता सामान्य गोष्ट झाली आहे. हे कॅमेरे आपल्या सुरक्षिततेसाठी जितके महत्वाचे आहेत



तितकेच ते गोपनीयतेलाही धोका निर्माण करू शकतात. गरज नसताना रिमोट व्हु डिसेबल ठेवा

सुरक्षा कॅमेरा सिस्टम रिमोट व्हु पर्याय प्रदान करते. यासह, आपण कोणत्याही सीसीटीव्ही फीडमध्ये प्रवेश करू शकता. हे फीचर लोकांना घरापासून दूर असलेल्या घरावर लक्ष ठेवण्यास अनुमती देते.

मात्र, जर पासवर्ड कमकुवत असेल आणि २- फॅक्टर ऑथेंटिकेशन सक्षम नसेल तर हॅकर्सना प्रवेश मिळू शकतो. अशा परिस्थितीत, अत्यंत आवश्यक असल्याशिवाय रिमोट व्हु अक्षम ठेवा. ते सक्षम ठेवायचे असेल तर केवळ बाहेरील कॅमेऱ्यांमध्ये प्रवेश द्या. प्रायव्हसी झोन सीसीटीव्ही सिस्टममध्ये प्रायव्हसी झोन सेट करण्याचा पर्याय आहे. यासह, आपण आपल्या घराचे काही भाग कॅमेरा दृश्यातून अवरोधित करू शकतो. जेणेकरून आपण प्रायव्हसी झोन सेट करू शकतो. घराच्या आत बेडरूम आणि अशा काही जागा कॅमेऱ्याच्या नजरेतून



खात्यात ठेवा. कॅमेरा प्रणाली पासवर्ड संरक्षित वाय-फाय नेटवर्कशी कनेक्ट केलेली आहे याची खात्री करा. तसेच, आपल्या सिस्टमचे फर्मवेअर अपडेट ठेवा. यासोबतच कॅमेरा सिस्टमचा पासवर्ड मजबूत ठेवा. बरेच युजर्स डीफॉल्ट पासवर्ड बदलत नाहीत, ज्यामुळे त्यांची प्रणाली हॅक होते. यासाठी कॅमेरा सिस्टमचा पासवर्ड मजबूत ठेवा.

# पहले बेचते थे अंडे, फिर यूपीएससी पास कर बने अफसर बिहार के मनोज कुमार राँय की कहानी नजरिया बदल देगी

## सक्सेस स्टोरी

ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

बिहार के मनोज कुमार राँय की कहानी बताती है कि हालात चाहे कितने ही कठिन क्यों न हों, अगर इरादा मजबूत हो तो रास्ते खुद बनते जाते हैं। उन्होंने न केवल अपनी जिंदगी बदली, बल्कि दर्जनों गरीब छात्रों के सपनों को भी उड़ान दी है। आज आयओएफएस अधिकारी होने के बावजूद वे जमीन से जुड़े हुए हैं और निःशुल्क कोचिंग के जरिए समाज को लौटाने का काम कर रहे हैं। मनोज की कहानी यह भरोसा दिलाती है कि गरीबी नीयति नहीं, बस एक बाधा है। सही दिशा में परिश्रम, उचित मार्गदर्शन और अपार धैर्य हो तो अंडे का टोला भी अफसर की कुर्सी तक पहुंचा सकता है।



संघर्ष से सफलता की होड़ और गरीबी से सपनों की ओर बिहार के सुपौल जिले के एक बेहद गरीब परिवार में जन्मे मनोज कुमार राँय के संघर्ष की कहानी का यही सार है। हालात ऐसे थे कि पढ़ाई एक जंग जैसी थी और पेट भरना ही प्राथमिकता थी। लेकिन मनोज ने हालात को अपनी कमजोरी नहीं बनने दिया। अंडे बेचने वाले टोले से लेकर देश की प्रतिष्ठित सेवा में अधिकारी बनने तक का उनका सफर आज हजारों युवाओं के लिए उम्मीद की मिसाल बन चुका है। मनोज कुमार राँय का बचपन अभावों में बीता। गांव का सरकारी स्कूल, शिक्षकों की भारी कमी और फटी पुरानी किताबें और पढ़ाई का माहौल नाम मात्र का था। परिवार इतना गरीब था कि माता-पिता चाहते थे बेटा जल्दी नौकरी कर ले ताकि घर का खर्च चल सका। इसी मजबूरी ने साल १९९६ में मनोज को दिल्ली की ओर धकेल दिया। लेकिन महानगर ने उनका स्वागत संघर्ष से किया. नौकरी नहीं मिली तो मनोज ने हार नहीं मानी। उन्होंने अंडे और सच्चिन्दी की रेहड़ी लगाई और जेएनयू में राशन सप्लाई का छोटा काम किया। इसी कठिन दौर में उनके भीतर एक नया आत्मविश्वास पैदा हुआ और यहीं से उनकी जिंदगी की दिशा बदलने लगी। मनोज बचपन से पढ़ाई

में उज्वल विद्यार्थी थे। लेकिन उनके गांव के सरकारी स्कूल में शिक्षकों की कमी और फटी पुरानी किताबें पढ़ाई का माहौल खराब करती थीं। परिवार की आर्थिक स्थिति इतनी कमजोर थी कि माता-पिता चाहते थे कि मनोज पढ़ाई छोड़ जल्दी नौकरी कर घर का खर्च उठाएं। मगर सच्चाई तो यह कि यह बड़ा शहर उनके लिए चुनौती से भरा था। नौकरी नहीं मिलने पर मनोज ने हार नहीं मानी। उन्होंने खुद परिश्रम करके रोजी कमाने का रास्ता ढूंढा और अंडे और सच्चिन्दी की दुकान (रेहड़ी) लगाई। साथ ही जवाहरलाल नेहरू यूनिवर्सिटी में (जेएनयू) राशन सप्लाई करने का छोटा काम भी मिला जो उनकी रोजाना की आमदनी का एक जरिया बना। इसी दौरान उनके जीवन में बदलते हुए समय की पहली किरण दिखी। मिल गया प्रेरणा का प्रेरक मित्र जेएनयू में काम करते समय मनोज की मुलाकात एक ऐसे दोस्त उदय कुमार से हुई जो बिहार के सुपौल का ही रहने वाला था। उदय ने मनोज को पढ़ाई पूरी करने और यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा की तैयारी करने की सलाह दी। शुरूआत में मनोज हिचकिचाए, क्योंकि आर्थिक हालत ठीक नहीं थी। लेकिन अपने दोस्त के समर्थन और प्रोत्साहन से उन्होंने ठान लिया कि वे पढ़ाई जारी रखेंगे और परीक्षा की तैयारी करेंगे। इसके बाद एक अन्य दोस्त ने २००१ में उन्हें पटना यूनिवर्सिटी के भूगोल विभाग के पीएचडी प्रोफेसर रास बिहारी प्रसाद सिंह से मिलाया, जिनसे मिलने के बाद मनोज ने पटना जाकर भूगोल

# जळगावमध्ये आता होणार पुणे, बंगळूरु शहरांसारखा 'आयटी' पार्क...!

## ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

अमळनेर : मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांनी शहराला पुढील पाच वर्षात विकसित शहरांच्या श्रेणीत आणण्याचा संकल्प करून त्यासाठी लागणारा सर्व निधी राज्य सरकार देईल, अशी घोषणा केली आहे. या पार्श्वभूमीवर, शहरातील औद्योगिक वसाहतीत प्रस्तावित असलेल्या आयटी पार्कला आता अधिक वेगाने चालना मिळण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे.

पाईप, डाळमिल आणि चर्टई उत्पादनात आघाडीवर असलेल्या शहरातील औद्योगिक वसाहतीच्या सर्वांगीण विकासासाठी लवकरच ठोस पावले

उचलण्यात येणार आहेत. बदलत्या औद्योगिक गरजा आणि रोजगार निर्मितीच्या संधी लक्षात घेता, विशेषतः माहिती तंत्रज्ञान (आयटी) क्षेत्राच्या विकासासाठी सुमारे २०० एकर जागा राखीव ठेवण्याचा महत्त्वपूर्ण निर्णय घेण्यात आला आहे. या उपक्रमाला राज्याचे उद्योगमंत्री उदय सामंत यांनीही अनुकूलता दर्शविली आहे. सध्याच्या औद्योगिक वसाहतीत पारंपरिक उद्योगांचा मोठा वाटा आहे. पाईप उत्पादनासह डाळमिल प्रक्रिया तसेच चर्टई उद्योगामुळे जळगाव शहराची स्वतंत्र ओळख निर्माण झाली आहे. मात्र, नव्या पिढीच्या तंत्रज्ञानाधिष्ठित उद्योगांना आकर्षित करण्यासाठी पायाभूत सुविधा अधिक सक्षम करण्याची



(काल्पनिक चित्र)

गरज होती. याच पार्श्वभूमीवर आयटी पार्क, स्टार्टअपसाठी विशेष झोन तसेच सेवा क्षेत्रातील उद्योगांना चालना देण्याच्या दृष्टीने सदरचा निर्णय

महत्त्वाचा मानला जात आहे. आयटी पार्कमध्ये या सुविधा जळगावमधील प्रस्तावित

राखीव ठेवण्यात येणाऱ्या २०० एकर जागेत अत्याधुनिक सुविधा उपलब्ध करून देण्याचा सरकारचा मानस आहे. यामध्ये

हाय-स्पीड इंटरनेट, २४ तास वीजपुरवठा व पाणी पुरवठ्याची खात्री, प्रशस्त रस्ते, पार्किंग व्यवस्था तसेच कौशल्य विकास केंद्रांचा समावेश असणार आहे. यामुळे स्थानिक युवकांना पुणे, मुंबई, बंगळूरु या मोठ्या शहरांकडे स्थलांतर न करता शहरातच रोजगाराच्या संधी उपलब्ध होतील, असा विश्वास व्यक्त केला जात आहे. उद्योगमंत्री उदय सामंत यांनी या प्रकल्पासंदर्भात सकारात्मक भूमिका घेतली असून, राज्यातील औद्योगिक विकास केवळ पारंपरिक उद्योगांपुरता मर्यादित न ठेवता आयटी व सेवा क्षेत्रालाही प्राधान्य देणे आवश्यक आहे. शहरातील औद्योगिक वसाहत विकसित करून ती बहुआयामी करण्याचा प्रयत्न असल्याचे

त्यांनी सूचित केले आहे. एक आदर्श औद्योगिक केंद्र स्थानिक उद्योजक, व्यापारी संघटना आणि नागरिकांनीही उद्योग मंत्र्यांच्या निर्णयाचे स्वागत केले आहे. आयटी उद्योगामुळे शहराच्या आर्थिक विकासाला गती आणि पूरक व्यवसायांना चालना मिळेल. शिक्षण व कौशल्य विकासाच्या संधी वाढतील, अशी अपेक्षा व्यक्त होत आहे. लवकरच या प्रकल्पाचा सविस्तर आराखडा सादर होणार असून, पूरक विकासकामे टप्प्याटप्प्याने हाती घेण्यात येणार आहेत. जळगाव शहराबाहेरून जाणारा बाह्यवळण महामार्ग वाहतुकीसाठी खुला झाल्यानंतर शहराच्या विकासाला नवी दिशा मिळताना दिसत आहे. नवी

मुंबईच्या धर्तीवर उत्तर दिशेला 'नवे जळगाव' विकसित होण्याची चिन्हे स्पष्टपणे दिसू लागली आहेत. वाहतूक कोंडीपासून मुक्तता, जलद दळणवळण आणि मोकळ्या जागांची उपलब्धता यामुळे या परिसराकडे गुंतवणूकदारांचे लक्ष वेधले जात आहे. विशेषतः बाह्यवळण महामार्गालगत असलेल्या गावांमध्ये कृषी प्रक्रिया उद्योग, सोलर प्रकल्प तसेच माहिती तंत्रज्ञान (आयटी) पार्क सुरू करण्याची मागणी लोकप्रतिनिधींनी यापूर्वीच शासनाकडे केली होती. आता या मागण्या पूर्णत्वास आल्यास जळगाव परिसरातील ग्रामीण भागाच्या सर्वांगीण विकासाला मोठी संधी प्राप्त होणार आहे. ▲

## शिक्षक महासंघ क्रिकेट चषक २०२६

# चाळीसगावला नमवून जळगाव संघाने मारली बाजी

## ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

महाराष्ट्र राज्य मान्य खाजगी प्राथमिक शिक्षक व शिक्षकेतर महासंघातर्फे जिल्ह्यातील खाजगी प्राथमिक शिक्षकांसाठी 'महासंघ क्रिकेट चषक २०२६' सामन्याचे शनिवार, १० जानेवारी ते ११ जानेवारी रोजी येथील क्रीडा संकुलात आयोजन करण्यात आले होते. अंतिम सामन्यात चाळीसगाव संघाला नमवून जळगाव संघाने बाजी मारून क्रिकेट चषक पटकवला. चाळीसगाव संघाचे अष्टपैलू खेळाडू मोईज शेख मालिकावीर ठरला. तर जळगाव संघाचा रोहित बोरसे यांनी उत्कृष्ट गोलंदाज, तर अमळनेर 'ब' संघचा अंकित पाटील यांनी उत्कृष्ट फलंदाजाचा सन्मान



अमळनेर : अंतिम सामना जिंकल्यानंतर जल्लोष करताना जळगाव संघ

पटकवला. रोहित बोरसे यांनी मॅन ऑफ द मॅचचा पुरस्कार पटकवला.

'अ', अमळनेर 'ब', पारोळा, पाचोरा- भडगाव, चाळीसगाव, चोपडा, जळगाव, भुसावळ, यावल, आणि

जामनेर- बोदवड अशा दहा संघांनी भाग घेतला. आमदार अनिलदादा पाटील यांच्या हस्ते चषकाचे उद्घाटन झाले.

विजेत्या संघाला हेमाकांत पाटील, पोलीस निरीक्षक दत्तात्रय निकम यांच्या हस्ते बक्षीस वितरण करण्यात आले. स्पर्थेला लोकनिर्घुक्त नगराध्यक्ष डॉ. परीक्षित बाविस्कर, उपनगराध्यक्ष प्रशांत निकम, बाजार समितीचे सभापती अशोक पाटील, महासंघाचे हेमंतकुमार पाटील, शरद पाटील, मनोहर पाटील, नितीन लाड, नाना पाटील आदींनी भेट दिली. शिक्षक महासंघाचे अतुल चौधरी, गणेश लोळते, स्वप्निल पाटील, आशिष चौधरी, महेंद्र रामोशे, अमळनेर शहरातील खाजगी प्राथमिक शाळा मुख्याध्यापक, शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांनी आदींनी सहकार्य केले. ▲

# सोन्याच्या दरात तेजी कायम; सर्वसामन्यांना मोठा धक्का

## ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

मकर संक्रातीच्या दिवशी सोने आणि चांदीचे दर तुफान वाढलेले होते. गुरुवार, दि. १५ जानेवारी रोजीही ही वाढ कायम होती. सोन्यापेक्षा चांदीच्या किमतीने बाजी मारल्याचे दिसून आले. हा दर वाढताना पाहून गुंतवणूकदार मात्र खूपच खुश झाले असतील. खरेदीदारांमध्ये प्रचंड चिंतेचे वातावरण दिसत आहे. सोन्याचा आणि चांदीचा वायद्याची किंमत वाढलेली दिसत आहे. सोन्याच्या वायद्याची किंमत १, ४३, ८०९ रुपये आहे. किंमतीत गुरुवारी ८०० रुपयांनी वाढ झाली आहे. तर चांदीच्या वायद्याची किंमत ११०० रुपयांनी वाढली आहे. चांदीच्या वायद्याची किंमत ही २, ८६, ९४८ रुपये आहे. सोन्याच्या आणि

## चांदी ३ लाखांच्या उंबरठ्यावर



चांदीच्या किमती अचानक वाढलेल्या दिसत आहे. त्याचे कारण म्हणजे जागतिक तणाव वाढलेला दिसत आहे. चांदीच्या किंमतीने बुधवारी किंमतीच्या बाबतीत सर्व रिकॉर्ड मोडलेले दिसले. अमेरिका व्हेनेझुएल संघर्ष

असो किंवा अमेरिका आणि इराणमधील संघर्ष असो. त्यामुळे सोन्याच्या आणि चांदीच्या किंमती वाढताना दिसत आहे. यावर्षी सोने आणि चांदीच्या किमतीत झालेल्या तीव्र वाढीमागील कारणांबद्दल, परदेशी

गुंतवणूकदारांची विक्री तसेच अमेरिका आणि इराणमधील वाढता तणाव हे महत्त्वाचे घटक मानले जाऊ शकतात. सामान्यतः जागतिक तणाव वाढत असताना गुंतवणूकदार सुरक्षित आश्रयस्थान म्हणून सोने आणि चांदीकडे

वळतात. धातूच्या किंमतीत ही वाढ वाढत्या भू- राजकीय तणावामुळे झाली आहे. याचा परिणाम पूर्ण जगावर होताना दिसत आहे. सराफा बाजारातही किमती वाढलेल्या दिसत आहे. आज २२ कॅरेट सोन्याची किंमत ही १, ३२, ०१० रुपये आहे, तर २४ कॅरेट सोन्याची किंमत ही १, ४४, ०१० रुपये आहे. सराफा बाजारात सोने आणि चांदीच्या किमती वाढत असल्यामुळे मागील वर्षापासून ग्राहक चिंतेत आहे. मागील वर्षी ही गुंतवणूकदारांना सोने आणि चांदीमधून जोरदार रिटर्न मिळाला. आता यंदाही वर्षाची सुरुवातच जोरदार झाली आहे. गुंतवणूकदारांना या वर्षाच्या सुरुवातीपासूनच चांगले दिवस आलेले दिसत आहे. ▲

# जगातील ५ सर्वात कमी उंचीचे क्रिकेटपटू

## ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा

क्रिकेटच्या इतिहासात अनेकदा उंचपुऱ्या वेगवान गोलंदाजांचा दबदबा पाहायला मिळतो. मात्र, अशातच काही खेळाडूंनी हे सिद्ध करून दाखवले आहे, की खेळातील उंची ही शारीरिक उंचीपेक्षा तुमच्या कौशल्याने मोजली जाते. कोण आहेत हे कमी उंचीचे क्रिकेटपटू जाणून घेऊयात.

## १. क्रूगर वॅन विक- ४ फूट ९ इंच.



न्यूझीलंडचे माजी यष्टीरक्षक फलंदाज क्रूगर वॅन विक यांची उंची केवळ ४ फूट ९ इंच आहे. क्रिकेटच्या इतिहासातील ते सर्वात कमी उंचीचे खेळाडू मानले जातात. त्यांचा जन्म दक्षिण आफ्रिकेत झाला होता, मात्र त्यांनी आंतरराष्ट्रीय क्रिकेट न्यूझीलंडकडून खेळले. ९ कसोटी सामन्यांच्या कारकिर्दीत त्यांनी ३४१ धावा केल्या.

## २. टिच कॉर्नफोर्ड- ५ फूट २ इंच



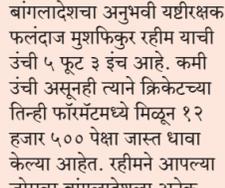
उंची ५ फूट आहे. ते या यादीत दुसऱ्या क्रमांकावर येतात. ते इंग्लंडकडून खेळलेले सर्वात कमी उंचीचे खेळाडू आहेत. त्यांनी जरी केवळ ४ कसोटी सामने खेळले असले, तरी देशांतर्गत क्रिकेटमध्ये त्यांची कामगिरी अतिशय उत्कृष्ट होती.

## ३. टिच फ्रीमैन- ५ फूट २ इंच



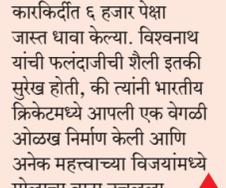
फ्रीमैन यांनी १९२८ मध्ये एकाच हंगामात ३०४ बळी घेण्याचा ऐतिहासिक विक्रम केला होता. जो आजही मोडणे जवळपास अशक्य मानले जाते.

## ४. मुशफिकुर रहीम- ५ फूट ३ इंच



सामने जिंकवून दिले आहेत.

## ५. गुंडप्पा विश्वनाथ- ५ फूट ३ इंच



भूतदया हीच खरी ईश्वर सेवा !!

# अमळनेरकर नागरिकांना कळकळीचे आवाहन

लख्ख ऊन... कोरडा घसा... आणि घामाच्या धारा!

पुढच्या काही दिवसांत उन्हाचा तडाखा वाढणार आहे. आपण माणसे 'पाणी-पाणी' करतो तेव्हा त्या मुक्या पशू-पक्ष्यांचे काय? संत ज्ञानेश्वर आणि जगद्गुरू तुकोबारायांनी आपल्याला 'भूतदया' शिकवली. त्यास अनुसरून कडक उन्हात पाण्यासाठी व्याकुळ झालेल्या एका पाखराची तहान भागवणे, हीच मोठी मानवता आहे.

आपण काय करू शकतो?

- १) गॅलरीत किंवा छतावर: पक्ष्यांसाठी एका मातीच्या भांड्यात स्वच्छ पाणी ठेवा.
- २) दाराबाहेर: भटक्या कुत्र्यांसाठी किंवा जनावरांसाठी पाण्याच्या कुंडीची सोय करा.
- ३) शक्य असल्यास इतरांनाही मातीची भांडी किंवा पाण्याची पात्रे भेट देऊन प्रोत्साहित करा.

"वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे वनचरे..."

आपल्या एका छोट्या प्रयत्नाने एखाद्या जीवाचा प्राण वाचू शकतो! चला, या उन्हाळ्यात माणुसकीचं 'पाणी' पाजूया!

• विनीत •

**वॉइस ऑफ मीडिया** (Voice of Media) शाखा: अमळनेर

सर्व वृत्तपत्र वाचकांना कळकळीची प्रार्थना

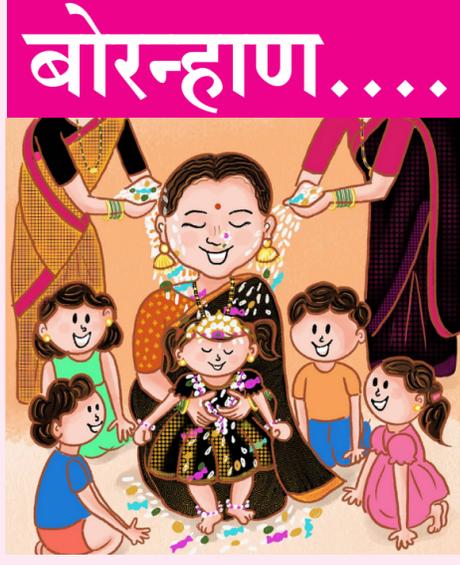
कृपया उन्, वारा, पाऊसाची तमा न बाळगता रोज सकाळी गावभर फिरफिर करून आपल्याला घरपोच वृत्तपत्र आणून देणाऱ्या वृत्तपत्र एजंटाना नियमित व वेळेवर पेपरचे बिल देवून सहकार्य करा...! थोड्याश्या बिलासाठी त्यांना पुन्हा-पुन्हा फिरफिर करायला लावू नका...!



**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

नवविवाहितेसाठी पहिली संक्रांत जेवढी महत्त्वाची तेवढीच नव्या बाळासाठीही महत्त्वाची असते. या निमित्ताने शिशुसंस्कार म्हणून बाळाला बोरन्हाण घातले जाते. बदलत्या ऋतूमानाशी जुळवून घेत शारीरिक आरोग्य राखण्याचा व्यापक विचार यामागे आहे. वर्षभर साजरे होणारे विविध सण म्हणजे रोजच्या धकाधकीच्या जीवनापासून काही काळ तरी लांब राहण्याचे निमित्त. या निमित्ताने सर्व नातेवाईकांची गाठभेटही घेता येते. शिवाय, सणासमारांमध्याच्या माध्यमातून आपल्या रूढी परंपरा जपणे, हाही आपल्या पूर्वजांचा हेतू त्यात आहेच. मकर संक्रांत हाही असाच एक सण. संक्रांतीला बाळासाठी काळे झबले शिवून त्यावर खडी काढण्याची किंवा हलव्याचे दाणे चिकटवण्याची जुनी प्रथा होती. आता

खडी काढण्यापेक्षा भरतकाम, पेन्टिंग करण्याकडे अधिक भर दिसतो. या दिवशी बाळाला हलव्यापासून बनवलेले मुकूट, बासरी, बाजुबंद, गळ्यातला हार, कंबरपट्टा आदी दागिने घातले जातात. आपल्याकडे एवढी काळा रंग निषिद्ध असला, तरी या दिवशी काळे कपडे आवजून घातले जातात. पहिल्या संक्रांतीच्या निमित्ताने शिशुसंस्कार म्हणून बोरन्हाण करण्याची परंपरा आपल्याकडे आहे. संक्रांतीपासून रथसममी पर्यंतच्या या काळात हे बोरन्हाण घातले जाते. ज्या दिवशी बाळाला काळे झबले आणि हलव्याचे दागिने घातले जातात. या कार्यक्रमासाठी बोलाविलेल्या लहान लहान मुलांमधे बसवून बाळाचे औक्षण केले जाते. नंतर त्याच्या डोक्यावरून चुरमुरे, हलवा, बोर, गाजराचे तुकडे, भुईमुगाच्या शेंगा, सुटे पैसे, चांकलेट गोळ्या आदी एकत्र करून घातले जाते. जमलेल्या इतर मुलांनी हे सर्व पदार्थ वेचून



घरी घेऊन जायचे असते. घरी आलेल्या सुवासिनींना हळदीकुंकू दिले जाते. बोरन्हाण घातल्यावर मुलाला पुढच्या उन्हाळ्याची बाधा होत नाही, असा एक

समज आहे यामागे आहे. केवळ कार्याची म्हणून ही प्रथा नाही तर याला शास्त्रीय कारणेही आहेत. थंडीच्या या दिवसांमध्ये हे पदार्थ खाल्ल्याने शरीर उष्णता निर्माण

होते. संक्रांतीला सुगड भरताना किंवा बोरन्हाणासाठी उसाचे करवे, बोर, भुईमुगाच्या शेंगा, तीळ आदींचा उपयोग केला जातो. याचे कारण म्हणजे त्या- त्या ऋतूत येणाऱ्या पिकपाण्याचा उपयोग आपण पूर्वापार करत आलो आहोत. बदलत्या ऋतूमानाशी जुळवून घेत शारीरिक आरोग्य राखण्याचा, असा व्यापक विचारही त्यामागे दिसून येतो. बोरन्हाणाच्या निमित्ताने बोर, ऊस, हलवा हे पदार्थ मुले खातात. नवीन चर्बीबरोबरच नव्या लोकांशीही त्यांची ओळख होते. बऱ्याच घरात मूल पाच वर्षांचे होईपर्यंत त्याचे बोरन्हाण केले जाते. या निमित्ताने लहानमोठ्या सर्वांना एकत्र येण्याची संधी मिळते. आज कामाच्या निमित्ताने बाहेर राहणाऱ्या आपल्या सगळ्यांसाठी ही काळाची गरज बनली आहे. आज माणसामाणसात बदलत्या जीवनपद्धतीमुळे काहीसा थकवा आणि त्याचबरोबर अंतर निर्माण झाले आहे. सणावारांच्या या निमित्ताने घरात आणि घराबाहेरही

माणसामाणसातले अंतर, त्याचबरोबर एकमेकांमधली स्पर्धा, ईर्ष्या, मत्सर या भावनाही नष्ट व्हायला हव्या आहेत. हळदीकुंकू, तिळगुळ समारंभ, बोरन्हाण याच्या माध्यमातून नात्यात गोडवा निर्माण करून जोपासना होते. तिळगुळ घ्या गोड बोला असे म्हणत एकमेकांना हलवा देण्याची पद्धत, या सणाला विविध वस्तू दान करणे, बाहेरगावी असणाऱ्या नातेवाईकांकडे तिळगुळ पाठवणे, आपले तांदूळ दुसऱ्याच्या आधणात शिजवण्याची कोकणातील प्रथा या सर्व गोष्टी सामाजिक एकोपा निर्माण करणाऱ्या आहेत. म्हणूनच काळाच्या ओघात फारवंड होतानाही आपल्या जुन्या परंपरा निभावत सामाजिक आणि शारीरिक आरोग्य समृद्ध होण्यासाठी आपणच प्रयत्न करायला हवेत.

**देवी महालक्ष्मी : समृद्धी, सद्भावना आणि नवऊर्जेचे प्रतीक**



**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**  
मकरसंक्रांती हा भारतीय परंपरेतील एक अत्यंत मंगल आणि आशादायी सण आहे. सूर्यदेव उत्तरायणात प्रवेश करतात, दिवस हळूहळू वाढू लागतात, आणि निसर्ग नव्या जोमाने फुलू लागतो. या बदलत्या ऋतूच्या पार्श्वभूमीवर देवी महालक्ष्मीची उपासना विशेष अर्थपूर्ण ठरते. समृद्धी, शांती, सद्भावना आणि सात्त्विक जीवनमूल्यांची शिकवण देणारी लक्ष्मीदेवी ही केवळ धनाची देवता नसून, सदाचार, कर्तव्यनिष्ठा आणि कृतज्ञतेची प्रतीक आहे. संक्रांतीला 'तिळगुळ घ्या, गोड बोला' असा संदेश दिला जातो. यामागे केवळ सामाजिक सलोखा नव्हे, तर अंतःकरणातील कटूता दूर करून गोडव्याने नातेसंबंध जपण्याची शिकवण आहे.

देवी लक्ष्मीचे आगमन हे घराघरांत समृद्धी आणि सौहार्द घेऊन येते, असे मानले जाते. म्हणूनच संक्रांतीच्या दिवशी घराची स्वच्छता, रांगोळी, दिव्यांची आरास, आणि तिळगुळाचे दान या सगळ्या परंपरा लक्ष्मीपूजनाशी जोडल्या गेल्या आहेत. लक्ष्मीदेवीच्या कथांमधून आपल्याला परिश्रमाचे महत्त्व समजते. ती केवळ संपत्ती देणारी देवता नाही, तर कष्टाला सन्मान देणारी, न्याय्य मार्गाने मिळवलेल्या संपत्तीचे रक्षण करणारी देवता आहे. संक्रांतीच्या वेळी शेतकरी वर्ग आपल्या कष्टांचे फळ साजरे करतो. नवीन पीक, नवीन आशा, आणि नवीन संधींचा आरंभ होतो. याच नव्या सुरुवातीला देवी लक्ष्मीची कृपा लाभावी, हीच प्रार्थना सर्वत्र केली जाते.

**किंक्रांतीला 'या' २ गोष्टी टाळाच; वर्षभर भरभराटीसाठी करा 'हे' एक काम !**

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

मकर संक्रांतीचा उत्साह ओसरल्यानंतर लगेचच येणारा दिवस म्हणजे 'किंक्रांत'. महाराष्ट्रात मकर संक्रांत जेवढ्या थाटाटाटात साजरी होते, तेवढीच किंक्रांतीबद्दल लोकांच्या मनात भीती किंवा साशंकता असते. 'किंक्रांत' का म्हणतात ? आणि या दिवशी पाळले जाणारे नियम केवळ अंधश्रद्धा आहेत की त्यामागे काही पौराणिक आधार आहे ? हे जाणून घेऊयात. **किंक्रांत म्हणजे काय ?** मकर संक्रांतीच्या दिवशी संक्रांती देवीने 'संक्रासूर' नावाच्या राक्षसाचा वध केला होता. मात्र, त्यानंतरही 'किंकर' नावाचा एक भयानक राक्षस शिल्लक होता, जो लोकांना छळत होता. संक्रांतीच्या दुसऱ्या दिवशी देवीने 'देवी किंक्रांत' हे रूप धारण करून या किंकर राक्षसाचा संहार केला. या विजयाचे प्रतीक म्हणून हा दिवस 'किंक्रांत' म्हणून ओळखला जातो. देवीने राक्षसाचा वध केला असला तरी, हा काळ संघर्षाचा आणि युद्धाचा असल्याने याला 'करदिन' किंवा अशुभ काळ मानले जाते. संक्रांतीला भरलेल्या बांगड्या का काढू नये ? संक्रांतीच्या दिवशी महिला सुवासिनींना वाण देतात आणि नवीन बांगड्या भरतात. हे सौभाग्याचे प्रतीक मानले जाते. किंक्रांत हा दिवस युद्धाचा आणि



संहारक शक्तीचा असल्याने या दिवशी नवीन बांगड्या फोडणे किंवा काढणे अशुभ मानले जाते. त्यामुळे घरातील नकारात्मकता वाढू शकते, अशी धारणा आहे. **केस का धू नये ?** शास्त्रात किंक्रांतीला 'अमंगळ' मानले जाते. या दिवशी केस धुणे, नखे काढणे किंवा क्षौरकर्म करणे टाळावे. असे मानले जाते, की या दिवशी शरीरातील नैसर्गिक ऊर्जा संहारक शक्तीशी जोडली जाऊ शकते. ज्यामुळे आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो किंवा मानसिक ताण वाढू शकतो. **लांबचा प्रवास का टाळावा ?** किंक्रांतीला 'करदिन'

म्हटले जाते. या दिवशी ग्रहांची स्थिती आणि वातावरणातील लहरी प्रवासासाठी अनुकूल नसतात. उपघातांची शक्यता किंवा प्रवासात अडथळे येऊ नयेत, म्हणून जुन्या काळापासून या दिवशी लांबचा प्रवास टाळण्याचा सल्ला दिला जातो. **'या' शुभ गोष्टी टाळा** किंक्रांत म्हणजे 'विनाशाचा अंत' असला तरी, तो दिवस सुतकासारखा पाळला जातो. नवीन घर खरेदी, साखरपुडा, नवीन व्यवसाय सुरू करणे किंवा कोणतेही मोठे आर्थिक व्यवहार या दिवशी केल्यास त्यात यश मिळण्याची शक्यता कमी असते, असे मानले जाते. जर या दिवशी तुम्ही कोणतेही शुभ काम करण्याचा विचार करत असाल

तर तसे करणे चुकीचे ठरेल. अगदी या दिवशी हळदी-कुंकू देखील करू नये. **'बोरन्हाण' याच दिवशी का करावे ?** बऱ्याच ठिकाणी संक्रांतीला किंवा प्रामुख्याने किंक्रांतीला लहान मुलांचे 'बोरन्हाण' केले जाते. यामागे वैज्ञानिक आणि धार्मिक कारणे आहेत. थंडीच्या दिवसांत लहान मुलांची प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी त्यांना बोर, ऊस, हरभरे, आणि चुरमुरे याने न्हाऊ घातले जाते. या प्रक्रियेत मुले हे पदार्थ आनंदाने खातात. किंक्रांतीच्या नकारात्मक प्रभावापासून लहान मुलांचे रक्षण व्हावे, हा यामागचा मुख्य उद्देश असतो. तसेच अध्यात्मिक कारण म्हणजे, याच दिवशी जर लहान मुलांचे बोरन्हाण केले तर मुलांची चिडचिड, किरकिर कमी होते असे मानले जाते. **आवजून करावे 'हे' एक काम** किंक्रांत हा जरी अशुभ मानला जात असला तरी, या दिवशी 'कुलदेवतेची उपासना' आणि 'दान' करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. विशेषतः या दिवशी तीळ आणि गुळाचे दान गरिबांना करावे. घरातील नकारात्मकता दूर करण्यासाठी सायंकाळी घराच्या मुख्य प्रवेशद्वारावर तिळगुळा तेलाला दिवा लावावा. यामुळे 'किंकर' शक्तीचा घरातील प्रवेश रोखला जातो.

**तिळगुळाचे सेवन हिवाळ्यात सर्वार्थाने आरोग्यवर्धक**



**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

मकरसंक्रांत म्हटले, की घोघरी गुळ-पोळ्या आणि तिळगुळ बनविला जातो. 'तिळगुळ घ्या आणि गोड बोला' असे म्हणत एकमेकांना तिळगुळ देऊन संक्रांतीचा सण साजरा केला जातो. तिळगुळ किंवा तिळाचे लाडू चवीला अतिशय चविष्ट तर असतातच, मात्र त्याशिवाय आरोग्यासाठी आवश्यक असणारे कॅल्शियम, लोह, ऑक्जेनिक अॅसिड, अमिनो अॅसिड्स, प्रथिने, आणि बी, सी, आणि ई जीवनसत्त्वे असतात. तर गुळामध्ये क्षार, लोह, सुक्रोज आणि ग्लूकोज ही तत्त्वे आहेत. त्यामुळे तीळ आणि गुळ हे दोन्ही आरोग्यवर्धक पदार्थ एकत्र केले जातात. तेव्हा शरीराला पोषण देणाऱ्या तत्त्वांनी युक्त असा तिळगुळ सर्वार्थाने आरोग्यवर्धक ठरतो. तीळ आणि गुळ हे पदार्थ उष्ण असल्याने हिवाळ्यामध्ये सतत उद्विगनाच्या सदी पडशापासून शरीराला संरक्षण मिळते. यांच्या सेवनाने शरीरातील उष्णता वाढते. तसेच जर बद्धकोष्ठता तक्रार असेल, तर तिळाच्या लाडवांचे सेवन करावे. ज्या व्यक्तींना तीळ आवडत नसतील त्यांनी केवळ गुळाचे सेवन करण्याने देखील लोहयुक्त दूर होईल. हिवाळ्यामध्ये अस्थमा किंवा तत्सम श्वसनसंबंधी विकार असलेल्यांना सतत त्रास उद्भवू लागतो. कमी तापमान आणि त्याच्या जोडीला हवेतील प्रदूषण या दोन्ही गोष्टी दम्याचा विकार असणाऱ्यांसाठी त्रासाच्या उताऱ्यात. अशा व्यक्तींनी हिवाळ्यामध्ये तिळाच्या लाडवांचे सेवन आवजून करावे. या मुळे छातीमध्ये कफ साठत नाही आणि जर कफ झाला असेल, तर तो बाहेर पडतो. कफ झाला असल्यास गरम दुधासोबत तिळाच्या लाडवांचे सेवन करावे. तिळाच्या लाडवांचे सेवन दररोज केल्याने सांघेदुखी कमी होते. तीळ आणि गुळ हे दोन्ही पदार्थ लोहयुक्त आहेत. तसेच दुधाच्या जोडीने तिळाच्या लाडवांचे सेवन केल्याने शरीराला आवश्यक ते कॅल्शियम देखील मिळते. तसेच शरीरामध्ये अशक्तपणा जाणवत असेल, तरी त्यासाठी तिळाच्या लाडवांचे सेवन अतिशय लाभकारी ठरू शकते. याच्या सेवनाने शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढून लहान-सहान आजार दूर राहतात. मात्र, तिळाच्या लाडवांचे सेवन हिवाळ्यापुरतेच मर्यादित ठेवावे. उन्हाळ्यामध्ये याच्या सेवनाने शरीरामध्ये उष्णता जास्त होऊन नाकानून रक्त येणे, त्वचा सतत लालसर दिसणे. अशा प्रकारच्या तक्रारी उद्भवू शकतात.

**भजन म्हणजे काय ?**



**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**  
भजन म्हणजे सर्व ठिकाणी भगवान परमात्मा गच्च भरलेला आहे. भगवान परमात्म्यावाचून दुसरे काहीच शिल्लक नाही. सर्व देशात, काळात, वस्तूत परमात्मा अखंड रूपांने गच्च भरलेला आहे. अंतरबाह्य दोन्हीकडून तोच भरून उरलेला आहे. जे सर्व काही व्यवहार आपण करतो ते सर्व व्यवहार आपले भगवान परमात्म्यासोबतच चालू आहेत. म्हणून आपण प्रत्येक घटकात भगवान परमात्मा भरून उरलेला आहे हे असे

जाणले पाहिजे. असे जाणून आपण आपले चित्त त्या ठिकाणी ठेवले पाहिजे. **हरि हा व्यापक सर्वगत । हा तव मुख्यत्वे वेदांत ॥ चिंतनासि चित्त । असो द्यावे सादर ॥** आपले चित्त हे त्या भगवान परमात्म्याचे चिंतन करण्यासाठी सादर असले पाहिजे. म्हणून आपल्या चिंताने अखंड प्रत्येक घटकात त्या भगवान परमात्म्याला पाहून त्याचे चिंतन केले पाहिजे याचेच नाव भजन आहे.

**तणाव-चिंतेतून कसे बाहेर पडायचे ? प्रेमामंद महाराजांनी सांगितल्या 'या' ६ गोष्टी**

**ग्लोबल महातेज वृत्तसेवा**

दुःखातून बाहेर पडण्याचा मार्ग म्हणजे मनाला योग्य दिशा देणे होय. सध्याच्या काळात चिंता आणि तणावप्रचलित प्रत्येकाच्या आयुष्याचा एक भाग बनला आहे. याचा परिणाम केवळ मनावरच नाही, तर शरीरालाही कमकुवत करणारा ठरतो. यातून बाहेर कसे पडावे, याबाबत प्रेमामंद महाराजांनी सांगितलेल्या ६ गोष्टी जाणून घेऊयात. आजच्या वेगवान जीवनशैलीत चिंता आणि तणाव हे माणसाच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग झाले आहेत. धावपळीचे आयुष्य, जबाबदाऱ्या आणि भविष्याची चिंता यामुळे कुणाचेही मन अस्वस्थ होऊ शकते. बाहेरून सर्व काही ठीक दिसत ठेवले तरी मनामध्ये भीती, गोंधळ आणि नकारात्मक विचार सुरूच असतात. अशा परिस्थितीत मनाला समजून घेणे आणि त्यावर नियंत्रण ठेवणे हाच खरी शांती मिळवण्याचा सर्वात मोठा मार्ग ठरतो. आयुष्यात अनेकदा अशा परिस्थिती येतात, जेव्हा माणूस शारीरिक वेदना, आजारपण आणि मानसिक



तणावामुळे पूर्णपणे खचून जातो. अशाच परिस्थितीला सामोरे गेलेला एक व्यक्ती प्रेमामंद महाराजांच्या दरबारात आला. त्याने सांगितले, की वारंवार शस्त्रक्रिया, दीर्घकालीन उपचार आणि औषधांमुळे त्याच्या मनात भीती, चिंता आणि नैराश्य निर्माण झाले आहे. त्याने महाराजांकडे यापासून मुक्त होण्याचा मार्ग विचारला. त्याचे प्रश्न केवळ स्वतःपुरते मर्यादित नव्हते, तर जीवनात कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात मानसिक तणाव आणि निराशेला सामोरे जाणाऱ्या सर्वांसाठी होते. चिंता आणि तणावाचा शरीरावर परिणाम

चिंता आणि तणाव यांचा परिणाम फक्त मानसिक आरोग्यापुरता मर्यादित राहत नाही, तर ते हळूहळू शरीरालाही हानी पोहोचवतो. सततच्या तणावामुळे झोपेच्या समस्या, चिडचिड, थकवा, पोट आणि हृदयाशी संबंधित आजार, रक्तदाब वाढणे आणि रोगप्रतिकारक शक्ती कमकुवत होणे अशा समस्या उद्भवू शकतात. यामुळे आत्मविश्वास कमी होतो, विचारशक्ती घटते आणि मानसिक आजार होण्याची शक्यता वाढते. शरीरापेक्षा मन मजबूत असणे अधिक गरजेचे अनेकदा आपण हे विसरतो की

शरीर आजारी पडू शकते, पण मन जर निरोगी असेल तर आयुष्य तरीही आनंदी राहू शकते. मात्र, शरीर ठीक असूनही मन आजारी झाले, तर तेच मन हिंसा, वाईट दृष्टी, खोटेपणा आणि लोटेपणे. जुने शारीरिक दुःख आजही मन आनंदी ठेवा. तुम्ही मन जिथे लावाल, तिथलेच फळ तुम्हाला मिळेल. जर मन सतत शरीराच्या वेदना, भीती आणि भविष्याच्या चिंतेत गुंतलेले राहिले, तर दुःख वाढतच जाईल. पण जर तुम्ही मनापासून आनंदी राहायला शिकलात, तर आपोआपच शांती आणि समाधान मिळू लागेल. मनच दुखाचे कारण आहे आणि मनच मुक्तीचा मार्गही आहे. आनंदाची कमतरता जेव्हा मनाला कुठूनही आनंद मिळत नाही, तेव्हा ते नैराश्यात जाते. त्यामुळे दुःखद आणि नकारात्मक विचार मनात येऊ देऊ नका. मनाला दुःखानी भरू देऊ नका. जेव्हा तुम्ही मनापासून आनंदी राहायला लागता, तेव्हा मन हळूहळू शांत होत जाते. म्हणूनच आपल्या मनात आनंद भरून ठेवा.

नैराश्यापासून वाचण्यासाठी इतर उपाय आनंदी राहण्यासाठी आपले आचरण शुद्ध असणे गरजेचे आहे. नशा, हिंसा, वाईट दृष्टी, खोटेपणा आणि अनैतिक कृत्ये मनाला कमकुवत करतात. नामस्मरणसोबत जीवनात शुद्धता आली, तर माणूस निर्भय होतो आणि आतून मजबूत बनतो. जबाबदार बना, पण चिंता ईश्वरावर सोडा. प्रत्येकाच्या आयुष्यात जबाबदाऱ्या असतात आणि प्रत्येकाच्याच कधी ना कधी कठीण परिस्थितीचा सामना करावा लागतो. अशावेळी जबाबदार असणे नक्कीच आवश्यक आहे, पण आपल्या चिंतेचा काही भाग ईश्वरावर सोडायला हवा. तुम्ही फक्त आपल्या क्षमतेनुसार प्रामाणिकपणे कर्तव्य पार पाडा. (हा लेख केवळ सामान्य माहितीसाठी आहे. कोणत्याही प्रकारे हा औषधोपचार किंवा उपचारांचा पर्याय ठरू शकत नाही. अधिक माहितीसाठी नेहमी आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.)