





**अध्याय ७**

## **ज्ञानविज्ञानयोगः**

तेषां ज्ञानी नित्ययुक्त  
एकभक्तिर्विनिश्चित्यते । प्रियो हि  
ज्ञानिनोऽत्यर्थमहं स च मम प्रियः  
॥ ७-१७ ॥

त्यांपैकी नेहमी माझ्या ठिकाणी  
ऐक्य भावाने स्थित असलेला  
अनन्य प्रेम-भक्ती असलेला  
ज्ञानी भक्त अति उत्तम होय.  
कारण मला तत्त्वतः जाणणाऱ्या  
ज्ञानी माणसाने मला अत्यंत प्रिय  
आहे आणि तो ज्ञानी मला अत्यंत  
प्रिय आहे ॥ ७-१७ ॥

उदाराः सर्व एवैते ज्ञानी त्वात्मैव मे  
मतम् । आस्थितः स हि युक्तात्मा  
मामेवानुत्तमां गतिम् ॥ ७-१८ ॥

हे सर्वच उदार आहेत. परंतु ज्ञानी तर साक्षात् माझे स्वरूपच आहे, असे माझे मत आहे. कारण तो माझ्या ठिकाणी मन-बुद्धी असणारा ज्ञानी भक्त अतिउत्तम गतिस्वरूप अशा माझ्यामध्यच चांगल्या प्रकारे स्थित असतो.

॥ ७-१८ ॥

बहुनां जन्मानाम्ते ज्ञानवान्मां प्रपद्यते । वासुदेवः सर्वमिति स महात्मा सुदुर्लभः ॥ ७-१९ ॥

पृच्छळ जन्मांच्या शेवटच्या जन्मात तत्त्वज्ञान झालेला पुरुष सर्व काही वासुदेवच आहे, असे समजून मला भजतो, तो महात्मा अत्यंत दुर्मिळ आहे. ॥ ७-१९ ॥

कामैस्तैस्तैर्हृतज्ञानाः  
प्रपद्यन्तेऽन्यदेवताः । तं तं  
नियममास्थाय प्रकृत्या नियताः  
स्वया ॥ ७-२० ॥

त्या त्या भोगांच्या इच्छेने ज्यांचे  
ज्ञान हिरावून घेतले आहे असे  
लोक आपापल्या स्वभावाने प्रेरित  
होऊन, निरनिराळे नियम पाळून  
इतर देवतांची पूजा करतात.  
॥ ७-२० ॥

## आरोग्य

## विटामिन बी १२

१. दही: दही हे व्हिटॅमिन बी १२ चा चांगला स्रोत आहे. यामध्ये प्रोबायोटिक्स देखील भरपूर असतात, जे पचनसंस्था नियोगी ठेवण्यास मदत करतात.
२. मशरूम: व्हिटॅमिन बी १२ सोबतच, मशरूममध्ये इतर अनेक पोषक घटक देखील आढळतात. हे अँटीऑक्सिडंट्सचा देखील चांगला स्रोत आहे.
३. बीट: बीट हे व्हिटॅमिन बी१२ चा चांगला स्रोत आहे. त्यात रक्त निर्मितीसाठी आवश्यक असलेले लोह आणि फोलेट देखील भरपूर प्रमाणात असते.
४. चीज: व्हिटॅमिन बी १२ सोबत, कॅल्शियम आणि प्रोबिने देखील चीजमध्ये आढळतात. हे हाडे आणि स्नायू मजबूत करण्यास मदत करते. व्हिटॅमिन बी १२ च्या कमतरतेची लक्षणे
- थकवा आणि अशक्तपणा, • श्वास घेण्यात अडचण येणे, • चक्कर येणे, • त्वचा पिवळी पडणे, • भूक न लागणे
- वनन कमी होणे, • बदलकौष्ठता किंवा अतिसार, • मज्जासंस्थेची संबंधित समस्या
- व्हिटॅमिन बी १२ च्या कमतरतेवर मात करण्यासाठी उपायारी पदार्थ**
- वर उल्लेख केलेले शाकाहारी पदार्थ तुमच्या आहारात समाविष्ट करा.
  - व्हिटॅमिन बी १२ सिलिमेंट्स घ्या.
  - डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
- व्हिटॅमिन बी १२ च्या कमतरतेवर मात करण्यासाठी, शाकाहारी लोक त्यांच्या आहारात काही बदल करून या समस्यांपासून मुक्त होऊ शकतात. जर तुम्हाला व्हिटॅमिन बी १२ च्या कमतरतेची लक्षणे दिसली तर ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

# માનવી અંતરાલ ઉઘાણ દિન



त्याचा इतिहास १९६१ पासून सुरू होतो जेव्हा १२ एप्रिल १९६१ रोजी सोव्हिएत अंतराळवीर युरी गागारिन यांनी पहिले यशस्वी मानवी अंतराळ उड्डाण पूर्ण करून इतिहास रचला. त्यांनी व्होस्टोक १ अंतराळयानात १०८ मिनिटे पृथ्वीभोवती प्रदक्षिणा

घातली, २७,४०० किलोमीटर प्रति तास वेगाने प्रवास केला. हे विकास दुसऱ्या महायुद्धानंतर आणि त्यानंतर झालेल्या शीतयुद्धाच्या पार्श्वभूमीवर घडले आणि त्यामुळे भविष्यातील अंतराळ संशोधनाचा मार्ग मोकळा झाला.

१९६१ मध्ये झालेल्या ऐतिहासिक मानवी अवकाश भेटीनंतर अनेक महान कामगिरी साध्य झाल्या. १९६३ मध्ये, रशियन अंतराळवीर व्हॅलेंटीना तेरेश्कोवा पृथ्वीभोवती फिरणारी पहिली महिला बनली. १९६९ मध्ये, नील आर्मस्ट्रॉंग चंद्रावर पाऊल

# वढाव येथे बहीरीदेव यात्रा

**दैनिक वाणे जीवनदीप वार्ता**  
**पेण :** कोकणातील विविध देवस्थानांचा हंगाम सुरू झाला आहे. देवस्थानांच्या यांच्यांच्या निमित्तात्ने येथील प्राचीन परंपरीची जोपासना गावागावात करण्यात येते. अशाच अंगारव काटेरी मारण्याची प्रथा असलेल्या पेण तालुक्यात प्रसिद्ध वढाव गावाच्या बहिरीदेवाची मोठ्या उत्साहात साजरी झाली. चैत्र पौर्णिमेच्या एक दिवस अगोव तालुक्यातील वढाव गावातील बहिरीदेवा यात्रा भरते. गावाच्या मध्यभागी असलेली बहिरीदेवाच्या मंदिरातून दुपारी बरोबर वाजता देवाचा छविना निघाला. यावेळी सोबत शेकडो लोक भंडारा उधळत गावजवळ आणि काटेरी पेरुकुट स्वातंत्र्य अंगारव मारणारे भक्तगाण सहभागी होते. परंपरिकरीत गीत महिला व पुरुष गावातून छविना सोबत मोठे वढाव



गावातील नागेश्वर देवाला भेट देवू  
दिव गावात या छविन्याचे मोठ्ठा  
स्वागत केले.  
बहिरी देवाच्या छविन्यासोब  
गावचे ग्राम दैवत श्री नागेश्वराच  
काढण्यात आला. नंतर वाशी मा  
गावात प्रदेश केल्यावर शिवनेरी  
देवकाठी उभारण्याच्या शर्यती सुरू  
एकास एक सरस उंच उंच देवका  
पाहण्यासाठी परिसरातील नागरि  
गढी पाहायला मिळाली.

देवकाठी उभारण्याच्या स्पर्धेत राधाकृष्ण मंदिरातून छविना कं तळेआली मार्गें दत्तमुरु मंदिर बहिरीदेवाच्या मंदिरात गेला. छोटेमोठे पाळणे, आकर्षक दुकान मिठाई, फळे, फुले, हॉटेल्स, दुकाने मोठ्या प्रमाणात शिवराय परीसाहत मांडली होती. बहिरीदेव हे अत्यंत जागृत देव नवसाळा पाणथारा देव अशी तो आहे. या यंत्रेसाठी सुंबई, ठ



महाप्रणष्ट्या कानाकोप-यातुन भाविक मोठ्या संख्येने आले होते.

या यात्रेचे वैशिष्ट्य म्हणजे देव काठ्यांची स्पर्धा आणि छविना (पालखी) सोबत शोकडो भक्तगण आपल्या अंगावर काटेरी पेरुकुटे मारून घेतात.

यंदा तरूण मंडळी सह जेष्ठ मंडळी पेरुकुटे मारण्यात मग्न होती यावेळी यात्रा दुरवर्षी पेक्षा जास्त प्रमाणात भरली होती. बहरीदेवाच्या लेपाचा महिमा पाहण्यासाठी ग्रामस्थानी मोठ्या प्रमाणात हजेरी लावली होती.

**बहरीदेवच करतो भक्तांचे रक्षण**

बहरीदेव देवस्थानची अंगावर काटेरी पेरुकुटे मारून घेण्याची परंपरा किमान १०० वर्षांची जुनी असल्याची माहिती गावांतील जेष्ठ नागरिकांनी दिली. भक्तगण पेरुकुटे अंगावर मारून घेतात त्यांची इजा वा दुखापत भक्ताला होवू नये या साठी दस्तखुद्द बहरीदेवच भक्तांचे रक्षण करतो अशी श्रद्धा येथे आहे.

**डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ज्ञान  
केंद्राच्या ठिकाणी चोरख व्यवस्था ठेवा  
केडीएमसी आयुक्तांचे निर्देश**

**देनिक ठाणे जीवनदीप वार्ता**  
**कल्याण :** कल्याण  
 पुर्वेतील ड प्रभाणानजोक  
 उभारण्यात आलेल्या  
 भारतरत्न डॉ.बाबासाहेब  
 आंबेडकर ज्ञान केन्द्राचा  
 लोकार्पण सोहळा,  
 भारतरत्न डॉ.बाबासाहेब  
 आंबेडकर यांच्या जयंती  
 दिनाच्या पूर्व संध्येला  
 म्हणजे दि.13 एप्रिल  
 रोजी सायंकाळी  
 मान्यवरांच्या हस्ते  
 संपन्न होत आहे. या  
 लोकार्पण सोहळ्याच्या  
 पूर्व तयारीच्या कामांची  
 आढावा बैठक  
 महापालिका आयुक्त  
 अभिनव गोयल यांच्या  
 दलनात आज शुक्रवारी  
 सकाळी संपन्न झाली.

युक्तांनी मद्दीने नीट नियोजन करावे, ज्ञान केंद्राच्या मार्गावर दिशा दर्शक फलक लावावा. ज्ञान केंद्राचे काम पूर्ण झाले आहे याची शहाणपणाने करावी. दि. 13 एप्रिल रोजी सायंकाळ पासून कार्यक्रम स्थळी रुग्णावाहिका व वैद्यकीय पथक तैनात ठेवावे. जनतेचे विद्युत व्यवस्था चोरट ठेवावी. अग्निशमन दलाने देखील आपल्या गाड्या पूर्व तयारीनिशी सुचवा ठेवाव्यात, अशा सूचना आयुक्तांनी यावेळी बैठकीत उपस्थित असलेल्या संबंधित अधिकारी वर्गास दिल्या.

**दैनिक ठाणे जीवनदीप वार्ता**  
**कल्याण :** रेल्वे प्रशासनाकडून प्रवाशांना गाड्यांमध्ये जेवण व पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था केली जाते. या सुविधेसाठी, रेल्वे प्रशासन वस्तूंची कमाल किरकोळ किंमतीत (एम, ग्रापी) विक्री करते. मात्र, आतांजली एक्स्प्रेसमध्ये एमआरपीपेक्षा जास्त शुल्क आकारले जात असल्याच्या तक्रारीवरून रेल्वे कंटेनर कर्मचाऱ्यांनी एका प्रवाशाला बेदम मारहाण केली. मारहाणीचा व्हिडिओ सोशल मीडियावर व्हायरल होत आहे. या प्रकारणी कल्याण रेल्वे पोलिसांनी (जीआरपी) 7 जणांविरुद्ध

पाखल केला आहे.  
काताहून मुंबईला  
या गीतांजली  
समध्ये बाटलीबंद  
पाचे पाणी आणि  
दार्थ एमआरपीपेक्षा  
दराने आकारले  
रोते. याबाबत एका  
जिके कार्यकर्त्याने  
र केली असताना  
आरसीटीसी  
च्यांनी त्याला बेदम  
ण केली. ही घटना  
र ते बडनेरा रेल्वे  
कादमराला रहिल्या  
ते येथील घडवासी  
त बर्मन हे गीतांजली  
समधून मुंबईच्या  
प्रवास करत होते.

रेल्वेत बाटलीबंद पाणी आणि  
खाद्यपदार्थ चढवा भावाने  
विकले जात असल्याचे त्यांनी  
पाहिले.  
याबाबत त्यांनी  
आयआरसीटीसीच्या  
कर्मचाऱ्याला विचारणा केली  
असता, त्याने सहाकाऱ्यांच्या  
मदतीने सत्यजित बर्मन  
यांना बेदम मारहाण केली.  
या संदर्भात सत्यजित  
बर्मन यांनी कल्याण  
रेल्वे स्थानकावरील 7  
आयआरसीटीसी कर्मचाऱ्यां  
विरोधात जीआरपीकडे  
तक्रार दाखल केली आहे.  
या घटनेने आयआरसीटीसी  
कर्मचाऱ्यांच्या गुंडगिरीचा पुन्हा  
एकदा पर्दाफाश झाला आहे.

## शहापूरच्या प्रेम कामडीने पटकावले डॉ. होमी भाभा स्पर्धेतील ब्रॉंझ मेडल

**हालपुर :** छत्रपती शिक्षण संस्थेतील अभिनव न्यू इंग्लिश मिडी स्कूल (एचएमएस), आसनगवा येथील इयत्ता ९ वीमध्ये शिक्षण घेत असलेला प्रेम गोविंद कामठी या विद्यार्थ्यास (हो.होमी भाभा बालवैज्ञानिक स्पर्धा २०२५ मध्ये संपूर्ण महाप्राज्ञातून कोस्य पात्र (ग्रांड्स् मेडल) पटकावतून शाळेसह शास्त्र (शास्त्र मातृलयाचे नाव उज्ज्वल केले असून मुंबई सायन्स टीचर्स असोसिएशन माध्यमातून दरवर्षी ही मानाची स्पर्धा देण्यात येते) या विद्यार्थ्यास संपूर्ण महाप्राज्ञात अयोजित केलेल्या संपूर्ण ८८ शास्त्र २०२३ बालवैज्ञानिक स्पर्धेसाठी सहाभाग घेतलेला असताना त्याच्या विविध टप्प्यांतून पार होत प्रेम कामठी अंतिम फेरीत आपले वेळेपण सिद्ध करत सद्यःस्थितीत एकूण चार टप्प्यांत राबत जात. पहिल्या टप्प्यात लेखी परीक्षा घेत जाते, त्यातून क्वालिफाई साडेसात जाणारे विद्यार्थी पुढील टप्प्यासाठी पात्र होत असून



स्पर्धा संपली असली तरी यातील अनुभवाचा मला भरपूर नक्कीच उपयोग होणार आहे. येणाऱ्या काळात ६ वी व ९ विद्यार्थ्यांनी मोठ्या स्वरूपेने सहभागी व्हावे आणि विज्ञाना करून काहीतरी वेगळं करून दाखवावे.

- प्रेम गोविंद कामडी, डॉ.होमी भाभा वाल्वेंडारिना

स्पर्धा ब्रांड पदक विजेता

पूताना सोदर केली. त्याच्या या आभेनेच  
मणि उपयोगी संकल्पनेने परीक्षकांची या  
मने जिंकली आणि त्याला इंग्रजी माध्यम  
विभागातून महाराष्ट्र पातळीवर कांस्य  
पदक मिळाले.या यशामागे प्रेमच्या आडू  
विलंबाची साथ आणि प्रोत्साहन हे मोलाचे  
ठरलेच पण त्याचबरोबर विषय शिक्षिका  
लता विशे, जिनल सोनवणे, राजा घरत या  
शिक्षकांचे मार्गदर्शन व मुख्यस्थापक  
पद्माकर फडें यांचे खंबीर पाठबळही  
महत्वाचे ठरले. प्रकल्प तयार करताना  
आयटी विभागातील विद्यार्थी कुमार  
: प्रतुष मिश्रा याचे तांत्रिक सहकार्यही  
प्रेमला लाभले.या उल्लेखनीय यशामुळे  
अभिनव न्यू इंग्लिश मिडीयम स्कूलच्या  
शिरपेचात आणखी एक मानाचा तुरा  
रोवला गेला असून संस्थेचे अध्यक्ष ज्ञानेश्वर  
तळपाडे, सचिव संतोष चौधरी यांनीही  
प्रेमचे मनापासून कौतुक केले आहे. या  
यशबाद्दल तालुक्यात सर्वत्र गौरव केला  
जात असून तो इतर विद्यार्थ्यांसाठी आदर्श  
ठरत आहे.

**वाचकांचे मनोगत**

## सरकारी रुग्णालये सेवा सुविधांनी परिपूर्ण व्हायला हवीत !

खाजगीत वैद्यकीय उपचार घेणे खूपच महाग झाल्याने अगदी उच्च मध्यमवर्गीय यांचाही कणा मोडणारे तर सामान्यांचा विचारच नको. ज्यांना खाजगी उपचार पडवत नाही अशांनी सरकार रुग्णालयात उपचार घ्यावेत हा सोपा मार्ग पण एक तर सरकारी रुग्णालयांची संख्या पाहता अत्यंत अपुरी पडतेय (किंबहुना जे जे, के ई एम, कामा, सूर्या आदी सरकारी निमसरकारी सारखी हॉस्पिटल कित्येक वर्षात निर्माण झालेली नाही हे सत्य नाकारता येत नाही) तेथील वैद्यकीय सेवा सुविधांचा अभाव, डॉक्टरांसह मानवी शक्तीची कमतरता, आधुनिकतेकडे दुर्लक्ष, कारणे अनेक असू शकतात परंतु सर्वप्रथम या प्राथमिक गरजांकडे लक्ष देणे अत्यंत गरजेचे असून सरकारी रुग्णालयांची स्थिती सुधारणे, त्यांच्याकडे अधिक लक्ष देऊन त्यांचे रूप पालटणे गरजेचे आहे. एकदा का तेथे व्यवस्थित सेवा मिळाली, सुविधा परिपूर्ण असतील, पेशंता आणू त्यांचे नातेवाईक यांची ओढाताण कमी झाली, सरकारी रुग्णालयातून व्यवस्थित चांगली वैद्यकीय सेवा मिळतेय याची खात्री झाल्यावर निश्चितच सरकारी रुग्णालयांकडे लोकांचा ओढा वाढेल. मात्र त्यांची स्थिती सुधारणे गरजेचे आहे.

- विश्वनाथ पंडित, ठाणे

## महात्मा ज्योतिबा फुले यांना केडीएमसीतर्फे अभिवादन



**देनिक ठाणे जीवनदीप वार्ता**  
**कल्याण :** थोर समाजसुधारक महात्मा ज्योतिबा फुले यांच्या जयंती दिनानिमित्त कल्याण डोंबिवली महापालिका मुख्यालयात, आज त्यांच्या प्रतिमेस माहिती व जनसंपर्क विभागाचे उपआयुक्त संजय जावग यांनी पुष्पाहार अर्पण करून अभिवादन केले. यावेळी उपस्थित कार्यकारी अभियंता श.श्याम नवगौरी, सुरक्षा अधिकारी भरत बुळे, सहासुरक्षा अधिकारी सुरेश पवार तसेच

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| हतर अधिकारी व कर्मचारी वर्ग     | महात्मा |
| यांनी देखील महात्मा ज्योतिबा    | पु      |
| कुळे यांच्या प्रतिमेस पुष्पसज्ज | येथे    |
| अर्पण करून अभिवादन केले.        | आ       |
| काण्ठ (पाय) यादील महात्मा       | यां     |
| कुळे चौकातील, महात्मा           | सह      |
| ज्योतिबा फुले यांच्या           | यां     |
| उत्तुलयासही माहिती              | प्र     |
| समसंपर्क निभाणारे उपाध्याय      | अभ      |
| संजय जाधव यांनी पुष्पहार        | तसे     |
| अर्पण करून अभिवादन केले.        | व       |
| यावेळी क प्रभाणारे अधिक्षक      | मह      |
| ज्योतिबा कुंभरे त्याचप्रमाणे    | पु      |
| प्रस्थित नागरीक यांनी देखील     | क       |

मा फुले यांच्या पुतळयास  
सुमने अर्पण करून  
वादन केले. डॉ.बि.वेली (प)  
महात्मा ज्योतिबा फुले  
पुतळयास ह प्रभागाचे  
आयुक्त राजेश सावंत  
पुष्पहार अर्पण करून  
वादन केले. यावेळी ह  
अधीक्षक विजय भोईर  
इतर अधिकारी, कर्मचारी  
गरिक यांनी देखील  
मा ज्योतिबा फुले यांच्या  
यास पुष्पसुमने अर्पण  
अभिवादन केले.

**संत निरंकारी मिशनकडून  
मानव एकता दिवसाचे आयोजन**  
मुंबई महानगरासह देश-विदेशात ५०० ठिकाणी भव्य रक्तदान अभियान

**देनिक ठाणे जीवनदीप वार्ता**  
**कल्याण :** आध्यात्मिकताच  
 मानव एकता मजबूत करू शकते  
 तसेच मानवाचा मानवाच्या  
 जवळ आणून परस्पर प्रेम  
 सौहार्दाचे वातावरण निर्माण करू  
 शकते. हेच मतव्य समीते ठेऊन  
 सतराव्या मता सुदीक्षाजी महाराज  
 व निरंकारी राजपिताजी यांच्या  
 आचारवादीने प्रतिवर्षाप्रमाणे  
 याही वर्षी २४ एप्रिल, रोजी  
 दिल्लीतील ग्राउंड नं.८, निरंकारी  
 चौक, बुराडी रोड येथे 'मानव  
 एकता दिवस' समारोहाचे  
 आयोजन करण्यात आले आहे.  
 या व्यतिरिक्त देशभरातील  
 मिशनच्या समस्त शाखांमधील  
 भाविक भक्तागणेदेखील एकत्रित  
 येऊन भावा गुरुवचनसिंहजी  
 याणी मिशनाचे अन्य भक्त  
 चाचा प्रतापसिंहजी यांना आपली  
 श्रद्धा सुमने अर्पित करतील व  
 त्यांच्या महान जीवनातून प्रेरणा  
 प्राप्त करतील.  
 संत निरंकारी परमस्वर सचिव  
 व समाज कल्याण विभागाचे

भारी जोगिंदर सुखीजा यानी  
माहिती देताना सांगितले, की  
सतगुरुंच्या असीम कृपेने यावर्षी  
देखील जगभरातील सुमारे  
५०० पेक्षा अधिक ठिकाणी संत  
निरंकारी मिशनची सामाजिक  
शाखा संत निरंकारी चॅरिटेबल  
कॉन्ग्रेसच्या विद्यमाने खतदान  
शेबिरांच्या अविरत श्रृंखलेचे  
व्यापक आयोजन केले जाईल  
ज्यामध्ये जवळपास ५०  
हजार पेक्षा अधिक खतदाते  
मानवतेच्या भण्यासाठी खतदान  
करून निःस्वार्थ सेवेचे उदाहरण  
पसतु करतील.

मुंबई महानगर परिक्षेत्रामध्ये  
मानव एकता दिवसाच्या  
निमित्ताने २४ एप्रिल रोजी ४  
ठिकाणी भव्य खतदान शिबिरांचे  
आयोजन करण्यात आले आहे  
ज्यामध्ये चेन्नू, डोंबिवली,  
नालासोपारा व बोईसर आदि  
स्थानांचा समावेश आहे. या  
व्यतिरिक्त मुंबई, मुंबई उपनगर,  
ठाणे, नवी मुंबई, उरण, भाईंदर,  
वसई-विरार, पालघर, डोंबिवली,

[illegible]

news.thanejeevandeeep@gmail.com





























































































































































































