

वंचित समूहातील सर्व घटकांनी एकत्र येऊन स्थायिक स्वराज्य संस्थांची सत्ता काबीज करा.- प्रा. अंजलीताई आंबेडकर

► महासागर प्रतिनिधी ►

रिसोड - कुले, शाहू, आंबेडकर यांना मानणाऱ्या वंचित, बहुजन समूहातील सर्व घटकांनी एकत्र येऊन स्थायिक स्वराज्य संस्थांची सत्ता काबीज करा. असे प्रतिपादन राष्ट्रीय नेत्या प्रा. अंजलीताई आंबेडकर यांनी येथील विश्वा ठांून येथे दिला. ३/९/२०२५ रोज बृद्धीवारी दुपारी ३ वाजता कार्यकर्ता संगद मेळाव्यात मार्गदर्शन करताना केले.

या मेळावा प्रा. रंगनाथ थांडे यांच्या अध्यक्षतेखाली पार पडला.

या मेळावा प्रमुख अंतिम इच्छुकांना निकोडेन खर्बाबू साहेब, महिला आघाडी राज्य संचिव अंसंथाची सिरसार, फुले, शाहू, आंबेडकर विद्वत सभेचे अध्यक्ष भास्कर भोजने सर, महिला आघाडीच्या जिल्हाध्यक्ष ज्योतीताई इंगळे, सोनाजी इंगळे, गिरधर शेजळ, रवींद्र मोरे, मंद थांडे, उत्तम झांडे, प्रतिभाताई अंभोरे, माया अंभोरे, भिमराव शेजळ, सुखदेवराव थांडे, शालिग्राम पठाडे, संद्याताई पंडित, विनोद भगत, गुणवंत गुडळे,

सारनाथ अवचार, भारतीय बौद्ध महासंघेन तालुकाध्यक्ष मध्यात हिवाळे आर्द्दा मान्यवर उपस्थित होते. स्थायिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीसाठी वंचित बहुजन



आघाडीची जोरदार तयारी म्हणून या संगद मेळाव्याचे आयोजन करण्यात आले होते. प्रा. अंजलीताई आंबेडकर पुढे बोलताना स्विडणक की, „स्वराज्य संस्थांची निवडणक ही खाचा असूनी कार्यकर्त्यांची निवडणक आहे. उद्दावाराचा प्रक्षय जनतेशी जब्लून संबंध येते. विचार, बहुजनसामाजिक्या समस्या सोडवून माणसे जोडली पाहिजेत. वंचित शेवार, अरुण बोरार, कडूनी आलाट, चिंतामण नवराव, नारायण मोरे, सर, बवन अंभोरे, केशव अंभोरे, शेख जावेद, गजानन खंडारे, विनोद अंभोरे, देविदास सोनुने, गणेश कवडे, सोहेबराव नवराव, रामकृष्ण आलाट, जिंदेंद जमाई, सुभाष सावळे, शांताराम गायकवाड, देशमुख, जियाउर खान, गोपाल पारिस्कर, शेख वसीम, नागरेन थांडे, प्रशांत मोरे, गुलाब मस्के, संजय तुरेवर, दत्तवार जुमडे अंदीनी परिश्रम घेतले. या सूरतसंचालन तालुका महासंचिव महेश तिके यांनी तर आभार मारणात जनसमुदाय व कार्यकर्ते कैलास सुरु यांनी केळे. हा मेळाव्या

यशस्वी करण्यासाठी प्रकाशराव गवर्व, प्रल्हाद आलाट, विनोद लळा, प्रदिप खंडारे, प्रमिलाताई शेवार, अरुण बोरार, कडूनी आलाट, चिंतामण नवराव, नारायण मोरे, सर, बवन अंभोरे, केशव अंभोरे, शेख जावेद, गजानन खंडारे, विनोद अंभोरे, देविदास सोनुने, गणेश कवडे, सोहेबराव नवराव, रामकृष्ण आलाट, जिंदेंद जमाई, सुभाष सावळे, शांताराम गायकवाड, देशमुख, जियाउर खान, गोपाल पारिस्कर, शेख वसीम, नागरेन थांडे, प्रशांत मोरे, गुलाब मस्के, संजय तुरेवर, दत्तवार जुमडे अंदीनी परिश्रम घेतले. या सूरतसंचालन तालुका महासंचिव महेश तिके यांनी तर आभार मारणात जनसमुदाय व कार्यकर्ते कैलास सुरु यांनी केळे. हा मेळाव्या

विभागीय आयुक्तालयात सोमवारी लोकशाही दिन

► महासागर प्रतिनिधी ►

वाशिम - विभागीय लोकशाही दिन ग्रामपंचायतीने आयोजित करण्यात येतो. त्यानुसार येत्या सोमवारी दिला. ०८ सप्टेंबर रोजी सकाळी ११ वाजता विभागीय आयुक्त कार्यालयात लोकशाही दिनाच्या आयोजन करण्यात आले आहे.

विभागीय लोकशाही दिनासाठी यांवूरी प्राप्त तालुकावरी निराकरण करण्यात निराकरण करण्यात येईल.

लोकशाहीदिनात तकार नोंदविण्यासाठी नागरिकांना तसेच तालुकावरी आपले अर्ज (तालुका, जिल्हा किंवा महापालिका लोकशाहीदिनानंतर) विहित नमून्यात १५ दिवस आधी दोन प्रतीत पाठविणे आवश्यक असत. तकार dcgammravati@gmail.com efekeabkee dcg_amravati@rediffmail.com या ई-मेलवर विहित नमून्यात पाठविण्याचे आवाहन करण्यात आले.

लोकशाहीदिनात तकार नोंदविण्यासाठी नागरिकांना तसेच तालुकावरी आपले अर्ज (तालुका, जिल्हा किंवा महापालिका लोकशाहीदिनानंतर) विहित नमून्यात १५ दिवस आधी दोन प्रतीत पाठविणे आवश्यक असत. तकार dcgammravati@gmail.com efekeabkee dcg_amravati@rediffmail.com या ई-

मेलवर विहित नमून्यात पाठविण्याचे आवाहन करण्यात आले.

जिल्हात १४ महसुल मंडळ मुख्यालयी ३० वर्षाचा प्रश्न निकाली - आमदार सईताई डहाके यांच्या प्रयत्नाना यश

नवीन आधार केंद्र सुरु होणार

जिल्हाध्यक्ष आंबेडकर पुढला सौंदर्यीकरणाच्या कामाला सुरुवात; शहरात आनंदाचे वातावरण

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर पुढला सौंदर्यीकरणाच्या कामाला सुरुवात; शहरात आनंदाचे वातावरण

► महासागर प्रतिनिधी ►

कारंजा - शहरातील मुख्य मार्गावरील डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर चौकातील पुढला बसविणे व सौंदर्यीकरण या प्रश्नावर गोपनीय लोकशाही दिनाची विचार

उपर्युक्त विचारावर विचार

मालविका सक्सेना मुळची मथुरेची. एका पारंपरिक कुटुंबातीनी. मालविकाने बीएससी व एम्बीए पूर्ण केले. नोकरीसाठी बँकेच्या परीक्षाही दिल्या. पण त्यात यश मिळाले नाही. मालविकाचे कुटुंबीय तिच्यासाठी योग्य जोडीदर शोधू लागले. पण मालविकाला मात्र इतक्यात लग्र करायचेन्हवते. ती महत्वाकांक्षी होती. तिला काहीतरी वेगळे करायची इच्छा होती. एम्बीए पूर्ण झाल्यावर मालविकाने लग्र टाळण्यासाठी मथुरा येथील एका फैशन डिजाइनिंग संस्थेत प्रवेश घेतला. नंतर तिने त्याच संस्थेत काम करायला सुरुवात केली. एक दिवस मालविकाच्या धाकट्याबहिणीने फेकून देण्यासाठी काही जुने बूट काढले. पण ते टाकून देण्यारेवजी त्यावर काहीतरी नावीन्यपूर्ण करावेसे मालविकाला वाटले. तिने त्या बुटावर एक सुंदर डिजाइन तयार केले. अस्विकाने ते बूट कॉलेजमध्ये घाटल्यावर तिच्या मेत्रिणीना ते खूप आवडले आणि त्यांनी मालविकाला त्यांच्यासाठीही तसेच डिजाइन बनवण्यास सांगितले. त्यामुळे नोकरी करण्यारेवजी मालविकाने स्वतःचा व्यवसाय सुरु करण्याचा निर्णय घेतला. फक्त पाच रुपयांनी रुपयांन व इंस्टाग्रामवरून २०१८ मध्ये तिने 'द क्रिक्टी' नारी'हा ब्रॅंड सुरु केला. तिची डिजाइन्स दीपिका कक्ष, प्रियंका चोप्रा, रविना टंडन, सनी लिंगोनी, रुबिना दिलैक अशा सेलिब्रिटीकून वापरली गेली आणि तिच्या ब्रॅंडला प्रसिद्धी मिळाली. २०२२ मध्ये तिने शार्क टॅक इंडियावर तिनी आपली कल्पना सादर केली. अनुपम मित्तल व विनिता रिंग यांच्याकडून तिला ३५ लाखांची गुंतवणूक मिळवली. तिच्या ब्रॅंडला जबरदस्त प्रसिद्धी मिळाली. विक्रीत विक्रीनी वाढ झाली. सध्या तिच्या टीममध्ये ७० जण काम करतात. बहुवेक विक्री तिच्या स्वतःच्या वेबसाईटवरून तसेच अमेज़न, मित्रा, नायका यांसारख्या प्लॉफॉर्मवरून होते. पर्यावरणपूरक साहित्य आणि रीसायकल वापर या तत्त्वावर ती ब्रॅंड चालवते. मधुरेतून सुरु झालेला हा प्रवास आता राष्ट्रीय पातळीवर पोहोचला आहे. तिचे वार्षिक उत्पन्न ५० लाख रुपयांनून अधिक झाले



फृष्टपत्रेतून उघोगफता

एक दिवस मालविकाच्या

धाकट्याबहिणीने फेकून देण्यासाठी काही जुने बूट काढले. पण ते टाकून देण्यारेवजी त्यावर काहीतरी नावीन्यपूर्ण करावेसे मालविकाला वाटले. तिने त्या बुटावर एक सुंदर डिजाइन तयार केले. अस्विकाने ते बूट कॉलेजमध्ये घाटल्यावर तिच्या मेत्रिणीना ते खूप आवडले आणि त्यांनी मालविकाला त्यांच्यासाठीही तसेच डिजाइन बनवण्यास सांगितले.

मानिनी

आहे. पारंपरिक विचारांच्या

चौकटीतून बाहेर पूठन स्वतःची ओळख निर्माण करणारी सक्सेना ही आज उद्योगकर्तेतील विक्रीनी उदाहरण तरवरी

आहे.

होऊ शकते.

► 'क' जीवनसत्त्वामुळे मासिक पाळी नियमि होऊ शकते. पपई, अनन्स, लिंबू, संत्री अशी 'क जीवनसत्त्वायुक्त फळ खाता येतील. या फळांमधून भरपूर प्रमाणात 'क' जीवनसत्त्वामुळं.

► आल्याच्या सेवनामुळेही मासिक पाळी नियमि होऊ शकते. मासिक पाळी उशीरा येत असेल कि अनियमित असेल तर सकाळी उठल्यानंतर आलं आणि मधाचं मिश्रण घ्या. यामुळे हामोन्सचं सतुलन साधलं जात आणि मासिक पाळी सुरक्षीत होते.

► हल्द घातलेलं ठूंड प्यायल्यामुळेही मासिक पाळीच्या तकारी दू० होऊ शकतात.

► कॅफेनयुक्त पदार्थांच्या सेवनामुळेही मासिक पाळी सुरक्षीत होऊ शकते. तुम्ही नियमित कॉफी पिऊ शकता. यासोबतच मासिक पाळीतत्व्या वेदनाही कमी होऊ शकतात.

► मासिक पाळीदरम्यान पोटफुलीची तकार असेल तर बीट खाता येईल. मासिक पाळी दरम्यान होणारी पोटफुली ही सर्वसामान्य बाब आहे. यामुळे पोटात वेदना जाणवतात. बीटामधूलं कॅल्शियम, फॉलकिं ऑसिड आणि लोहामुळे बराच फरक जाणवतो.

► थंडीत गूळ खाल्ला जातो.

डाएट अँड न्यूट्रिशन



मी ३८ वर्षांची महिला असून माझ्या लन्नाला दहा वर्ष झाली आहेत. मला आठ वर्षांची मुली असून माझा प्रेमविवाह झाला आहे. लन्नाला असून जवल्यास सात वर्ष माझी आपि पतीची ओळख होती. तेव्हा सात वर्ष काही सुरक्षीत सुरु होत. पण लन्नानंतर सगळं काही बदलत गेल. आमच्यात दुरावा नियमित झाला. यामाची नेमकी कारण मलाही सगता येणार नाही. पण आम्ही एकमेकांपासून मनाने दूर झालो एवढं खरं. आमाही मुलीच्या भवित्वाचा विचार

करून एकाच छतखाली परवायाप्राप्ते एकत्र रहात आहोत. आमच्यात भावनिक बंध उरलेले नाहीत. आम्ही सुपुढेशकंदीही मदत घेतली. पण कोणताही फायदा झाला नाही. आमच्यातला दुरावा काही केल्या संपत नाही. अशाच काही नैसर्गिक घटकांविषयी जाणून घेऊ.

► थंडीत गूळ खाल्ला जातो.

समजून घे. यानंतर पतीशी बोल. त्याला विश्वासात घे. तुमच्या दोघांच्या काकेमार्किंगविषयी असणाऱ्या अपेक्षा जाणून घ्या. त्याबद्दल वर्चा करा. कोण कशकामी पडताय, हे जाणून घ्या. वै नातं टिकून ठेवायचं की नाही. याचा निर्णय यानंतरच घेता येईल. हे नातं टिकून ठेवायचं असेल तर दोघांनी मिळू छोटी छोटी उडीष्ट ठरवा. ही उडीष्ट पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करा.

कूटीती : मोड आलेले मूग मिसेसमध्ये खावावून घावावून घ्या. हे वाटण एका भंडऱ्यात काढून घावा लागता. त्याचा नाही घावावून घेता येतील. मोड आलेले मूग, चिरलेला लसून एक घमचा, मीठ आणि तेल.

कूटी : मोड आलेले मूग मिसेसमध्ये खावावून घावावून घ्या. या मिश्रणाचे छोटे घापटे गोडे बनवून घ्या. आता ताप्यावर किंवा फ्राईं पॅनमध्ये तेल थोडं तेल घाला. तेल ताप्यावर मूगाच्या मिश्रणाचे चपटे गोडे ठेवा. सोनेरी रंगावर तबून घ्या. मूग आणि कांद्याच्या पातीचे हे कॅटलेट्स सॉस किंवा चटणीसोबत खाता येतील.

मुलीचा अभ्यास घेऊ.

मुलीशी खेळणं अशी काही

उडीष्ट ठरवता येतील. यासोबतच खाल्ला

कार्डशेला एकत्र जाण असे उपक्रमही राबवता

येतील. वेगळे होण्याची नियमित घेतला तर आपल्या

जावदा येतील. यासोबतच विभागाची काही तुम्ही एका

मुलीची पालक आहत ही बाब विसरून नका.

लग्न टिकवून ठेवणं तंत्रं घरप्रकार घेणं या दोनी

नियमाचे परिणाम आणि दुपरिणाम आहेत. या सगळ्या

बाबींचा नीट विचार करून घेण्या तो निर्णय घ्या.

काय करू ?

- या लग्नाकडून, नात्याकडून, असून असून आपेक्षांचा विचार कर. तुमच्यात दुरावा येण्याच्या

कारणांचा शोध घे. तुला नेमकं काय हवं आहे हे

काय करू ?

- या लग्नाकडून, नात्याकडून, असून असून आपेक्षांचा विचार कर. तुमच्यात दुरावा येण्याच्या

कारणांचा शोध घे. तुला नेमकं काय हवं आहे हे

काय करू ?

- या लग्नाकडून, नात्याकडून, असून असून आपेक्षांचा विचार कर. तुमच्यात दुरावा येण्याच्या

कारणांचा शोध घे. तुला नेमकं काय हवं आहे हे

काय करू ?

- या लग्नाकडून, नात्याकडून, असून असून आपेक्षांचा विचार कर. तुमच्यात दुरावा येण्याच्या

कारणांचा शोध घे. तुला नेमकं काय हवं आहे हे

काय करू ?

- या लग्नाकडून, नात्याकडून, असून असून आपेक्षांचा विचार कर. तुमच्यात दुरावा येण्याच्या

कारणांचा शोध घे. तुला नेमकं काय हवं आहे हे

काय करू ?

- या लग्नाकडून, नात्याकडून, असून असून आपेक्षांचा विचार कर. तुमच्यात दुरावा येण्याच्या

कारणांचा शोध घे. तुला नेमकं काय हवं आहे हे

काय करू ?

- या लग्नाकडून, नात्याकडून, असून असून आपेक्षांचा विचार कर. तुमच्यात दुरावा येण्याच्या

कारणांचा शोध घे. तुला नेमकं काय हवं आहे हे

काय करू ?

- या लग्नाकडून, नात्याकडून, असून असून आपेक्षांचा विचार कर. तुमच्यात दुरावा येण्याच्या

कारणांचा शोध घे. तुला नेमकं काय हवं आहे हे

