लातूर
भूकंप
LATUR BHUKAMP
संपादक: अशोक चिंचोळे
सांज दैनिक : सोमवार - ३१ जुलै २०२३
वर्ष - ३७ वे
अंक - १२२
पाने - ४
E-Mail : dailybhukamp@gmail.com
RNI No. MAHMAR/2012/42770
☎ : -9422072823,251822
epaper.dainikbhukamp.com
किंमत २ रूपये

तालुक्याचे तुकडे होऊ देऊ नका

४० व्यापारी संघटनांची मागणी

निलंगा : राजकीय फायदा डोळ्यासमोर ठेऊनच आतापर्यंत एकसंघ असलेला निलंगा तालुक्याचे तुकडे पाडण्याचे षडयंत्र केले जात आहे. तालुक्याचे तुकडे होऊ देऊ नका, अशी मागणी ४० व्यापारी संघटनेच्या बैठकीत व्यापाऱ्यांनी केली. व्यापाऱ्यांना आपले गाऱ्हाणे अरविंद पाटील निलंगेकर यांना बैठकीस बोलावून त्यांच्यासमोर मांडले.

निलंगा तालुक्यातील ६८ गावे हे कासार शिरसी येथे नविन होत असलेल्या अप्पर तहसिलला जोडले जात असल्याने तालुक्याशी आर्थिक व भौगोलिक व्यापारी दृष्ट्या जोडलेली गावे तुटली तर शहरातील व्यापाराला याचा मोठा फटका बसू शकतो आणि आमचे छोटे मोठे व्यापार देशोधडीला लागतील आमच्यावर उपासमारीची वेळ येईल कोरोना या महामारीमुळे गेल्या तीन वर्षापासून आम्ही व्यापारी गारद झालो आहोत,अनेक बँकांचे कर्ज काढून आम्ही व्यापार करत आहोत,आणि यातच आमच्या व्यापाराशी जोडलेली ६८ गावची नाळ तोडली तर निलंगा शहरातील व्यापाराला याचा मोठा फटका बसणार आहे.म्हणत शहरातील एकून ४० व्यापारी संघटनानी भाजपा युवा नेते अरविंद पाटील निलंगेकर यांना बैठकीला बोलावून त्यांच्या समोर आपल्या व्यथा मांडल्या व माजी मंत्री आमदार संभाजीराव पाटील निलंगेकर यानी तात्काळ लक्ष घालून निलंगा तालुक्यातील ६८ गावे कासार शिरसी येथील अप्पर तहसिलला जोडू न देता कायम तालुक्यात ठेवावी अशी मागणी सदरील बैठकीत केली आहे.

गेल्या अनेक वर्षापासून हा निलंगा तालुका राजकीय व भौगोलिक दृष्ट्या एकसंघ आहे.कासार शिरसीच्या विकासाला आमचा विरोध नाही.त्या भागाचा विकासच करायचा असेल तर कासार शिरसी येथे नगर पंचायत मंजूर करावी तेथे अनेक उद्योग आणावे व त्या भागाचा सर्वांगीण विकास करावा.राजकीय व्देषापोटी किंवा राजकीय पोळी भाजण्यासाठी निलंगा तालुक्याचे तुकडे करणे हे आम्हाला मान्य नाही.निलंगा तालुका हा अनेक वर्षापासून एकसंघ आहे.एकसंघ राहू द्या अशी आर्त हाक शहरातील शेकडो व्यापाऱ्यांची या बैठकीत दिसून आली.

या बैठकीला व्यापारी संघटनेचे अध्यक्ष प्रल्हाद बाहेती,मेडिकल संघटनेचे सोमनाथ आग्रे,भांडी दुकान संघटनेचे रत्नदिप बेडगे,मराठा सेवा संघाचे विनोद सोनवणे,वकील संघटनेचे अ‍ॅड. जयंत देशपांडे, अ‍ॅड. प्रसाद जवळगेकर, कृषी फर्टीलायईझचे मारूती शिंदे, खाजगी वैद्यकिय संघटनेचे डॉ.लालासाहेब देशमुख, संघनक व झेराक्स दुकान संघटनेचे जयदेव अनवले, इलेक्ट्रिशन संघटनेचे विष्णू मोहिते, किराणा दुकान संघटना व्यापारी श्रीकांत तोष्णीवाल, फळगाडे व्यापारी मुस्लिम समाज संघटना तर्फे नशीम खतीब, भाजीपाला माळी महासंघाचे युवक प्रदेश अध्यक्ष शरद पेठकर, यांच्यासह शहरातील सर्वच व्यापारी प्रतिनिधी संघटना यांनी आपल्या व्यथा व मते व्यक्त केली व तालुका एकसंघ ठेवण्यासाठी आमदार संभाजीराव पाटील निलंगेकर याना मागणी केली आहे.

शहरातील जिजाऊ सृष्टी येथे दिनांक ३० रोजी ४ वाजता चाळीस व्यापारी संघटनानी ही बैठक आयोजित केली होती.या बैठकीचे प्रास्तविक शेषराव ममाळे यानी केले तर आभार व्यापारी इरफान सय्यद यांनी मानले.

तालुका एकसंघ ठेवण्यासाठी आपण सारे निलंगेकर या नात्याने राज्याचे मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे उपमुख्यमंञी देवेंद्र फडणविस, उपमुख्यमंञी अजित पवार यांच्या समोर शहरातील व्यापाऱ्यांच्या व्यथा मांडणार असून तुमची मागणी ही रास्त आहे.६८ गावचा मोठा फटका व्यापारी, कामगार, शेतकरी, कष्टकरी याना बसणार आहे. तालुक्याचे तुकडे न करता लोकांच्या जनभावनेचा विचार करून निर्णय घ्यावे त्यांच्यावर अचानक निर्णय लादून नुकसान करू नये राजकीय पुढाऱ्यांनी जनभावनेचा आदर करावा असे मत व्यक्त करत यावर तात्काळ निलंगा विधानसभा मतदार संघाचे आमदार संभाजीराव पाटील निलंगेकर लक्ष घालून तोडगा काढतील असा तुम्हाला शब्द देतो असे भाजपा युवा नेते अरविंद पाटील निलंगेकर यानी उपस्थित व्यापाऱ्यांना शब्द दिला.

ऑगस्ट लागला तरी मांजरा नदीपात्र कोरडेच

उद्या १ ऑगस्ट, पावसाळ्याचे जून/ जुलै असे दोन महिने पूर्ण झाले. राज्यात सर्व नद्या तुडुंब वाहू लागल्याचे, अनेक धरणाचे दरवाजे उघडल्याचे, अनेक नद्यांनी गाव गाठल्याचे दृश्य रोज पाहत आहोत. पण, लातूर जिल्ह्याची जीवनदायीनी असलेल्या मांजरा नदीचे पात्र आजही कोरडेच आहे. रिमझीम पावसाने चार-दोन खड्डे भरले आहेत. लातूर शहरालगत लातूर-अंबाजोगाई रोडवर महापूर शिवारातील मांजरा नदीचे पात्र कोरडे दिसत आहे. (फोटो-प्रकाश कंकाळ)

मोदीसोबत जाऊ नका; आघाडीचे शरद पवार यांना आवाहन

मुंबई : टिळक स्मारक ट्रस्टकडून पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांना लोकमान्य टिळक राष्ट्रीय पुरस्कार देण्यात येत आहे. हा कार्यक्रम उद्या १ ऑगस्ट रोजी पुणे येथे आयोजीत करण्यात आला आहे. या कार्यक्रमास प्रमुख पाहुणे म्हणून राष्ट्रवादीचे नेते शरद पवार यांनाही निमंत्रीत करण्यात आले आहे. शरद पवार यांनी नरेंद्र मोदी यांच्यासोबतच्या कार्यक्रमास जाऊ नये असे आवाहन महाविकास आघाडीने केले आहे.

उद्या, पुणे येथे नरेंद्र मोदी यांना लोकमान्य टिळक पुरस्कार दिला जात आहे. या कार्यक्रमास शरद पवार उपस्थित राहतील असा विश्वास रोहीत टिळक यांनी व्यक्त केला आहे. दरम्यान, शरद पवार यांनी नरेंद्र मोदी यांच्यासोबत एका व्यासपीठावर जाण्याअगोदर विचार करावा, अशी महाविकास आघाडीतील अनेक नेत्यांनी विनंती केली आहे. शरद पवार उद्याच्या कार्यक्रमास नरेंद्र मोदी यांच्यासोबत जातात की नाही याबाबत राज्यभर उत्सुकता आहे. मणीपूरसारख्या राज्यात महिलाच्या सुरक्षेचा प्रश्न निर्माण झाला आहे. असे असताना पंतप्रधान नरेंद्र मोदी मणीपूरला गेले नाहीत. तेथील महिलांच्या सुरक्षेसंदर्भात भाष्य केले नाही. अशा पंतप्रधानांसोबत व्यासपीठावर जाणे कितपत योग्य आहे याचा शरद पवार यांनी विचार करावा, असे काँग्रेसच्या वर्षा गायकवाड यांनी मत व्यक्त केले आहे.

जिल्हाधिकारी यांचा निरोप व स्वागत समारंभ

लातूरचे जिल्हाधिकारी पृथ्वीराज बी. पी. यांची बदली स्मार्ट सिटी नागपूर येथे झाली आहे. त्यांच्या जागेवर नूतन जिल्हाधिकारी म्हणून सौ. वर्षा ठाकूर-घुगे या आल्या आहेत. आज जिल्हाधिकारी कार्यालयाच्या वतीने पृथ्वीराज बी. पी. यांना निरोप व वर्षा ठाकूर यांचा स्वागत समारंभ आयोजित करण्यात आला होता. यावेळी मंचावर जि. प. चे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अनमोल सागर, प्रशिक्षणार्थी जिल्हाधिकारी गोयल, अतिरिक्त जिल्हाधिकारी सुनील यादव, निवासी उपजिल्हाधिकारी विजयकुमार ढगे, महापालिका आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे आदिंची मंचावर विराजमान होते.

३ लाखाच्या सोनसाखळ्यांसह स्थानीक गुन्हे शाखेकडून दोघांना अटक

लातूर : लातूर शहरातील एमआयडीसी, गांधी चौक तसेच लातूर ग्रामीण व उदगीर शहर पोलीस ठाण्याच्या हद्दीत मंगळसूत्र हिसकावून चोरी करणाऱ्या टोळीतील दोघा जणांना स्थानीक गुन्हे अन्वेषण विभागाच्या पथकाने अटक करून त्यांच्याकडून १ मोटारसायकल व चोरीस गेलेले सोन्याचे वेगवेगळे मंळसुत्र आ एकूण ३ लाख १५ हजार ३०० रूपयांचा ऐवज जप्त केला आहे.

पोलीस अधीक्षक सोमय मुंडे, अप्पर पोलीस अधीक्षक डॉ. अजय देवरे, स्थानीक गुन्हे शाखेचे पोलीस निरीक्षक गजानन भातलवंडे यांच्या मार्गदर्शनाखाली स्थानीक गुन्हे शाखेचे सहाय्यक पोलीस निरीक्षक प्रवीण राठोड, कर्मचारी माधव बिलापट्टे, नवनाथ हासबे, नाना भोंग, राजेश कंचे, राजाभाऊ मस्के, तुराब पठाण, जमीर शेख, नकुल पाटील यांच्या पथकाने लातूर शहरातील जुने रेल्वे स्थानक परिसरात दोघेजण चोरलेले मंगळसूत्र विक्री करण्याच्या उद्देशाने आल्याची माहिती मिळताच तेथून रोहन उर्फ मिट्या मारोती गुंडीले रा. अजनसोंडा, ता. चाकूर व अभंग काशीनाथ घोलपे रा. कारेवाडी, ता. शिरूर अनंतपाळ या दोघांना ताब्यात घेतले. त्यांच्याकडून एक विना नंबरची मोटारसायकल व वेगवेगळ्या चोरीतील सोनसाखळ्या असा ३ लाख १५ हजार ३०० रूपयांचा ऐवज जप्त केला. वरील दोघा चोरट्यांनी आपण लातूर शहर, उदगीर शहर या परिसरात आपल्या इतर पाच मित्रांसह वेगवेगळ्या ठिकाणी सोनसाखळ्या हिसकावल्या आहेत, अशी कबुली दिली आहे. स्थानीक गुन्हे अन्वेषण विभाग या दोघांनी सांगितलेल्या इतर पाच जणांचाही शोध घेत आहेत. सोनसाखळी चोरणाऱ्या चोरांच्या या टोळीकडून ६ गुन्ह्याची कबुली देण्यात आली आहे. मात्र, आणखी चोरीचे गुन्हे यांच्याकडून उघड होतील अशी शक्यता व्यक्त करण्यात येत आहे.

त्यांच्या मते....

▣ **गांधीजीच्या बदनामीमुळे बोंबाबोंब करणाऱ्यांना सावरकरांचा अवमान झाला तेव्हा आनंदाच्या उकळ्या फुटत होत्या त्याचे काय?**
- देवेंद्र फडणवीस

☛ समर्थक, विरोधकांच्या उकळ्यात जनतेला का तळताय.

▣ **गेले तीन वर्षात देशात १३ लाख मुली बेपत्ता, महाराष्ट्र तिसऱ्या क्रमांकावर.**
- एक बातमी

☛ लाजिरवाणा प्रकार

▣ **मला खैरे म्हणाले की आदित्य ठाकरेंनी प्रियंका चतुर्वेदीना त्यांचं सौंदर्य बघून खासदारकी दिली**
- आ. संजय शिरसाठ

☛ हातात टोकदार सुई घेऊन सतत जुन्या जखमेवरील खपल्या काढण्याचाच प्रकार म्हणायचा.

▣ **उद्धव ठाकरे,बाळासाहेब थोरात आणि मी एकत्र आलो तर महाराष्ट्रात सत्तांतर होऊ शकते.**
- शरद पवार

☛ मग मुहूर्त कधी काढणार.

पीक विम्याचा हप्ता भरण्यासाठी केंद्राकडून तीन दिवसांची मुदतवाढ

मुंबई : राज्यातील शेतकऱ्यांना पिक विमा भरण्यासाठी केंद्र सरकारनं मुदतवाढ दिली आहे. आज म्हणजेच ३१ मार्च विक विम्यासाठी हफ्ता भरण्याची शेवटची तारीख होती. पण केंद्र सरकारकडून बळीराजाला मुदतवाढ देण्यात आली आहे. आता बळीराजाला ३ ऑगस्टपर्यंत पिक विमा हफ्ता भरता येणार आहे. दरम्यान, पिक विम्यासंदर्भातील राज्य सरकारच्या विनंतीला केंद्र सरकारकडून मंजुरी देण्यात आली आहे. ऑनलाईन फॉर्म भरताना येणाऱ्या अडचणी लक्षात घेत निर्णय घेण्यात आला आहे. सरकारच्या या योजनेतून केवळ एक रुपयांमध्ये शेतकऱ्यांना आपल्या शेतातील उभ्या पिकाचा विमा उतरवता येतो. ही संपूर्ण प्रक्रिया ऑनलाईन पार पडते. पण गेल्या अनेक दिवसांपासून पिक विमा उतरवताना शेतकऱ्यांना अडचणींचा सामना करावा लागत होता. गेल्या काही दिवसांपासून पिक विमा भरण्यासाठी सरकारची वेबसाईट योग्यप्रकारे चालत नसल्यानं शेतकऱ्यांना पिक विमा भरण्यासाठी अडचणींचा सामना करावा लागत आहे. अनेक जिल्ह्यातील शेतकरी सीएससी सेंटरवर पिक विमा अर्ज भरण्यासाठी चकरा मारत होते, पण ऑनलाईन फॉर्म भरताना अनेक अडचणींचा सामना करावा लागत होता. तर काही जणांनी तर सीएससी सेंटरवरच थांबणं पसंत केलं होतं.

यावर्षी पहिल्यांदाच एक रुपयात पिक विमा भरून घेत जात असल्याने सर्वच शेतकरी पिक विमा भरण्यासाठी पुढाकार घेत आहेत. त्यामुळे, सर्वच सीएससी सेंटरवर शेतकरी पिक विमा भरण्यासाठी गर्दी करत असले तरी, दुसरीकडे मात्र पीक विमा भरण्यासाठीची वेबसाईट सतत हँग होत असल्याने शेतकऱ्यांना दिवस-दिवस सीएससी सेंटरवर बसून राहावं लागत होतं. अशातच पिक विमा भरण्यासाठी देण्यात आलेली शेवटची तारीख जवळ येत चालली होती. याच पार्श्र्वभूमीवर अनेक शेतकऱ्यांनी कृषिमंत्री धनंजय मुंडे यांनी या प्रकरणात विशेष लक्ष देऊन पिक विमा भरण्यासाठी वेबसाईट सुरळीत करून पीक विमा भरण्यासाठी मुदत वाढ देण्याची मागणी शेतकऱ्यांनी केली होती. बळीराजाच्या याच मागणीचा विचार करुन राज्य सरकारनं तशी विनंती केंद्र सरकारकडे केली होती. राज्याची हीच विनंती मान्य करत आता पिक विमा भरण्यासाठी केंद्राकडून ३ ऑगस्टपर्यंतची मुदतवाढ देण्यात आली आहे.

यावर्षी पहिल्यांदाच एक रुपयात पिक विमा भरून घेत जात असल्याने सर्वच शेतकरी पिक विमा भरण्यासाठी पुढाकार घेत आहेत. त्यामुळे, सर्वच सीएससी सेंटरवर शेतकरी पिक विमा भरण्यासाठी गर्दी करत असले तरी, दुसरीकडे मात्र पीक विमा भरण्यासाठीची वेबसाईट सतत हँग होत असल्याने शेतकऱ्यांना दिवस-दिवस सीएससी सेंटरवर बसून राहावं लागत होतं. पिक विमा भरण्यासाठी ३१ जुलै ही शेवटची तारीख असून या तारखेच्या आत शेतकऱ्यांना पिक विमा भरावा लागणार होता. त्यामुळे मुदतीच्या आत पिक विमा भरणं शेतकऱ्यांपुढे मोठं आव्हान होतं. जून महिन्यात हुलकावणी देणाऱ्या पावसाने अखेर जुलै महिन्याच्या शेवटच्या आठवड्यात सर्व दूर दमदार हजेरी लावली खरी मात्र, अद्याप राज्यातील बहुतांश भागातील पाण्याचा साठा वाढलेला नाही. अशा परिस्थितीमध्ये हवामानाचा फटका शेतीला बसलाच तर, पिक विमा एकमेव आधार शेतकऱ्यांना असतो आणि त्यामुळेच विना अडथळा तो पिक विमा शेतकऱ्यांना मिळावा हीच अपेक्षा.

एआयचा धोका : पुरुषांपेक्षा अधिक महिलांच्या नोकऱ्यांना हिसकावून घेणार आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, या क्षेत्राला सर्वाधिक धोका

आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स (AI) चे वर्चस्व जगभरात वाढत आहे. तासात केलेले काम काही मिनिटांत किंवा काही सेकंदात ते करत आहे. मानवाला सुविधा देण्याबरोबरच नोकरी क्षेत्रातही एआयचा दबदबा आहे. एआयमुळे सोपे झालेले काम नोकरी क्षेत्रावर परिणाम करू लागले आहे. तज्ञ म्हणतात की एआय नोकऱ्या हिसकावून घेऊ शकते. नवीन संशोधन अहवालात असे म्हटले आहे की महिलांना त्यांचा सर्वाधिक धोका आहे.

AI पासून नोकरीचा धोका का आणि किती आहे हे जाणून घेण्यासाठी मॅकिन्से ग्लोबल इन्स्टिटय़ूटने संशोधन केले. संशोधनात असा दावा करण्यात आला आहे की AI मुळे नोकरी कमी गमावण्याचा सर्वाधिक परिणाम महिलांवर होईल.

महिलांच्या नोकऱ्या कशा आणि कोणत्या क्षेत्रात कमी होतील, ३ मुद्द्यांमध्ये समजून घ्या

महिलांना १.५ पट अधिक नोकऱ्यांची आवश्यकता असेल: कन्सल्टन्सी फर्म मॅकिन्से ग्लोबल इन्स्टिटय़ूटने अमेरिकेतील कामगार बाजारपेठेतील नोकरीचा ट्रेंड समजून घेतला आणि चिंता व्यक्त केली. संशोधन अहवालात म्हटले आहे की, २०३० पर्यंत कामाच्या तासांपैकी एक तृतीयांश मशिनद्वारे पूर्ण केले जातील. महिलांना येत्या काही वर्षांत पुरुषांपेक्षा १.५ पट अधिक वेळा नवीन व्यवसाय शोधण्याची आवश्यकता असेल, परंतु आता हे का घडेल ते समजून घेऊया.

या क्षेत्रांमध्ये धोका अधिक : कमी पगाराच्या नोकऱ्यांमध्ये महिलांची संख्या सर्वाधिक असल्याचा दावा संशोधनात करण्यात आला आहे. AI मुळे या विभागातील नोकऱ्यांवर सर्वाधिक परिणाम होणार आहे. अहवालानुसार, ग्राहक सेवा, सेल्स ऑफिस आणि फूड सर्व्हिसेससह अशी अनेक क्षेत्रे आहेत, जिथे जास्तीत जास्त महिला काम करत आहेत. या क्षेत्रांमध्ये, मशीन आणि एआयचा जास्तीत जास्त वापर वाढेल.

८० टक्के क्षेत्रात नुकसान होण्याचा धोका अधिक आहे: केनन-फ्लेग्लर बिझनेस स्कूलनुसार, सध्या पुरुषांच्या तुलनेत ८० टक्क्यांपर्यंत कार्यरत महिला अशा क्षेत्राशी संबंधित आहेत, जेथे एआयच्या आगमनामुळे नुकसान होण्याचा धोका सर्वाधिक आहे.

सध्या, अधिकाधिक उद्योग एआय आणि चॅट जीपीटी सारख्या सुसज्ज प्लॅटफॉर्मचा अवलंब करण्यात गती दाखवत आहेत. वकील, शिक्षक, आर्थिक सल्लागार आणि वास्तुविशारदांसह व्हाईट कॉलर जॉबशी संबंधित लोकांना बदलासाठी तयार राहावे लागेल. मॅकिन्सेच्या अहवालात म्हटले आहे की, या क्षेत्रांशी संबंधित नोकऱ्या असतील. मात्र, त्यामुळे पदसंख्येचे फार मोठे नुकसान होईल, असे अजिबात नाही.

दुसर्या संशोधन अहवालात, गोल्डमन सॅक्सने म्हटले आहे की असे १५ व्यवसाय आहेत. जे एआयमुळे वाईटरित्या प्रभावित होऊ शकतात. यामध्ये व्यवस्थापन, अभियांत्रिकी आणि कायदेशीर नोकऱ्यांचा समावेश आहे. रेव्हेलिओ लॅबच्या अहवालात म्हटले आहे की, एआयमुळे दुभाषी, प्रोग्रामर आणि टेलिमार्केटर यांच्या नोकऱ्यांवर सर्वाधिक परिणाम होईल. ७१ टक्के स्त्रिया अशा क्षेत्रात आहेत जिथे AI थेट लागू केले जाऊ शकते.

झुरळं घरात येऊच नये यासाठी करा 'हे' उपाय

झुरळाचा पहिला अनुभव आपल्यापैकी बर्याच जणांच्या कायम लक्षात राहणारा असतो. बऱ्याचदा हा अनुभव किळसवाणा आणि जवळजवळ भयानक असतो.

माझ्यासाठी तर हा अनुभव खरंच खूप वाईट होता. तेव्हा मी ५ किंवा ६ वर्षांचा असेन. मी आमच्या स्वयंपाकघरातून काचेची बाटली उचलली तर त्याला मागे झुरळ चिकटलं होतं. ते उडून माझ्या मानेवर बसलं.

मी भीतीने किंचाळत माझ्या हातातील काचेची बाटली खाली

सोडली. याआधीही मी झुरळ पाहिलं होतं, पण असं इतक्या जवळून त्याचा अनुभव आला नव्हता.

मग मला झुरळांबद्दल एक प्रकारची किळस वाटू लागली.

मी माझ्या भावंडांना झुरळांच्या मिशा पकडून त्याच्याशी खेळताना पाहिलंय.

झुरळांचा तिरस्कार आणि भीती दूर करण्यासाठी मला अनेक वर्षे लागली. पुढच्या काळात मी त्यांना उचलण्याचा प्रयत्न करण्यासाठी धैर्य एकवटलं. पण त्यांच्या आकारामुळे बऱ्याचदा ते पळून जाण्यात यशस्वी व्हायचे.

पण आता माणसांनी झुरळांची भीती बाळगण्यात काही अर्थ नाही हे मला कळून चुकलंय.

झुरळ इतर कीटकांप्रमाणे रोग प्रसारित करत नाहीत, जसं की डास किंवा गोचीड. ते तुमच्या त्वचेला चिटकून राहत नाहीत किंवा तुमचं रक्तही शोषून घेत नाहीत.

आपलं रक्त शोषणाऱ्या आणि जगभर रोग प्रसारित करणाऱ्या सर्वात धोकादायक अशा डासांची आपल्याला कधीच इतकी किळस वाटत नाही.

पण जरा झुरळांचंच घ्या, आपल्याला भीती, किळस वाटते. पण हे असं का घडतं?

आपल्याला झुरळांची किळस का वाटते?

अरण्य पर्यावरण संशोधन संस्थेतील कीटकशास्त्रज्ञ ब्रोनॉय वैद्य म्हणतात की, त्यांची किळस वाटण्यामागचं एक कारण म्हणजे ते अतिशय दयनीय परिस्थितीत त्यांचं जीवन जगतात.

ते सांगतात, साधारणपणे गलिच्छ परिसर, कचऱ्याची ठिकाणं, स्वच्छतागृह इत्यादी ठिकाणी झुरळ आढळतात. त्यामुळे त्याबद्दल किळसवाणी भावना निर्माण होते.

झुरळांमुळे रोग पसरतो अशी भीती प्राचीन ग्रीसमधील लोकांना वाटायची.

ब्रोनॉय वैद्य सांगतात, प्राचीन ग्रीसमधील लोकांना, झुरळांमुळे आजार होण्याची भीती वाटायची. झुरळांमध्ये ट्रोपोमायोसिन नावाचं प्रोटीन असतं.

झुरळाच्या विष्ठेत, त्वचेत आणि शरीराच्या इतर अवयवांमध्ये आढळणाऱ्या या प्रथिनामुळे माणसांना ऍलर्जी होते.

प्राचीन इजिप्शियन लोक झुरळांपासून बचाव करण्यासाठी ग्रम नावाच्या मेंढ्याचं डोक असलेल्या देवतेची पूजा करायचे. प्राचीन रोममधील लिनस द एल्डर या लेखकाने झुरळांच्या घृणास्पद स्वरूपाबद्दल लिहिलं आहे.

झुरळांची भीती किंवा तिरस्कार वाटणं याला कटसरीडाफोबिया म्हणतात.

पृथ्वीवर झुरळांच्या १३०० प्रजाती

ब्रोनॉय वैद्य सांगतात, आपल्या घरांमध्ये सर्वात जास्त पेरिप्लेनेटा अमेरिकाना ही झुरळांची प्रजाती पाहायला मिळते.

ते पुढे सांगतात, पण, झुरळांच्या जवळपास १,३०० प्रजाती आहेत. त्यापैकी फक्त ३० प्रजाती त्यांच्या उपजीविकेसाठी माणसांवर अवलंबून आहेत. बाकीच्या जंगलांसारख्या निर्जन भागात आढळतात.

अन्नामलाई विद्यापीठाच्या कीटकशास्त्र विभागात सहयोगी प्राध्यापक असलेले डॉ. सेल्वामुथुकुमारन थिरुनावुकारासू म्हणतात की, पृथ्वीवर विविध संकटं आली तरीही झुरळांनी त्यातून स्वतःचा बचाव केलाय.

डॉ. सेल्वामुथुकुमारन थिरुनावुकारासू पुढे सांगतात की, ३५० दशलक्ष वर्षांपूर्वी कीटक पृथ्वीवर आले. त्यानुसार मग झुरळं देखील ३०० ते ३५० दशलक्ष वर्षांपासून पृथ्वीवर आहेत.

माणसाचं सांगायचं तर, आपलं पृथ्वीवरील अस्तित्व सुमारे १० लाख वर्षांपासून आहे. पृथ्वीने चार मोठे प्रलय अनुभवले आहेत. मॅमॉथ आणि डायनासोरसारखे प्राणी नामशेष झाले असले तरी झुरळं मात्र टिकून आहेत.

निसर्गात झुरळांची भूमिका काय आहे?

पर्यावरणाच्या दृष्टीने वाळवी जशी महत्त्वाची आहे, तशीच जंगली झुरळंही महत्वाची आहेत.

ब्रोनॉय वैद्य सांगतात, ते मृत आणि कुजलेल्या गोष्टी खातात. पर्यावरणाच्या पोषण चक्रात ते महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

जेव्हा एखादा जीव मरतो तेव्हा त्याच्या शरीराचा क्षय झाला पाहिजे. यामध्ये अनेक प्रक्रियांचा समावेश असतो. यामध्ये जंगली झुरळांचाही महत्त्वाचा वाटा आहे.

टाकाऊ पदार्थांचे कंपोस्टमध्ये रूपांतर करण्याच्या प्रक्रियेत कीटकांची मोठी भूमिका असते.

डॉ. सेल्वामुथुकुमारन थिरुनावुकारासू सांगतात, सर्वभक्षी झुरळं देखील निसर्गात महत्वाची भूमिका बजावतात.

हे कीटक अन्नसाखळीतील महत्त्वाचा घटक आहेत. या अन्नसाखळीत जर अडथळा निर्माण झाला तर पृथ्वीवरील अन्नाच्या रेणूंचं अभिसरण थांबेल.

त्यातून विकसित वनस्पती आणि प्राण्यांना अन्न न मिळण्याचा धोका उद्भवू शकतो.

झुरळांमुळे माणसांमध्ये रोगाचा प्रसार होतो का?

काही लोकांना झुरळांची ॲलर्जी असते.

सेल्वामुथुकुमारन सांगतात की, त्यांच्यामुळे मलेरियासारखा रोग प्रसार होण्याची शक्यता नसते.

मलेरिया, डेंग्यू हे रोग डासांमुळे पसरतात. कॉलरा हा माशांमुळे पसरतो. पण झुरळांमुळे माणसांमध्ये कोणताही विशिष्ट आजार पसरत नाही.

पण त्याचवेळी, झुरळ कुजलेले पदार्थ खातात. हे कुजलेले पदार्थ सूक्ष्मजीवांनी समृद्ध असतात. साहजिकच झुरळ आपल्या अन्नावर फिरले तर हे सूक्ष्मजीव त्यात मिसळतात आणि आपल्याला आजार होण्याची शक्यता निर्माण होते.

झुरळांचा घरात होणारा शिरकाव कसा रोखाल?

ज्या ठिकाणी अन्नपदार्थ आणि आर्द्र वातावरण असतं, त्या ठिकाणी झुरळं वाढतात.

त्यामुळे त्यांच्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी स्वच्छता राखणं आवश्यक असल्याचं सेल्वामुथुकुमारन आवर्जून सांगतात.

जेवण झाल्यानंतर भांडी ताबडतोब स्वच्छ करा. उरलेलं खरकटं अन्न लगेच फेकून द्या.

घरात कचरा साचणार नाही याची काळजी घ्या.

तुम्ही वापरत असलेली कचरापेटी बंद असावी.

ही कचरापेटी रात्रीच्या वेळी घरात ठेवण्याऐवजी घराबाहेर ठेवा.

झुरळं खिडक्या, दरवाजाचे गज आणि छिद्रातून आत प्रवेश करू शकतात, त्यामुळे गरज नसेल तर ते सीलबंद करा.

घरात पुठ्ठ्याचे बॉक्स असतील तर लक्ष द्या. हे बॉक्स लाकडाच्या लगद्यापासून बनवले जातात. हे झुरळांचं अन्न आहे.

भांडी घासण्यासाठी असलेल्या सिंकच्या पाईप मधूनही झुरळ घरात येऊ शकतात. म्हणून, त्या पाईप स्वच्छ ठेवा. सिंक रात्री झाकून ठेवा.

रात्रीच्या वेळी सिंक ओलं राहणार नाही याची काळजी घ्या, कारण झुरळं अगदी थोड्या पाण्यातही जिवंत राहू शकतात.

घरामध्ये असलेली झुरळं बाहेर घालवण्यासाठी स्प्रे आणि जेलचा वापर केला जातो. पण या वापराने माणसांच्या जीवालाही धोका निर्माण होतो.

त्यामुळे झुरळं घरात शिरल्यानंतर आपल्यासाठी घातक ठरणारी रसायनं वापरण्याऐवजी झुरळं येऊ नयेत यासाठी उपाययोजना करणं चांगलं राहील असं सेल्वामुथुकुमारन सांगतात.

भेंडीच्या शेतीने बदलले शेतकऱ्याचे नशीब, कमाईच्या बाबतीत बड्या अधिकाऱ्यांनाही टाकले मागे

मान्सून सुरू होताच देशातील महागाई झपाट्याने वाढत आहे. खाण्यापिण्याचे सर्व काही महाग झाले आहे. विशेषतः हिरव्या भाज्यांचे भाव भडकले आहेत. टोमॅटो, भेंडी, बाटली, काकडी, सिमला मिरची, कारले यासह जवळपास सर्वच हिरव्या भाज्या महागल्या आहेत. मात्र या महागाईत अनेक शेतकऱ्यांना लॉटरी लागली आहे. टोमॅटो आणि हिरव्या भाज्या विकून अनेक शेतकरी लखपती आणि करोडपती झाले आहेत. या शेतकऱ्यांपैकी एक म्हणजे रामविलास साह हा बिहारमध्ये राहणारा शेतकरी, जो भेंडी विकून श्रीमंत झाला आहे.

असे रामविलास शाह हे बेगुसराय जिल्ह्यातील बिक्रमपूरचे रहिवासी आहेत. कमाईच्या बाबतीत त्यांनी सरकारी अधिकाऱ्यांनाही मागे टाकले आहे. रामविलास भेंडीच्या शेतीतून वर्षभरात लाखो रुपयांचे उत्पन्न घेत आहेत. एका महिन्यात ते एक लाख रुपयांपेक्षा जास्त किमतीची भेंडी विकतात. त्यांनी पिकवलेली भेंडी लगेच विकली जाते. व्यापारी शेतात येतात आणि त्यांच्याकडून भेंडी खरेदी करतात, असे ते सांगतात. या महागाईत त्यांनी भेंडी विकून भरपूर कमाई केली आहे.

रामविलास साह हे पूर्वी राजस्थानमध्ये मजूर म्हणून काम करायचे. सुमारे १० वर्षांपूर्वी ते छठपूजेला गावात आले होते. तेव्हाच त्यांना त्यांचे शेजारी भेंडीची लागवड करताना दिसले, ज्यातून त्यांना चांगले उत्पन्न मिळत होते. अशा परिस्थितीत रामविलास यांनीही शेती करण्याचा बेत आखला. सुरुवातीला त्यांनी कट्ट्यात भेंडीची लागवड करण्यास सुरुवात केली, त्यातून त्यांना चांगले उत्पन्न मिळाले. सध्या ते एक एकरात भेंडी पिकाची लागवड करत आहेत. एक एकरात भेंडी पिकवून अवघ्या ६ महिन्यांत १० लाख रुपये कमावल्याचे ते सांगतात.

शेतकरी रामविलास साह यांनी सांगितले की, एका कट्ट्यात भेंडीची लागवड करण्यासाठी ३ हजार रुपये खर्च येतो, तर दरमहा ३० हजार रुपये कमावतात. अशा प्रकारे एक एकर शेती करून दर महिन्याला ५ ते ६ लाख रुपये कमावतात. संपूर्ण हंगामात भेंडीची विक्री करून १० लाख रुपयांचा निव्वळ नफा कमावल्याचे त्यांनी सांगितले. त्यांनी त्यांच्या शेतात ६ महिलांना रोजगारही दिला आहे. या महिला दिवसभर शेतात भेंडी तोडतात. आता तो इतर शेतकऱ्यांनाही भेंडी लागवडीसाठी प्रवृत्त करत आहे.

दाभोळकरांसारखी गत करू

मुंबई : काँग्रेस नेत्या यशोमती ठाकूर यांना ट्विटरवरून जीवे मारण्याची धमकी देण्यात आली आहे. या पार्श्र्वभूमीवर यशोमती ठाकूर यांच्या सुरक्षा वाढवली आहे. 'असंच बोलत राहिलात तर दाभोळकर करू', अशी धमकी यशोमती ठाकूर यांना देण्यात आली आहे. संभाजी भिडेंनी केलेल्या आक्षेपार्ह वक्तव्यावर यशोमती ठाकूर यांनी आक्रमक झाल्या होत्या. तसेच यशोमती ठाकूर यांनी संभाजी भिडेंच्या अटकेच्या मागणीनंतर त्यांना ही धमकी आली आहे.

माझ्या जीवाला काही झाले, तर हे गृहमंत्री जबाबदार राहितील, अशी प्रतिक्रिया यशोमती ठाकूर यांनी दिली आहे. यशोमती ठाकूर यांनी जीवे मारण्याच्या धमकीवर प्रतिक्रिया देत म्हणाल्या, मुख्यमंत्री आणि उपमुख्यमंत्र्यांनी याकडे गांभीऱ्याने लक्ष दिले पाहिजे, अशी मागणीही त्यांनी केली. 'असंच बोलत राहिलात तर दाभोळकर करू', असे ते बोलत आहेत. महात्मा गांधी काही बोलले तरी चालेल, महात्मा ज्योतिबा फुलेंना काही बोलले जाते आणि या लोकांवर आम्ही बोलले, तर आम्हाला जीवे मारण्याची धमकी दिले जाते. भाजपला खेचू नका, असे फडणवीस म्हणतात. पण त्यांच्या पक्षाचा खासदार आमच्या विरोधात पोलिसात तक्रार करायला गेला. माझ्या जीवाला काही झाले, तर हे गृहमंत्री जबाबदार राहितील.

'महापुरुषांवर टीका करताना आपली औकात तपासली पाहिजे', अशी टीका प्रहारचे आमदार बच्चू कडू यांनी केली आहे. संभाजी भिडेवर बोलताना बच्चू कडू म्हणाले, महापुरुषांवर टीका करताना आपली औकात तपासली पाहिजे. देशाच्या स्वतंत्र्यात तुमचे योगदान काय आहे. स्वतंत्र्यासाठी एकही काठी खालले आहे का?, पण महात्मा गांधींबद्दल बोलतात, अशा प्रकारची चुकीची वक्तव्य करणाऱ्यांच्या नांग्या ठेचल्या पाहिजेत. यासंदर्भात मी मुख्यमंत्री आणि उपमुख्यमंत्रींना विनंती करणार आहे. तिरंग्याचा अपमान सहन करणार नाही, ऐवढी हिम्मत येते कुठून?, असा सवाल बच्चू कडूंनी केला आहे. बच्चू कडू पुढे म्हणाले, हे वाक्य जर एखाद्या मुस्लिमानाने केले असते, तर तुम्ही सर्वजण पेटून उठले असते आणि त्याला देशद्रोही म्हटले असते. देशाबद्दल हिंदू किंवा मुस्लमान कोणी काही बोलत असेल, तर त्या व्यक्तीला तशी शिक्षा दिली पाहिजे.

डिप्लोमा व्हीएफएक्स मध्ये करिअर बनवा, पात्रता ,व्याप्ती जाणून घ्या

VFX म्हणजेच व्हिज्युअल इफेक्ट्सचे क्षेत्र हा एक उत्तम उदयोन्मुख करिअर पर्याय आहे. ढगांमध्ये उडणारे हिरो, हिरॉईन, हवेत उडणाऱ्या कार, धोकादायक प्राण्यांशी लढणारी माणसे, भूकंपामुळे पडणाऱ्या मोठमोठ्या इमारती, आकाशात कोसळणारी विमाने सिनेमांमध्ये पाहिली असतील. हे सर्व तत्रद्ध व्हिज्युअल इफेक्ट्सचे आश्र्चर्यकारक आहे. ही थरारक आणि धोकादायक दृश्ये केवळ व्हीएफएक्स ॲनिमेशनच्या मदतीने शक्य आहेत. ज्यांना या प्रकारच्या कामात रस आहे त्यांच्यासाठी व्हिज्युअल इफेक्ट्स हा एक चांगला करिअर पर्याय असू शकतो. सर्टिफिकेट कोर्सचा कालावधी ३ ते ६ महिने आणि डिप्लोमा कोर्स १२ ते १५ महिने आणि बॅचलर डिग्रीचा कालावधी ३ वर्षे आणि मास्टर डिग्रीचा कालावधी २ वर्षे असतो.

व्हीएफएक्समध्ये तुम्ही डिप्लोमा ते पदवीपर्यंत अनेक प्रकारचे कोर्स करू शकता. डिप्लोमा इन व्हीएफएक्स, डिप्लोमा इन थ्रीडी ॲनिमेशन आणि व्हीएफएक्स, बॅचलर इन व्हिज्युअल आर्ट्स, मास्टर इन व्हिज्युअल आर्ट्स, बीएससी ॲनिमेशन आणि व्हीएफएक्स, एमएससी ॲनिमेशन आणि व्हीएफएक्स, बीएससी ॲनिमेशन, गेमिंग व्हीएफएक्स, ॲडव्हान्स प्रोग्रॅम इन व्हीएफएक्स, व्हीएफएक्स प्लस, व्हीएफएक्स इन मॅकिंग इ. अभ्यासक्रम चालवले जातात. या अभ्यासक्रमांदरम्यान तुम्हाला ॲनिमेशन, डिझायनिंग, लाइटिंग, मॉडेलिंग, लाईफ ड्रॉइंग, व्हिज्युअल इफेक्ट्स, लेयरिंग, रेंडरिंग इत्यादी विषयांची माहिती दिली जाते.

पात्रता - VFX क्षेत्रात करिअर करण्यासाठी उमेदवार कोणत्याही प्रवाहातून १२वी उत्तीर्ण असणे आवश्यक आहे. त्यानंतर तत्रद्ध मध्ये सर्टिफिकेट, डिग्री आणि डिप्लोमा सारखे कोर्स करता येतात.

कौशल्ये - व्हीएफएक्स क्षेत्रात करिअर करायचे असेल तर तुमच्याकडे विविध कौशल्ये असणे आवश्यक आहे. ज्यामध्ये प्रामुख्याने क्रिएटिव्हिटी, व्हिज्युअलायझेशन, कल्पनाशक्ती, सॉफ्टवेअर स्किल, प्रेझेंटेशन, संयम, कम्युनिकेशन स्किन आणि व्हीएफएक्समध्ये वापरल्या जाणाऱ्या सॉफ्टवेअरचे ज्ञान आवश्यक आहे.

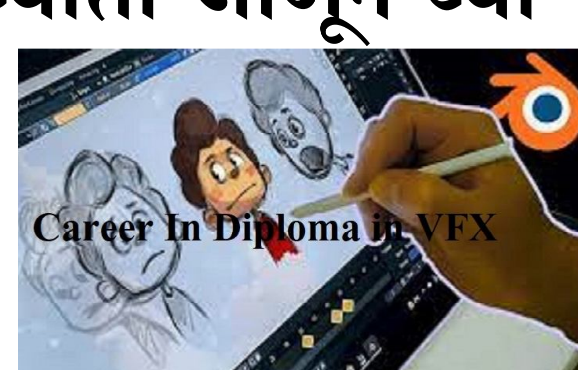
अर्ज प्रक्रिया -सर्वप्रथम तुमच्या निवडलेल्या विद्यापीठाच्या अधिकृत वेबसाइटला भेट देऊन नोंदणी करा.

विद्यापीठाच्या वेबसाइटवर नोंदणी केल्यानंतर तुम्हाला युजर नेम आणि पासवर्ड मिळेल.

त्यानंतर वेबसाइटवर साइन इन केल्यानंतर तुमचा निवडलेला कोर्स निवडा जो तुम्हाला करायचा आहे.

आता शैक्षणिक पात्रता, श्रेणी इत्यादीसह अर्ज भरा.

त्यानंतर अर्ज सबमिट करा आणि आवश्यक अर्ज फी भरा.



जर प्रवेश परीक्षेवर आधारित असेल तर प्रथम प्रवेश परीक्षेसाठी नोंदणी करा आणि नंतर निकालानंतर समुपदेशनाची प्रतीक्षा करा. प्रवेश परीक्षेतील गुणांच्या आधारे तुमची निवड केली जाईल आणि यादी जारी केली जाईल.

करिअरच्या संधी - काही वर्षांपूर्वीपर्यंत व्हिज्युअल इफेक्ट्सचा वापर फक्त हॉलिवूडपटांमध्येच होत असे. पण आजच्या काळात भारतीय चित्रपटसृष्टीत याचा वापर मोठ्या प्रमाणावर होत आहे. व्हिज्युअल इफेक्ट तज्ज्ञांसाठी येथे उत्तम संधी उपलब्ध होऊ शकतात. यासह, गेमिंग उद्योगात व्हिज्युअल इफेक्ट व्यावसायिकांसाठीही उत्तम नोकरीच्या संधी आहेत.

शीर्ष महाविद्यालय -

नॅशनल इन्स्टिटय़ूट ऑफ डिझाईन, अहमदाबाद

बनारस हिंदू विद्यापीठ, बनारस

आयटीएम इन्स्टिटय़ूट ऑफ डिझाईन आणि मीडिया मुंबई

वेल्लोर इन्स्टिटय़ूट ऑफ टेक्नॉलॉजी वेल्लोर

बिर्ला इन्स्टिटय़ूट ऑफ टेक्नॉलॉजी, दिल्ली

जामिया मिलिया इस्लामिया दिल्ली

झी इन्स्टिटय़ूट ऑफ क्रिएटिव्ह आर्ट्स

एफएक्स स्कूल, मुंबई

टाइम्स अँड ट्रेंड अॅकॅडमी, पुणे

चंदीगड विद्यापीठ

जॉब प्रोफाइल आणि पगार - ॲनिमेटर, कंपोझिटर, लाइटिंग आर्टिस्ट, मॉडेलिंग आर्टिस्ट, प्रोडक्शन असिस्टंट, मॅचमूव्ह आर्टिस्ट, मॅट पेंटर, टेक्सचर आर्टिस्ट, व्हीएफएक्स पर्यवेक्षक, व्हीएफएक्स डायरेक्टर, व्हीएफएक्स टीम लीड, वेपन डिझायनर, एन्व्हायर्नमेंट डिझायनर, ॲक्सेसरीज डिझायनर, रिगिंग आर्टिस्ट, रोटो म्हणून काम करू शकता.

पगार- या क्षेत्रात प्रवेश स्तरावर तुम्हाला २० ते ३० हजारांपर्यंत पगार मिळेल. अनुभवासोबतच तुमचा पगारही वाढतो. चांगला अनुभव आल्यानंतर तुम्हाला ७० हजार ते १ लाखांपर्यंत पगार सहज मिळू शकतो.

हे पत्र, मुद्रक निखील जयप्रकाश माने यांनी मालक, प्रकाशक, संपादक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांचे करिता चेतन ऑफसेट प्रिंटर्स, १७ शिवाजी हौसिंग सोसायटी, पद्मानगर बार्शी रोड, लातूर येथे मुद्रित केले. हे पत्रक प्रकाशक अशोक व्यंकटराव चिंचोले यांनी दै. भूकंप कार्यालय, मनपा शॉपींग कॉम्पलेक्स गांधी चौक, लातूर, ता.जि. लातूर ४१३५१२(महा.) येथे प्रकाशीत केले. संपादक- अशोक व्यंकटराव चिंचोले ((:-२५१८२२) RNI NO. MAHMAR/2012/42770

आरोग्य

डोळ्यांच्या साथीनं चिंता वाढवली! संसर्ग टाळण्यासाठी करा 'हे' ५ घरगुती उपाय

पावसाळ्यात इतर व्हायरल आजारांसोबतच डोळ्यांच्या साथीमुळे (Pink Eye) चिंता वाढली आहे. सध्या डोळे येण्याचे (Conjunctivitis) झपाट्याने वाढत आहे. देशातील जवळपास सर्वच राज्यांतून आय फ्लूचे रुग्ण आढळून येत आहेत. डोळ्याच्या साथीच्या रुग्णांमध्ये अचानक वाढ झाल्याने नागरिकांमध्ये भीतीचं वातावरण आहे. यामुळे आय फ्लू किंवा डोळ्यांचा संसर्ग म्हणजे काय आणि डोळ्यांचा संसर्ग टाळण्यासाठी पाच घरगुती उपाय जाणून घ्या.

आय फ्लू म्हणजे काय?

आय फ्लू (Eye Flu) हा डोळ्यांना होणारा संसर्ग आहे. याला कंजंक्टिवायटिस (Conjunctivitis), पिंक आय (Pink Eye), डोळे लाल होणे असेही म्हणतात. सामान्य भाषेत याला डोळे येणे असंही म्हणतात.

डोळ्यांचा संसर्ग दूर करण्यासाठी सोपे घरगुती उपाय

१. मध : मध हा डोळ्यांचा संसर्ग कमी करण्यासाठी मदतशीर ठरू शकतो. मधात अँटी-बॅक्टेरियल गुणधर्म आढळतात. डोळ्यांचा संसर्ग झाल्यास तुम्ही मध वापरु शकता. एक ग्लास पाणी घ्या आणि त्यात दोन चमचे मध घाला. त्यानंतर या मधाच्या पाण्याने डोळे धुवा. डोळ्यातील जळजळ आणि वेदना मधाच्या पाण्याने लवकर दूर होतील.

२. गुलाबपाणी : डोळ्यांच्या फ्लूपासून सुटका मिळवण्यासाठी तुम्ही गुलाबजल देखील वापरू शकता. गुलाब पाण्यामध्ये अँटीसेप्टिक आणि बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारे गुणधर्म असतात. यामुळे संक्रमण करणाऱ्या जंतूंशी लढण्यास मदत होते. गुलाबपाणी डोळ्यांच्या फ्लूमुळे होणारी समस्या कमी होऊन डोळ्यांना आराम मिळतो. यासाठी फक्त गुलाब पाण्याचे दोन थेंब डोळ्यात टाका.

३. बटाटा : डोळ्यांचा संसर्ग टाळण्यासाठी बटाटा फायदेशीर ठरू शकतो. बटाट्यामध्ये कूलिंग इफेक्ट असल्याने डोळ्यांच्या संसर्गामुळे होणारा त्रास कमी होऊ शकतो. यासाठी बटाट्याचे गोल काप करून ते डोळ्यांवर ठेवा. बटाट्याचे तुकडे १०-१५ मिनिटे डोळ्यांवर राहू द्या.

४. तुळशी : तुळशीमध्ये अनेक औषधी गुणधर्म असतात. यामध्ये बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारे पदार्थ आणि अँटीऑक्सिडेंट हे उपयोगी गुणधर्म आहेत. तुळशीची काही पाने पाण्यात रात्रभर भिजत ठेवा. त्यानंतर सकाळी यातील तुळशीची पानं गाळून या पाण्याने डोळे धुवा.

५. हळद : हळदीमध्ये अँटीऑक्सिडंट असतात. हळदीमध्ये असलेले औषधी गुणधर्म डोळ्यांच्या संसर्गास प्रतिबंध करण्यास मदत करतात. अर्धा चमचा हळद पावडर थोड्या कोमट पाण्यात मिसळा. नंतर हळदीच्या पाण्यात कापूस भिजवून डोळ्यांना लावा. यामुळे डोळ्यांमधील घाण निघून जाईल. तसेच वेदना आणि जळजळीपासून आराम मिळेल.

होमिओपॅथिक औषधांचेही घातक दुष्परिणाम होतात का?

होमिओपॅथी ही उपचाराची जुनी पद्धत आहे. ज्यामध्ये आरोग्याशी संबंधित समस्यांवर उपचार केले जातात. आजच्या आधुनिक वैद्यकीय पद्धतीपेक्षा ही पूर्णपणे वेगळी पद्धत आहे. होमिओपॅथी उपचारात शरीर अशा प्रकारे तयार केले जाते की ते रोग स्वतःच बरे करतात. अशा स्थितीत प्रश्न पडतो की ती अॅलोपॅथीपेक्षा (Allopathy) पूर्णपणे वेगळी आहे, मग होमिओपॅथी औषध घेतल्याने शरीरावर दुष्परिणाम होतात का?

होमिओपॅथी औषध घेतल्याने दुष्परिणाम होतात का?

होमिओपॅथिक औषधाचे कोणतेही दुष्परिणाम होत नाहीत, उलट हा एक उपचार आहे ज्या दरम्यान रोग (ऊळी-शरीश) मुळापासून दूर करण्याचा प्रयत्न केला जातो. यामध्ये रोगाची लक्षणे जाणून घेतल्यानंतरच त्याचे औषध दिले जाते. कोणत्याही आजारासाठी होमिओपॅथिक डॉक्टरांकडे गेल्यावर ते त्या आजाराच्या लक्षणांबद्दल बोलतात आणि त्या आधारे औषध देतात. ही वैद्यकीय पद्धत भारत, इंग्लंड आणि युरोपीय देशांमध्ये वापरली जाते.

होमिओपॅथिक औषधामध्ये, योग्य प्रमाणात औषध दिले जाते, ज्यामुळे शरीराला कोणतेही नुकसान होत नाही किंवा शरीराच्या कोणत्याही भागावर परिणाम होत नाही. त्याचा शरीरावर कमी विषारी प्रभाव देखील असतो. हे औषध बनवताना कोणतीही रासायनिक चव, रंग वापरला जात नाही. यामुळे ते सुरक्षित आहे.

ते कोणत्याही वयोगटासाठी सुरक्षित आहे

होमिओपॅथिक औषध कोणत्याही वयोगटातील लोकांसाठी सुरक्षित आहे. हे तुम्ही लहान मुलांपासून वृद्धांनाही देऊ शकता. यासोबतच गर्भवती महिलाही हे औषध वेळोवेळी घेऊ शकतात. तथापि, जर तुम्ही गर्भधारणेदरम्यान होमिओपॅथिक औषध घेण्याचा विचार करत असाल, तर त्यापूर्वी तुम्ही एकदा तुमच्या डॉक्टरांशी बोलणे आवश्यक आहे.

मूळ उपचार

होमिओपॅथिक औषध अॅलोपॅथिक औषधाप्रमाणे कोणताही रोग काही काळापुरता बरा करत नाही तर ते मुळापासून नष्ट करण्यावर विश्र्वास ठेवते. या आजाराने पीडित व्यक्तीला बरे करण्याची पूर्ण क्षमता आहे परंतु यास थोडा जास्त वेळ लागू शकतो. मोठ्या आणि गंभीर आजारांवर उपचार करण्यासाठी वर्ष-६ महिने लागू शकतात.

होमिओपॅथी औषधाचे फायदे

या औषध घेतल्यानंतर कोणतेही साईड इफेक्ट्स होत नाही.

हे सर्वात स्वस्त औषध असतं.

होमिओपॅथी औषधांचे गर्भधारणेदरम्यानही सेवन करता येते.

चवीला गोड असल्याने लहान बाळांवर उपचारासाठी उत्तम

बदाम की शेंगदाणे... काय खाणं ठरेल अधिक फायदेशीर?

उत्तम आरोग्यासाठी योग्य जीवनशैलीसोबतच योग्य आहाराचीही (Proper Diet) गरज असते. संतुलित आहार अनेक आजारांपासून तुमचं रक्षण करतो. यामुळेच लोक आहारात नट्सचा समावेश करतात. काहींना बदाम (Almond) खायला आवडतात, तर काहींना शेंगदाणे (Peanuts) खायला आवडतात. दोन्ही आरोग्यासाठी फायदेशीर आहेत, परंतु लोकांना अनेकदा प्रश्न पडतो की, बदाम आणि शेंगदाण्यांमध्ये अधिक फायदेशीर काय ठरेल? तर दोघांपैकी सर्वोत्तम काय आहे? हे जाणून घेऊया.

शेंगदाणे की बदाम? काय ठरेल जास्त फायदेशीर?

बदामाच्या पोषक तत्वांबद्दल बोलायचं झालं तर त्यात भरपूर फायबर असतं. याशिवाय यामध्ये प्रथिनं, व्हिटॅमिन ई, कॉपर, फॉस्फरससह मॅग्नेशियम देखील आहे. दुसरीकडे, शेंगदाण्यांबद्दल बोलायचं झाल्यास, त्यात व्हिटॅमिन बी, थायामिन, व्हिटॅमिन बी-६, व्हिटॅमिन बी-९, अँटीऑक्सिडंट्ससह अनेक खनिजे असतात, जे आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात.

जर तुम्ही मूठभर बदाम आणि शेंगदाणे समान प्रमाणात घेतले तर भाजलेल्या बदामामध्ये सुमारे १७० कॅलरीज, सुमारे ६ ग्रॅम प्रथिने आणि ३ ग्रॅम फायबर असतात. तर शेंगदाण्यामध्ये सुमारे १६६ कॅलरीज, सुमारे ७ ग्रॅम प्रथिने आणि सुमारे २ ग्रॅम फायबर असतात. यावरून हे समजते की व्हिटॅमिन बीच्या बाबतीत शेंगदाणे अधिक चांगले आहेत. तर व्हिटॅमिन ईसाठी बदाम हा एक चांगला पर्याय आहे. शेंगदाणे आणि बदाम दोन्ही आरोग्यासाठी चांगले आहेत. शेंगदाण्यांमध्ये बदामापेक्षा जास्त प्रोटिन्स असतात.

बदाम आणि शेंगदाण्यांपैकी कधी काय खाणं राहील योग्य?

बदाम आणि शेंगदाणे या दोन्हींमध्ये व्हिटॅमिन ई असतं. जर तुम्हाला व्हिटॅमिन ईचं प्रमाण जास्त हवं असेल तर तुम्ही बदाम खावेत.

दुसरीकडे, जर तुम्हाला फोलेट आणि नियासिन सारख्या बी व्हिटॅमिनचा पुरवठा करायचा असेल, तर तुमच्यासाठी शेंगदाणे खाणं योग्य ठरेल, कारण त्यात बी जीवनसत्त्वांचं प्रमाण जास्त आहे.

मॅग्नेशियमच्या बाबतीत बोलायचं झाल्यास, बदाम हे शेंगदाण्यांपेक्षा चांगले आहेत. तुम्ही शेंगदाण्यापेक्षा बदामांमधून जास्त मॅग्नेशियम घेऊ शकता.

लोह आणि कॅल्शियमसाठी बदाम खाणं चांगलं राहील, कारण हे दोन्ही घटक शेंगदाण्यांपेक्षा २ पट चांगले आहेत.

झिंकच्या बाबतीत बोलायचं झाल्यास, दोन्ही नट्स समान आहेत. फॅट्सबद्दल बोलायचं झालं तर, या दोघांमध्ये फारसा फरक नाही. हृदयाच्या आरोग्यासाठी तुम्ही दोन्हीपैकी कोणतंही एक खाऊ शकता.

अनसॅच्युरेटेड चरबीमुळे हृदय आणि रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांचा धोका कमी असतो.

बदामाच्या तुलनेत शेंगदाण्यांच्या ऍलर्जीमुळे लोकांना त्रास होऊ शकतो. तर बदामात कमी ऍलर्जी असते. अशाप्रकारे, तुमच्या आरोग्याच्या गरजेनुसार बदाम किंवा शेंगदाणे तुमच्यासाठी आरोग्यदायी ठरतील.

कोंडा दूर करण्यासाठी लसणाचा उपाय करा

केसांमध्ये कोंड्याची समस्या असणे सामान्य गोष्ट आहे. प्रदूषण, खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयी, खराब जीवनशैली, धूळ-माती आणि केसांची योग्य प्रकारे स्वच्छता न केल्यामुळे कोंड्याची समस्या उद्भवते. केसांमध्ये कोंडा झाल्यामुळे डोक्याला खाज येण्याबरोबरच टाळूवर पांढरे कवच पडतात. त्याचबरोबर केसांमध्ये कोंडा झाल्यामुळे केसांची मुळे कमकुवत होऊन केस झपाट्याने गळू लागतात. कोंडा दूर करण्यासाठी लोक अनेक प्रकारचे शैम्पू वापरतात. परंतु या उत्पादनांमध्ये हानिकारक रसायने असतात, ज्यामुळे तुमचे केस खराब होतात आणि ते कमकुवत होतात.

केसांमधील कोंडा घालवण्यासाठी लसणाचा वापर करा.लसणात अँटी फंगल, अँटी-बॅक्टेरियल आणि अँटी-इंफ्लेमेटरी गुणधर्म असतात. हे टाळूवर साचलेली घाण आणि संसर्ग साफ करते. यासोबतच लसणाच्या मदतीने तुम्ही कोंडा आणि केस गळण्याच्या समस्येपासूनही सुटका मिळवू शकता.लसणात सल्फर आणि सेलेनियम आढळतात. हे केस मजबूत करण्याचे काम करते. यामुळे केसगळती तर कमी होतेच, पण नवीन केसही येऊ लागतात. केसांच्या कोंड्यासाठी लसणाचा वापर कसा करायचा चला जाणून घेऊ या.

लसूण आणि मध -जर तुम्हीही कोंड्याच्या समस्येने त्रस्त असाल तर केसांमध्ये मध आणि लसूण हेअर मास्क लावा. हा हेअर मास्क बनवण्यासाठी ७-८ पाकळ्या लसूण बारीक करून पेस्ट बनवा. नंतर त्यात २ चमचे मध चांगले मिसळा. आता हा हेअर मास्क २०-३० मिनिटांसाठी टाळूवर लावा. यानंतर केस सौम्य शाम्पूने धुवा. आठवड्यातून २ ते ३ वेळा या रेसिपीचा अवलंब केल्यास तुम्हाला चांगले परिणाम मिळतील.

लसूण आणि कोरफड - कोंडा दूर करण्यासाठी लसूण आणि कोरफडीचे मिश्रण देखील खूप प्रभावी मानले जाते. कोरफडीमध्ये अँटी-बॅक्टेरियल आणि अँटी-इंफ्लेमेटरी गुणधर्म असतात. जे बॅक्टेरिया आणि इन्फेक्शन दूर करते आणि केस गळण्याची समस्या देखील बऱ्याच प्रमाणात कमी करते. ही पेस्ट बनवण्यासाठी २ चमचे एलोवेरा जेल २ चमचे लसूण पेस्टमध्ये मिसळा. ही पेस्ट टाळूवर ३० मिनिटे लावा.

लसूण आणि खोबरेल तेल-खोबरेल तेलात लसूण मिसळून लावल्याने कोंड्याच्या समस्येपासून सुटका मिळते. यासाठी लसणाच्या ७-८ पाकळ्या बारीक करून खोबरेल तेलात मिसळा आणि थोडे गरम करा. तुमच्या टाळूची मालिश करताना ते लावा. त्यानंतर सुमारे १ तासानंतर केस सौम्य शाम्पूने धुवा. अशा प्रकारे तुम्ही हा उपाय आठवड्यातून १-२ वेळा करू शकता. कोंडा दूर करण्यासोबतच केसांची हरवलेली चमकही परत आणते.

लसूण पेस्ट- जर तुमच्या केसांमध्येही कोंड्याची समस्या असेल तर तुम्ही लसूण पेस्ट लावू शकता. केसांना लावण्यासाठी लसणाच्या पाकळ्या ग्राइंडरमध्ये चांगल्या प्रकारे बारीक करा. नंतर ही पेस्ट टाळूवर ३०-३५ मिनिटे लावा. यानंतर केस सौम्य शाम्पूने धुवा. आठवड्यातून एकदा हा उपाय केल्याने तुम्हाला चांगले परिणाम मिळतील.

डाळ भात खाण्याचे आरोग्यदायी फायदे

भारतातील जवळजवळ प्रत्येक घराच्या स्वयंपाकघरात बहुतेक डाळ आणि भात बनवले जातात. रोजच्या जेवणात डाळ भात सर्वात लोकप्रिय आहे. चवीच्या दृष्टीने डाळ भात रुचकर असतो, तर आरोग्यासाठी डाळ भात याचा हेल्दी फूडमध्येही समाविष्ट करता येतो. तज्ज्ञांच्या मते डाळ आणि भात मुलांच्या वाढीसाठी फायदेशीर आहेत. अशा परिस्थितीत मुलांना डाळ आणि भात खायला देण्याचा सल्ला दिला जातो. याशिवाय डाळ आणि भात खाण्याचे अनेक आरोग्यदायी फायदे आहेत. डाळ भात हा प्रौढांसोबतच लहान मुलांच्या आरोग्यासाठी चांगला मानला जातो. डाळ (वरण)मध्ये अनेक पोषक घटक आढळतात, जे शरीराला ऊर्जा देण्यासाठी तसेच रोगप्रतिकारशक्तीसाठी उत्तम असते. ज्यांना वजन नियंत्रणात ठेवायचे आहे किंवा वजन कमी करायचे आहे, त्यांनीही डाळ भातचे सेवन करावे.चला डाळ भाताचे आरोग्यदायी फायदे जाणून घेऊ या.

डाळीमध्ये आढळणारे पोषक तत्व- हे आरोग्यासाठी एक खजिना आहेत. डाळीमध्ये फायबर, ब जीवनसत्त्वे, मॅग्नेशियम, जस्त आणि पोटॅशियम भरपूर प्रमाणात असते. हे सर्व पोषक तत्व शरीरासाठी आवश्यक आहेत. डाळींमध्ये चरबीचे प्रमाण फारच कमी असते. खनिजे, जीवनसत्त्वे, अँटिऑक्सिडंट्स आणि फायबरने समृद्ध जे पचनास मदत करतात. डाळ पचायला खूप सोपे आहे. यासोबतच कडधान्ये खाल्ल्याने पोट दीर्घकाळ भरल्यासारखे वाटते. भूक न लागल्याने जास्त कॅलरीज घेण्याची चिंता नसते आणि वजन नियंत्रणात राहते.

भातात आढळणारे पोषक तत्व- डाळी प्रमाणेच भातातही अनेक पोषक तत्वे आढळतात. त्यात सोडियम, पोटॅशियम, कार्बोहायड्रेट, प्रथिने, फायबर, मॅग्नेशियम, लोह, कॅल्शियम आढळतात. भाताच्या सेवनाने शरीराला ऊर्जा मिळते. भातात हानिकारक चरबी किंवा कोलेस्ट्रॉल आणि सोडियम नसते. भात हा संतुलित आहार आहे. वजन कमी करण्यासाठी तुम्ही ब्राऊन राइसही खाऊ शकता.

वजन कमी करण्यासाठी डाळ आणि भात खाणे- वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करणारे लोक आहाराकडे विशेष लक्ष देतात. भात खाल्ल्याने वजन वाढते असा अनेकांचा समज आहे. पण डाळ आणि भात योग्य पद्धतीने आणि वेळेवर सेवन केल्यास वजन कमी होऊ शकते. डाळ भात खाणे खूप आरोग्यदायी आहे.

तज्ज्ञांच्या मते, रात्रीच्या जेवणात एक महिना डाळ आणि भात सामान्य प्रमाणात खाल्ले तर त्याचा परिणाम तुम्हाला दिसू लागेल.

डाळ आणि भात खाताना लक्षात ठेवा की डाळ जास्त प्रमाणात आणि भात कमी प्रमाणात खाणे आवश्यक आहे.

डाळ-भातावर साजूक तूप घातल्याने तो संतुलित आहार बनतो. तुपात -, ऊ, ए आणि घ ही जीवनसत्त्वे असतात, जी आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात.

अल्कलाईन डाइट म्हणजे काय? तो घेतल्यावर काय फायदा होतो?

अल्कलाईन डाइट म्हणजेच अल्कधर्मी आहार.. जेव्हा केव्हा आपण आरोग्य आणि पोषणाबद्दलच्या चर्चा करतो तेव्हा हा शब्द हमखास ऐकण्यात येतो. पण हा आहार वादात सुद्धा आहे बरं का. त्यामुळे तो आहार घेणं सुरक्षित आहे का? वैज्ञानिकदृष्ट्या तो शरीरासाठी चांगला आहे का?

अशा अनेक प्रश्नांची उत्तरे या लेखातून पाहूया..

अल्कधर्मी आहार हा एक डाएट प्लॅन आहे. आपण जे अन्न खातो त्याद्वारे शरीर आणि रक्ताचा पीएच बदलू शकतो या सिद्धांतावर आधारलेला हा डाएट प्लॅन आहे.

आंबटपणा आणि क्षारता यांचं प्रमाण दर्शविण्यासाठी जे मानक वापरलं जातं त्याला पीएच म्हणतात.

पण हा आहार घेतल्यावर तुमच्या शरीराची आणि रक्ताची पीएच पातळी बदलू शकते याचा कोणताही भक्कम वैज्ञानिक पुरावा नाही.

अल्कधर्मी आहार समर्थक काय म्हणतात?

अल्कधर्मी आहार आरोग्यासाठी चांगला आहे असं म्हणणारे लोक यामागे अनेक कारणं देतात. जसं की, लोक आधुनिक अन्न खातात, त्यामुळे त्यांच्या शरीरात ऍसिड जमा होते. आधुनिक अन्नामुळे संधिवात, मूत्रपिंडाचे आजार, यकृताशी संबंधित समस्या आणि कर्करोग इत्यादी आजार होण्याची शक्यता असते.

मांस, गहू, काही प्रकारची तृणधान्य, शुद्ध साखर, दुग्धजन्य पदार्थ, कॅफीन, अल्कोहोल आणि प्रक्रिया केलेले पदार्थ हे सर्व आम्ल-उत्पादक पदार्थ आहेत असं म्हटलं जातं.

अल्कधर्मी पदार्थांमध्ये फळं आणि भाज्यांचा समावेश होतो.

अल्कधर्मी आहार मुतखडा आणि मूत्रमार्गातील संसर्ग कमी करण्यास मदत करतो. आपण जे अन्न खातो त्यावर लघवीचा पीएच अवलंबून असतो. तो सतत बदलत असल्याने मूत्रमार्गाचा संसर्ग टाळण्यासाठी अल्कधर्मी आहार सुचवला जातो.

पण नुसत्या अल्कधर्मी आहारामुळे शरीराच्या पीएचमध्ये बदल होत असल्याचा कोणताही पुरावा उपलब्ध नाही.

तुमच्या शरीरातील रक्ताची पीएच पातळी ही किडनीच्या कार्यावर अवलंबून असते. थोडक्यात, रक्ताचा पीएच पूर्णपणे किडनीच्या नियंत्रणाखाली असतो. त्यामुळे अल्कधर्मी आहार घेतल्यावर रक्तातील पीएच बदलतो याचा कोणताही पुरावा नाही.

युकेच्या कॅन्सर रिसर्चच्या मते, कोणत्याही अन्नामुळे मानवी शरीराचा पीएच बदलतो याचा कोणताही सबळ पुरावा उपलब्ध नाही.

ते सांगतात की, आम्लयुक्त आहारामुळे कर्करोगाचा धोका वाढतो याचा कोणताही पुरावा नाही.

अल्कधर्मी आहाराच्या नावाखाली संतुलित आहार न घेणं धोक्याच ठरू शकतं असा इशारा आरोग्य तज्ज्ञ देतात.

पण अल्कधर्मी आहारात अधिक फळं आणि भाज्या खाणं, आहारातील साखर कमी करणं, अल्कोहोल कमी करणं या सर्व निरोगी खाण्याच्या सवयी आहेत.

अल्कधर्मी आहाराचा परिणाम होतो का?

आधुनिक आहारामध्ये सॅच्युरेटेड फॅट्स, साखर, मीठ यांचं प्रमाण जास्त असतं. तेच मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियम सारख्या अल्कधर्मी खनिजांचं प्रमाण कमी असतं.

त्यामुळे अल्कधर्मी आहारामुळे रक्ताचा पीएच संतुलित राहू शकतो किंवा वजन वाढण्याचा धोका कमी होते हे दावे विवादास्पद आहेत.

मानवी रक्ताची पीएच पातळी ७.३५ ते ७.४५ दरम्यान असते. मानवी शरीराची रचना आणि प्रणाली रक्ताच्या पीएचची पातळी टिकवून ठेवते.

पण अल्कधर्मी आहारातील पदार्थ वजन संतुलित राखण्यासाठी खरोखरच उपयुक्त आहेत.

मांस, प्रक्रिया केलेले अन्न, साखर, कॅफीन, अल्कोहोल कमी करून

वनस्पती-आधारित पदार्थ जसं की फळं, भाज्या, सुकामेवा, पाणी इत्यादी पदार्थ शरीराचं वजन संतुलित राखण्यासाठी आणि आरोग्यासाठी मदत करतात.

अल्कधर्मी आहाराचे आरोग्यसाठी कोणकोणते फायदे आहेत?

अशा आहाराचे काही फायदे आहेत. जसं की वनस्पती-आधारित अन्नाचं सेवन केल्याने शरीराला पुरेसं पोटॅशियम आणि सोडियम मिळेल.

यामुळे रक्तदाब तर नियंत्रणात राहिलच पण हृदयाचे आरोग्यही सुधारेल.

हा आहार घेणारे लोक म्हणतात की, यामुळे हाडांचे आरोग्य सुधारते आणि ऑस्टियोपोरोसिसपासून संरक्षण होते.

आता याचे देखील भक्कम पुरावे नसले तरी हा आहार हाडांसाठी चांगला आहे. कारण यातून शरीराला मोठ्या प्रमाणावर पोटॅशियम मिळते.

अल्कधर्मी आहारामुळे हाडांचे आरोग्य सुधारते असा कोणताही वैज्ञानिक पुरावा नाहीये. पण या आहारामुळे वृद्धांमध्ये हाडांच्या कमकुवतपणाचा धोका वाढू शकतो, कारण यातून पुरेशी प्रथिन मिळत नाहीत.

याचे दीर्घकालीन परिणाम काय आहेत?

अल्कधर्मी आहाराचे दीर्घकालीन परिणाम तुम्ही तो आहार किती घेता यावर अवलंबून आहेत.

अल्कधर्मी आहारामध्ये सर्व प्रकारची अन्नधान्य, दुग्धजन्य पदार्थ आणि प्राणी-आधारित अन्नाचा समावेश नाही. त्यामुळे शरीराला विशिष्ट जीवनसत्त्वे आणि प्रथिने पुरेशा प्रमाणात मिळत नाहीत.

विशेषतः या आहारातून व्हिटॅमिन डी, व्हिटॅमिन बी १२, कॅल्शियम आणि लोह मिळत नाही.

अल्कधर्मी आहारामध्ये ज्याची कमतरता तो आहार त्यात समाविष्ट केल्यास शरीराला संतुलित पोषण मिळेल.

अल्कधर्मी आहार कोण घेऊ शकतो ?

गरोदर स्त्रिया, स्तनदा माता, मधुमेही आणि इतर काही आजारांनी ग्रस्त असलेल्या रुग्णांना जर नियमित आहाराव्यतिरिक्त नियंत्रित आहार घ्यायचा असेल तर त्यांनी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

हा आहार तरुण आणि मुलांसाठी चांगला नाही. विशिष्ट अन्न घटक काढून टाकल्याने शरीराच्या वाढीसाठी आवश्यक पोषक तत्व मिळत नाहीत.

दुग्धजन्य पदार्थ पूर्णपणे टाळल्याने शरीराला कॅल्शियमसह इतर पोषक घटक मिळत नाहीत.

म्हणून जे अल्कधर्मी आहार घेतात त्यांनी पुरेस अन्न खाल्लं पाहिजे जेणेकरुन त्यांच्यात जे काही पोषक घटक कमी असतील ते वाढतील.

जुनाट आजार आणि गंभीर आजारांनी त्रस्त रुग्णांनी संतुलित आहार घ्यावा. अल्कधर्मी आहार तुमच्यासाठी योग्य आहे का ते डॉक्टरांकडून जाणून घ्या आणि मगच त्याचा अवलंब करा.

लातूर भूकंप
http://epaper.dainikbhukamp.com
LATUR BHUKAMP
सोमवार ३१ जुलै २०२३

आ. पवार यांच्या प्रयत्नातून प्रभाग ४ मधील रस्त्याचे भूमिपूजन

औसा : तालुक्याचे लोकप्रिय आमदार अभिमन्यू पवार यांच्या प्रयत्नातून प्रभाग क्रमांक ४ मधील रस्त्याचे निधी उपलब्ध करून रस्ता मंजूर झाल्याने दि २९ जुलै २०२३ शनिवार रोजी या रस्त्याचे भूमिपूजन करून आमदारांचे आभार मानण्यात आले. शहरातील प्रभाग क्रमांक ०४ भाग परिसरातील सारोळा रोड ते चक्रधर शाळा येथे जाण्यासाठी रस्ता नव्हता. शालेय विद्यार्थ्यांना येण्या-जाण्यासाठी रस्त्यात पावसाळ्यामुळे दलदलीचे स्वरूप आल्याने हा रस्ता चिखलमय बनला आहे. परिसरांतील भाग नवीन हद्दीत असल्यामुळे या भागात विकास कामे झाले नाही.

देश कसा चालवायचा हे दीपक केसरकरांनी काँग्रेसला शिकवू नये-अतुल लोंढे

मुंबई : काँग्रेसला विरोधी पक्षनेता निवडता येत नाही ते देश काय चालवणार? हे शालेय शिक्षणमंत्री दिपक केसरकरांचे विधान बालिश व अत्यंत हास्यास्पद आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांना देश चालवता येत नाही व एकनाथ शिंदेंना महाराष्ट्र चालवत येत नाही हे जनतेला समजले आहे. काँग्रेसने ६० वर्षांपेक्षा जास्त केंद्रातील व विविध राज्यात सरकारे चालवली आहेत, त्यामुळे देश कसा चालवायचा, हे केसरकर सारख्यांनी काँग्रेसला शिकवू नये, असा टोला प्रदेश काँग्रेस कमिटीचे मुख्य प्रवक्ते अतुल लोंढे यांनी लगावला आहे. मंत्री दिपक केसरकर यांचा समाचार घेताना अतुल लोंढे पुढे म्हणाले की, केसरकर शिक्षणमंत्री असून किती अशिक्षित आहात हे त्यांनी त्यांच्या विधानातून दाखवून दिले आहे. कर्नाटकमध्ये सत्ताबदल होऊन ५५ दिवस झाले तरी अजूनही भारतीय जनता पक्षाला विरोधी पक्षनेता निवडता आलेला नाही, मग पंतप्रधान नरेंद्र मोदींना काय म्हणायचे? महाराष्ट्रातील मविआचे सरकार पाडून गद्दारांचे सरकार आल्यानंतर ४० दिवस या सरकारला मंत्रीमंडळ विस्तार करता आला नाही. शिंदे सरकारला एक वर्ष झाले तरी अजून राज्यातील सर्व जिल्ह्यांना पालकमंत्री नेमता आले नाहीत, एका-एका मंत्र्यांकडे सहा-सहा जिल्ह्यांचा प्रभार आहे.

जीर्ण इमारती पाडण्यास सुरूवात

लातूर : पावसाळ्यात जुन्या व जीर्ण इमारती कोसळून दुर्घटना होऊ शकते,हे लक्षात घेता अशा इमारती तात्काळ उतरवून घेण्याच्या नोटीसा मनपाने संबंधितांना दिल्या होत्या. त्यानुसार कांही मालमत्ताधारकांनी आपल्या जुन्या इमारती उतरवून घेण्यास सुरुवात केली आहे.

पावसाळ्यात जुन्या इमारती कोसळून जीवित व वित्त हानी होऊ शकते. इर्शाळवाडीसारखी दुर्घटना घडू शकते.अशा दुर्घटना टाळण्यासाठी मनपा दरवर्षी अशा मालमत्ताधारकांना नोटिसा देते.यावर्षीही मनपाने अशा जीर्ण इमारतीच्या मालकांना नोटीसा दिल्या होत्या.संबंधितांनी इमारती पाडल्या नाहीत तर मनपाकडून त्या पाडण्यात येतील.तसेच त्या खर्चाचा बोजा संबंधित मालमत्तेवर लावण्यात येईल,असे या नोटीसित सूचित करण्यात आले होते.संबंधित इमारतींवर नोटिसा डकविण्यात आल्या होत्या.त्यानंतर स्मरणपत्रेही पाठवली होती.

शहरातील आझाद चौकातील गोपाळ हरिकिशन अग्रवाल यांनाही अशाच पद्धतीने नोटीस देण्यात आली होती.दि.१६ जुलै रोजी पहिली व २४ जुलै रोजी दुसऱ्यांदा नोटीस देण्यात आल्यानंतर मनपा आयुक्त बाबासाहेब मनोहरे यांनी याचा आढावा घेतला होता.आयुक्तांनी केलेल्या सूचनेप्रमाणे झोन डी चे झोनल अधिकारी बंडू किसवे यांनी संबंधित मालकांना पुन्हा एकदा या इमारती उतरवून घेण्याचे निर्देश दिले होते.त्यानुसार इमारत मालक गोपाळ हरिकिशन अग्रवाल यांनी रविवार दि.३० जुलै रोजी स्वतः इमारत पाडण्यास सुरुवात केली.यामुळे या परिसरातील धोका कमी होणार आहे.

अतिवृष्टीमुळे झालेल्या नुकसानीची पाहणी करण्यासाठी क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री शेतकऱ्यांच्या बांधावर!

लातूर : अतिवृष्टीमुळे नुकसान झालेला जळकोट तालुक्यातील एकही शेतकरी शासकीय मदतीपासून वंचित राहणार नाही, याची दक्षता घेण्यात येईल. शासनाने नुकत्याच केलेल्या घोषणेनुसार एन डी आर एफ निकषापेक्षा जास्त दराने ही मदत देण्यात येणार असल्याचे क्रीडा व युवक कल्याण, बंदरे विभागाचे मंत्री संजय बनसोडे यांनी सांगितले.

जळकोट तालुक्यातील नुकसानीची पाहणी केल्यानंतर रावणकोळा येथे शेतकरी, ग्रामस्थांशी संवाद साधताना श्री. बनसोडे बोलत होते. सरपंच सत्यवान पाटील, उपविभागीय अधिकारी सुशांत शिंदे, तहसीलदार सुरेखा स्वामी, जिल्हा अधीक्षक कृषी अधिकारी रक्षा शिंदे यांच्यासह विविध विभागांचे तालुकास्तरीय प्रमुख यावेळी उपस्थित होते.

जळकोट तालुक्यातील घोणसी मंडळात झालेल्या अतिवृष्टीमुळे शेती, घरे, रस्त्यांचे नुकसान झाले आहे. या नुकसानीचे तातडीने पंचनामे करण्याचे आदेश प्रशासनाला दिले होते. प्रशासनाने केलेल्या पंचनाम्यानुसार ७८० शेतकऱ्यांच्या जवळपास तीनशे हेक्टर शेतजमिनीचे नुकसान झाले आहे. तसेच घरांची पडझड,

जनावरे वाहून जावून, घरात पाणी शिरल्याने नुकसान झाले आहे. या सर्व नुकसानग्रस्तांना शासकिय मदत लवकरात लवकर उपलब्ध करून देण्यात येईल, असे श्री . बनसोडे यांनी सांगितले. तसेच अजूनही कोणत्या नुकसानीचे पंचनामे राहिले असल्यास ते तातडीने पूर्ण करण्याच्या सूचना प्रशासनाला केल्या असल्याचे त्यांनी सांगितले.

मरसांगवी गावाजवळील दोन्ही पुलांचे पुराच्या पाण्यामुळे नुकसान झाले असून या पुलाची, तसेच नुकसानग्रस्त सर्व रस्त्यांची तातडीने दुरुस्ती करण्याच्या सूचना श्री. बनसोडे यांनी सार्वजनिक बांधकाम विभागाच्या अधिकाऱ्यांना दिल्या. तसेच मरसांगवी गावाजवळ बॅरेज कम पूल उभारण्यासाठी प्रयत्न सुरू असून यामुळे लोकांना रस्ता उपलब्ध होण्यास मदत होईल, असे त्यांनी सांगितले. अतनूर ते गव्हाण रस्त्यावरील पुलाचेही पावसाच्या पाण्यामुळे नुकसान झाले असून या पुलाचीही श्री. बनसोडे यांनी पाहणी केली. तसेच मरसांगवी, अतनूर येथील शेतीच्या नुकसानीचीही पाहणी केली.

घोणसी महसूल मंडळात अतिवृष्टीमुळे झाल्याने झालेल्या नुकसानीची उपविभागीय अधिकारी श्री. शिंदे यांनी यावेळी माहिती दिली.

रावणकोळा गावात अतिवृष्टीमुळे नऊ घरांमध्ये पाणी घुसून नुकसान झाले. या सर्व नुकसानग्रस्तांना क्रीडा व युवक कल्याण मंत्री संजय बनसोडे यांच्या हस्ते मदतीचे प्रत्येकी दहा हजार रुपयांचे धनादेश वितरीत करण्यात आले. पुरामध्ये वाहून गेल्याने मृत्युमुखी पडलेल्या किशन रामा आडे यांच्या वारसांनाही लवकरात लवकर दिली जाईल, असे श्री. बनसोडे यांनी सांगितले.

दुर्दम्य इच्छाशक्तीच्या बळावर यश खेचणे शक्य

सहाय्यक नगर रचनाकार शिवानंद नळगिरे यांचे प्रतिपादन

लातूर : विद्यार्थ्यांना स्पर्धा परीक्षेमध्ये अनेक संधी उपलब्ध आहेत. या संधींना सामोरे जाताना सर्व तयारीनिशी जाणे आवश्यक आहे. यासाठी विद्यार्थ्यांनी वेळेचे नियोजन केले पाहिजे, अभ्यासात सातत्य राखले पाहिजे, असे प्रतिपादन सहाय्यक नगररचनाकार शिवानंद नळगिरे यांनी केले.

लातूर येथील दयानंद शिक्षण संस्था संचलित दयानंद वाणिज्य महाविद्यालयात कॉम्पिटिटिव्ह एक्झामिनेशन सेलच्या वतीने दिनांक २८.०७.२०२३ रोजी स्पर्धा परीक्षा संधी व आव्हाने या विषयावर व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले होते. त्याप्रसंगी ते बोलत होते. कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी प्रभारी प्राचार्य डॉ. राजाराम पवार हे उपस्थित होते. याप्रसंगी मंचावर कॉम्पिटिटिव्ह एक्झामिनेशन सेलच्या प्रमुख डॉ. आकांक्षा भांजी, बीसीए विभाग प्रमुख प्रा. शशिकांत स्वामी उपस्थित होते.

आपल्या व्याख्यानात पुढे बोलताना नळगिरे म्हणाले की, सामाजिक माध्यमांच्या आहारी न जाता वेळेचा योग्य ठिकाणी सदउपयोग केला पाहिजे व दुर्दम्य इच्छाशक्तीच्या बळावर यश खेचून आणता येते. आयुष्याची आव्हाने पेलताना विद्यार्थ्यांना अपयश जरी आले तरी खचून न जाता प्लान बी तयार ठेवला पाहिजे असे मत त्यांनी मांडले. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक स्पर्धा परीक्षा विभागप्रमुख डॉ. आकांक्षा भांजी यांनी केले यावेळी प्रास्ताविकेतून विद्यार्थ्यांमध्ये ध्येयाची ओळख करून देण्यासाठी तसेच ध्येयप्राप्तीसाठी लागणाऱ्या परिश्रमाची जाणीव करून देण्यासाठी हा विभाग कार्यरत राहील असे मत त्यांनी मांडले. विद्यार्थ्यांमध्ये स्पर्धा परीक्षेची आवड निर्माण झाली पाहिजे त्यासाठी विद्यार्थ्यांनी सातत्याने अभ्यासाची कस धरली पाहिजे असे मत कार्यक्रमाचा अध्यक्षीय समारोप करताना महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ. आर एस पवार सर यांनी मांडले. तसेच शासनाद्वारे राबवल्या जाणाऱ्या करिअर कट्टा सारख्या योजनांचाही विद्यार्थ्यांनी लाभ घेतला पाहिजे असेही त्यांनी प्रतिपादन केले. सूत्रसंचालन प्रा. एस.पी. शरणार्थी यांनी केले तर पाहुण्यांचा परिचय प्रा. दीपिका मुंदडा आणि आभार प्रदर्शन प्रा. अनुजा कांबळे यांनी केले. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी स्पर्धा परीक्षा विभागाचे सदस्य प्रा. स्वप्नाली शरणार्थी, प्रा.अनुजा कांबळे, प्रा. दीपिका मुंदडा व प्रा.गीतांजली जोशी यांनी परिश्रम घेतले. कार्यक्रमासाठी डॉ. ब्रिजमोहन दायमा, डॉ.कविता बियाणी, डॉ.बी.टी. चव्हाण, डॉ. मनीषा आष्टेकर, ग्रंथपाल विठ्ठल जाधव, डॉ. सारिका दायमा, प्रा. दगडू शेख, डॉ. लक्ष्मीकांत सोनी, प्रा. श्रावण बनसोडे, प्रा.अक्षय पवार, प्रा. नुरजहाँ सय्यद, प्रा. माहेश्र्वरी पटणे व प्रा. इंगळे मॅडम आदी प्राध्यापक व विद्यार्थ्यांची मोठ्या संख्येने उपस्थिती होती.

छतावरील सौर ऊर्जानिर्मितीचे महावितरणला सहा राष्ट्रीय पुरस्कार

लातूर : ऑल इंडिया रिन्युएबल एनर्जी असोसिएशन या संस्थेने गोव्यात आयोजित केलेल्या नवीकरणीय ऊर्जा उत्सवात छतावरील सौर ऊर्जा निर्मितीच्या क्षेत्रातील लक्षणीय कामगिरीसाठी महावितरणला सहा पुरस्कार मिळाले. महावितरणचे संचालक प्रसाद रेशमे यांनी देशातील सर्वाधिक घरगुती सौर ऊर्जा निर्मिती प्रकल्प उभारणीसाठी गोव्याचे मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत यांच्याहस्ते आणि केंद्रीय नवीकरणीय ऊर्जा राज्यमंत्री भगवंत खुबा यांच्या उपस्थितीत पुरस्कार स्वीकारला. सौर ऊर्जा निर्मितीबाबत राष्ट्रीय पातळीवर महावितरणचा सन्मान झाल्याबद्दल कंपनीचे अध्यक्ष आणि व्यवस्थापकीय संचालक लोकेश चंद्र यांनी सर्व अधिकारी व कर्मचाऱ्यांचे अभिनंदन केले.

एआयआरईए या संस्थेने गोव्यात नवीकरणीय ऊर्जा उत्सवाचे शनिवारी आयोजन केले होते. मा. प्रमोद सावंत, मा. भगवंत खुबा यांच्यासह गोव्याचे ऊर्जामंत्री सुदीन ढवळीकर आणि केंद्रीय नवीन आणि नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालयाचे सहसचिव ललित बोहरा उपस्थित होते. केंद्र सरकारतर्फे घरगुती ग्राहकांना सौर ऊर्जेद्वारे छतावरील वीजनिर्मितीसाठी अनुदान दिले जाते. यासाठी मंत्रालयाने स्वतंत्र वेबसाईट निर्माण केली आहे. त्या अनुषंगाने पुरस्कार देण्यात आले. देशातील सर्वाधिक घरगुती सौर ऊर्जा निर्मिती प्रकल्प उभारणीसाठीचा पुरस्कार महावितरणला मिळाला. हा पुरस्कार महावितरणचे संचालक प्रसाद रेशमे यांनी स्वीकारला.

राष्ट्रीय पातळीवर सर्वात गतिमान पद्धतीने व सर्वाधिक संख्येने सौर निर्मिती एजन्सीना जोडल्याबद्दलचा पुरस्कार महावितरणचे विशेष प्रकल्प विभागाचे मुख्य अभियंता चंद्रमणी मिश्रा यांनी स्वीकारला. घरगुती ग्राहकांनी छतावरील सौरऊर्जा निर्मिती प्रकल्प उभारणीच्या बाबतीत परिमंडल स्तरावरील सर्वाधिक प्रकल्पांसाठीचा पुरस्कार महावितरणचे नागपूर परिमंडलाचे मुख्य अभियंता दिलीप दोडके यांना जाहीर झाला.

ग्राहकांच्या तक्रारींचे सर्वाधिक वेगाने निराकरण करण्याबद्दलचा पुरस्कार महावितरणचे नाशिक परिमंडलाचे मुख्य अभियंता दीपक कुमठेकर यांनी स्वीकारला. ग्राहकांच्या जागृतीबाबत सर्वोत्कृष्ट कामगिरीचा पुरस्कार महावितरणच्या पुणे परिमंडलाचे मुख्य अभियंता राजेंद्र पवार यांनी

स्वीकारला. संबंधित यंत्रणांशी सर्वोत्कृष्ट समन्वयासाठीचा पुरस्कार महावितरणचे विशेष प्रकल्प विभागातील कार्यकारी अभियंता शरद बंड यांना मिळाला.

छतावरील सौर ऊर्जा निर्मिती प्रकल्प उभारणीबाबत महावितरणने प्रभावी कामगिरी केली आहे. महावितरण घरगुती ग्राहकांना असे प्रकल्प उभारणीसाठी सर्व प्रकारची मदत करते. या ग्राहकांना केंद्र सरकारकडून अनुदान मिळते. केंद्र सरकारच्या नवीन आणि नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालयाने महावितरणला दुसऱ्या टप्प्यात जानेवारी २०२४ पर्यंत १०० मेगावॅट वीजनिर्मिती क्षमता रूफ टॉप सोलरच्या माध्यमातून निर्माण करण्याचे उद्दीष्ट दिले आहे. त्यापैकी सुमारे ८२ मेगावॅटची क्षमता कंपनीने जुलै महिन्यातच गाठली आहे व त्यातून १८,०६८ ग्राहकांना लाभ झाला आहे. महावितरणच्या या सर्वोत्कृष्ट कामगिरीची राष्ट्रीय पातळीवर दखल घेण्यात आली आहे

CHANGE OF NAME

I have change my name from **SHAIKH FIRDOUS MOHAMMED NAWAZUDDIN TO SHAIKH FIRDOUS KHATOON** Hence for this declaration in future I win use this name **SHAIKH FIRDOUS KHATOON** in future the same name will be used by my children & Husband.
Old Name :- SHAIKH FIRODUS MOHAMMED NAWASUDDIN
New Name :- SHAIKH FIRDOUS KHATOON
Adress : Gandhi Chowk, Aurad Shahajani, Tq. Nilanga, Dist- Latur-413522

CHANGE OF NAME

Here in this advertise I am declaring that I have change of my name which was earlier **SHAIKH HAJI SALEEMSAB to SHAIKH HAJI SALIM** Hence for this declaration. I will be known by this name and will use **SHAIKH HAJI SALIM** In future the same name will be used by my family and relative.
Old Name - SHAIKH HAJI SALEEMSAB
NEW NAME - SHAIKH HAJI SALIM
ADDRESS - AT POST AURAD SHAHAJANI TQ. NILANGA DIST. LATUR

CHANGE OF NAME

Here in this advertise I am declaring that I have change of my name which was earlier **SAYYAD MASIODIN to SAYYAD MASIYODIN ROUFMIYA** Hence for this declaration. I will be known by this name and will use **SAYYAD MASIYODIN ROUFMIYA** In future the same name will be used by my family and relative.
Old Name - SAYYAD MASIODIN
NEW NAME - SAYYAD MASIYODIN ROUFMIYA
ADDRESS - AT POST ANKULGA (SAYED) TQ. SHIRUR ANANTPAL DIST. LATUR

CHANGE OF NAME

Here in this advertise I am declaring that I have change of my name which was earlier **SHAIKH SALEEMSAB to CHIKHLE SALIM MAHTABSAB** Hence for this declaration. I will be known by this name and will use **CHIKHLE SALIM MAHTABSAB** In future the same name will be used by my family and relative.
Old Name - SHAIKH SALEEMSAB
NEW NAME - CHIKHLE SALIM MAHTABSAB
ADDRESS - AT POST AURAD SHAHAJANI TQ. NILANGA DIST. LATUR

CHANGE OF NAME

Here in this advertise I am declaring that I have change of my name which was earlier **SAYYAD SAYAF MASIODIN to SAYED SAIF MASIYODDIN** Hence for this declaration. I will be known by this name and will use **SAYED SAIF MASIYODDIN** In future the same name will be used by my family and relative.
Old Name - SAYYAD SAYAF MASIODIN
NEW NAME - SAYED SAIF MASIYODDIN
ADDRESS - AT POST ANKULGA (SAYED) TQ. SHIRUR ANANTPAL DIST. LATUR

CHANGE OF NAME

Here in this advertise I am declaring that I have change of my name which was earlier **1) SHAIKH MAHEBOOB BABUMIYYA & 2) SHAIKH MEHBOOB to SHAIKH MAHEBUB BABUMIYA** Hence for this declaration. I will be known by this name and will use **SHAIKH MAHEBUB BABUMIYA** In future the same name will be used by my family and relative.
Old Name - 1) SHAIKH MAHEBOOB BABUMIYYA 2) SHAIKH MEHBOOB
NEW NAME:- SHAIKH MAHEBUB BABUMIYA
ADDRESS :- AT POST KILLARI, TQ. AUSA, DIST. LATUR.

छोटी झेरॉक्स मशीन व प्रिंटर विक्री
कलर प्रिंट/झेरॉक्स
B/W प्रिंट/झेरॉक्स
जम्बो झेरॉक्स/प्रिंट
डिझाईनिंग/पासपोर्ट फोटो
रिफीलींग/टोनर/फोटो पेपर
लॅमिनेशन मशिन व मटेरिअल
झेरॉक्स मशीनचे अधिकृत विक्रेते :
बोरा झेरॉक्स
व्यापारी धर्मशाळा, महात्मा गांधी चौक, लातूर.
9673344777

श्री.तिरूपती ट्रेडींग कंपनी
शिवाजी चौक, निलंगा, जि. लातूर
जैन ठिबक सिंचन
जैन स्प्रिंकलर
जैन पी.व्ही.सी.पाईपचे
-: अधिकृत विक्रेते:-
प्रो. गुणवंत गायकवाड हलगरकर
फोन:-दु. २४२४६३, मो.९४०४६८२९९९