

नागवेलीचे पान आरोग्यासाठीही फायदेशीर



नवी दिल्ली : जेवणानंतर पान खाण्याचे अनेक जण शौकीन असतात. या पानांना विड्याचे पान किंवा नागवेलीचे पान असे म्हणतात. हे पान केवळ मुखशुद्धीसाठीच खाणे महत्त्वाचे नाही तर या पानांचे आरोग्यदायी फायदे आहेत. मधुमेहापासून तणाव कमी करण्यासाठी नागवेलीची पाने उपयुक्त आहेत.

नागवेलीची पानांत ऑटॅक्सिडंट्स प्रमाण अधिक असते. जे शरीरातील पीएच पातळी सामान्य ठेवतात आणि पोटाशी संबंधित समस्यांपासून आराम देतात. नागवेलीच्या पानांमध्ये अनेक प्रतिजैविक गुणधर्म असतात जे श्वासुच्छी दुर्गंधी, दात पिवळे होणे, प्लेक आणि दात किडणे यापासून आराम देतात.

आहेत.या पानांमध्ये मधुमेहविरोधी, दाहकविरोधी, ऋणविरोधी आणि संसर्गविरोधी गुणधर्म आहेत. हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी विकारांवरही हे पान उपयुक्त आहे. १.०० ग्रॅम नागवेलीच्या पानांत १.३ मायक्रोग्रॅम आयोडीन, ४.६ मायक्रोग्रॅम पोटॅशियम, २.९ मिलिग्रॅम अ जीवनसत्त्व अ३ असते. नागवेलीच्या पानांत ऑटॅक्सिडंट्स प्रमाण अधिक असते. जे शरीरातील पीएच पातळी सामान्य ठेवतात आणि पोटाशी संबंधित समस्यांपासून आराम देतात. नागवेलीच्या पानांमध्ये अनेक प्रतिजैविक गुणधर्म असतात जे श्वासुच्छी दुर्गंधी, दात पिवळे होणे, प्लेक आणि दात किडणे यापासून आराम देतात.

जळजळ ? गॅसेस ? अंगदुखी ? सतत येणार थकवा ? अपचन ?



आता मला हे कुठलेही त्रास जाणवत नाहीत .. मी घेतो रोज बेस्ट टॉनिक तन्वीशता टॅब्लेट आणि वातशांती टॅब्लेट

तन्वी क्लिनिक रोज फ्री चेकअप : तन्वी घंटाळी ठाणे : 9769695892 | तन्वी दादर : 9833683621 फ्री फोन कन्सल्टेशन : 9137231554 | फ्री काउन्सल कन्सल्टेशन : 9820075812 | श्रेम डिलिव्हरी (तन्वी ऑफिस) : 9820075813

विमाननगरमधील 'सॉलिटेअर बिझनेस हब'ला आग

दोन हजार कर्मचाऱ्यांना सुरक्षितस्थळी हलविल्याने अनर्थ टळला

पुणे : विमाननगर भागातील 'सॉलिटेअर बिझनेस हब' संकुलात मंगळवारी दुपारी आग लागली. माहिती मिळताच अग्निशामक दलाच्या जवानांनी तातडीने आग आटोक्यात आणण्यासाठी प्रयत्न सुरू केले. सुदैवाने या घटनेत जीवितहानी झाली नाही. इमारतीतील दोन हजार कर्मचाऱ्यांना सुरक्षित स्थळी हलविल्यात आल्याने अनर्थ टळला.



आग आटोक्यात आणली. आयटी बिझनेस हबमधील तळघरातील खोलीत आग लागली होती. धूर नवव्या मजल्यापर्यंत पोहोचल्याने धबराट उडाली. आयटी हबमधील दोन हजार कर्मचाऱ्यांना सुरक्षित बाहेर काढण्यात आल्याने अनर्थ टळला. दलाच्या जवानांनी यांत्रिकी शिडीचा वापर केला. नवव्या मजल्यापर्यंत पाण्याचा मारा करून दोन तासांनंतर आग आटोक्यात आली.

विमाननगर भागातील सॉलिटेअर बिझनेस हबमध्ये खासगी कंपनी, तसेच माहिती-तंत्रज्ञान कंपनीची कार्यालये आहेत. या इमारतीच्या तळ मजल्यावर इलेक्ट्रिक यंत्रणा असलेल्या खोलीतून मोठ्या प्रमाणात धूर येत असल्याची माहिती अग्निशामक दलाला मिळताच चार बंध घटनास्थळी दाखल झाले. पाण्याचा मारा करून जवानांनी पाऊण तासात

बघ्यांच्या गर्दीमुळे मरत कार्यात अडथळे आम लागल्याची माहिती मिळाल्यानंतर बघ्यांची गर्दी झाली. गर्दीमुळे अग्निशामक दलाची वाहने घटनास्थळी पोहचण्यात अडथळे आले. विमाननगर पोलिस ठाण्याचे वारंट पोलीस निरीक्षक विलास पौंडे आणि कर्मचाऱ्यांनी तातडीने घटनास्थळी धाव घेतली. पोलिसांनी बघ्यांची गर्दी हटवली. आग लागल्याने या भागातील दुकाने, तसेच रस्ते बंद ठेवण्यात आले होते.

Advertisement for 'गतिमान शिक्षणातून समाज परिवर्तन' featuring Punemetro and various educational services.

Advertisement for 'भारती विद्यापीठ, पुणे' featuring various courses, faculty members, and contact information.

एमपीएससीने सोपवलेले काम करणे विषयतज्ज्ञांना बंधनकारक

प्रशासकीय विभागांमध्ये समन्वयकाची नियुक्ती सामान्य प्रशासन विभागाचा आदेश

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : राज्यातील सर्व कृषी, अकृषी विद्यापीठे, सार्वजनिक अभिमत विद्यापीठे, तांत्रिक विद्यापीठे, स्वायत्त विद्यापीठे, शासकीय शैक्षणिक संस्था, शासन अनुदानित शैक्षणिक संस्था, शासन मान्यताप्राप्त विनाअनुदानित शैक्षणिक संस्था, स्वायत्त शैक्षणिक संस्था आदींतील अध्यापक संवर्गातील विषयतज्ज्ञांना महाराष्ट्र लोकसेवा आयोगाने (एमपीएससी) सोपवलेली गोपनीय, संवेदनशील कामे दिलेल्या कालमर्यादित, दर्जात्मक स्वरूपात पूर्ण करून देणे बंधनकारक करण्यात आले आहे. तसेच एमपीएससीने दिलेल्या कालमर्यादित संबंधित विषयतज्ज्ञांची सेवा उपलब्ध करून देणे संबंधित शैक्षणिक संस्था प्रमुखांना बंधनकारक असल्याचेही स्पष्ट करण्यात आले आहे.

एमपीएससीच्या गोपनीय आणि संवेदनशील कामकाजासाठी काही शैक्षणिक संस्थांमधील संबंधित विषयांतील तज्ज्ञांची सेवा उपलब्ध करून घेताना आवश्यक सहकार्य मिळत नसल्याचे निदर्शनास आले आहे. त्याचा परिणाम परीक्षांचा वेळापत्रकावर होऊन शासन सेवेत कामकाज करण्यासाठी आवश्यक उमेदवारांचे प्रवेश मिळू शकत नाहीत. त्यामुळे पुरेशा मनुष्यबळाअभावी शासकीय कामकाजाच्या गतिमानतेवर परिणाम होतो. त्यामुळे एमपीएससीच्या कामकाजाशी संबंधित बाबींचा समावेश अत्यावश्यक सेवेत करण्याची मागणी एमपीएससीने राज्य शासनाच्या सामान्य प्रशासन विभागाकडे गेल्यावर्षी केली होती. या पार्श्वभूमीवर सामान्य प्रशासन विभागाने परिपत्रकाद्वारे आदेश दिले.

दर्याच्या अधिकाऱ्यांची नियुक्ती करावी. एमपीएससीच्या कामकाजाच्या आवश्यकतेनुसार विषयतज्ज्ञांच्या सेवा आयोगास उपलब्ध करून देण्याबाबत आवश्यक सहकार्य करण्याची जबाबदारी अशा समन्वयकांवर राहिल, असे नमूद करण्यात आले आहे.

स्वायत्त शैक्षणिक संस्थातील शैक्षणिक संस्थाप्रमुख, संबंधित विषय तज्ज्ञांनी एमपीएससीला आवश्यक त सहकार्य करण्याबाबत स्पष्ट करण्यात आले आहे.

वडुज नगरपालिका, वडुज जाहीर इनिवेस्टा सूचना (द्वितीय मागणी)

वडुज पाणी पुरवठा योजना ता.खटाव जिल्हा-सातारा या कामाची निविदा नगरपालिका वडुजकडून मागवण्यात येत आहे. कामाची अंदाजित किंमत रुपये - ३७,६५,२२,२००/- (जी.एस.टी.वगळून) असून या कामा संबंधीचा सविस्तर तपशील https://mahatenders.gov.in या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहे.

Advertisement for Sangli District Sahakari Bank Ltd. featuring services like 'जाहीर निवेदा / माहिती मागणी नोटिस' and contact information.

जाहीर निवेदा / माहिती मागणी नोटिस बँकेकडील कर्जदार यांचेकडील मालमत्ता कर्जापाटी तारण असणाऱ्या गोडवर्न मधील माल साठा नियंत्रण व देखरेख व्यवस्था ठेवणेसाठी अधिकृत को-लॅटरल मॅनेजमेंट कंपनीच्या तज्ज्ञांच्या अंतर्गत पुरविणेत येणाऱ्या सेवा / सुविधा, ठेवणेत येणारी कार्यपद्धती, आकारणेत येणारे चार्जेस इत्यादी अनुष्णिके बाबी व कंपनीचे मेमोरॅण्डम, प्रोफाईल, डायरेक्टर्सचे यादीसह सिलबंद निविदा/माहिती गुरवार दि. २५/०५/२०२३ अखेर दु. ४.०० बजेच्या मुदत कार्यालयाकडील कृषी औद्योगिक विभागाकडे पोहोच करावीत. टेंडर नोटिस आमचे बँकेची वेबसाईट: www.sanglidccbank.com वरील उपलब्ध आहे.

बजाज फायनान्स लिमिटेड

गोंदपिठूत कार्यालय: आकुर्डी, पुणे - ४११०३५

कॉर्पोरेट कार्यालय: ४ था मजला, बजाज फिनसर्व्ह कॉर्पोरेट कार्यालय, पुणे-अहमदनगर रोड लागत, विमान नगर, पुणे - ४११०१४

मुदत ठेव योजना CRISIL AAA / स्टॅबल आणि (ICRA)/AAA (स्टॅबल) रेटिंग

या योजनासाठी उपरोक्त रेटिंग हे, वेळच्या वेळी व्याज व मुदल यांचे पॅमेंट केले जाण्याच्या संदर्भात सुरक्षिततेचे सर्वोच्च मानांक दर्शवतात.

२५ कोटी चरबीच्या ठेवीसाठी वार्षिक व्याजदर (१० मे २०२३ पासून लागू) वेग वेगळे. अतिवारी भासतींसाठी, ०८ साठी व १० साठी नवीन वाढणाऱ्यासाठी.

Table showing interest rates for different tenures (1, 2, 3, 4, 5 years) and deposit types (Savings, Recurring, etc.).

१. कोटी व १० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१० कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

२. १० कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

३. १०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

४. १ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

५. १०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

६. १ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

७. १०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

८. १ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

९. १०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

Advertisement for Tilak Maharashtra Vidyapeeth recruitment of teaching posts, including details on application process and dates.

बजाज फायनान्स लिमिटेड

गोंदपिठूत कार्यालय: आकुर्डी, पुणे - ४११०३५

कॉर्पोरेट कार्यालय: ४ था मजला, बजाज फिनसर्व्ह कॉर्पोरेट कार्यालय, पुणे-अहमदनगर रोड लागत, विमान नगर, पुणे - ४११०१४

मुदत ठेव योजना CRISIL AAA / स्टॅबल आणि (ICRA)/AAA (स्टॅबल) रेटिंग

या योजनासाठी उपरोक्त रेटिंग हे, वेळच्या वेळी व्याज व मुदल यांचे पॅमेंट केले जाण्याच्या संदर्भात सुरक्षिततेचे सर्वोच्च मानांक दर्शवतात.

२५ कोटी चरबीच्या ठेवीसाठी वार्षिक व्याजदर (१० मे २०२३ पासून लागू) वेग वेगळे. अतिवारी भासतींसाठी, ०८ साठी व १० साठी नवीन वाढणाऱ्यासाठी.

Table showing interest rates for different tenures (1, 2, 3, 4, 5 years) and deposit types (Savings, Recurring, etc.).

१. कोटी व १० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१० कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

२. १० कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

३. १०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

४. १ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

५. १०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

६. १ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

७. १०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

८. १ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)

९. १०० कोटी व १ कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०% (१ कोटी व १०० कोटी यांच्या दरम्यान असलेल्या ठेवीसाठी व्याजदर - ७.५०%)



