

मधुमेहाचा धोका कमी करण्यासाठी चांगल्या झोपेची गरज



नवी दिल्ली : सातत्यपूर्ण झोप घेतल्यास टाइप २ मधुमेह टाळण्यास मदत होऊ शकते, असे एका नवीन संशोधनात समोर आले आहे. चांगली झोप टाइप २ मधुमेहाचा धोका कमी करू शकते, पुरेशी झोप घेणे आणि दररोज एकाच वेळी झोपणे यामुळे इन्सुलिन रेझिस्टन्स, प्री-डायबेटिस आणि टाइप २ मधुमेहाचा धोका लक्षणीयरीत्या कमी होतो, असे अभ्यासात स्पष्ट झाले आहे. याबाबत हैदराबादमधील इंड्रप्रस्थ अगोलो हॉस्पिटल्सच्या न्युरोलॉजिस्टकडून संशोधन करण्यात आले. झोपेचा कालावधी आणि फॅटनेस याबाबतच्या नवीन संशोधनात समोर आले आहे.

सुरक्षित गुंतवणूक आकर्षक व्याजदर 7.75% 7.35% सर्वसाधारण/संस्था

झोपेचा कालावधी सुनिश्चित केल्यास इन्सुलिन प्रतिरोधक क्षमता, मधुमेहपूर्व आणि टाइप २ मधुमेहाचा धोका लक्षणीयरीत्या कमी होऊ शकतो, असे अभ्यासात स्पष्ट झाले. पुरेशी झोप न मिळाल्याने (रात्री अंदाजे ७-९ तास) टाइप २ मधुमेह होण्याचा धोका वाढू शकतो. झोपेची कमतरता शरीराला कमी इन्सुलिन तयार करण्यास प्रवृत्त करते, रक्तातील साखरेचे नियमन करणारे संप्रेरक आणि कार्टिसॉलसाखरे अधिक तणाव संप्रेरक, जे इन्सुलिनच्या परिणामकारकतेस अडथळा आणतात. परिणामी, रक्तातील साखरेची पातळी वाढते. त्यामुळे आरोग्यदृष्ट्या चांगली झोप घेणे महत्त्वाचे आहे.

'नदीकाठ सुधार'ची तपासणी

महापालिका आयुक्त डॉ. राजेंद्र भोसले यांची माहिती

लोकसत्ता प्रतिनिधी



पुणे : नदीकाठ सुधार योजनेसाठी बंडगार्डन परिसरात केलेल्या कामामुळे पाणी अडून अलीकडच्या भागात पूर आल्याचा आरोप करण्यात येत आहे. त्यामुळे नदीकाठ सुधार योजना ही पूर हमी योजना असल्याची टीका करण्यात येत आहे. या पारवभूमीवर नदीकाठ सुधार प्रकल्पाला जलसंपदा विभागासह सर्वांची मान्यता घेण्यात आली आहे. मात्र, याबाबत माहिती घेऊन सर्व गोष्टी तपासून पाहू, असे महापालिका आयुक्त डॉ. राजेंद्र भोसले यांनी स्पष्ट केले. शहरात बुधवारी झालेल्या

अतिवृष्टीमुळे सिंगहड रस्ता परिसरातील एकतानगर, निम्बजंनगर येथे मोठ्या प्रमाणात पाणी भरले होते. या पारवभूमीवर केल्या जाणाऱ्या उपाययोजनांबाबत डॉ. भोसले म्हणाले, की धरणातून सोडलेल्या पाण्यामुळे शहरात अनेक ठिकाणी पाणी शिरले. मात्र, सर्वाधिक पाणी सिंगहड रस्त्यावरील एकतानगरी परिसरात शिरले. पाणी शिरणाऱ्या भागात सीसीटीव्ही लावणे, पाऊस मोजणारी यंत्रे

पिएनजीएस गार्गी फॅशन ज्वेलरी लिमिटेड (सीआयएन L36100PN2009PLC133691)

पुढील वेळ पावणीएस गार्गी फॅशन ज्वेलरी प्रा. लि. (पासून २६-०९-२०२२ ते ०६-०९-२०२२ पर्यंत), पी.एम. गाडगीळ अँड सन्स गार्गी कॉन्सल्टंट ज्वेलरी प्रा. लि. (पासून २२-०९-२०२३ ते २०-०९-२०२२ पर्यंत), नोंदणीकृत कार्यालय - फॉट कॉ. ८३, सॉफ्ट कॉ. ३७/२ व ३७/२, मालती सर्जिस सेक्टरमध्ये, सिडको रस्ता, चवगाव खुर्द, नांदेड, पुणे, महाराष्ट्र, भारत - ४११०१२ ई-मेल: investor@gargibypng.com कंपनी साईट वेब: www.gargibypng.com फोन क्र. +९१ ०२० २९९१ १२० ०२९९ १२२

विशेष सर्वसाधारण सभेच्या सूचनेचे शुद्धीपत्रक

कंपनीचे दि. ११ जुलै, २०२४ रोजी दिलेल्या इजीपण्या सूचनेप्रमाणे कंपनीच्या सभासदांसाठी विशेष सर्वसाधारण सभा (इजीपण) शुक्रवार, दि. २ ऑगस्ट, २०२४ रोजी दुपारी १२ वाजता (भा. प्र. वे.) थिडकॉ कॉन्फरेंसिंग (व्हीडी) (अथवा ऑडिओ-विडिओकॉन्फरेंस माध्यम (ऑप्टीकॉन्फरेंस) सुविधेद्वारे आयोजित केली जाईल. कंपनी कायदा, २०१३ अंतर्गत लागू असलेल्या तरतुदी आणि त्याअंतर्गत करण्यात आलेल्या संबंधित नियमांचे यथेष्ट पालन करणाना सभासदांना दि. ११ जुलै, २०२४ रोजी इजीपण्या सूचना कॅम्पनीच्या वेबसाईटवर उपलब्ध आहे.

हे शुद्धीपत्रक येथे नमुनेच्या प्रमाणे आणि सेबी (पांडव) आणि प्रकटीकरण आवश्यकता) निमत, २०१८ मधील तरतुदीच्या अनुषंगाने सुधारित/अतिरिक्त तपशील प्रदान करण्यासाठीची सूचना देण्यासाठी जारी केले जात आहे.

१. स्पष्टीकरणामुळे विधानामधील मुद्रा क्र. १ च्या म्हणजेच ज्या आधारावर किंमत आली आहे आणि किंमतीचे औचित्य (निमित्तकारण, अस्तित्वात) मुद्रा क्र. (४) मधील विद्यमान मजकूरानंतर पुढील बाबी जोडण्याकरिता:

२. स्पष्टीकरणामुळे विधानामधील मुद्रा क्र. (१९) लॉक-इन कालावधीमधे खासीलप्रमाणे सुधारणा करणेकरिता:

- प्राधान्यतावाचक वाटप केले जाणारे इक्विटी सभासद सेबी आयसीडीआर नियमावलीच्या नियम १६६ अन्वये नमुद केलेल्या मर्यादितते काही कालावधीसाठी लॉक-इन केले जातील.
सेबी आयसीडीआर नियमप्रमाणे वरील वाटपसंबंधीचे संपूर्ण पूर्व-प्राधान्य वाटप भागभांडवल, चर काही असेल तर, संबंधित तारखेपासून ट्रेडिंग मनुषीच्या तारखेच्या ९० टक्किस दिवसांपर्यंत लॉक-इन केले जाईल.

कंपनीच्या सभासदांना आणि वितरित केलेल्या गेल्या इजीपण्या सूचनेचा हे शुद्धीपत्रक अविभाज्य भाग असेल आणि या तारखेपासून इजीपण्या सूचना कायम या शुद्धीपत्रकाच्या जोडने घ्यावली जाईल. शुद्धीपत्रकाबाबत सुधारित मजकूर पत्रात, ईजीपण्या सूचनेमधील इतर सर्व मजकूर पूर्वप्रमाणे राहिले.

हे शुद्धीपत्रक बीएसई लिमिटेडच्या https://www.bseindia.com या संकेतस्थळावर आणि कंपनीच्या https://www.gargibypng.com या संकेतस्थळावरही उपलब्ध असेल.

तारीख: २६ जुलै, २०२४ दिवसा: पुणे

पिएनजीएस गार्गी फॅशन ज्वेलरी लिमिटेड साठी सची कार्यालय: मेहा बोईड कंपनी सचिव आणि अनुपालक अधिकारी एलएस - ५४१९१९

जाणून घ्या आपली प्रकृती तन्वी Tanvi रोज फ्री हेल्थ चेकअप ७०००/-

पुराला जबाबदार कोण?

महापालिका-जलसंपदा समन्वयाचा अभाव; मोहोळ यांचा चौकशीचा आदेश

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : महापालिका आणि जलसंपदा विभाग यांच्यात समन्वयाचा अभाव असल्याने शहरातील नदीकाठच्या भागात पूरस्थिती ओढवल्याचे आता समोर येत आहे. मात्र, खडकवासला पाटबंधारे विभागाकडून जिन्हा प्रशासन, पुणे महानगरपालिका, पोलीस आणि स्थानिक प्रशासनाला वेळेवेळी धरणातील पाण्याच्या विसर्गाची माहिती अवगत करत असल्याचे सांगण्यात आल्याने पुराला जबाबदार कोण, असा प्रश्न निर्माण झाला आहे. या पारवभूमीवर केंद्रीय राज्यमंत्री मुरलीधर मोहोळ यांनी चौकशीचा आदेश दिला आहे. शासकीय विभागामुळे येथे जिल्ह्यातील पूर परिस्थितीबाबत केंद्रीय राज्यमंत्री मोहोळ यांच्या अध्यक्षतेखाली प्रशासनाची बैठक पार पाडली. उच्च व तंत्र शिक्षणमंत्री चंद्रकांत पाटील, आमदार माधुरी मिसाळ, भीमवार तापकीर, सिद्धार्थ शिरोळे, विभागीय आयुक्त डॉ. चंद्रकांत पुलकुंडवार, पोलीस आयुक्त अमितेश कुमारी, महापालिका आयुक्त डॉ. राजेंद्र भोसले, जिन्हाधिकारी डॉ. सुहास दिवसे, पीएमआरडीएचे अतिरिक्त आयुक्त दीपक सिंगला, अतिरिक्त पोलीस आयुक्त मनोज पाटील, जलसंपदा विभागाचे कार्यकारी संचालक अतुल कपोले, पाटबंधारे विभागाचे मुख्य अभियंता हणुमंत गुणाले, महावितरणचे मुख्य अभियंता राजेंद्र पवार उपस्थित होते.

Pimpri Chinchwad Education Trust's PIMPRI CHINCHWAD UNIVERSITY Legacy Of Nurturing Excellence Since 1990

Experience the Time-Honored Craftsmanship of India's Handloom Treasures प्युअर सिल्क व कॉटन हॅन्डलुम HANDLOOM fab's

बजाज फायनान्स लिमिटेड नोंदणीकृत कार्यालय: अहमदाबाद, पुणे - ४११०३४

Table with financial data for Bajaj Finance Limited, including quarterly performance metrics and financial statements for FY 2023-24.

'पूर्वसूचना दिली होती' खडकवासला धरण ते पुणे शहर या भागात १०८ ते १६७.७ मि.मी. विक्रीची पाऊस झाला. या अचानक आलेल्या पावसाच्या धरणातून विसर्ग सोडणे आवश्यक होते. त्यानुसार नियोजन करून नदीत पाणी सोडण्यात आले. जलसंपदा विभागाने याबाबत सतत संनियंत्रण करून पाणी सोडण्याची पूर्वसूचना २२ जुलैपासून पुणे महानगरपालिका नियंत्रण कक्ष, जिन्हा आपत्ती निवारण कक्ष यांना दिली होती. खडकवासला धरण क्षेत्रात पुन्हा पावसाचे प्रमाण वाढल्यास परिस्थितीनुसार धरणातून विसर्ग करण्याचे नियोजन करून नदीत पाणी सोडण्याचा दबाव जलसंपदा विभागाने केला.

Regd by: O/o D. C. Handicrafts, Govt. of India, Ministry of Textile Central Region, Meerut - U.P.





