

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 फॅटच्या बाबतीत ज्यांना सात-

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 कार्टिसॉलसारखे अधिक तणाव लवकर झोपण्याची आणि लवकर उठण्याची सवय असते, त्यांना टाइप २ मधुमेहाचा सर्वात कमी धोका असतो. लवकर झोपण्याच्या आणि लवकर उठण्याच्या सवयीसह योग्य

'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 सिंहगड 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 सिंहगड रस्त्यावरील एकतानगरी परिसरात शिरले. पाणी शिरणाऱ्या भागात सीसीटीव्ही लावणे, पाऊस मोजणारी यंत्रे

जाणून घ्या आपली प्रकृती ऑसिडिटी • डोकेदुखी • सर्दी कफ • अस्थमा • काळे डाग अंगदुखी • कोंडा-केस गळती

तन्वी Tanvi रोज फ्री हेल्थ चेकअप घंटाळी, ठाणे क्लिनिक डॉ. देशपांडे मंगळ. ते रवि. वेळ : 11 ते 1 वा. डॉ. रुचा मंगळ. ते शुक्र. वेळ : 6 ते 8 वा. शनिवार वेळ : 4 ते 6 वा. 9769695892

पुराला जबाबदार कोण? महापालिका-जलसंपदात समव्यवस्था अभाव; मोहोळ यांचा चौकशीचा आदेश

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : महापालिका आणि जलसंपदा विभाग यांच्यात समव्यवस्था अभाव असल्याने शहरातील नदीकाठच्या भागात पूरस्थिती ओढवल्याचे आता समोर येत आहे. मात्र, खडकवासला पाटबंधारे विभागाकडून जिन्ह 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 विभागूह 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, जिन्ह अधिकारी 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 ADMISSIONS OPEN 2024-25 ON THE SPOT ADMISSION

Experience the Time-Honored Craftsmanship of India's Handloom Treasures प्युअर सिल्क व कॉटन हॅन्डलुम HANDLOOM fab's प्रदर्शनी 20 जुलै 2024 पासून सुरु सकाळी 11 ते रात्री 9.30

बजाज फायनान्स लिमिटेड

नॉंदणीत कार्यालय: अकुरुई, पुणे - ४११०३५ कॉर्पोरेट कार्यालय: ४ था मजला, बजाज फिनान्स कॉर्पोरेट कार्यालय, पुणे - अहमदनगर रोड लगत, सिमान नगर, पुणे - ४११०१४ मुदत ठेव योजना CRISIL AAA/स्टेबल आणि (ICRA)AAA (स्टेबल) रेटिंग

Table with 4 columns: Term, Rate, and other financial details. Includes sections for 'बजाज फायनान्स लिमिटेड' and 'बजाज फायनान्स लिमिटेड'.

'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, जिन्ह 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.

सिक्युरिटी इंस्ट्रेट (एफोर्समेंट) रु. 2002 मधील नियम 8(1) सह वाचण्यात येणाऱ्या सिक्क्यातयज्ञेश्वर अँड रिक्न्स्ट्रन्स ऑफ फायनन्शियल अँड सेन्ट्रल अँड एफोर्समेंट ऑफ सिक्क्यातयज्ञेश्वर अँड, 2002 मधील अनुच्छेद 13(4) अंतर्गत. (परिशिष्ट IV)

जीवनसाथीच्या निवडीसाठी एकमेव मंगल मार्ग दर रविवारी लोकसत्तातून जीवनसाथी

Shikshana Prasarak Mandal's Sir Parashurambhau College (Autonomous), Pune S.P. Mandal's Sir Parashurambhau College (Autonomous), Pune invites tender under RUSA Grant through e-tendering for the following from 29/07/2024 :

परम मिलक फूड्स लिमिटेड CIN: 15204PN1929PLC070209

GO DIGIT GENERAL INSURANCE LIMITED IRDAI Registration No. 158, Date of Registration with IRDAI - 20 Sep 2017

बँक ऑफ बरोडा Bank of Baroda इयलकरंजी शाखा : पी.ओ. नं. ४४, ताराचंद बोहरा मेशन, मेन रोड, इयलकरंजी, जि. कोल्हापूर - ४९६९१५, फोन : ०२३०-२४३४२६२, ई-मेल : ICHALK@bankofbaroda.com

STATEMENT OF FINANCIAL RESULTS FOR THE QUARTER AND PERIOD ENDED JUNE 30, 2024

सिक्क्यातयज्ञेश्वर अँड रिक्न्स्ट्रन्स ऑफ फायनन्शियल अँड सेन्ट्रल अँड एफोर्समेंट ऑफ सिक्क्यातयज्ञेश्वर अँड, 2002 मधील नियम 8(1) सह वाचण्यात येणाऱ्या सिक्क्यातयज्ञेश्वर अँड रिक्न्स्ट्रन्स ऑफ फायनन्शियल अँड सेन्ट्रल अँड एफोर्समेंट ऑफ सिक्क्यातयज्ञेश्वर अँड, 2002 मधील अनुच्छेद 13(4) अंतर्गत.

दिनांक : 27-07-2024 स्थान : महाराष्ट्र

महाराष्ट्र शासन सहकार, पणव व वस्त्रोद्योग विभाग उपनिबंधक, सहकारी संस्था, नाशिक तालुका नाशिक

महाराष्ट्र सहकारी संस्था नियम १९६१ चे नियम १०७ (११) अन्वये जाहीर सुनावणी नोटीस

Table with 4 columns: अ. क्र., मातमत्तेचे घर्णन व क्षेत्रफळ, मातमत्तेकोणच्या मालकीची आहे, शासनाच्या मूल्यांकनाचे घर्णन व क्षेत्रफळ

For and on behalf of the Board Jasleen Kohli Managing Director and Chief Executive Officer

बजाज फायनान्स लिमिटेड CIN-L65910MH1987PLC042961

बँक ऑफ बरोडा Bank of Baroda इयलकरंजी शाखा : पी.ओ. नं. ४४, ताराचंद बोहरा मेशन, मेन रोड, इयलकरंजी, जि. कोल्हापूर - ४९६९१५, फोन : ०२३०-२४३४२६२, ई-मेल : ICHALK@bankofbaroda.com

पुणे अर्बन को-ऑप. बँक लि. पुणे मुख्य कार्यालय : २४, लॉवर विन्डींग, कसबा पेठ, पुणे. -४११ ०११.

या योजनेसाठी उपरोक्त रेटिंग हे, वेळोवेळी केलेले व मुद्दल यांचे पॅमेट केले जाण्याच्या संपर्कित सुविधांचे सर्वोच्च मानांक दर्शवतात.

Table with 4 columns: अ. क्र., मातमत्तेचे घर्णन व क्षेत्रफळ, मातमत्तेकोणच्या मालकीची आहे, शासनाच्या मूल्यांकनाचे घर्णन व क्षेत्रफळ

Table with 4 columns: अ. क्र., मातमत्तेचे घर्णन व क्षेत्रफळ, मातमत्तेकोणच्या मालकीची आहे, शासनाच्या मूल्यांकनाचे घर्णन व क्षेत्रफळ

सहकारी संस्था नाशिक ता. जि. नाशिक

Table with 4 columns: अ. क्र., मातमत्तेचे घर्णन व क्षेत्रफळ, मातमत्तेकोणच्या मालकीची आहे, शासनाच्या मूल्यांकनाचे घर्णन व क्षेत्रफळ

Table with 4 columns: अ. क्र., मातमत्तेचे घर्णन व क्षेत्रफळ, मातमत्तेकोणच्या मालकीची आहे, शासनाच्या मूल्यांकनाचे घर्णन व क्षेत्रफळ

पुणे अर्बन को-ऑप. बँक लि. पुणे मुख्य कार्यालय : २४, लॉवर विन्डींग, कसबा पेठ, पुणे. -४११ ०११.

बजाज फायनान्स लिमिटेड CIN-L65910MH1987PLC042961

बँक ऑफ बरोडा Bank of Baroda इयलकरंजी शाखा : पी.ओ. नं. ४४, ताराचंद बोहरा मेशन, मेन रोड, इयलकरंजी, जि. कोल्हापूर - ४९६९१५, फोन : ०२३०-२४३४२६२, ई-मेल : ICHALK@bankofbaroda.com

पुणे अर्बन को-ऑप. बँक लि. पुणे मुख्य कार्यालय : २४, लॉवर विन्डींग, कसबा पेठ, पुणे. -४११ ०११.



