रात्रीच्या शिफ्टमुळे मधुमेह आणि स्थूलपणाचा धोका

आरोग्य वार्ता

वॉशिंग्टन : रात्रपाळीचा आरोग्यावर परिणाम होतो, असे एका अभ्यासात आढळून आले. केवळ तीन रात्रीच्या शिफ्टमुळे मधुमेह, लठ्ठपणा आणि इतर अनेक आजारांचा धोका वाढू शकतो, असे संशोधनात नमूद करण्यात आले आहे.

'अमेरिकेतील वॉशिंग्टन स्टेट युनिव्हर्सिटी'च्या संशोधकांनी उघड केले आहे की, रात्रीच्या शिफ्टमुळे रक्तातील साखरेशी संबंधित शरीरातील प्रथिने लय बिघडू शकतात.

'जर्नल ऑफ प्रोटीन रिसर्च'मध्ये प्रकाशित झालेल्या या अभ्यासात 'मेंदूतील मास्टर बायोलॉजिकल क्लॉक'चे वर्णन करण्यात आले आहे. हे घड्याळ शरीराला दिवस आणि रात्रीच्या तालांचे पालन करण्यास प्रवृत्त करते. जेव्हा यात बदल होतो, तेव्हा ते तणावाचे कारण बनते आणि आरोग्यासाठी हा बदल हानिकारक आहे, असे संशोधकांनी म्हटले आहे.

केवळ तीन रात्रीच्या शिफ्टमुळे ताल बिघडू शकतो आणि आरोग्य धोके वाढू शकतात. यामुळे मधुमेह आणि लठ्ठपणाची समस्या देखील उद्भवू शकते.

रात्रीच्या शिफ्टमध्ये सहभागी झालेल्यांमध्ये ग्लुकोजची लय जवळजवळ बिघडली असल्याचे संशोधकांना आढळून आले.

मागील अभ्यासात असे देखील दिसून आले आहे की, रात्रीच्या शिफ्टमध्ये काम केल्याने रक्तदाबावर नकारात्मक परिणाम होतो. त्यामुळे हृदयविकार आणि पक्षाघाताचा धोका वाढतो.

गुन्हेगारी पार्श्वभूमी जामीन नाकारण्याचे कारण ठरू शकत नाही!

उच्च न्यायालयाचे मत

तुषार धारकर, लोकसत्ता

नागपूर : आरोपीची केवळ गुन्हेगारी पार्श्वभूमी असणे हे त्याला जामीन नाकारण्यासाठी पुरेसे कारण ठरू शकत नाही, असे मत मुंबई उच्च न्यायालयाच्या नागपूर खंडपीठाने व्यक्त केले.

अकोला जिल्ह्यात ३ डिसेंबर २०२३ रोजी प्रदीप गोपनारायण रस्त्यावर वाढदिवसाचा केक कापताना अचानक १०-१५ वाहनचालकांचा समूह तेथे आला आणि वाढदिवस साजरा करणाऱ्या तरुणांशी वाद घालू लागला. आरोपींनी वाढदिवस साजरा करणाऱ्यांवर हल्ला करून त्यांना जखमी केले. खदान पोलीस ठाण्यात आरोपी तुषार लोंढेसह इतर आरोपींवर हत्येच्या प्रयत्नाचा गुन्हा दाखल करण्यात आला. तुषारने अकोलाच्या सत्र न्यायालयात जामिनासाठी अर्ज केला. मात्र १ एप्रिल २०२४ रोजी न्यायालयाने जामीन फेटाळला. या निर्णयाविरुद्ध आरोपीने उच्च न्यायालयात अर्ज केला. आरोपीच्यावतीने न्यायालयात सांगण्यात आले की, याप्रकरणी तपास पूर्ण झाला आहे तसेच पोलिसांनी आरोपपत्र देखील दाखल केले आहे. त्यामुळे त्याला जामीन मिळवण्याचा पूर्ण अधिकार आहे. या घटनेत कुणाचाही मृत्यू झाला नाही तसेच आरोपीच्या प्रत्यक्ष सहभागाबाबत ठोस पुरावे नाहीत. दुसरीकडे, पोलिसांनी न्यायालयात दावा केला की, आरोपीची गुन्हेगारी पार्श्वभूमी आहे. आरोपीच्या विरोधात सबळ पुरावे आढळले आहेत. त्यामुळे सत्र न्यायालयाचा निर्णय उच्च न्यायालयाने कायम ठेवावा. न्या.उर्मिला जोशी-फाळके यांच्या खंडपीठाने पोलिसांचा हा युक्तिवाद फेटाळत आरोपीला २५ हजार रुपयांच्या जातमुचलक्यावर जामीन देण्याचे आदेश दिले. सोबतच आरोपीची गुन्हेगारी पार्श्वभूमी त्याला जामीन देण्यात अडथळा ठरू शकत नाही, असेही निर्णयात स्पष्ट केले. आरोपीच्यावतीने ॲड. एच.व्ही. ढगे तर पोलिसांच्यावतीने ॲड. नितीन औतकर यांनी बाजू मांडली.

जळजळ ? सतत सर्दी ?
थकवा ? डोकेदुखी ?
अंगावर पित्त उठणे ? पायदुखी ?
अंगाला खाज ? केस गळणे ?

Tanvi HERBALS हर्बल तन्वीपॅथी

तन्वीशता आरोग्यसल्ला 9820075812
तन्वी हर्बल क्लिनिक
फ्री हेल्थ चेकअप
ठाणे 9769695892
दादर 9833683621

मुंबई पत्तन प्राधिकरण

निविदा मागविणारी सूचना

निविदा क्र. एमईईडी/ईडीपी/२३१/२०२४ मुंबई पत्तन प्राधिकरणाच्या बांधणी, प्रचालन व इन्टिग्रेटेड ॲक्सेस कन्ट्रोल व सर्व्हेलन्स सिस्टमची देखभाल या कामांकरिता १० वर्षांच्या कालावधीकरिता रिव्हेन्यू शेअर बेसिसवर मागविण्यात आली आहे. निविदा तपशील http://www.mumbaiport.gov.in या ''एमबीपीए''च्या वेबसाइटवर व http://www.eprocure.gov.in/eprocure/app यावर उपलब्ध आहे.

मुख्य यंत्र अभियंता
मुंबई पत्तन प्राधिकरण

MbPA-01-2024

ICICI Home Finance

कॉर्पोरेट कार्यालय: आयसीआयसीआय होम फायनान्स कंपनी लिमिटेड, आयसीआयसीआय एचएफसी टॉवर, अंधेरी-कुर्ला रोड, अंधेरी (पूर्व), मुंबई -400059, भारत

शाखा कार्यालय: पहिला मजला, ऑफिस क्र. 101, श्रीलक्ष्मी चेंबर्स, सीडीसीसी बँकेच्या मागे, चंद्रपूर-442401

[नियम 8(6) ची तरतुद पाहावी]

अचल मत्तांच्या विक्रीसाठी सूचना

सिक्युरिटी इंटरेस्ट (एनफोर्समेंट) रुल्स, 2002 मधील नियम 8(6) मधील तरतुदींसह वाचण्यात येणारया सिक्युरीटायझेशन अँड रिकन्स्ट्रक्शन ऑफ फायनॅन्शिअल ॲसेट्स अँड एनफोर्समेन्ट ऑफ सिक्युरिटी इंटरेस्ट ॲक्ट, 2002 अंतर्गत अचल मत्तांच्या विक्रीसाठी ई-लिलाव विक्री सूचना

याद्वारे कर्जदार व जामीनदार आणि सर्व लोकांना सूचित करण्यात येते की सुरक्षित धनकोकडे भाग्रग्रस्त/तारण असलेल्या खालील वर्णनाच्या अचल मालमत्तेचा आयसीआयसीआय होम फायनान्स कंपनी लिमिटेड च्या प्राधिकृत अधिकारयांनी **सांकेतिक ताबा** घेतलेला असून त्यांची खाली दिलेल्या तपशीलानुसार ''जशी आहे जेथे आहे'', ''जशी आहे जे काही आहे'' आणि ''तेथे जे काही आहे'' तत्त्वावर विक्री करण्यात येईल.

अ. क्र.	कर्जदार/सह-कर्जदार/जामीनदाराचे नाव / कायदेशीर वारस / कर्ज खाते क्र.	ज्ञात बोज्यांसह अनामत मत्तेचे तपशील	थकबाकी रक्कम	आरक्षित किंमत बयाणा रक्कम	मालमत्तेच्या पाहणीचा दिनांक व वेळ	लिलावाचा दिनांक व वेळ
(ए)	(बी)	(सी)	(डी)	(ई)	(एफ)	(जी)
1	तेजराम शाहू (कर्जदार) पूर्णिमा रामभाऊ दांडेकर (सह-कर्जदार) कर्ज खाते क्र. NHCPR00000832974 आणि NHCPR00000832976	प्लॉट सर्वे क्र. 102/4, प्लॉट क्र. 49, मौजे चिचोर्डी, ता. भद्रावती, जिल्हा चंद्रपूर.	रु. 20,75,772/- 16 मे, 2024	रु. 28,77,948/- रु. 2,87,800/-	18 जून, 2024 रोजी स. 11.00 ते दु. 3.00 वाजेपर्यंत	28 जून 2024 रोजी दु. 02.00 ते दु. 03.00 वाजेपर्यंत

ऑनलाईन लिलाव हा आमची लिलाव एजन्सी **ग्लोबटेक** यांच्या वेबसाईटवर **(यूआरएल लिंक-/https://BestAuctionDeal.com)** घेण्यात येईल. गहाणकार/ यांना याद्वारे एकूण थकबाकी रकमेची **27 जून, 2024 रोजी सायं. 5.00 वाजेपर्यंत** परतफेड करण्याची शेवटची संधी देण्यात येत आहे, अन्यथा वरील तपशीलानुसार अनामत मत्तेची विक्री करण्यात येईल.

संभाव्य बोलीदारांनी बयाणा रक्कम आरटीजीएस / डिमांड ड्राफ्ट (डीडी) (स्तंभ ई पाहा) **आयसीआयसीआय होम फायनान्स कंपनी लिमिटेड, पहिला मजला, ऑफिस क्र. 101, श्रीलक्ष्मी चेंबर्स, सीडीसीसी बँकेच्या मागे, चंद्रपूर-442401 येथे 27 जून, 2024 रोजी सायं. 04.00 वाजेपर्यंत सादर करावा.** कृपया लक्षात घ्यावे की संभाव्य बोलीदारांनी 27 जून 2024 रोजी सायं. 5.00 वाजेपर्यंत **आयसीआयसीआय होम फायनान्स कंपनी लिमिटेड, पहिला मजला, ऑफिस क्र. 101, श्रीलक्ष्मी चेंबर्स, सीडीसीसी बँकेच्या मागे, चंद्रपूर- 442401** येथे नोंदणी प्रपत्र आणि बोलीच्या अटी व शर्तींची स्वाक्षरी केलेली प्रत सादर करावी.

बयाणा रकमेचा डिमांड ड्राफ्ट (डीडी) एखाद्या राष्ट्रीयकृत / शेड्युल्ड बँकेवर काढलेला असावा आणि तो ''**आयसीआयसीआय होम फायनान्स कंपनी लि. -लिलाव**'' यांचे नावे **चंद्रपूर** येथे देय असावा.

पाहणीच्या संदर्भात अधिक स्पष्टीकरणासाठी, लिलावाच्या अटी व शर्तींसाठी आणि निविदा सादर करण्यासाठी कृपया **आयसीआयसीआय होम फायनान्स कंपनी लिमिटेड यांचेशी 9920807300 वर किंवा आमचे सेल्स व मार्केटिंग पार्टनर नेक्सजेन सोल्युशन्स प्रायवेट लिमिटेड** यांच्याशी संपर्क साधावा.

कुठलेही कारण न देता कोणतीही किंवा सर्वच बोली फेटाळण्याचा अधिकार प्राधिकृत अधिकारी राखून ठेवतात.

विक्रीच्या अटी व शर्तींच्या तपशीलासाठी कृपया **https://www.icicihfc.com/** येथे संपर्क साधावा.

दिनांक: 25 मे, 2024 — **प्राधिकृत अधिकारी,**
स्थान: चंद्रपूर — **आयसीआयसीआय होम फायनान्स कंपनी लिमिटेड**

EXPRESS explained.Live

THE WEST ASIA CRISIS:
WAY FORWARD IN A CRUCIAL REGION

In conversation with

Navtej Sarna
Former Ambassador of India to US, UK and Israel

Shubhajit Roy
Diplomatic Editor, The Indian Express

The Hamas attack on Israel triggered merciless retaliation. Gaza is on the brink of famine, and Israel's leader could face an arrest warrant for war crimes. Israel-Iran tensions have risen dramatically; Israel-US relations have seen unusual dissonance.

What's the endgame for the war in Gaza?
Could Israel-Iran tensions explode into war?
What should India do in the wake in this period of uncertainty?
How could the Iranian President's death impact the regional situation?
What are India's concerns and opportunities in this time of uncertainty?

For answers and perspective, listen to Ambassador Navtej Sarna, one of India's foremost experts on the West Asian region, at the next edition of The Indian Express explained.Live

29 May 2024 | 06:00 PM | Join us on ZOOM

To register, **SMS - IEEXP <space> "IE" <space> "Your name and email ID" to 56161**
Confirmation SMS will be your registration

Associate Partner PLUTUS IAS UPSC/PCS

The Indian EXPRESS — JOURNALISM OF COURAGE

समृद्ध भविष्य की ओर प्रगति का पैगाम

नाबार्ड

राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बैंक
प्रधान कार्यालय: प्लॉट सं. सी – 24, जी ब्लॉक, बांद्रा कुर्ला कॉम्प्लेक्स, बांद्रा (पूर्व), मुंबई – 400051, वेबसाइट: www.nabard.org

31 मार्च 2024 को समाप्त वर्ष के लिए लेखापरीक्षित वित्तीय परिणाम (₹ करोड़)

क्रम सं.	विवरण	स्टैंडअलोन				समेकित	
		समाप्त तिमाही		समाप्त वार्षिक		समाप्त वार्षिक	
		31.03.2024 [लेखापरीक्षित]	31.03.2023 [लेखापरीक्षित]	31.03.2024 [लेखापरीक्षित]	31.03.2023 [लेखापरीक्षित]	31.03.2024 [लेखापरीक्षित]	31.03.2023 [लेखापरीक्षित]
1	परिचालनों से कुल आय	**13,343.61**	**10,867.14**	**48,846.60**	**39,330.54**	**49,615.41**	**39,850.37**
2	अवधि के लिए शुद्ध लाभ/(हानि) (कर, अपवादात्मक और / या असाधारण मदों से पहले)	2,061.32	2,133.27	8,067.91	6,554.70	8,432.93	6,801.39
3	अवधि के लिए कर से पहले शुद्ध लाभ/(हानि (अपवादात्मक और/या असाधारण मदों पश्चात्)	2,061.32	2,133.27	8,067.91	6,554.70	8,432.93	6,801.39
4	अवधि के लिए कर पश्चात् शुद्ध लाभ/(हानि) (अपवादात्मक और/या असाधारण मदों पश्चात्)	1,608.21	2,014.54	6,103.12	5,359.79	6,371.24	5,554.27
5	अवधि के लिए कुल व्यापक आय [अवधि के लिए लाभ/(हानि) (कर पश्चात्) अन्य व्यापक आय (कर पश्चात्) को मिलाकर]	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए
6	चुकता अंश पूंजी	17,080.00	17,080.00	17,080.00	17,080.00	17,080.00	17,080.00
7	प्रारक्षित निधियाँ (प्रारक्षित निधियों के पुनर्मूल्यांकन को छोड़कर)			54,909.64	48,808.52	55,702.28	49,401.23
8	प्रतिभूति प्रीमियम खाता	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए
9	निवल संपत्ति	71,194.77	65,118.87	71,194.77	65,118.87	72,573.40	66,293.38
10	चुकता ऋण पूंजी/बकाया ऋण*	7,89,190.75	6,88,859.02	7,89,190.75	6,88,859.02	7,89,346.59	6,88,909.01
11	बकाया प्रतिदेय अधिमानी शेयर	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए
12	ऋण इक्विटी अनुपात	10.96	10.45	10.96	10.45	10.85	10.36
13	प्रति शेयर आय (ईपीएस)	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए
14	पूंजी मोचन प्रारक्षित निधि	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए
15	डिबेंचर मोचन प्रारक्षित निधि	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए
16	कर्ज चुकौती कवरेज अनुपात	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए
17	ब्याज़ सर्विस कवरेज अनुपात	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए	एनए

एनए = लागू नही
* चुकता ऋण पूंजी / बकाया ऋण में बकाया जमा, बॉन्ड और डिबेंचर तथा उधार शामिल हैं

नोट: 1) उपर्युक्त विवरण सेबी (लिस्टिंग ऑब्लिगेशन और डिस्क्लोजर रिक्वायरमेंट) विनियमावली, 2015 के विनियम 52 के तहत स्टॉक एक्सचेंजों में फाइल किए गए त्रैमासिक / वार्षिक वित्तीय परिणामों के विस्तृत प्रारूप का उद्धरण है। तिमाही/वार्षिक वित्तीय परिणामों का पूर्ण प्रारूप स्टॉक एक्सचेंज की वेबसाइटों (एनएसई: www.nseindia.com)और बीएसई: www.bseindia.com) और बैंक की वेबसाइट (www.nabard.org) पर उपलब्ध हैं।

स्थान: मुंबई — **शाजी के वी**
दिनांक: 24 मई 2024 — **अध्यक्ष**

गाँव बढ़े तो देश बढ़े — /nabardonline — Taking Rural India << Forward