

रात्री उशिरा केलेल्या मोजनामुळे हृदयरोग, लठ्ठपणा



परिणाम म्हणून दुपारचे आणि रात्रीचे भोजन उशिरा होते. स्वाभाविक आरोग्य बिघडते. योग्य वेळ महत्त्वाची : संशोधनानुसार अनेक जण कमी

कॅलरी असलेला आहार घेतात. परंतु अशा व्यक्तींनी योग्य वेळी आहार घेणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे. 'जर्मन न्युट्रिएंट्स' मध्ये प्रकाशित संशोधनानुसार रात्री उशिरा भोजन केल्याने चयापचय आणि रक्तशर्करा यांचावर नकारात्मक परिणाम होतो. तसेच हृदयरोगाचा धोका वाढतो. आहारतज्ज्ञ डॉ. कॅरॉलिन विलियम्स यांच्या म्हणण्यानुसार जेवणाची योग्य वेळ निश्चित करण्यासाठी सकाळी लवकर उठणे आवश्यक आहे. त्यामुळे जैविक घड्याळाची वेळ योग्य होईल. रात्रीचे जेवण झाल्यानंतर १० ते १२ तासांचा उपवास होईल याकडे लक्ष द्यावे.

ऑफिसच्या दगदगी नंतरही उत्साह कायम राहते

कारण मी रोज घेतो २ तन्वीशता टॅबलेट्स

उन्हाचा त्रास, थकवा, ऍसिडिटी, अशक्यपणा, डोकेदुखी इ.वर लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सर्वांसाठी समतल कूल टॉनिक

तन्वी हर्बल विलिनिंग - फ्री चेंकअप माडाईकॅम्प (ऑर्गेनिक आरोग्य)				
घंटाती, गणे	दादर	साहकार नगर, पुणे	लक्ष्मी रोड, पुणे	पणवेल
9769695992	9833683621	9881199233	9860238409	8097188680
कोल्हापूर : 9028247457, 9764591656 नुव्या वितरक : 9892873319 9594072020 / 9819529762				
दुबईच्या जवळील विलिनिंग किंवा कॅम्प विषयी जाणून घेण्यासाठी कॉल करा 9820075812 फ्री व्हाट्सअप कन्सल्टेशन : 9820075812				

मुंबईमध्ये २३ जणांना इन्कोव्हॅक लस

लोकसत्ता प्रतिनिधी

मुंबई : करोनाचा प्रादुर्भाव वाढू लागल्याने नागरिकांनी वर्धक मात्रा घेण्यासाठी गर्दी केली होती. मात्र कोव्हिडशिड लशीचा साठा उपलब्ध नसल्याने नागरिकांना माघारी जावे लागत होते. या पार्श्वभूमीवर सरकारने वर्धक मात्रा म्हणून 'इन्कोव्हॅक' लस देण्यास मान्यता दिली. त्यानुसार २८ एप्रिलपासून ६० वर्षांवरील पात्र नागरिकांना वर्धक मात्रा म्हणून ही लस देण्यास सुरुवात झाली. त्यानुसार पहिल्याच दिवशी शहरात मुंबई महापालिकेच्या लसीकरण केंद्रावर २३ जणांनी ही लस घेतली.

राज्यात ५९७ नवे करोनाबाधित; दोन जणांचा मृत्यू

मुंबई : राज्यात करोनामुळे शुक्रवारी ५९७ नव्या रुग्णांचे निदान झाले असून दोघांचा मृत्यू झाला. त्यापैकी एकाच्या मृत्यूची नोंद मुंबईत झाली. राज्यातील मृत्युदर १.८१ टक्के आहे. राज्यात शुक्रवारी दोन करोनाबाधितांचा मृत्यू झाला. यामध्ये मुंबई आणि पनवेलमधील प्रत्येकी एका रुग्णाचा समावेश आहे. १ जानेवारी २०२३ पासून आजपर्यंत ९५ करोना रुग्णांचा मृत्यू झाला असून त्यापैकी ७२.६३ टक्के रुग्ण ६० वर्षांवरील आहेत. राज्यात आजपर्यंत एकसुबीबी. १.१६ या विषाणूचे १११२ रुग्ण सापडले असून त्यापैकी आठ रुग्णांचा मृत्यू झाला आहे.

■ ग्रह विलगीकरणात असलेले रुग्ण - ४६६१ (१५.६ टक्के)

■ रुग्णालयात दाखल असलेले रुग्ण - २१३ (४.४ टक्के)

■ आयसीयूमध्ये नसलेले रुग्ण - १७२ (३.५ टक्के)

■ आयसीयूमध्ये असलेले रुग्ण - ४१ (०.८ टक्के)

महानगरपालिकेच्या २४ लसीकरण केंद्रांवर साठ वर्षांवरील नागरिकांना 'इन्कोव्हॅक' ही नाकाद्वारे देण्यात येणारी लस देण्यास सुरुवात झाली. यापैकी १६ लसीकरण केंद्रांवर एकाही व्यक्तीने लस घेतली नाही. तर, ८ केंद्रांवर २३ जणांनी इन्कोव्हॅक लशीची वर्धक मात्रा घेतली आहे. करोना संसर्गाला प्रतिबंध करण्यासाठी लसीकरण हा उत्तम उपाय असला तरीही पालिकेकडे कोव्हिडिसन, कोव्हिडशिड यापैकी कोणतीही लसमात्रा उपलब्ध नाही.

अभिनेत्री क्रिसन परेरा प्रकरण गुन्हे शाखेकडून क्लेटन रॉडिक्सच्या सुटकेसाठी प्रयत्न

मुंबई : अमलीपदार्थ तस्करी प्रकरणात शांराजा येथे अटक असलेली अभिनेत्री क्रिसन परेराची सुटका करण्यात आल्यानंतर आता आरोपींनी कट रचून गुन्त्यात अडकवलेल्या क्लेटन रॉडिक्सच्या सुटकेसाठीही गुन्हे शाखेने प्रयत्न सुरू केले आहेत. मुख्य आरोपी अॅथोनी अॅलेक्स पॉल (३४) याच्या प्रेयसीबद्दल क्लेटन याने अश्लील टिप्पणी केली होती. त्या रागातून पॉल याने क्लेटनलाही अमलीपदार्थ तस्करी प्रकरणात शांराजामध्ये अडकवले. याप्रकरणी गुन्हे शाखेने क्लेटनच्या पत्नीचा जबाब नोंदवला आहे.

क्रिसनच्या आईच्या तक्रारीवरून वाकोला पोलीस ठाण्यात राजेश दामोदर बोभाटे ऊर्फ रवी ऊर्फ प्रसादराव (४२) आणि अॅथोनी अॅलेक्स पॉल (३४) या दोघांविरुधात फसवणुकीचा गुन्हा दाखल केला होता. याप्रकरणी तपास करणाऱ्या गुन्हे शाखेच्या कक्ष-१० च्या पोलिसांनी राजेश आणि पॉल या दोघांना अटक केली. आरोपी पॉलने क्रिसनसह ऋषीकेश पांड्या, केन रॉडिक्स, क्लेटन रॉडिक्स व मोनिशा डिमेलो यांनाही परदेशात पाठवले होते. त्यातील क्रिसन व क्लेटन रॉडिक्स यांना शांराजा पोलिसांनी अटक केली होती.

सवय बदला, नोट बदला.

बँक शाखेच्या काउंटरवर खराब, कापलेल्या-फाटलेल्या, घाण झालेल्या किंवा दोषपूर्ण करंसी नोटा बदला



- आपल्या जवळच्या बँकेच्या शाखेत करंसी नोटा बदलता येतात*
- जर बँकेच्या शाखेने नोटा बदलण्यास नकार दिल्यास, त्या बँकेत तक्रार नोंदवा, जर एक महिन्याच्या आत तक्रारीचे निवारण झाले नाही तर तुम्ही RBI लोकपाल (Ombudsman) यांच्याकडे तक्रार करू शकता

*RBI Note Refund Rules, 2009 (amended in 2018) अन्वये करंसी नोटा बदलता येतात.

सार्वजनिक हिताथी जारी भारतीय रिझर्व्ह बँक RESERVE BANK OF INDIA www.rbi.org.in



फ्रीडबॅक देण्यासाठी, rbikehtahai@rbi.org.in येथे लिहा

जिया खान आत्महत्या प्रकरण सूरज पांचोलीची निर्दोष सुटका

लोकसत्ता प्रतिनिधी

मुंबई : स्वतःच्या भावनांवर नियंत्रण



ठेवण्यात अपयशी ठरल्याने अभिनेत्री जिया खान हिने आत्महत्येसारखे टोकाचे पाऊल उचलले. यासाठी अभिनेता सूरज पांचोली याला जबाबदार धरता येणार नाही, असे निरीक्षण विशेष सीबीआय न्यायालयाने शुक्रवारी नोंदवले. तसेच जियाला आत्महत्येस प्रवृत्त केल्याच्या आरोपांतून सूरज याची पुराव्यांअभावी निर्दोष सुटका केली. तरुणीची आत्महत्या ही घटनाच दुर्दैवी आहे. परंतु, खटल्यादरम्यान पोलिसांनी सादर केलेल्या पुराव्यांतून असे दिसून येते की, सूरजबरोबरच्या त्रासदायक नातेसंबंधांतून जिया कधीही बाहेर पडू शकली असती. मात्र, तिला तसे करता आले नाही आणि ती तिच्याच भावनांना बळी पडली. तिच्या या वर्तनासाठी सूरजला दोषी किंवा जबाबदार धरता येणार नाही, असेही विशेष सीबीआय न्यायालयाने न्यायाधीश ए. एस. सत्यद यांनी स्पष्ट केले. सूरज याने जियाला नैराश्यातून

बाहेर घेण्यास याआधी मदत केली होती. परंतु, घटनेच्या वेळी तो त्याच्या अभिनय कारकीर्दीत व्यग्र होता आणि तिला वेळ देऊ शकत नव्हता. सूरज याने ही बाब खटल्यादरम्यान कबूल केल्याचेही न्यायालयाने आदेशात म्हटले आहे. खटल्याच्या निकाल ऐकण्यासाठी सूरज न्यायालयात उपस्थित होता. त्याची आई अभिनेत्री झरीना वहाबदेखील न्यायालयात उपस्थित होती. विशेष न्यायालयाने दुपारी १२.३० च्या सुमारास खटल्याचा निकाल जाहीर करताना सूरजची त्याच्यावरील आरोपांतून पुराव्यांअभावी निर्दोष सुटका करत असल्याचे जाहीर केले. आरोपीवर ठेवण्यात आलेले आरोप सिद्ध करण्यात तपास यंत्रणेला पूर्ण अपयश आले. तपास यंत्रणा आरोपीविरुधात ठोस आणि विश्वासार्ह पुरावा सादर करू शकली नाही. किंबहुना, आरोपीविरुधातील पुरावे अस्पष्ट आहेत. या पुराव्यांवरून सूरजने जिया हिला गृभपात करण्यास भाग पाडल्याचे तसेच आत्महत्येस प्रवृत्त केल्याचे दिसून येत नाही. त्यामुळेच त्याला जिया हिच्या आत्महत्येसाठी जबाबदार धरता येणार नाही, असे न्यायालयाने स्पष्ट केले.

खोटी प्रतिमानिर्मिती...

जिया ही एक आनंदी मुलगी होती. त्यामुळे ती कधीही आत्महत्या करू शकत नाही, असे दाखवण्याचा प्रयत्न राबिया यांनी केला. तथापि, साक्षीपुराव्यांतून वेगळे चित्र प्रतिबिंबित होत होते, असेही न्यायालयाने नमूद केले. जियावर २००८ मध्ये तणाव व्यवस्थापनाचे उपचार करणाऱ्या तज्ज्ञांची साक्षही प्रामुख्याने विचारात घेतली. तिने यापूर्वी आत्महत्येचा प्रयत्न केल्याचे साक्षीदरम्यान पुढे आल्याचे आणि या बाबीकडे दुर्लक्ष करता येऊ शकत नसल्याचे न्यायालयाने स्पष्ट केले.

उन्हाळ्याचे दिवस, श्रीखंडाचे दिवस.

ह्यामध्ये देखील उपलब्ध - मॅंगो • इलायची • केसर • बटरस्कोच • राजभोग

TATA STEEL LIMITED

Registered Office: Bombay House, 24, Homi Mody Street, Fort, Mumbai - 400 001, India
Corporate Identification Number: L27100MH1907PLC000260
Tel.: +91 22 6665 8282 Email: cosec@tatasteel.com
Website: www.tatasteel.com

टपाल मतदानाची सूचना आणि ई-व्होटींगची माहिती

याद्वारे सूचना देण्यात येते की, टाटा स्टील लिमिटेड ('कंपनी') ला खालील १४ सामान्य ठरावांवर रिमोट ई-व्होटींग मार्फत टपाल मतदानाच्या माध्यमातून कंपनीच्या सभासदांची मंजुरी हवी आहे:

अनु. क्र.	सामान्य ठरावांचे वर्णन
१	निलाचल इस्पात निगम लि.शी महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
२	टाटा स्टील लॉग प्रॉडक्ट्स लिमिटेडशी महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
३	जमशेट्पूर कंटिन्टिअस अँड अँड्रोलॉगि अँड प्रॉसेसिंग कंपनी प्रायव्हेट लिमिटेडशी महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
४	टाटा ब्ल्युस्कोप स्टील प्रायव्हेट लिमिटेडशी महत्त्वाचे महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
५	टी टीनप्लेट कंपनी ऑफ इंडिया लि.शी महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
६	टीएम इंटरनॅशनल लॉजिस्टिक्स लिमिटेडशी महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
७	टाटा मेटॅलिस लि.शी महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
८	टी टाटा पॉवर कंपनी लिमिटेडशी महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
९	टी इंडियन स्टील अँड वायर प्रॉडक्ट्स लि.शी महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
१०	टाटा इंटरनॅशनल लिमिटेडशी महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
११	टीएस ग्लोबल प्रोक्च्युमेंट कंपनी प्रा.लि., टाटा स्टील लिमिटेडची संपूर्ण मालकीची उपकंपनी आणि निलाचल इस्पात निगम लि., टाटा स्टील लिमिटेडची उपकंपनी यांच्यातील महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
१२	टीएस ग्लोबल प्रोक्च्युमेंट कंपनी प्रा.लि., टाटा स्टील लिमिटेडची संपूर्ण मालकीची उपकंपनी आणि टाटा इंटरनॅशनल सिंगापूर प्रा. लिमिटेड, टाटा स्टील लिमिटेडच्या प्रवर्तक कंपनीची यांच्यातील महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
१३	टीएस ग्लोबल प्रोक्च्युमेंट कंपनी प्रा.लि., टाटा स्टील लिमिटेडची संपूर्ण मालकीची उपकंपनी आणि टाटा एनवायके शिर्गाँ प्रा.लि., टाटा स्टील लिमिटेडची संयुक्त उपक्रम कंपनी यांच्यातील महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार
१४	टाटा स्टील इन्व्हेस्टमेंट बीव्ही, टाटा स्टील लिमिटेडची संपूर्ण मालकीची उपकंपनी आणि वुपरमन स्टाॅल नेदरलँड बीव्ही, टाटा स्टील लिमिटेडची एक सहयोगी कंपनी यांच्यातील महत्त्वाचे संबंधित पक्षकार व्यवहार

टपाल मतदानाची सूचना ('सूचना') कंपनीची वेबसाईट <https://www.tatasteel.com/investors/investor-information/postal-ballot/> येथे, नॅशनल सिक््युरिटीज डिपॉझिटरी लिमिटेड ('एनएसडीएल') ची वेबसाईट www.evoting.nsdl.com येथे आणि कंपनीचे समभाग ज्यावर सूचिबद्ध आहेत त्या स्टॉक एक्सचेंजेसच्या वेबसाईट म्हणजेच बीएसई लिमिटेडच्या www.bseindia.com येथे आणि नॅशनल स्टॉक एक्सचेंज ऑफ इंडिया लिमिटेडच्या www.nseindia.com येथे उपलब्ध आहे.

कंपनी अधिनियम, २०१३ च्या तरतुदी आणि निगम व्यवहार मंत्रालयाने जारी केलेल्या ८ एप्रिल, २०२० दिनांकित जनरल सक्च्युलर क्र. १४/२०२०, १३ एप्रिल, २०२० दिनांकित १७/२०२०, १५ जून, २०२० दिनांकित २२/२०२०, २८ सप्टेंबर, २०२० दिनांकित ३३/२०२०, ३१ डिसेंबर, २०२० दिनांकित ३९/२०२०, २३ जून, २०२१ दिनांकित १०/२०२१, ८ डिसेंबर, २०२१ दिनांकित २०/२०२१, ५ मे, २०२२ दिनांकित ३/२०२२ आणि २८ डिसेंबर, २०२२ दिनांकित ११/२०२२ (एकत्रित उल्लेख 'एमसीए सक्च्युलर्स') च्या अनुपालनात, कंपनीने ज्यांचे ई-मेल अॅड्रेस कंपनी/डिपॉझिटरीजकडे नोंदवले आहेत आणि शुक्रवार, २९ एप्रिल, २०२३ ('कट-ऑफ डेट') रोजीस कंपनीच्या सभासदांच्या नोंदवलेल्या किंवा डिपॉझिटरीजनी ठेवलेल्या लाभार्थी मालकांच्या नोंदवलेल्या ज्ञांची नावे असतील त्या सभासदांना फक्त इलेक्ट्रॉनिक माध्यमातून २८ एप्रिल, २०२३ रोजी टपाल मतदानाची सूचना पाठवली आहे. त्यानुसार, ह्या टपाल मतदानासाठी सभासदांना टपाल मतपत्रिका आणि आगाऊ टपाल खर्च भरलेल्या व्यावसायिक उत्तरदाखल पाकिटासह सूचनेची प्रत्यक्ष प्रत पाठवलेली नाही.

कंपनीने तिच्या सभासदांना रिमोट ई-व्होटींग सुविधा पुरवण्यासाठी एनएसडीएलच्या सेवा नियुक्त केल्या आहेत. रिमोट ई-व्होटींग काळावधीची सुरुवात रविवार, ३० एप्रिल, २०२३ रोजी स. १.०० वा. (भाप्रवे) पासून होईल आणि ते सोमवार, २९ मे, २०२३ रोजी स. ५.०० वा. (भाप्रवे) संपेल. त्यानंतर एनएसडीएल कडून ई-व्होटींग मॉड्युल निष्क्रिय केले जाईल. सभासदांचे मतदान अधिकार कट-ऑफ डेट रोजीस कंपनीच्या भरणा झालेल्या समभाग भांडवलात त्यांनी धारण केलेल्या शेअर्सच्या प्रमाणात असेल. एकदा का एखाद्या ठरावावर मत दिले की, सभासदांना नंतर त्यात बदल करता येणार नाही. कृपया घ्यानात ठेवावे की, सभासदांच्या होकार किंवा नकाराचे दळणवळण फक्त रिमोट ई-व्होटींग सिस्टीम मार्फत होईल. केवल कट-ऑफ डेट रोजीस कंपनीच्या सभासदांच्या नोंदवलेल्या किंवा डिपॉझिटरीजनी ठेवलेल्या लाभार्थी मालकांच्या नोंदवलेल्या ज्ञांची नावे असतील तेच सभासदांवर रिमोट ई-व्होटींगने त्यांची मते देण्यास हक्कदार असतील.

ही सूचना इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीने प्राप्त करणे सभासदांना सोयीचे व्हावे म्हणून कंपनीने एमसीए सक्च्युलर्सच्या बाबतीत ई-मेल अॅड्रेसेस नोंदवण्यासाठी तिचे रजिस्ट्रार अँड ट्रान्स्फर एजंट, टीएसआर कन्सल्टंट्स प्रायव्हेट लिमिटेड ('आरटीए') यांच्याशी व्यवस्था केली आहे. ज्या सभासदांनी त्यांचे ई-मेल अॅड्रेसेस कंपनीकडे नोंदवले नसतील ते २२ मे, २०२३ रोजी स. ५.०० वा. (भाप्रवे) किंवा त्यापूर्वी आरटीए कडे ते नोंदवू शकतील, ज्या आधारे एनएसडीएल सभासदांना सूचनेची प्रत पुरवेल. आरटीएकडे ई-मेल अॅड्रेसेस नोंदवण्याची पद्धत आणि रिमोट ई-व्होटींग साठीची पद्धत सूचनेत दिली आहे.

कोणत्याही चौकशीच्या बाबतीत, तुम्ही www.evoting.nsdl.com च्या डारूनलोड सेक्शन येथे उपलब्ध भागधारकांसाठी फ्रिक्वेंटली आस्वड क्वेश्चन्स (एफएयुज्) आणि भागधारकांसाठी ई-व्होटींग गुजर मॅन्युअल पाहू शकतात किंवा ०२२-४८८६७००० व ०२२-२४९९७००० वर कॉल करू शकता किंवा श्री. अमित विशाल, असि. व्हाईस-प्रेसिडेंट, एनएसडीएल किंवा श्री. संजीव यादव, असि. मॅनेजर, एनएसडीएल यांच्याकडे evoting@nsdl.co.in येथे किंवा एनएसडीएल, ४था मजला, 'ए' विंग, ट्रेड वर्ल्ड, कमला मील्स कंपाऊंड, सेनापती बापट मार्ग, लोअर परळ, मुंबई-४०० ०१३ येथे एक विनंती पाठवू शकतात.

कंपनीच्या संचालक मंडळाने टपाल मतदानाची प्रक्रिया सुरळीत आणि पारदर्शीपणे पार पाडण्यासाठी तपासणी अधिकारी म्हणून मे. पारिख अँड असोसिएटस्, व्यावसायिक कंपनी सेक्रेटरीजच्या श्री. पी.एन. पारिख (सभासदत्व क्र. एफसीएस ३२७, सीपी क्र. १२२८) किंवा ते नसल्यास, श्रीमती जिग्यासा एन. चेंद (सभासदत्व क्र. एफसीएस ६४८८, सीपी क्र. ६०१८) किंवा त्या नसल्यास, श्री. मितेश धाबलीवाला (सभासदत्व क्र. एफसीएस ८३३१, सीपी क्र. ९५११) यांची नियुक्ती केली आहे.

तपासणी अधिकारी बुधवार, ३१ मे, २०२३ रोजी किंवा त्यापूर्वी त्यांचा अहवाल कंपनीचे अध्यक्ष किंवा त्यांनी प्राधिकृत केलेल्या अन्य कोणत्याही व्यक्तीकडे सादर करतील. देण्यात आलेल्या मतांच्या वैधतेवरील तपासणी अधिकार्यांचा निर्णय अंतिम राहिल. तपासणी अधिकार्यांच्या अहवालासह टपाल मतदानाद्वारे आयोजित केलेल्या मतदानाचे निकाल ३१ मे, २०२३ रोजी किंवा त्यापूर्वी कंपनीची वेबसाईट www.tatasteel.com वर आणि एनएसडीएल ची वेबसाईट www.evoting.nsdl.com वर उपलब्ध केले जातील आणि कंपनीचे समभाग जेथे सूचिबद्ध आहेत त्या बीएसई लिमिटेड आणि नॅशनल स्टॉक एक्सचेंज ऑफ इंडिया लिमिटेडला कळवले जातील. त्याशिवाय, निकालांना कंपनीच्या नोंदणीकृत कार्यालयात सूचना फलकावर सुद्धा लावले जाईल.

Tata Steel Limited
Sd/-
Parvathesam Kanchinadham
Company Secretary &
Chief Legal Officer (Corporate & Compliance)
Membership No. ACS: 15921
April 29, 2023
Mumbai
TATA STEEL