

गर्भवतींसाठी लोहघटकयुक्त आहार महत्त्वाचा



नवी दिल्ली : रक्तशर्ष (अनिमिया) किंवा रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी असल्याने आरोग्याचे अनेक प्रश्न निर्माण होतात. भारतात विशेषतः स्त्रियांमध्ये त्याचे प्रमाण जास्त आढळते. त्यामुळे गर्भवती आणि स्तनदा मातांनी पोषक आहारात रक्तातील लोहघटक वाढवण्याच्या आहारासाठी समावेश करणाऱ्या गरज असल्याचे तज्ज्ञ सांगतात.

हार्पाव किंवा किंवा काळ्या चण्यात याचे मुख्य प्रमाण असते. गर्भाभरणेते पोषकामुळे असणाऱ्या लोहघटक, तंतूयुक्त आहार, कॅल्शियम, प्रथिन, जीवनसत्त्वे मिळाली गर्भवती व गर्भाच्या पोषणासाठी महत्त्वाचे असते. त्यासाठी आहारतज्ञांच्या सल्ल्याने दुग्धजन्य पदार्थ, दूध, भाज्या, फळे, कडधाने, सुकोमेवा, तसेच ज्वाना शक्य आहे त्यांनी मासाहार करावा. आहारातज्ञांच्या मते हरभरे-काळ्या चण्यांमुळे रक्तशर्ष रोखण्यास मदत होते. त्यामुळे त्याचा समावेश असलेला आहार गर्भवती व स्तनदा मातांसाठी लाभदायक असतो. काळ्या चण्यात लोहघटकांकराह



तंतुमय घटकही मोठ्या प्रमाणावर असतात. त्यामुळे पोटा साफ राहते. पोटाच्या आरोग्यासाठी मधुमेह रोखण्यासाठी त्याचा उपयोग होतो. त्यांच्या नैसर्गिक वनस्पतिजन्य अत्यावश्यक जीवनसत्त्वे, क्षार, ऑक्सिडीकरण विरोधी घटक (अँटी ऑक्सिडंट) हे घटक मिळतात. गर्भवतींसाठी ते लाभदायक असतात.

प्रथिन असतात. त्यामुळे केसाळती रोखण्यास मदत होते. काळ्या चण्यांचा आहारात त्याचे अतिरिक्त घटक घेणे, कायलेले टोमॅटो, काकडी, डोळखी मिरचीच्या सल्ल्याने त्यावर केलेल्या आहारात वजन लिवू पिळून घेतल्यास शरीराला उपयुक्त होतल्या घटक मिळण्यास मदत होते. हरिच्या फळांभावा, पालेभावातून जीवनसत्त्वे, लोह, तंतुमय पदार्थ मुख्यतः प्रमाणात मिळतात. ताजी फळे खाल्ल्याने त्यातून अत्यावश्यक जीवनसत्त्वे, क्षार, ऑक्सिडीकरण विरोधी घटक (अँटी ऑक्सिडंट) हे घटक मिळतात. गर्भवतींसाठी ते लाभदायक असतात.

गर्भवतींसाठी खास टॉनिक शारंगधर

शतावरी कल्प

- ✓ गर्भवतींमध्ये गर्भाच्या सर्वांगीण वाढीसाठी व प्रसूतीपर्यंत मातेच्या दुग्धावाढीसाठी खास बनवलेले.
- ✓ कोणताही कुत्रिय रोग वा स्वार व वापरला बनविलेले संपूर्ण नैसर्गिक शतावरी टॉनिक.
- ✓ कुटुंब्याही केमिकल्सचा उपयोग न करता बनविलेले.
- ✓ औषधी शतावरीचे प्रमाण अधिक मात्र साखरेचे प्रमाण कमी.

सर्व प्रमुख औषधी तुळजात उपलब्ध न मिळाल्यास संपर्क - Customer Care - 9225515525, Pune - 9225543287, Mum. - 8956340418

'कांदळवनासारखे मजबूत सरकार'



मुंबई : समुद्रकिनार्यावर मजबूतीने कांदळवने उभी आहेत. तसेच आमचे सरकार मजबूतीने उभे राहिले आहे. वाढले आली तरी कोणताही परिणाम होणार नाही. सरकार सामान्य लोकांसाठी काम करणार आहे. कांदळवनातून उपजीविका आणि कांदळवनाचे संवर्धन वेगळेवेगळे लक्ष देत आहोत. विकास कामे जरी अमळील तरी पर्यावरणाचे संवर्धन राखते जाईल, असे मंत्रालयात सल्ल्यादी अतिविद्युत्हातील कार्यक्रमात मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे म्हणाले. अंतरराष्ट्रीय कांदळवन परिसंस्था संवर्धन दिनांमिंत मंगळवारी सल्ल्यादी अतिविद्युत्हात कांदळवनाचे आणि संवर्धन परिसंस्थेचे संवर्धन करणाऱ्या नागरिकांचा सन्मान करण्यात आला. या कार्यक्रमाच्या अध्यक्ष स्थानी मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे होते. यासारखे का कार्यक्रमाला उपमुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, वनेचे प्रधान सचिव वने वेणुगीपाल रेड्डी, महाराष्ट्र वन विकास महामंडळाचे व्यवस्थापकीय संचालक एन धासुदेवन, प्रधान मुख्य वनसंरक्षक (वनवस्त्र प्रमुख) वाय. एल. पी. राव, प्रधान मुख्य वनसंरक्षक (वनजोव) सुनील लिम्बे अतिथी म्हणून उपस्थित होते. मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे म्हणाले की, देशातील पहिले आणि एकमेव राज्य महाराष्ट्र राज्य आहे. जिथे कांदळवन कक्ष आणि प्रतिष्ठान आहे. गेल्या काही वर्षांपासून ७४ टक्क्यांनी कांदळवनाची वाढ झाली आहे. यापुढेही कांदळवनाकडे जुलूस केले जाणार नाही. या वनात राडागार, बांधकामातील टाकाऊ सामग्री फेकली जाते. यापुढे असे करू देणार नाही. खासगी कांदळवनाच्या जागदेखील संरक्षित केल्या जातील. एमटीएमएल येथे फ्लेमिंगो येतात. त्याचे देखील संवर्धन झाले पाहिजे.

Kissan आता फक्त ₹100/- मध्ये मोठा पॅक

900g

पेक्षाही ₹100/- (सह कार्टावित), कृपया लक्षात घ्या. 8 कॅनस मोठा पॅक आहे आणि त्याचा वजन 900 ग्रॅम आहे. किराने केंद्र सोबत किंवा 8 किंवा 1000 ग्रॅमसह कार्टावित पॅकाचे ₹ 1 (सह कार्टावित) घ्या लक्षात.

मालेगाव बॉम्बस्फोट खटल्यातील आणखी एक साक्षीदार फितूर

मुंबई : मालेगाव येथे २००८ साली झालेल्या बॉम्बस्फोटांची संविधित खटल्यात आणखी एक साक्षीदार फितूर झाला. या साक्षीदारात खटल्यातील प्रमुख आरोपी ले. कर्नल प्रसाद पुरीतल याची ओळख घडवण्यास नकार दिला. खटल्यातील फितूर साक्षीदारांची संख्या २३ झाली आहे. या प्रकरणाचा सुरुवातीला तपास करणाऱ्या राज्याच्या दहशतवादविरोधी पथकाच्या (एटीएस) अधिकाऱ्यांनी ३० ऑक्टोबर २००८ मध्ये आपल्याला परातून वेगळ्या तऱ्यात घेतले. आपल्या कुटुंबीयांसाठी त्यांनी छळ केला. आपल्याला खटल्या प्रकरणात गोंयबाचे घमकावण्यात आल्याने त्यावेळी या अधिकाऱ्यांविरोधात आपण तक्रार केली नाही, असा दवा साक्ष नोंदवतायला केला.

दहशतवादविरोधी पथकाच्या (एटीएस) अधिकाऱ्यांनी ३० ऑक्टोबर २००८ मध्ये आपल्याला परातून वेगळ्या तऱ्यात घेतले. आपल्या कुटुंबीयांसाठी त्यांनी छळ केला. आपल्याला खटल्या प्रकरणात गोंयबाचे घमकावण्यात आल्याने त्यावेळी या अधिकाऱ्यांविरोधात आपण तक्रार केली नाही, असा दवा साक्ष नोंदवतायला केला.

TATA TATA STEEL LIMITED
Registered Office: Bombay House, 24, Horni Mody Street, Fort, Mumbai - 400 001 India
Tel.: 91 22 6665 8282 • Fax No.: 91 22 6665 7724 • Email: csec@tatasteel.com • Website: www.tatasteel.com
CIN: L27100MH1907PLC000260

सूचना
३० जून, २०२२ रोजी संपलेल्या तिमाहीसाठी अलिप्त वित्तीय निष्कर्षांचा उतारा

तपशील	३०.०६.२०२२ रोजी संपलेली तिमाही	३१.०३.२०२२ रोजी संपलेली तिमाही	३०.०६.२०२१ रोजी संपलेली तिमाही	३१.०३.२०२१ रोजी संपलेली तिमाही
प्रवर्तनादत एकूण महसूल	३२,०२१.०१	३६,६८०.९३	२७,६८२.५५	१,२९६,२०२.३५
कालावधीसाठी निव्वळ नफा/(तोटा) (कर आणि अपवादाल्यक बाबींशिवाय)	८,२३७.३३	१०,७९९.०९	११,४३७.७०	४४,३२६.१०
कालावधीसाठी कर्पूरु निव्वळ नफा/(तोटा) (अपवादाल्यक बाबींनंतर)	८,८८२.६३	१०,६६८.५६	११,५८२.९६	४४,००९.६८
कालावधीसाठी क्रोतर निव्वळ नफा/(तोटा)	६,११६.९३	७,८२९.४६	८,७७०.०७	३३,०९१.६८
कालावधीसाठी एकूण सर्वसाधारण उन्मळ (कालावधीसाठी नफा/(तोटा) (क्रोतर) आणि इतर सर्वसाधारण उन्मळ (क्रोतर) ध्वन)	६,११६.९३	६,८७०.६८	८,७७०.०७	३३,७०६.०८
भण्णा झालेले समभाण भांडवल (दरती मूल्य ₹१० प्रति भाण)	१,२२२.३७	१,२२२.३७	१,२०३.०४	१,२२२.३७
पुनर्व्यवस्थापित राखीव काळीव राखीव	४१,२८८.८९	४१,२८८.८९	४१,२२२.००	४१,२८८.८९
निव्वळ डेट इन्व्हीटी सो	१०,६९६.६५	१२,९४३.७४	१०,६९६.६५	१२,९४३.७४
मरणा झालेले कांय भांडवल	१,०६९.९३	०.३०	१,०६९.९३	१,०६९.९३
निव्वळ डेट इन्व्हीटी सो	०.३०	०.३०	०.३०	०.३०
प्रति समभाण प्राप्ती:				
प्रत्येकी ₹१० ची मूलभूत प्रति भाण प्राप्ती (अवार्थिक)-रखीव (अपवादाल्यक बाबींनंतर)	५०.०३	६४.६४	७२.०२	२००.३३
प्रत्येकी ₹१० ची सौमिकृत प्रति भाण प्राप्ती (अवार्थिक)-रखीव (अपवादाल्यक बाबींनंतर)	५०.०९	६४.६२	७२.०२	२००.३३
डिव्हंडर विभाण राखीव	२,०४६.००	२,०४६.००	२,०४६.००	२,०४६.००
डेट सहिल कळोरे सो	२.३६	१०.८४	१४.२९	१४.६८
इंटेस्ट सहिल कळोरे सो	१८.८५	१७.८३	१८.७३	१८.८२

३० जून, २०२२ रोजी संपलेल्या तिमाहीसाठी एकत्रित वित्तीय निष्कर्षांचा उतारा

तपशील	३०.०६.२०२२ रोजी संपलेली तिमाही	३१.०३.२०२२ रोजी संपलेली तिमाही	३०.०६.२०२१ रोजी संपलेली तिमाही	३१.०३.२०२१ रोजी संपलेली तिमाही
अनेखापरिशिंत	६३,४३०.०७	६९,३२३.५०	५३,४६५.३३	२२३,९५९.९३
कालावधीसाठी निव्वळ नफा/(तोटा) (कर आणि अपवादाल्यक बाबींशिवाय)	११,६९५.५०	११,६३६.२६	१२,२९९.०८	५०,३६०.६७
कालावधीसाठी कर्पूरु निव्वळ नफा/(तोटा) (अपवादाल्यक बाबींनंतर)	११,६९५.५०	११,६३६.२६	१२,२९९.०८	५०,३६०.६७
कालावधीसाठी क्रोतर निव्वळ नफा/(तोटा)	७,७९९.००	९,८६५.१२	९,७६६.३२	३१,७९९.३२
कालावधीसाठी एकूण सर्वसाधारण उन्मळ (कालावधीसाठी नफा/(तोटा) (क्रोतर) आणि इतर सर्वसाधारण उन्मळ (क्रोतर) ध्वन)	१,१०६.०९	१,०३५.०४	१,०३५.०४	३,७६१.७४
भण्णा झालेले समभाण भांडवल (दरती मूल्य ₹१० प्रति भाण)	१,२२२.२१	१,२२२.२१	१,२०३.०४	१,२२२.२१
राखीव (पुनर्व्यवस्थापित राखीव काळीव) आणि अनिवार्य काळीव	४१,२८८.८९	४१,२८८.८९	४१,२२२.००	४१,२८८.८९
नेट वर्य	१०,६९६.६५	१२,९४३.७४	१०,६९६.६५	१२,९४३.७४
निव्वळ डेट इन्व्हीटी सो	०.४८	०.५६	०.३१	०.५६
प्रति समभाण प्राप्ती:				
प्रत्येकी ₹१० ची मूलभूत प्रति भाण प्राप्ती (अवार्थिक)-रखीव (अपवादाल्यक बाबींनंतर)	६३.५५	७९.१६	७२.०२	३३२.३५
प्रत्येकी ₹१० ची सौमिकृत प्रति भाण प्राप्ती (अवार्थिक)-रखीव (अपवादाल्यक बाबींनंतर)	६३.५७	७९.८८	७२.०२	३३२.३५
डिव्हंडर विभाण राखीव	२,०४६.००	२,०४६.००	२,०४६.००	२,०४६.००
डेट सहिल कळोरे सो	२.३६	१०.८४	१४.२९	१४.६८
इंटेस्ट सहिल कळोरे सो	१८.८५	१७.८३	१८.७३	१८.८२

टीप : सेबी (निस्टिंग) अँड इन्व्हेस्टोर रिलेशनमेंट्स) रेग्युलेशन्स, २०१५ च्या रेग्युलेशन्स ३३ आणि रेग्युलेशन्स ५२ अंतर्गत स्टॉक एक्स्चेंजसमवेत सादर केलेल्या ३० जून, २०२२ रोजी संपलेल्या तिमाहीसाठी अलिप्त आणि एकत्रित वित्तीय निष्कर्षांच्या तपशीलवार विवरणाचा वरील एक उतारा आहे. ३० जून, २०२२ रोजी संपलेल्या तिमाहीसाठी अलिप्त आणि एकत्रित निष्कर्षांचे संपूर्ण विवरण स्टॉक एक्स्चेंजसमवेत वेबसाइट (www.nseindia.com/www.bseindia.com) आणि कंपनीची वेबसाइट (www.tatasteel.com) वर उपलब्ध आहे.

टी. व्ही. नॅशनल मुख्य कार्यकारी अधिकारी आणि व्यवस्थापकीय संचालक
मुंबई : २५ जून, २०२२

TATA STEEL

बँकेच्या खात्यात दोन वर्षांपेक्षा जास्त काळ व्यवहार झाला नाही तर ते निष्क्रिय होतं.

तुमचे निष्क्रिय बँक खातं पुन्हा चालू करण्यासाठी तुमच्या बँकेच्या शाखेत किंवा वेबसाइटला भेट द्या.*

अधिक माहितीसाठी 14440 वर मिस्ट कॉल द्या किंवा <https://rbikehtahai.rbi.org.in/ud> वर जा किंवा ईमेल देण्यासाठी, rbikehtahai@rbi.org.in ता रिह

*मिशन आणि जटी लवू.

सर्वजनिक हिताय जारी
भारतीय रिझर्व्ह बँक
RESERVE BANK OF INDIA
www.rbi.org.in