

व्यायामाची वेळ आणि रक्तातील साखर नियंत्रण यांचा संबंध



लंडन : उत्तम आरोग्यासाठी व्यायाम आणि सुविधा आहारवर लक्ष केंद्रित केले जाते. पण या दोन्हीची वेळही महत्त्वाची आहे. तथा विद्यार्थ्यांसाठी संशोधकांनी अलीकडेच व्यायामाची वेळ आणि रक्तातील साखरेचे नियंत्रण यांच्यातील संबंध आढळला आहे. त्यांचा सहा आठवड्यांचा अभ्यासातून संशोधनेतून आले आहे की व्यायामाची वेळ आणि रक्तातील साखरेची पातळी सुधारणे आणि मधुमेह आणि हृदयाविकाराचा धोका कमी करण्यास विविध मार्गांनी



असलेल्या ३० पुरुषांचा समावेश होता. अभ्यासाचे दोन गटांच्या परिणामांची तुलना केली. ज्यामध्ये एका गटात व्यायाम करण्यापूर्वी किंवा नंतर नाश्ता करणारे लोक आणि जीवनीतील कोणताही बदल न करणाऱ्या गटाचा समावेश होता. सहा आठवड्यांचा चाचणीमध्ये, शास्त्रज्ञांना असे आढळले की व्यायामाची वेळ आणि रक्तातील साखरेची पातळी सुधारणे आणि मधुमेह आणि हृदयाविकाराचा धोका कमी करण्यास विविध मार्गांनी

गहू रोप रस सत्व टॉनिक
व्हिटाग्रासो टॅबलेट्स (फूड सोल्डर)
BUY ONLINE
www.tanviherbals.com

तनी क्लिनिक रोज फ्री चेकअप ठापे / दादर 9769695892 | फ्री व्हॉट्सअप सल्ला : 9820075812

अंधेरीत महाकाली मार्गार दरड कोसळली

मुंबई : अंधेरी पूर्व येथील महाकाली मार्गार सोमवारी मध्यरात्री दरड कोसळली. एका सात मजली इमारतीच्या मागच्या बाजूच्या डोंगरावरील माती वेगाने खाली आली. या इमारतीच्या पाटीमागे सुरक्षित भिंत बांधण्यात आली होती. मात्र डोंगरावरील माती, दगड इमारतीच्या पहिल्या मजल्यावरील घरात पडली. यामुळे सुरक्षितता उघटाने उधळली. इमारतीतील १६८ कुटुंबांना सुरक्षित ठिकाणी हलक्यात आले. महाकाली मार्गावरील गुरू नामक शाळेजवळ "रामबाग" इमारतीच्या मागील डोंगरावरची माती मध्यरात्री दोंडच्या सुमारास खाली येऊ लागली. मोठा प्रमाणावर मातीची देहळू आणि दगड खाली कोसळू लागल्यामुळे रहिवासीमध्ये घबराटीचे वातावरण पसरले. रहिवाशांच्या स्वयंसेवकगटाची पित्त दुटळी, तसेच खिडकीतून मोठ्या प्रमाणात माती घरात आली. त्यामुळे सुरक्षितता उघटाने उधळताना इमारतीमधील १६८ कुटुंबांची गुंतवली येथील पोलिसांच्या शाखेत तात्पुरती निव्याची सोब केली आहे. तसेच पहिल्या मजल्यावरील रहिवाशांना अन्य ठिकाणी स्थलांतर करण्यास सांगण्यात आले असल्याची माहिती के पुर्व विभागाचे अधिकारी प्रकाश किर्जे यांनी दिली.

बृहन्मुंबई महानगरपालिका
श्री गणेशोत्सव मंडळांना परवानगीसाठी (एक खिडकी) पद्धतीबाबत जाहीर आवाहन

- गणेशोत्सव मंडळांना अर्ज भरण्याची एक खिडकी (वन विंडी) कार्यपद्धती दिनांक १ ऑगस्ट, २०२३ पासून उपलब्ध करून देण्यात येत आहे. गणेशोत्सव मंडळांना आवाहन करण्यात येते की, दिनांक १ ऑगस्ट २०२३ पासून गणेशोत्सव मंडळे प्रतिवर्षाप्रमाणे संगणकीय एक खिडकी पद्धतीने अर्ज सादर करू शकतात.
- त्यामुळे मंडळांना पोलीस, वाहतूक पोलीस व अग्रिशामन दल यांच्याकडे परवानगीसाठी वेगळे जाण्याची गरज नाही.
- सन २०२३ करीता मंडळांना परवानगीसाठी शुल्क भरणे आवश्यक नाही. मंडप परवानगी निःशुल्क देण्यात येणार आहे. तथापि रु. १,०००/- एवढी सुरक्षा अनामत रक्कम भरणे आवश्यक आहे.
- मागील वर्षी ज्या मंडळांना परवानगी दिली होती, त्या मंडळांचे अर्ज मागील वर्षाप्रमाणेच असल्यास यावर्षी ऑनलाईन पध्दतीतच स्थानिक पोलीस स्टेशन व वाहतूक पोलीस शाखेकडे न पाठविता मागील वर्षाच्या परवानगीच्या आधारे त्वरित परवानगी देण्यात येईल. परंतु त्यासाठी मागील वर्षी दिलेल्या परवानगीचा क्रमांक अर्जामध्ये न चुकता नमूद करणे आवश्यक राहिल.
- दि. १ ऑगस्ट २०२३ पासून अर्ज स्वीकारण्याची संगणकीय कार्यप्रणाली सुरु झाल्यानंतर अर्जदार विहीत कालावधीत कुठूनही, कधीही अर्ज करू शकतात.
- सदर ऑनलाईन सुविधा बृहन्मुंबई महानगरपालिकेच्या <https://portal.mcgm.gov.in> या संकेतस्थळावर (वेब पोर्टलवर) उपलब्ध आहे.
- कार्यपध्दती - बृहन्मुंबई महानगरपालिकेच्या संकेतस्थळावरील (वेबपोर्टलवरील) नागरिकांकरिता टॅब - अर्ज करा - मंडप (गणेशोत्सव / नवरात्रोत्सव) > Ganapati / Navaratri Mandap Application मध्ये नमूद विविध लिंकनुसार अर्ज सादर करावा.
- ऑनलाईन पध्दतीने मंडळांनी अर्ज करण्याचा अंतिम दिनांक १३ सप्टेंबर २०२३ (संध्याकाळी ५.०० वाजेपर्यंत) आहे.
- कोणत्याही अडचणीबाबत संबंधित सहाय्यक आयुक्त यांची मदत घेणे अपेक्षित आहे.
- यावर्षीदिल्ली मंडळांना "हमीपत्र" देणे बंधनकारक आहे. ऑनलाईन प्रणालीतून हे हमीपत्र डाऊनलोड करावे, त्यावर संबंधितांच्या स्वाक्ष-या करून अपलोड करावे व अर्जासह सादर करावे.

उप आयुक्त (परिमंडळ - २) तथा गणेशोत्सवाचे समन्वयक
portal.mcgm.gov.in mybnc my_bmc my_bmc my_bmc my_bmc 8999-22-8999

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: cosec@tatasteel.com • Website: www.tatasteel.com
CIN: L27100MH1907PLC000260

३० जून, २०२३ रोजी संपलेल्या तिमाहीसाठी अलिप्त वित्तीय निष्कर्षांचा उतारा

तपशील	३०.०६.२०२३ रोजी संपलेली तिमाही	३१.०३.२०२३ रोजी संपलेली तिमाही	३०.०६.२०२२ रोजी संपलेली तिमाही	३१.०३.२०२३ रोजी संपलेली तिमाही
प्रवर्तमान एकूण महसूल	३२,३४१.६२	३४,२७५.२५	३२,२२१.०९	३१,२९०.६२
कालावधीसाठी निव्वळ नफा/(तोटा) (कर आणि अपवादामुळे बाबींपैकी)	५,७५२.२२	६,३८६.५५	८,२३०.२३	२१,८००.७०
कालावधीसाठी करपूर्व निव्वळ नफा/(तोटा) (अपवादामुळे बाबींनंतर)	५,७५२.२२	५,६८६.५५	८,८८१.२३	२१,०२१.९२
कालावधीसाठी करानंतर निव्वळ नफा/(तोटा)	४,२३०.७०	४,०००.८६	६,११२.१७	१५,५४५.११
कालावधीसाठी एकूण सर्वसाधारण उतार (कालावधीसाठी नफा/(तोटा) (कोरर) आणि इतर सर्वसाधारण उतार (कोरर) धरून)	४,४२२.६३	४,०८६.६२	६,११२.१९	१५,५५५.५८
भरणा झालेले समागम भांडवल (दरमनी मूल्यात ₹ प्रति भाग)	१,२२२.४०	१,२२२.४०	१,२२२.३७	१,२२२.४०
पुनर्मुल्यांकित राखीव बाजूने राखीव				१,२२२,५७५.११
सिक्वेटिंग प्रिमियम रिझर्व	३१,२१०.२४	३१,२१०.२४	३१,२८८.८९	३१,२१०.२४
नेट बंध	१,३३,५६६.६३	१,३३,०६७.००	१,२३,५८८.१४	१,३३,०६७.००
भरणा झालेले कांढ भांडवल	१०,६२८.४९	१५,०५८.४९	१०,५०९.६३	१५,०५८.४९
निव्वळ डेब्ट इन्सिडी रेशो	०.३०	०.३०	०.३०	०.३०
प्रत्येकी ₹ १ ची मूलभूत प्रति भाग प्रामो (अवार्चिक)-स्वयंत (अपवादामुळे बाबींनंतर)	३.४९	३.४९	५.००	१२.९८
प्रत्येकी ₹ १ ची सोमिकृत प्रति भाग प्रामो (अवार्चिक)-स्वयंत (अपवादामुळे बाबींनंतर)	३.४९	३.४९	५.००	१२.९८
डिव्हिड विभाजन राखीव	१,३२८.७५	२,०४६.००	२,०४६.००	२,०४६.००
डेब्ट सर्व्हिस कव्हेर रेशो	०.४७	०.४५	०.२३	३.१७
इंटरॅट सर्व्हिस कव्हेर रेशो	१.३१	१.०९	१.९८	१.०७

३० जून २०२३ रोजी संपलेल्या तिमाहीसाठी एकत्रित वित्तीय निष्कर्षांचा उतारा

तपशील	३०.०६.२०२३ रोजी संपलेली तिमाही	३१.०३.२०२३ रोजी संपलेली तिमाही	३०.०६.२०२२ रोजी संपलेली तिमाही	३१.०३.२०२३ रोजी संपलेली तिमाही
प्रवर्तमान एकूण महसूल	५१,४८९.६६	६२,९९२.५४	६३,३३०.७०	२,४३,३२२.३९
कालावधीसाठी निव्वळ नफा/(तोटा) (कर आणि अपवादामुळे बाबींपैकी)	१,८४९.९५	३,३०९.९८	११,९५५.५०	१८,१२१.८६
कालावधीसाठी करपूर्व निव्वळ नफा/(तोटा) (अपवादामुळे बाबींनंतर)	१,८५५.३७	३,३२०.७७	११,९०६.२६	१८,२२५.१२
कालावधीसाठी करानंतर निव्वळ नफा/(तोटा)	५४८.८५	१,५६६.२४	७,७६५.३०	८,००५.३५
कालावधीसाठी एकूण सर्वसाधारण उतार (कालावधीसाठी नफा/(तोटा) (कोरर) आणि इतर सर्वसाधारण उतार (कोरर) धरून)	(२,६४७.८६)	१,३७०.९८	१,१०३.०९	(५,७७३.७२)
भरणा झालेले समागम भांडवल (दरमनी मूल्यात ₹ प्रति भाग)	१,२२२.४४	१,२२२.४४	१,२२२.३९	१,२२२.४०
राखीव (पुनर्मुल्यांकित राखीव बाजूने) आणि अनिवार्य व्याज				१,०३,९३३.७७
नेट बंध	१७,९३५.६९	१,००,४६९.७९	१,०६,७७९.२२	१,००,४६९.७९
निव्वळ डेब्ट इन्सिडी रेशो	०.६९	०.६९	०.३६	०.६९
प्रति भाग प्रामो:				
प्रत्येकी ₹ १ ची मूलभूत प्रति भाग प्रामो (अवार्चिक)-स्वयंत (अपवादामुळे बाबींनंतर)	०.५२	१.४०	६.३६	७.७७
प्रत्येकी ₹ १ ची सोमिकृत प्रति भाग प्रामो (अवार्चिक)-स्वयंत (अपवादामुळे बाबींनंतर)	०.५२	१.४०	६.३६	७.७७
डिव्हिड विभाजन राखीव	१,३२८.७५	२,०४६.००	२,०४६.००	२,०४६.००
डेब्ट सर्व्हिस कव्हेर रेशो	०.४७	०.४५	०.२३	३.१७
इंटरॅट सर्व्हिस कव्हेर रेशो	३.५५	४.७७	१८.५५	६.०९

टीप : सेबी (लिस्टिंग अँड इतर डिस्कलोचर रिक्वायरमेंट) रेग्युलेशन, २०१५ च्या रेग्युलेशन ३३ आणि रेग्युलेशन ५२ अंतर्गत स्टॉक एक्सचेंजेमध्ये सादर केलेल्या ३० जून, २०२३ रोजी संपलेल्या तिमाहीसाठी अलिप्त आणि एकत्रित वित्तीय निष्कर्षांच्या तपशीलवार विवरणाचा विल एव उतारा आहे. ३० जून, २०२३ रोजी संपलेल्या तिमाहीसाठी अलिप्त आणि एकत्रित निष्कर्षांचे संपूर्ण विवरण स्टॉक एक्सचेंजेमध्ये वेबसाईट www.nseindia.com/www.bseindia.com आणि कंपनीची वेबसाईट www.tatasteel.com वर उपलब्ध आहे.

टी. व्ही. नरेंद्र मुख्य कार्यकारी अधिकारी आणि व्यवस्थापकीय संचालक
मुंबई: २४ जुलै, २०२३
कार्यकारी संचालक
मुख्य वित्तीय अधिकारी



नाबार्ड का प्रयास सतत ग्रामीण विकास
राष्ट्रीय कृषि और ग्रामीण विकास बँक
प्रधान कार्यालय: प्लॉट सं-सी-२५, जी ब्लॉक, बांद्रा कुर्ला कॉम्प्लेक्स, बांद्रा (पू.)
मुंबई-४००००१, वेबसाईट: www.nabard.org
30 जून 2023 को समाप्त तिमाही के लिए अलेखापरीक्षित स्टैंडअलोन वित्तीय परिणाम

क्र.सं.	विवरण	समाप्त तिमाही			
		30.06.2023 (अलेखापरीक्षित)	31.03.2023 (लेखापरीक्षित)	30.06.2022 (अलेखापरीक्षित)	31.03.2023 (लेखापरीक्षित)
1	परिचालना से कुल आय	11,702.52	10,867.14	8,861.08	39,330.54
2	अवधि के लिए शुद्ध लाभ/(हानि)(कर, अपवादामुळे और/या असाधारण मदी से पहले)	1,745.08	2,133.27	1,417.66	6,554.70
3	अवधि के लिए कर से पहले शुद्ध लाभ / (हानि) (अपवादामुळे और/या असाधारण मदी पश्चात)	1,745.08	2,133.27	1,417.66	6,554.70
4	अवधि के लिए कर पश्चात शुद्ध लाभ / (हानि) (अपवादामुळे और/या असाधारण मदी पश्चात)	1,340.40	2,014.54	1,072.60	5,359.79
5	अवधि के लिए कुल व्यापक आय [अवधि के लिए लाभ/(हानि) (कर पश्चात) अन्य विस्तृत आय (कर पश्चात) को मिलाकर]	एनए	एनए	एनए	एनए
6	चुकता अंश पूंजी	17,080.00	17,080.00	17,080.00	17,080.00
7	प्रारंभित निधियां (प्रारंभित निधियों के पुनर्मुल्यांकन को छोड़कर)				48,808.52
8	प्रतिभूति प्रीमियम खाता	एनए	एनए	एनए	एनए
9	निवल संपत्ति	66,459.27	65,118.87	60,545.95	65,118.87
10	चुकता ऋण पूंजी/ बकाया ऋण*	6,52,327.21	6,88,859.02	6,10,388.56	6,88,859.02
11	बकाया प्रतिदेय अधिमान्नी शेर	एनए	एनए	एनए	एनए
12	ऋण इकिटी अनुपात	९.70	10.45	9.96	10.45
13	प्रति शेर आय (इपीएस)	एनए	एनए	एनए	एनए
14	पूंजी मोचन प्रारंभित निधि	एनए	एनए	एनए	एनए
15	डिबेंचर मोचन प्रारंभित निधि	एनए	एनए	एनए	एनए

एनए = लागू नहीं।
* चुकता ऋण पूंजी / बकाया ऋण में बकाया जमा, बॉन्ड और डिबेंचर तथा उधार शामिल हैं।
नोट: 1) उपरोक्त विवरण सेबी (लिस्टिंग ऑब्लिगेशन और डिस्क्लोचर रिक्वायरमेंट) विनियमावली, 2015 के विनियम 52 के तहत स्टॉक एक्सचेंजों में काइल किए गए त्रैमासिक वित्तीय परिणामों के विस्तृत प्रारूप का उद्घरण है। तिमाही वित्तीय परिणामों का पूर्ण प्रारूप स्टॉक एक्सचेंज की वेबसाइट (एनएसई: www.nseindia.com) और बीएसई: www.bseindia.com) और बैंक की वेबसाइट (www.nabard.org) पर उपलब्ध हैं।
स्थान: मुंबई दिनांक: 25 जुलाई 2023
शांजी के वी अध्यक्ष