

उन्हाळ्यात फळे प्रमाणात खाणे गरजेचे



नवी दिल्ली : उन्हाळा सुरू झाला की बाजारत आंबे, टाटूज, लिंबू भासायला फळीची लसलेच दिशेने. अनेक पर्यायी रोज फळे खायली जातात. फळे आरोग्यासाठी चांगली असली तरी मधुमेह, लठ्ठपणा, फेरी सिखर उन्हाळात खाणे गरजेचे असल्याचे तज्ज्ञ सांगतात.

असते. काणूण त्यातील फायबरमुळे साखर हळूहळू शरीराले सोपली जाते. त्यासाठी आणकरी खाणे काहीवाढवून घ्यावे. त्यामुळे मधुमेह असल्याच्या व्यक्तींनी दिवसभरात अर्धा आंघोळी किंवा ४-५ फोटी खायचे योग्य ठरते. मधुमेह नसलेले एक लहान किंवा मध्यम आकाराचा पूर्ण शरीर खायला शकतात. आंब्या जेवणांनंतर खाण्यापेजनी मधल्या वेळेतून खाणे अधिक चांगले. त्यासाठी खोबरे, दही, भाजलेले फळे किंवा मीठ घेतल्यास रक्तातील साखर घ्याव्यात वाढत नाही, असेही तज्ज्ञांचे मत आहे. तज्ज्ञांच्या मते उन्हाळ्यात फळे खाताना योग्य प्रमाण, योग्य वेळ, योग्य लक्ष देणे आवश्यक आहे.

रेल्वेसाठी नव्या रेल्वेगाडी तयार करणेसाठी पाच कोटी खर्चाच्या उच्चस्तरीय चौकशीची मागणी

लोकसत्ता विशेष प्रतिनिधी
नागपूर : रवा-पवनामना-नांदेड रेल्वेगाडीसाठी नव्या रेल्वेगाडी तयार करणेसाठी पाच कोटी खर्चाच्या उच्चस्तरीय चौकशीची मागणी नारायण मंडळकर यांनी राज्य सरकारला केली आहे. या प्रकल्पात उच्चस्तरीय चौकशी करून सर्वोत्तम अर्थिक-वित्तीय करारही करावी, अशी मागणी तज्ज्ञांमध्ये उमरजेवलेली माली प्रजापति मंडळकर यांच्या वामनेचे वंनी राज्य सरकारला केली आहे. त्यांनी तज्ज्ञांनी नारायण मंडळकर यांच्या वामनेचे वंनी राज्य सरकारला केली आहे.



विभागातील सार्वजनिक चौकशीची माली प्रजापति मंडळकर यांनी राज्य सरकारला केली आहे. या प्रकल्पात उच्चस्तरीय चौकशी करून सर्वोत्तम अर्थिक-वित्तीय करारही करावी, अशी मागणी तज्ज्ञांमध्ये उमरजेवलेली माली प्रजापति मंडळकर यांच्या वामनेचे वंनी राज्य सरकारला केली आहे. त्यांनी तज्ज्ञांनी नारायण मंडळकर यांच्या वामनेचे वंनी राज्य सरकारला केली आहे.

नवजन्मिणीच्या भोवल्यात मिळालेली निधी खर्च करताना निमगबहायरीच्या हा निधी प्रामाणिकतेने वापरण्यात आला. सुकलाबाब, पुलाबाबदीकरता तालिक परतानी आवक आहे. रेल्वे ही कामे दहा लाख रुपयांच्या अधिकारी असल्याचे 'नवजन्मिणी' प्रकल्प राबववावी होते. मात्र, उपवरसंस्थांनी निमग बहायरीच्या निधीच्या अडथार केला. माहिती अधिकारत माहिती दिली जात नसल्याने नवजन्मिणीच्या सुविधांचे तयार केले.

कोरोडी काम निमगबहायरीच्या नसून निमगनुसार सर्व कामे केली जात आहेत. झाडांच्या पुलाबाबदीबाबत राज्य केंद्र, असे पडवयबर करणून रेल्वेच्या मनुष्यवृत्ती पुलाबाबत, दुसऱ्यापणे प्रकल्प राबवता जात आहे. रेल्वेची दैनिक वषोपासू रेल्वे कामे निमगबहायरीच्या सुविधांचे तयार केले. त्यामुळे निमगबहायरी आतूत पूर्णपणे चक्रीय आहे.

शेलापूरची वन परिश्रमालातील शेलापूर वनप्रवासात १४, झाडांसाठी १९ लाख रुपयांचे अडथार खर्च दाखवून, प्रशासक खर्च ६.८ हजार रुपयांचे अधिक असल्याच्या कल्पना असल्या. मागील टाटाकाल १०-१० लाख जैविकी यंत्रणे काढून प्रशासकाला देण्यात आला. तर मागील नैतिकता काढून घेण्यात आले. विशेष म्हणजे, सर्वोत्तम अर्थिकवित्तीय प्रशासकाला घेण्यात आले. विशेष म्हणजे, सर्वोत्तम अर्थिकवित्तीय प्रशासकाला घेण्यात आले. विशेष म्हणजे, सर्वोत्तम अर्थिकवित्तीय प्रशासकाला घेण्यात आले.

रोजच्या आहाराला परिपूर्ण बनवा
रोज 2 वेळा घ्या... डॉं मानसी कृत...
स्पिरुलिनी + कॅप्सुल्स
प्रोटीन, आयर्न, कॅल्शियम, विटॅमिन डी, बी 12 इ.युक्त हेल्थ टॉनिक
स्पिरुलिनी + घरघोच मागावा 9833683021

शेतकऱ्याला दिलासा
चंद्रपूर : नागभोई तालुक्यातील मिश्र येथील मृदापरीक्षण विभागाच्या योग्य यंत्रणेच्या अडथाराने शेतकऱ्यांच्या कुटुंबातील मुदामुदानी मरताना निमगपत पाच लाख रुपयांची मुदामुदानी केली. ११ मे रोजी तालुक्यातील कार्यालयात आयकर सूची मरताना पाच लाख रुपयांची मुदामुदानी केली. प्रदान करण्यात येणार आहे.

WANTED
Aadinarth College of Education
Application are invited for the following posts:
1. PRINCIPAL 01 Open
2. ASSISTANT PROFESSOR (FINE ART) 01 Open
3. ASSISTANT PROFESSOR (PHYSICAL EDUCATION) 01 Open
4. SECRETARY 01 Open

तावा सुचना
कोरोडी कार्यालय: श्रीमती मंडळकर, कोरोडी हाऊस, मांडव पेठ, कोरोडी, पुणे-४०००३८.
महाराष्ट्र शासन, कोरोडी कार्यालय, कोरोडी हाऊस, मांडव पेठ, कोरोडी, पुणे-४०००३८.

Mahindra FINANCE
अचल मालमत्ताच्या विक्रीसाठी विक्री सूचना (अचल ४) अंतर्गत
विस्तृत माहितीसाठी: महाराष्ट्र शासन, कोरोडी कार्यालय, कोरोडी हाऊस, मांडव पेठ, कोरोडी, पुणे-४०००३८.

यू ग्रो कॅपिटल लिमिटेड
अचल मालमत्ताच्या विक्रीसाठी विक्री सूचना (अचल ४) अंतर्गत
विस्तृत माहितीसाठी: महाराष्ट्र शासन, कोरोडी कार्यालय, कोरोडी हाऊस, मांडव पेठ, कोरोडी, पुणे-४०००३८.

तावा सुचना
कोरोडी कार्यालय: श्रीमती मंडळकर, कोरोडी हाऊस, मांडव पेठ, कोरोडी, पुणे-४०००३८.
महाराष्ट्र शासन, कोरोडी कार्यालय, कोरोडी हाऊस, मांडव पेठ, कोरोडी, पुणे-४०००३८.

टाटा कॅपिटल हाऊसिंग फायनान्स लिमिटेड
अचल मालमत्ताच्या विक्रीसाठी विक्री सूचना (अचल ४) अंतर्गत
विस्तृत माहितीसाठी: महाराष्ट्र शासन, कोरोडी कार्यालय, कोरोडी हाऊस, मांडव पेठ, कोरोडी, पुणे-४०००३८.

यू ग्रो कॅपिटल लिमिटेड
अचल मालमत्ताच्या विक्रीसाठी विक्री सूचना (अचल ४) अंतर्गत
विस्तृत माहितीसाठी: महाराष्ट्र शासन, कोरोडी कार्यालय, कोरोडी हाऊस, मांडव पेठ, कोरोडी, पुणे-४०००३८.

तावा सुचना
कोरोडी कार्यालय: श्रीमती मंडळकर, कोरोडी हाऊस, मांडव पेठ, कोरोडी, पुणे-४०००३८.
महाराष्ट्र शासन, कोरोडी कार्यालय, कोरोडी हाऊस, मांडव पेठ, कोरोडी, पुणे-४०००३८.

OSBI भारतीय स्टेट बँक
परिशिष्ट IV क्रम - ४ (1) तावा सुचना (अचल संपत्तीकरिता)
अचल मालमत्ता गणपतवारीचे तालिका
अचल मालमत्ता गणपतवारीचे तालिका

OSBI भारतीय स्टेट बँक
परिशिष्ट IV क्रम - ४ (1) तावा सुचना (अचल संपत्तीकरिता)
अचल मालमत्ता गणपतवारीचे तालिका
अचल मालमत्ता गणपतवारीचे तालिका

ए.एम.ई. सेंट्रल अक्यूरो रोड शाखा
अचल मालमत्ता गणपतवारीचे तालिका
अचल मालमत्ता गणपतवारीचे तालिका