

यूटीआय लार्ज कॅप फंड

अमरावती, १३ डिसेंबर : यूटीआय लार्ज कॅप फंड हा भारतातील पहिला इकिटी-केंद्रितफंड असून, त्याची सुरुवात ऑक्टोबर १९८६ मध्ये झाली. गेल्या ३८ वर्षांहून अधिक कालावधीत या फंडने दीर्घकालीन संपत्ती निर्मितीचा भक्कम इतिहास निर्माण केला आहे. यूटीआय लार्ज कॅप फंड ही ओपन-एंडेड इकिटी योजना असून, ती प्रामुख्याने आपल्या-आपल्यांसाठी स्पर्धात्मक प्रारब्ध असलेल्या लार्ज कॅप कंपन्यांमध्ये गुंतवणूक करते. शेअर निवडीसाठी हा फंड ब्लेंड गुंतवणूक शैलीचा अवलंब करतो. म्हणजेच, वाढीच्या संधी आणि मूल्यआधारित शेअर्स यांचा समतोल साधत, सर्व हवामानात टिकणारा संतुलित इकिटी पोर्टफोलिओ तयार करण्याचा प्रयत्न केला जातो. हा फंड अशा कंपन्यांमध्ये गुंतवणूक करण्यावर भर देतो ज्या मूलभूतदृष्ट्या मजबूत आहेत, ज्यांचे कर्ज नियंत्रणात आहे, उत्पन्नात सातत्यपूर्ण वाढ

दिसते, नफ्यावर स्पष्ट लक्ष आहे, भांडवलार मिळणारा परतावा हा भांडवली खर्चापेक्षा जास्त आहे आणि ज्या सातत्याने ऑपरेटिंग कॅश-फ्लो निर्माण करतात. अशा प्रकारच्या कंपन्या भविष्यातील विस्तारासाठी फ्री कॅश-फ्लोनर्माण करू शकतात आणि विद्यमान भागधारकाच्या शेअर्सचे डायल्युशन टाळण्यास मदत करतात. यूटीआय लार्ज कॅप फंडच्या पोर्टफोलिओमध्ये एचडीएफसी बँक लिमिटेड, आयसीआयसीआय बँक लिमिटेड, इन्फोसिस लिमिटेड, रिलायन्स इंडस्ट्रीज लिमिटेड, भारती एअरटेल लिमिटेड, कोटक महिंद्रा बँक लिमिटेड, लार्सन अँड टुब्रो लिमिटेड, बजाज फायनान्स लिमिटेड, विसस बँक लिमिटेड आणि स्टेट बँक ऑफ इंडिया यांसारख्या आघाडीच्या कंपन्यांचा समावेश आहे. टॉप १० शेअर्सचा वाटा सुमारे ४९% इतका आहे.

३० नोव्हेंबर २०२५ पर्यंतच्या

HDFC BANK नोंदीकृत कार्यालय: एचडीएफसी बँक हाऊस, सेनापती बापट मार्ग, लोअर परळ (पश्चिम), मुंबई -४000१३ आणि एचडीएफसी बँक लिमिटेड, पहिला मजला, आय-थिंक टेक्नो कॅम्पस, कांजूरमार्ग (पूर्व), मुंबई -४000४२ येथे रिटेल पोर्टफोलिओ मॅनेजमेंट म्हणून त्यांचे एक कार्यालय आहे.

सिलाब विक्री सूचना
कर्जदारांना, विशेषतः, आणि सर्वसाधारणपणे, जनतेला सूचित केले जाते की खालील खाल्यांमध्ये तारण ठेवलेल्या सोन्याच्या दागिन्यांचा / तारणांचा सार्वजनिक सिलाब करण्याचा प्रस्ताव आहे. हा सिलाब कर्जदारांच्या सोन्याच्या दागिन्यांचा / तारणांचा आहे ज्यांनी कर्जाची थकबाकी फेडण्यासाठी एचडीएफसी बँक लिमिटेड (बँक) कडून नोटीस देऊनही स्वाक्षरी केलेल्या आणि स्वीकारलेल्या कर्ज कराराच्या अटीनुसार पेसे देण्यास कसलेही आहे. बँकेने कर्जदारांना एक नोटीस देवित जी कारी केेली होती ज्यामध्ये खालील खाल्यांमध्ये संपूर्ण थकबाकी परत करण्यासाठी ७ दिवसांचा कालावधी देण्यात आला होता, अन्यथा बँक पुढील सूचना न देता संपूर्ण तारण सोन्याच्या तारणाचा सिलाब करण्यास स्वतंत्र असेल. कर्जदारांनी दुर्लक्ष केले आहे आणि पेसे देण्यास अग्रशस्त्री ठरले आहे, म्हणून, कर्ज करारानुसार बँकेने तारण ठेवणाऱ्या म्हणून संपूर्ण सोन्याचे दागिने/तारकन सिलाबादारे विकून आणि कर्जदारांनी बँकेला दिलेली थकबाकी वसूल करून सोन्याच्या तारणावर तारण लागू करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

हा सिलाब खालील शाखांमध्ये दिनांक २२-१२-२०२५ रोजी दुपारी ३.३० वाजेपासून आयोजित केला जाईल. जर कोणत्याही तारण ठेवलेल्या तारणाचा सिलाब नमूद केलेल्या तारखेला आयोजित केला जाऊ शकत नसेल किंवा पूर्ण केला जाऊ शकत नसेल, तर बँकेने पुढील कोणत्याही तारखेला आणि येथी सिलाब करण्याचा किंवा पुढे जाण्याचा अधिकार राखून ठेवला आहे.

कर्ज क्रमांक	कर्जदाराचे नाव	कर्जाची रक्कम	सिलाबाचे ठिकाण
76026319	सुरेखा राजेश हिंदे	300500	पोरमॉ टॉवर्स, महाबूब मंईर रोड., पोस्टल ग्राउंड समोर, वयतमाळ, महाराष्ट्र - ४४५00१.
75637257	सुचीर बाळकृष्णराव ठोकेडे	99000	
75908243	आरती लक्ष्मण घोषरी	105000	पारस प्लाझा, शांभू रोड १-९, अप्पर ग्राउंड, एलबीआय जवळ, रिताड रोड, बांमिन, महाराष्ट्र ४४४५0५
75891184	ओमप्रकाश चंद्रप्रकाश आर्य	25500	प्लॉट क्र. २२५, २२६, एमपीएलव्हा नॅ.८२, नझूल शीट क्र. २७, ब्लॉक नंबर ११, न्यू शिवाजी वाडे, हिंगणघाट, महाराष्ट्र ४४२३0१
48568 1933	आशिश विजय हाडोळे	161500	तळमजला, ३१९१, कस्तुरबा रोड, न. सिटी हायस्कूल, जि. चंद्रपूर, महाराष्ट्र ४४४०४१

सिलाब जसे आहे तिथे आहे आणि जसे आहे जे आहे या तत्त्वावर आयोजित केला जाईल आणि आणि सोन्याच्या दागिन्यांची गुणवत्ता, शुद्धता, कॅरॅटेज, वजन किंवा मूल्यांकनाबाबत कोणतेही प्रतिनिधित्व बँक करणार नाही किंवा हनी देणार नाही. संपात्य खरेदीदारांशी बोली लावण्यापूर्वी सोन्याच्या दागिन्यांची गुणवत्ता, शुद्धता, कॅरॅटेज, वजन किंवा मूल्यांकनाची पडताळणी करणे, तपासणी करणे आणि स्वतःचे संपाधान करणे ही एकमात्र आणि संपूर्ण जबाबदारी असेल आणि अशा उद्देशाने संपात्य खरेदीदारांना त्यांच्या स्वतःच्या खर्चावर आणि खर्चावर, आणि वर दिलेल्या परत्यावर, सिलाब आयोजित करण्यासाठी निश्चित केलेल्या वेळेच्या ४५ मिनिटे आधी ताळांच्या सल्ल्यासह किंवा त्याशिवाय सोन्याचे दागिने तपासण्याची परवानगी असेल. सर्व बोली बँक या संदर्भात निश्चित करण्यास योग्य वाटेल अशा किमान राखीव किंमतीच्या अधीन असतील. सिलाबाचे मूल्य आयबीजेए (इंडिया बुलियन अँड ज्वेलर्स असोसिएशन लिमिटेड) नुसार सोन्याच्या मागील दिवशीच्या बँक किंमतीवर आधारित असेल. अशा सिलाबानुसार सिलाब प्रक्रिया आणि विक्री (जर असेल तर) बँक तिच्या स्वतःच्या विवेकबुद्धीनुसार लावण्यास योग्य वाटेल अशा पुढील अटी आणि शर्तीच्या अधीन असेल. जर वर नमूद केलेल्या कर्जदाराने कर्ज कराराच्या अटीनुसार बँकेला देय असलेली रक्कम त्याच्या वैयक्तिक कर्ज खात्यात वर नमूद केलेल्या सिलाबापूर्वी पूर्णपणे भरली, तर सदर कर्ज सुरक्षित करणारे तारण दागिने बँकेला पुढील कोणत्याही सूचना न देता सदर सिलाबातून काढून घेता येतील. कुन्या लक्षात ठेवा की बँकेच्या अधोस्वाक्षरीकृत अधिकृत अधिकाऱ्याचा पूर्ण विवेकाधिकार आहे, पुर्य सूचना न देता आणि कोणतेही कारण न देता सिलाब प्रक्रिया पुढे वळणेल किंवा रद्द करणे आणि कोणतेही कारण न देता कोणत्याही किंवा सर्व बोली किंवा ऑफर नाकारणे.

तारीख: १५.१२.२0२५ रवा /- अधिकृत अधिकारी एचडीएफसी बँक लि.

यूटीआय लार्ज कॅप फंड
अमरावती, १३ डिसेंबर : यूटीआय लार्ज कॅप फंड हा भारतातील पहिला इकिटी-केंद्रितफंड असून, त्याची सुरुवात ऑक्टोबर १९८६ मध्ये झाली. गेल्या ३८ वर्षांहून अधिक कालावधीत या फंडने दीर्घकालीन संपत्ती निर्मितीचा भक्कम इतिहास निर्माण केला आहे. यूटीआय लार्ज कॅप फंड ही ओपन-एंडेड इकिटी योजना असून, ती प्रामुख्याने आपल्या-आपल्यांसाठी स्पर्धात्मक प्रारब्ध असलेल्या लार्ज कॅप कंपन्यांमध्ये गुंतवणूक करते. शेअर निवडीसाठी हा फंड ब्लेंड गुंतवणूक शैलीचा अवलंब करतो. म्हणजेच, वाढीच्या संधी आणि मूल्यआधारित शेअर्स यांचा समतोल साधत, सर्व हवामानात टिकणारा संतुलित इकिटी पोर्टफोलिओ तयार करण्याचा प्रयत्न केला जातो.

हा फंड अशा कंपन्यांमध्ये गुंतवणूक करण्यावर भर देतो ज्या मूलभूतदृष्ट्या मजबूत आहेत, ज्यांचे कर्ज नियंत्रणात आहे, उत्पन्नात सातत्यपूर्ण वाढ दिसते, नफ्यावर स्पष्ट लक्ष आहे, भांडवलार मिळणारा परतावा हा भांडवली खर्चापेक्षा जास्त आहे आणि ज्या सातत्याने ऑपरेटिंग कॅश-फ्लो निर्माण करतात. अशा प्रकारच्या कंपन्या भविष्यातील विस्तारासाठी फ्री कॅश-फ्लोनर्माण करू शकतात आणि विद्यमान भागधारकाच्या शेअर्सचे डायल्युशन टाळण्यास मदत करतात. यूटीआय लार्ज कॅप फंडच्या पोर्टफोलिओमध्ये एचडीएफसी बँक लिमिटेड, आयसीआयसीआय बँक लिमिटेड, इन्फोसिस लिमिटेड, रिलायन्स इंडस्ट्रीज लिमिटेड, भारती एअरटेल लिमिटेड, कोटक महिंद्रा बँक लिमिटेड, लार्सन अँड टुब्रो लिमिटेड, बजाज फायनान्स लिमिटेड, विसस बँक लिमिटेड आणि स्टेट बँक ऑफ इंडिया यांसारख्या आघाडीच्या कंपन्यांचा समावेश आहे. टॉप १० शेअर्सचा वाटा सुमारे ४९% इतका आहे.

३० नोव्हेंबर २०२५ पर्यंतच्या

HDFC BANK नोंदीकृत कार्यालय: एचडीएफसी बँक हाऊस, सेनापती बापट मार्ग, लोअर परळ (पश्चिम), मुंबई -४000१३ आणि एचडीएफसी बँक लिमिटेड, पहिला मजला, आय-थिंक टेक्नो कॅम्पस, कांजूरमार्ग (पूर्व), मुंबई -४000४२ येथे रिटेल पोर्टफोलिओ मॅनेजमेंट म्हणून त्यांचे एक कार्यालय आहे.

सिलाब विक्री सूचना
कर्जदारांना, विशेषतः, आणि सर्वसाधारणपणे, जनतेला सूचित केले जाते की खालील खाल्यांमध्ये तारण ठेवलेल्या सोन्याच्या दागिन्यांचा / तारणांचा सार्वजनिक सिलाब करण्याचा प्रस्ताव आहे. हा सिलाब कर्जदारांच्या सोन्याच्या दागिन्यांचा / तारणांचा आहे ज्यांनी कर्जाची थकबाकी फेडण्यासाठी एचडीएफसी बँक लिमिटेड (बँक) कडून नोटीस देऊनही स्वाक्षरी केलेल्या आणि स्वीकारलेल्या कर्ज कराराच्या अटीनुसार पेसे देण्यास कसलेही आहे. बँकेने कर्जदारांना एक नोटीस देवित जी कारी केेली होती ज्यामध्ये खालील खाल्यांमध्ये संपूर्ण थकबाकी परत करण्यासाठी ७ दिवसांचा कालावधी देण्यात आला होता, अन्यथा बँक पुढील सूचना न देता संपूर्ण तारण सोन्याच्या तारणाचा सिलाब करण्यास स्वतंत्र असेल. कर्जदारांनी दुर्लक्ष केले आहे आणि पेसे देण्यास अग्रशस्त्री ठरले आहे, म्हणून, कर्ज करारानुसार बँकेने तारण ठेवणाऱ्या म्हणून संपूर्ण सोन्याचे दागिने/तारकन सिलाबादारे विकून आणि कर्जदारांनी बँकेला दिलेली थकबाकी वसूल करून सोन्याच्या तारणावर तारण लागू करण्याचा निर्णय घेतला आहे.

कर्ज क्रमांक	कर्जदाराचे नाव	कर्जाची रक्कम	सिलाबाचे ठिकाण
76026319	सुरेखा राजेश हिंदे	300500	पोरमॉ टॉवर्स, महाबूब मंईर रोड., पोस्टल ग्राउंड समोर, वयतमाळ, महाराष्ट्र - ४४५00१.
75637257	सुचीर बाळकृष्णराव ठोकेडे	99000	
75908243	आरती लक्ष्मण घोषरी	105000	पारस प्लाझा, शांभू रोड १-९, अप्पर ग्राउंड, एलबीआय जवळ, रिताड रोड, बांमिन, महाराष्ट्र ४४४५0५
75891184	ओमप्रकाश चंद्रप्रकाश आर्य	25500	प्लॉट क्र. २२५, २२६, एमपीएलव्हा नॅ.८२, नझूल शीट क्र. २७, ब्लॉक नंबर ११, न्यू शिवाजी वाडे, हिंगणघाट, महाराष्ट्र ४४२३0१
48568 1933	आशिश विजय हाडोळे	161500	तळमजला, ३१९१, कस्तुरबा रोड, न. सिटी हायस्कूल, जि. चंद्रपूर, महाराष्ट्र ४४४०४१

सिलाब जसे आहे तिथे आहे आणि जसे आहे जे आहे या तत्त्वावर आयोजित केला जाईल आणि आणि सोन्याच्या दागिन्यांची गुणवत्ता, शुद्धता, कॅरॅटेज, वजन किंवा मूल्यांकनाबाबत कोणतेही प्रतिनिधित्व बँक करणार नाही किंवा हनी देणार नाही. संपात्य खरेदीदारांशी बोली लावण्यापूर्वी सोन्याच्या दागिन्यांची गुणवत्ता, शुद्धता, कॅरॅटेज, वजन किंवा मूल्यांकनाची पडताळणी करणे, तपासणी करणे आणि स्वतःचे संपाधान करणे ही एकमात्र आणि संपूर्ण जबाबदारी असेल आणि अशा उद्देशाने संपात्य खरेदीदारांना त्यांच्या स्वतःच्या खर्चावर आणि खर्चावर, आणि वर दिलेल्या परत्यावर, सिलाब आयोजित करण्यासाठी निश्चित केलेल्या वेळेच्या ४५ मिनिटे आधी ताळांच्या सल्ल्यासह किंवा त्याशिवाय सोन्याचे दागिने तपासण्याची परवानगी असेल. सर्व बोली बँक या संदर्भात निश्चित करण्यास योग्य वाटेल अशा किमान राखीव किंमतीच्या अधीन असतील. सिलाबाचे मूल्य आयबीजेए (इंडिया बुलियन अँड ज्वेलर्स असोसिएशन लिमिटेड) नुसार सोन्याच्या मागील दिवशीच्या बँक किंमतीवर आधारित असेल. अशा सिलाबानुसार सिलाब प्रक्रिया आणि विक्री (जर असेल तर) बँक तिच्या स्वतःच्या विवेकबुद्धीनुसार लावण्यास योग्य वाटेल अशा पुढील अटी आणि शर्तीच्या अधीन असेल. जर वर नमूद केलेल्या कर्जदाराने कर्ज कराराच्या अटीनुसार बँकेला देय असलेली रक्कम त्याच्या वैयक्तिक कर्ज खात्यात वर नमूद केलेल्या सिलाबापूर्वी पूर्णपणे भरली, तर सदर कर्ज सुरक्षित करणारे तारण दागिने बँकेला पुढील कोणत्याही सूचना न देता सदर सिलाबातून काढून घेता येतील. कुन्या लक्षात ठेवा की बँकेच्या अधोस्वाक्षरीकृत अधिकृत अधिकाऱ्याचा पूर्ण विवेकाधिकार आहे, पुर्य सूचना न देता आणि कोणतेही कारण न देता सिलाब प्रक्रिया पुढे वळणेल किंवा रद्द करणे आणि कोणतेही कारण न देता कोणत्याही किंवा सर्व बोली किंवा ऑफर नाकारणे.

तारीख: १५.१२.२0२५ रवा /- अधिकृत अधिकारी एचडीएफसी बँक लि.

न्यूरोसर्जरी, सक्रा वर्ल्ड हॉस्पिटल म्हणाले. प्रगत पार्किन्सन रोगाच्या रुग्णांच्या व्यवस्थापनात डीप ब्रेन स्टिम्युलेशन शसक्रिया ही खऱ्या अर्थाने गेम-चेंजर ठर आहे.

या कार्यक्रमात सक्रा वर्ल्ड हॉस्पिटलमधील प्रमुख क्लिनिकल तज्ज्ञांचा पॅनेल सहभागी झाला. यामध्ये डॉ. अर्जुन श्रीवत्स, डायरेक्टर व एचओडी, इन्स्टिट्यूट ऑफ ब्रेन अँड स्पानिन; डॉ. अमित कुलकर्णी, सीनियर कन्सल्टंट व लीड न्यूरोलॉजिस्ट व स्ट्रोक; डॉ. हेम कृष्णा पी.; डॉ. आलोक मोहन उप्पार; डॉ. महेश्वरणा बी. एम., डायरेक्टर व हेड, सक्रा इन्स्टिट्यूट ऑफ रिहॅबिलिटेशन सायन्सेस; तसेच डॉ. रवेता कडबा, न्यूरोसायकॉलॉजिस्ट, सक्रा वर्ल्ड हॉस्पिटलचा समावेश होता.

के. ई. इयामा, डेप्युटी मॅनेजिंग डायरेक्टर, सक्रा वर्ल्ड हॉस्पिटल म्हणाले, दहा वर्षांहून अधिक अनुभव, प्रगत तंत्रज्ञान आणि अत्यंत कुशल न्यूरोलॉजी व न्यूरोसर्जरी तज्ज्ञांच्या टीमसह आम्ही आमचा न्यूरोसायन्सेस कार्यक्रम सातत्याने अधिक सक्षम करत आहोत. या समर्पित पार्किन्सन रोग क्लिनिकचे उद्घाटन जागतिक दर्जाचे, रुग्ण-केंद्रित न्यूरोकेअर देण्याच्या आमच्या बांधिलकीला अधिक बळ देते. लवकेश फासू, ग्रुप चीफ ऑपरेटिंग ऑफिसर म्हणाले: हे समर्पित पार्किन्सन रोग क्लिनिक आमच्या रुग्णांसाठी अचूक, भविष्यासाठी सज्ज न्यूरोलॉजिकल केअर देण्यावरील आमचा भर दर्शवते. प्रगत निदान, विशेष म्हणजे डॉसिऑर्ड तज्ज्ञात आणि संरचित दीर्घकालीन केअर एकत्र आणून, रुग्णांच्या पार्किन्सन प्रवासाच्या प्रत्येक टप्प्यावर त्यांना वेळेवर, समन्वित आणि समग्र उपचार एका विश्वासाहं छताखाली देणे हे आमचे उद्दिष्ट आहे.



डॉ. अर्जुन श्रीवत्स

जीवनमानात लक्षणीय सुधारणा घडवून आणेल. नव्या क्लिनिकच्या महत्त्वावर प्रकाश टाकताना डॉ. प्रशांत एल. के., नामवंत मूव्हमेंट डिसऑर्डर तज्ज्ञ, एमडीएसआय चे संस्थापक सदस्य तसेच इंटरनॅशनल पार्किन्सन अँड मूव्हमेंट डिसऑर्डर सोसायटी (आयपीएमडीएस) चे सक्रिय सदस्य म्हणाले, पार्किन्सन रोग ही एक गुंतागुंतीची न्यूरोडिजेनेरेटिव्ह स्थिती आहे. त्यासाठी वेळेवर हस्तक्षेप आणि बहुवैद्यकीय दृष्टिकोन अत्यावश्यक आहे. अशा विशेष क्लिनिकची आज निर्तात गरज आहे.

डॉ. हेम कृष्णा पी., कन्सल्टंट-न्यूरोलॉजीपार्किन्सन रोग व मूव्हमेंट डिसऑर्डर्स, सक्रा वर्ल्ड हॉस्पिटल म्हणाले, आमचे नवे क्लिनिक प्रगत न्यूरोलॉजिकल मूल्यांकन, मूव्हमेंट डिसऑर्डर तज्ज्ञ उपचार, न्यूरोसर्जरी, न्यूरोसायकॉलॉजी आणि पुनर्वसन यांचे एकात्मिक रूपात एकत्रीकरण करते, जेणेकरून दीर्घकालीन परिणाम अधिक चांगले साधता येतील आणि पार्किन्सन रोगाचे जीवनमान सुधारता येईल. डॉ. आलोक मोहन उप्पार, कन्सल्टंट –न्यूरोसर्जरी व फंक्शनल

आणण्यास मदत करतात. पुढील एपिसोड 'नो पाम ऑईल? डोण्ट बी फ्रूल' मध्ये ते 'नो पाम ऑईल' लेबल्सचे वाढते प्रमाण आणि या टॅसमुळे आरोग्याबाबत दिशाभूल करणारे समज निर्माण होण्याबाबत चर्चा करतात. अनुभव खरेदीदारांना पॅकेटच्या पृष्ठभागांवर असलेल्या दाव्यांवर अवलंबून राहता संपूर्ण साहित्याची यादी आणि पोषणाबाबत तथ्ये वाचण्याचे आवाहन करतात. प्रभावकाची माहिती

दोन्ही एपिसोड्समध्ये अनुभव निदर्शनास आणतात: रस्त्यावरील विक्रेते उच्च तापमानामध्ये स्थिर राहणाऱ्या आणि उच्च स्मोक पॉइंट असण्यासोबत सहजपणे खराब न होणाऱ्या तिलांना प्राधान्य देतात. पाम तेलाची तटस्थ चव फ्लेवर्स कायम ठेवते. अनेक ग्राहकांना माहित नाही की पाम तेल नैसर्गिकरित्या ट्रान्स-फॅट मुक्त आणि



कोलेस्ट्रॉल-मुक्त आहे. सुरक्षित कूकिंग पद्धती अवलंबणे महत्त्वाचे आहे: ताजे तेल वापरा, तेल अधिक गरम करणे टाळा आणि घरामध्ये तेल बदलत राहा. पाम तेलाबाबत विज्ञानाचे मत पाम तेल नैसर्गिकरित्या कोलेस्ट्रॉल-मुक्त आहे, जेथे कोलेस्ट्रॉल फक्त मांस-आधारित फॅट्समध्ये आढळून येते. संतुलित आहारात भाग म्हणून सेवन केल्यास पाम तेलाचा रक्तातील कोलेस्ट्रॉल पातळ्यांवर तटस्थ प्रभाव पडतो. पाम तेलामध्ये टोकोट्रिएनॉल्स सारखी

पुष्पा इम्पॉसिबल मधील दीक्षा जोशी म्हणते, मी साकारत असलेल्या दीक्षीची सहानुभूतीपूर्ण आणि संवेदनशील बाजू माझ्यासारखी आहे

आहे. त्यामुळे अत्यंत लोकप्रिय आणि भावनिक गाथा असलेल्या मालिकेतून पर्दापण करणे योग्य होईल असे मला वाटते. २. या मालिकेने ७ वर्षांची झेप घेतली आहे. दीक्षीचा प्रवास आता कसा बदलत जाणार आहे ? दीक्षी आता एक आई आहे. त्यामुळे तिचा प्रवास अधिक जटिल आणि भावनिक झाला आहे. आपली दत्तक घेतलेली मुलगी स्वरा हिच्याशी संबंध सुधारण्याची तिची धडपड सुरू आहे. तिला हे जाणवते आहे की स्वराला मागे सोडून आल्यावर, तिला कसे वाटत असेल. दीक्षीच्या मनात अजूनही ती अपराधी भावना आहे. खरं तर, स्वरा नकोशी झाली आहे ही भावना तिला स्वराला कधीच करून द्यायची नव्हती. याच वेळी, ती कुटुंबातील जबाबदाऱ्या देखील पार पाडत आहे, खास करून राशी आणि तिच्या लग्नाबाबतच्या. एकंदरित, आपल्या कुटुंबासाठी जास्त वेळ देण्याचा आता तिचा प्रयत्न आहे, कारण या आधी तिने आपल्या

करकीदीसाठी भरपूर वेळ दिला आहे. ३. दीक्षीच्या व्यक्तिमत्त्वातील कोणत्या गोष्टीशी तुला स्वतःचे साम्य दिसते? आणि तुला सगळ्यात जास्त आव्हान कशात वाटते ? दीक्षीच्या स्वभावतील सहानुभूतीपूर्ण आणि संवेदनशील बाजू मला माझ्या स्वाभावशी साम्य दाखवणारी वाटे. ती गोष्टी खूप आतून अनुभवते, हा तिचा गुण माझ्यासारखा आहे. पण तिची ताकद आणि तिचा सोशिकपणा मला प्रेरणा देतो. भावनिक चढ-उतार, अपराधी भावना आणि जबाबदारी यात ती स्वतःचा तोल ज्या पद्धतीने सांभाळते, त्याचे मला कौतुक वाटते. हा लवचिकपणा मला माझ्या आयुष्यात असलेला आवडेल.

अशाप्रकारे, दीक्षी माझ्यासाठी परिचित आहे आणि प्रेरणादायक देखील. ४. पहिल्यांदाच हिंदी टीव्ही मालिकेच्या सेटवर येताना कसे वाटले ? पहिल्या दिवशीचा बुजलेपणा किंवा थोर काही खास क्षण आहेत का ? हो, मी थोडी भांडावले होते. खरं तर मी

अजूनही रोज सेटवर जाताना थोडी बुजुनूच असते. सर्व टेलिव्हिजन कलाकारांविषयी मला खूप आदर वाटतो, कारण ते खूप चांगल्या प्रकारे प्रशिक्षित असतात- तांत्रिकदृष्ट्या आणि स्टॅमिन्याच्या बाबतीत. माझ्यासाठी, हे माध्यम म्हणजे जणू निरंतर चालणारी कार्यशाळा किंवा सुरू असलेला अ‍ॅक्टिंग कोर्स आहे. सेटवरील प्रत्येक सह-कलाकारााणि क्रू सदस्याप्रती मी कृतज्ञ आहे, कारण मी सतत त्यांच्याकडून काहीतरी शिकत आहे. आणि ही फार मोठी गोष्ट आहे.

५. पुष्पा इम्पॉसिबलच्या कलाकारांसोबत काम करण्याचा आतापर्यंतचा अनुभव कसा आहे ? कृष्णा मॅम तर जबरदस्त आहेत. त्यांच्याकडून शिकण्यासारखे खूप काही आहे-एक अभिनेत्री म्हणून आणि एक व्यक्ती म्हणून देखील. त्यांच्यात एक डौल आणि शांतीनता आहे. त्यांची सेटवरची ऊर्जा अफाट असते. त्यांच्या कारणास राहायला मला आवडते, कारण त्यांचे केवळ

मेष : तुमच्या कामात प्रगतीच्या संधी तुम्हाला मिळतील. गृहिणींना कामाचा ताण वाढू शकतो. त्यामुळे आरोग्याची काळजी घ्या. जुने आजार पुन्हा उदवू शकतात. वृषभ : आजचा दिवस संमिश्र राहील. तुमचे प्रलंबित असलेले सरकारी काम आज पूर्ण होण्याची दाट शक्यता आहे. मीडिया आणि मार्केटिंगशी संबंधित लोकांना त्यांच्या कामात विशेष फायदा मिळेल. मिथुन : गुंतवणुकीच्या योजना सुरू करण्यासाठी आजचा दिवस अत्यंत शुभ आहे. भविष्यात चांगला फायदा मिळेल. अविवाहित लोक आज नवीन नातेसंबंध किंवा मैत्रीची सुरुवात करू शकतात.

कर्क : कौटुंबिक बाबींमध्ये बाहेरील व्यक्तीचा हस्तक्षेप होऊ देऊ नका. जुन्या मित्राची भेट फायदेशीर ठरू शकते. आपले वैयक्तिक विचार आणि बाहेरील लोकांसोबत शेअर करणे टाळा. सिंह : कामाच्या ठिकाणी तुमच्या योगदानामुळे तुम्हाला आदर मिळण्याची शक्यता आहे. तुमचे खर्च नियंत्रणात ठेवा. अनावश्यक खर्च करणे टाळा, यामुळे तुमची आर्थिक बाजू मजबूत राहील.

कन्या : आजचा दिवस आनंददायी जाईल. वैवाहिक जीवनातील समस्या सुटतील. कुटुंबातील सदस्यांमध्ये आनंददायी वातावरण असेल. मुलांसोबत वेळ घालवल्याने आनंद मिळेल.

तूळ : आजचा दिवस तुमच्या बाजूने असेल. तुम्हाला नशिबाची चांगली साथ मिळेल. व्यवसायात अनपेक्षित आर्थिक फायदा होण्याची शक्यता आहे, ज्यामुळे तुमची आर्थिक बाजू मजबूत होईल.

वृश्चिक : कामाच्या ठिकाणी संयम ठेवा. कोणताही निर्णय घाईत घेऊ नका. तुमच्या मुलाच्या शिक्षणाशी संबंधित असलेल्या समस्या आज सोडवल्या जातील. त्यांना तुमच्या मदतीने प्रगती करता येईल.

धनु : आजचा दिवस कौटुंबिक बाबींसाठी शुभ आहे. कौटुंबिक समस्या आपोआपच सुटतील. तुम्ही तुमच्या जोडीदारासोबत आनंदाने वेळ घालवाल. धार्मिक कार्यात तुमची आवड वाढेल.

मकर : कौटुंबिक स्तरावर असलेले जुने वाद संपू शकतात. ज्यामुळे घरात सौहार्द राहील. कोणताही अनावश्यक सल्ला देणे टाळा, यामुळे गैरसमज निर्माण होऊ शकतात.

कुंभ : नोकरी करणाऱ्या व्यक्तींना त्यांच्या कामाची योग्य दखल घेऊन नवीन जबाबदाऱ्या दिल्या जाऊ शकतात. करिअरमध्ये प्रगती होईल. तणाव निर्माण करणे टाळा आणि शांतता राखा.

मीन : आज दिवसभर थोडा आळस जाणवण्याची शक्यता आहे, पण कामावर लक्ष केंद्रित करून तो आळस दूर करा. धार्मिक कार्यात सहभागी झाल्यास मनाला शांती आणि सकारात्मक ऊर्जा मिळेल.

समग्र न्यूरोकेअर अधिक सक्षम करण्यासाठी सक्रा वर्ल्ड हॉस्पिटलने अत्याधुनिक पार्किन्सन रोग क्लिनिकचे उद्घाटन केले

बेंगळुरू, १४ डिसेंबर : भारतातील पहिले १००% एफडीआय-वित्तपोषित रुग्णालय आणि न्यूरोसायन्सेस क्षेत्रातील अग्रणी असलेल्या सक्रा वर्ल्ड हॉस्पिटलने आज आपल्या पार्किन्सन रोग क्लिनिकच्या उद्घाटनाची घोषणा केली. पार्किन्सन रोग आणि इतर मूव्हमेंट डिसऑर्डर्सने प्रगत रुग्णांसाठी प्रगत निदान, वैयक्तिकृत उपचार आणि समग्र पुनर्वसन सेवा देण्यासाठी हे समर्पित, बहुवैद्यकीय केंद्र स्थापन करण्यात आले आहे.

या अत्याधुनिक क्लिनिकचे औपचारिक उद्घाटन युईची नागानो, मॅनेजिंग डायरेक्टर; के. ई. इयामा, डेप्युटी मॅनेजिंग डायरेक्टर; आणि लवकेश कुमार फासू, ग्रुप चीफ ऑपरेटिंग ऑफिसर, सक्रा वर्ल्ड हॉस्पिटल, बेंगळुरू यांच्या हस्ते करण्यात आले. यावेळी प्रमुख पाहुणे म्हणून डॉ. प्रशांत एल. के., मूव्हमेंट डिसऑर्डर सोसायटी ऑफ इंडिया (एमडीएसआय) चे संस्थापक सदस्य, तसेच डॉ. हेम कृष्णा पी., कन्सल्टंट न्यूरोलॉजी, पार्किन्सन रोग व मूव्हमेंट डिसऑर्डर्स, सक्रा वर्ल्ड हॉस्पिटल, बेंगळुरू उपस्थित होते.

या क्लिनिकने विशेष पार्किन्सन केअर पॅकेजेस देखील सुरू केली आहेत, जी रोगाच्या प्रत्येक टप्प्यावर रुग्णांना सुलभ आणि सातत्यपूर्ण उपचार देण्यासाठी तयार करण्यात आली आहेत.

या उपक्रमावर भाष्य करताना युईची नागानो, मॅनेजिंग डायरेक्टर, सक्रा वर्ल्ड हॉस्पिटल म्हणाले, या विशेष क्लिनिकचे उद्घाटन न्यूरोसायन्सेसमध्ये जागतिक दर्जाचे मानदंड पुर्वण्याच्या सक्राच्या ध्येयाचे प्रतीक आहे. भारतातील वृद्ध होत चाललेल्या सक्रा यांनी स्त्रीट फूडमध्ये वापराचा वाढता प्रसार लक्षात घेता, आमचे समग्र व सहकार्यात्मक केअर मॉडेल रुग्ण व त्यांच्या कुटुंबांच्या

कलनरी एक्सप्लोरर अनुभव साप्रा यांनी भारतातील स्ट्रीट फूड आणि दिशाभूल करणाऱ्या फूड लेबल्समागील विज्ञानाला निदर्शनास आणले

मुंबई, १४ डिसेंबर : कुरकुरीत भजीपासून स्वादिष्ट समोसापर्यंत भारतीयांना स्ट्रीट फूड खूप आवडतात. पण, प्रत्येक तळलेल्या स्नॅकमागे तेलाचे न दिसण्यात आलेले महत्त्व असते, ज्यामुळे खाद्यपदार्थ स्वादिष्ट होतात. पॉइन्टास्ट सिरीजमध्ये कलनरी एक्सप्लोरर आणि दिल्ली फूड बॉक्सचे संस्थापक अनुभव साप्रा यांनी स्ट्रीट फूडमध्ये वापराचा वाढता प्रसार लक्षात घेता, आमचे समग्र व सहकार्यात्मक केअर मॉडेल रुग्ण व त्यांच्या कुटुंबांच्या

एपिसोडचे पुनरावलोकन पहिला एपिसोड 'सायलेण्ट हिरो: द सायन्स ऑफ व्हाट वी ईट'मध्ये अनुभव विक्रेते पाम तेलाचा अधिक वापर करण्यामागील कारणा स्पष्ट करतात. पाम तेलाची उच्च तापमानामध्ये स्थिरता, तटस्थ स्वाद आणि सतत तळण्याची क्षमता भारतीय स्नॅक्सना कुरकुरीतपणा

पुष्पा इम्पॉसिबल मधील दीक्षा जोशी म्हणते, मी साकारत असलेल्या दीक्षीची सहानुभूतीपूर्ण आणि संवेदनशील बाजू माझ्यासारखी आहे



मुंबई, १४ डिसेंबर : सोनी सबवरील पुष्पा इम्पॉसिबल मालिकेत पुष्पाची प्रेरणादायक कहा