



J. KUMAR INFRAPROJECTS LIMITED

Regd Off: J. Kumar House, CTS No. 448, 448/1, 449, Subhash Road, Vile Parle (East), Mumbai 400 057, Maharashtra, India,

Phone: +91 22 67743555.

Fax: +91 22 26730814, Email: investor.grievances@jkumar.com

Website: www.jkumar.com, CIN: L74210MH1999PLC122886

29th May, 2024

To,

The General Manager
Department of Corporate Services

BSE Ltd

Mumbai Samachar Marg

Mumbai - 400 001

Fax: 2272 2037 / 39 /41/61

Scrip Code: 532940

ISIN: INE576I01022

The Listing Department

National Stock Exchange of India Ltd

Exchange Plaza, Plot No. C/1, G- Block

Bandra- Kurla Complex, Bandra East

Mumbai-400 051

Fax No.26598237/8238

Scrip Name: JKIL

Sub: Newspaper Advertisement - Extract of Audited Financial Results for the fourth quarter and year to date ended as on 31st March, 2024

Dear Sir's,

The Board of Directors at its Meeting held on 28th May, 2024, has *inter alia*, approved the Audited Financial Results for the fourth quarter and year-to-date ended as on 31st March, 2024.

Pursuant to Regulation 30 and 47 of the SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015, the said audited financial results, are published in:

1. Financial express (English Newspaper in English Language) and
2. Mumbai Laksdeep (Marathi Newspaper and in Marathi Language)

Further, the Company has also disseminated the above published information on the Company's website viz., www.jkumar.com. Kindly acknowledge the receipt.

Thanking you,

Yours faithfully

for J. Kumar Infraprojects Ltd

Poornima

Company Secretary

Enclosures: As Above

Innovatus Entertainment Networks Ltd

U74120MH2012PLC235621
Address: OFFICE NO. 407, CRESCENT ROYALE, OFF NEW LINK ROAD ANDHERI WEST, MUMBAI, 400053
Email id: cs@innovatus.info Website: www.innovatus.info

(Extract of Standalone Audited Financial Result for the Half year and year ended on 31st March, 2024)

Sr. No.	Particulars	Amount in lakhs		
		Standalone		
		Half Year Ended 31st March, 2024	Half Year Ended 30th September, 2023	Year Ended 31st March, 2024
1	Total income from operations	1,120.73	872.16	1,992.89
2	Net Profit/Loss for the Period Before tax and exceptional items	43.34	49.33	92.67
3	Net Profit / (Loss) before tax after exceptional items	43.34	49.33	92.67
4	Net Profit / (Loss) after Tax and Exceptional Items	27.31	36.90	64.20
5	Total Comprehensive Income	-	-	-
6	Paid-up Equity Share Capital	395.80	395.80	400.00
7	Earning Per Share			
	Basic	0.80	1.37	1.88
	Diluted	0.80	1.37	1.88

Notes:
The above is an extract of the detailed format of Standalone half yearly and yearly Audited Financial Results filed with the Stock Exchange under Regulation 33 of the SEBI (Listing and Other Disclosure Requirements) Regulations, 2015. The full financial results are available on Stock Exchange website (www.bseindia.com) and on the Company's website www.innovatus.info

FOR Innovatus Entertainment Networks Ltd
Sd/-
Sanjay Dattaram Khanvilkar
MANAGING DIRECTOR
DIN - 09746349
Place: Mumbai
Date: 27/05/2024

SANMIT INFRA LIMITED

CIN: L70109MH2000PLC288648
Regd. Office: 601, Makhija Royale, 6th Floor, S.V. Road, Khar (W), Mumbai, Maharashtra, India, 400052
Email: info@sanmitinfra.com Website: www.sanmitinfra.com Tel No: 022-67429100

AUDITED FINANCIAL RESULTS FOR THE QUARTER AND YEAR ENDED 31st MARCH 2024

Particulars	Standalone (in lacs)				
	Quarter Ended 31.03.2024	Quarter Ended 31.12.2023	Quarter Ended 31.03.2023	Year Ended 31.03.2024	Year Ended 31.03.2023
Total income from operations (net)	2,248.36	2,168.82	4,021.90	9,664.84	14,350.69
Net Profit / (Loss) from ordinary activities before tax	58.72	333.87	450.45	605.95	667.24
Net Profit / (Loss) from ordinary activities after tax (after Extraordinary items)	53.70	236.02	315.27	446.69	516.79
Net Profit / (Loss) for the period before tax (after Extraordinary items)	58.72	333.87	450.45	605.95	667.24
Net Profit / (Loss) for the period after tax (after Extraordinary items)	53.70	236.02	315.27	446.69	516.79
Paid up Equity Share Capital (Face Value Rs. 1/- per Equity Share)	1,580.08	1,580.08	1,580.08	1,580.08	1,580.08
Reserves (excluding Revaluation Reserve as shown in the Balance Sheet of previous year)	-	-	-	1,987.15	1,595.86
Earnings Per Share (before extraordinary items) (of Rs. 1/- each)					
Basic :	0.03	0.15	0.20	0.28	0.33
Diluted:	0.03	0.15	0.20	0.28	0.33
Earnings Per Share (after extraordinary items) (of Rs. 1/- each)					
Basic :	0.03	0.15	0.20	0.28	0.33
Diluted :	0.03	0.15	0.20	0.28	0.33

Notes:
1) Previous year/period figures have been regrouped/reclassified wherever necessary.
2) The above results have been reviewed by the Audit Committee and have been approved by the Board of Directors at their respective meeting held on 28th May, 2024.

For Sanmit Infra Ltd
Sd/-
Sanjay Makhija
Managing Director
DIN: 00586770
PLACE: MUMBAI
DATE: 28.05.2024

NESTLÉ INDIA LIMITED

(CIN: L1520DL1959PLC003786)
Regd. Office: 100 / 101, World Trade Centre, Barakhamba Lane, New Delhi-110 001
Email: investor@in.nestle.com; Website: www.nestle.in; Ph: 011-23418891

FOR THE ATTENTION OF EQUITY SHAREHOLDERS OF THE COMPANY

Sub.: Transfer of Equity Shares of the Company to the Designated Demat Account of Investor Education and Protection Fund (IEPF) Authority

This Notice is published pursuant to the provisions of the Companies Act, 2013, and the Investor Education and Protection Fund Authority (Accounting, Audit, Transfer and Refund) Rules, 2016 read with the relevant circulars and amendments thereto (IEPF Rules), that the shareholders concerned are being informed by the Company regarding transfer of their shares to the Designated Demat Account of IEPF Authority in accordance with the IEPF Rules, in case they do not claim any of their dividend(s), which remains unpaid/unclaimed for last seven consecutive years, by the next due date of transfer i.e. 30th August 2024. The details of such shareholders including their name and folio number or DP ID-Client ID are available on the Investors Section of the Company's website (www.nestle.in).

For the share(s)/dividend(s) already transferred to IEPF Authority in compliance with the IEPF Rules, the shareholders can claim such share(s)/dividend(s) by making an online application to the IEPF Authority in Form IEPF-5, as prescribed and the same is available along with all details on website of IEPF (www.iepf.gov.in).

Date: 28-05-2024
Place: Gurugram

For NESTLÉ INDIA LIMITED
Prasad Kumar Rai
Company Secretary

J. KUMAR INFRAPROJECTS LTD.

CIN : L74210MH1999PLC122886
Reg. Office: J.Kumar House, CTS No. 448, 448/1, 449, Vile Parle (East) Subhash Road, Mumbai 400057, Maharashtra, India, Tel: 022-68717900 Email- info@jkumar.com, Website: www.jkumar.com

EXTRACTS OF THE AUDITED STANDALONE AND CONSOLIDATED FINANCIAL RESULTS FOR THE QUARTER AND YEAR ENDED 31ST MARCH 2024

Particulars	STANDALONE				CONSOLIDATED	
	Quarter Ended		Year Ended		Quarter Ended	Year Ended
	31-Mar-2024 Audited	31-Dec-2023 Unaudited	31-Mar-2023 Audited	31-Mar-2024 Audited	31-Mar-2023 Audited	31-Mar-2024 Audited
Total Income	1,43,365.66	1,22,584.92	1,14,352.46	4,90,760.88	4,23,358.00	1,43,365.66
Net Profit / (Loss) for the period (Before Tax, Exceptional and/or Extraordinary Items)	13,396.01	11,094.02	10,017.37	44,058.21	37,357.12	13,396.01
Net Profit / (Loss) for the period before tax (After Exceptional and/or Extraordinary Items)	13,396.01	11,094.02	10,017.37	44,058.21	37,357.12	13,396.01
Net Profit / (Loss) for the period After Tax (After Exceptional and/or Extraordinary Items)	9,967.82	8,264.43	7,386.60	32,859.27	27,439.14	9,967.82
Net profit after tax and share in profit of joint associates (net)						10,185.48
Total Comprehensive Income for the period after tax and Other Comprehensive Income (after tax)	9,767.66	8,368.42	7,399.45	32,867.08	27,577.85	9,985.32
Equity Share Capital	3,783.28	3,783.28	3,783.28	3,783.28	3,783.28	3,783.28
Other Equity (Excluding Revaluation Reserve)						
Earning per Share (in ₹) Face Value of ₹ 5/- each						
Basic :	13.17	10.92	9.76	43.43	36.26	13.46
Diluted :	13.17	10.92	9.76	43.43	36.26	13.46

Notes:
1 The above is an extract of the detailed format of the Unaudited Financial Results for the quarter and year ended March 31, 2024 filed with the Stock Exchanges under Regulation 33 of the SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015. The full format of the said Financial Results is available on the website of the Company at www.jkumar.com and on the websites of the Stock Exchanges at www.nseindia.com and www.bseindia.com respectively.
2 The above results have been reviewed by the Audit Committee and approved by the Board of Directors of the Company in their respective meetings held on May 28, 2024

Date : May 28, 2024
Place : Mumbai

By Order of the Board
For J. Kumar Infraprojects Limited
Jagdishkumar M. Gupta
Executive Chairman

Abhishek Corporation Limited

Regd Off. & Works: Gat No. 148, Tamgaon, Kolhapur-Huapur Road, Dist. Kolhapur 416 234 (INDIA), Ph. 91-231-2676191, 2676671, Fax No.: 91-231-2676194, E.mail: admin@abhishekcorporation.com

CIN: L51491PN1993PLC073706
STATEMENT OF AUDITED FINANCIAL RESULTS FOR THE QUARTER & YEAR ENDED 31/03/2024 UNDER INDIAN ACCOUNTING STANDARDS (IND AS)

Sr. No.	Particulars	Quarter Ended on		Year Ended on	
		31.03.2024 (Audited)	31.03.2023 (Audited)	31.03.2024 (Audited)	31.03.2023 (Audited)
1.	Total Income from operation (net)	120.05	580.12	942.79	1,658.96
2.	Net Profit / (Loss) for the period (Before Tax, Exceptional and / or Extraordinary Items)	(292.03)	(456.29)	(845.94)	(1,699.30)
3.	Net Profit / (Loss) for the period before tax (After Exceptional and/or Extraordinary items)	91,073.97	(456.29)	90,520.06	(1,699.30)
4.	Net Profit / (Loss) for the period after tax (After Exceptional and/or Extraordinary items)	91,073.97	(456.29)	90,520.06	(1,699.30)
5.	Total comprehensive income for the period [comprising Profit/(Loss) for the period (after Tax) & other Comprehensive income (after tax)]	91,073.97	(456.29)	90,520.06	(1,699.30)
6.	Equity Share Capital	0.16	0.16	0.16	0.16
7.	Reserves (Excluding revaluation reserve) as shown in the Audited Balance Sheet of previous year	--	--	(1,687.07)	(92,362.45)
8.	Earing Per Share (of ₹ 10/- each) (for continuing and discontinued operations)				
	Basic :	568.91	(2.85)	565.45	(10.62)
	Diluted :	568.91	(2.85)	565.45	(10.62)

Notes:
i) The above Financial results have been prepared in compliance with (Ind AS) as prescribed under section 133 of the Companies Act 2013 read with the relevant rules and circulars issued thereunder and are reviewed by the audit committee and approved by the Board of Directors.
ii) The above is an extract of the detailed format of Audited Financial Results for the Quarterly and year ended 31 March, 2024 Filed with the Stock Exchanges under Regulation 33 of the SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015. The detailed Financial result and this extract were reviewed by Audit Committee and approved by Board of Directors in their meeting held on 27th May, 2024. The full format of Audited Financial Results is available on the Stock Exchange websites & Companies Website.
iii) The company has been sold as "Corporate Debtor as a Going Concern" vide an auction conducted on 13th September, 2023 and Sale Certificate issued subsequently. Accordingly, the derecognition of the liabilities, impairment of certain assets, etc. having one time, non routine impact on the financial statements have been disclosed as "Exceptional Items" in the Financial Statements prepared as on 31-03-2024.

For Abhishek Corporation Limited
Sd/-
Deepak Choudhari
Chairman & Managing Director
Place : Kolhapur
Date : 27th May, 2024

UFLEX LIMITED

CIN : L74899DL1988PLC032166
Regd Off.: 305, 3rd Floor, Bhanot Corner, Pamposh Enclave, Greater Kailash-I, New Delhi-110 048
Phone: +91-11-26440917, 26440925 Fax : +91-11-26216922 Website : www.uflexltd.com Email: secretarial@uflexltd.com

EXTRACT OF CONSOLIDATED & STANDALONE AUDITED FINANCIAL RESULTS FOR THE QUARTER AND FINANCIAL YEAR ENDED 31.03.2024

Sl. No.	Particulars	Consolidated				
		Quarter Ended 31.03.2024 (Audited)	Quarter Ended 31.12.2023 (Unaudited)	Quarter Ended 31.03.2023 (Audited)	Year Ended 31.03.2024 (Audited)	Year Ended 31.03.2023 (Audited)
1.	Total Income	349672	334538	339351	1350978	1478449
2.	Profit / (Loss) before Tax for the period before Exceptional items	14304	6091	8736	32236	80605
3.	Exceptional Items (refer note no. 2)	38970	10005	6583	87130	15000
4.	Profit/(Loss) before Tax for the Period	(24666)	(3914)	2153	(54894)	65605
5.	Net Profit / (Loss) after Tax for the period	(27095)	(6727)	83	(69116)	48076
6.	Net Profit / (Loss) after Non-Controlling Interest for the period	(27090)	(6722)	88	(69099)	48068
7.	Total Comprehensive Income for the period	(14064)	15109	4263	(25889)	83134
	Total Comprehensive Income for the period attributable to Owners of the Holding Company	(14059)	15114	4268	(25872)	83126
	Non-Controlling Interest	(5)	(5)	(5)	(17)	8
8.	Equity Share Capital	7221	7221	7221	7221	7221
9.	Other Equity, excluding Non-Controlling interest as shown in the Balance Sheet of previous year	714356	742394	742394	714356	742394
10.	EPS (in ₹) (not annualised)					
	Basic	(37.52)	(9.31)	0.12	(95.69)	66.57
	Diluted	(37.52)	(9.31)	0.12	(95.69)	66.57

Sl. No.	Particulars	Standalone				
		Quarter Ended 31.03.2024 (Audited)	Quarter Ended 31.12.2023 (Unaudited)	Quarter Ended 31.03.2023 (Audited)	Year Ended 31.03.2024 (Audited)	Year Ended 31.03.2023 (Audited)
1.	Total Income	167087	165893	168662	665155	681701
2.	Profit / (Loss) before Tax for the period	8365	3029	10809	21606	31712
3.	Net Profit / (Loss) after Tax for the period	6137	2374	8270	16099	24372
4.	Total Comprehensive Income for the period	6174	2382	8077	16216	24264
5.	Equity Share Capital	7221	7221	7221	7221	7221
6.	Other Equity, excluding Non-Controlling interest as shown in the Balance Sheet of previous year	297142	283093	283093	297142	283093
7.	EPS (in ₹) (not annualised)					
	Basic :	8.50	3.29	11.45	22.29	33.75
	Diluted :	8.50	3.29	11.45	22.29	33.75

Notes:
1. The above is an Extract of the detailed format of Consolidated and Standalone Audited Financial Results for the Quarter and Financial Year Ended on 31st March 2024 filed with the Stock Exchange(s) under Regulation 33 of SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015. The full format of the Standalone and Consolidated Audited Financial Results for the Quarter and Financial Year Ended on 31st March 2024 are available on the Stock Exchanges' websites (www.nseindia.com, www.bseindia.com) and Company's website (www.uflexltd.com).
2. Nigeria has devalued its currency during the year. This has led to recognition of an expense for the Quarter and for the year ended 31st March, 2024 of Rs. 21265 Lacs and Rs. 69425 Lacs (previous year Rs. Nil) respectively towards exchange loss arising on foreign currency obligations of Flex Africa P Ltd. This expense has been disclosed as an exceptional item.
3. Egypt has devalued its currency during the year in the quarter ended 31st March, 2024 and also in the previous year in the quarter ended 31st March, 2023. This has led to recognition of an expense of Rs. 12645 Lacs (previous year Rs. 15000 Lacs) for the quarter and year ending 31st March 2024 and Rs. 5060 Lacs (previous year Rs. Nil) for the quarter and for the year ending 31st March 2024, towards exchange loss arising on foreign currency obligations of Flex P. Films (Egypt) S.A.E. and Flex Pet Egypt S.A.E. respectively. This expense has been disclosed as an exceptional item.

For Uflex Limited
Sd/-
Ashok Chaturvedi
(Chairman & Managing Director)
DIN - 00023452
Place : Noida
Date : 28th May 2024

Call For Entries

HONOURING THE FINEST DISTRICT MAGISTRATES IN INDIA



AWARD CATEGORIES
Innovative Education | Healthcare | Swachhata
Gender & Inclusion | Social Welfare | Agriculture
E - Governance | Skill Development | MSMEs
Start-up & Innovations | Sustainability | Water | Energy
Resource utilisation from Central & State Schemes

JURY AWARDS
Disaster Management | Law & Order | Public Amenities
Jury Special

30 June 2024
Last Date For Entries

The Indian Express
JOURNALISM OF COURAGE

उन्हाळ्यात डिनरमध्ये खा या भाज्या, शरीर आरोग्यदायी राहिल

पायांना सूज येत असल्यास, अवलंबवा हे घरगुती उपाय

खूप वेळेस शरीरात पोषणाची कमी असल्यास चालतांना पायांना त्रास होतो. तसेच खूप वेळ तुम्ही एकाच जागी उभे असाल किंवा बसले असाल, पायात लचक भरली असले, जास्त वजन उचलले असले इत्यादी कारणांमुळे पायांना सूज येते. याशिवाय पायांना आलेली सूज किडनी, हृदय आणि लिव्हरशी जोडलेली गंभीर समस्या यांचे संकेत देते. अशावेळेस काही घरगुती उपाय पायांना आलेली सूज कमी करण्यास मदत करतात.

पायांना सूज का येते ?

अनेक लोकांना पाय आणि हात सोबत शरीरातील इतर अवयवांना देखील सूज येते. ज्यामुळे तुमची समस्या वाढून शकते. ही एक सामान्य समस्या आहे. जी कोणालाही होऊ शकते. याचे अनेक कारणे आहे. जसेकी जखम, संक्रमण, गाठ इत्यादी.

घरगुती उपाय

मिठाचे पाणी- एका टाबामध्ये कोमट पाणी घेऊन त्यात मीठ टाकावे व रात्री झोपण्यापूर्वी काही वेळ पाय यामध्ये ठेऊन बसावे. यामुळे सूज कमी होईल.

हळद आणि दूध- गरम दुधात हळद टाकून प्यावी. हळदीमध्ये असणारे अँटी-इंफ्लेमेटरी गुण सूज कमी करण्यास मदत करतात.

आळशीचे पाणी- आळशीच्या बिया रात्रभर पाण्यात भिजवून ठेवाव्या. हे पाणी सकाळी गाळून प्यावे. यामुळे सूज कमी होते.

लसूण- लसूणमध्ये अँटी-इंफ्लेमेटरी गुण असतात. जे सूज कमी करण्यासाठी मदत करतात. लसूण बारीक करून पेरट बनवा व सूज आलेल्या जागी लावा.

मेशीचे दाणे- मेशीचे दाणे पाण्यात भिजवून ठेवावे. व सकाळी रिकाम्यापोटी खावे. यामुळे सूज कमी होण्यास मदत होते.



मुलांना ताप आल्यावर त्यांच्या पायात वेदना का होतात? त्याचे कारण आणि उपाय जाणून घ्या

बदलत्या हवामानामुळे किंवा इतर कारणांमुळे लहान व वाढत्या मुलांना खोकला, सर्दी आणि तापाच्या समस्यांनी वेढले आहे. बऱ्याचदा, जेव्हा अनेक मुलांना खूप ताप येतो तेव्हा त्यांना संपूर्ण शरीरात, विशेषतः पायाच्या खालच्या भागात वेदना होऊ लागतात. मुलांमध्ये तापासोबतच पाय दुखत असल्याने अनेकदा पालक काळजीत पडतात, कारण मुलांना चालताना किंवा उठतानाही खूप वेदना होतात (किड्स लेग पेन). चला जाणून घेऊया मुलांना ताप असताना त्यांच्या पायात वेदना का होतात ?

ताप असताना पाय का दुखतात ? ,
तुमच्या लक्षात आले असले की मुलांना जेव्हा ताप येतो तेव्हा त्यांना गुडघ्यापासून खालच्या पायांपर्यंत खूप वेदना होतात. विशेषतः जेव्हा मुलांना ताप येतो तेव्हा वासराच्या स्नायूंना सूज आणि वेदना होण्याची समस्या वाढते. कधीकधी वेदना इतकी तीव्र असते की मुलांना चालणे किंवा अंधरुणावरून उठतानाही खूप त्रास सहन करावा लागतो. या समस्याला व्हायरल मायोसिटिस म्हणतात. ही एक स्वयंप्रतिकार स्थिती आहे ज्यामध्ये शरीराची रोगप्रतिकारक प्रणाली निरोगी पेशींना हानी पोहोचवू लागते, जे ताप कमी झाल्यावर कमी होते. मुलांना तापात पाय दुखत असल्यास घाबरण्याची गरज नाही, कारण मुलांचा ताप कमी झाल्यावर ५ ते ७ दिवसांत वेदना कमी होतात. ताप असताना पाय दुखणे कसे बरे करावे ?

जर मुलाला पाय दुखत असतील तर तो काही वेळ पाय गरम पाण्यात ठेवू शकतो किंवा कोमट पाणी लावू शकतो किंवा गरम पाण्यात भिजवलेला टॉवेल पायाभोवती गुंडाळा. मुलाला शक्य तितके पाणी पाजण्याचा प्रयत्न करा, कारण तापामुळे त्यांच्या शरीरात निर्जलीकरण होते, जे हायड्रेटेड राहणे आवश्यक आहे. मुलांना भरपूर पोषक आहार घ्या. जर त्यांनी अन्न खाण्यास नकार दिला तर त्यांना फळे, नारळपाणी किंवा इतर आरोग्यदायी गोष्टी खायला घ्या. जेव्हा मुलांना ताप येतो तेव्हा पाय दुखण्याची काळजी करू नका, तर त्यांची काळजी घ्या आणि त्यांना सकस आहार घ्या. गंभीर समस्या असल्यास, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

काकडी

उन्हाळ्यात

शरीरात पाणी कमी झाल्यास

डिहायड्रेशनची

समस्या निर्माण होते. अशावेळेस

तुमच्या डाएटमध्ये काकडी

नक्कीच सहभागी करा.

काकडी खाल्ल्याने डिहायड्रेशनची

समस्या दूर होते.

शेतगा

शेवगा शरीरासाठी खूप

आरोग्यदायी आणि फायदेशीर

आहे. या भाजीच्या झाडाचा

प्रत्येक भाग माणसाच्या

शरीरासाठी फायदेशीर आहे. शेवगामध्ये अँटीबायोटिक आणि अँटीबॅक्टीरिअल गुण असतात. जे तुम्हाला अनेक प्रकारच्या इन्फेक्शनपासून वाचवते. ही भाजी फायबरने परिपूर्ण असते. उन्हाळ्यात थकवा आणि अशक्तपणा दूर करण्यासाठी तुम्ही शेवग्याच्या पानांचे सेवन करू शकतात.

कारले

कारले कडू जरूर असते पण अमृतापेक्षा कमी नाही. कारल्यामध्ये व्हिटॅमिन, आयरन, जिंक, पोटॅशियम, मॅंगनीज यांसारखे पोषकतत्वे असतात. डायबिटीज रुग्णांसाठी कारले फायदेशीर असते. एवढेच नाही तर कोलेस्ट्रॉलला देखील कमी करते.

दोडके

दोडके हे उन्हाळ्यात मिळणारी व्हिटॅमिनने भरपूर असणारी भाजी आहे. जर तुम्ही पाचन संबंधित समस्यांनी ग्रस्त असाल तर दोडके डाएटमध्ये नक्कीच सहभागी करा. यामध्ये असलेलं एंजाइम पाचनसंस्था सुरक्षीत करायला मदत करते.

दुधी (भोपळा)

दुधीचे सेवन शरीरासाठी आरोग्यदायी आहे. पोषकतत्वांनी भरपूर दुधी शरीराला शक्ती प्रदान करते. तसेच डिहायड्रेशनपासून देखील वाचवते. यामध्ये अनेक प्रकारचे औषधीय गुण आहेत. जे तुम्हाला अनेक गंभीर समस्यांपासून वाचवतात.

कोणी खाऊ नये हिरवे वाटाणे, या लोकांसाठी वाटाणे खाणे हानिकारक

हिवाळा सुरू झाला आहे, त्यामुळे बाजारात सर्वत्र हिरव्या भाज्या पाहायला मिळतात. या हंगामात हिरवे वाटाणेही मोठ्या प्रमाणात वापरले जातात. बहुतेक घरांमध्ये नाश्रत्यात हिरवे वाटाणे खाल्ले जातात. मटारच्या करीपासून मटारच्या पराठ्यांपर्यंत ते हिवाळ्यातील आवडते पदार्थ मानले जातात. पण रोज हिरवे वाटाणे खाणे योग्य आहे का ? जर होय, तर दररोज किती प्रमाणात सेवन केले जाऊ शकते ?

हिरवे वाटाणे आरोग्यासाठी खूप महत्वाचे मटारच्या पोषक तत्वांबद्दल सांगायचे तर, त्यात अँटिऑक्सिडंट्स आणि कार्बोहायड्रेट्ससह फायबर आणि व्हिटॅमिन सी असते. याशिवाय यामध्ये प्रथिनांचे प्रमाणही जास्त असते. आपल्या रोजच्या आहारात ही सर्व पोषकतत्वे योग्य प्रमाणात असणे गरजेचे आहे. परंतु शरीरात या पोषक तत्वांचे प्रमाण जास्त असल्यास ते अनेक आरोग्य समस्यांचे कारण बनतात.

अशा परिस्थितीत हिरवे वाटाणे तुमच्यासाठी हानिकारक ठरू शकतात
डायबिटीज- रक्तातील ग्लूकोजचे प्रमाण वाढल्याने रक्तातील साखरेचे संतुलन बिघडू शकते. मटारच्या अतिसेवनामुळेही तुमचा मधुमेह होऊ शकतो. आहारतज्ञांच्या मते हिरव्या वाटाणामध्ये साखर आणि स्टार्चचे प्रमाण जास्त असते. जर ते जास्त प्रमाणात घेतले तर त्यामुळे तुमची साखर वाढू शकते. यासोबतच त्याचा ग्लायसेमिक इंडेक्सही जास्त आहे. त्यामुळे मधुमेहाने त्रस्त असलेल्यांनी याचे

सेवन कमी प्रमाणात करावे.
कोणत्याही प्रकारची जखम- हिरव्या वाटाणामध्ये 'व्हिटॅमिन के' देखील जास्त प्रमाणात असते, ज्यामुळे जखम बरी होण्यास जास्त वेळ लागतो. व्हिटॅमिन केच्या उपस्थितीमुळे, ते रक्त पातळ करते, ज्यामुळे जखमा भरण्यास वेळ लागू शकतो.
प्लेटलेट्स कमी असल्यास- शरीरातील प्लेटलेट्स कमी झाल्यामुळे व्यक्तीला अंतर्गत रक्तस्राव देखील होऊ शकतो. तज्ञांच्या मते, हिरव्या मटारमध्ये व्हिटॅमिन के जास्त प्रमाणात असल्यामुळे ते तुमचे प्लेटलेट्स कमी करू शकतात. याशिवाय यामुळे तुम्हाला मोठ्या प्रमाणात रक्ताची कमतरता देखील सहन करावी लागू शकते.
पोटाच्या समस्या- मटारमध्ये कार्बोहायड्रेट्स आणि फायबर चांगल्या प्रमाणात

असतात. त्यामुळे मटारचे जास्त सेवन केल्याने पोटाचा त्रास होऊ शकतो. आहारतज्ञांच्या मते जर तुम्ही मटार जास्त प्रमाणात खात असाल तर यामुळे सूज येणे, बद्धकोष्ठता आणि गॅस सारख्या समस्या उद्भवू शकतात.
वजन कंट्रोल- जर तुम्ही वजन कमी करण्याच्या प्रवासात असाल, तर तुम्ही तुमच्या आहारात योग्य प्रमाणात हिरव्या वाटाणा समाविष्ट करा. ज्याप्रमाणे हिरव्या वाटाण्यामुळे मधुमेह वाढू शकतो, त्याचप्रमाणे शरीरात कार्बो हायड्रेट, फायबर आणि प्रोटीनचे प्रमाण जास्त असल्याने वजन वाढू शकते.
हाय यूरिक अॅसिड- ही समस्या असल्यास मटारचे सेवन करणे टाळावे. यात प्रोटीन, अमीनो अॅसिड, व्हिटॅमिन डी आणि फायबर भरपूर प्रमाणात असत. परंतु यामुळे शरीरात यूरिक अॅसिड देखील वाढू लागतं. अती प्रमाणात याचे सेवन केल्याने अर्थरायटिस किंवा गाउटची समस्या उद्भवू शकते.
किती प्रमाणात मटार खाणे योग्य ?
कोणत्याही पदार्थाचे अती प्रमाणात सेवन करणे हानिकारक ठरतं. त्याचप्रमाणे मटारचे जास्त प्रमाणात सेवन करणे देखील तुमच्या आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकते. अशा परिस्थितीत हिरवा वाटाणा किती प्रमाणात खावा असा प्रश्न पडतो. जरी हिरवे वाटाणे हे आरोग्यासाठी उत्कृष्ट असले तरी दररोज ५० ग्रॅमपेक्षा जास्त सेवन करणे आरोग्यासाठी हानिकारक असू शकते.

