मधुमेह नियंत्रणासाठी व्यायाम आवश्यक!

आरोग्य वार्ता

जर एखाद्या व्यक्तीचे नाश्त्यापूर्वीचे रक्तातील साखरेचे प्रमाण ११४ मिली ग्राम/डीएल असेल, तर ती मधुमेहपूर्व लक्षणात मोडते.

जी सामान्यतः १०० ते १२५ मिली ग्राम/डीएल दरम्यान नाश्त्यापूर्वीची ग्लुकोजच्या पातळी म्हणून परिभाषित केली जाते. म्हणून जर तुम्हाला मधुमेहपूर्व असल्याचे निदान झाले असेल, तर ही एक महत्त्वाची जागृती आहे.

''मधुमेहपूर्व म्हणजे तुमच्या रक्तातील साखरेची पातळी सामान्यपेक्षा जास्त असते पण, टाइप २ मधुमेह म्हणून वर्गीकृत करण्याइतपत जास्त नसते. वेळेवर आणि सातत्यपूर्ण कृती करून, तुम्ही मधुमेह सुरू होण्यास प्रतिबंध करू शकता किंवा विलंब करू शकता,'' असे आरोग्यतज्ज्ञ सांगतात.

मधुमेह नियंत्रणासाठी संतुलित, पोषक आहार घ्यावा. साखरयुक्त पेये आणि प्रक्रिया केलेले अन्न टाळा, असा सल्ला तज्ज्ञ देतात. याबरोबरच

आठवड्यातून किमान १५० मिनिटे मध्यम तीव्रतेचा व्यायाम करा, जसे की वेगाने चालणे, पोहणे किंवा सायकलिंग. ''हे दिवसातून ३० मिनिटे,

आठवड्यातून पाच दिवस करावे. स्नायूंना बळकटी देणारा व्यायाम नियमित करावा, जेणेकरून इन्सुलिन संवेदनशीलता लक्षणीयरीत्या सुधारू शकते आणि रक्तातील साखरेची पातळी कमी करण्यास मदत होते,'' याकडे तज्ज्ञ लक्ष वेधतात.

ठेवींवर आकर्षक व्याजदर
सर्वसाधारण/संस्था ठेवीदार 7.40%
ज्येष्ठ नागरिक 7.80%
मुदत : १३ महिने
*अटी लागू, (ROI p.a.)
कॉसमॉस को-ऑप. बँक लि.
(मल्टिस्टेट शेड्यूल्ड बँक)
जीवन का समृद्ध!
Toll Free No.: 1800 233 0234

पावसाळ्यात करा वातशामक बस्ती
DR. RUCHA'S Tanvi NavTej PANCHAKARMA
डॉ. रुचाज् तन्वी नवतेज पंचकर्म
शास्त्रोक्त पद्धतीने योग्य ते पंचकर्म जरूर घ्या.
घंटाळी, ठाणे 9082911530
नाव आजच नोंदवा
शिरोधारा
जानू बस्ती
नस्य
अभ्यंग

'स्थानिक'च्या निवडणुकीत शत-प्रतिशत भाजपच!

भाजपच्या तिन्ही जिल्हाध्यक्षांची ग्वाही

लोकसत्ता प्रतिनिधी

अहिल्यानगर : आगामी स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकांमध्ये भाजपचे शत-प्रतिशत जागा मिळवण्याचे उद्दिष्ट आहे. किमान दोन तृतियांश जागा मिळण्यासाठी आमचे प्रयत्न राहतील. प्रदेशाध्यक्षांनी निवडणुकीत महायुती हवी की नको याचा निर्णय स्थानिक पातळीवर घेण्यास सांगितले, अशी माहिती भाजपचे नूतन जिल्हाध्यक्ष अनिल मोहिते (महानगर), दिलीप भालसिंग (दक्षिण) व नितीन दिनकर (उत्तर) यांनी आज, सोमवारी पत्रकारांना दिली.

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या कारकीर्दला ११ वर्षे पूर्ण झाल्याबद्दल त्यांच्या महत्त्वाच्या निर्णयाची माहिती देण्यासाठी आयोजित पत्रकार परिषदेत तिघा जिल्हाध्यक्षांनी हा दावा केला. माजी महापौर बाबासाहेब वाकळे, राजेंद्र काळे, अशोक गायकवाड, महेश नामदे, बाळासाहेब भूजबळ आदी उपस्थित होते.

स्थानिक स्वराज्य संस्थांच्या निवडणुकीचा निर्णय पालकमंत्री राधाकृष्ण विखे व जिल्ह्यातील आमदारांशी चर्चा करून घेतला जाईल, असेही त्यांनी स्पष्ट केले.

यावेळी नितीन दिनकर यांनी शिर्डीमध्ये नव्याने स्थापन करण्यात आलेल्या 'एमआयडीसी'तील गुंतवणुकीची माहिती दिली तर अनिल मोहिते यांनी नगरच्या विस्तारित 'एमआयडीसी'ची जागा हस्तांतरित झाली असली तरी तांत्रिक अडचण जाणवत आहे. अनेक मोकळे भूखंड पडून आहेत, उद्योजकांनी जागा घेतल्या. मात्र, तेथे उद्योग सुरू केले नाहीत, त्यामुळे अशा जागा इतर प्रकल्पांना उपलब्ध करून देण्यासाठी उद्योगमंत्री उदय सामंत यांची भेट घेणार असल्याचे सांगितले.

नगर शहरातून जाणारा पुणे-छत्रपती संभाजीनगर दुमजली रस्ता लवकर मार्गी लागावा, यासाठी पाठपुरावा करत असल्याचेही त्यांनी सांगितले.

सुपा 'एमआयडीसी'तील दहशत संपवली

पालकमंत्री विखे यांनी सुपा औद्योगिक क्षेत्रात उद्योजकांना होणाऱ्या त्रासासंदर्भात बैठका घेतल्या. त्या माध्यमातून आमच्याकडूनच खडी, कामगार साहित्य घ्या, यासाठी निर्माण केली जाणारी दहशत भाजपने संपवली, असा दावाही जिल्हाध्यक्ष मोहिते, दिनकर, भालसिंग यांनी केला.

वैद्यकीय महाविद्यालय शहरातच

शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयाच्या मंजुरीनंतर ते कोठे होणार, यावरून वादंग निर्माण झाले होते. मंत्री विखे यांनी जिल्ह्यासाठी हे महाविद्यालय मंजूर झाल्याचे सांगितले होते. मात्र महानगर जिल्हाध्यक्ष मोहिते यांनी प्रथमच पक्षाची भूमिका स्पष्ट केली. ते म्हणाले, वैद्यकीय महाविद्यालय शहरासाठी मंजूर झाले आहे. सरकारचीही तीच भूमिका आहे. हे महाविद्यालय शहरातच होईल. भाजपने शासकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालयाचीही मागणी मुख्यमंत्र्यांकडे केली आहे. हे महाविद्यालय शहरातच व्हावे, त्यासाठी तंत्रनिकेतन महाविद्यालयात जागा उपलब्ध आहे, याकडे मोहिते यांनी लक्ष वेधले.

रस्त्याअभावी गोयकरवाडीच्या विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक नुकसान

लोकसत्ता वार्ताहर

कर्जत : तालुक्यातील चिंचोली गावठाण-मोरे वस्ती- खंडाळा या गावांना जोडणाऱ्या गोयकरवाडी भागाचा जुना रस्ता प्रलंबित असल्याने शालेय विद्यार्थी, महिला, गरोदर माता, वृद्धांना गुडघाभर पाण्यातून ये-जा करावी लागत आहे. सापांच्या वावरामुळे या पाण्यातून प्रवास ग्रामस्थांसाठी जीवघेणा ठरत आहे. रस्ता वेड्या बाभळींनी वेढलेला आहे. या रस्त्याचा प्रश्न मार्गी लावण्यासाठी ग्रामस्थांनी आंदोलनाचा इशारा दिला आहे.

नागरिकांनी तीन वर्षांपूर्वी तहसील कार्यालयाकडे लेखी तक्रार केली होती. त्यावर तहसीलदारांनी रस्ता खुला करण्याचा आदेश दिला होता. त्यानुसार तलाठी व मंडलाधिकारी आले असता स्थानिकांनी विरोध करत, वाद घालून काम थांबवले. आजपर्यंत महसूल प्रशासनाला हा रस्ता खुला करता आलेला नाही.

या रस्त्याचा वापर विद्यार्थी, महिला, वृद्ध व्यक्ती रोज करतात. पावसाळ्यात गुडघाभर पाणी साचते. त्यातून वाटचाल जीवघेणी ठरते. गेल्या आठवड्यात मुसळधार पावसामुळे वेड्या बाभळींची वाढ झालेली आहे. त्यामुळे रस्ता बंद झाला आहे. दुर्घटनाही घडल्या आहेत. अनेकदा विद्यार्थ्यांची शाळा बुडते. अन्यथा त्यांना पाण्यातून जावे लागते. रात्रीच्या वेळीही वाटचाल जोखमीची ठरते. ग्रामस्थांनी महसूल प्रशासन, ग्रामपंचायतीकडे पाठपुरावा केला. मात्र, दखल घेतली गेली नाही. रस्ता लवकर खुला केला नाही, तर तहसील कार्यालयासमोर आंदोलनाचा इशारा महिलांनी दिला आहे. या रस्त्यावर पूर्वी पाणी नैसर्गिक वाहून जात होते, तशी व्यवस्था करावी, अशी मागणी त्यांनी केली आहे.

आम्हाला शाळेत जायचंय!

आम्हाला शाळेत जायचंय; पण रस्ता नसल्यामुळे आमची शाळा बुडते. मग आम्ही अधिकारी कसे होणार, आमचा रस्ता तत्काळ खुला करून द्यावा, अशी मागणी विद्यार्थ्यांनी केली आहे.

शिर्डीत इमारत खरेदी व्यवहारात ५१ लाखांची फसवणूक; गुन्हा दाखल

लोकसत्ता वार्ताहर

राहाता : दिल्ली येथील साईभक्ताची शिर्डीत चार मजली इमारतीच्या खरेदी व्यवहारात ५१ लाखांची फसवणूक करणाऱ्या जागामालकाविरोधात शिर्डी पोलीस ठाण्यात फसवणुकीचा गुन्हा दाखल झाला आहे.

याबाबत पोलिसांनी दिलेली माहिती अशी, की शिर्डी परिसरात राहणाऱ्या कुमावत यांना त्यांची चार मजली इमारत विक्री करायची असल्याची माहिती त्यांनी जमीन-खरेदी विक्री करणाऱ्या खंडू गोर्डे नावाच्या व्यक्तीला दिली होती. त्यांच्या मध्यस्थीने दिल्ली येथील एका साई भक्ताने ही इमारत खरेदी करण्यासाठी १ कोटी ११ लाख रुपयांत व्यवहार करून इमारत विकत घेण्याकरिता ५१ लाख रुपये इसार म्हणून दिले होते. परंतु खरेदीखत करून देण्यासाठी टाळाटाळ होत असल्याचे त्यांच्या लक्षात आल्याने दिल्ली येथील साईभक्त ॲड. मनोज कुमार, राजेंद्र कुमार यांनी शिर्डी पोलिसांत फिर्याद दिली.

फिर्यादीत म्हटले आहे, की मी निस्सीम साईभक्त आहे. मला शिर्डी येथे मिळकत अपेक्षित असल्याने खंडू गोर्डे यांच्या माध्यमातून हा व्यवहार केलेला होता. हा व्यवहार १ कोटी ११ लाख रुपयांत ठरलेला होता. एक जुलै २०२४ रोजी नोटरीदेखील करण्यात आली होती. त्या पोटी ८१ हजार, ९५ हजार रुपये ऑनलाइन, तर ७५ हजार फोन पेवरून असे २ लाख ५१ हजार रुपये दिले. राहिलेली रक्कम खरेदी खताच्या वेळी दिल्यानंतर घराचा ताबा देण्याचेदेखील ठरलेले होते. विजय छगनराव कुमावत यांनी वेळोवेळी अनेक कारणे देऊन माझे पैसे दिले नाहीत. तुम्ही उर्वरित पैसे दिले नाहीत, तर तुमचा ईसार बुडेल; तसेच नोटरीदेखील रद्द होईल असे मला सांगितले. त्यामुळे १ जुलै २०२४ ते ३१ ऑगस्ट २०२४ या कालावधी अखेर फोन पे, गुगल पे, बँक अकाउंटमार्फत ५१ लाख रुपये दिल्यानंतरही सदर इमारत व जागेची खरेदी करून विजय कुमावत देत नाही याबाबत या व्यवहारात मध्यस्थी असलेले खंडू गोर्डे यांना विचारले असता, त्याने विजय कुमावत हा फसवणूक करणारा आहे. असे मला फोनवर सांगितल्यानंतर या इमारत व जागेबाबत मी माहिती काढली असता, या इमारतीवर विजय कुमावत यांच्या पत्नीच्या नावाने जवळपास ४५ लाख रुपये कर्ज असून, त्याबाबत इमारतीवर बोजा असल्याचे समजल्याने वेळोवेळी पैशाची मागणी केली. खरेदीखत करून देण्यास नकार दिल्याने माझी जवळपास विजय छगनराव कुमावत यांनी ५१ लाख रुपयांची फसवणूक केली आहे. दिल्लीतील साईभक्त मनोज कुमार यांनी दिलेल्या फिर्यादीवरून शिर्डी पोलिसांनी विजय छगनराव कुमावत यांच्याविरुद्ध फसवणकीचा गुन्हा दाखल केला आहे.

विजय कुमावत याने या अगोदरदेखील शिर्डी शहरातील काहींची याच इमारतीच्या माध्यमातून आर्थिक फसवणूक केल्याचा प्रकार घडलेला होता. त्यात काहींना लाखो रुपयांचा फटका बसला होता. ती मंडळीदेखील आता विजय कुमावत यांच्या विरोधात गुन्हा दाखल करण्याच्या तयारीत असल्याचे समजते. या गुन्ह्याचा तपास पोलीस निरीक्षक रणजित गलांडे करीत आहेत.

मुळा-भंडारदरा धरणाच्या पाणलोट क्षेत्रात मान्सून दाखल

लोकसत्ता वार्ताहर

अकोले : मुळा-भंडारदरा धरणांच्या पाणलोट क्षेत्रात दीर्घ प्रतीक्षेनंतर मान्सून दाखल झाला. आज, सोमवारी सकाळपासून धरणाच्या पाणलोट क्षेत्रात पावसाच्या जोरदार सरी कोसळत आहेत.

कोकण किनारपट्टीसह राज्याच्या अनेक भागांत मुसळधार पाऊस पडत असला, तरी कोकणचा शेजार लाभलेल्या अकोले तालुक्याच्या पश्चिम भागात पाऊस नव्हता. जूनच्या पूर्वार्धात धरणांच्या पाणलोट क्षेत्रात जेमतेम पाऊस पडला. १५ जूनपर्यंत घाटघर येथे अवघा २०० मिमी पाऊस पडला, तर भंडारदरा येथे फक्त ७० मिमी पावसाची नोंद झाली होती.

आज सकाळपासून मात्र तालुक्यात सर्वत्र कमीअधिक प्रमाणात मोसमी पावसास सुरुवात झाली आहे. मुळा-भंडारदरा पाणलोट क्षेत्रात पावसाच्या जोरदार सरी कोसळत आहेत. झाकोळलेले आकाश, अंतरा अंतराने येणाऱ्या पावसाच्या सरी, हवेत निर्माण झालेला गारठा, धुक्यात हरवणारी पर्वत शिखरे हे वैशिष्ट्यपूर्ण पावसाळी वातावरण पश्चिम भागात निर्माण झाले आहे.

तालुक्याच्या पूर्व भागातही पावसाळी वातावरण निर्माण झाले असून पावसाच्या हलक्या सरी मधून मधून येत आहेत. भंडारदरा धरणात सध्या २२.१५ टक्के म्हणजे २ हजार ४४५ दलघफू पाणी शिल्लक आहे, तर निळवंडे धरणात २ हजार ५८७ दलघफू (३१.०६ टक्के) पाणीसाठा आहे. घाटघर येथे आज सकाळी ५४ मिमी पावसाची नोंद झाली.

नवीन शैक्षणिक वर्ष सोमवारपासून सुरू झाले. शाळा पुन्हा विद्यार्थ्यांनी गजबजल्या. शाळेचा पहिला दिवस विद्यार्थ्यांच्या स्वागताचा होता.

गोळीबार करणाऱ्या माजी सरपंचाला अटक

लोकसत्ता प्रतिनिधी

अहिल्यानगर: शहरातील तपोवन रस्त्यावर गोळीबार केल्यानंतर पंधरा दिवसांपासून फरार असलेला माजी सरपंच भीमराव गेनुजी आव्हाड (वय ५८, नित्यसेवा, पाईपलाईन रस्ता, अहिल्यानगर) व त्याचा साथीदार राहुल विजय सांगळे (वय ३३, शिवनगर, सावेडी, अहिल्यानगर) या दोघांना स्थानिक गुन्हे शाखेच्या पथकाने पुणे येथून जेरबंद केले. या दोघांना न्यायालयाने १८ जूनपर्यंत पोलीस कोठडीचे आदेश आज, सोमवारी दिले.

तपोवन रस्त्यावरील स्थानिक वर्चस्ववादातून प्रमोद रामदास घोडके (रा. दत्तमंदिर शेजारी, ढवणवस्ती, तपोवन रस्ता, अहिल्यानगर) याला भीमराज आव्हाड व राहुल सांगळे या दोघांसह ६ जणांनी मारहाण केली. त्यानंतर आव्हाड याने घोडकेच्या दिशेने पिस्तुलातून गोळीबार केला. त्यातून घोडके बचावला.

तोफखाना पोलिसांनी यापूर्वी तीन आरोपींना अटक केली होती. त्यानंतर चौथा आरोपी अकिल दाऊद शेख (रा. कवीजंगनगर) यालाही अटक करण्यात आली. काल रविवारी रात्री भीमराज आव्हाड व राहुल सांगळे या दोघांना अटक करण्यात आल्यानंतर आज न्यायालयापुढे हजर करण्यात आले. वकील महेश तवले व वकील संजय दुशिंग यांनी बाजू मांडली. तपासी अधिकाऱ्यांनी पाच दिवस पोलीस कोठडी देण्याची मागणी केली.

आव्हाड पांगरमलचा (ता. अहिल्यानगर) माजी सरपंच आहे. त्याच्याविरुद्ध २०१७मध्ये जिप निवडणूक काळातील पांगरमल दारूकांडाचा गुन्हा दाखल आहे. याशिवाय इतरही गुन्हे दाखल आहेत. पोलिसांना सीसीटीव्ही फुटेजमध्ये अकिल शेख याच्या हातातून भीमराज आव्हाड पिस्तूल घेत असल्याचे व गोळीबार करत असल्याचे आढळले.

संगमनेरमध्ये अल्पवयीन मुलीवर अत्याचार

लोकसत्ता वार्ताहर

संगमनेर : पालक लग्न समारंभासाठी बाहेरगावी गेल्याचा गैरफायदा घेत एका नातेवाईकाने १३ वर्षीय अल्पवयीन मुलीवर बलात्कार केल्याचा व त्यातून ती गर्भवती राहिल्याची धक्कादायक घटना येथे उघडकीस आली आहे. संबंधित मुलीच्या फिर्यादीनंतर पोलिसांनी तत्काळ यातील मुख्य आरोपीला अटक केली. अटक केलेल्या आरोपीला संगमनेरच्या जिल्हा व अतिरिक्त सत्र न्यायालयाने २० जूनपर्यंत पोलीस कोठडी सुनावली आहे.

या प्रकारातील मुख्य आरोपीसह अन्य तीन आरोपींचा अजूनही शोध सुरू असून सहाय्यक पोलीस निरीक्षक विकास काळे अधिक तपास करत आहेत. घटनेतील पीडित मुलीवर जवळच्या नातेवाईकाने आई-वडील घरी नसल्याचा गैरफायदा घेत बलात्कार केला होता. त्यातून पीडित मुलगी पाच महिन्यांची गर्भवती झाली. बलात्कार करणाऱ्या मुख्य आरोपीसह चौघांविरुद्ध संगमनेर तालुका पोलिसांनी पीडितेच्या आईने दिलेल्या तक्रारीवरून 'पोस्को' कायद्यांतर्गत गुन्हा दाखल केला.

गुन्हा दाखल झालेल्या आरोपींमध्ये दोन महिलांचा समावेश असून या तिन्ही आरोपींनी फिर्यादीला सोन्याची चेन देतो, पैसे देतो, असे म्हणून आपण हे प्रकरण मिटवून घेऊ, असे सांगितले. बाहेर वाच्यता केली तर तुला जिवंत सोडणार नाही, तुझ्या आई-वडिलांना मारून टाकू, अशी धमकी दिल्याचेही तक्रारीत म्हटले आहे.

लोकसत्ता Classifieds FROM ANYTHING TO EVERYTHING.

यात्रासहल

दोस्ती टूर- आदिकैलास, कुरवपूर- पिठापुरम, अमरनाथ यात्रा, लडाख, नेपाळ, भूतान, कर्नाटका, चारधाम यात्रा, नर्मदा परिक्रमा, महाकाल-गिरनार, आसाम- पूर्वांचल, अंदमान, राजस्थान, केरळ. 9594880123/ 9702251584.

0070915287-20

महत्त्वपूर्ण निवेदन

वृत्तपत्रामध्ये प्रसिद्ध होणाऱ्या जाहिरातींचा मजकूर (ॲडव्हर्टाइजिंग कॉपी) स्वीकारण्यापूर्वी काळजी घेतली जात असली तरी त्याच्या आशयाची (कन्टेन्ट) पडताळणी करणे शक्य होत नाही. तरी, आपल्या वृत्तपत्रांमध्ये अथवा प्रकाशनांमध्ये प्रसिद्ध होणाऱ्या जाहिरातींतील जाहिरातदार कंपन्या, सहयोगी संस्था अथवा व्यक्तींबरोबर व्यवहार केल्यामुळे कोणत्याही स्वरूपाचे नुकसान वा हानी झाल्यास त्यासाठी अथवा संबंधित जाहिरातीतील आशयासाठी द इंडियन एक्स्प्रेस (प्रा.) लिमिटेडला जबाबदार ठरविता येणार नाही. त्यामुळे वाचकांना आम्ही असा सल्ला देतो की, जाहिरातदारांना कोणतीही रक्कम प्रेषित करण्यापूर्वी अथवा त्यांच्याबरोबर कोणत्याही स्वरूपाचे संमतिपत्र कार्यसिद्ध करण्यापूर्वी अथवा एखाद्या जाहिरातीवर आधारित कोणतीही कृती करण्यापूर्वी त्यांनी आवश्यक ती चौकशी करण्याची खबरदारी घ्यावी.

शिवालिक स्मॉल फायनान्स बँक लि.
नोंदणीकृत कार्यालय: 501, साल्कॉन ऑरम, जसोला जिल्हा केंद्र, नवी दिल्ली- 110025. CIN: U65900DL2020PLC366027

लिलाव सूचना

शिवालिक स्मॉल फायनान्स बँक लिमिटेड च्या खालील कर्जदारांना याद्वारे कळविण्यात येत आहे की, त्यांनी बँकेकडून घेतलेल्या सुवर्ण कर्जाचे बँकेने जारी केलेल्या वैयक्तिक सूचनांसह विविध मागण्या करून आणि सूचना देऊनही त्यांनी समायोजन केलेले नाही. सर्व कर्जदारांना कळविण्यात येते की बँककडे तारण म्हणून ठेवलेले सोन्याचे दागिने लिलाव करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे आणि त्यानुसार कर्ज घेतलेल्या शाखेच्या आवारात सकाळी 11:00 वाजता लिलाव करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. सर्व, कर्जदार, खातेदार आणि सर्वसाधारण जनता या लिलावात लिलावाच्या अटी आणि शर्तींनुसार सहभागी होऊ शकतात.

लिलाव दिनांक 26 जून 2025 रोजी सकाळी 11:00 वाजता आहे.

अ. क्र.	शाखा	खाते क्र.	खातेधारकाचे नाव
1	पुणे टिळक रोड	104242512168	हेमंत एस राऊत

कोणतीही पूर्वसूचना न देता लिलावातून कोणतेही खाते हटवण्याचा किंवा लिलाव रद्द करण्याचा अधिकार बँकेने राखून ठेवलेला आहे.

प्राधिकृत अधिकारी, शिवालिक स्मॉल फायनान्स बँक लि.

अम्युनिशन फक्टरी खडकी, पुणे - 411003, म्युनिशंस इंडिया लिमिटेड चा भाग, भारत सरकारचा उदयोग, संरक्षण मंत्रालय, फोन : 02025922512, 02025922517, ई मेल: afkstore2@ord.gov.in

अंम्युनिशन फॅक्टरी खडकी, पुणे यांच्याकडून सर्व प्रकारच्या झाडांची ओंडके फांद्या व इतर लाकडे खरेदी करीता इच्छुक बोलिदारांकडून मोहोर बंद पाकिटांमध्ये प्रस्ताव (ऑफर्स) मागविण्यात येत आहे. मोहोरबंद पाकिटावर सर्व प्रकारच्या झाडांची ओंडके फांद्या व इतर लाकडे खरेदी करीता प्रस्ताव असे शब्द उपरोलिखित करावेत.

पाहणीचा दिनांक व वेळ:- 17/06/2025 ते 19/06/2025. दुपारी 2 ते 4 वाजेपर्यंत, निविदा सादर करण्याची अंतीम दिनांक: 24/06/2025 दुपारी 2 वाजेपर्यंत, निविदा उघडण्याची दिनांक व वेळ: 24/06/2025 दुपारी 2 वाजता (अम्युनिशन फैक्टरी खडकी, पुणे-411 003. अकाउंट गेट जवळ)

निविदा सुचना

नाव : सर्व प्रकारच्या झाडांची ओंडके, फांदया व इतर लाकडे. वजन: 100 मेट्रिक टन अंदाजे (4 भागामध्ये)

पेमेंटच्या अटी व शर्ती :

1) (सर्वात मोठा बोलीदार 1) बोलीदार 1, बोलीदार 2, बोलीदार 3 यांनी निविदा उघडण्याच्या वेळी डिमांड ड्राफ्ट द्वारे रु.2000/-(अनामत रक्कम) जमा करावे लागतील. बोलीदार 1 ने 7 दिवसाच्या आत शिल्लक रक्कम जमा करावी लागेल. रक्कम जमा न केल्यास अनामत रक्कम जप्त करण्यात येईल. तसेच पुढील बोलीदाराला त्याने निविदे मध्ये लिहलेल्या दराप्रमाणे पुढील रक्कम भरण्यास सांगितले जाईल.
2) एकूण रक्कमेची चार भागामध्ये विभागणी करुन रक्कम स्वीकारली जाईल, प्रत्येकी 25 मेट्रिक टनाची रक्कम स्वीकारली जाईल, 25 मेट्रिक टन लाकडे उचलल्यानंतर पुढील 25 मेट्रिक टनाची रक्कम भरण्यास सांगितले जाईल.
3) लाकडाची डिलिव्हरी 25 मेट्रिक टनाच्या चार भागामध्ये केली जाईल. लाकुड निघतील त्याप्रमाणे दिली जातील.
4) बोलीदाराला एकूण किमंतीवर 5%GST भरावा लागेल. तसेच एकूण किमंत+ 5%GST वर 1%TCS भरावा लागेल.
5) पेमेंटचा तपशील :
   अ) Name : MUNITIONS INDIA LIMITED
   ब) Account Number : 00000040417719388
   क) IFS Code : SBIN 0001629
   ड) BRANCH : SBI KHADKI BRANCH
6) 25 मेट्रिक टनची किमंत जमा केल्याच्या तारखेपासून काटेकोरपणे वितरणाचा (delivery) कालावधी सुरु होईल. लाकडे जेथे असतील तेथुन आणि आहेत त्याच परिस्थीतीत दिले जातील.

(R K SAHU)
JR WORKS MANAGER (SG)
FOR CHIEF GENERAL MANAGER, AMMUNITION FACTORY KHADKI, PUNE

MANAPPURAM HOME FINANCE LTD.
मनप्पुरम होम फायनान्स लिमिटेड
पूर्वीची मनप्पुरम होम फायनान्स प्रा. लि.
CIN : U65923K12010PIC039179, युनिट 301-315, 3रा मजला, ए विंग, कनाकिया वॉल स्ट्रीट, अंधेरी-कुर्ला रोड, अंधेरी पूर्व, मुंबई - 400093.

ताबा सूचना (अचल मालमत्तेसाठी)

ज्याअर्थी, निम्नस्वाक्षरीकार **मनप्पुरम होम फायनान्स लि.** ("**महोफिन**") चे प्राधिकृत अधिकारी असून सिक्युरीटायझेशन अँड रिकन्स्ट्रक्शन ऑफ फायनॅन्शिअल ॲसेट्स अँड एनफोर्समेन्ट ऑफ सिक्युरिटी इंटरेस्ट *[ॲक्ट], 2002 (2002 चा 54) च्या अंतर्गत आणि सिक्युरिटी इंटरेस्ट (एन्फोर्समेंट) नियमावली, 2002 च्या नियम 9 अंतर्गत वाचल्या जाणारया नमूद कायद्याच्या कलम 13(12) च्या अंतर्गत देण्यात आलेल्या अधिकारांचा वापर करून कर्जदार आणि सह कर्जदारांना सूचने मध्ये नमूद करण्यात आलेली रक्कम आणि त्यावरील व्याजाचा भरणा करण्यासाठी नमूद सूचना प्राप्त झाल्यापासून 60 दिवसांच्या आत करण्यासाठी **मागणी सूचना** जारी करण्यात आली होती. कर्जदार हे रकमेचा भरणा करू न शकल्यामुळे कर्जदार आणि सामान्य जनता यांना याद्वारे सूचना देण्यात येत आहे की निम्नस्वाक्षरीकारांनी येथे नमूद करण्यात आलेल्या मालमत्तेच्या नमूद नियमांच्या नियम 9 सह वाचल्या जाणारया नमूद *(कायद्याच्या) कलम 13(4) च्या अंतर्गत देण्यात आलेल्या अधिकारांचा वापर करून **सांकेतिक** ताबा घेतला आहे. विशेषतः कर्जदार आणि सर्व जनतेला ह्याद्वारे सावध करण्यात येते की मालमत्तेशी कोणताही व्यवहार करू नये आणि जर असा व्यवहार झाला असल्यास मनप्पुरम होम फायनान्स लि. ह्यांच्याकडे संबंधित प्रत्येक मालमत्तेच्या समोर देण्यात आलेल्या रकमेचा भरणा करण्यास बाध्य असाल.

अ. क्र.	कर्जदार आणि सह-कर्जदाराचे नाव / कर्ज खाते क्र. / शाखा	ज्यावर स्वास्स्य निर्माण करण्यात आले आहे त्या सुरक्षित मालमत्तेचे वर्णन	पाठविण्यात आलेल्या मागणी सूचनेचा दिनांक आणि थकबाकी रक्कम	ताबा दिनांक
1	दीपक सोनाजी नरवडे, प्रियांका दिपक नरवडे, संतोष दशरथ शिंदे / NHL00320023755/ औरंगाबाद 2	पुढील मालमत्तेचे सर्व खंड आणि तुकडे, मिळकत क्र 102/2 मोजमाप 750.00 चौ फूट, मौजे मंगळापूर, ता. नेवासा, जिल्हा अहमदनगर, महाराष्ट्र, पिन : 414603 येथे स्थित. पूर्व - अशोक सुदाम नरवडे यांची मिळकत, पश्चिम - सखाराम नधे नरवडे यांची मिळकत, दक्षिण - शासकीय रस्ता, उत्तर - चंद्रभान जनार्दन नरवडे यांची मिळकत.	20-03-2025 आणि रु. 525013/-	14-06-2025

दिनांक : 17/06/2025, ठिकाण : अहमदनगर
स्वा./- प्राधिकृत अधिकारी - मनप्पुरम होम फायनान्स लि.

कोहिनूर जिनिंग ॲण्ड प्रेसिंग प्रायव्हेट लिमिटेड
(दिनांकित ०२.०५.२०२४ मानीय एनसीएलटी, मुंबई आदेशाद्वारा परिसमापन अंतर्गत एक कंपनी)
नोंदणीकृत कार्यालय : ऑफिस नं. १०८-११२, सिटी प्राईड बिल्डिंग, पहिला मजला, मोंढा नाका सिग्नलजवळ, जालना रोड, औरंगाबाद- ४३१००१, महाराष्ट्र, भारत.

ई-लिलाव

याद्वारा सूचना देण्यात येते की, "कोहिनूर जिनिंग ॲंड प्रेसिंग प्रायव्हेट लिमिटेड" (परिसमापनातील) (कॉर्पोरेट ऋणको) **ncltauction.auctiontiger.net** या ई-लिलाव प्लॅटफॉर्मद्वारे भारतीय नादारी व दिवाळखोरी मंडळ (परिसमापन प्रक्रिया) विनियम, २०१६ ची अनुसूची १ आणि विनियम ३२, ३२(ए), विनियम ३३चा उप-विनियम १ च्या खंड "ई"च्या अनुसार विक्रि करावायचा प्रस्ताव ठेवीत आहेत. सर्व मत्तेकरिता पत्ता : येथे स्थित - सर्व्हे नं. ३७/२/२, सोलापूर-अहिल्यानगर हायवे लगत, व्हिलेज घोगरगाव, तालुका श्रीगोंडा, जिल्हा अहिल्यानगर, महाराष्ट्र-४१४४०१.

लॉट नं.	मत्तेचा तपशील	लिलावाची तारीख व वेळ	राखीव किंमत	इरठे रक्कम	वृद्धी मूल्य
१	जमीन व इमारत आणि संयंत्रे व यंत्रसामग्री एरिआ- २४००० चौ.मी. (अदमासे)	१७.०५.२०२५ रोजी दु. ०४.०० वा. पासून ते सायं. ०६.०० वा. पर्यंत	रु. ९,८६,००,०००.००	रु. ९८,६०,०००.००	रु. ५,००,०००.००
२	जमीन व इमारत एरिआ - २४००० चौ.मी. (अदमासे)		रु. ८,५४,००,०००.००	रु. ८५,४०,०००.००	रु. ५,००,०००.००
३	संयंत्रे व यंत्रसामग्री		रु. १,३२,००,०००.००	रु. १३,२०,०००.००	रु. १,००,०००.००

महत्त्वाच्या नोंदी :
१. विक्रीचे आयोजन खालील अटीकरिता आणि **https://ebkray.in/** यावर उपलब्ध असलेल्या "ई-लिलाव प्रक्रिया माहिती कागदपत्रे" यामध्ये विहित केलेल्या शर्ती व अटींच्या अनुसार असणार आहे.
२. जर लिलाव लॉट नं. १ करिता यशस्वी ठरल्यास, मूल्य कमालीकरण लक्षात घेऊन परिसमापकाच्या पर्यायावर असेल, परिसमापक लिलाव संपल्यानंतर रद्द झाल्यानुसार अन्य लॉट्स २ ते ३ करिता बोली घोषित करतील आणि सदर बोलीदारांकडून स्वीकारलेली इरठे रक्कम, ज्यांचा लिलाव रद्द झाला आहे, त्यांना ५ दिवसांच्या आत परत केली जाणार आहे.
३. असे स्पष्टीकरण देण्यात येते की, ही माहिती भावी बोलीदारांना निमंत्रण देण्याच्या हेतूप्रीत्यर्थ आहे आणि परिसमापक किंवा कंपनीच्या वतीने विक्री घडवून आणण्यासाठी कोणत्याही प्रकारच्या कायदेशीर बंधनाची निर्मिती करीत नाहीत. "कोहिनूर जिनिंग ॲण्ड प्रेसिंग प्रायव्हेट लिमिटेड"चे परिसमापक कोणतेही कारण न दाखवता आणि दायित्वाशिवाय ई-लिलाव प्रक्रियेच्या कोणत्याही स्तरावर कोणत्याही बोलीदाराच्या बोली / प्रस्ताव नामंजूर करण्याचा किंवा अपात्र ठरविण्याचा आणि/किंवा प्रक्रियेत फेरबदल करण्याचा किंवा निलंबित करण्याचा/ सोडून देण्याचा/ रद्द करण्याचा/ विस्तार करण्याचा हक्क राखून ठेवीत आहेत.
४. ई-लिलावाचे आयोजन मान्यताप्राप्त सेवा-पुरवठाकार "मेसर्स पीएसबी अलायन्स प्रायव्हेट लिमिटेड" (**https://baanknet.com/**) द्वारा "**जसे आहे जेथे आहे**", "**जसे आहे जे काही आहे**", "**जे काही आहे तेथे आहे**" आणि "**कोणत्याही आधाराशिवाय**" या तत्त्वावर करण्यात येणार आहे.
५. बोलीदार राखीव किमतीच्या खालील मूल्यात बोली ठेवू शकणार नाहीत.
६. यशस्वी बोलीदाराद्वारा प्रदानाकरिता वेळमर्यादा आयबीबीआय (परिसमापक प्रक्रिया) विनियम, २०१६ च्या अनुसूची १ च्या खंड १२ मध्ये तरतूद केल्यानुसार असणार आहे. याअधिक, परिसमापन विनियमाच्या विनियम ३१ए(१) (एच)च्या अनुसार परिसम