वजन कमी करण्यासाठी आहारात बदल

आरोग्य वार्ता

नवी दिल्ली : सध्या बरेच जण वजन कमी करण्यासाठी अनेक उपाय करतात. पण केवळ आहारातील छोट्याशा बदलामुळे सहज वजन कमी करता येते. त्यासाठी रोजच्या आहारातून मिळणाऱ्या कॅलरी आणि खर्च होणाऱ्या कॅलरी याची माहिती करून घ्यावी. त्यासाठी अनेक ऑनलाइन कॅल्क्युलेटर दैनंदिन कॅलरीच्या गरजा निर्धारित करण्यात मदत करू शकतात. त्यामुळे अगदी थोडी उष्मांकाची कमतरता (दररोज १००-२०० कॅलरीज) दीर्घकालीन, शाश्वत वजन-कमी करण्यात यश मिळवू शकते.

नियमित जेवण घेणे हे सर्व हार्मोन समतोल राखण्यास मदत करतात. त्याचबरोबर दैनंदिन कॅलरीचे सेवन कमी करण्यासाठी लहान प्लेट्स वापरा. शर्करायुक्त स्नॅक्सच्या जागी फळे खाल्ल्यामुळे कॅलरीत लक्षणीय फरक पडू शकतो. भरपूर फायबर असलेले अन्न जेवणातील कॅलरी घनता कमी करतात. जेवताना हळूहळू खाणे आणि जेवणादरम्यान विचलित होणे टाळा. यामुळे जास्त खाणे टाळण्यास मदत होते.

जेवणासोबत पाणी प्याल्याने तृप्तता वाढू शकते आणि जेवणात एकूण अन्नाचे प्रमाण कमी होऊ शकते. अधूनमधून उपवास करणे हेदेखील अत्यंत फायद्याचे ठरू शकते.

जेवणाच्या वेळा ठरावीक वेळेपर्यंत मर्यादित ठेवणे (जसे की फक्त दुपारी १२ ते रात्री ८ या वेळेत जेवण करणे). यामुळे रात्रीचे खाणे कमी होते.

अधिक कठोर जीवनशैलीतील बदलांच्या तुलनेत हळूहळू वजन कमी करणारे छोटे, शाश्वत बदल दीर्घकाळात अधिक प्रभावी असतात, असे अहारतज्ज्ञांनी सुचवले आहे.

कार लोन
किफायतशीर व्याजदर
7.90% पासून पुढे
दि कॉसमॉस को-ऑप. बँक लि.
Toll Free No.: 1800 233 0234

डॉ. मानसी यांचे Tanvi HERBALS क्लिनिक
तन्वीतेज पंचकर्म
घंटाळी ठाणे
आरोग्यसल्ला 9137231554
ॲसिडिटी? जळजळ? गॅसेस?
अपचनामुळे या तक्रारी निर्माण होतात.
आजच नाडीपरीक्षण करून घ्या.
9833683021
डॉ. मानसी सायं. ४ ते ६ | डॉ. पुष्कराज स. ११ ते ८

मुक्त विद्यापीठाच्या उद्यापासून परीक्षा

नाशिक – येथील यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठातील विविध शिक्षणक्रमांच्या लेखी परीक्षा सात ते २३ जानेवारी या कालावधीत होणार आहेत. शैक्षणिक वर्ष २०२४-२५ च्या हिवाळी सत्रातील प्रवेशित नियमित विद्यार्थ्यांची सत्र परीक्षा आणि मे २०२४ परीक्षेत अनुत्तीर्ण झालेल्या पुनर्परीक्षार्थी विद्यार्थ्यांची ही परीक्षा आहे. विद्यापीठाचे मा. कुलगुरू प्रा. संजीव सोनवणे आणि प्र-कुलगुरू डॉ. जोगेंद्रसिंह बिसेन यांच्या मार्गदर्शनाखाली विद्यापीठाच्या राज्यातील विविध २३५ परीक्षा केंद्रावर ही परीक्षा होईल. महाराष्ट्रात यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाच्या अभ्यास केंद्रावर प्रवेश घेतलेले जवळपास एक लाख नऊ हजार २३७ विद्यार्थी ही परीक्षा देतील. परीक्षेसंदर्भातील आवश्यक ती सर्व शैक्षणिक व प्रशासकीय तयारी विद्यापीठातर्फे पूर्ण करण्यात आली आहे. परीक्षा सुरळीत होण्यासाठी विद्यापीठामार्फत विविध भरारी पथकांची नियुक्ती करण्यात आली आहे. विद्यापीठाच्या संकेतस्थळावर या पोर्टलवरील परीक्षा या शीर्षकांतर्गत जानेवारी २०२५ च्या परीक्षेची सुरुवात माहिती उपलब्ध आहे. अद्ययावत माहिती करीता विद्यार्थ्यांनी या संकेतस्थळाला वेळोवेळी भेट द्यावी. या पोर्टलवरच विद्यार्थ्यांना प्रवेशपत्र उपलब्ध करून देण्यात आले आहे. विद्यार्थ्यांनी ते पोर्टलवरून डाऊनलोड करून घ्यावे, अशी सूचना करण्यात आली आहे. पूर्वनियोजित वेळापत्रकानुसार विद्यापीठाच्या या परीक्षा सुरु होत असल्याची माहिती परीक्षा नियंत्रक भटूप्रसाद पाटील यांनी दिली आहे.

नाशिकरोड कारागृहात गळाभेट उपक्रम उत्साहात

लोकसत्ता विशेष प्रतिनिधी

नाशिक – कारागृहातील बंद्यांचा तणाव दूर व्हावा, त्यांची कुटूंबाशी बांधिलकी कायम राहावी, बंदी आणि त्यांचे नातेवाईक यांच्यात जिव्हाळ्याचे संबंध निर्माण व्हावेत, या उद्देशाने नाशिक रोड मध्यवर्ती कारागृहातील बंदी आणि नातेवाईक यांच्यासाठी गळाभेट हा अनोखा उपक्रम राबविण्यात आला.

उपक्रमाचे उदघाटन जिल्हा व अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश डॉ. उमेशचंद्र मोरे, विधी प्राधिकरण सचिव न्या. मिलिंद बुरडे यांनी केले. कारागृहाच्या अधीक्षक अरुणा मुगुटराव यांनी प्रास्ताविकात उपक्रमाची माहिती दिली. प्रयास टाटा सामाजिक विज्ञान संस्थेतर्फे बंद्यांच्या पाल्यांना भेटवस्तू, बुध्दिबळ आदी साहित्याचे वाटप झाले. बंदी, त्यांचे पाल्य, नातेवाईकांना कारागृहातर्फे पुरीभाजी देण्यात आली. न्या. मोरे यांनी या उपक्रमाची प्रशंसा केली. सुधारणा व पुनर्वसनाच्या अनुषंगाने असे उपक्रम प्रेरणादायी ठरतील, अशी आशा त्यांनी व्यक्त केली.

नाशिकरोड कारागृहातील बंद्यांच्या पाल्यांना प्रयास टाटा सामाजिक विज्ञान संस्थेतर्फे भेटवस्तू देण्यात आल्या.

पाल्यांची भेट झाल्याने बंद्यांच्या भावना अनावर झाल्या होत्या. या उपक्रमात ८८ पुरुष आणि महिला बंद्यांनी सहभाग घेतला. त्यांना भेटण्यासाठी १९३ पाल्य उपस्थित होते. या उपक्रमामुळे नाशिक रोड मध्यवर्ती कारागृहातील बंद्यांचा तणाव नाहीसा होऊन त्यांच्या डोळ्यांमध्ये आनंदाश्रू तरळले. अपर पोलीस महासंचालक व महानिरीक्षक (कारागृह) प्रशांत बुरडे, विशेष पोलीस महानिरीक्षक डॉ. जालिंदर सुपेकर यांच्या मार्गदर्शनाखाली झालेल्या या उपक्रमाचे संयोजन अतिरिक्त अधीक्षक आर. आर. देशमुख, वरिष्ठ तुरुंगाधिकारी व्ही. पी. आत्राम यांनी अन्य अधिकारी, कर्मचा-यांच्या मदतीने केले. टाटा संस्थेच्या अनुपमा मुंडे, प्रवीण महिरे, लखन कुमावत, सुनील कोळी, स्वप्निल देशमुख आदींचे सहकार्य लाभले.

नाशिक केंद्रावर आजपासून राज्य बालनाट्य स्पर्धेची प्राथमिक फेरी

लोकसत्ता प्रतिनिधी

नाशिक – महाराष्ट्र राज्य सांस्कृतिक कार्य संचालनालयाच्या वतीने सहा ते १० जानेवारी या कालावधीत येथील परशुराम साईखेडकर नाट्यगृहात २१ व्या बालनाट्य स्पर्धेची प्राथमिक फेरी होणार आहे.

सोमवारी सकाळी नऊ वाजेपासून स्पर्धेला सुरुवात होणार आहे. बाघीरे येथील आनंद तरंग फाउंडेशनच्या हॅपी बर्थडे, पुनम पाटील ॲक्टिंग अकॅडमीचे चौकट, लोकहितवादी मंडळाचे बाबाचे करणे बाई नेहमीच बरोबर, धुळे एज्युकेशन सोसायटी इस्रोक न्यू सिटी हायस्कूलच्या वतीने माणुसकीचा झरा, धुळे येथील के. मोतीराम तानाजी पाटील माध्यमिक विद्यालयाचे स्वप्नांचे पंख, धुळे एज्युकेशन सोसायटीच्या चितळे विद्यालयाचे आनंदोत्सव हे नाट्यप्रयोग होणार आहेत.

सात जानेवारी रोजी रंगकर्मी थिएटरच्या वतीने आभाळ, दीपक मंडळाचे आराधरी, सचिन शिंदे अर्कडमी ऑफ परफॉर्मिंग आर्टसच्या वतीने विष्णोई, धुळे येथील श्री जी इंग्लिश मिडियम स्कूलचे काही चुकल्यास क्षमस्व, धुळे येथील स्त्री शिक्षण संस्थेच्या कमलाबाई शंकरलाल कन्याशाळेचे वाघोबा, इंदूर येथील नाट्य भारतीचे मुंग्यांची दुनिया, आठ जानेवारी रोजी एम. एस. कोठारी स्कूलच्या वतीने जेव्हा तायडी बदलते, द न्यू एज्युकेशन इन्स्टिट्युटच्या वतीने नको ना रे ब्रम्हा, रासबिहारी इंटरनॅशनल प्रायमरी स्कूलच्या वतीने रिले, धुळे येथील श्री अग्रसेनजी महाराज शैक्षणिक ट्रस्टच्या वतीने आदिबाच्या बेटावर, धुळे येथील लोकमंगल कलाविष्कार सहकारी संस्थेच्या वतीने पडसाद, धुळे येथील शासकीय विद्यानिकेतनच्या वतीने वासुदेव आला रे, नऊ जानेवारी रोजी मध्यवर्ती हिंदू शिक्षण संस्थेच्या विद्याप्रबोधिनी प्रशालेच्या वतीने स्वराज्य, मैत्र जीवाचे फाउंडेशनच्या वतीने ड्रीम कॅचर, श्री सप्तशृंगी शिक्षण संस्थेच्या वतीने अवतार, पुरणगाव येथील आत्मामलिक विद्यालयाच्या वतीने मला उत्तर हवंय, आत्मामलिक इंग्लिश मीडियम गुरुकुल व कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या वतीने म्याडम, धुळे येथील सिध्दांत बहुउद्देशीय संस्थेच्या वतीने आवर्तन हे नाट्यप्रयोग होतील.

स्पर्धेचा समारोप १० जानेवारी रोजी होणार आहे. नाशिक महानगरपालिका शाळा क्रमांक १८च्या वतीने स्वतंत्रते भगवती, अभिरंग बालकला संस्थेच्या वतीने बाळ श्रावण, दिलीप पब्लिक स्कूलच्या वतीने अंगाई ही नाटके सादर होणार आहेत.

नाशिककरांनी बालकलाकारांच्या कलागुणांना प्रोत्साहित करण्यासाठी उपस्थित राहावे, असे आवाहन सांस्कृतिक कार्य संचालनालयाच्या वतीने करण्यात आले.

नववर्षात तापमानात चढ-उतार

लोकसत्ता विशेष प्रतिनिधी

नाशिक – मध्यंतरी ढगाळ हवामान, अवकाळी पावसात अंतर्धान पावलेल्या थंडीचे नववर्षात पुनरागमन झाले असले तरी तापमानात चढ-उतार होत आहे. शनिवारी १०.१ अंशापर्यंत खाली उतरलेला पारा रविवारी १३.४ अंशावर गेला. निफाड तालुक्यात या दिवशी १०.५ अंश तापमानाची नोंद झाली.

उत्तरेकडील शीतलहरींचा प्रभाव नाशिकच्या वातावरणावर पडतो. एरवी डिसेंबर, जानेवारीत कडाक्याची थंडी असते. याच काळात तापमान नीचांकी पातळी गाठते. यंदा नोव्हेंबरच्या मध्यानंतर थंडीला सुरुवात झाल्यामुळे हंगामात अधिक काळ गारव्याची अनुभूती मिळत आहे. डिसेंबरच्या मध्यावर म्हणजे १७ डिसेंबरला नीचांकी आठ अंश तापमानाची नोंद झाली होती. मागील सहा वर्षात डिसेंबरमधील हे सर्वात कमी तापमान ठरले. तेव्हा आठवडाभर थंडीच्या लाटेची अनुभूती मिळाली होती. पुढील काळात वातावरणात अकस्मात बदलले. ढगाळ वातावरण व अवकाळीच्या शिडकाव्यात थंडी अंतर्धान पावली. २६ डिसेंबरला तापमान २०.२ अंशावर पोहोचले. नवीन वर्षात पारा हळूहळू खाली येऊ लागला. शनिवारी १०.१ अंशांची नोंद झाली. गारठ्याने हुडहुडी भरली. शहरापेक्षा ग्रामीण भागात अधिक गारठा आहे. निफाडमध्ये ७.३ अंशांची नोंद झाली होती. रविवारी मात्र तापमान कमी होण्याऐवजी वाढले. आदल्या दिवशीच्या तुलनेत नाशिकमध्ये ३.३ तर निफाड्या तापमानात ३.२ अंशांनी वाढ झाली. शनिवारी थंडीपासून बचावासाठी पुन्हा उबदार कपड्यांचा आधार घ्यावा लागला होता. दरम्यान, गारठा तयार झालेल्या आणि होणाऱ्या स्थितीत असणाऱ्या द्राक्षांसाठी नुकसानकारक ठरतो. अवकाळी पावसाने आधीच द्राक्षबागांचे नुकसान झाले. तापमान आणखी खाली गेल्यास साखर उतरलेल्या द्राक्षमण्यांना तडे जाण्याची भीती व्यक्त केली जाते.

शैक्षणिक कार्यक्रमांत पुष्पगुच्छांऐवजी पुस्तकांची भेट द्यावी

दादा भुसे यांची सूचना

लोकसत्ता वार्ताहर

मालेगाव – मंत्र्यांच्या स्वागतावेळी पुष्पगुच्छ देणाऱ्यांची झुंबड उडत असल्याचे चित्र जागोजागी दिसून येते. शालेय शिक्षणमंत्री दादा भुसे यांनी अशा प्रकारच्या स्वागताला फाटा देण्याचा निर्णय घेतला आहे. शालेय शिक्षण विभागाच्या अंतर्गत शासकीय किंवा अन्य शैक्षणिक कार्यक्रमांमध्ये पुष्पगुच्छांऐवजी केवळ पुस्तकांची भेट देऊन स्वागत करावे, अशी सूचना भुसे यांनी शिक्षण विभागाला केली आहे.

या निर्णयानुसार, विविध शासकीय कार्यालये, शिक्षण संस्था, शाळा आणि अन्य ठिकाणी होणाऱ्या कार्यक्रमांमध्ये पुष्पगुच्छांची परंपरा मोडीत काढून पुस्तकांची भेट स्वीकारली जाणार आहे. भेट म्हणून मिळालेली ही पुस्तके विविध शाळांमधील वाचनालयांना दिली जाणार आहेत. त्याद्वारे नवनवीन वाचनीय साहित्य उपलब्ध होऊन विद्यार्थ्यांमध्ये ज्ञानवृद्धी व्हावी तसेच वाचन संस्कृती चालना मिळावी, या उद्देशाने हा निर्णय घेण्यात आला आहे. स्वागतासाठी पुष्पगुच्छांचे प्रयोजन हा क्षणिक सौंदर्याचा भाग असतो. विद्यार्थ्यांची ज्ञानवृद्धी आणि त्यांच्या जडणघडणीसाठी पुस्तके मात्र दीर्घकालीन उपयोगी ठरतील, असा विश्वास भुसे यांनी व्यक्त केला आहे.

जिल्हा रुग्णालय आवारात महिलेची आत्महत्या

लोकसत्ता प्रतिनिधी

नाशिक – जिल्हा शासकीय रुग्णालयाचा पुन्हा एकदा चर्चेत आले आहे. बाळ अदलाबदल, पाच दिवसांचे बाळ चोरीस जाणे, यासारख्या घटनांमुळे रुग्णालयाच्या प्रतिमेवर परिणाम होत असताना रविवारी दुपारी २५ वर्षाच्या महिलेने रुग्णालयाच्या आवारातील झाडाला ओढणीने गळफास घेतला.

रविवारी सुट्टी असल्याने जिल्हा रुग्णालयात नेहमीपेक्षा वर्दळ कमी होती. दुपारी दोन वाजता आरोग्य अभियानाच्या कार्यालयासमोरील एका झाडाला महिलेने गळफास घेतल्याचे समजल्यानंतर सुरक्षारक्षक, परिचारिका, डॉक्टरांनी घटनास्थळी धाव घेतली. जिल्हा रुग्णालय पोलीस चौकीतील पोलिसांनी सरकारवाडा पोलिसांना याविषयी माहिती दिली. कविता अहिवळे (२५, रा. संत कबीर नगर, नाशिक) असे या महिलेचे नाव आहे. मृत महिलेला चार मुली आहेत. ती भंगार गोळा करण्याचे काम करते. तिची तिसरी मुलगी अशक्तपणामुळे आजारी असल्याने तिला जिल्हा रुग्णालयातील कुपोषित विभागात दाखल करण्यात आले आहे. रविवारी सकाळी कविता ही मुलीला घेऊन बाहेर गेली होती. ती दुपारी गळफास घेतलेल्या अवस्थेत रुग्णालयाच्या आवारात आढळून आली. पोलिसांनी या प्रकाराची नोंद केली आहे.

आश्रमशाळा राज्यस्तरीय क्रीडा स्पर्धेत नाशिक विभाग विजेते

लोकसत्ता प्रतिनिधी

नाशिक – नाशिक विभागाने आदिवासी विकास विभागांतर्गत आश्रमशाळांच्या तीन दिवसीय राज्यस्तरीय क्रीडा स्पर्धेचे सर्वसाधारण विजेतेपद पटकाविले. यजमान नागपूर विभागाला उपविजेतेपदावर समाधान मानावे लागले. ठाणे विभाग तिसऱ्या स्थानावर तर, अमरावती विभाग शेवटच्या क्रमांकावर राहिले. वैयक्तिक क्रीडा प्रकारात नाशिक विभागाने घवघवीत यश मिळवले.

नागपूर क्रीडा स्पर्धेचा पारितोषिक वितरण सोहळा रविवारी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस यांच्या प्रमुख उपस्थितीत झाला. अध्यक्षस्थानी आदिवासी विकास मंत्री डॉ. अशोक उइके होते. यावेळी मुख्यमंत्री फडणवीस यांनी मार्गदर्शन केले. पारंपरिक नृत्याद्वारे पाहुण्यांचे स्वागत करण्यात आले. प्रास्ताविक आदिवासी विकास विभागाचे सचिव विजय वाघमारे यांनी केले. आभार अपर आयुक्त रवींद्र ठाकरे यांनी मानले.

ADITYA BIRLA CAPITAL — PROTECTING INVESTING FINANCING ADVISING

आदित्य बिर्ला फायनान्स लिमिटेड

नोंदणीकृत कार्यालय : इंडियन रेयॉन कंपाऊंड, वेरावल, गुजरात - ३६२२६६
कॉर्पोरेट कार्यालय : आर-टेक पार्क, १० वा मजला, निरलॉन कॉम्प्लेक्स, वेस्टर्न एक्सप्रेस हायवे लगत, गोरेगाव (पू), मुंबई - ४०००६३.

"परिशिष्ट–IV-ए"
[सिक्युरिटी इंटरेस्ट एन्फोर्समेंट रूल्स, २००२च्या रूल ९(१) च्या तरतुदी पाहा]
स्थावर मालमत्तेच्या विक्रीकरिता विक्री सूचना

सिक्युरिटी इंटरेस्ट (एन्फोर्समेंट) रूल्स, २००२च्या रूल ९(१) च्या तरतुदीसह वाचलेल्या सिक्युरिटायझेशन ॲण्ड रिकन्स्ट्रक्शन ऑफ फायनान्शियल ॲसेट्स ॲण्ड एन्फोर्समेंट ऑफ सिक्युरिटी इंटरेस्ट ॲक्ट, २००२ अंतर्गत स्थावर मत्तेच्या विक्रीकरिता ई-लिलाव विक्री सूचना. याद्वारे आम जनतेस आणि विशेषकरून कर्जदार, सह-कर्जदार व जामीनदार यांना सूचना देण्यात येते की, सुरक्षित धनकोकडे गहाण असलेल्या खालील वर्णिलेल्या स्थावर मालमत्तेचा प्रत्यक्ष ताबा आदित्य बिर्ला फायनान्स लिमिटेडचे प्राधिकृत अधिकारी यांनी घेतला असून ती "जे आहे जेथे आहे", "जे आहे जसे आहे" व "जे काही आहे तेथे आहे" या तत्त्वावर ई-लिलावाद्वारे विकण्यात येणार आहे. [पुढील मजकूर अस्पष्ट]

स्थावर मालमत्तेचे वर्णन
[अस्पष्ट]
https://mortgagefinance.adityabirlacapital.com/Pages/Individual/Properties-for-Auction-under-SARFAESI-Act.aspx किंवा https://sarfaesi.auctiontiger.net
स्थळ : नाशिक
दिनांक : ०६.०१.२०२५
प्राधिकृत अधिकारी (आदित्य बिर्ला फायनान्स लिमिटेड)

FORM NO. 14 [See Regulation 33(2)] By Regd. A/D, Dasti failing which by Publication.

OFFICE OF THE RECOVERY OFFICER-I
DEBTS RECOVERY TRIBUNAL AURANGABAD.
Ground Floor, Jeevan Suman LIC Building, Plot No. 3, N-5, CIDCO, Aurangabad - 431 003

DEMAND NOTICE Exhibit No. 6

NOTICE UNDER SECTIONS 25 TO 28 OF THE RECOVERY OF DEBTS & BANKRUPTCY ACT, 1993 AND RULE 2 OF SECOND SCHEDULE TO THE INCOME TAX ACT, 1961.

RC/234/2024 19-12-2024
BANK OF BARODA (DENA BANK) // Versus // SAHEBRAO TELE
To
(CD 1) Sahebrao Baburao Tele, Post Lahata (east), Taluka Kalamb, Dist. Osmanabad.
(CD 2) Pawan Sahebrao Tele, Post Lahata (east), Taluka Kalamb, Dist. Osmanabad.
(CD 3) Sunil Sandipan Patil, Post Lahata (east), Taluka Kalamb, Dist. Osmanabad.
(CD 4) Renutai Sahebrao Tele, Post Lahata (east), Taluka Kalamb, Dist. Osmanabad.

This is to notify that as per the Recovery Certificate issued in pursuance of orders passed by the Presiding Officer, DEBTS RECOVERY TRIBUNAL AURANGABAD in OA/763/2019 an amount of Rs 3163201 (Rupees Thirty One Lakhs Sixty Three Thousands Two Hundred One Only) along with pendentelite and future interest @ 8% Simple Interest Yearly w.e.f. 15/06/2024 till realization and costs of Rs 34000 (Rupees Thirty Four Thousands Only) has become due against you (Jointly and severally/ Fully/Limited).
2. You are hereby directed to pay the above sum within 15 days of the receipts of the notice, failing which the recovery shall be made in accordance with the Recovery of Debts Due to Banks and Financial Institutions Act, 1993 and Rules there under.
3. You are hereby ordered to declare on an affidavit the particulars of yours assets on or before the next date of hearing.
4. You are hereby ordered to appear before the undersigned on 08/01/2025 at 10:30 a.m. for further proceedings.
5. In addition to the sum aforesaid, you will also be liable to pay:
(a) Such interests as is payable for the period commencing immediately after this notice of the certificate / execution proceedings.
(b) All costs, charges and expenses incurred in respect of the service of of the service this notice and warrants and other processes and all other proceedings taken for recovering the amount due.
Given under my hand and the seal of the Tribunal, on this date: 19/12/2024
(Sharad Baviskar)
Recovery Officer-1.
Debt Recovery Tribunal, Aurangabad
(Seal)

agriwise ॲग्रीवाइज फिनसर्व्ह लिमिटेड
(आधी स्टार ॲग्री फायनान्स लिमिटेड म्हणून ओळखले जात असे)
नोंदणीकृत कार्यालय येथे : युनिट क्र. ८०२, ८ वा मजला सुमेर प्लाझा, मरोळ मरोशीमार्ग, मरोळ नाका, अंधेरी पूर्व, मुंबई-४०००५९, महाराष्ट्र.

ताबा सूचना
[(परिशिष्ट ४) नियम ८(१)]

ज्याअर्थी ॲग्रीवाइज फिनसर्व्ह लिमिटेडचे अधिकृत अधिकारी यांनी आधी स्टार ॲग्री फायनान्स लिमिटेड म्हणून ओळखले जाणारे, एक नॉन-बँकिंग वित्तीय कंपनी युनिट क्र. ८०२, ८ वा मजला सुमेर प्लाझा, मरोळ मरोशीमार्ग, मरोळ नाका, अंधेरी पूर्व, मुंबई ४०००५९, महाराष्ट्र, भारत येथे नोंदणीकृत कार्यालय असलेले (यापुढे 'गहाणदार' म्हणून संदर्भित) यांनी सिक्युरिटायझेशन ॲण्ड रिकन्स्ट्रक्शन ऑफ फायनान्शियल ॲसेट्स ॲण्ड एन्फोर्समेंट ऑफ सिक्युरिटी इंटरेस्ट ॲक्ट, २००२ (५४/२००२) च्या कलम १३(१२) अंतर्गत आणि सिक्युरिटी इंटरेस्ट (अंमलबजावणी) नियम, २००२ च्या नियम ३ सहवाचता कलम १३(२) अंतर्गत प्रदान केलेल्या अधिकारांचा वापर करताना मागणी नोटीस दिनांकित १६.१०.२०२४ जारी केली आहे :

कर्जदार, सह-कर्जदार आणि सुरक्षा प्रदाते म्हणजे, १. मे. मॉं दुर्गा कलेक्शन, २. गंगाप्रसाद शंकरराव गज्जलवार, शंकरराव गज्जलवार यांचा मुलगा, ३. कल्पना गंगाप्रसाद गज्जलवार, गंगाप्रसाद शंकरराव गज्जलवार यांची विधवा, प्लॉट क्र. ८, बेअरिंग एन.पी. नं.२८ (नवीन) जुना क्र.९०८, अ. क्र. १३३/सी/१, बस स्टँड रोड, पोमनाळकर कॉलनी, भोकर, ता. भोकर, जि. नांदेड, महाराष्ट्र-४३१८०१ नोटीसमध्ये नमूद केलेल्या रकमेची परतफेड करण्यासाठी सांगितले. [पुढील मजकूर अस्पष्ट] दि. १४.१०.२०२४ रोजीनुसार रु. २१,८०,४३१/- (रुपये एकवीस लाख एंशी हजार चारशे एकतीस फक्त) ...

कर्जदार/सह-कर्जदार/जामीनदार रक्कम परत करण्यात अयशस्वी झाला आहे, याद्वारे कर्जदार आणि सामान्य जनतेला नोटीस दिली जाते की, निम्नस्वाक्षरीकार यांनी सिक्युरिटी इंटरेस्ट (अंमलबजावणी) नियम, २००२ च्या नियम ८ सहवाचता कायद्याच्या कलम १३ च्या उप-कलम (४) अन्वये त्यांना प्रदान केलेल्या अधिकारांचा वापर करताना खाली वर्णन केलेल्या मालमत्तेचा दि. ०३ जानेवारी २०२५ या दिवशी प्रतिकात्मक ताबा घेतला आहे. [पुढील मजकूर अस्पष्ट]

स्थावर मालमत्तेचे/सुरक्षित मालमत्तेचे वर्णन खालीलप्रमाणे आहे:
(सुरक्षा/गहाण ठेवलेल्या मालमत्तेचे तपशील)
[अस्पष्ट]
दिनांक : ०३.०१.२०२५ अधिकृत अधिकारी
ठिकाण : भोकर, नांदेड ॲग्रीवाइज फिनसर्व्ह लिमिटेड

ADITYA BIRLA CAPITAL — PROTECTING INVESTING FINANCING ADVISING
आदित्य बिर्ला फायनान्स लिमिटेड
नोंदणीकृत कार्यालय : इंडियन रेयॉन कंपाऊंड, वेरावल, गुजरात - ३६२२६६
कॉर्पोरेट कार्यालय : आर-टेक पार्क, १० वा मजला, निरलॉन कॉम्प्लेक्स, वेस्टर्न एक्सप्रेस हायवेलगत, गोरेगाव (पू.), मुंबई-४०००६३.

ताबा सूचना
[सिक्युरिटी इंटरेस्ट (एन्फोर्समेंट) रूल्स, २००२च्या नियम ८(१) अंतर्गत]

ज्याअर्थी, आदित्य बिर्ला फायनान्स लिमिटेडचे प्राधिकृत अधिकारी यांनी सिक्युरिटायझेशन ॲण्ड रिकन्स्ट्रक्शन ऑफ फायनान्शियल ॲसेट्स ॲण्ड एन्फोर्समेंट ऑफ सिक्युरिटी इंटरेस्ट ॲक्ट, २००२ अंतर्गत आणि सिक्युरिटी इंटरेस्ट (एन्फोर्समेंट) रूल्स, २००२ च्या नियम ३ सहवाचता कलम १३(१२) अंतर्गत प्रदान केलेल्या अधिकारांचा वापर करून मागणी सूचना जारी केली होती. [पुढील मजकूर अस्पष्ट]

स्थावर मालमत्तेचे वर्णन
मालमत्ता १ - "पुढील मालमत्तेचे सर्व खंड व तुकडे - ... नाशिक ... [अस्पष्ट]
मालमत्ता २ - "पुढील मालमत्तेचे सर्व खंड व तुकडे - ... नाशिक ... [अस्पष्ट]
मालमत्ता ३ - "पुढील मालमत्तेचे सर्व खंड व तुकडे - ... नाशिक ... [अस्पष्ट]
दिनांक : ०३.०१.२०२५ प्राधिकृत अधिकारी
स्थळ : नाशिक (आदित्य बिर्ला फायनान्स लिमिटेड)

कोंकण रेल्वे कॉर्पोरेशन लिमिटेड
(भारत सरकारचा उपक्रम)
निविदा सूचना

उप मुख्य अभियंता (कार्य), कोंकण रेल्वे कॉर्पोरेशन लिमिटेड, रत्नागिरी यांच्यातर्फे पात्र कंत्राटदारांकडून खालील कामासाठी आयआरईपीएस पोर्टल वर ई-निविदा प्रणाली द्वारे खुली निविदा सिंगल पाकिट बोली प्रणाली मागविण्यात येत आहे.

अ.क्र.: १. कामाचे नाव: एसएसई/वर्क्स/माणगाव विभागात देखभाल, किरकोळ दुरुस्ती कामे आणि साहित्य पुरवठ्यासाठी विभागीय कंत्राट. निविदा सूचना क्रमांक: केआर-आरएन-डिवायसीईडब्ल्यू-झोन2024-12ए (दुसरा कॉल), दिनांक: 06.01.2025. एकूण अंदाजित खर्च : रु. 59,18,487.20 (जीएसटी वगळून). बोली सुरू होण्याची तारीख: 13.01.2025. बोली बंद होण्याची तारीख आणि वेळ: 27.01.2025 रोजी सायंकाळी 15:00 वाजेपर्यंत, ऑनलाइन प्रस्ताव/बोल जमा करण्यासाठी. पूर्णता कालावधी: 24 महिने, मॉन्सून कालावधीसह.

अ.क्र.: २. कामाचे नाव: रत्नागिरी स्थानकावरील गुड्स शेडच्या छताची दुरुस्ती. निविदा सूचना क्रमांक: केआर-आरएन-डिवायसीईडब्ल्यू-गुड्स-2024-16, दिनांक: 06.01.2025. एकूण अंदाजित खर्च: रु. 14,33,591.27 (जीएसटी वगळून). बोली सुरू होण्याची तारीख: 13.01.2025. बोली बंद होण्याची तारीख आणि वेळ: 27.01.2025 रोजी सायंकाळी 15:00 वाजेपर्यंत, ऑनलाइन प्रस्ताव/बोली जमा करण्यासाठी. पूर्णता कालावधी: 5 महिने, मॉन्सून कालावधीसह.

मॅन्युअल स्वरूपातील ऑफर स्वीकारल्या जाणार नाहीत. अधिक तपशीलांसाठी आणि सहभागासाठी https://www.ireps.gov.in या संकेतस्थळाला भेट द्या. कोणतेही शुद्धीपत्रक/परिशिष्ट हे फक्त याच संकेतस्थळावर उपलब्ध केले जाईल.

लोकसत्ता Classifieds
FROM ANYTHING TO EVERYTHING.

व्यवसायविषयक
इनोवा, थार, फॉर्च्युनर कार भाडेकरारावर लावा, उत्पन्न मिळवा. हॉटेल, रिसॉर्ट, धाबा, व्हिलाफार्म, रंगेण ॲग्रोफूड, गारमेंट, विविध इंडस्ट्रियल लघुउद्योग आम्ही चालविण्यास घेतो-
8793797469/
8080863961.
0070943277-1

महत्त्वपूर्ण निवेदन
[अस्पष्ट]