व्यायामानंतर बदाम खाल्ल्याने स्नायूंना फायदा

आरोग्य वार्ता

नवी दिल्ली : नियमितपणे बदाम खाल्ल्याने स्नायूंचा थकवा आणि वेदना कमी होऊन शरीराला फायदा होतो, असे एका नवीन अभ्यासात आढळून आले आहे. 'करंट डेव्हलपमेंट्स इन न्युट्रिशन' या जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या लेखात हा निष्कर्ष मांडला आहे. अमेरिकेतील सॅन डिएगो स्टेट युनिव्हर्सिटीतील शास्त्रज्ञांच्या पथकाने आठवड्यातून एक ते चार तास व्यायाम करणाऱ्या २६ मध्यमवयीन प्रौढांचा अभ्यास केला. सहभागींनी आठ आठवड्यांपर्यंत दररोज ६० ग्रॅम संपूर्ण कच्चे बदाम, तर काहींनी बिस्किटे खाल्ली. आठ आठवड्यांनंतर सहभागींनी ३० मिनिटांची डाऊनहिल ट्रेडमिल चालवून स्नायूंना होणारे नुकसान दूर केले, त्यानंतर लगेच बदाम किंवा बिस्किटांचे सेवन केले. ट्रेडमिल धावण्यापूर्वी आणि नंतर सहभागी लोकांच्या तपासण्या करण्यात आल्या. यामध्ये बदाम खाणाऱ्यांमध्ये स्नायूंची झीज कमी प्रमाणात झाल्याचे लक्षात आले, तर बिस्किटे खाणाऱ्यांमध्ये ते तुलनेने जास्त होते. या अभ्यासातून असे लक्षात आले की, बदाम वेदना कमी करतात, स्नायूंची ताकद चांगल्या प्रकारे राखतात आणि व्यायामातून होणारी स्नायूंची दुखापत दूर करतात. सॅन दिएगो स्टेट युनिव्हर्सिटीमधील व्यायाम आणि पोषण विज्ञानाचे प्राध्यापक मार्क केर्न याबाबत म्हणाले, की बदामामध्ये प्रथिने, अँटिऑक्सिडंट्स आणि फायटोन्युट्रिएंट्ससह व्यायामानंतर स्नायूबळकटीसाठी आवश्यक पोषक तत्त्वे असतात. ही पोषक तत्त्वे एका संपूर्ण अन्न स्वरूपात प्राप्त होतात.

हॅलो डॉक्टर
कर्ज योजना
किफायतशीर व्याजदर 8.25%*
टर्मलोन/वर्किंग कॅपिटल स्वरुपात
*अटी लागू (ROI p.a.)
दि कॉसमॉस को-ऑप. बँक लि.
(मल्टिस्टेट शेड्यूल्ड बँक)
जीवन करा समृद्ध!
Toll Free No.: 1800 233 0234

गायीच्या दूधखरेदी दरात कपात

विधानसभेची रणधुमाळी संपताच शेतकऱ्यांना फटका

लोकसत्ता प्रतिनिधी

> कोल्हापूर जिल्ह्यात गायीच्या दूध खरेदी दरात कपात करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. राज्यातील अन्य दूधसंघ असेच निर्णय घेण्याची शक्यता आहे. विधानसभेची निवडणूक संपताच शेतकऱ्यांना बसलेला हा पहिला फटका आहे. एकीकडे दूध उत्पादनाचा खर्च वाढत आहे, दुसरीकडे खरेदी दर कमी होत आहे. राज्यातील दूध व्यवसाय अडचणीत येण्याची चिन्हे आहेत.
> – डॉ. अजित नवले, सरचिटणीस, अखिल किसान सभा.

मुंबई : राज्यातील विधानसभा निवडणुकीची रणधुमाळी संपताच कोल्हापूर आणि सांगली जिल्ह्यांतील दूधसंघांनी गायीच्या दूध खरेदी दरात प्रतीलिटर तीन रुपयांनी कपात केली आहे. या निर्णयाचा दूध उत्पादकांना मोठा फटका बसणार आहे.

राज्यात गायीच्या दुधाची खरेदी दर २३ ते २५ रुपये प्रतिलिटरपर्यंत खाली आले होते. ऐन विधानसभा निवडणुकीच्या तोंडावर गायीच्या दुधाला अत्यल्प दर मिळू लागल्यामुळे प्रामुख्याने नगर जिल्ह्यातील दूध उत्पादकांनी आंदोलनाचा मार्ग स्वीकारला होता. महिनाभर चाललेल्या या आंदोलनानंतर पशूसंवर्धन व दुग्धविकास मंत्री राधाकृष्ण विखे-पाटील यांनी शेतकरी असंतोषाची दखल घेऊन गायीच्या दुधाची खरेदी ३० रुपये दराने करण्याची घोषणा केली होती. ३० रुपये दराने दूधसंघानी खरेदी करायची आणि प्रतिलिटर सात रुपये अनुदान राज्य सरकारने द्यायचे, असा ३७ रुपये प्रतिलिटरचा दर ठरविण्यात आला होता. प्रत्यक्षात कोल्हापुरात गायीच्या दुधाची खरेदी ३३ रुपयांनी होत होती, सात रुपयांचे अनुदान, असे एकूण प्रतिलिटर ४० रुपयांचा दर दूध उत्पादकांना मिळत होता.

राज्यातील अन्य दूधसंघ ३० रुपयांनी दूध खरेदी करीत होते. बाजारात पिशवी बंद दुधासह अन्य दुग्धजन्य पदार्थांच्या दराच्या स्पर्धेत कोल्हापूर आणि सांगलीतील दूधसंघांचा टिकाव लागला नाही.

पुण्यातून दुबई, बँकॉकसाठी थेट उड्डाण

आणखी दोन आंतरराष्ट्रीय विमानसेवा सुरू

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : पुण्याहून देशांतर्गतसह आंतरराष्ट्रीय विमान उड्डाणांमध्ये आता वाढ झाली आहे. पुण्यातून दुबई आणि बँकॉकसाठी थेट विमानसेवा सुरू झाली आहे. यामुळे पुण्यातून होणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय उड्डाणांची संख्या आता चार झाली आहे.

पुणे विमानतळाने हिवाळी वेळापत्रकात या नवीन आंतरराष्ट्रीय उड्डाणांचे नियोजन केले होते. इंडिगो एअरलाइन्सने पुण्याहून बँकॉकसाठी थेट विमानसेवा २२ नोव्हेंबरपासून सुरू केली आहे. याचबरोबर इंडिगोनेच पुणे ते दुबई थेट विमानसेवा सुरू केली आहे. यामुळे आता पुण्यातून सिंगापूर, दुबई आणि बँकॉकसाठी थेट आंतरराष्ट्रीय विमानसेवा सुरू झाली आहे. पुण्यातून दुबईसाठी दररोज विमानसेवा सुरू असेल. हे विमान पुण्यातून सायंकाळी ५.४० वाजता निघून दुबईला रात्री १०.१० वाजता पोहोचेल. दुबईतून हे विमान रात्री १२.१५ मिनिटांनी सुटेल.

दुबईसाठी विमानसेवेची भर

पुण्यातून आधी स्पाईसजेटकडून सिंगापूर आणि एअर इंडियाकडून (आधीची विस्तारा) दुबईसाठी थेट विमानसेवा सुरू होती. त्यात दुबईसाठी आणखी एक आणि बँकॉक विमानसेवेची भर पडली आहे. यामुळे पुणे तीन आंतरराष्ट्रीय ठिकाणांशी हवाई मार्गाने थेट जोडले गेले आहे. याचवेळी पुणे विमानतळावरील आंतरराष्ट्रीय उड्डाणांची संख्या चारवर पोहोचली आहे.

> पुण्यातून दुबई आणि सिंगापूरसाठी थेट विमानसेवा सुरू झाली आहे. यामुळे पुणे आंतरराष्ट्रीय मार्गाने आणखी ठिकाणांशी जोडले गेले आहे. यातून व्यापार वाढण्यासोबत विकासही होईल.
> – मुरलीधर मोहोळ, केंद्रीय नागरी हवाई वाहतूक राज्यमंत्री

डॉ. मानसी यांचे Tanvi HERBALS क्लिनिक
तन्वीतेज पंचकर्म
घंटाळी ठाणे
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

ताडोबातील दुसरी वाघीणही सिमिलीपालच्या राखीव जंगलात स्थिरावली

लोकसत्ता विशेष प्रतिनिधी

नागपूर : राज्यातील ताडोबा-अंधारी व्याघ्रप्रकल्पातून ओडिशातील सिमिलीपाल व्याघ्रप्रकल्पात स्थलांतरित करण्यात आलेल्या दोन्ही वाघिणींना आता जंगलात सोडण्यात आले आहे. महाराष्ट्रातून ओडिशात गेलेली दुसरी वाघीण 'झीनत' नुकतीच सिमिलीपालच्या राखीव जंगलात स्थिरावल्याचे चित्र आहे. महाराष्ट्रातील ताडोबा-अंधारी व्याघ्रप्रकल्पाच्या गाभा क्षेत्रातून १३ नोव्हेंबरला 'झीनत' या वाघिणीला जेरबंद करण्यात आले. रायपूर, संबलपूर, यशीपूर मार्गाने वनखात्याच्या विशेष वाहनाने ओडिशातील सिमिलीपाल व्याघ्रप्रकल्पात नेण्यात आले. तत्पूर्वी ताडोबा व सिमिलीपाल वनखात्याच्या पथकाने वाघिणीला कोणतीही इजा न करता जेरबंद करण्याची मोहीम फत्ते केली. या व्याघ्रप्रकल्पाच्या आत खुल्या पिंजऱ्यात तिला ठेवण्यात आले होते. याठिकाणी तिने शिकार केली होती. त्यामुळे तिला राखीव जंगलात सोडण्याचा निर्णय घेण्यात आला. रविवारी रात्री साडेनऊ वाजता 'झीनत'ला सिमिलीपालच्या उत्तर विभागातील गाभा क्षेत्रात राखीव जंगलात सोडण्यात आले.

वनखात्याची तिच्यावर करडी नजर असणार आहे. या व्याघ्रप्रकल्पातील वाघांच्या संख्येला पुरक आणि अनुवंशिक विविधता वाढवण्यासाठी महाराष्ट्रातील ताडोबा-अंधारी व्याघ्रप्रकल्पातून दोन वाघिणी स्थलांतरित करण्याचा निर्णय घेण्यात आला होता. केंद्रीय पर्यावरण, वने व हवामान बदल खात्याच्या परवानगीनंतर हा प्रकल्प मार्गी लागला. २६ ऑक्टोबरला ताडोबातून एका वाघिणीला जेरबंद करण्यात आले. रेडिओ कॉलर लावल्यानंतर तिला सिमिलीपाल येथे स्थलांतरित करण्यात आले. ही वाघीण आता त्या जंगलात स्थिरावली आहे. दरम्यान प्रकल्पाच्या दुसऱ्या टप्प्यात जेरबंद करण्यात आलेली वाघीणसुद्धा आता सिमिलीपालच्या राखीव जंगलात सोडण्यात आली.

भारतातील एकमेव व्याघ्रप्रकल्प

ओडिशातील सिमिलीपाल या व्याघ्रप्रकल्पात एक-दोन नाही तर तब्बल दहा 'मेलेनिस्टिक' वाघांची नोंद करण्यात आली आहे. भारतातील हा एकमेव व्याघ्रप्रकल्प आहे, ज्याठिकाणी देशातील सर्वच काळे म्हणजेच 'मेलेनिस्टिक' वाघ आहेत. केंद्रीय पर्यावरण, वने व हवामान बदल मंत्रालयाने यावर शिक्कामोर्तब केले आहे. या व्याघ्रप्रकल्पाला त्याच्या आनुवंशिक रचनेमुळे एक वेगळे 'कन्झर्वेशन क्लस्टर' म्हणून ओळखले जाते.

मुंबई-गोवा मार्गावरील कशेडी बोगदा वाहतुकीसाठी पुन्हा बंद

रत्नागिरी : मुंबई - गोवा महामार्गावरील कशेडी घाटातील बोगदा वाहतुकीसाठी तात्पुरत्या स्वरूपात बंद करण्यात आला आहे. त्यामुळे मुंबईहून गोव्याकडे जाणारी आणि गोव्याहून मुंबईकडे जाणारी वाहतूक कशेडी घाट मार्गे वळविण्यात आली आहे.

कशेडी बोगद्याकडे जाणाऱ्या पुलाच्या गर्डर शिफ्टिंगचे काम सुरू असून हे काम करत असताना येणाऱ्या - जाणाऱ्या वाहनांना धोका निर्माण होऊ नये यामुळे बोगद्यातून जाणारी वाहतूक पंधरा दिवसांसाठी बंद ठेवण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे, अशी माहिती राष्ट्रीय महामार्गाचे अभियंता पंकज गोसावी यांनी दिली.

मुंबई - गोवा महामार्गावर कशेडी घाटाला पर्याय म्हणून कशेडी बोगद्याची निर्मिती केली आहे. त्यामुळे पोलादपूर ते खेड हे अंतर अवघ्या २० मिनिटांत पूर्ण करणे शक्य झाले आहे. परंतु बोगद्यातून वाहतूक सुरू केल्यानंतर अनेक वेळा काही कारणास्तव हा बोगदा नेहमीच बंद करण्यात येतो. त्यामुळे वाहनचालकांना कशेडी घाटाचा पर्यायी मार्गाने प्रवास करावा लागतो.

सद्यःस्थितीत घाट रस्त्याची गेली अनेक वर्षे डागडुजी न केल्याने घाट रस्त्यावरून वाहतूक करणे जिकिरीचे बनले आहे. अनेक ठिकाणी खड्डे तर काही ठिकाणी रस्त्यालगत असलेली गटारेदेखील नादुरुस्त झाल्याचे दिसून येत आहे. त्यामुळे या घाट रस्त्याने रात्रीची वाहतूक करणे हे धोकादायक बनले आहे. त्यामुळे बोगद्याचे काम लवकरच पूर्ण होण्याची अपेक्षा आहे.

अलंकापुरीत वैष्णवांची मांदियाळी

इंद्रायणी काठ फुलला

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पिंपरी : श्री संतश्रेष्ठ ज्ञानेश्वर महाराज संजीवन समाधी सोहळा व कार्तिकी यात्रेनिमित्त राज्यभरातून लाखो वैष्णवांची मांदियाळी अलंकापुरीत दाखल झाली आहे. वैष्णवांच्या उपस्थितीने अलंकापुरी फुलली आहे. ज्ञानोबा, तुकोबांचा जयघोष आणि पारायणाने आळंदीतील वातावरण भक्तिमय झाले आहे.

कार्तिकी वारीतील मुख्य एकादशी सोहळा आज (मंगळवारी) तर, माउलींचा संजीवन समाधी दिन सोहळा गुरुवारी (२८ नोव्हेंबर) संपन्न होणार आहे. यानिमित्त वारकरी मोठ्या संख्येने आळंदीत दाखल झाले आहेत. त्यामुळे दिवसभर आळंदीत हरिनामाचा जागर, भजन, कीर्तन, ज्ञानेश्वरीची पारायणे सुरू आहेत. माउलींच्या समाधी दर्शनासाठी गर्दी ओसंडून वाहत आहे. भाविकांना महाद्वारातून बाहेर पडण्यासाठी मार्ग ठेवला आहे. दर्शनाची रांग भक्ती सोपान पुलावरून नदीच्या पलीकडे जात आहे.

इंदिरा श्रमिक महिला नागरी सहकारी बँक नि. सोलापूर (अवसायनात)
254, साखर पेठ, लक्ष्मी बँकेजवळ, सोलापूर 413005
संदर्भ :- ई निविदा नोटीस दि.   .   .2024
तिसरी ई- टेंडरबाबत सूचना (मुदतवाढ)
उक्त संदर्भीय नोटीसाद्वारे, इंदिरा श्रमिक महिला ना. सह. बँक नि. सोलापूर (अवसायनात) या बँकेची मालमत्ता विक्री करणेसाठी ई - निविदा मागविण्यात आली असून ई-निविदा दाखल करण्यासाठी दि. 26.11.2024 सकाळी 11.30 वा. वाजेपर्यन्त मुदतवाढ देण्यांत येत आहे.
अटी व शर्तीमध्ये कोणतेही बदल करण्यात आलेला नाही. अधिक माहितीकरिता www.mahaetenders.gov.in या संकेत स्थळावर भेट द्यावी.
स्वाक्षरी /-
डॉ. सौ. वैशाली साळवे,
अवसायक इंदिरा श्रमिक महिला ना. सह. बँक नि. सोलापूर (अवसायनात) तथा सहाय्यक निबंधक, सह. संस्था, सोलापूर.

equitas **इक्विटास स्मॉल फायनान्स बँक लि.**
(पूर्वी इक्विटास फायनान्स लि. म्हणून ज्ञात)
कॉर्पोरेट कार्यालय : क्र. ७६९, स्पेन्सर प्लाझा, चौथा मजला, फेज-II, अण्णा सळई, चेन्नई-६०० ००२
ताबा सूचना
(दी सिक्युरिटी इंटरेस्ट एन्फोर्समेन्ट रुल्स, २००२चा नियम ८(१))
(स्थावर मालमत्तेसाठी)
कर्ज/सुविधा खाते क्र. ७००००७६९६७६०/ईएमएफएनएएसएचआय००५९५२६ आणि ७००००७७०१४२७/ ईएलपीएनएएसएचआय००५९५२७
ज्याअर्थी, दी इक्विटास स्मॉल फायनान्स बँक लिमिटेडचे प्राधिकृत अधिकारी असलेल्या निम्नस्वाक्षरीकारांनी दी सिक्युरिटायजेशन ॲण्ड रिकन्स्ट्रक्शन ऑफ फायनान्शियल ॲसेट्स ॲण्ड एन्फोर्समेन्ट ऑफ सिक्युरिटी इंटरेस्ट ॲक्ट, २००२ नुसार आणि दी सिक्युरिटी इंटरेस्ट्स (एन्फोर्समेन्ट) रुल्स, २००२च्या नियम ३ सोबत वाचावयाच्या कलम १३(१२) अंतर्गत देण्यात आलेल्या अधिकारांची अंमलबजावणी करताना **०९.०९.२०२४** दिनांकित डिमाण्ड नोटीस निर्गमित करून उक्त सूचनेच्या तारखेपासून ६० दिवसांत करारानुसार पुढील व्याज, दंडात्मक व्याज, आकार, वादखर्च इत्यादींसमवेत **२२.०८.२०२४** रोजीनुसार देय **रु. १०,४१,४६१/- (रुपये दहा लाख एकेचाळीस हजार चारशे एकसष्ट फक्त)** असलेल्या सूचनेमध्ये नमूद केलेल्या रकमेची परतफेड करण्यास कर्जदार/ सह-कर्जदार/ हमीदार/ गहाणकर्ते **१. श्री. प्रकाश सुरेश विघे, श्री. सुरेश विघे यांचे पुत्र, २. श्रीमती शैला प्रकाश विघे, श्री. प्रकाश विघे यांची पत्नी,** यांना फर्मावले.
कर्जदार/ सह-कर्जदार/ हमीदार/ गहाणकर्ते यांनी रकमेची परतफेड न केल्यामुळे विशेषतः कर्जदारांना/ सह-कर्जदारांना/ हमीदारांना/ गहाणकर्त्यांना व सामान्यतः जनतेला याद्वारे सूचना देण्यात येते की, उक्त नियमांच्या नियम ८ सोबत वाचावयाच्या उक्त अधिनियमाच्या कलम १३(४) अंतर्गत त्यांना देण्यात आलेल्या अधिकारांची अंमलबजावणी करताना निम्नस्वाक्षरीकारांनी येथील निम्नवर्णित मालमत्तेचा ताबा घेतला आहे. प्रतिभूत मत्ता सोडविण्यासाठी उपलब्ध असलेल्या वेळेच्या बाबतीत अधिनियमाच्या कलम १३च्या पोट-कलम (८)च्या उपबंधांकडे कर्जदारांचे/ सह-कर्जदारांचे/ हमीदारांचे/ गहाणकर्त्यांचे लक्ष वेधण्यात येत आहे.
विशेषतः अर्जदारांना/ कर्जदारांना/ सह-अर्जदारांना/ सह-कर्जदारांना/ हमीदारांना/ गहाणकर्त्यांना आणि सामान्यतः जनतेला याद्वारे इशारा देण्यात येतो की, या मालमत्तेचा खरेदी-विक्री व्यवहार करू नये आणि या मालमत्तेचा कोणताही खरेदी-विक्री व्यवहार हा **२२.०८.२०२४** रोजीनुसार देय **रु. १०,४१,४६१/- (रुपये दहा लाख एकेचाळीस हजार चारशे एकसष्ट फक्त)** आणि **२३.०८.२०२४** पासून त्यावरील व्याज अशा रकमेसाठी इक्विटास स्मॉल फायनान्स बँक लिमिटेड यांच्या भारासापेक्ष राहील.
तारणांची अनुसूची
श्री. प्रकाश सुरेश विघे आणि श्रीमती शैला प्रकाश विघे यांच्या मालकीची निवासी मालमत्ता
गाव : सिन्नर, ता. सिन्नर आणि जिल्हा नाशिक येथे स्थित भूमापन क्र. ३/१/२ पैकी ४६३.१२ चौ.मी. क्षेत्रफळाच्या, भूखंड क्र. १९ वर बांधलेल्या 'साई समृद्धी प्राइड' म्हणून ज्ञात प्रकल्पातील ६२८.०० चौ.फूट म्हणजेच ५८.३६ चौ.मी. बिल्ट-अप क्षेत्रफळ असलेल्या, ५व्या मजल्यावरील सदनिका क्र. १३ धारण करणाऱ्या मालमत्तेचे सर्व खंड आणि तुकडे. सीमाबद्धता : **उक्त मालमत्तेचे चार कोपरे : उत्तर :** इमारतीची मार्जिनल स्पेस व ९.०० मी. रुंद कॉलनी रस्ता, **दक्षिण :** सदनिका क्र. १२ व सामायिक पॅसेज व जिना, **पूर्व :** इमारतीची मार्जिनल स्पेस, **पश्चिम :** लिफ्ट आणि पॅसेज.
दिनांक : २१.११.२०२४ **प्राधिकृत अधिकारी**
स्थळ : नाशिक **इक्विटास स्मॉल फायनान्स बँक लि.**

pnb Housing Finance Limited Ghar Ki Baat
परिशिष्ट-४-अ
स्थावर मालमत्तेची ई-लिलाव विक्री सूचना (आयईएस)
सिक्युरिटी इंटरेस्ट (अंमलबजावणी) नियम, २००२ च्या नियम ८(६) च्या तरतुदीनुसार सहवाचता सिक्युरिटायजेशन ॲण्ड रिकन्स्ट्रक्शन ऑफ फायनान्शियल ॲसेट ॲण्ड इन्फोर्समेंट ऑफ सिक्युरिटी इंटरेस्ट ॲक्ट, २००२ अंतर्गत स्थावर मालमत्तेच्या विक्रीसाठी ई-लिलाव-विक्री सूचना
नोंदणीकृत कार्यालय :- ९ वा मजला, अंतरिक्ष भवन, २२ कस्तुरबा गांधी मार्ग, नवी दिल्ली-११०००१, फोन:- ०११-२३३५७१७१, २३३५७१७२, २३७०५४१४, वेब :- www.pnbhousing.com
नाशिक शाखा : पीएनबी हाऊसिंग फायनान्स लिमिटेड, २०१/२०२, दुसरा मजला, मेट्रो ९९ कमर्शियल कॉम्प्लेक्स, कॉलेज रोड, नाशिक, महाराष्ट्र-४२२००५.
याद्वारे सर्वसाधारणपणे जनतेला आणि विशेषतः कर्जदार आणि जामीनदार यांना रकाना क्र. -ए मध्ये सूचित केलेले नोटीस देण्यात आली आहे की, खाली वर्णन केलेल्या स्थावर मालमत्तेचे वर्णन कॉलम क्र -डी मध्ये गहाण/सुरक्षित धनकोकडे केली आहे, मेसर्स पीएनबी हाऊसिंग फायनान्स लिमिटेडच्या प्राधिकृत अधिकाऱ्याने (रकाना क्र.- सी मध्ये वर्णन केल्याप्रमाणे) ज्याचा रचनात्मक/भौतिकदृष्ट्या ताबा घेतला आहे सुरक्षित धनको, खाली नमूद केलेल्या तपशिलांनुसार **'जसे आहे, जसे आहे आणि जे काही आहे'** वर विक्री केली जाईल. तारखेनुसार सुधारित असलेल्या सिक्युरिटी इंटरेस्ट अंमलबजावणी नियम, २००२ च्या नियम - ८ (६) आणि ९ अंतर्गत रकाना क्र . ए यात दर्शवलेल्या प्रकरणाप्रमाणे याद्वारे कर्जदार/गहाण ठेवणारे/कायदेशीर वारस, कायदेशीर प्रतिनिधी, (ज्ञात किंवा अनोळखी), निष्पादक, प्रशासक, उत्तराधिकारी, संबंधित कर्जदार/गहाणदार (मृत झाल्यापासून) यांना नोटीस देण्यात आली आहे.
विक्रीच्या तपशीलवार अटी व शर्तीसाठी, कृपया मे. पीएनबी हाऊसिंग फायनान्स लिमिटेड/सुरक्षित कर्जदाराच्या वेबसाइटवर प्रदान केलेल्या दुव्याचा संदर्भ घ्या म्हणजे www.pnbhousing.com.

कर्ज क्र., कर्जदार/सह-कर्जदार/जमीनदार/कायदेशीर वारस यांचे नाव (ए)	मागणी केलेली रक्कम आणि तारीख (बी)	ताब्यात घेण्याचे स्वरूप (सी)	गहाण ठेवलेल्या मालमत्तेचे वर्णन (डी)	राखीव किंमत (आरपी) (ई)	इएमडी (आरपीच्या १०%) (एफ)	बोली सादर करण्याची अंतिम तारीख (जी)	बोली वृद्धी दर (एच)	तपासणीची तारीख आणि वेळ (आय)	लिलावाची तारीख आणि वेळ (जे)	ज्ञात भार/न्यायालयीन प्रकरणे असल्यास (के)
एचओयू/एनएसके/०६१९/७०९२८९; बीओ: नाशिक, सुशील सुरेश कनोजिया/ संगीता नारायण कनोजिया	३०.०६.२०२१ रोजी रु. २६६०४५३	भौतिक दृष्ट्या ताबा	विंग-बी, २ रा मजला, २०६, न्यू पवनपुत्र प्राईड, प्लॉट नं. ६७८.१७ अ. क्र. ३२१/३, पी पाथरडी देवळाली रोड नाशिक शिवार नाशिक ४२२०१०, दामोदर चौकाच्या पुढे, श्रीनाथजी कॉलनीसमोर दामोदरनगरसमोर, नाशिक, महाराष्ट्र- ४२२०१०, भारत.	रु. १९३८०००	रु. १९३८००	२८.१२.२०२४	रु. १०,०००	०९.१२.२०२४ दुपारी १२.०० वा. ते दुपारी ०४.०० वा. पर्यंत	३०.१२.२०२४ दुपारी ०२.०० वा. ते दुपारी ०३.०० वा. दरम्यान	माहीत नाही
एचओयू/एनएसके/१२१७/४६८४९७; बीओ: नाशिक, सुनील बद्रीनारायण सारस्वत/ पूनम सुनील सारस्वत	३०.०३.२०२१ रोजी रु.१३६७०३६.०५	भौतिक दृष्ट्या ताबा	फ्लॅट नं. ०५ २ रा मजला, जय कॉम्प्लेक्स, प्लॉट नं. ३९४, छोटू एस टेलरच्यावर, पेठे शाळेच्यामागे, एम जी रोड नाशिक, महाराष्ट्र- ४२२००१, भारत.	रु. १३२२०००	रु. १३२२००	२८.१२.२०२४	रु. १०,०००	०६.१२.२०२४ दुपारी १२.०० वा. ते दुपारी ०४.०० वा. पर्यंत	३०.१२.२०२४ दुपारी ०२.०० वा. ते दुपारी ०३.०० वा. दरम्यान	माहीत नाही

*आनुषंगिक खर्च, खर्च, शुल्क देय झाल्याच्या तारखेपर्यंत आणि/किंवा त्याची प्राप्ती होईपर्यंत संबंधित पुढील व्याज @१८% दरसाल लागू आहे. ** पीएनबी हाऊसिंग फायनान्स लिमिटेडच्या अधिकृत अधिकाऱ्याच्या सर्वोत्तम माहितीसाठी आणि माहितीनुसार, वर नमूद केलेल्या स्थावर/सुरक्षित मालमत्तेच्या संदर्भात इतर कोणतेही दायित्व/दावे नाहीत, जे स्तंभ क्रमांक-के मध्ये उघड केले आहे. यशस्वी खरेदीदार/बोलीदाराकडून त्याच्या/तिच्या शेवटी पूर्ण केले जातील/अदा केले जातील. संभाव्य खरेदीदार/बोलीदारांना विनंती करण्यात आली आहे की त्यांनी नमूद केलेल्या भारांची सत्यता स्वतंत्रपणे पडताळून पाहावी.
१. आजपर्यंत, पीएनबीएचएफएल/पीएनबीएचएफएलच्या अधिकृत अधिकाऱ्याला वरील स्थावर मालमत्ता/सुरक्षित मालमत्तेची विक्री, विल्हेवाट आणि/किंवा विल्हेवाट लावण्यापासून प्रतिबंधित करणारा आणि/किंवा न्यायालयाचा आदेश नाही. **२.** संभाव्य खरेदीदार/बोलीवर आणि इच्छुक पक्ष स्वतंत्रपणे कार्यवाही/ऑर्डर जर असेल तर, कॉलम क्र-के मध्ये नमूद केलेल्या बाजूची तपासणी करू शकतात, पीएनबीएचएफएलकडे उपलब्ध असलेल्या शीर्षकाच्या दस्तऐवजांच्या शीर्षकासह परंतु त्यापुरते मर्यादित नाही आणि निविदा/बोली अर्ज सादर करण्यापूर्वी किंवा ऑफर देण्याआधी सर्व बाबतीत स्वतःचे समाधान करून घ्या. बोलीदाराने या लिलावाच्या अटी व शर्तीवर बोली फॉर्मसह स्वाक्षरी करणे आवश्यक आहे. **३.** कृपया लक्षात घ्या की सिक्युरिटी इंटरेस्ट (अंमलबजावणी) नियम, २००२ च्या नियम ९(३) नुसार, बोली लावणारा/खरेदीदार कायदेशीररीत्या विक्री किमतीच्या २५% रक्कम जमा करण्यास बांधील आहे, (बयाणा रकमेसह, जर असेल तर, जमा) त्याच दिवशी किंवा पुढील कामकाजाच्या दिवसाच्या नंतर नाही. सिक्युरिटी इंटरेस्ट (अंमलबजावणी) नियम, २००२ च्या नियम ९(२) नुसार सुरक्षित धनकोकडून विक्री किमतीच्या २५% रक्कम मिळाल्यानंतरच विक्रीची पुष्टी बोलीदाराच्या नावे केली जाऊ शकते. विक्रीच्या मोबदल्याच्या उर्वरित ७५% रक्कम खरेदीदाराने विक्री पुष्टीकरण पत्राच्या पोचपावती तारखेपासून १५ दिवसांच्या आत जमा करणे आवश्यक आहे आणि अशा ठेवी न दिल्यास, मालमत्ता/सुरक्षित मालमत्ता पुन्हा विकली जाईल. **४. सी १ इंडिया प्रायव्हेट लिमिटेड** ई-लिलावाद्वारे विक्री आयोजित करण्यासाठी अधिकृत अधिकाऱ्याला मदत करेल जिचे प्लॉट नं.६८, ३ रा मजला, सेक्टर ४४, गुडगाव, हरियाणा १२२००३ येथे कॉर्पोरेट कार्यालय आहे. वेबसाइट- www.bankeauctions.com. मालमत्तेची तपासणी किंवा बोली कागदपत्र मिळविण्याशी संबंधित कोणत्याही सहाय्यासाठी आणि इतर कोणत्याही प्रश्नासाठी किंवा नोंदणीसाठी तुम्हाला पंकज तिवारी, संपर्क क्र. १८००१२० ८८००, पीएनबीएचएफएलचे अधिकृत व्यक्ती यांच्याशी समन्वय साधावा लागेल किंवा **www.pnbhousing.com** ला पहा.
ठिकाण : नाशिक, दिनांक : २६.११.२०२४ **प्राधिकृत अधिकारी, मेसर्स पीएनबी हाऊसिंग फायनान्स लिमिटेड**