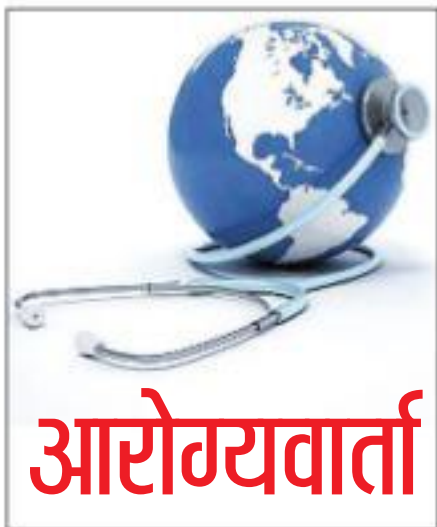


मानसिक तणाव नियंत्रणासाठी पाणी उपयुक्त



आरोग्यवार्ता

वृत्तसंस्था, व्हिक्टोरिया (ऑस्ट्रेलिया)

मानसिक तणाव, चिंता कमी करण्यासाठी योग्य प्रमाणात पाणी पिणे हे उपयुक्त ठरू शकते. त्यातून माणसाची सकारात्मक भावना वाढीस लागू शकते, असे देवअकिन विद्यापीठातील संशोधकांचे म्हणणे

आहे.

ऑस्ट्रेलियाचा विचार करता गेल्या काही वर्षांत १५ ते २४ वर्षे वयोगटातील तरुणाईतही मानसिक तणावाचे प्रमाण वाढल्याचे दिसून येते. तसे पाहता अनेकांना त्यांच्या आयुष्याच्या कोणत्या ना कोणत्या टप्प्यावर प्रचंड तणाव, निराशा आणि चिंता- भयाचा सामना करावा लागतो. अशा व्यक्तींमध्ये आहारातील अन्न, पेये यांचा

मानसिक आरोग्यावर काय परिणाम होतो, यावर न्यूझीलंड सायकियाट्री या क्षेत्रातील तज्ज्ञांनी लक्ष केंद्रित केले आहे.

तसे पाहता मानवी शरीरात पाण्याचे प्रमाण हे ६० ते ८० टक्के इतके असते. पण एक महत्त्वाचे पोषक द्रव्य म्हणून त्याच्या उपयुक्ततेकडे दुर्लक्षच होते. फेडरल हेल्थ अँथोरिटीने

नुकतेच ट्वीट केले होते की, मानसिक ताण कमी करण्यासाठी पाण्याचे योग्य प्रमाणात सेवन

उपयुक्त ठरू शकते. त्यात कितपत तथ्य आहे, अशी चर्चा समाजमाध्यमांतही झाली. पण संशोधकांना जो पुरावा मिळाला आहे, त्यानुसार मानसिक तणाव, चिंता यावर नियंत्रण मिळविण्याच्या उपायांत पाणी पिणे हा एक उपयुक्त घटक ठरू शकतो.

उन्हाळ्यात आपल्याला पाण्याचा थंडावा दिलासादायक वाटतो. आपण पाणी कधी प्यावे, याची जाणीव करून देणारी यंत्रणा आपल्या शरीरात कार्यरत असते. पाणी पिताच आपल्या मेंदूचेही पोषण होत असावे. शरीरात पाण्याचे प्रमाण कमी होताच राग, तणाव, मोठ्ठ आदी नकारात्मक भाव, मूर्च्छा येणे वाढत असल्याचे संशोधकांना दिसून आले आहे.



टेन्शन, मानसिक ताणतणाव व निद्रानाश

शारंगधर

ब्रेन्काम

घटक द्रव्ये : वचा, ब्राह्मी, सर्पगंधा, जटामांसी, अश्वगंधा, शंखपुष्पी इ.युक्त

योग्य मात्रेतील एकत्रित घटकद्रव्यांचे गुणधर्म :

- स्मृतीला चालना देणारी, धारणा शक्ती वाढविणारी.
- मेंदूची ताकद वाढवून ताण तणाव दूर करते.
- मेंदूच्या कार्यक्षमतेला स्थिरता प्राप्त करून देते.
- निद्रानाश, अशांत झोप ह्या विकारांवर उपयोगी.
- रक्तदाब नियंत्रणात ठेवते आणि मनाला शांतता देते.

NO SIDE EFFECT १००% आयुर्वेदिक टॅब्लेट्स

● सर्व प्रमुख औषधी दुकानात उपलब्ध ● Buy Online : www.sharangdhara.com ● Customer Care - 78 75 78 75 11

वनाज ते गरवारे महाविद्यालय मेट्रो मार्गिकेला

मेट्रो रेल्वे सुरक्षा आयुक्त कार्यालयाकडून मान्यता

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : वनाज ते रामवाडी या मेट्रो मार्गिकेअंतर्गत वनाज ते गरवारे महाविद्यालय या पाच किलोमीटर अंतरातील टप्पा सुरू करण्यास मेट्रो रेल्वे सुरक्षा आयुक्त कार्यालयाकडून मान्यता मिळाली आहे. या मार्गिकेतील सर्व कामे पूर्ण झाली असून येत्या सहा मार्च रोजी पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या हस्ते मार्गिकेचे उद्घाटन होऊन प्रत्यक्ष प्रवासी येवलेला प्रारंभ होईल.

मेट्रो प्रकल्पाअंतर्गत स्वारगेट ते पिंपरी-चिंचवड आणि वनाज ते रामवाडी असे एकूण ३२ किलोमीटर लांबीच्या मार्गाचे काम सध्या सुरू



आहे. यातील स्वारगेट-पिंपरी-चिंचवड मार्गातील पिंपरी-चिंचवड ते फुगेवाडी या मार्गिकेच्या कामाची पाहणी मेट्रो रेल्वे सुरक्षा आयुक्त कार्यालयाच्या पथकाकडून जानेवारी महिन्यात करण्यात आली होती. तर

आणि तांत्रिक पाहणीबरोबरच विद्युत यंत्रणेची पाहणी करून ना हरकत प्रमाणपत्र महामेट्रोला देण्यात आले आहे.

दरम्यान, या दोन्ही प्राधान्यक्रम मार्गिकांची कामे पूर्ण झाली असून पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या हस्ते वनाज ते गरवारे महाविद्यालय या मार्गिकेचे उद्घाटन येत्या रविवारी (६ मार्च) होणार आहे. या दरम्यान वनाज ते आनंदनगर असा मेट्रो प्रवास महाविद्यालय या दरम्यानच्या मार्गाची पाहणी करण्यात आली. या दोन्ही मार्गिकांना मेट्रो रेल्वे सुरक्षा आयुक्त कार्यालयाकडून मान्यता देण्यात आली आहे. स्थानकातील सुविधा

JAIPUR CITY TRANSPORT SERVICES LIMITED

Regd. Off. 2nd Floor Old Working Women Hostel, Behind Nehru Place, Lal Kothi Tonk Road, Jaipur - 302015 Office Ph: 0141 - 2744562; Fax No. 0141-2744562; E-mail - jctsl.buss@gmail.com; Website - <http://transport.raajasthan.gov.in/jctsl>

No. F(3)/JCTSL/Fin/Bus-Q-Shelter/2020-21/D-3520 Date: 25.02.2022

Notice Inviting e-Bid: - 04/2021-22 UBN JCT1212510B00006

Jaipur City Transport Services Ltd. invites e-tenders from the Experienced, Qualified, Interested Persons, Companies, Registered Partnership Firms and Proprietary Firms through two part bid for selection of agency for "Display of Advertisement on 145 Modern State of Art Bus-Q-Shelters and their Maintenance in Jaipur". Last date of online submission is 21-03-2022 up to 02:00 pm. The detailed notification/ RFP documents shall be uploaded on website <https://eproc.raajasthan.gov.in> & <http://sppp.raji.nic.in> on 25-02-2022 at 06:00 pm. Bids are to be submitted online in electronic format.

Raj.Samwadi/C21/12213

Chief Financial Officer

महाबळेश्वर गिरिस्थान नगरपरिषद महाबळेश्वर

फोन ०२१६८-२६०२२० e-Mail: giristhan.mmc1864@gmail.com

वशी क्र. दिनांक

संक्षिप्त ई-निविदा नोटीस

महाबळेश्वर गिरिस्थान नगरपरिषदेच्या कार पार्क विभागाद्वारे महाबळेश्वर गिरिस्थान नगरपरिषद (सि.सं. ५४८ 'रे गाईड' वाहनतळ भाडेत्तत्वावर देण्याबाबत तिसरी फेर-निविदा) ई-निविदा महाराष्ट्र शासनाच्या <https://mahatenders.gov.in> या संकेतस्थळावर दिनांक २६/०२/२०२२ पासून प्रसिद्ध करण्यात आलेल्या आहेत.

सही/-

प्रशासक तथा मुख्याधिकारी महाबळेश्वर गिरिस्थान नगरपरिषद, महाबळेश्वर

TATA MOTORS LTD.

SCRAP FOR SALE DATED 08.03.2022

Arising Lots (1st April to 30th June'22) – MS Offcut (7710 MT), MSTB (145 MT), CITB (215 MT), Ferrous (20 MT), Cylinder Block (90 MT), Structural Steel (260 MT), Sheet Metal (230 MT) GI Cover Sheet (140 MT), Plastic (83 MT), Alu. Casting & Boring (20 MT), Wood (390 MT), Packing Plastic (203 MT), Cardboard (1130 MT), etc.

Arrange Lots – HSS Tools, Off Cuts, Rubber, Wire Ropes, Structural Steel, Tyres, Fastener, Casting, Alu. Turning Boring, Glass etc.

Hazardous Lots – M.S./ Plastic Barrels with/without holes / one end open, Oil, Batteries, etc. (**Party must possess Current & Valid CPCB Registration / Passbook and MPCB "Consent to operate/Hazardous Waste Authorization"**).

Used Machines – Crankshaft Grinding, Super finishing, Cylindrical Grinding, Center Lathe, Vertical Milling, Horizontal Milling, Dies & Fixtures, Column Drilling, Duplex Milling, Intermediate Washing, Pattern Equipment's, Real Time Radioscopy System, Universal Testing, Pumps etc.

Used Vehicles – Registered - Mobile Cranes & Truck

NOTE : 1) Demand Draft for Earnest Money Deposit (EMD) to be drawn on Nationalized Bank only. 2) Refer tender form for description, EMD amount & other details. **Inspection: From 1st March to 08th March 22 between 10:00 AM to 3:30 PM.(Except Sunday) Helpdesk: (020) 66132457, e-mail disposal.cell@tatamotors.com**

Tender Submission Date: Strictly on or before 8th March 22 up to 4.00 pm. Please note, wearing of Flat Sole Leather Shoes at the time inspection is mandatory.

SECRETARY - SDC TATA MOTORS LTD. PIMPRI, PUNE: 411 018.

शहर आणि जिल्ह्याचा संसर्गाचा दर दोन टक्क्यांखाली

जिल्ह्यातील कोरोना मृत्युसंख्याही शून्यावर, शहर, जिल्ह्यात 90५ नवे रुग्ण

लोकसत्ता प्रतिनिधी

पुणे : ओमायक्रॉन विषाणूमुळे जानेवारी महिन्यात महाराष्ट्रभर करोनाच्या तिसऱ्या लाटेने घबराट निर्माण केली. पुणे शहर आणि जिल्ह्यातील रुग्णसंख्येने या काळात करोनाच्या दुसऱ्या लाटेचे सर्व उच्चांक मोडीत काढले. मात्र, जगातील इतर देशांप्रमाणेच ज्या वेगाने ही रुग्णसंख्या वाढत गेली त्या वेगाने ती कमीही झाल्याचे दिसत आहे. सोमवारी पुणे शहर आणि जिल्ह्यातील करोना रुग्णसंसर्गाचा दर दोन टक्क्यांखाली आला. ही घट प्रामुख्याने रविवारी कमी झालेल्या चाचण्यांमुळे असल्याचे दिसून येत आहे.

जिल्ह्यातील १०५ जणांना सोमवारी करोनाचा संसर्ग झाला. त्यामुळे जिल्ह्याची एकूण रुग्णसंख्या १४ लाख ५० हजार ९०३ एवढी झाली आहे. दिवसभरात जिल्ह्यात एकाही करोना रुग्णाच्या मृत्यूची नोंद झालेली नाही, त्यामुळे करोना संसर्गाने मृत्युमुखी पडलेल्यांची एकूण संख्या १९ हजार ६७४ एवढी

कायम राहिली आहे. पुणे जिल्ह्यात सोमवारी एकूण ८९६४ चाचण्या करण्यात आल्या, त्यापैकी २६४९ चाचण्या पुणे शहरात झाल्या. शहरात १.६६ टक्के आणि जिल्ह्यात १.१६ टक्के संसर्गाचा दर नोंदवण्यात आला. दिवसभरात आढळलेल्या १०५ नवीन रुग्णांपैकी ४४ रुग्ण पुणे

शहरातील, तर ३० रुग्ण पिंपरी-चिंचवडमधील आहेत. उर्वरित ग्रामीण भागातील ३१ रुग्णांना करोनाचा संसर्ग झाला आहे. पुणे शहरासह जिल्ह्यात एकाही रुग्णाचा करोनाने मृत्यू झाल्याची नोंद नाही. पुणे शहरातील १३१ रुग्ण बरे होऊन घरी गेले आहेत. त्यामुळे शहरातील

■ पुणे - ४४ नवे रुग्ण, शून्य मृत्यू
■ पिंपरी-चिंचवड - ३० नवे रुग्ण, शून्य मृत्यू
■ ग्रामीण भाग - ३१ नवे रुग्ण, शून्य मृत्यू

करोनामुक्त रुग्णांची संख्या ६ लाख ४९ हजार ९२१ झाली आहे. पिंपरी-चिंचवडमधील ५१ रुग्ण करोनामुक्त होऊन घरी गेले आहेत.

वन टाईम सेटलमेंट

Bank of India

Relationship beyond banking

मेगा ब्रँच अदालत

एनपीए कर्जदारांसाठी महत्त्वाची सूचना

या संधीचा लाभ घेऊन तुमच्या कर्जाची परतफेड करा!

बँक ऑफ इंडिया आपल्या ‘भव्य शाखा अदालत’ या अभियानाच्या माध्यमातून एनपीए कर्जदारांना एकरकमी परतफेड/ वन टाईम सेटलमेंट (ओटीएस) देऊ करत आहे. तुमच्या एनपीए खात्याची आकर्षक अटींवर परतफेड करण्यासाठी या एकरकमी परतफेडीचा/वन टाईम सेटलमेंटचा (ओटीएस) लाभ घ्या. ही सुवर्णसंधी अजिबात चुकवू नका.

या योजनेचा लाभ घेण्यासाठी कृपया तुमच्या शाखेला दिनांक ०५.०३.२०२२ रोजी किंवा त्याआधी भेट द्या/ संपर्क साधा.

वसुली विभाग
मुख्य कार्यालय, मुंबई

*नियम व अटी लागू

MAHAVITARAN

E-TENDER NOTICE

Digitally Sealed & signed division wise offers are invited in two bid systems through e-tender method from eligible registered firms for the works of Supply, Erection, Testing & Commissioning of New 33 KV Line, isolator & feeder bay & other allied work etc. including a five years guarantee (defects liability) period, and five years for major items as defined in these bidding documents (hereinafter referred to as "the Works"), and as described in the bidding data in of Ahmednagar Circle under "Full Turnkey Contract" against tender No.- SE/ANRC/ACF KARJAT/2021-22/T-20. For details such as Nature of the Works, specified area, estimated cost, EMD, etc. bidders Are requested to refer Employers web-site <http://works.mahadiscom.in/eTender/etender>. The tenders are available from 25.02.2022 to 13.03.2022 in electronic format after online payment of tender fees and can upload on website in latest by 14.02.2022 up to 13.00 HRS. The under signed reserves the right to reject any or all Offers without assigning any reason There of. Contact person: Executive Engineer (Admn.), MSEDCL Circle, Ahmednagar Mobile No. 8956620109

Superintending Engineer, MSEDCL, Ahmednagar.

PRO- 035/2022

विक्री सूचना				
यूबी इंजिनिरिंग लिमिटेड (परिसमापनातील)				
नोंदणीकृत कार्यालय : सहाद्री सन, टिळक रोड, पुणे-४११ ०३०.				
परिसमापक : संजीव महेश्वरी				
परिसमापकाचा पत्ता : तिरसा मजला, वास्तु दर्शन, बी-निंग, सेंट्रल बँक ऑफ इंडियाच्या वर, आझाद रोड, अंधेरी (पु), मुंबई-४०० ०६९.				
ईमेल : ub.liquidator@gmail.com; श्री अनूल जैन संपर्क क्र.: ९८२१२ १९०४१				
ई-लिलाव				
नादारी व दिवाळखोरी संहिता, २०१६ अंतर्गत मत्सेची विक्री				
लिलावाची तारीख व वेळ : १५/०३/२०२२ रोजी स. ११.०० या पासून ते दु.०१.०० या पर्यंत (प्रत्येकी ५ मिनिटांच्या अवमर्यादित विलंबासह)				
दिनांक ०५.१२.२०१७ अंदेशाद्वारा माननीय नॅशनल कंपनी लॉ ट्रिब्यूनल, मुंबई यांच्या द्वारा नियुक्त केलेल्या, परिसमापकाच्या ताब्यातील युबी इंजिनिरिंग लि. परिसमापनाचा भाग बनत असलेल्या युबी इंजिनिरिंग लि.चा (परिसमापनातील) मालकीची मत्ता व मालमत्तेची विक्री. मालमत्तेची विक्री https://gapionline.com या ई-लिलाव प्लॅटफॉर्ममार्फत निष्कस्वकारी कारागारा करण्यात येणार आहे.				
अ. क्र.	मत्ता	लाट नं.	राखडी किंमत	इठले किंमत
१	"चिपळूण, महाराष्ट्र येथील जमीन व बंगलोज" जमीन व बंगलोज (२१ नं) क्विंट-अप्र अर्पिअर अंदाजे १८८.५४ चौ.मी.जमीन अर्पिअर : अंदाजे २.२५ एकर"	१६	१,४९,९७,०००/-	१५,००,०००/-
२	पुणे, महाराष्ट्र येथील ऑफिस प्रीमियर्सस मालमत्ता घाबरा केलेल्या सोपियस नं. २०४९, २०४४, २१२३, सर्व्हे नं. २६, प्लॉट नं. ७ व १३, टीपीएस III, सहाद्री सन, कॉन्स्टीट्यूशनम ऑफिस, ऑफिस युनिट २, ५, ७ व ८, टिळक रोड, सदाशिव पेठ, तालुका हवेली, जि.पुणे-४११ ०३०, ऑफिस अर्पिअर १२३६९.२७ चौ.फू. कॉर्पेट	१९	७,२९,१३,०००/-	७५,००,०००/-

कृपया नोंद घ्यावी :				
१) अनु क्र. १ करिता वाढीव मूल्य रु १०,००,०००/- आणि अनु क्र. २ करिता वाढीव मूल्य रु ३०,००,०००/- आहे.				
२) हा अनु असल्यामुळेच नोंदसाठी करलेले संश्लेष.				
३) युबी इंजिनिरिंग मत्सेचा तपशील समजावून घ्याई ई-लिलाव प्रक्रिया माहिली कागदपत्रांसह वाचण्यात यावी. ऑनसहई ई-लिलाव योनी प्रवे, प्रतिपादन व वचनावृद्धता प्रवे व ई-लिलाव विक्रिये सव्यसाधारण व तालिक शशी व अटी https://gapionline.com वावर उपलब्ध आहेत.				
तारीख : ०१/०३/२०२२			संजीव महेश्वरी	
स्थळ : मुंबई			यूबी इंजिनिरिंग लि.चा प्रकरणातील परिसमापक	
आयबीबीआय / आयपीए-००१ / आयपी-बी-००१ / २०१७-२०१८ / १०५२३				

ताबा सूचना

[नियम ८(१) पहा]

ज्याअर्थी,

सिक्कुरीटायझेशन अँड रीकन्स्ट्रक्शन ऑफ फायनान्सिअल असेट्स अँड इन्फोर्सेमेंट ऑफ सेक्युरिटी इंटरस्ट ऍक्ट, २००२ (२००२ चा ५४) अंतर्गत प्राप्त अधिकारांच्या अंमलबजावणीने टाटा मोटर्स फायनान्स सोल्युशन लिमिटेड च्या अधिकृत अधिकारी असलेल्या निमस्वाक्षरीकारांनी दिनांक १३ जानेवारी २०२० रोजी जारी केलेल्या मागणी सूचनेमध्ये (१) रायविक अंटी कॉम्पोनन्ट्स प्रायव्हेट लिमिटेड (कर्जदार), (२) श्री विश्वास जगताप (गॅरिटर), (३) श्री रणजीत जगताप (गॅरिटर), (४) श्री विक्रम जगताप (गॅरिटर) यांना उक्त सूचना प्राप्त झाल्याच्या तारखेपासून ६० दिवसांच्या आत सूचनेमध्ये नमूद केलेली रक्कम रु. ३,५४,२५,६२८.५० (रुपय तीन कोटी चौपन्न लाख पंचवीस हजार सहाशे अठराहजार रुपये आणि पन्नास पैसे मात्र) ची परतफेड करण्याकरिता बनावण्यात आले होते.

कर्जदार रक्कमेचा परतवा करण्यात अपयशी ठरले आहेत, त्याअर्थी कर्जदार, गॅरिटर आणि सामान्य जनतेला याद्वारे सूचना देण्यात येत आहे की, सेक्युरिटी इंटरस्ट ऍक्टोर्समॅट रूल्स, २००२ च्या नियम ८ सह कायद्याच्या कलम १३ च्या उप-कलम (४) अंतर्गत त्यांना प्राप्त अधिकारांच्या अंमलबजावणीने निमस्वाक्षरी केलेल्या अधिकृत अधिकार्यांनी येथे खाली वर्णन केलेल्या मालमत्तेचा २४-फेब्रुवारी-२०२२ रोजी प्रत्यक्ष ताबा घेतला आहे.

याद्वारे विशेषतः कर्जदार, गॅरिटर आणि सामान्य जनतेला वैधानिक इशारा देण्यात येत आहे की, सदर मालमत्तेची कोणताही व्यवहार करू नये आणि मालमत्तेसह केलेला कोणताही व्यवहार हा रु. ३,५४,२५,६२८.५० (रुपय तीन कोटी चौपन्न लाख पंचवीस हजार सहाशे अठराहजार रुपये आणि पन्नास पैसे मात्र) आणि त्यावरील व्याजसह इतका रकमेकरिता टाटा मोटर्स फायनान्स सोल्युशन लिमिटेडच्या अधीन असेल. कायद्याच्या कलम १३ च्या उप-कलम (८) च्या तरतुदीं नव्याने कर्जदारांचे लक्ष वेधण्यात येत आहे की, उपलब्ध वेळेमध्ये सिक्युरिटी असेट्स सोडवून घेता येऊ शकतात.

स्थावर मालमत्तेचे वर्णन

गट क्रमांक ३२५ एकूण मिळून ५ हेक्टर ५० आर पैकी १ हेक्टर ०० आर (२.४५ एकर) + १ हेक्टर ०० आर (२.४५ एकर) असे एकत्रित मिळून २ हेक्टर ०० आर म्हणजेच ४.९४ एकर शिहर ग्रामपंचायत हद्दीतील औद्योगिक जमीन, गाव कोंढापुरी, तालुका शिरूर, जिल्हा पुणे, पिनकोड ४१२२१० - खालील चतुः सोमा-पूर्वेकडे : रस्ता, कॅनोला व गट क्र. ३०३, दक्षिणेकडे : गट क्र. ३४०, पश्चिमेकडे : गट क्र. ३२६, उत्तरेकडे : गट क्र. ३२४.

दिनांक : १-मार्च-२०२२ अधिकृत अधिकारी
टिकाण: टाणे टाटा मोटर्स फायनान्स सोल्युशन लिमिटेड