BACIL PHARMA LIMITED

19

CHOWGULE STEAMSHIPS LIMITED
CIN: LS099GA193PLC00002
UNU Regd. Off.: Chowgule House, Mamugao Harbour, Goa - 403803
Tol: 0832-22525048 Fax: 022-98202545

uant to Regulation 29 read with Regulation 47 of SEBI (Listin rusuant to regulation 29 read with Regulation 4 / of SEBI (Liston Obligations and Disclosure Requirements) Regulations 2015, Notice is hereby given that meeting of the Board of Directors of the Company will be hald on Friday, 13th November, 2020 inter alig, to consider and approve the Un-Audited Financial Results for the Quarter and half year ended 30th Sentember, 2020.

Place : Mormugao Harbour, Goa

d of Directors of the Company will be held at 9 othered Office of the Company situated at 71, Lax-ing 4th foot, Sir P. M. Road, Fort, Mumbal 4000 harday, 12th November, 2020 to consider and a marging 15. TOTAL TRANSPORT SYSTEMS LIMITED

(Member of the C.P. World Group)

Carperalle Memilication Number: 300906HH 9997E-0091683
Registered Office: 778 foot: T. Squan; Opc, Chardwise Peror Puro,
Saki Vhan Poud, Saki Nasi, Andren (E), Murach 400 (107; Mahazashira, MOM.
Tel: +91-22-06416) prince +91-2-0641695 [Small micrologian] | Website: www.itsplin

NOTICE

NOTICE

NOTICE is hereby given that, pursuant to Regulation 29 season with Regulation 47 of the SEBI (Listing Obligations and Disclosure Requirements) Regulations, 2015, that a Meeting of Board of Director of Total Transport Systems Limited ("the Company" will be held on Thursday, November 12, 2020 at the registened office of the Company, to inter-sita, approve and take on record the Standison and Consolidated Unaudited Financial Results for the Duarter and Half Year ended Systember 30, 2020 and other Agenda Items.

Pursuant to the Code of Conduct of the Company under the SEBI (Prohibition of hisder trading) Regulations, 2015, the Trading Willhow for dealing in securities of the Company has been closed with effect from September 30, 2020 and will remain closed will show sife the outcome of the Beard meeting is amounced. The Information contained in the is also available on the Company's website http://www.ftspi.in/and on the website of the Stock Exchange https://www.

Bhavik Trivedi Company Secretary & Compliance officer

Place: Mumbai Date: 5th November 2020

great the f

राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी National Testing Agency



IIFT MBA (IB) – 2021-2023 Entrance Examination Public Notice dated 6th November 2020

The National Testing Agency (NTA) has been established by Ministry of Education, Govt. of India, as an independent/autonomous, self-reliant and self-sustained premier testing organization. The Indian Institute of Foreign Trade (IIFT) was established in 1963 as an autonomous body under the Ministry of Commerce & Industry to contribute in the skill building for the external trade sector of India

The Computer Based Entrance Test for admission to MBA(International Business) Programme 2021-23 for IIFT Campuses in New Delhi, Kolkata and Kakinada (AP) will be conducted by NTA.

Date of exam	24th January 2021 (Sunday)		
Mode of exam	Computer Based Test		
Eligibility	Recognised bachelor's degree of minimum 3 years' duration in any discipline with 50% marks in Graduation (45% for SC/ST/PwD) candidates. Candidates appearing in the final year examination of Graduation can also apply. No age limit.		
Reservations	Reservation for SC/ST/OBC(NCL)/PwD/Gen-EWS as per Govt. of India rules. Seats are reserved for Non-resident Indians (NRIs) and Foreign nationals.		
Date of submission of online applications	From 06th November 2020 to 20th December 2020. NRIs and Foreign nationals: From 15th January 2021 to 15th March 2021		

Scheme / duration / timings / medium / syllabus / fee of examination, intake, reservation of seats, exam cities, important dates, admission procedure etc., relating to the exam are contained in the Information Bulletin hosted on www.nta.ac.in. Candidates who desire to appear in the exam may read the detailed Information Bulletin for IIFT-MBA (IB) 2021-23 Programme and the Prospectus hosted on the Institute's website www.iif.edu and apply online only at https://iift.nta.nic.in during the period specified above. The exam fee is also required to be paid online by using debit/credit cards or internet banking or Paytm.

Senior Director (Exams)

THE COSMOS CO-OP. BANK LTD.

Sale Notice For Sale Of Immovable Property [As per provision to rule 8(6)]

Flat no. 102, Swagat OM Ap 1st Floor, Ekta Park Society, Wakadewadi, Shivajinagar, Pune 411 003. Pune 411 003.
iuarantors :
i. Mr. Sunil Jiyalal Agarwal
i. Mrs. Anju Sunil Agarwal
ioth residing at Flat no. 102, Swagat OM Aparim
1st Floor, Ekta Park Society,

NOTICE

ripany will be held on Thursday, ember 12, 2020 at 3.00 p.m. at 35/B , Ganjawala Co-Op Hsg. Soc. Ltd., P Road, Borvall (W), Mumbai - 400 neg english pervall (W), Mumbai - 400 neg

Jitesh Rander Director

Registered Office: 'Cosmos Tower', Plot No. 6, ICS Colony, University Road, Ganeshkhind, Shivajinagar, Pune - 411 007. Phone: 020 - 6708 5308 / 6708 5311.

Name of the Borrower, Guarantors and Branch	13(2) Demand Notice Details		Possession	Sale/Auction	
Borrower :	Date	Outstanding Amount	Date	Date	Time
Mr. Rupesh Sunil Agarwal Prop.: M/s Arya Distributors Add.: Plot No.126. Market Yard. Gullekdi.	12.04.2018	₹ 2,67,37,956.28 + Further Interest, Charges, etc.	27.09.2018	24.11.2020	12:30 p.m.
Pune 411 037. R/at: Flat no. 102. Swagat OM Apartment		ion of the Immoval			

Description of the Immovable Property put for Sale - All that piece and parcel of the residential premises is. e. Flat no.102, area admeasuring about 124.58 ss., mtrs. ic. 1340.97 sq. fts. on 1" floor of the building known as 'Swagat Om Apartment Condominium' constructed nat bearing but Pot No 2 careed out of F.P. No.25. Scheme, S. No.21/3/2/2/2, CTS No.17 (part) area admeasuring about 507.49 sq. meters ic. 5459 sq. is. Bhamburda, Shivajinagar, Taluka Havel, District Pune and the said flat premise together with right to use parkingif any available and 12.23% share in common areas and facilities attached thereto.

Wakadewadi, Shivajinagar, Pune 411 003.	available and 12.23% share in common areas and facil attached thereto.			
Mr. Rajesh Vedprakash Agarwal R/at: Flat No.203, Rajmahal Apartment, 2nd Floor, Law College Road, Pune 411 003. Branch: Vitthalwadi	Reserve Price	Earnest Money Deposit (EMD		
	₹ 95,00,000/- (₹ Ninety Five Lakhs Only)	₹ 9,50,000/- (₹ Nine Lakhs Fifty Thousand Only))		

Auction / Sale Venue: The Cosmos Co-Operative Bank Ltd., Cosmos Tower, Recovery Section, 1st Floor Plot No.6, ICS Colony, University Road, Ganeshkhind, Pune - 411 007. (Phone Numbers-020-67085305).

Auction Sale Venue: The Cosmos Co-Operative Bank Ltd., Cosmos Tower, Recovery Section, 1st Floor, Town Co. (Costopy, Unleventy Road, Generalshing), Pure 4-1107 (Promise).

Tarms and Conditions 1: The Sale (Auction of the above property is "As is where is, As is what is and Whatever there is basis." 2. Before something the tenders the tenderer should safety fremewhere from the undersigned about the rights, title, interest & dues payable by them in respect of the property in question and alter on no objection of any link and hall be entertained in this regard. (Tender forms are available as office of the The Cosmos Co-Operative Bank Ltd., Cosmos Tower, Recovery Section, 1st Foor, Pot No. (LS Colory, University) Road, Generathind, Shinyalingair, Pure – 411 007. (Phone Numbers-20-27-0765595).

3. Tender should reach at above auction address on or before Sale/Auction Time, 24.11.202 12:29 p.m., with respect to the property of the control of the company of the control of the company of the control of t amount is not paid within the time prescribed in the confirmation letter, the amount of 25% would be forfetted without priving any notice and the said immovable property shall be resold. 10. For an inspection the subject property will be opened on 18.11.2020 at 11.00 a.m. to 1.00 p.m. 11. There are no any encurbrances known to secured verdictions in respect of the above mentioned property put for said. 21. The Authoriscod Officer has absolute right to accept or reject any or all offer(s) or adjourn/postpone/cancel the auction without assigning any reason thereof. 21. The Detail Terms & Conditions of the sale will be read at the time & place of the sale. 14. This cale notice is also uploaded in the Bank's web sale (e. www.cosmostank.com.

Note: - This also be considered as 15 day's notice to the Borrower/Guarantors/Mortgagor under rule 4(6) of the security interest (Enforcement) Rule, 2002.

Date : 06.11.2020 Place : Pune Authorized Officer, The Cosmos Co-operative Bank Ltd. WESTERN RAILWAY

REPAIRING REPLACEMENT OF EFECTIVE PARTS AND CLEANING OF WINDOW AC, SPUT AC UNITS AND WATER COOLERS SINDER NOTICE NO: EL/Maint/4/1 A/3 (R-2) dt.02/11/2020. Work and cation: Mumbai Division (Nor burban Section): Repairing placement of defective parts and pacities at various locations in tarma to Surat Section for 2 yrs. prox. Cost of the work: 3.82,345/-. EMD: 737,700/-. Date d time of Submission: on 12/2020 till 15.00 hrs. Date and se of opening: on 07/12/2020 at 30 hrs. Note: Please visit our bloom of the www.irsps.gov.in, to whiled the tendor document.

Follow us on: twitter.com/WesternRly

TRANSWARRANTY
FINANCE LIMITED

CIN: L85920M11994-L0000LL0 Regd. Office: 403, Regent Chamber Nariman Point, Mumbai -400021. Tel. No: 4001 0900 Fax. 4001 099 NOTICE

Trading) Hegulations, 2018, read with the Companys Code of Conducto Regulate, Monito and Report Trading by Insiders, the Trading Window in respect of the dealing in the Equity Shares of the Company, has been closed with effect from 1° October, 2020 and will remain

The said notice may be access on the Company's website www.franswarranty.com and on the st exchange websites at www.bseindia.com

CE: 13, Press N Khur (Woot), CIN-L171208

NOTICE to Regulation

Place: Mumbal Date : 05.11.2020

SHRIRAM CITY UNION FINANCE LIMITED Registered Office: Office No. 123. Annanna Mainkon Street (Phannal-Sign On) DEMAND NOTICE

Registered Office: Office No. 123, Angappa Naicken Street, Chennai-600 00:

Branch Offic. Office No.8, Jupitor Complex, 2No Floor, C.S. No. 38/B. E Ward, Nea
Hotel Vushali, Tarabai Park, Kolhapur – 416003 Website: www.shriramcity.in

Whereas the hornoversice-borrowers' guarantee' meritored hermscheft has deep feet firmschild assistant for firmschild protection of the firmschild assistant for firmschild protection of the firmschild assistant for mischild protection of the firmschild assistant for firmschild protection of the firmschild

Name of the Borrower (S)	Outstanding	Loan	Property Address of
Co-Borrower(S)	Amount	Amount	Secured Assets
M/S Arail Casting and Engineers through the Prop. Mr. Garpat Bahuran Pall. Add At. 595/2, Behind Kolhagur Aves, MIDC Shirlor, 1416122. Kohlagur, Maharak 416122. Kohlagur, Maharak 416122. Kohlagur, Maharak 416120. Kohlagur, Maharak 500 Att. Shirk, Kohlagur, Maharak 500 Att. Shirk, Kohlagur, Maharak 500 Att. Shirk, Kohlagur, Maharak 500 Att. Shirk, Maharak 500 Att. Shirk, Maharak 500 Att. 500	Rs. 1,34,03,600; (Rupes Dne Crore Thirty Four Laklis Three Thousand Six Three Thousand Six Hundred only) as per Arbitral Bocretal amount award calculation dated 17th August 2020 with further interest and changes as per terms and conditions of the above mentioned Loan agreements for Loan account number - CDKLHTF-4050300 01	Rs. 50,00,000/- (Rupees Fifty Lakh Only)	All that Piece and Parcel of it is immovable properly basing (S No. 77, admeasuring 2600 s No. 70, adm

In the circumstances as adversaid, the notice is hereby given to the above borrowers, co-borrowers and/ or their guarantors (where ever applicable) to pay the outstanding dues as mentioned above along with future interest and applicable changes within 60 days from the date of the publication of lists notice align which further sizes will be taken after the eapiry of 60 days of the date of this notice against the secured assets including taking possession of the secured assets in chulding taking possession of the secured assets of the borrowers and the mortgagors under Section 31(4) of Securitization and Re-construction of Financial Assets and Enforcement of Security interest Act, 2002 and the applicable rules there under.

Please note that under Section 31(3) the said Act, no Borrower shall, Instant's ty vary of sale, lease or otherwise any of this secured assets referred to in the notice, without prior written consent of the secured creditor.

Birlasoft Limited

Registered and Corporate Office: 35 & 36, Rajiv Gandhi Infotech Park, Phase - I, MIDC, Hinjawadi, Pune (MH) 411057, India Tel: +91 20 6652 5000 | Fax +91 20 6652 5001 | contactus@birlasoft.com | www.birlasoft.com | CIN: L72200PN1990PLC059594

(CK BIRLA CROUP

birlasoft

Enterprise to the Power of Digital™



EXTRACT OF UNAUDITED CONSOLIDATED FINANCIAL RESULTS FOR THE QUARTER AND HALF YEAR ENDED SEPTEMBER 30, 2020

	₹ in million (except per share dat				
		Quarter Ending	Half Year Ended	Quarter Ending	
Sr. No.	Particulars	September 30, 2020 (Unaudited)	September 30, 2020 (Unaudited)	September 30, 2019 (Unaudited)	
9	Sales / Income from operations	8,574.56	17,720.86	7,734.18	
2	Net profit for the period (before tax, exceptional and extraordinary item)	1,016.03	1,813.68	638.48	
3	Net profit for the period before tax (after exceptional and extraordinary item)	1,016.03	1,813.68	638.48	
4	Net profit for the period after tax (after exceptional and extraordinary items)	691.21	1,254.67	408.26	
5	Other comprehensive income (net of tax)	(79.47)	107.64	136.74	
6	Total comprehensive income for the period	611.74	1,362.31	545.00	
7	Equity share capital	554.22	554.22	552.94	
8	Earning per share for the period (after extraordinary items) (on par value of ₹ 2/-) (not annualised)				
	Basic	2.49	4.52	1.47	
	Diluted	2.45	4.44	1.46	

The above unaudited consolidated financial results have been reviewed by the Audit Committee and thereafter approved and taken on record by the Board of Directors in their respective meetings held on November 05, 2020. These unaudited consolidated financial results have been prepared in accordance with the Indian Accounting Standards (Indx-53 as specified under Section 133 of the Companies Act, 2013, read with Rule 3 of the Companies (Indian Accounting Standards) Rules, 2015 and the Companies (Indian Accounting Standards) Amendment Rules, 2016 and provisions of the Companies Act, 2013.

The Statutory Auditors of the Company have conducted a limited review of the above consolidate for the quarter and half year ended September 30, 2020. An unqualified opinion has been issued by

Sr. No.		Quarter Ending	Half Year Ended	Quarter Ending	
	Particulars	September 30, 2020 (Unaudited)	September 30, 2020 (Unaudited)	September 30, 2019 (Unaudited)	
a	Revenue	4,010.90	7,859.51	3,540.44	
ь	Profit before tax	682.09	1,301.77	526.37	
c	Net profit for the period	449.17	856.18	354.76	
d	Other comprehensive income/(losses)	107.08	230.13	(32.35)	
e	Total comprehensive income	556.25	1,086.31	322.41	

The Government of India, on September 20, 2019, vide the Taxation Laws (Amendment), Act 2019, inserted a new Section 1158AA in the Income Tax Act, 1961, which provides an option to the Company to pay income taxes at reduced tax rates as per the provisions/conditions defined in the said section. The Company had evaluated and expects to exercise the option of lower tax rate of 25,17% (inclusive of surcharge and cess) under Section 1158AA of the Income Tax Act, 1961 subsequently, Accordingly, the Company had estimated the reversal of deferred tax asset liabilities, until the date of exercise of the option and subsequent to exercise of the option. The effect of this change had been recognized in tax expense for the year ended March 31, 2020 on an effective tax basis. This had resulted in an increase in deferred tax assets of \$2.25 cm lilling for the quarter ended March 31, 2020 on an effective tax basis. This had resulted in an increase in deferred tax assets.

The Board of Directors, in its meeting held on August 05, 2020, had approved the appointment of Mr. Chandrasekar Thyagarajan as the Chief Financial Officer & Key Managerial Personnel of the Company, As approved, Mr. Thyagarajan has joined the Company with effect from August 21, 2020.

The Board of Directors in their meeting held on November 05, 2020, have declared an interim dividend, for the financial year 2020-21. The Interim dividend to be paid to the members of the Company is ₹ 277.12 million i.e. ₹ 1.00 per share (i.e. 50%) of face value of ₹ 2 each.

In view of pandemic relating to COVID -19, the Group has considered internal and external information in assessing the recoverability of receivables, unbilled receivables, goodwill, intangible assets and other financial assets. However, the actual impact of COVID-19 on the Group's financial statements may differ from that estimated and the Group will continue to closely monitor any material changes to future economic conditions.

The results for the quarter and half year ended September 30, 2020 are available on the Company's website, www.birtasoft.com and also on the website of the BSE Limited, www.bseindia.com and National Stock Exchange of India Limited, www.nseindia.com, where the shares of the Company are listed. Previous period's figures have been regrouped / reclassified wherever necessary to conform with the current period's classification / disclosure.

On behalf of the Board of Directors For Birlasoft Limited (Erstwhile KPIT Technologies Limited)

Pune

Dharmander Kapoor CEO & Managing Director

ANMIT INFRA LIMITED

egister Office: 601,MAKHIJA ROYAI 6[™] FLOOR, S.V. ROAD, Khar (W), Mumbai MH 400052 IN. (CIN: L70109MH2000PLC288648)

Re-constitution of Board; Change in registered email address; and Any other items.

The said infimation is available on the Company's website at www.sammitinfraltd.com and on the website of-stock-exchange-www. bseindia..om

For Sanmit Infra Limited Sanjay K. Makhiji Managing Directo (DIN: 00586770

Place: Mumbai Date : 05.11.2020

Trio Mercantile and Trading Ltd Regd. Office: 613/B, Mangal Asarambi Near MC Donalds, Kora Kendra Road, Borivali West , Mumbai - 400092 CIN: L51909MH2002PLC136975

NOTICE or Directory given mara Meeting of Board of Directors of the Company is scheduled to be held on Thursday, 12th November, 2020 inter alia to consider and to take on record the unaudited financial results of the Company for the quarter ended on 30th September, 2020. In this connection and continuation of our

Tricom Fruit Products Lti Regd. Office: Gat No 336,338-34 Village Andori Taluka Khandale Shira **Products Ltd**

NOTICE

Disclosure Requirements Regulation. 2015 that a meeting of the Board of Directors of the Company will be held on Friday, November 13, 2020 intendia, to consider, and approve the Unaudited Financial Results of the Company for the quarter ended on September 30, 2020.

This indexess.

optember 30, 2020.

This information is also available in the website of the Company at www.trcomfruitproducts.com and one e website of Stock Exchanges i.e. www.bseindia.com.

For Tricom Fruit Products Ltd.

RT EXPORTS \$
R.T.EXPORTS LIMITED

REGD.OFFICE: 508, DALAMAL HOUSE, JAINALAL BAJAJ. ROAD, NARIHAN POINT, MUMBAI-400021, Tel:91-22)2240815000 FAX: [91-22)65307000

RANDER CORPORATION LIMITED

and 47 of the

ace : Mumbai ite : November 5, 2020 NDOWORTH HOLDINGS LIMITED

(Quertiers of the Company wire to the Board of Directors of the Company wire to do in Wednesday, November 11, 202 of the Company wire to the Company of the



 योगः योग ही भारताने विश्वाला दिलेली फार मोठी भेट आहे. जर आपण रोजच्या जीवनात योगासने केली तर आरोग परक असा बदल आपल्या जीवनात घडेल. योगासनांमळे मन भूरक अस्त बदरू आरप्या आपनात वडाल. यागासनाकुट मन एकाग्र होते तसेच सर्व स्मानु मोकळे होतात. जोडीदारावसोबर योगासने करणे हा नक्कीच एक आनंददायी अनुभव ठरू शकेळ.

जागा या आधी आपण फक्त फोटोत पाहिलेल्या असतात जागा या आधी आपण फल्क फोटोत पाहिल्हेल्य असतात तिथे जाष्याची सीभी कोण सोडेल 2 इतकी वर्षे फल्क कुटुंबाच्या समस्यांना तींड देण्यातच गेलेली असतात आणि त्यानंतर जोडीदरावस्थावर है निवांतल्हेण्या असून्यवण्याची सीभी मिळते. छोट्या-छोट्या प्रवासांची योजना आखली तर जीवन किती रोमांचक बनेल. परंतु,लक्षात ठेवा की, प्रवासारस्यान अतिउत्साहत तमुलाल न झेपणाऱ्या गोष्टी करू नका नाहीतर परत

ज्ञुनना नाहा प्रत्य नाहार पर्यं आत्यावर आगत्राराण येक शकेल. ज्यातून बरे होण्यास वेळ लगेल. 3. स्वयं सेवाः अशा खूप साऱ्या एनजीओज आहेत जिथे तुमच्या मदतीची नितांत गरज आहता ज्यार पुनष्या मत्ताता गरावा गरावा गरावा आहे. युक्या जानवारामासून ते निराधार बुद्धांग्यंत सर्वामा आर्थिक मरतीव्यतिरिक्त अया प्रकारच्या सर्वाची सुद्धा गराव आसते. अशा संस्थेत स्वयंसेवकाची गराव असते. तुम्ही अशा ठिकाणों जोडीदारासोबत जाऊन मदत्त कर शकता, हस्त्याळा आनंद रेण्यात जो आनंद असतो, त्याची तुळना कशाशीच होऊ शकत नाही.

शकत नाहा. 4. स्वयंपाक करणे: चांगले जेवण कोणाला आवडणार नाही? तुम्ही जेव्हा तरुण होता, तेव्हा मुलांसाठी गडबडीत स्वयंपाक करून आणि त्यांचे डबे भरून शाळेत सोडण्याचे काम

वृद्धावस्थेत भरपूर

पाणी पिण्याचे फायदे

आपणे सिवानी एकेल आहं का भागा । पण शरायसाठा खुष फायन्यार जाहर एग्य तुम्हाल हे माहित आहे का की, वाढत्या वयोमानानुसार जाहरा पाणी प्यायत्याने जीवन वाहू शक्ते ? वय वाढताना शरीराच्या वाढत्या समस्यांचा एक उपाय म्हणजे खुप पाणी पिणे. पाणी खुष स्वस्तात किंवा निःशुल्क उपलब्ध होते. आज आपण पाणी पिण्याने होणारे काही अजब फायदे जाणून घेऊवा.

लट्टपणा कमी होईल झटपट

पाणी पिऊन केवळ ९ दिवसांत लहुरणा कमी होऊ सकतो. दरोज 8 किलोमीटर धावल्याने जेवह्या कॅलरीन कमी होतात तेवह्याच कॅलरीन फक्त पावल्याने वने होऊ शहतात. लहुरणाशी निम्होत अन्य हिक्ता राष्ट्र पाल्यासाठी हा प्राप्त उत्तर आणि सोमा गी और यापूर्व तेण कर्ड प्रेसर, किंद्रगीच्या समस्या, मूश्वारयाचे विकार आणि आतह्यांच्या कॅन्सर इ. आजारांची

चयापचयाच्या क्रियेत सुधारणा

तुमच्या शरीरातील चयापचयाच्या गतीवर ऊर्जेचा स्तर अवलंबून असतो विशेषतः सकाळच्या वेळी भरपूर प्रमाणात पाणी प्यायल्याने शरीरातील चयापचयाच्या क्रियेत सुधारणा होते. यामुळे तुम्हाला ताजेतवाने वाटते.

MIHAN INDIA LIMITED

CE-2021-AB

with reference to adove tender notice or "Construction of Concrete
Apron at Dr. Babasaheb Ambedkar International Airport, Nagpur",
clarification about the tender document are uploaded on website
https://mahatenders.gov.in
Sr. Airport Director, MIHAN INDIA LIMITED

जाहीर नोटीस

शक्यता कमी होते.

करत होता. यानंतर त्याच वेगाने तयार होऊन ऑफिसला जायची गडबड. त्यात दोन घास सवडीने खायला वेळ कुठे होता? पण आता ते दिवस सरले. आता जोडीने स्वयंपाक करा.

हाता / पण आता त दिवस सरल. आता जोडान स्वयपाक करा. नवीन नवीन पाककृती निवडा आणि चर्चीचानी खा. 5. बागकामः स्वतःच्या हातांनी लावलेली फुलझाडे, भाज्यांची रोपे मोटी होताना, फुललाना पाहणे हा एक आण्ळाच्य अनुभव असतो, जोडीदारावांचाव मिळून व्योग पाणी घाल्यो, वाढवणे ही कामे केल्यामुळे बागेशी आणि जोडीदाराशी तुमचे नाते अधिक घट्ट होईल.

 खळाचा रात्रः रात्रमर मित्रासाबार करम, पर्त खेळण्याचे दिवस तुम्हाला आठवतात का? आताही दैनंदिन व्यवहारांमध्ये वेगळपण आणण्यासाठी वेगवेगळे खेळ तुम्ही खेळू शकता. तुमच्या जोडीदाराबरोबर आणि आजुबॉजूच्या मित्रमंडळींना घरी बोलावून अशा खेळांच्या रात्रीचे नियोजन तुम्ही करू शकता. एक रात्र जागल्यावर दुसऱ्या दिवशीची कामे आरामात् उशीरा उठून करा जेणेकरून

भारामात उराज उद्घा थकवा येणार नाही. 7. नवी भाषा शिकाः नवीन भाषा 7. पना भाग सिन्या मेंदूला ताजेतवाने आणि कार्यरत ठेवण्याचा एक उत्तम मार्ग आहे. सहज उपलब्ध अस्ति अहि. सहज उपलब्ध अस्ताच्या वर्गात तुम्ही प्रवेश घेऊ शकता. जोडीदारावरीवर तुम्ही स्पर्धा करू शकता आणि एकमेकांचे मार्गदर्शनही करू शकता. जे . तम्हाला कॉलेजमध्ये किंवा शाळेत करता तुम्हाला कालजमध्य किया शाळत करता आले नाही ते तुम्ही या वयात सहज करू शकता. आणि महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे तुमच्यावर उत्तीर्ण होण्याचे बंधनही नाही.

रोगांचा प्रादुर्भाव ज्यह नागरीकांग्रध्ये

..... औषधांच्या गर्तेत प्रापडेल, अल्प किंवा पोषक तत्वे

फार परिणाम होतो. बदलत्या

फार पारणाम हाता. बल्कु जीवनशैलीमुळ लुद्रणणा, मधुमेह, हाय बलड प्रेशर, पक्षाचात या आणि अशा बन्याच्या विकारांचा साममा ज्येष्ठांना करावा लगातो. संतुलित आहार आणि क्रियाशीलता यांची जोड मिळल्यास वृद्धत्व नक्कीच सुखद होईल. वाहत्या वयावयोवस शरीराची घडण आणि

ताकद बदलत जाते. त्यामुळे पूर्वी जो आहार लागत होता आणि आता जो

आहार लगत होता आण आता जा आहार लगेल त्यातसुद्धा फरक असतो. ज्येष्ठ नागरीक शारीरिक व्यायाम किंवा ताकदीची कामे करत नाहीत् त्यामुळे त्यांना क्मी कॅलरीज

lric⊕m# Tricom Fruit

NOTICE

Products Ltd

कॅनरा बँक Canara Bank 📣 थालन - १ वाला, पुंद

ताबा सूचना सीक्युरिटी इंटरेस्ट (एन्फोर्समेंट) रूल्स, २००२ चे नियम ८ (१)



तुम्ही तुमत्या पन्नाशीत पोचले आहात . तुमचे आयुष्य, करिअर अगदी रिखरस्थावर आहे . आत्मपरीक्षण करण्याची, तुम्ही कमावले आणि काय गमावले हे बचण्याची तसेव अजून का्य करता येईल हे ठरवण्याची ही एक चांगली वेळ आहे . जुन्से जसे तसंब अभून काव करता यहुंत है दरक्यांचा है। एक चांगल कर आहे, न से असे सुवाय पूर्व जाते, ते तसे सुवारा जातत मोक्का वैक मित्र लगाती, या वैकंवा वाधार दुस्ही शक्षा गोटी करण्यासाठी कर शकता ज्या तुस्ताल एरेकाकों करायच्या होत्या एण तेव्हा त्या कर हुएका नाहीत. एखादी नवीन गोट शिकण्यासाठी वयाचे बंचन नसते आणि आता जो वैक तुस्ताल मिलाला आहे त्याचा वाधार तुस्ती हुमचा छंद जोपासम्बायाताठी कर शकता. उद्यायुक्त तुस्ती स्वताल जा गुतवृत देक शकता. उद्यायुक्त तुस्ती हुमचा छंद जोपासम्बायाताठी कर शकता. उद्यायुक्त तुस्ती स्वताल जा गुतवृत देक शकता. उद्यायुक्त तुस्ती हुमचा छंद जोपासम्बायाताठी कर शकता. उद्यायुक्त तुस्ती स्वताल गाववीन निवास निवास ने प्राच व्याय ने श्रावकता. उद्यायुक्त तुस्ती सुवायुक्त त्यायुक्त त्यायु योग्य वेळ तुम्हाला कधीच मिळणार नाही . आम्ही आज तुमच्यासाठी काही गोष्टी

वाद्य वाजवायला शिका

संगीत प्रत्येकाच्या आयुष्यातील महत्वाचा भाग असतो. संगीत ऐकणे हा एक भाग असता. सगांत एकणे हा एक आनंददायक अनुभव आहे आणि तोच अनुभव बाद्य शिकताना हिगुणित होतो. बाद्य बाजविल्याने तुमची कलात्मकरित्या विचार करण्याची क्षमता वाढते तसेच तणावमुक्त जीवन जगण्यास मदत होते.

ब्लॉग लिहा

आपल्या आयुष्यात घडलेले किस्से

'वार्धक्य म्हणजे तारुण्य हरपणे नाही तर ही आयुष्याने दिलेली नवी संधी आणि उमेद' असा या ओळीचा अर्थ आहे. ही उमेद पोषक् आहारानेच मिळू

थावक आहारान्य I

वादू लागते, तसतशी पोषणाची गरज सुद्धा

वाढत जाते. एका सर्वेक्षणातून असे सिद्ध झाले आहे की, यातील

आहेत तर 90 टक्वे लोक त्यांना दिलेल आहाराच्या तक्त्या नमूद केलेल्या आहारापेक्षा कमी आहार घेतात. या

जेवणाचे विभाजन

दोन वेळा भरपूर आहार घेण्यापेक्षा 3-4 वेळा थोडा थोडा आहार घ्या. त्यातत्या त्यात दुपारचे जेवण जास्त असले तरी चालेल परंतु रात्री थोडेच खाल्ले पाहिजे. आहारात एकदम हे सर्व बदल न करता हळूहळू जेवणाचे प्रमाण बदलले

तर अपचन किंवा अति भक लागणे असे प्रकार

चावण्याची सवय ठेवा

असे अन्न घेतले पाहिजे जे थोडे चावावे लागेल. फुट ज्यूस पिण्यापेक्षा संत्री, मोसंबी, चिकू, केळी, द्राक्षे यांसारखी मऊ फळे सेवन करा.

सुंदर-तेजस्वी

त्वचा @⁵⁰

घडणार नाहीत.

तंतुमय

त्याचबरोबर तुम्ही सोशल मीडिया बद्दल पण बरेच काही शिकू शकता. मांगायका कोणाका नाही आवहन ने सागायको काणाको नाहा आवडत. त नुसतेच सांगण्यापेवजी तुम्ही ते लिङ्ग करोंग बर प्रकशित करू शकता. क्लोंगिंग मुळे तुम्हाला तुमच्या आवडीच्या विषयावर लिहिण्याचे स्वातंत्र्य मिळते.

युट्युबिंग

लोकांचा असा समज असतो कि युट्युबक्र फक्त विडिओ बघता येतात पण असे नाही. तुम्ही तुमचे युट्युब चॅनेल सुरु करून त्यावर व्हिडीओज अपलोड करू शकता आणि युट्युबचा वापर छंद म्हणून करू शकता.

प्रवास करा

प्रवास करणे हा एक चांगला पर्याय आहे प्रवास करण हो एक चागला पयाय आह. मूर्ल हितरस्तावर झाली आहेत, कामाचे कोणतेही बंधन नाही त्यामुळे तुम्ही आता अशा ठिकाणी जाऊ शकता जिथे तुम्ही जाऊ शकला जारिता. तुम्ही ट्रेक्ल क्लोगिंग पण करू शकता आणि त्याहारे तुम्ही ट्रेक्ल अनभव लोकांसोबत शेअर पण करू

स्वयंसेवक बना

जे समाजाकडून घेतले आहे, ते समाजाला परत देण्यासाठी तुम्ही एखाद्या सामाजिक संस्थेचे स्वयंसेवक बनू शकता. तुम्ही तुमच्या आवडीच्या क्षेत्रात काम करणाऱ्या संस्थेत स्वयंसेवक बनु शकता. मग ते एखादे ऍनिमल शेल्टर असू शकते, किंवा मग तुमच्या जवळचे एखादे

वाचन करा

वाचनामुळे फक्त तुमचे प्रबोधन होत नाही, तर ही अशी गोष्ट आहे जी तुम्ही जगाच्या कोणत्याही कानाकोपऱ्यातन जगांच्या काणत्याहा कानाकाभन्यातून करू शकता. पुस्तक हा असा मित्र आहे, जो तुम्हाला तुमच्या प्रवासात, सुट्टीच्या दिवसांत पण सोबत देऊ शकतो. तुम्ही एखाडा पुस्तकप्रेमींच्या हुप मध्ये सामील होऊ शकता, ज्यामुळे तुमच्या ज्ञानात अधिक भर पढ़ शकते.

दातांमध्ये पोकळी किंवा कॅविटी

अन्नपदार्थांचे कण दातांवर शिल्लक राहिल्याने बॅक्टेरिया निर्माण होतात. या बॅक्टेरियांना साखरेची जोड मिळाली की त्यांच्या रासायनिक प्रतिक्रियेमुळे दातांच्या वरील संरक्षक प्राच्या प्रतासानम्त्र आधाक्षम्युच्य आत्मा प्रपार स्वत्यात्र अवस्या म्हणजेच इनमेल हरूकुहूळू नष्ट होते. यामुळे दात किडण्यास सुरुवात होते. ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये ही प्रक्रिया वेदनारहित असल्याने दातांमधील पोकळी लक्षात येत नाही. गोड पदार्थ, कोलर्ड्कसचे सेवन, पल्लूगईंड टूथपेस्ट ने दात न घासणे किंवा कमी वेळा दात घासणे यामुळे हा विकार



पदार्थ

भाज्या आणि कडधान्ये किंवा अक्ख्या डाळी

नाज्या जागि पांडपान्य करता जाठा व्याचा सामार्थेण जेवणात केला पाहिजे. बाजारातून तयार आणलेले गव्हाचे पीठ, व्हाईट ब्रेड खाण्याऐवजी दळलेले गव्हाचे पीठ आणि ब्राऊन ब्रेडचा वापर केला पाहिजे. यामुळे आतड्यांची

हालचाल व्यवस्थित होऊन गॅस आणि बद्धकोष्ठता

योग्य निवड करा

आपल्याला कोणते पदार्थ पचतात आणि कोणते पचत नाहीत, कोणत्या वेळी खाल्ले तर त्रास होत नाही याचे प्रत्येकाचे गणित ठरलेले असते. पण सरसकट सांगायचे झाल्यास, तेलकट पदार्थ खाणे टाळा. यामुळे बॅड कोलेस्टेरॉल वाढणार

यांचा त्रास होणार नाही.

टात पडणे

नैसर्गिक दात पडण्याची समस्या सामान्यतः ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये आढळून येते वय, आर्थिक आणि शारीरिक स्थिती, सवयी हे दात पडण्याला कारणीभृत असरेलेले मुख्य घटक आहेत. दातांच्या डॉक्टरकडे जाण्यातील अनिवर्मितता, त्रश न करणे या कारणांमूळे दात पडतात. यामूळे शरीराला आक्यक अस्पर्केण फळे, पाज्य धाताना बास होतो. परिणामी, हवी ती पोषक तत्त्वे न मिळाल्याने मनुष्य आजारी पडतो.

आरोग्याविषयी उदासीनता दिसून येते . पन्नाशी

ओलांडल्यावर या समस्या उग्र रूप धारण करतात . अशा ५ समस्या आज आपण जाणून

हिरड्यांचे विकार

हिरङ्या आफ्ल्या दातांना सुरक्षित ठेवतात. घट्ट आणि पूर्णणणे निरोगी हिरङ्या दिसतानाही सुंदर दिसतात. आफ्ल्या तांडात असणारे वॅबटेरिया आणि अन्तपदार्थांचे कण मिळून हिरङ्यांचे नुकसान करतात आणि हिरङ्यांचे विकार जडतात. सूज, रवत, दुर्गंध येणे ही हिरडयांचा विकार झाल्याची लक्षणे आहेत. क जीवनसत्वाची कमतरता. डायबिटीजमळे हिरङ्गाचा विकार कार्रचाचा एकान जाहरा. क जावनस्ताचा वा कमारता, जावनदाजनुळ हिरङ्गांवरील जखमा न भरल्या जाणे, नियमित दात न घासणे, जास्त गोड पदार्थ खाणे, मद्यपान, धृम्रपान करणे ही हिरङ्गांच्या विकारामागील प्रमुख कारणे आहेत.

सेन्सिटिव्हिटी

काही थंड आणि गरम, गोड – आंबट खाल्ल्यावर दातांमध्ये कळ येणे, म्हणजेच सेमिसर्टिक्दरी दातांच्या वर डेटिंगचे आवरण असते. सर्वात बाहेतेल इनेंमरुचे आवरण जर निपून गेले तर हे डेटिंगचे आवरण वर येते जे फार संवेदनशील असते. दात एकमेकांवर हासणे, दात किडणे ही सेनिसर्टिक्टिटीची कारणे आहेत. यावर उपाय म्हणून एकमझतर घारणं, दात फडण ही सान्तादीखदाची कारणं आहत, याबर उपाय म्हणून विशिष्ट पुरोसेन्द्र मा मारुवार्थीण वापपण्याचा सरका दिल गाते, वाहे ब्हर गाते गाते जाते न घासता ब्रश वर-खाली करून हळू दात घारण्यास सांगतात. काही दिवस सरवाते, मादक पदार्थ, लिंखू, लोणायी, टोमेंटी, व्हेजिटका सलाड न खाणे योग्य उरते. एक चन्मचा मोहणिवा कीलत दीमच मीड चालुन दातांत्रच चोळत. एक पुराष्ट्र हुप्येपेस्ट वापुराणे हे घराुती उपायही केले जातात.



ताड सूंक्णा काही वृद्ध नागरीकांमये औषमंथाना दुर्भारणामांमुळे तांड मुकण्याची ससस्या निर्माण होते. डॉक्टरांच्या सरस्याने जर अशो औषमे बरलून आयुर्वेरिक औषमे सेवन केले ते ता तांड सुकण्याच्या समस्येष्मपुत सुरका होत शकते. नारक्रमणी पिणे, काकते-देगेटेरी खाणे यामुळे या आजारात थोडा आराम मिळ रक्ततो. त्रांट्याणी क्षेत्राख्य अयम माक्क परवाची सेवन करणाऱ्या व्यवस्तीमध्ये या आजाराचे प्रमाण जारत असत्याचे निष्णन इत्राले आहे. रहरोज वात सार्मणे झाले आहे. दररोज दात घासणे गरजेचे आहे.

सन प्रोटेक्शन

सूर्यप्रकाशात असणारी अधिनील किरणे तुमच्या त्वचेसाठी हानिकारू असतात, त्यादुके धरातुन बाहेर पहताना सन्वर्शकचा बागर करावा, अतिगिति किरणांसूके बेवत्यवरील सुस्कृता काळे डाग बाहू शक्तता आणि काही जणांना कर्करोणचा पण धोका असतो. त्यासुने तुमच्या त्वचेचे आरोप चोकले राहाचे यासाठी एखाटा चोंग्ला सन्वर्शक बारणों केव्हाही चोंगलेच.

झोपण्यापर्वी चेहरा स्वच्छ धवावा

उतारवयात त्वचा कोरडी आणि निस्तेज बनते. झोणण्यापूर्वी जेलः आधारित फेसवॉशने चेहरा धुणे केव्हाही चांगले. यामुळे तुमर्च त्वचा मऊ आणि मुलायम होते. चेहरा धुताना साबण टाळावा साबणामुळे त्वचेतील नैसर्गिक तेल निघून जाते.

त्वचेतील ओलावा जपा

उतारवयात त्वचेतील नैसर्गिक तेलाचे प्रमाणे कमी होते त्यामळे

त्वचा कोरडी दिसू लगते. त्वचेतील ओलावा कायम ठेवण्यासाठी चांगत्या मोइस्वरायजरचा वापर करावा. हर्बल आणि रसायन मुक्त मोइस्वरायजर मुळे तुमच्या त्वचेची चमक अधिक वाढू शकते. चेहऱ्यावर लावलेले कच्चे दूध पण मोइस्वरायजरचे काम करू

सौंदर्यप्रसाधनांचा वापर टाळा

केअर प्रॉडकर्ट्स वापरावेत ज्यामधे कोरफड, ऑलिव्ह ऑइल किंवा कथर प्रावेद्धरूप वारपवाच ज्यामेप कार्यफ, आलक्क आहर किया गाताळाळा तीलका माताळाळा तीलका किया माताळाळा तीलका त

मी खालील सही करणार आज हिता क ५,११,२०२० रोजी जाहीर करते, की माझे पति के, राजेंद्र राश्तंत कापडणीस यांचा मुख् हि. १३,०२,२०२ रोजी झाल्याने त्यांच्या नावे असलेली टाटो नेक्सीन कार ने MH 15 GF 8271 माझे नावाल हस्तांतर करणेकामी मी श्रीमती रंजना राजेंद्र कापडणीस रा. पुढें पोस्ट. कुकुवाने ता. सुराणाणी न. नाशिक वास्तर कहन्तर (पत्नी) म्यूपने में प्रतिश्वक प्रविकास नाशिक वास्तर कहन्तर (पत्नी) म्यूपने में प्रतिश्वक प्रविकास का हस्तांतर नाशिक वास्तर कहन्तर (पत्नी) म्यूपने में प्रतिश्वक परिकास करणेकामी कोणाची काही हरकत असल्यास सात (०७) दिवसाच्य करणकाना काणाया काहा हरकरा असत्यास सात (२०) हिस्साच्या आत समक्ष भेटून कळवावे अथवा मे. प्रादेशिक परिवहन अधिकारी नाशिक यांच्याकडे लेखी संपर्क साधावा. सात (७) दिवसानंतर कोणत्याही प्रकारची तक्रार ऐकली जाणार नाही. कळावे.

सही/- श्रीमती. रंजना राजेंद्र कापडणीस

महावितरण ई-निविदा सूचना क्र. १४/२०२०-२१

. अभियंता(रुथा)रुथापत्य विभाग .बारामती अंतर्गत बारामती जी आय.पी. विश्रामग

पी.आर.ओ.नं बारामती/११५/२०-२१ (बारामती परिमंडळ) **कार्यकारी अभियंता (स्था) बारामती**

ईनोंदणीकृत,शासकीय नोंदणीकृत व अनुभवी स्थापत्य कंत्राटदारनकडून,कार्यका आनवता (स्था)स्थायत्य विभाग, बारानता अतरात बरानता व्हाःआवर्धः, ताआगर्हुः सामस्त्रसाश्च दं बोद्धा पूर्वियोब्बात्व न बारानती क्रमीवार्च नावात्व वेथील स्थापत्य कामाबाब्वत निविदा क्र.तां – 33 व 3 ४/ २०२० – २१ अन्यवे ई-निविदा मागविष्यात येत असून त्याबद्दलचा इतर सर्व सविस्तर तपशील कंपनीच्या http://eletender.mahadiscom.in या वैबसाईटवर उपलब्ध असून ई-निविदा वेक्रीचा कालावधी दि.०६/११/२०२० ते १२/११/२०२० व ई–निविदा सादर विक्रोमा वालावाचा दि.05./११/ २०२० त १२/१९/२०२० व इ-निगयद साहर कल्प्याची तालीव २/९१/२०२० को व्याचि १० ०० पर्यंक जाई निनियंच मी व ई- निविदा बयाणा रक्षम ऑनलाईन माध्यमादुन भक्त सर्व तपश्चिलासह विहित नमुम्यात ई-निशिदा साहद क्याची. संपर्ध आध्यमणे अतिनित्त कार्यव्यक्ती कर्मियता(स्था). क्याचनी मोबाईल नं दश्कर(६२८९) निश्चितीम् मुदलबाद झाल्यास वर्तमान्त्रमात जाहिरात दिली जाणार नाही. संबंधिकांनी वेबसाईटला भेट

आणा तरुण आणि रेजरावी दिसावे हे प्रत्येक दिजावा पाटन असने, नासावी दुसाना दुसाना दुसाना पाटन असने, नासावी दुसाना दुसाना दुसाना पाटन असने, नासावी दुसाना दुसाना पाटना पोचा पुढ़े नेके असेना तर तुस्ती है काळावी थेग असने आसंप्रत्या आर्थ पाटना दुसाना तुमाना व्याची वीच्या आणि जात्त कळाली पाटना पाटना दिसावी आणि आस्ताव आस्त्रा व्याची बोधीस्तर कळाली वेतन्यसा तुमाने संदर्ध दीवेताळ देखू कहालो. जाती दिस्ताव दिसावी पाटना उत्तरप्रवात पाटना दुसावी जातात्व्यसा तुमाने संदर्ध दीवेताळ वृद्धावस्थेत सर्जरी झाल्यानंतर हळुहळु पूर्वीसारखे चालते फिरते होण्याची आवश्यकता असते. शरीराची झीज भरून ाफतत हाण्याचा आवश्यकता असत. राराराचा झाज भरून कारण्यासाठी संवरीनतर डॉक्टर आपमा करण्याचा सरला देतात. अशा बेळी रारीराने झीज भरून कारण्यासाठी न सारारलेल्या केलोज शरीरात साठत राहता आणि यामुळे बजन बाढते. परंतु, बाढलेले बजन कमी करण्यासाठी राजरी झालेल्या अवस्वाना त्रास होईल असे व्यायामप्रकार करून चालत नाहीत.

सर्जरीनंतरचे सोपे व्यायामप्रकार

सुरु करण्यास देखील काहीच हरकत नाही. यात उताणे झोपून दोन्ही हात डोक्याखाली घ्यावे. दोन्ही पायांचे गुढघे वाकवावे आणि पावले जिमनीवर ठेवावीत. हळ्हळू डोके

वर उचलावे आणि पोटापर्यंत शरीर उचलण्याचा करावा.स्ट्रेचिंग म्हणजे हात व पाय मोकळे करत कंबर, पाठ, पोटावर ताण देणे. हृदय विकारामुळे मेंदूतील काही महत्वाचे भाग, ग्रंथींपर्यंत रक्तपेशी पोहोचत नाहीत. स्ट्रेचिंगमुळे

व्यायाम करण्यासाठी पाय सरळ व्यायाम करण्यासाठी पाय सर्राञ्च करण बसा व हरहुङ्ग प्राचेच कणा वाकवत पुढच्या दिशेन वाका, हात पायांच्या अंगर्यमंना लावण्याचा प्रयत्न करा. मणक्यावर जास्त ताण घेऊन हा व्यायाम करु नका. तसेच वाकताना शारीराला हिसका बसणार नाही याचा देखील

म्हणतात.वजन उचलताना शरीराचा तोल सांभाळण्याची शरीराचा तील सांभाळण्याची क्रिया चांगली होते आणि पोट व इतर भागवरील चर्ची कमी होण्यास मदत होते. सुरुवातीला दोन्ही हातात बादलीत झेपेल इतके पाणी घ्यावे आणि बादल्या उचलावा. मग हळूहळू पाण्याची

















त्यामळे ज्येष्टांनी सर्जरीनंतर कोणते व्यायाम करावेत हे