वेदनाशामक गोळ्यांऐवजी तरुणांची व्यायामाला पसंती

आरोग्य वार्ता

पीटीआय, वॉशिंग्टन

जे तरुण १८ ते ३६ या वयादरम्यानचे आहेत, ते सध्या तीव्र वेदनांना दूर करण्यासाठी आरोग्यपूर्ण जीवनशैलीला पसंती देत आहेत. यासाठी ते व्यायाम करणे आणि योग्य प्रमाणात आहार घेत असल्याचे अमेरिकेतील एका अभ्यासामध्ये आढळून आले आहे.

अनेकदा तरुण त्यांचा दिवस मोबाइल, टॅबलेट किंवा संगणक यावर घालवतात. यामुळे शरीरामध्ये वेदना होण्यास सुरुवात होते. या तीव्र वेदना घालवण्यासाठी नवी पिढी मोकळ्या वेळेत व्यायाम आणि खेळ खेळण्याचा प्रयत्न करत आहे. सध्या अगदी लहान वयामध्येही तीव्र वेदनेला सामोरे जावे लागत आहे.

अमेरिकन सोसायटी ऑफ ॲनेस्थेशिओलॉजिस्टने (एएसए) याबाबत एक सर्वेक्षण केले. यामध्ये तीव्र वेदना कमी करण्यासाठी सध्याची तरुण पिढी आवश्यक प्रमाणात व्यायाम, योग्य आहार, धूम्रपान सोडणे आणि वजन कमी करणे यासारखे बदल आपल्या जीवनशैलीमध्ये करत असल्याचे त्यांना आढळून आले

सर्वेक्षणातील निम्म्या तरुणांनी तीव्र वेदना कमी करण्यासाठी वापरले जाणारे ओपिओयडस् स्वतःपासून दूर केले. तसेच निम्म्या तरुणांनी अधिक प्रमाणात वेदनाशमक गोळ्या घेण्याचे व्यसन दूर केले. अनेक तरुणांना ओपिओयडस्चा वापर अयोग्य असल्याचे दिसून आले.

अधिक प्रमाणात तंत्रज्ञानाचा वापर केल्याने तरुणांना तीव्र वेदना होत असून, यामध्ये डोळ्यावर ताण येणे, मान दुखणे, हात आणि हाताची बोटे यांना वेदना, मनगट किंवा हाताला वेदना होण्याचा मोठ्या प्रमाणात समावेश आहे. ह्या वेदना त्यांना तीन महिन्यांपर्यंत होत्या.

तीव्र वेदना दूर करण्यासाठी आपल्या जीवनशैलीमध्ये आवश्यक तो बदल करणे हा यावरील सर्वात मोठा उपाय आहे. शक्य आहे तेथे प्रतिबंध करणे सर्वोत्तम असल्याचे संशोधकांनी सांगितले.

आरोग्यपूर्ण जीवनशैली करण्यासाठी व्यायाम, योग्य पोषण आहार, वजन नियंत्रित करणे आवश्यक आहे. आरोग्यपूर्ण जीवनशैलीमुळे तीव्र वेदना दूर केल्याचा आपल्या पालकांनी आणि आजीआजोबांनी अनुभव घेतला असेल, असे संशोधकांनी सांगितले.

300% MORE OXYGEN
Manikchand
Oxyrich

उघड्या भुयारी गटारद्वारांबाबत खुलासा करा!

न्यायालयाचे पालिका-सरकारला आदेश; अमरापूरकर यांच्या कुटुंबीयांस स्वतंत्र याचिका करण्यास मुभा

प्रतिनिधी, मुंबई

मंगळवारच्या मुंबईला एकदा ठप्प करणाऱ्या मंगळवारच्या पावसात एलफिन्स्टन येथे उघड्या भुयारी गटारद्वारामध्ये (मॅनहोल) पडून बॉम्बे रुग्णालयाचे डॉ. दीपक अमरापूरकर यांचा झालेला मृत्यू दुर्दैवी आणि दुःखद आहे. मात्र त्यामुळे त्यांच्या मृत्यूसाठी पालिका अधिकाऱ्यांवर सदोष मनुष्यवधाचा गुन्हा दाखल करण्याची आणि त्यांच्या कुटुंबीयांना ५० लाख रुपयांची नुकसानभरपाई देण्याची मागणी करणे ही काही जनहित याचिका होऊ शकत नाही. त्यांचे कुटुंबीय या मागणीसाठी स्वतंत्रपणे याचिका करू शकते, असे उच्च न्यायालयाने शुक्रवारी स्पष्ट केले. परंतु त्याचवेळी न्यायालयाने याचिकेत उपस्थित खड्डे आणि उघड्या भुयारी गटारद्वाराच्या मुद्द्यावर मात्र पालिका तसेच राज्य सरकारला उत्तर दाखल करण्याचे आदेश दिले आहेत.

डॉ. अमरापूरकर यांच्यासारख्या हुशार आणि निष्णांत डॉक्टरचा असा दुर्दैवी मृत्यू होणे हे दुःखद आहे. परंतु न्यायालय भावनिक होऊ शकत नाही. जनहित याचिकेसाठी काही मर्यादा असतात, असे मुख्य न्यायमूर्तींच्या अध्यक्षतेखालील खंडपीठाने या वेळी स्पष्ट केले. मात्र याचिकेत उपस्थित खड्डे आणि उघड्या भुयारी गटारद्वाराच्या मुद्द्यांवर सविस्तर सुनावणी घेतली जाऊ शकते. हे मुद्दे जनहितार्थ आहेत. त्यामुळे ही याचिका या मुद्द्यांपुरती मर्यादित ऐकली जाईल, असे नमूद करत न्यायालयाने पालिका आणि राज्य सरकारला त्यावर खुलासा करण्याचे आदेश दिले. डॉ. अमरापूरकर हे गरीब होते वा त्यांचे कुटुंबीय अशिक्षित होते असे नाही. त्यामुळे त्यांचे कुटुंबीय पालिका अधिकाऱ्यांवर गुन्हा दाखल करण्याची आणि नुकसानभरपाईची मागणी करण्यासाठी स्वतंत्र याचिका करू शकतात, असेही न्यायालयाने याचिकेतील त्यांचे मुद्दे फेटाळून लावताना स्पष्ट केले.

'फेडरेशन ऑफ रिटेल ट्रेडर्स वेल्फेअर असोसिएशन'ने ही याचिका केली आहे. उघड्या भुयारी गटारद्वाराभोवताली बॅरिकेड्स लावणे वा नागरिकांना त्याच्या धोक्याचा इशारा देणारा फलक लावणे ही पालिकेची जबाबदारी आहे. मात्र पालिकेने यापैकी काही न केल्याने डॉ. अमरापूरकर यांचा त्यात पडून मृत्यू झाला. त्यामुळेच पालिकेला त्यांच्या मृत्यूसाठी जबाबदार धरून पालिकेविरोधात गुन्हा दाखल करण्याचे आदेश पोलिसांना देण्याची मागणी याचिकेत करण्यात आली आहे. अशा घटनांना आळा घालण्यासाठी धोरण आखण्यास मदत होईल यासाठी आणि मुंबईतील सगळ्या भुयारी गटारद्वाराची पाहणी करण्यासाठी एक सल्लागार समिती स्थापन करण्याची मागणीही संघटनेने केली आहे.

घटनेची चौकशी करण्याचे आयुक्तांचे आदेश

पर्जन्य जलवाहिनीच्या गटारद्वारमध्ये पडून बॉम्बे रुग्णालयातील पोटविकारतज्ज्ञ डॉ. दीपक अमरापूरकर यांचा मृत्यू झाल्याचे उजेडात आले आहे. त्यामुळे या घटनेची प्राथमिक चौकशी करण्याचे आदेश पालिका आयुक्त अजोय मेहता यांनी दिले आहेत. या घटनेची चौकशी करण्याची जबाबदारी अतिरिक्त आयुक्त (पूर्व उपनगरे) विजय सिंघल यांच्यावर सोपविण्यात आली आहे. येत्या १५ दिवसांमध्ये त्यांना या घटनेची चौकशी करून अहवाल सादर करावा लागणार आहे.या दुर्घटनेची तपशीलवार माहिती घ्यावी, घटनेची कारणमीमांसा, अशा घटना घडू नये म्हणून कोणत्या उपाययोजना कराव्या यादृष्टीने चौकशी करण्यात यावी, अशी सूचना विजय सिंघल यांना करण्यात आली आहे.

स्नायूबलवर्धक
शारंगधर
मसलटोन
100 % आयुर्वेदिक टॅब्लेट्स
- मांस पेशींचे विकारावर उपयुक्त
- स्नायूंच्या व हाडांच्या नैसर्गिक पोषणासाठी
- शरीर पिळदार बनविण्यासाठी
- कोणतेही दुष्परिणाम नाहीत

शारंगधर
To know more & buy online Scan QR Code With your mobile phone
- सर्व प्रमुख औषधी दुकानात उपलब्ध
- Buy Online : www.sharangdhar.com
- मोफत वैद्यकिय सल्ला - 95 95 100 500
Sharangdhar
MUSCLE TONE

महारेराकडून यापुढे दंडात्मक कारवाई!

विशेष प्रतिनिधी, मुंबई

रिअल इस्टेट कायद्याअंतर्गत स्थापन करण्यात आलेल्या महारेरा नियामक प्राधिकरणाकडे नव्या किंवा प्रगतिपथावर असलेल्या प्रकल्पांची नोंद करण्याची ३१ ऑगस्ट ही मुदतही संपुष्टात आली आहे. त्यामुळे आता नोंदणी न झालेल्या प्रकल्पांविरुद्ध रिअल इस्टेट कायद्यातील प्रत्यक्ष तरतुदीनुसार पाच ते दहा टक्के दंडाची कारवाई आता महारेराकडून सुरू केली जाणार आहे. नोंदणी न झालेल्या तब्बल शंभरहून अधिक प्रकल्पांची माहिती मुंबई ग्राहक पंचायतीकडे दाखल झाली आहे. ही माहिती महारेराकडे सुपूर्द करण्यात येणार असल्याचे मुंबई ग्राहक पंचायतीचे कार्याध्यक्ष ॲड. शिरीष देशपांडे यांनी सांगितले.

महारेरा नियामक प्राधिकरणाकडे प्रकल्पांची नोंदणी करण्याची अंतिम मुदत ३१ जुलै होती. परंतु त्यानंतर १ व २ ऑगस्टपर्यंत नोंद झालेल्या प्रकल्पांना ५० हजारांचा दंड करण्यात आला होता. १५ ऑगस्टपर्यंत नोंदणी झालेल्या प्रकल्पांना एक ते दहा लाख रुपये दंड करण्यात येणार होता. त्यानंतरच्या प्रकल्पांना रिअल इस्टेट कायद्यातील तरतुदीनुसार दंड करण्यात येणार आहे. ज्या प्रकल्पांची नोंदणीच झाली नाही अशांबाबत महारेरा स्वतःहून दखल घेऊन कारवाई करणार आहे. त्या दिशेने महारेराने कारवाई सुरू केल्याचे सूत्रांनी सांगितले. प्रगतिपथावर असतानाही प्रकल्पाची नोंदणी न झालेल्या हजार तक्रारी ग्राहक पंचायतीकडे आल्या आहेत. याबाबत महारेराला माहिती देण्यात आली. त्यांनीही याबाबत कारवाईची तयारी दाखविल्याचे ॲड. देशपांडे यांनी सांगितले.

विसर्जनाच्यावेळी आवाज नियमांचे उल्लंघन

सातव्या दिवशीही मर्यादेच्या दुपटीहून अधिक पातळी

खास प्रतिनिधी, मुंबई

ध्वनिप्रदूषणाचे आणि शांतता क्षेत्रांचे नियम लागू असतानाही गणेशोत्सवाच्या सातव्या दिवशी आवाजाच्या मर्यादांचे सरसकट उल्लंघन झालेले दिसले. ध्वनिप्रदूषण करणाऱ्यावर कारवाईचे अधिकार असलेल्या पोलिसांच्या उपस्थितीतच मिरवणुकांचे आवाज वाढलेले होते. संध्याकाळी बहुतेक सर्व विसर्जनस्थळी आवाजाच्या मर्यादेच्या दुपटीहून अधिक पातळी गाठली गेली होती. रात्री दहानंतरही यात बदल झाला नाही. काही ठिकाणी आवाजाची पातळी मोजली जात असल्याचे लक्षात आल्यावर वाद्य बंद करण्याचेही प्रकार घडले.

ध्वनिप्रदूषणासंबंधीच्या नियमांनुसार निवासी परिसरात ५५ डेसिबल तर शाळा, रुग्णालय, न्यायालय व मंदिर यांच्या आजुबाजूच्या परिसरातील शांतताक्षेत्रात ५० डेसिबल आवाजाची मर्यादा पाळणे गरजेचे असते. त्यातही रात्री दहानंतर निवासी परिसरात ५० डेसिबल तर शांतता क्षेत्रात ४५ डेसिबलची मर्यादा आहे. दीड दिवसाच्या गणेश विसर्जना वेळी ही मर्यादा ओलांडली गेली होती. मंगळवारी जोरदार पाऊस पडल्याने पाचव्या दिवशी बहुतेक गणपतींचे विसर्जन होऊ शकले नाही. त्यामुळे गुरुवारी सातव्या दिवशी शहरभरातून गणेश विसर्जनाच्या मिरवणुका निघाल्या. यावेळी मिरवणुकांमधील आवाज आधीच्या वर्षीपेक्षा कमी असले तरी काही ठिकाणी मात्र आवाजाची मर्यादा अजिबात पाळली गेली नाही. आवाज फाऊंडेशनकडून रात्री आठ ते साडेआठ वाजण्याच्या दरम्यान सांताक्रूझ पोलीस स्टेशन, लिंकिंग रोड, जुहू कोळीवाडा, माहीम, सेनाभवन, शिवाजी पार्क, प्रभादेवी, नाना चौक, ताडदेव, केम्प्स कॉर्नर, सेंच्युरी बाझार, बॉम्बे स्कॉटिश स्कूल इ. ठिकाणी आवाजाची पातळी मोजली गेली. यावेळी सर्वच ठिकाणी आवाज १०० डेसिबलपुढे गेला होता. ड्रम, ध्वनिक्षेपक यांच्यासोबतच झांजा, धातूची इतर वाद्य वाजवली जात होती. महत्त्वाचे म्हणजे रात्री दहा वाजल्यानंतरही अनेक मिरवणुकांमध्ये वाद्यांचा व ध्वनिक्षेपकांचा आवाज जराही कमी झाला नव्हता.

पोलिसांची उपस्थिती नावालाच

वरळी उड्डाणपुलाजवळ सर्वाधिक १११.५ डेसिबलपर्यंत आवाजाची पातळी नोंदवण्यात आली. धातूच्या वाद्यांचा सर्वाधिक वाजात येत होता. सेनाभवन जवळून जाणाऱ्या मिरवणुकांचा आवाज मोजण्यासाठी डेसिबल मीटर काढल्यावर वाद्यांचे आवाज थांबल्याचाही अनुभव आला, असे आवाज फाऊंडेशनच्या सुमायरा अब्दुलाली यांनी सांगितले. यातील बहुतांश मिरवणूक ठिकाणी पोलिसांची उपस्थिती होती. तरीही आवाजाची पातळी कमी झाली नव्हती, असेही त्या म्हणाल्या.

उत्सवी गोंगाटावर आता कारवाई!

(पान ३ वरून) तसेच पर्यावरण कायद्याच्या विसंगत आहे. तेव्हा ती अवैध व बेकायदा ठरवावी, अशी मागणी महेश बेडेकर आणि अजय मराठे यांनी केली होती. शांतताक्षेत्रात ध्वनीक्षेपक लावण्यास मज्जाव करणाऱ्या उच्च न्यायालयाच्या २०१६च्या निकालासही ही दुरूस्ती बगल देणारी असल्याचा दावा याचिकेत करण्यात आला होता. यावर न्यायमूर्ती ओक, न्यायमूर्ती अनूप मोहता आणि न्यायमूर्ती रियाज छागला यांच्या पूर्णपीठासमोर शुक्रवारी सुनावणी झाली. त्या वेळी शांतता क्षेत्राबाबतची ही दुरूस्ती जनहितासाठीच करण्यात आलेली आहे हे पटवून देण्यात केंद्र आणि राज्य सरकारला सपशेल अपयश आले.

सकृतदर्शनी ही दुरूस्ती कायद्याशी विसंगत असून घटनाबाह्य असल्याचे नमूद करत पूर्णपीठाने तिला अंतरिम स्थगिती दिली. ही दुरूस्ती कायम ठेवली तर रुग्णालये, शाळा-महाविद्यालये वा न्यायालयांपासून पाच किंवा दहा मीटरच्या परिसरातही ध्वनीक्षेपक लावले जातील आणि असे करणे हे शांततापूर्ण आयुष्य जगण्याच्या नागरिकांच्या घटनादत्त अधिकाराचे उल्लंघन असेल, असे न्यायालय म्हणाले. दरम्यान, न्यायालयाने याचिका दाखल करून घेत ती अंतिम सुनावणीसाठी ६ ऑक्टोबर रोजी ठेवली आहे. तसेच देशाच्या ॲटर्नी जनरलना न्यायालयाने नोटीस बजावत त्या वेळी हजर राहण्याचे आदेश दिले आहेत.

केंद्र-राज्याचे दावे फेटाळले

राज्य सरकारने शांतताक्षेत्रे अधिसूचित केलेली नाहीत, तर त्याच आधारे संपूर्ण धोरणाला आव्हान कसे काय दिले जाऊ शकते, असा सवाल केंद्र सरकारच्या वतीने अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल अनिल सिंह यांनी युक्तिवादादरम्यान उपस्थित केला. तर आवाजाचे कुठलेही नियम लागू करण्यास नकार देत आधीच्या शांतताक्षेत्राच्या पार्श्वभूमीवर गणेशोत्सवादरम्यान ध्वनीक्षेपक लावू देण्यास परवानगी दिल्याचा दावा राज्य सरकारच्या वतीने ॲड्. अभिनंदन वग्यानी यांनी केला. केंद्र आणि राज्य सरकारने केलेले हे दावे पूर्णपीठाने फेटाळून लावले. ही दुरूस्ती करण्यापूर्वी त्यावर लोकांच्या हरकती आणि सूचना मागवल्या गेल्या नाहीत. या प्रक्रियेला बगल देऊन ही दुरूस्ती करण्यात आली. त्याचमुळे पर्यावरण कायदा आणि जनहिताच्या विरोधात ही दुरूस्ती असल्याचे न्यायालयाने नमूद केले.

प्रकरणाची पार्श्वभूमी...

शांतता क्षेत्र अधिसूचित करण्याचा सर्वस्वी अधिकार राज्य सरकारांना बहाल करण्याबाबतच्या १० ऑगस्ट रोजी अंमलात आलेल्या नव्या दुरुस्तीवरून न्यायालय आणि राज्य सरकारमध्ये बराच वादंग झाला. १० ऑगस्टपासून ही दुरुस्ती अंमलात आल्याने मुंबईसह राज्यात एकही शांतताक्षेत्र अस्तित्त्वात नाही, असा पवित्रा राज्य सरकारने घेतला होता. तर गणेशोत्सवाच्या पार्श्वभूमीवर नव्या दुरूस्तीचा अर्थ लावत सध्याच्या घडीला एकही शांतताक्षेत्र अस्तित्त्वात नाही, ही राज्य सरकारने घेतलेली भूमिका मान्य करण्यास न्यायमूर्ती ओक यांच्या अध्यक्षतेखालील खंडपीठाने नकार दिला होता. किंबहुना शैक्षणिक संस्था, रुग्णालये आणि न्यायालयांभोवतालचा १०० मीटरचा परिसर शांतता क्षेत्र जाहीर करण्याबाबत २०१६ मध्ये देण्यात आलेल्या निकालाचा फेरविचार वा सुधारित निकाल देण्याची मागणी राज्य सरकार करत नाही तोपर्यंत हा निकाल आणि त्या अनुषंगाने शांतताक्षेत्रही कायम राहतील, असेही स्पष्ट केले होते. न्यायालयाच्या या भूमिकेनंतर न्यायमूर्ती अभय ओक हे राज्य सरकारच्या विरोधात असल्याचे आणि पक्षपाती असल्याचा आरोप राज्य सरकारने केला होता व त्यांच्याकडून ध्वनी प्रदूषणाशी संबंधित याचिका अन्य खंडपीठाकडे वर्ग करण्याची मागणीही केली होती. मुख्य न्यायमूर्तींनीही ही मागणी मान्य केली होती. मात्र वकील संघटना, माजी न्यायमूर्ती, महाधिवक्त्यांसह प्रसिद्धी व समाजमाध्यमांनी याबाबत निषेध नोंदवल्यावर मुख्य न्यायमूर्तींनी हे प्रकरण न्यायमूर्ती ओक यांच्या अध्यक्षतेखालील पूर्णपणीकडे वर्ग केले होते.

Price reduction on account of GST

THIS is to inform our valued customers that the benefits on account of introduction of GST have been passed on to our dealers in accordance with the anti-profiteering provisions. The dealers have been advised to pass on the benefits accuring to them by way of reduction in prices.

For Thermo Fisher Scientific India Pvt. Ltd.
Mr. Arvind Sonawane, Sr. Director- Corporate Counsel & Company Secretary
Tel.: +91 22 66803017

महाराष्ट्र चित्रपट, रंगभूमी आणि सांस्कृतिक विकास महामंडळ मर्यादित
(महाराष्ट्र शासनाचा उपक्रम)
दादासाहेब फाळके चित्रनगरी, गोरेगांव (पूर्व), मुंबई - ४०० ०६५.
दूरध्वनी क्र. २८४०१५३३, २८४०१७५५, २८४९७५१५

जाहीर फेरसूचना

नोव्हेंबर २०१७ मध्ये पणजी येथे होणाऱ्या ४८ व्या आंतरराष्ट्रीय चित्रपट महोत्सवामध्ये (IFFI) राष्ट्रीय चित्रपट विकास महामंडळाच्या 'फिल्मबाजार' या माध्यमातून Industrial Screening साठी महाराष्ट्र चित्रपट, रंगभूमी आणि सांस्कृतिक विकास महामंडळामार्फत एकूण १० मराठी चित्रपटांची निवड करावयाची आहे. याकरिता दि. ०१ ऑगस्ट २०१६ ते ३१ जुलै २०१७ या कालावधीत सेन्सॉर प्रमाणपत्र प्राप्त झालेल्या मराठी चित्रपटांच्या निर्मिती संस्थांनी अर्ज करावयाचा आहे. या संभाव्य १० चित्रपटांच्या निवडीसाठी उपरोक्त नमूद कालावधीत सेन्सॉर प्रमाणपत्र प्राप्त झालेल्या मराठी चित्रपट निर्मिती संस्थांकडून निवड प्रक्रियेसाठी अर्ज मागविण्याची मुदत दि. ११.०९.२०१७ पर्यंत वाढविण्यात येत आहे. अर्जाचा नमुना गोरेगाव चित्रनगरीच्या **www.filmcitymumbai.org** या संकेतस्थळावर उपलब्ध असून विहित नमुन्यातील अर्ज भरुन ते प्रत्यक्ष कार्यालयात अथवा ईमेलद्वारे दि. ११.०९.२०१७ रोजी सायंकाळी ५.३० वाजेपर्यंत सादर करणे गरजेचे आहे. अर्जासोबत सेन्सॉर प्रमाणपत्राची साक्षांकित प्रत सादर करणे गरजेचे आहे. निर्मिती संस्थाच्या चित्रपटांचे तज्ज्ञ समितीमार्फत परीक्षण केले जाईल. परीक्षणासाठी निर्मात्याने चित्रपटाची DVD दि. ११.०९.२०१७ पर्यंत प्रत्यक्ष अथवा कुरिअरने सादर करणे आवश्यक आहे.

निवड झालेल्या १० चित्रपटांची यादी यथावकाश जाहीर केल्यानंतर निर्मिती संस्थांना त्यांच्या चित्रपटाची DCP आणि KDM गोवा येथील चित्रपट महोत्सवाच्या Industrial Screening साठी आवश्यक असेल त्या त्या वेळी उपलब्ध करून द्यावी लागेल. या विषयाबाबत अधिक माहितीसाठी श्री. किरण धिंदळे यांच्याशी दूरध्वनी क्र. ०२२-२८४९७५२० आणि मो. ९२७०३१८८३१ या क्रमांकावर आणि **kdhindale@gmail.com** या ईमेलवर संपर्क साधता येईल.

स्वाक्षरी/-
व्यवस्थापकीय संचालक
महाराष्ट्र चित्रपट, रंगभूमी आणि सांस्कृतिक विकास महामंडळ मर्या.
दादासाहेब फाळके चित्रनगरी, गोरेगाव (पूर्व)

IL&FS
इन्फ्रास्ट्रक्चर लिझिंग ॲण्ड फायनान्शियल सर्व्हिसेस लिमिटेड
नोंदणीकृत कार्यालय : द आयएलॲण्डएफएस फायनान्शियल सेंटर, प्लॉट क्र. सी-२२,
जी - ब्लॉक, वांद्रे-कुर्ला संकुल, वांद्रे (पूर्व), मुंबई ४०० ०५१.
फोन नं.: +९१ २२ २६५३ ३३३३ | फॅक्स: +९१ २२ २६५३ ३०४२,
सी.आय.एन: U65990MH1987PLC044571
वेबसाईट : www.ilfsindia.com

३० व्या वार्षिक सर्वसाधारण सभेची सूचना आणि रिमोट ई-मतदानाची माहिती

१) याद्वारे सूचित करण्यात येत आहे की वार्षिक सर्वसाधारण सभेच्या सूचनेमध्ये नमूद केलेले कामकाज पार पाडण्यासाठी इन्फ्रास्ट्रक्चर लिजिंग ॲण्ड फायनान्शियल सर्व्हिसेस लिमिटेडच्या सभासदांची तिसावी वार्षिक सर्वसाधारण सभा मंगळवार, २६ सप्टेंबर, २०१७, (एजीएम) रोजी सकाळी ११.०० वाजता दि आयएलॲण्डएफएस फायनान्शियल सेंटर, वांद्रे-कुर्ला संकुल, वांद्रे (पूर्व), मुंबई - ४०० ०५१ येथील कंपनीच्या नोंदणीकृत कार्यालयात घेण्यात येईल.

२) प्रसंगोपात दुरुस्त करण्यात आलेल्या कंपनीज् (मॅनेजमेंट ॲण्ड ॲडमिनिस्ट्रेशन) रूल्स २०१४ बरोबर वाचण्यात येणाऱ्या कंपनीज् ॲक्ट २०१३च्या कलम १०८ मधील तरतूदींच्या अनुसार कंपनीच्या सभासदांना ई-मतदान सुविधा पुरविण्यासाठी कंपनीने सेंट्रल डिपॉझिटरी सर्व्हिसेस (इंडिया) लिमिटेड (सीडीएसएल) यांच्या सेवा घेतलेल्या आहेत. निर्णायक तारखेस म्हणजेच १९ सप्टेंबर, २०१७ रोजी प्रत्यक्ष छापील अथवा डिमटेरियलाज्ड यापैकी कोणत्याही स्वरुपात भागधारणा असणारे सभासद एजीएमच्या सूचनेमध्ये नमूद केलेल्या विषयांवर इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीने आपले मतदान करु शकतात.

३) कंपनी कायदा २०१३ आणि त्या अंतर्गत तयार करण्यात आलेले रुल्स यांच्यामधील तरतुदींच्या अनुसार रिमोट ई-मतदाना विषयीची माहिती पुढील प्रमाणे आहे:

क) सूचना वितरण करण्याचे काम पूर्ण झाल्याची तारीख - शुक्रवार, ०१ सप्टेंबर, २०१७

ख) रिमोट ई-मतदानाचा कालावधी येथून सुरु होत आहे- शनिवार, २३ सप्टेंबर, २०१७ सकाळी ९.०० वाजता (भारतीय प्रमाण वेळ)

ग) रिमोट ई-मतदानाचा कालावधी येथे समाप्त होत आहे - सोमवार, २५ सप्टेंबर, २०१७ संध्याकाळी ५.०० वाजता (भारतीय प्रमाण वेळ)

घ) मतदानाच्या कालावधी दरम्यान निर्णायक तारखेस (म्हणजेच १९ सप्टेंबर, २०१७ रोजी) छापील किंवा डिमटेरियलाइज्ड यापैकी कोणत्याही स्वरुपात भागधारणा असणारे सभासद इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीने आपले मतदान करु शकतील. त्यानंतर सीडीएसएल यांच्याकडून ई-मतदानाचे मोड्यूल मतदानासाठी अकार्यरत करण्यात येईल.

ङ) वार्षिक सर्वसाधारण सभेची सूचना पाठविली गेल्यानंतर कंपनीचा सभासद होणारी आणि निर्णायक तारखेस म्हणजेच १९ सप्टेंबर, २०१७ रोजी भागधारणा असणारी कोणतीही व्यक्ति आरॲण्डटी यांना **rnt.helpdesk@linkintime.co.in** वर विनंती करुन सिक्वेन्स नंबर, लॉग इन आयडी आणि पासवर्ड मिळवू शकेल.

च) वार्षिक सर्वसाधारण सभेची सूचना पुढील वेबसाईटवर उपलब्ध आहे:
(i) आयएलॲण्डएफएस: **www.ilfsindia.com**
(ii) सीडीएसएल: **www.cdslindia.com**
(iii) लिंक इनटाइम इंडिया प्रायव्हेट लिमिटेड (म्हणजेच आरटीए): **www.linkintime.co.in**

छ) ई-मतदाना विषयी कोणत्याही शंका किंवा समस्या असल्यास सभासद **www.evotingindia.com** वर हेल्प सेक्शनखाली उपलब्ध असणारे वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न (''एफएक्यूज्'') आणि ई-मतदान मॅन्युअल पाहू शकतात किंवा **helpdesk.evoting@cdslindia.com** वर ई-मेल पाठवू शकतात.

ज) इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीने मतदान करण्याच्या सुविधेशी संबंधित सर्व तक्रारी श्री. राकेश दळवी, डेप्युटी मॅनेजर, सेंट्रल डिपॉझिटरी सर्व्हिसेस (इंडिया) लिमिटेड, १६ वा मजला, पीजे टॉवर्स, दलाल स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई-४०० ००१ यांच्याकडे पाठवून द्याव्यात किंवा **helpdesk.evoting@cdslindia.com** वर ईमेल करावा अथवा १८००२००५५३३ वर दूरध्वनी करावा.

झ) जे सभासद वार्षिक सर्वसाधारण सभेला उपस्थित असतील आणि ज्यांनी ई-मतदान सुविधा वापरुन आपले मतदान केलेले नसेल, अशा सभासदांसाठी मतपत्रिकेद्वारे मतदान करण्याची सुविधा देखिल उपलब्ध करुन देण्यात येईल. ज्यांनी रिमोट ई-मतदाना द्वारे मतदान केले आहे, असे सभासद देखिल सभेला उपस्थित राहू शकतील, परंतू वार्षिक सर्वसाधारण सभेच्या वेळेस पुन्हा मतदान करु शकणार नाहीत.

इन्फ्रास्ट्रक्चर लिझिंग ॲण्ड फायनान्शियल सर्व्हिसेस लिमिटेड करिता-
सही/-
अविनाश बागुल
चीफ ऑपरेटींग ऑफिसर
आणि कंपनी सेक्रेटरी

स्थळ : मुंबई
दिनांक : ०१ सप्टेंबर, २०१७

ILFS / 20 / PREM ASSOCIATES - MAR

महानगर गॅस लिमिटेड
नोंदणीकृत कार्यालय : एमजीएल हाऊस, ब्लॉक जी-३३, वान्द्रे-कुर्ला कॉम्प्लेक्स, वान्द्रे (पूर्व),
मुंबई-४०० ०५१. सीआयएन : एल४०२००एमएच१९९५पीएलसी०८८१३३.
दूर. : +९१ २२ ६६७८५०००, फॅक्स : +९१ २२ २६५२८९९५ ई-मेल :
info@mahanagargas.com, संकेतस्थळ : www.mahanagargas.com
MAHANAGAR GAS

२२व्या वार्षिक सर्वसाधारण सभेची दूरस्थ ई-मतदान माहितीची आणि बुक क्लोझरची सूचना

याद्वारे सूचना देण्यात येते की :

कंपनीच्या सभासदांची **२२वी वार्षिक सर्वसाधारण सभा** सोमवार, सप्टेंबर २५, २०१७ रोजी ११.०० वा. (भाप्रवे) ''आयईएस माणिक सभागृह'' ऑडिटोरियम, विश्वकर्मा एम.डी. लोटलीकर विद्या संकुल, लीलावती रुग्णालयासमोर, वान्द्रे रेक्लेमेशन, वान्द्रे (पश्चिम), मुंबई-४०० ०५० येथे बाविसाव्या एजीएमच्या सूचनेमध्ये देण्यात आलेल्या सर्वसाधारण आणि विशेष ठरावांवर विचार करण्यासाठी घेण्यात येणार आहे.

२२वा वार्षिक अहवाल २०१६-१७ आणि कंपनीच्या २२व्या वार्षिक सर्वसाधारण सभेची सूचना अटेंडन्ट्स स्लिप आणि प्रतिनिधी अर्जासोबत टपालाद्वारे सभासदांना त्यांच्या नोंद असलेल्या पत्त्यांवर आणि इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीने ज्या सभासदांच्या ई-मेल आयडींची नोंद आहे त्यांना पाठविण्यात आले आहेत. सदर कागदपत्रे **https://www.evoting.nsdl.com** किंवा **https://www.mahanagargas.com/upholdedfiles/_mgl-annual-report-fy16-17_876a3b57b0.pdf** येथून डाऊनलोडसुद्धा करता येईल.

ई-मतदान : कंपनीज (व्यवस्थापन आणि प्रशासन) नियम २०१४, बदल केल्यानुसार, च्या नियम २० आणि सेबी (लिस्टिंग ऑब्लिगेशन्स ॲण्ड डिस्क्लोझर रिक्वायरमेन्ट्स) नियमावली, २०१५च्या नियम ४४सह वाचल्या जाणाऱ्या कंपनी कायदा, २०१३च्या कलम १०८च्या अनुषंगाने कंपनी त्यांच्या सभासदांना दूरस्थ ई-मतदान सुविधा उपलब्ध करून देणार आहे. सभासद ज्यांनी प्रत्यक्ष स्वरूपात किंवा डिमटेरियलाइज स्वरूपामध्ये भागांची धारणा कटऑफ दिनांक म्हणजेच सोमवार, सप्टेंबर १८, २०१७ नुसार केली आहे त्यांना एजीएमच्या ठिकाणाशिवाय अन्यत्र कोठूनही नॅशनल सिक्युरिटी डिपॉझिटरी लिमिटेड (एनएसडीएल)वर इलेक्ट्रॉनिक मतदान पद्धतीद्वारे एजीएमच्या सूचनेमध्ये देण्यात आलेल्या व्यवसायावर त्यांचे मत इलेक्ट्रॉनिक पद्धतीने देता येईल (''दूरस्थ-ई-मतदान'').

सर्व सभासदांना कळविण्यात येते की,

i. एजीएमजीच्या सूचनेमध्ये नमूद करण्यात आलेल्या व्यवसायावर दूरस्थ ई-मतदानाद्वारे विचार करण्यात येईल.

ii. दूरस्थ ई-मतदान शुक्रवार, सप्टेंबर २२, २०१७ रोजी सुरू होईल (स. ९.०० भाप्रवे).

iii. दूरस्थ ई-मतदान रविवार, सप्टेंबर २४, २०१७ रोजी समाप्त होईल (सायं. ५.०० वा. भाप्रवे).

iv. दूरस्थ ई-मतदानासाठी पात्रता निश्चित करण्यासाठी सोमवार, सप्टेंबर १८, २०१७ हा कटऑफ दिनांक निश्चित करण्यात आला आहे.

v. कोणीही व्यक्ती ज्याने कंपनीचे भाग अधिग्रहित केले आहेत आणि कंपनीचे सभासद, एजीएमची सूचना पाठविल्यानंतर आणि कटऑफ दिनांक म्हणजेच सोमवार, सप्टेंबर १८, २०१७ नंतर झाले आहेत असे सभासद त्यांचा लॉगइन आयडी आणि पासवर्ड evoting@nsdl.co.in वर ई-मेल पाठवून प्राप्त करता येईल. जर व्यक्तीची नोंदणी पूर्वीच झालेली असेल तर ते त्यांचा सध्याचा युजर आयडी आणि पासवर्ड त्यांचे मत देण्यासाठी वापरू शकतात.

vi. मतदान करण्यास पात्र असणारे सभासद यांनी नोंद घ्या : ए) दूरस्थ ई-मतदान मॉड्यूल एनएसडीएलद्वारे रविवार, सप्टेंबर २४, २०१७ रोजी संध्या. ५.०० वा.नंतर (भाप्रवे) अनुपलब्ध करण्यात येईल आणि सभासदाद्वारे ठरावावर एकदा मत देण्यात आल्यानंतर सभासदांना ते बदलता येणार नाही; बी) एजीएमच्या ठिकाणी मतदान पत्रिकेद्वारे मतदान करण्याची सुविधा उपलब्ध करण्यात आली आहे; सी) सभासद ज्यांनी एजीएमच्या पूर्वी दूरस्थ ई-मतदानाद्वारे त्यांचे मत नोंदविले आहे ते सभेला हजर राहू शकतात; परंतु परत मतदान करण्यास पात्र ठरणार नाहीत आणि; डी) व्यक्ती ज्यांची नावे भागधारकांच्या नोंदवहीमध्ये नोंदविण्यात आली आहेत किंवा डिपॉझिटरीद्वारे देखभाल होत असलेल्या लाभार्थी मालकांच्या नोंदवहीमध्ये कटऑफ दिनांकापर्यंत आहेत त्यांना दूरस्थ ई-मतदान किंवा एजीएमच्या ठिकाणी मतदान पत्रिकेद्वारे मतदान करण्याचा अधिकार असेल.

vii. कंपनीने श्री. ललित के. जैन, कार्यरत कंपनी सचिव यांची ई-मतदान प्रक्रिया आणि एजीएमच्या ठिकाणी मतदान निःपक्ष आणि पारदर्शी पद्धतीने होण्यासाठी निरीक्षक म्हणून नियुक्ती केली आहे.

viii. कोणतीही समस्या असल्यास सभासद फ्रिक्वेन्टली आस्क्ड क्वेश्चन्स (एफएक्यू)चा आणि दूरस्थ ई-मतदान मॅन्युअलचा संदर्भ घेऊ शकतात. जे **www.evoting.nsdl.com** च्या डाऊनलोड विभागामध्ये उपलब्ध आहे किंवा टोल फ्री क्रमांक : १८००२२२९९० वर संपर्क करू शकतात. तसेच सभासद यांनादेखील संपर्क करू शकतात :

तपशील	नॅशनल सिक्युरिटीज डिपॉझिटरी लिमिटेड	लिंक इन टाइम इंडिया प्रायव्हेट लिमिटेड	महानगर गॅस लिमिटेड
पत्ता	ट्रेड वर्ल्ड, 'ए' विंग, ४था व ५वा मजला, कमला मिल्स कम्पाऊण्ड, लोअर परेल, मुंबई-४०० ०१३	सी-१०१, २४७, पार्क एलबीएस मार्ग, गांधीनगर, विक्रोळी पश्चिम, मुंबई-४०० ०८३	एमजीएल हाऊस, ब्लॉक जी-३३, वान्द्रे-कुर्ला संकुल, वान्द्रे (पश्चिम), मुंबई-४०० ०५१
नाव व हुद्दा	श्री. राजीव रंजन, सहव्यवस्थापक	कु. एवेलिन सुबलथा, क्लायन्ट रिलेशन्स-कॉर्पोरेट रजिस्ट्री	श्री. अलोक मिश्रा, कंपनी सचिव आणि कम्प्लायन्स ऑफिसर
दूरध्वनी	०२२-२४९९४७३८	०२२-४९१८६०००	०२२-६६७८५०००
ई-मेल	Rajiv@nsdl.co.in	evelin.sublatha@linkintime.co.in	investorrelations@mahanagargas.com

बुक क्लोझर : फेरफार करण्यात आलेल्या कंपनीज (व्यवस्थापन आणि प्रशासन) फेरफार नियम, २०१४च्या नियम १० आणि सेबी (लिस्टिंग ऑब्लिगेशन्स ॲण्ड डिस्क्लोझर रिक्वायरमेन्ट्स) नियमावली, २०१५च्या नियमावली ४२सह वाचल्या जाणाऱ्या कंपनी कायदा, २०१३च्या कलम ९१च्या अनुषंगाने सूचना याद्वारे देण्यात येते की, कंपनीची भागहस्तांतरण नोंदवही आणि सभासदांची नोंदवही शनिवार, सप्टेंबर १६, २०१७ पासून सोमवार, सप्टेंबर २५, २०१७ (दोन्ही दिवस धरून) पर्यंत मार्च ३१, २०१७ रोजी संपलेल्या वित्तीय वर्षासाठी समभागांवर लाभांश मिळण्यासाठी, जर एजीएममध्ये मान्य झाले तर, सभासदांच्या निश्चितीसाठी बंद ठेवण्यात येईल.

महानगर गॅस लिमिटेडकरिता
सही/-
अलोक मिश्रा
कंपनी सचिव आणि कम्प्लायन्स अधिकारी

सप्टेंबर १, २०१७
मुंबई