

दैनिक
लोकसभेचा संग्रह

महाराष्ट्र समाचार

मुंबई, मुंबई उपनगर, ठाणे, नवी मुंबई, रायगड, पालघर आणि पुणे येथून प्रसिद्ध

समाचार अनेक परंतु बातम्यांचा एकच ! ®

संपादक : चंद्रकांत भोईटे



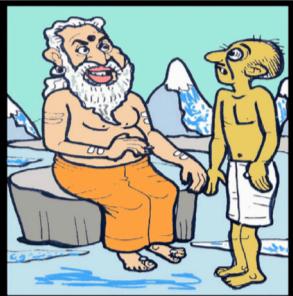
तापमान

कमाल ४१° से २८° से

बाजार

सोने ७२,६०० चांदी ८४,०००

डोक खाजवा अशोक शुतार



तुला अन्तृप्त आप्ये पाहण्याचे सूक्ष्म लागलं आहे. ते पाहण्याचे असतान तर निवडणकोच्या प्रचासनभूत भृत्यात.

थोडी इक्यात घडाना डी

पनवेल ते मडगाव, सावंतवाडी विशेष

रेल्वेगाड्या धावणार

मुंबई : उन्हाळी हंगामात, सुधीच्या कालावधीत प्रवासांची अतिरिक्त गर्दी विभाजित करण्यासाठी मध्य आणि कोकण रेल्वे मार्गवरून विशेष रेल्वेगाड्या चालवण्यात येणा आहेत. गाडी क्रमांक ०१५८ मडगाव ते पनवेल विशेष रेल्वेगाड्या ६ मे रोजी सकाळी ६ वाजता सुेल. ही गाडी त्याच दिवशी पनवेल येथे सायंकाळी ६.५० वाजता पोहोचेल. गाडी क्रमांक ०१५७ पनवेल - मडगाव विशेष रेल्वेगाड्या पनवेल येथून ८ मे रोजी पहाटे ५ वाजता नियेल. ही गाडी त्याच दिवशी सायंकाळी ५ वाजता मडगाव येथे पोहोचेल. या गाडीला करमळी, यशी, सावंतवाडी रोड, कुडाळ, सिंधुरुंदा, (पान २ वर)

कोकण रेल्वे

मार्गावर ब्लॉक

■ विशेष गाड्यांमुळे कोकणात जाणाऱ्या प्रवासाना काहीसा दिलासा मिळाला. असला तरी प्रवासाचा कालावधी वाचणा आहे. कोकण रेल्वे मार्गावर देखभाल-दुर्स्तीची कामे करण्यासाठी, मंगळवारी ब्लॉक घेतला जाणार आहे. त्यामुळे अनेक रेल्वेगाड्यांचा वेळावर परिणाम होणार आहे. ब्लॉकमुळे रेल्वेगाड्यांचा खोल्बा हाण्याची शक्यता आहे.

■ शिपाया म्हूऱजेच होलीच्या आधीचा पासून कोकणात जाणाऱ्या रेल्वे गाड्यांची गर्दी वाढ लागेत. त्यामुळे यांची विशेष गाड्या सोडल्या जातात. त्यानुसार यांची मार्गावसूच कोकण रेल्वे मार्गावर विशेष गाड्या सोडण्यात आल्या आहेत. या मार्गावर ६ जूनपर्यंत विशेष गाड्या धावतील.

खारेगाव,

कळवा

भागात

वाहतुक

बदल



ठाणे : मुंबई नाशिक महामार्गजवळील खारेगाव भागात भुयारी गटार योजनेअंतर्गत महापालिकेच्या माध्यमातून

निवडणूक खर्च निरीक्षक यांनी उमेदवारांच्या दैनंदिन खर्चाचा हिशेब ३ वेळा तपासावा

ठाणे - २५ ठाणे लोकसभा मतदारसंघातील सर्वत्रिक निवडणूक २०२४ मतदारसंघातील उमेदवारांचा खर्च भारत निवडणूक आयोगाची नियमावलीतील भाग इ.१ व भारत निवडणूक आयोगाची नियमावलीतील भाग इ.१८ फेब्रुवारी २०११ नुसार खर्च निरीक्षकांनी आपला दैनंदिन खर्चाचा हिशेब ३ वेळा तपासावाचा आहे.

या तपासणीच्या तारखा खालीलप्रमाणे आहेत

■ तपासणीचे ठिकाण :- सहाय्यक खर्च निरीक्षक यांचे कार्यालय, कमाणुक कर शाखा, ४ था मजला, जिल्हाधिकारी कार्यालय, ठाणे.

■ खर्च तपासणीच्या तारखा :- १) दि.०९ मे २०२४, २) दि.१३ मे २०२४ व ३) दि.१७ मे २०२४.

■ तपासणीची वेळ :- सकाळी १०.०० वाजेपासून ते सायंकाळी ५.०० वाजेपर्यंत.

■ सर्व प्रकारच्या नोंदवण्यात येते की दैनंदिन खर्च नोंदवाही, रेखा नोंदवाही, संबंधित प्रमाणेक/ देशेक (खर्चाच्या पावत्या), बँक पासबुक व इतर सर्व मूळ कागदप्राप्त संकीर्तन नमूद ठिकाणी व दिनांकास विहीत घेत्या उपस्थित राहण्याबाबत जाहीर आवान करण्यात येत आहे. वरीलप्रमाणे नमूद दिनांकास उपस्थित राहण्याबाबत उमेदवाराना ई-येलव्हारोही लेखी सूचना देयावात आल्या आहेत. तसेच या वेळावप्रकार काही अपर्याहर्य कारणांमुळे बदल झाल्यास तसेच दूर्घटनी/ई-मेलेने कवर्हिण्यात येईल, असे २५- ठाणे लोकसभा मतदारसंघ निवडणूक निरीक्षण अधिकारी मनिषा जायभाये- धुळे यांनी कलविले आहे.

या तपासणीच्या तारखा

खालीलप्रमाणे आहेत

■ तपासणीचे ठिकाण :- सहाय्यक खर्च निरीक्षक यांचे कार्यालय, कमाणुक कर शाखा, ४ था मजला, जिल्हाधिकारी कार्यालय, ठाणे.

■ खर्च तपासणीच्या तारखा :- १) दि.०९ मे २०२४, २) दि.१३ मे २०२४ व ३) दि.१७ मे २०२४.

■ तपासणीची वेळ :- सकाळी १०.०० वाजेपासून ते सायंकाळी ५.०० वाजेपर्यंत.

■ सर्व प्रकारच्या नोंदवण्यात येते की दैनंदिन खर्च नोंदवाही, रेखा नोंदवाही, संबंधित प्रमाणेक/ देशेक (खर्चाच्या पावत्या), बँक पासबुक व इतर सर्व मूळ कागदप्राप्त संकीर्तन नमूद ठिकाणी व दिनांकास विहीत घेत्या उपस्थित राहण्याबाबत उमेदवाराना ई-येलव्हारोही लेखी सूचना देयावात आल्या आहेत. तसेच या वेळावप्रकार काही अपर्याहर्य कारणांमुळे बदल झाल्यास तसेच दूर्घटनी/ई-मेलेने कवर्हिण्यात येईल, असे २५- ठाणे लोकसभा मतदारसंघ निवडणूक निरीक्षण अधिकारी मनिषा जायभाये- धुळे यांनी कलविले आहे.

■ सर्व प्रकारच्या नोंदवण्यात येते की दैनंदिन खर्च नोंदवाही, रेखा नोंदवाही, संबंधित प्रमाणेक/ देशेक (खर्चाच्या पावत्या), बँक पासबुक व इतर सर्व मूळ कागदप्राप्त संकीर्तन नमूद ठिकाणी व दिनांकास विहीत घेत्या उपस्थित राहण्याबाबत उमेदवाराना ई-येलव्हारोही लेखी सूचना देयावात आल्या आहेत. तसेच या वेळावप्रकार काही अपर्याहर्य कारणांमुळे बदल झाल्यास तसेच दूर्घटनी/ई-मेलेने कवर्हिण्यात येईल, असे २५- ठाणे लोकसभा मतदारसंघ निवडणूक निरीक्षण अधिकारी मनिषा जायभाये- धुळे यांनी कलविले आहे.

■ सर्व प्रकारच्या नोंदवण्यात येते की दैनंदिन खर्च नोंदवाही, रेखा नोंदवाही, संबंधित प्रमाणेक/ देशेक (खर्चाच्या पावत्या), बँक पासबुक व इतर सर्व मूळ कागदप्राप्त संकीर्तन नमूद ठिकाणी व दिनांकास विहीत घेत्या उपस्थित राहण्याबाबत उमेदवाराना ई-येलव्हारोही लेखी सूचना देयावात आल्या आहेत. तसेच या वेळावप्रकार काही अपर्याहर्य कारणांमुळे बदल झाल्यास तसेच दूर्घटनी/ई-मेलेने कवर्हिण्यात येईल, असे २५- ठाणे लोकसभा मतदारसंघ निवडणूक निरीक्षण अधिकारी मनिषा जायभाये- धुळे यांनी कलविले आहे.

■ सर्व प्रकारच्या नोंदवण्यात येते की दैनंदिन खर्च नोंदवाही, रेखा नोंदवाही, संबंधित प्रमाणेक/ देशेक (खर्चाच्या पावत्या), बँक पासबुक व इतर सर्व मूळ कागदप्राप्त संकीर्तन नमूद ठिकाणी व दिनांकास विहीत घेत्या उपस्थित राहण्याबाबत उमेदवाराना ई-येलव्हारोही लेखी सूचना देयावात आल्या आहेत. तसेच या वेळावप्रकार काही अपर्याहर्य कारणांमुळे बदल झाल्यास तसेच दूर्घटनी/ई-मेलेने कवर्हिण्यात येईल, असे २५- ठाणे लोकसभा मतदारसंघ निवडणूक निरीक्षण अधिकारी मनिषा जायभाये- धुळे यांनी कलविले आहे.

■ सर्व प्रकारच्या नोंदवण्यात येते की दैनंदिन खर्च नोंदवाही, रेखा नोंदवाही, संबंधित प्रमाणेक/ देशेक (खर्चाच्या पावत्या), बँक पासबुक व इतर सर्व मूळ कागदप्राप्त संकीर्तन नमूद ठिकाणी व दिनांकास विहीत घेत्या उपस्थित राहण्याबाबत उमेदवाराना ई-येलव्हारोही लेखी सूचना देयावात आल्या आहेत. तसेच या वेळावप्रकार काही अपर्याहर्य कारणांमुळे बदल झाल्यास तसेच दूर्घटनी/ई-मेलेने कवर्हिण्यात येईल, असे २५- ठाणे लोकसभा मतदारसंघ निवडणूक निरीक्षण अधिकारी मनिषा जायभाये- धुळे यांनी कलविले आहे.

■ सर्व प्रकारच्या नोंदवण्यात येते की दैनंदिन खर्च नोंदवाही, रेखा नोंदवाही, संबंधित प्रमाणेक/ देशेक (खर्चाच्या पावत्या), बँक पासबुक व इतर सर्व मूळ कागदप्राप्त संकीर्तन नमूद ठिकाणी व दिनांकास विहीत घेत्या उपस्थित राहण्याबाबत उमेदवाराना ई-येलव्हारोही लेखी सूचना देयावात आल्या आहेत. तसेच या वेळावप्रकार काही अपर्याहर्य कारणांमुळे बदल झाल्यास तसेच दूर्घटनी/ई-मेलेने कवर्हिण्यात येईल, असे २५- ठाणे लोकसभा मतदारसंघ निवडणूक निरीक्षण अधिकारी मनिषा जायभाये- धुळे यांनी कलविले आहे.

■ सर्व प्रकारच्या नोंदवण्यात येते की दैनंदिन खर्च नोंदवाही, रेखा नोंद

भारतीय आर्थिक/सांख्यिकी सेवा परीक्षा

- जागा : ४८ जागा
- IES भारतीय आर्थिक सेवा परीक्षा
- ISS भारतीय सांख्यिकी सेवा परीक्षा
- शैक्षणिक पात्रता:
- IES : पदव्युत्तर पदवी.
- (Economics/Applied Economics/Business Economics/Econometrics)

- ISS: nXdr (Statistics/Mathematical Statistics/Applied Statistics)
किंवा पदव्युत्तर पदवी (Statistics/Mathematical Statistics/Applied Statistics)
व्याची अट: ०१ ऑगस्ट २०२४ रोजी २१ ते ३० वर्ष, SC/ST: ०५ वर्ष सूट, OBC: ०३ वर्ष सूट
gov.in/
- नोकरी ठिकाण: संपूर्ण भारत.
■ Fee: General/OBC: २००/- SC/ST/PWD/महिला: फी नाही
■ अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: ३० एप्रिल २०२४
■ परीक्षा: २१ जून २०२४
■ अधिकृत वेबसाईट: <https://upsc.gov.in/>

मुंबई नेव्हल डॉक्यार्ड

- पदाचे नाव: अप्रेंटिस (प्रशिक्षणार्थी)
- १ इलेक्ट्रिशियन
- २ इलेक्ट्रोप्रेटर
- ३ फिटर
- ४ कार्डिनेन
- ५ मेकनिक
- ६ इस्टर्मेंट मेकनिक
- ७ मसीनेस्ट
- ८ चवचन्द्र
- ९ पेटर
- १० पॅर्टन मेकर

- ११ पार्सिंग फिटर
१२ इलेक्ट्रोनिक्स मेकेनिक
१३ मेकेनिक रेफ.
- १४ शीट मेटल वर्कर ०३
१५ शिपार्डिट (Wood) १८
१६ टेटर (G) ०३
१७ वेल्डर (G E) २०
१८ मेसन (BC) ०८
१९ I CTSM² ०३
२० शिपार्डिट (Steel) १६
२१ रियर १२
२२ फोर्जर हीट ट्रीटर ०१
■ शैक्षणिक पात्रता:

- सिग: ०८ वर्ष उत्तीर्ण
फोर्जर हीट ट्रीटर: १०वी उत्तीर्ण
उव्वरत पदे: संबंधित ट्रेड मध्ये ITI (NCVT/SCVT)
■ शारीरिक पात्रता: उंची छाती वजन १५० सेमी फूगवून ०५ सेमी जास्त ४५ व्याची अट: किमान १४ वर्ष SC/ST: ०५ वर्ष सूट
■ अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: १० मे २०२४
■ परीक्षा: मे/जून २०२४
■ अधिकृत वेबसाईट: <https://www.indiannavy.nic.in/>

केंद्रीय सशस्त्र पोलीस दल

- परीक्षेचे नाव: संयुक्त केंद्रीय सशस्त्र पोलीस दल (असिस्टेंट कमांडंट) परीक्षा २०२४
- जागा : ५०६
- पदाचे नाव: असिस्टेंट कमांडंट
- 1 BSF
- 2 CRPF
- 3 CISF
- 4 ITBP
- 5 SSB

- शैक्षणिक पात्रता: कोणत्याही शासेती पदवी.
- जागा : ५०६
- पदाचे नाव: असिस्टेंट कमांडंट
- वय गणकयंत्र: वय मोजा
- नोकरी ठिकाण: संपूर्ण भारत
- शारीरिक पात्रता: पुरुष/महिला उंची छाती वजन १६५ सेमी. ८१-८६ सेमी. ५० ज्ञास
- महिला १५७ सेमी. - ४६ ज्ञास
- व्याची अट: ०१ ऑगस्ट २०२४ रोजी २० ते २५ वर्ष SC/ST: ०५ वर्ष सूट, OBC: ०३ वर्ष सूट

महाराष्ट्र राज्य वीज वितरण कंपनी लि.

- जागा : ५३४७
- पदाचे नाव: विद्युत सहाय्यक
- शैक्षणिक पात्रता: (i) १०+२ बंधातील माध्यमिक शालांत परीक्षा (१०वी) (ii) ITI (विजर्तनी/तारतंत्री (Electrician/Wireman) किंवा महाराष्ट्र गाज्य व्यवसाय परीक्षा मंडळ यांनी प्रमाणित केलेले ०२ वर्षांचा पदविका (Electrician/Wireman) अभ्यासक्रम प्रमाणपत्र.
- व्याची अट: २९ डिसेंबर २०२३ रोजी १८ ते २७ वर्ष मागासवर्गीय/आ.दु.घ.: ०५ वर्ष सूट
- वय गणकयंत्र: वय मोजा
- नोकरी ठिकाण: संपूर्ण महाराष्ट्र
- फी : खुला प्रवर्बा: २५०/- - मागासवर्गीय/आ.दु.घ./अनाथ: १२५/-
- अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: २० मे २०२४
- अधिकृत वेबसाईट: <https://www.mahadiscom.in/>

पारंपरिक गव्हाच्या पिठाएवजी ग्लूटेन मुक्त किंवा कमी कार्बोहायड्रेट पर्याय शोधाच्यांच्याचे बदामाचे पीठ लोकप्रिय ठरत आहे. अनेक पाही कार्बोहायड्रेट यांचे हा एक उत्तम पर्याय ठरावले, परंतु इतर पिठाएवजी बदामाचे पीठ वापरण्यापूर्वी त्याचे गुणधर्म आणि मर्यादा समजून घेणे महत्वाचे आहे.

बदामाचे पीठ कसे

बनवले जाते?

बदामाचे पीठ - जे प्रथेने, निरोगी फॅट्स आणि फायबर यांसारख्या पोषक तत्वांची समृद्ध आहे. हे बारीक चिलेल्या बदामाचासून बनवले जाते. त्याची खुम्गंता भाजलेल्या पदार्थाना अधिक चव देते, ज्यामुळे ते गोड आणि चवदार दोन्ही पाक-कृतीसाठी एक बहुतीची पर्याय बनते. बदामाच्या पिठात व्हिटीमन ई, हेल्दी फॅट्स आणि मैट्रिशमबरोबर भर्गून फायबर असते, जे मैट्रिच्या विकासाला मदत करते. हे हांसांसाठी चांगले आहे, प्रतिकारशी मजबूत करते आणि ऊर्जा वाढवते, असे बाल पोषणतज्ज्ञ असलेल्या मोना नरुला यांनी एका इन्स्टाग्राम पोस्टमध्ये सांगितले.

बदामाच्या पिठाचा सवात लोकप्रिय फायदा म्हणजे त्यात कार्बोहायड्रेट किंवा अमालात (गव्हाच्या पिठाच्या तुनत) जे लोक कमी कार्बोहायड्रेट किंवा केटेजिनिक आहाराचे पालन करत आहेत, त्याच्यासाठी हे अतिशय योग्य पर्याय ठरते. शिवाय, बदामाचे पीठ नेतर्निकरित्या ग्लूटेन मुक्त आहे, ज्यामुळे ग्लूटेन संवेदनशीलता किंवा सैलिंगाक आजार असलेल्या लोकांसाठी हा एक चांगला पर्याय ठरतो, असे डॉ. संगीता तिवारी यांनी डॉ. डीडेंगन एस्सेम्प्लामार्हिटीनिकले दोनांना सांगितले. डॉ. तिवारी या दिल्हीतील न्यू-फ्रेंझ कॉलंगीमधील आर्टेंसिस लाइटच्या किलोनिकल पोशणजन्म आहेत.

ब्रेड किंवा केकसारख्या बदामाचे पीठ वापरावे का?
डॉ. तिवारी यांच्या मते, ब्रेड किंवा केकसारख्या पाककृतीसाठी फॅट्स बदामाचे पीठ आवश्यक रसना निर्माण करू शकते नाही. नारलाच्या पिठासारख्या इतर ग्लूटेन मुक्त पिठांबरोबर ते एकत्र केले जाऊ शकते, जेंगिकलून त्याची रचना अधिक चांगली होईल. **मैदा किंवा संपूर्ण गव्हाच्या पिठाएवजी बदामाचे पीठ वापरावे का?**
व्याची अणि ओलसाठी एक बहुतीची पर्याय आहे. बदामाचे पीठ पारंपरिक पिठाएवजा जास्त दाट आणि ओलस असते, जे भाजलेले खायपदार्थ त्याचर करताना वापरल्यास त्याच्या चवीवर परिणाम करू शकते, असे तिवारी यांनी सांगितले.

लक्षात ठेवण्याच्या गोष्टी
पॅनकेक्सप्रसाठी बदामाचे पीठ उत्तम पर्याय ठरू शकतो का?
कुकीज, मफिन्स आणि पॅनकेक्सप्रसाठ्या चाककूरीसाठी बदामाचे पीठ मैदानांमध्ये एक पर्याय असू शकतो. तिवारी म्हणाले, त्यातील त्यैसिंगिक आद्रेता भाजलेले पदार्थ करतो, परिणामी एक योग्य पोते निर्माण होतो, असे तिवारी यांनी सांगितले.

मासं आणि भाज्यांसाठी आवरण म्हणून बदामाचे पीठ वापरावे का?

बदामाच्या पिठाचा वापर मासं आणि भाज्यांसाठी आवरण म्हणून देव्हीले केला जाते शकतो. पदार्थ तव्हेले किंवा बेक केल्यावर कुरकुरीत पोत देते आणि चवही वाढवते. हा ब्रेडक्रेस्ट सेव्हेनीलून आरोयदारी पर्याय आहे आणि पापरेकिंवा पाककृतीना स्पादिट ट्रिप्ट देतो, असेही तिवारी यांनी स्पष्ट केले.

लक्षात ठेवण्याच्या गोष्टी

आरसीबीची घरच्या मैदानावर मोना विजय मिळवत गुजराताचा ४ विकेट्सने पार्श्वात केला. गुजरातात पराशूत केल्यानंतर आरसीबीची १०व्या क्रमांकावरून थेट यात्याचा क्रमांकावरून थेट घेतली आहे. आणि आरसीबीच्या इंजिनिअरिंग पदवी/व्याची अट: १० मे २०२४ रोजी १५ ते २४ वर्ष SC/ST: ०५ वर्ष सूट, OBC: ०३ वर्ष सूट

पद क्र.३: (i) ६०% गुणांसह इंजिनिअरिंग पदवी/MBA/CA/CMA (ii) ०२ वर्ष अनुभव

पद क्र.४: (i) CA/CMA/ PGDM²/ MBA (Finance) (ii) १९ वर्ष अनुभव

पद क्र.५: (i) ६०% गुणांसह पदवी/PG डिप्लोमा (Communication/-dvertising Communication Management/Public Relations/ Mass Communication/ Journalism) किंवा MBA/MSW

किंवा B.Sc. (Agri)+ M.Sc.(Agriculture) किंवा B.Sc.Agril/B.Tech+ MBA/PGDBM² (ii) ०७ वर्ष अनुभव

पद क्र.६: (i) LLB (ii) ०५ वर्ष अनुभव

पद क्र.७: (i) ६०% गुणांसह इंजिनिअरिंग पदवी/

पद क्र.८: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.९: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.१०: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.११: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.१२: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.१३: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.१४: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.१५: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.१६: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.१७: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.१८: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.१९: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.२०: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.२१: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.२२: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.२३: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.२४: (i) ०१ वर्ष अनुभव

पद क्र.२५: (i) ०१ वर्ष अनुभव

