

भारतीय आर्थिक/सांख्यिकी सेवा परीक्षा

- जागा : ४८ जागा
- IES भारतीय आर्थिक सेवा परीक्षा
- ISS भारतीय सांख्यिकी सेवा परीक्षा
- शैक्षणिक पात्रता:
- IES : पदव्युत्त पदवी। (Economics/Applied Economics/ Business Economics/Econometrics)
- ISS : nXdr (Statistics/Mathematical Statistics/Applied Statistics) किंवा पदव्युत्त पदवी (Statistics/Mathematical Statistics/Applied Statistics)
- वयाची अट: ०५ आँगस्ट 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 इलेक्ट्रोप्रोटेक्टर
- ३ फिटर
- ४ फाउंड्रीमन
- ५ मेकनिक
- ६ इंस्ट्रॅमेंट मेकनिक
- ७ मासांग्सन्स्ट
- ८ चवचन्द्र
- ९ पॅटर्न
- १० पॅटर्न मेकर

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

- रियर: ०८ वर्ष उत्तीर्ण
- फोर्कर हीट ट्रीटर: १०वी उत्तीर्ण
- उर्वरित पदे: संबंधित ट्रेड मध्ये ITI (NCVT/SCVT)
- शारीरिक पात्रता: उंची छाती वजन १५० सेमी फूगवून ०५ सेमी जास्त ४५ वयाची 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 शारेती पदवी
- शारीरिक पात्रता:
- पुरुष/महिला उंची छाती वजन १६५ सेमी. ८१-८६ सेमी. ५० जूस
- महिला १५७ सेमी. - ४६ जूस
- वयाची अट: ०१ आँगस्ट २०२४
- रोजी २० ते २५ वर्ष SC/ST: ०५ वर्ष सूट, OBC: ०३ वर्ष सूट
- वय गणकयंत्र: वय मोजा
- नोकरी ठिकाण: संपूर्ण भारत
- Fee: General/OBC: २००/- SC/ST/महिला: फी नाही
- अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: १४ मे २०२४
- लेखी परीक्षा: ०४ आँगस्ट २०२४
- अधिकृत वेबसाईट: <https://www.mha.gov.in/en/about-us/central-armed-police-forces>
- वय गणकयंत्र: वय मोजा
- नोकरी ठिकाण: संपूर्ण भारत
- Fee: General/OBC: २००/- SC/ST/महिला: फी नाही
- अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: ०९ मे २०२४
- अधिकृत संकेतस्थळ <https://www.indianarmy.nic.in/>

महाराष्ट्र राज्य वीज वितरण कंपनी लि.

- जागा : ५३४७
- पदाचे नाव: विद्युत सहाय्यक
- शैक्षणिक पात्रता: (i) १०+२ बंधातील माध्यमिक शालांत परीक्षा (१०वी) (ii) ITI (विजर्तंत्री/तारतंत्री (Electrician / Wireman) किंवा महाराष्ट्र गांज्य व्यवसाय परीक्षा मंडळ यांनी प्रमाणित केलेले ०२ वर्षांचा पदविका (Electrician / Wireman) अभ्यासक्रम प्रमाणपत्र.
- वयाची अट: ११ इप्रिल २०२३ रोजी १८ ते २७ वर्ष मागासवर्गीय/आ.दु.घ.: ०५ वर्ष सूट
- वय गणकयंत्र: वय मोजा
- नोकरी ठिकाण: संपूर्ण महाराष्ट्र
- फी : खुला प्रवर्ग: २५०/- - मागासवर्गीय/आ.दु.घ./अनाथ: १२५/-
- अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: २० मे २०२४
- अधिकृत वेबसाईट: <https://www.mahadiscom.in/>

तुम्ही उठाऊळ्यात दोज ताक किंवा लक्झी प्यायल्याक्त तुमेच्या शक्कीकावक काय परिणाम होईल?

काय परिणाम होईल?

शरीर हायड्रेट राहत

लस्सी आणि ताक हे दोन्ही द्रवपदार्थांचे उत्कृष्ट स्रोत आहेत, जे तुम्हाला दिसभा हायड्रेट ठेवतील. गरम हवामानात हे विषेषत: महत्वाचे आहे.

पचनक्रिया सुधारते

या येण्यांमधील प्रोबायोटिक सामग्री पचनास मदत करते, गेंस आणि ब्लोटिंगसारख्या समस्या दूर करते. दोन्हीं विचारांमध्ये विविध प्रकारचे पोषक घटक असतात, जे पांढरे खाराब आसाय बरे कसून एकूण आतडळाचे आरोग्य सुधारते.

निरागी हृदय

दोन्हीं पेयांमध्ये नियमित सेवन केल्याने उच्च कोलेस्टॉलची तापाळी कमी होण्यास मदत होते, निरागी हृदयाला चालाना मिळते.

मजबूत हाडे आणि दात

हाडांमध्ये वेदना होणे आणि तरुण वयात हाडांचे आजार ताळायचे असतील तर या दोन्हीं पेयांचे सेवन जरूर करा. कारण हे कॅल्चियमसे समृद्ध आहे, हाडांना त्याचा फायदा होऊ शकतो.

प्रतिकारशक्ती वाढते

या दोन्हीं पेयांमध्ये भासूप लॅकिंग सिड असते, त्याच्यामध्ये त्यात विहीन ठी ही भासूप असते. हे रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करतात. च्यापच्य गती वाढवते, ज्यामुळे वजन कमी करण्यात कोणीही अडचण येत नाही.

शब्दी डॉ. पाणी म्हणतात, तर तेवेच, पेय सुरक्षित असले तरी जास्त प्रमाणात सेवन केल्याने पचनात असरव्यात किंवा कॅलरी सामग्रीमुळे वजन वाढवू शकते. त्यामुळे अतिप्रमाणाणा सेवन करा टाळलेले चेरे. जरी लस्सी आणि ताक हे बहुत लोकांसाठी सुरक्षित असले, तरी तुम्हाला तुमच्या असल्यास हेल्पके असरणे होते तुमच्यासाठी फायदेशीर आहे. त्यानीं हे ही स्पष्ट केले की, या पेयांपैकी एक ग्लास (किंवा दोन) तुमच्या देनंदिन नित्यक्रमात समाविष्ट करणे होते तुमच्यासाठी फायदेशीर ठरू शकते. त्यात ताक किंवा लस्सी प्यायल्यास तुमच्या शरीरावर गांठिती आपण जाणून घेऊ.

डॉ. पाणी यांच्या म्हणावानुसार, उठाऊळ्यात दोज ताक किंवा लक्झी प्यायल्याक्त तुमेच्या शक्कीकावक काय परिणाम होईल?

भारतीय सैन्य

- कोर्सचे नाव: १४०५ टेक्निकल पदवीधर कोर्स जानेवारी २०२५
- पदाचे नाव: TGC
- शैक्षणिक पात्रता: संबंधित विषयात इंजिनिअरिंग पदवी किंवा इंजिनिअरिंगच्या शेवटच्या वर्षातील उमदवार.
- वयाची अट: जन्म ०२ जानेवारी १९९८ ते ०१ जानेवारी २०२४ दरम्यान.
- परीक्षा: फी नाही.
- अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: ०९ मे २०२४
- अधिकृत वेबसाईट: <https://www.indianarmy.nic.in/>

आर्मेंट सिर्च डेव्हलपमेंट एस्टॉब्लिशमेंट

- जागा : २०
- ज्ञुनियर सिर्चर्च फेलो
- सिर्च असोसिएट
- शैक्षणिक पात्रता:
- पद क्र.१: प्रथम प्रेशी BE/B.Tech+NET/GATE किंवा प्रथम प्रेशी M.Sc+NET
- पद क्र.२: (i) PhD (ii) ME/M.Tech (iii) ०३ वर्ष अनुभव
- वयाची अट: २८ वर्षांपर्यंत SC/ST: ०५ वर्ष सूट, OBC: ०३ वर्ष सूट
- वय गणकयंत्र: वय मोजा
- नोकरी ठिकाण: पुणे

दक्षिण पूर्व मध्य रेल्वे

- Grand Total : २७०७ जागा (८६१+१११३+७३३)
- P (SECR) अप्रेंटिस पदाच्या ८६१ जागांसाठी भरती (गांगपूर)
- P (SECR) अप्रेंटिस पदाच्या १११३ जागांसाठी भरती (रायपूर)
- P (SECR) अप्रेंटिस पदाच्या ७३३ जागांसाठी भरती (बिलासपूर)
- जाहिरात क्र.: P/NP/SAS/२०२४/१६
- आस्थापना क्र.: E०५२०२७०२६९५ E०५२०२७०२४९४
- Total: ८६१ जागा
- पदाचे नाव: अप्रेंटिस (प्रशिक्षणार्थी)
- शैक्षणिक पात्रता: (i) ५०% गुणांसंह १०वी उत्तीर्ण (ii) संबंधित ट्रेड मध्ये ITI
- वयाची अट: १० मे २०२४ रोजी १५ ते २४ वर्ष SC/ST: ०५ वर्ष सूट, OBC: ०३ वर्ष सूट
- वय गणकयंत्र: वय मोजा
- नोकरी ठिकाण: नागपूर
- फी : फी नाही.
- अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: ०९ मे २०२४
- अधिकृत वेबसाईट: <https://secr.indianrailways.gov.in/>

हिंदुस्थान उर्वरक आणि रसायन लिमिटेड

- जागा : ८०
- १ मैनेजर / (L2)
- २ इंजिनिअर / (L-1)
- ३ आर्फिसर / (L-1)
- ४ चीफ मैनेजर / (L-3)
- ५ असिस्टेंट मैनेजर / (L1) FTC
- ६ आर्फिसर / (L1) FTC
- शैक्षणिक पात्रता:
- पद क्र.३: (i) ६०% गुणांसंह 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% गुणांसंह पदवी/ PG डिप्लोमा (Communication/-dvertising Communication Management/Public Relations/ Mass Communication/ Journalism) किंवा B.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

- वयाची अट: २० मे २०२४ रोजी, SC/ST: ०५ वर्ष सूट, OBC: ०३ वर्ष सूट
- पद क्र.१: १०

