

महाराष्ट्र राज्य वीज वितरण कंपनी लि.

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

संपादक : गणेश चंद्रकांत भोइटे

नोकरीविषयक/क्रीडा/चित्रपट/आरोग्य

हिंदुस्थान उर्वरक आणि रसायन लिमिटेड

- जागा : ८०
- मैनेजर / (L2)
- इंजिनिअर/ (L-1)
- ऑफिसर / (L-1)
- व्हायर एंजेनर/ (L-3)
- असिस्टेंट मैनेजर/ (L1) FTC
- अपर्फिसर/ (L1) FTC
- शैक्षणिक पात्रता:
- पद क्र.१: (i) ६०% गुणांसह इंजिनिअरिंग पदवी/B.Sc. (-gri)+ M.Sc./CA/CMA (ii) १२ वर्षे अनुभव
- पद क्र.२: (i) ६०% गुणांसह इंजिनिअरिंग पदवी (ii) ०२ वर्षे अनुभव
- पद क्र.३: (i) ०५ वर्षे अनुभव

- वयाची अट: २० मे २०२४ रोजी, SC/ST: ०५ वर्षे सूट, OBC: ०३ वर्षे सूट
- पद क्र.४: १० वर्षे अनुभव
- पद क्र.५: (i) CA/CMA/ PGDM/ MBA (Finance) (ii) १९ वर्षे अनुभव
- पद क्र.६: (i) ६०% गुणांसह पदवी/PG डिप्लोमा (Communication/ Advertising Communication Management/Public Relations/ Mass Communication/ Journalism) किंवा MBA/MSW
- किंवा B.Sc. (Agri)+ M.Sc.(Agriculture) किंवा B.Sc.Agr.B.Tech+ MBA/PGDBM² (ii) ०७ वर्षे अनुभव
- पद क्र.७: (i) LLB (ii) ०५ वर्षे अनुभव
- वय गणकयंत्र: वय मोजा
- नोकरी ठिकाण: संपूर्ण भारत
- फी : फी नाही.
- अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: २० मे २०२४
- अधिकृत वेबसाईट: <https://hurl.net.in/>

केंद्रीय सशस्त्र पोलीस दल

- परीक्षेचे नाव: संयुक्त केंद्रीय सशस्त्र पोलीस दल (असिस्टेंट कमांडंट) परीक्षा २०२४
- जागा : ५०६
- पदाचे नाव: असिस्टेंट कमांडंट १ BSF
- 2 CRPF
- 3 CISF
- 4 ITBP
- 5 SSB
- शैक्षणिक पात्रता: कोणत्याही शास्त्रीय पदवी.
- शारीरिक पात्रता: पुरुष महिला उंची छाती वजन सूट, OBC: ०३ वर्षे सूट
- वय गणकयंत्र: वय मोजा
- नोकरी ठिकाण: संपूर्ण भारत.
- शारीरिक पात्रता: Fee: General/OBC: २००- SC/ ST/महिला: फी नाही
- अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: १४ मे २०२४
- लेखी परीक्षा: ०४ ऑगस्ट २०२४
- व्याची अट: ०१ ऑगस्ट २०२४
- अधिकृत वेबसाईट: <https://www.mha.gov.in/en/about-us/central-armed-police-forces>

पांगिक उपचारपद्धतींमध्ये वर्षांवर्षे सर्वोत्तम अं॒षेच्या म्हूऱून पिवल्याचमक हळदीला अनंत्यासाधारण महत्त्व आहे. प्रयोगाच्या स्वयंपाक्याच्या वर्षांवर्षे उपलब्ध असणारी ही हळद आपल्या असरेयासाठी किंवा फायदेयेत आहे. विविध अं॒षारासूर्य रक्षण करणारी ही हळद आपल्या संपूर्ण आरोग्याची काळजी घेत असते, असे म्हटले जाते. मारा, हळदीच्या गुणांसाठी शरीरासाठी फायदा करून घेताना दोन गट पडतात. एका पद्धतीत लोक आरामदायी दुथात हळदीचा वापर केल्यास ती जास्त उपयुक्त रठत असल्याच मानतात. तर, दुसरीत हळद्युक यांनी पिण्यात लोक त्या पद्धतीत अधिक भाव देतात. त्यामुळे नेमकी कोणी पद्धत अद्युक्त अधिक फायदेयेत आहे, असा प्रश्न उंभा गाहतो.

हैदराबादमधीन केंद्रीय अं॒षेच्या दू॒ष्ट वेत्तील, किंविकल डॉगोंनी दौऱ्यात आहे. सुषमा यांनी फी निवड प्रयोग क्यांती आणि तिच्या वैयाकिक गरजावक आधारित असते. त्याना कोणत्या पेण्यातून कोणे फायदे मिळवायचे आहेत हे त्या पेण्यावर अवलंबून असते, असी माहिती द इंडियन एक्स्प्रेसच्या एका लेखावरून मिळते.

हळदीच्या दू॒ष्ट वेत्तील फायदे -
अं॒टीडू॒म्प्लेमेटी घटक
हळदीमध्ये दॉगोंनी दौऱ्यात आहे. हळदीच्या दू॒ष्ट वेत्तील फायदे काढते आहारतज्ज्ञ सुषमा संगतात.

डिटॉक्ससाठी फायदेशीर
हळदीमध्ये डिटॉक्सिफेशन गुणधर्म असल्याचे म्हटले जाते. डिटॉक्सिफेशनमध्ये हळद यकृत आणि शरीरातील अनावश्यक घटकांना बाहेर काढते आणि सूर्ण शरीर आनुस स्वच्छ करण्याचे काढते.

वजन नियंत्रणास उपयुक्त
हळदीमध्ये असणारा कर्कुमिन हा घटक चयापचय क्रिया नियंत्रित करत, वजन नियंत्रणासाठी उपयुक्त ठूऱ शकतो. तसेच तो शरीराची जलजल वा दाह कमी घेतो.

त्वचेच्या अरोग्यात सुधारणा
हळदीचे पाणी पिण्यात त्वचा तोलेदार आणि नित दोन घटक असते. हळदीमध्ये अं॒टीइम्प्लेमेटी आणि अं॒टीऑक्सिडेंट्स घटक असल्याने त्वचेता त्याचा फायदा होऊ शकतो.

पचनास उपयुक्त
हळदीचे दुग्धामणेचे हळद पाणीदेखील पचनास उपयुक्त महत्त्वात आहे. हळद पाणीदेखील पित्तशायातील पित्त उत्पन्न ठूऱ शकतो. पचनास उपयुक्त ठूऱ शकते.

हळद पाण्याचे सेवन कुणी करू नये?
किंडनी स्टेन / मूतखडा असणाच्या व्यक्ती हळदीमध्ये अं॒टीइम्प्लेमेटी अं॒टीव्हैरेनेशन घटक असल्याने त्वचेता त्याचा फायदा होऊ शकतो.

गर्भवती महिला
कमी प्रमाणातील हळदीचे सेवन जरी सुक्षित असले तरी गर्भवती स्थितीं आणि अं॒टीरिंग व्हैरेनेशन घटक असल्याने त्वचेता त्याचा फायदा होऊ शकतो.

कोणी काय निवडावे?
हळदी दू॒ष्ट

ज्यांना रात्रीच्यै वेळी आरामदायी पेय यायचे असेल त्यांनी हळदीचे दुथ त्यांने त्यांनी हळदीचे ठूऱ शकतो, असे आहारतज्ज्ञ सुषमा यांनी संगतात. हळदी दू॒ष्ट गुणकारी असल्याचे आहारतज्ज्ञ सुषमा यांनी असल्याना त्या म्हणतात.

कर्करोग प्रतिबंधक
हळदीमध्ये असणाच्या कर्करोग प्रतिबंधित करण्यासाठीही कदाचित कायदेशीर ठूऱ शकतो, असे आहारतज्ज्ञ सुषमा यांनी संगिताचे दु इंडियन एक्स्प्रेसच्या लेखावरून समजते. कर्करोगिनमध्ये कर्करोगविरुद्ध लढायाचे गुणधर्म असू शकतात, असे काही अस्थासातून समोर आल्याचे त्या म्हणतात.

पचन सुधारणास मदत
हळद पित्तशायातील अं॒टीप्रोतीकार शरीराची वर्षांवर्षे संधिवात, सांधेदुखी यांनांचा दाहसंबंधित आजारावर हे पेय गुणांसी ठूऱ शकते.

रोगप्रतिकार शक्तीत वाढा
हळदीमध्ये भरपूर प्राप्तात अं॒टीऑक्सिडेंट्स असून, त्याचा फायदा रोगप्रतिकार शरीराची वर्षांवर्षे संधिवात, त्यांनी हळदीचे दुथ त्यांने रोगप्रतिकार शरीराची वाढवा, शरीर कोणत्याही संरक्षा आणि अं॒टीरिंग व्हैरेनेशन घटक असल्याने त्वचेता त्याचा फायदा होऊ शकतो.

उत्तम झोपेसाठी मदत
हळद पित्तशायातील अं॒टीप्रोतीकार शरीराची वर्षांवर्षे संधिवात, त्यांनी हळदीचे दुथ त्यांने रोगप्रतिकार शरीराची वाढवा, शरीर कोणत्याही संरक्षा आणि अं॒टीरिंग व्हैरेनेशन घटक असल्याने त्वचेता त्याचा फायदा होऊ शकतो.

गर्भवती महिला
कमी प्रमाणातील हळदीचे सेवन जरी सुक्षित असले तरी गर्भवती स्थितीं आणि अं॒टीरिंग व्हैरेनेशन घटक असल्याने त्वचेता त्याचा फायदा होऊ शकतो.

कोणी काय निवडावे?
हळदी दू॒ष्ट

ज्यांना रात्रीच्यै वेळी आरामदायी पेय यायचे असेल त्यांनी हळदीचे दुथ त्यांनी हळदीचे ठूऱ शकतो, असे आहारतज्ज्ञ सुषमा यांनी संगतात. हळदी दू॒ष्ट गुणकारी असल्याचे आहारतज्ज्ञ सुषमा यांनी असल्याना त्या म्हणतात.

कर्करोग प्रतिबंधक
हळदीमध्ये असणाच्या कर्करोग प्रतिबंधित करण्यासाठीही कदाचित कायदेशीर ठूऱ शकतो, असे आहारतज्ज्ञ सुषमा यांनी संगिताचे दु इंडियन एक्स्प्रेसच्या लेखावरून समजते. कर्करोगिनमध्ये कर्करोगविरुद्ध लढायाचे गुणधर्म असू शकतात, असे काही अस्थासातून समोर आल्याचे त्या म्हणतात.

पचन सुधारणास मदत
हळद पित्तशायातील अं॒टीप्रोतीकार शरीराची वर्षांवर्षे संधिवात, सांधेदुखी यांनी संगतात. हळदी दू॒ष्ट त्यांने रोगप्रतिकार शरीराची वाढवा, शरीर कोणत्याही संरक्षा आणि अं॒टीरिंग व्हैरेनेशन घटक असल्याने त्वचेता त्याचा फायदा होऊ शकतो.

उत्तम झोपेसाठी मदत
हळद पित्तशायातील अं॒टीप्रोतीकार शरीराची वर्षांवर्षे संधिवात, सांधेदुखी यांनी संगतात. हळदी दू॒ष्ट त्यांने रोगप्रतिकार शरीराची वाढवा, शरीर कोणत्याही संरक्षा आणि अं॒टीरिंग व्हैरेनेशन घटक असल्याने त्वचेता त्याचा फायदा होऊ शकतो.

कर्करोग प्रतिबंधक
हळदीमध्ये असणाच्या कर्करोग प्रतिबंधित करण्यासाठीही कदाचित कायदेशीर ठूऱ शकतो, असे आहारतज्ज्ञ सुषमा यांनी संगिताचे दु इंडियन एक्स्प्रेसच्या लेखावरून समजते. कर्करोगिनमध्ये कर्करोगविरुद्ध लढायाचे गुणधर्म असू शकतात, असे काही अस्थासातून समोर आल्याचे त्या म्हणतात.

पचन सुधारणास मदत
हळद पित्तशायातील अं॒टीप्रोतीकार शरीराची वर्षांवर्षे संधिवात, सांधेदुखी यांनी संगतात. हळद

