

अग्रलेख  
नीट परीक्षा पेपरफुटी  
स्पृहात्मक पोर्टेल अनेक युवक बसतात,  
परंतु पेपरफुटीच्या वाढत्या कारणामुळे  
प्रामाणिक व अभ्यास विद्यार्थ्यांवर असाया होत  
असल्याचे दिसते. आता नीट परीक्षा पेपरफुटी  
झाल्याचे उद्योगीसाठे आले आहे.  
....पान २ वर



दैनिक

# महाराष्ट्र समाचार

मुंबई, मुंबई उपनगर, ठाणे, नवी मुंबई, रायगड, पालघर, पुणे

समाचार अनेक परंतु बातम्यांचा एकच!



मधुमेही व्यक्तींने  
बटाटा  
खाणे सोडावे का?  
...पान ३ वर

ई-पेपरसाठी नियमित पहा...  
ePaper  
PDF

[www.maharashtrasamrat.com](http://www.maharashtrasamrat.com)

तापमान

कमाल ३६° से २९° से

बाजार

सोने ७२,५५० रुपये  
चांदी ९३,४०० रुपये  
डोकं खाजवा -अशोक सुतार



थी इक्यात घडानी डी

बिहारमधील ६५  
आरक्षणाचा निर्णय रद्द  
मुंबई - बिहारचे मुख्यमंत्री नीतीश कुमार यांना मोठा झटका बसला आहे. बिहारमध्ये नीतीश कुमार सरकारने आरक्षणाची मर्यादा ५० टक्के केंद्रीय राज्य सरकारचा ही निर्णय रद्द रिहाला आहे. त्याचुंके नीतीश कुमार सरकारला मोठा झटका बसला आहे, तर, महाराष्ट्रातील आरक्षणाची मर्यादा वाढविण्याची मागणी मराठा आरक्षणांनंतर जोर धू लागली होती. त्यामुळे महाराष्ट्रातील आता कोर्टाच्या या निर्णयांने टेशन येण्याची शक्यता वर्तवली जात आहे. (पान २ वर)

महाराष्ट्राला टेशन?

राज्यांतील आंबोसी, मराठा आणि धनगर समाजाने आरक्षणाची मागणी लावून घरली आहे. त्यासाठी उपोक्ता सुरु आहेत. अपल्या कोट्यातून दुसऱ्यांना असल्याने देऊ नये भूमिका ओंबोसीनी घेण्याली आहे. त्यामुळे मराठा समाजाला स्वतंत्र आरक्षण देण्याची मागणी जोर धू लागली आहे. मराठा समाजाला स्वतंत्र आरक्षण दिले तर ५० टक्के आरक्षणाची मर्यादा वाढवली आहे. त्याची असल्याने नागरिक देखील हैरण झाले होते. परंतु जिल्हात बुधवारपासून पावसाने होण्याची नागरिकांनी तसेच शाळेत जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांची चांगलीच (पान २ वर)

नाले तुंबून नागरिकांच्या  
घरात पाणी अधिकाऱ्यावर  
निलंबनाची कारवाई करा  
(सविस्तर वृत्त पान ४ वर)



गुरुवारी कांगेसचे प्रदेशाध्यक्ष नाना पटोले यांनी ठाण्यातील कांगेसचे दिवंगत सचिन शिंदे यांच्या घरी जावून त्यांच्या परिवाराची सांतवना केली. तसेच कोकण पदवीधर मठदर संघातील महाविकास आयाईची उमेदवार रेशेश किर यांच्या प्रकारार्थ ठाण्यातील एन. के. टी. सभागृहात आयोजित सभेत उस्थिताना मार्गदर्शन केले. या सभेत आमदार जिंद्रें आव्हाड, माजी खासदार राजन विचारे व महाविकास आघाडीचे नेते व कार्यकर्ते मोठ्या संखेने उपस्थित होते. (छाया - मनोज सिंह)



ठाणे जि.प. वाढवणार कन्या शाळेची पटसंख्या - रोहन घुगे

ठाणे : शहरातील ऐतिहासिक, ब्रिटीश कालीन कन्या शाळेची पटसंख्या कमी झालेली आहे. त्यामुळे ही शाळा बी. जे. हायकॉलमध्ये समाप्तिग्रस्त करून मुर्दीना शिक्षण दिले जात आहे. जिल्हा परिषेदेच्या मालकीच्या या शाळेकडे लक्ष देऊन पटसंख्या वाढवण्याचे सुतोवाच मुख्य कार्यकारी अधिकारी रोहन युवा यांनी पत्रकारांशी बोलताना सुष्टु केले. जिल्हा परिषेदेचे सीईओ पद गेल्या काही मित्रांयांसाठून रिक्त होते. हा पोधार स्विकाररत्यानंतर सीईओनी सदिद्युम्हा भेट घेण्यासाठी आता प्रपर घेतली. त्याका शाळेची पटसंख्या विषयावर चर्चा झाली. ब्रिटीश कालीन कन्या शाळेची पटसंख्या वाढवून नागरिकी भाग्याची शाळेची प्रयत्न करावा. असल्याचे संघर्ष अभावी बी.जे. हायकॉलमध्ये समाप्तिग्रस्त करून त्यांनी यांनी पत्रसंख्या करण्याचे प्रयत्न सुरु आहे. ग्रामीण भागातील शाळांची पटसंख्या वाढवण्यात आल्याचा गवगवा करण्याचा प्राथमिक शिक्षण विभागाला जवळच्या कन्या शाळेची पटसंख्या वाढवता आली नाही, याकडे सीईओ यांचे लक्ष देखील असाता या कन्या शाळेची पटसंख्या आवश्यक वाढवण्यात येईल. असल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले. शहरातील आंकडीचा खासगी शाळेची पटसंख्या वाढवण्यात आहे. त्यांनी यांच्या झोपडपृष्ठीत राहणाऱ्या मुर्दीना मिळवाना मिळाला आहे.



यांनी जिल्हा परिषेदेच्या या कन्या शाळेत शिक्षणाची उत्तम संधी असतानाही पटसंख्ये अभावी ही शाळा शेवटच्या घटका मोजत आहे. शहरातील या शाळेला पुनर्जीवीत करण्याची गरज पत्रकारांनी व्यक्त करून ऐतिहासिक ठेवा जिवत ठेवण्याची अपेक्षा सीईओ यांच्याकडे करण्यात आली. त्यास अनुसून त्यांनी पटसंख्या करण्याचे वाढवणा असल्याचे सुतोवाच केले. वर्धा येथील जिल्हा परिषेदेच्या शाळांची शिक्षणिक गुणवत्ता वाढवून तृतीय क्रमाकारात आणल्यामुळे सीईओ यांना केंद्र समाजाने पुस्तकार देऊन समाप्तिग्रस्त केल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले. या समाजाने युवांना यांनी यांनी परिषेदेच्या कन्या शाळेची यांच्या खासगी शाळेची पटसंख्या वाढवण्यात आहे. त्यांनी यांच्या झोपडपृष्ठीत राहणाऱ्या मुर्दीना मिळाला आहे. (पान २ वर)

देशी बनावटीचे पिस्तूल घेऊन फिरणाऱ्या आरोपीला मानपाडा पोलिसांनी ठोकल्या बेड्डा

डोंबिवली : कल्याण डोंबिवली शहरामध्ये बेकारादेशीरी रित्या पिस्तूल खिंचात ठेवून खुलेरापासून फिरणाऱ्याच्या संदेशे दिवसेंदिवस वाढ होताना दिसते. एकीकडे शहरात गुरुगारीचे प्रमाण वाढत असतानाच दुसरीकडे मात्र अवैधीरित्या शहरात पिस्तुलाची तस्की होताना केली. तसेच कोकण पदवीधर मठदर संघातील महाविकास आयाईची उमेदवार रेशेश किर यांच्या प्रकारार्थ ठाण्यातील एन. के. टी. सभागृहात आयोजित सभेत उस्थिताना मार्गदर्शन केले. या सभेत आमदार जिंद्रें आव्हाड, माजी खासदार राजन विचारे व महाविकास आघाडीचे नेते व कार्यकर्ते मोठ्या संखेने उपस्थित होते. (छाया - मनोज सिंह)

यांनी जिल्हा परिषेदेच्या या कन्या शाळेत शिक्षणाची उत्तम संधी असतानाही पटसंख्ये अभावी ही शाळा शेवटच्या घटका मोजत आहे. शहरातील या शाळेला पुनर्जीवीत करण्याची गरज पत्रकारांनी व्यक्त करून ऐतिहासिक ठेवा जिवत ठेवण्याची अपेक्षा सीईओ यांच्याकडे करण्यात आली. त्यास अनुसून त्यांनी पटसंख्या करण्याचे वाढवणा असल्याचे सुतोवाच केले. वर्धा येथील जिल्हा परिषेदेच्या शाळांची शिक्षणिक गुणवत्ता वाढवून तृतीय क्रमाकारात आणल्यामुळे सीईओ यांना केंद्र समाजाने पुस्तकार देऊन समाप्तिग्रस्त केल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले. या समाजाने युवांना यांनी यांनी परिषेदेच्या कन्या शाळेची यांच्या खासगी शाळेची पटसंख्या वाढवण्यात आहे. त्यांनी यांच्या झोपडपृष्ठीत राहणाऱ्या मुर्दीना मिळाला आहे. (पान २ वर)

शिवराज्याभिषेक दिन...



■ ज्येष्ठ शुद्ध त्रयोदशी शके १९१६, गुरुवार २० जून रोजी ३५१च्या श्री शिवराज्याभिषेक दिनाच्या निमित्ताने ठाणे महापालिकेफै मासूदा तलाव येथील छत्रपती शिवाजी महाराज यांच्या अश्वारुद्ध पुतल्यास पुष्पहार अर्पण करण्यात आला. त्याचेली, राज्याधिकारी निरंजन डावखोरच विविध शाळांमधील शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांकडून आमदार निरंजन डावखोरे यांना प्रतिसाद मिळवत आहे. गेल्या १२ वर्षांत शेक्षणिक सुविधा उपलब्ध करण्याबोरवरच विविध कार्यालयांमध्ये नुकताच संरक्षक साध्यात आला. तसेच शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना केलेल्या कार्याची व भवियातील संकल्पाची माहिती देण्यात आला. आमदार निरंजन डावखोरे यांच्यासह भाजपाचे माजी नगरसेवक सुनेश जोशी, माजी नगरसेविका प्रतिभा मढवी, जिल्हा उपाध्यक्ष डॉ. राजेश मढवी, कर्मवीर भाऊराव पाटील कालेजचे अध्यक्ष सवित्र मोरे आदी मायविराचा उपस्थितीत शहरातील विविध शाळा-महाविद्यालयांमध्ये नुकताच संरक्षक साध्यात आला. तसेच शिक्षक-शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांना केलेल्या कार्याची व भवियातील संकल्पाची स्कूल, शिवसर्मथ विद्यामंदिर, चर्वी येथील मावळी मांडळ, (पान २ वर)





## हिंदुस्तान पेट्रोलियम

- पद
- १ मेकिनिकल इंजिनिअर
- २ इलेक्ट्रिकल इंजिनिअर
- ३ इन्स्ट्रुमेंशन इंजिनिअर
- ४ सिव्हिल इंजिनिअर
- ५ केमिकल इंजिनिअर
- ६ सिनियर आफिसर (CGD)
- ७ सिनियर आफिसर (CGD) Projects
- ८ सिनियर आफिसर/अमिस्टंट मैनेजर (Non-Fuel Business)
- ९ सिनियर मैनेजर (Non-Fuel Business)
- १० मैनेजर (Technical)
- ११ मैनेजर (Sales-RD Product Commercialisation)
- १२ डेव्यूटी जनरल मैनेजर (Catalyst Business Development)

- १३ चार्ट्ड अकाउंटेंट (CA)
- १४ कालिटी कंट्रोल (QC) आफिसर
- १५ IS आफिसर
- १६ IS सिक्योरिटी ऑफिसर- Cyber Security Specialist
- १७ कालिटी कंट्रोल (QC) आफिसर
- शैक्षणिक पात्रता: UR/OBC/EWS: ६०% गुण, SC/ST/PWD: ५०% गुण
- पद क्र.१: मेकिनिकल इंजिनिअरिंग पदवी.
- पद क्र.२: इलेक्ट्रिकल इंजिनिअरिंग पदवी
- पद क्र.३: इन्स्ट्रुमेंशन इंजिनिअरिंग पदवी
- पद क्र.४: सिव्हिल इंजिनिअरिंग पदवी
- पद क्र.५: केमिकल इंजिनिअरिंग पदवी.
- पद क्र.६: (i) इंजिनिअरिंग पदवी (Mechanical/ Electrical/ Instrumentation/ Civil) (ii) ०३ वर्षे अनुभव
- पद क्र.७: (i) इंजिनिअरिंग पदवी (Mechanical/ Electrical/

## न्यूक्लियर पावर कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया लि.

- पदाचे नाव :
- १ असिस्टेंट ग्रेड-१ (HR)
  - २ असिस्टेंट ग्रेड-१ (FA)
  - ३ असिस्टेंट ग्रेड-१ (CMM<sup>2</sup>)
  - शैक्षणिक पात्रता (पद क्र.१ ते ३): ५०% गुणांसंह कोणत्याची शाखेतील पदवी.
  - वायाची अट: २५ जून २०२४ रोजी २१ ते २८ वर्षे SC/ ST: ०५ वर्षे सूट, OBC: ०३ वर्षे सूट

- वय गणकयंत्र: वय मोजा
- नोकरी ठिकाण: संपूर्ण भारत
- Fee: General/OBC-NC/EWS: १००/- SC/ST/ PwBD/DOPDKI-महिला: फी नाही
- अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: २५ जून २०२४
- अधिकृत वेबसाईट: <https://www.npcil.nic.in/Content/Hindi/index.aspx>

## दिग्पाल लांजेकर दिग्दर्शित संत झानेश्वरांची 'मुक्ताई' यादिवशी भेटीला

महाराष्ट्राच्या अध्यात्मिक प्रायशसंगत वापरको मप्रत्यावरा महात्मा वाटा आहे. वापरकी संप्रदायात संत निरूपितानथ, संत झानेश्वर, संत सोपानकाका, संत मुकाबाई यांना विरसी, ज्ञान, भक्ती आणि मुक्ती यांचे मूर्तीमंत स्वरूप मानले जाते. पण, हे दिव्यात्म जगाता समर्पित करून माता-पित्यांना देहांड स्वीकारावा लागला. मातापित्यांच्या देहत्वात्मांत हे अनन्यासाधारण कुरुंब सांभाळाऱ्याची नांजूक जबाबदारी मुक्ताईवर पडली. तिने आईच्या निसर्गदं भावानेने ती पेलली. आपल्या भावांडांची ज्ञान ती माऊलीच झाली. पुढे मुक्ताई १४०० वर्षांच्या चांगलेची अध्यात्मिक गुण बनली. मुक्ताईवरूचे साधे पण अंथरूपी विचार आपल्याला आजही विचार करायला भावा पाडतात आणि यांची विशेषज्ञता दिव्यात्मक दिग्दर्शित संत झानेश्वरांची मुक्ताई हा भव्य मार्गांचे चिप्रट २ आगला आपल्या भेटीला थेत्या. 'संत झानेश्वरांची मुक्ताई' या याविषयीची शेवटची तारीख: २५ जून २०२४

■ अधिकृत वेबसाईट: <https://www.npcil.nic.in/Content/Hindi/index.aspx>

- Instrumentation/ Civil) (ii) ०३ वर्षे अनुभव
- पद क्र.८: (i) MBA/PGDM<sup>2</sup> (ii) इंजिनिअरिंग पदवी (Mechanical/ Electrical/ Instrumentation/ Chemical/ Civil) (iii) ०२/०५ वर्षे अनुभव
- पद क्र.९: (i) MBA/PGDM<sup>2</sup> (ii) इंजिनिअरिंग पदवी (Mechanical/ Electrical/ Instrumentation/ Chemical/ Civil) (iii) ११ वर्षे अनुभव
- पद क्र.१०: (i) इंजिनिअरिंग पदवी (Chemical/ Polymer /Plastics Engineering) (ii) ०९ वर्षे अनुभव
- पद क्र.११: (i) केमिकल इंजिनिअरिंग पदवी (ii) ०९ वर्षे अनुभव
- पद क्र.१२: (i) केमिकल इंजिनिअरिंग पदवी (ii) १८ वर्षे अनुभव
- पद क्र.१३: CA

- पद क्र.१४: (i) M.Sc. (Chemistry (-nalytical/ Physical/ Organic/Inorganic) (ii) ०३ वर्षे अनुभव
- पद क्र.१५: (i) B.Tech. (Computer Science/ IT Engineering) / MCA किंवा डाटा सायन्स पदव्युत्तर पदवी (ii) ०२ वर्षे अनुभव
- पद क्र.१६: (i) इंजिनिअरिंग पदवी (Computer Science/ Information Technology/ Electronics Communications Engineering/ Information Security) / MCA (ii) १२ वर्षे अनुभव
- पद क्र.१७: (i) M.Sc. (Chemistry-Analytical / Physical/ Organic/ Inorganic) (ii) ०३ वर्षे अनुभव
- वायाची अट: ३० जून २०२४ रोजी, SC/ ST/PWD: फी नाही
- अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: ३० जून २०२४
- वेबसाईट: <https://www.hindustanpetroleum.com/>

## मधुमेही व्यक्तीने बटाटा खाणे सोडावे का? रक्तातील साखेची पातळी न वाढवता बटाटाट्याचे सेवन कसे करावे? तज्ज्ञांनी केला खुलासा

तिनीं जेवणात बटाटाट्यांमधून कॅलरी कसे संतुलित करावे

नारायण : नांत्र्यासाठी बटाटाट्याचे एक सामान्य प्रमाण, सुमारे अंदरूनी कप पालतेला, उकडलेला बटाटा, सुमारे १५ ग्रॅम काबोनी हायड्रेस आणि अंदाजे ७० कॅलरीज असतात. पालक किंवा भोजणी पिरची यांत्रारख्या उच्च फायबर भाज्यांसाठे बटाटाट्याची भाजी तयार करा आहो. उकडलेली अंदी किंवा कमी फॅस्टयूक चीजासारख्या प्रथिने खोलासह ती सेवन करू शकता, असे डॉ. ऋद्धा चतुर्वेदी यांनी दिली.

इंडिप्रस्थ अपोलो हास्पिटल्सच्या इंडोक्राइनोलॉजिस्ट विभागात त्या काम करातात. डॉ. ऋद्धा चतुर्वेदी यांनी अपले रोजेचे जेवण संतुलित कसे करावे आणि कॅलरीज कसे मोजावे, याबाबत सविस्तर माहिती दिली आहे.

**बटाटाट्याचे सेवन कराताना कॅलरीज संतुलित कसे करावे?**

बटाटाट्यामध्ये काबोनीहायड्रेस जास्त असतात आणि

मॅक्रोन्यूट्रिएंट्युक दैनंदिन आहारात त्याचा समावेश केला पाहिजे.

उदाहरणे, उदाहरणे, एका मध्यम बटाटाट्यामध्ये (सुमारे १५० ग्रॅम) अंदाजे ३० ग्रॅम कंबूदेक असतात. बटाटाट्याची कॅलरीज घटक त्यांच्यांच्या प्रकारात आणि त्याची घटक असतात. एका मध्यम भाजलेल्या बटाटाट्यामध्ये सुमारे ११० ग्रॅम कंबूदेक असतात, तर अंदरूनी कप मॅंस केलेले बटाटे दूध अणी लोणी वापरून बनवल्यास त्यात सुमारे १५० कॅलरीज असू शकतात.

किंवा प्रायांचा बटाटा खात आहार याकडे लक्ष द्या. बटाटाट्याचे सेवन कराण्याचे सामान्य प्रमाण म्हणजे अंदरूनी कप मॅंस केलेले बटाटे किंवा लहान भाजलेले बटाटे, ज्यामध्ये अंदाजे १५ ग्रॅम काबोनीहायड्रेस आणि १५० ग्रॅम कंबूदेक असतात, तर अंदरूनी कप मॅंस केलेले बटाटे दूध अणी लोणी वापरून बनवल्यास त्यात सुमारे १५० कॅलरीज असू शकतात.

किंवा प्रायांचा बटाटा खात आहार याकडे लक्ष द्या. बटाटाट्याचे सेवन कराण्याचे सामान्य प्रमाण म्हणजे अंदरूनी कप मॅंस केलेले बटाटे किंवा लहान भाजलेले बटाटे, ज्यामध्ये अंदाजे १५ ग्रॅम काबोनीहायड्रेस आणि १५० ग्रॅम कंबूदेक असतात. बटाटाट्याची कॅलरीज घटक त्यांच्यांच्या प्रकारात आणि त्याची घटक असतात. एका मध्यम भाजलेल्या बटाटाट्यामध्ये सुमारे ११० ग्रॅम कंबूदेक असतात, तर अंदरूनी कप मॅंस केलेले बटाटे दूध अणी लोणी वापरून बनवल्यास त्यात सुमारे १५० कॅलरीज असू शकतात.

त्यांची औषधी वनस्पती, मसाले किंवा थोड्या

प्रायांचा आंटिक्रिया प्रविष्ट्याचे सेवन कराण्याचे सामान्य प्रमाण

म्हणजे अंदरूनी कप मॅंस केलेले बटाटे किंवा लहान भाजलेले बटाटे, ज्यामध्ये अंदाजे १५ ग्रॅम काबोनीहायड्रेस आणि १५० ग्रॅम कंबूदेक असतात.

त्यांची औषधी वनस्पती, मसाले किंवा थोड्या

प्रायांचा आंटिक्रिया प्रविष्ट्याचे सेवन कराण्याचे सामान्य प्रमाण

म्हणजे अंदरूनी कप मॅंस केलेले बटाटे किंवा लहान भाजलेले बटाटे, ज्यामध्ये अंदाजे १५ ग्रॅम काबोनीहायड्रेस आणि १५० ग्रॅम कंबूदेक असतात.

त्यांची औषधी वनस्पती, मसाले किंवा थोड्या

प्रायांचा आंटिक्रिया प्रविष्ट्याचे सेवन कराण्याचे सामान्य प्रमाण

म्हणजे अंदरूनी कप मॅंस केलेले बटाटे किंवा लहान भाजलेले बटाटे, ज्यामध्ये अंदाजे १५ ग्रॅम काबोनीहायड्रेस आणि १५० ग्रॅम कंबूदेक असतात.

त्यांची औषधी वनस्पती, मसाले किंवा थोड्या

प्रायांचा आंटिक्रिया प्रविष्ट्याचे सेवन कराण्याचे सामान्य प्रमाण

म्हणजे अंदरूनी कप मॅंस केलेले बटाटे किंवा लहान भाजलेले बटाटे, ज्यामध्ये अंदाजे १५ ग्रॅम काबोनीहायड्रेस आणि १५० ग्रॅम कंबूदेक असतात.

त्यांची औषधी वनस्पती, मसाले किंवा थोड्या

प्रायांचा आंटिक्रिया प्रविष्ट्याचे सेवन कराण्याचे सामान्य प्रमाण

म्हणजे अंदरूनी कप मॅंस केलेले बटाटे किंवा लहान भाजलेले बटाटे, ज्यामध्ये अंदाजे १५ ग्रॅम काबोनीहायड्रेस आणि १५० ग्रॅम कंबूदेक असतात.

त्यांची औषधी वनस्पती, मसाले किंवा थोड्या

&lt;p

