





- जागा : ४८
- पदाचे नाव तपशील:
- १ जनरल मैनेजर
- २ असिस्टेंट जनरल मैनेजर
- ३ डेप्यूटी मैनेजर
- ४ असिस्टेंट मैनेजर
- ५ चीफ इकानामिस्ट
- ६ सिनियर प्रोजेक्ट फायनान्स ऑफिसर
- ७ ग्रोजेक्ट फायनान्स ऑफिसर
- ८ प्रोटोकॉल ऑफिसर
- ९ एन्सिक्लेशन डेवलपर

- शैक्षणिक पात्रता:
- पद क्र.१: (i) कोणत्याही शाखेतील पदवी (ii) ICWAI/ICAI/CFA/MBA (Finance) (iii) १५ वर्षे अनुभव
- पद क्र.२: (i) कोणत्याही शाखेतील पदवी (ii) ICWAI/ICAI/CFA/MBA (Finance) (iii) १० वर्षे अनुभव
- पद क्र.३: (i) कोणत्याही शाखेतील पदवी (ii) ICWAI/ICAI/CFA/MBA (Finance) (iii) ०२ वर्षे अनुभव
- पद क्र.४: ६०% गुणांसंह कोणत्याही शाखेतील पदवी SC/ST/PWD: ५५% गुण
- पद क्र.५: (i) आधिक अर्थशास्त्र किंवा अर्थमिति या विषयातील विशेषज्ञानासह अर्थशास्त्र पदव्युत्तर पदवी.

- (iii) १५ वर्षे अनुभव
- पद क्र.६: (i) कोणत्याही शाखेतील पदवी (ii) ICWAI/ICAI/CFA/MBA (Finance) (iii) १५ वर्षे अनुभव
- पद क्र.७: (i) कोणत्याही शाखेतील पदवी (ii) ICWAI/ICAI/CFA/MBA (Finance) (iii) १० वर्षे अनुभव
- पद क्र.८: (i) कोणत्याही शाखेतील पदवी (ii) उमेदवार हा भारतातील RBI/PSB/FI मधून निवृत्त अधिकारी असावा आणि विरुद्ध व्यवस्थापन स्तरावर काम केले पायाजे. भारतातील RBI/PSB/FIs मध्ये किमान २५ वर्षांचा कामाचा अनुभव पर्याप्त रिलेशन/प्रोटोकॉल ठेच्यात देणावा.

## राष्ट्रीय गृहनिर्माण बँक

- पद क्र.९: (i) B.E.(CS/IT)/B.Tech. (CS/IT)/MCA/M.Tech (CS/IT)/B.Sc.(CS/IT)/ M.Sc. (CS/IT) (iii) ०२ वर्षे अनुभव
- वयाची अट: ०१ जुलै २०२४ रोजी, SC/ST: ०५ वर्षे सूट, OBC: ०३ वर्षे सूट
- पद क्र.१०: ६२ वर्षांपर्यंत
- पद क्र.११: ४० ते ५५ वर्षे
- पद क्र.१२: ३२ ते ५० वर्षे
- पद क्र.१३: २३ ते ३२ वर्षे
- नोकरी ठिकाण: संपूर्ण भारत
- Fee: General/OBC/EWS: ८५०/- SC/ST/PWD: १७५/-
- महत्वाच्या तारखा:
- Online अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: ११ जुलै २०२४ परीक्षा: नंतर कल्याणियात येईल.
- अधिकृत वेबसाईट <https://www.nhb.org.in/>

## भंडारा ऑडनेस फॅक्टरी

- जागा : १५८
- पदाचे नाव तपशील:
- १ कार्यकाळ आधारित DBW (डॅंजर विल्डिंग बर्कर) १५८
- शैक्षणिक पात्रता: AOCP ट्रेड (NCTV) चे मार्जी प्रशिक्षणार्थी ज्यांना ऑडनेस फॅक्टरी प्रशिक्षण / लक्ष्यी दारुणोळा आणि स्फोटकांच्या निर्मिती आणि हाताळणीचा अनुभव आहे. आणि पूर्वीच्या आयुध निर्माणी मंडळाच्या आयुध कारखान्यांमध्ये प्रशिक्षण घेतलेले AOCP ट्रेडचे

- एक्स-ट्रेड अप्रेटिंग. किंवा NCTV (आता NCVT) द्वारे जारी केलेले NAC/NTC प्रमाणपत्र असलेले उमेदवार आणि सरकारी संलग्न असलेल्या सरकारी/खाजगी संस्थेकडून AOCP ट्रेडच्ये आणि सरकारी ITI मधून AOCP असलेले उमेदवार व्याचारात घेतले जातील.
- वयाची अट: १५ जुलै २०२४ रोजी १८ ते ३५ वर्षे SC/ST: ०५ वर्षे सूट, OBC: ०३ वर्षे सूट
- नोकरी ठिकाण: भंडारा

- Total: ५६
- पदाचे नाव तपशील:
- ज्युनियर मैनेजर माझिंग
- इलेक्ट्रिकल

- कंपनी सेकेटरी
- फायनान्स
- HR
- शैक्षणिक पात्रता: माझिंग/इलेक्ट्रिकल

- डिप्लोमा + ०५ वर्षे अनुभव किंवा माझिंग/इलेक्ट्रिकल इंजिनिअरिंग पदवी+०२ वर्षे अनुभव किंवा पदवीधर+०५ वर्षे अनुभव/CA किंवा PG पदवी/ डिप्लोमा(Finance/HR) PG MBA

- (Finance/HR) + ०२ वर्षे अनुभव
- वयाची अट: ०१ जुलै २०२४ रोजी १८ ते ४० वर्षे SC/ST: ०५ वर्षे सूट, OBC: ०३ वर्षे सूट

- नोकरी ठिकाण: कोलकाता
- Fee: General/OBC/EWS: ५००/- SC/ST: फी नाही
- महत्वाच्या तारखा:

- Online अर्ज करण्याची शेवटची तारीख: २१ जुलै २०२४
- वेबसाईट <https://www.hindustancopper.com/>

- जागा : १५२
- पदाचे नाव तपशील:
- १ विद्यार्थांचे डीन
- २ प्राध्यापक
- ३ सहयोगी प्राध्यापक / उप ग्रंथपाल
- ४ सहयोगी प्राध्यापक / सहयोगी ग्रंथपाल
- शैक्षणिक पात्रता:
- पद क्र.१: (i) संबंधित विषयात Ph.D./ ५५% गुणांसंह पदवी+०२ वर्षे अनुभव
- पद क्र.२: (i) संबंधित विषयात Ph.D. (ii) पुस्तके आणि संशोधन/पालिसी ऐपप म्हणून १० प्रकाशने.
- (iii) १५ वर्षे अनुभव
- पद क्र.३: (i) संबंधित विषयात Ph.D. (ii) पुस्तके आणि संशोधन/पालिसी ऐपप म्हणून १० प्रकाशने. (iii) १० वर्षे अनुभव
- पद क्र.४: संबंधित विषयात Ph.D.+५% गुणांसह

- नोकरी ठिकाण: कॉर्सिंग
- वेबसाईट <https://mu.ac.in/>

- २०२४

मुंबई विद्यापीठ



## रात्री तूप लावलेला 'हा' पराठा खाल्याने पचनही होईल वेगवान

डाएट करायचं म्हणून संध्याकाळी लवकरच खाऊन घेतल्यावर अचानक गांगीची कंधीकी कडकून भूक लागते की अस्वस्थ वाढू लागत. अशावेळी काही पक्कन न सुचल्यावर जे समोर दिसले ते खावू अशी इच्छा होतेच. मग काय विस्किट, फेरसाण, चिस्प, असेही खाणी पोटात ढकलत जात. हीच समस्या लक्षत घेऊन आज आही अपल्याता सोशल मीडियावर ट्रैंड होणारा एक मिडाईड नॅन्सीचा पर्याय त्याच्या आरोग्यादारी फायवांसंह सांगणार आहोत. वोहार्हट हास्पिटल्स, मीरा रोड, मुंबईच्या वरिष्ठ आहारतज्ज्ञ रिया देसाई यांनी इंडियन एक्सप्रेसला सांगितल्याप्रमाणे, ग्रांडी उशिरा खाण्याची सवय शरीराला लावण्याचे अनेक दुष्प्रियांगांम आहेत. त्यांपुढे चांगली रोडिंग युक्त पर्याय निवडण्यातेवजी अगदीच भूक लागली तर कमी कार्बन असाऱ्ये, कमी साखर व मीट असाऱ्ये पर्याय निवडायाला हवेत. आता या निकाशमध्ये बसणारा नेमका पदार्थ कोणता व त्याचा फायदा काय हे पाहूदा.

पोषणतज्ज्ञ सोनिया नारंग यांनी इन्स्ट्रायमावर एक व्हिडीओ शेअर कूरत ओव्हाच्या पराठाची एक रेसिपी सांगितली आहे. सोनिया यांच्या म्हाण्याण्युसार हा पराठा आोवा, आलं आणि तप वापरून बनवायचा आहे. हा पराठा पचनासाठी उत्तम असेन्या यांनी सांगितले. असेही यांनी महिले की, या रेसिपीमध्ये मीठ जाणून बुजून टाळवते आहे. आपास रात्रीच्या जेवणाच्या वेळीची मध्येतरी कांबेचा छोटा गोळा बाजूला काढून ठेवू शकता आणि जर तुम्हाला एखादा रात्री उशिरा भूक लागलीच तर हा हा हेल्दी पराठा खाऊन भूक भागावू शकता. या व्यतीरिक दही (येपाई), फले, सुकामेवा असेही पर्याय आणण खाऊ शकता. तुम्ही तुम्हाच्या शरीरासाठी कोणता पर्याय अनुकूल आहे? काय खाल्याने आपल्याला चांगली झोप लागू शकते? हे ओळखायाला हवे.

पराठ्याचा खरंच फायदा आहे का?

नारंग यांच्या या व्हिडीओतील पर्याय खारेखरच आपल्या भूक व आरोग्यासाठी उत्तम आहे का. याविषयी जाणून घेण्यासाठी इंडियन एक्सप्रेसने डायरेक्ट हास्पिटल, अहमदाबाद वेळील मुख्य आहारतज्ज्ञ श्रीती के भारद्वाज यांच्याची संवाद साधला. श्रीती यांनी सांगितल की, बारीक कापवेत्या आल्याचे तुकडे, ओवा व तुपाचा पराठा हा रात्रीची भूक कमी करू शकतो. चवीलाही उत्तम असलेला हा पराठा यातल घटकामुळे पचनास हाताभार लावतो. विशेषत: ओवा हा त्याच्या पाचक गुणधर्मासाठी ओव्हाच्या जातीचे ज्यामुळे अपचन व सूज कमी होण्यास मदत होऊ शकते.

आता दुमरा पदार्थ म्हणून, तूप. अर्थात तूप चवीमध्ये मोठं योगदान दिगारा घेण्याचा घटक आहे. शिवाय तूप हे निरोजी फैक्स शरीराला पुरवते आणि पोट भरल्याची भावना वाढवू शकत, तुपामध्ये असणारे ब्युरीट आतवाच्यांच्या आरोग्यास समर्थन देते आणि पचनास मदत करू शकते असेही भारद्वाज झण्णाल्या.

भारद्वाज यांच्या मते, ज्युलिएन केलेले (बारीक चिरवेले) आले चवीला एक मस्त तिख्यांट जोडे देतेच पण त्याचे आरोग्य फायदे सुद्धा अनेक आहेत. आल्यात दाहक-वरिष्ठी आणि अंटिअक्सिडंट गुणधर्म असतात जोडाला शांत करण्यास, पचन नुसार यांनी सांगितले. असेही यांनी महिले की, या रेसिपीमध्ये मीठ जाणून बुजून टाळवते आहे. आपास रात्रीच्या जेवणाच्या वेळीची मध्येतरी कांबेचा छोटा गोळा बाजूला काढून ठेवू शकता आणि जर तुम्हाला एखादा रात्री उशिरा भूक लागलीच तर हा हेल्दी पराठा खाऊन भूक भागावू शकता. या व्यतीरिक दही (येपाई), फले, सुकामेवा असेही पर्याय आणण खाऊ शकता. तुम्ही तुम्हाच्या शरीरासाठी कोणता पर्याय अनुकूल आहे? काय खाल्याने आपल्याला चांगली झोप लागू शकते? हे ओळखायाला हवे.

पराठे खाताना एवढ विसरू नका!

तूप, आले व ओव्हाच्या पराठा हा फायदेशीर असला तरी प्राणांतरच खावा. तुमचे एकूण जेवण, वेळ यानुसार आपण प्रमाण ठारवो. ग्रांडी उशिरा खाल्याने अनेकदा ज्योतेही व्यत्यय येऊ शकतो त

