



रिहर पहारिया यांनी केली वाचनालय उपक्रमासाठी 1,000 पुस्तके दान e Paper

# दैनिक मेट्रो सिटी वृत्तांत ३ वर्ष

www.metrocityvrutant.in

गुरुवार दिनांक 01/05/2025

METRO CITY VRUTANT

संपादक : रफी हुसेन | पिंपरी चिंचवड व पुणे | पान 4 | अंक 92 | RNI - MAHMAR51259 | metrocity924@gmail.com

## 'सीआयएससीई' कडून दहावी, बारावीचा निकाल जाहीर

दैनिक मेट्रो सिटी वृत्तांत

पुणे : कौन्सिल फॉर द इंडियन स्कूल सर्टिफिकेट एकझामिनेशनर्टे (सीआयएससीई) घेण्यात आलेल्या दहावी (आयएससीई) आणि बारावीच्या (आयएससी) परीक्षांचा निकाल जाहीर केला. त्यानुसार दहावीचा निकाल १९.०९ टक्के लागला असून, बारावीच्या निकाल १९.०२ टक्के लागला. महाराष्ट्राच्या दहावीचा निकाल १९.९० टक्के, तर बारावीच्या निकाल १९.८१ टक्के लागला. यंदा देशभरातील २ हजार ८०३ शाळांतून २ लाख ५२ हजार ५५७ विद्यार्थ्यांनी दहावीची, तर १ हजार ४६० शाळांतून ११ हजार



Empowering Minds & Transforming Lives since 1958

५५१ विद्यार्थ्यांनी बारावीची परीक्षा दिली होती. त्यात दहावीचे २ लाख ५० हजार २४९ विद्यार्थी, तर ५० हजार २४९ विद्यार्थी, तर ५५७ विद्यार्थ्यांनी दहावीची, तर १ हजार ४६० शाळांतून ११ हजार

होते, तर ९८.८४ टक्के मुले उत्तीर्ण झाले. तसेच बारावीच्या परीक्षेत ९९.४५ टक्के मुली, तर ९८.६४ टक्के मुले उत्तीर्ण झाले. दहावीच्या निकालात पश्चिम विभागाने ९९.८३ टक्क्यांसह आघाडी घेतली. त्या खालोखाल दक्षिण विभागाचा ९९.७३ टक्के लागला. उत्तर विभागाचा ९८.७८ टक्के, पूर्व विभागाचा ९८.७० टक्के, तर परदेशी विद्यार्थ्यांचा ९३.३९ टक्के निकाल लागला. तर बारावीच्या परीक्षेत दक्षिण विभागाचा ९९.७६ टक्के, पश्चिम विभागाचा ९९.७२ टक्के, पूर्व विभागाचा ९८.७६ टक्के, उत्तर विभागाचा ९८.९७ टक्के, परदेशी विद्यार्थ्यांचा १०० टक्के निकाल लागला.

## राज्यातील सुरक्षा रक्षक आता 'खाकी वर्दी' मध्ये दिसणार!

दैनिक मेट्रो सिटी वृत्तांत

पुणे : राज्यातील सुरक्षा रक्षक आता 'खाकी वर्दी' मध्ये दिसणार आहेत. याचा अर्थ सुरक्षा रक्षक पोलीस दलात जाणार असा नसून त्यांच्या गणवेशाचा रंग खाकी राहणार आहे. नोंदणीकृत सुरक्षा कर्मचाऱ्यांसाठी खाकी रंगाच्या गणवेशास राज्य शासनाने मान्यता दिली. यामध्ये टोपी निव्या रंगाची असून, त्यावर सुरक्षा रक्षक मंडळाचा लोगो व नाव असेल. कामगार दिनाचे औचित्य साधून हा खाकी गणवेश



१ मेपासून राज्यभरात अंमलात येणार आहे. सुरक्षा रक्षकाचा मुख्य उद्देश म्हणजे लोकांचे आणि

सामानाचे संरक्षण करणे आहे. मालमतेची सुरक्षा, आपत्कालीन बचाव, आपत्कालीन व्यवस्थापन

सेवा, सुरक्षा गस्त, गुन्हांना सक्रियपणे रोखणे, संशयास्पद हालचालींवर काळजीपूर्वक लक्ष ठेवणे, एखादी समस्या उद्भवल्यास कारवाई करणे, हस्तक्षेप करणे किंवा पोलीस अधिकाऱ्यांशी संपर्क करणे आदी त्यांचे कर्तव्य आहेत. कोणत्याही सुरक्षा रक्षकासाठी सर्वात महत्वाचा नियम म्हणजे सर्तक राहणे आहे. महाराष्ट्र राज्यातील सुरक्षा रक्षक मंडळाच्या नोंदणीकृत सुरक्षा कर्मचाऱ्यांसाठी नव्याने निश्चित सांगितले.





# पिंपरी चिंचवड | पुणे

# भारतीयांमधील प्रोटीन गॅपवर मूठभर बदाम प्रभावी उपाय

## -अल्मंड बोर्ड ऑफ कॅलिफोर्नियाचा दावा

दैनिक मेट्रो सिटी वृत्तांत

पुणे, भारतातील नागरिक आजही दैनंदिन आहारातील प्रथिनांच्या गरजा पूर्ण करण्यात मोठ्या आव्हानाला सामोरे जात आहे. आपल्या रोजच्या जेवणामध्ये कार्बोहायड्रेट्स मोठ्या प्रमाणात असले तरी, सर्व वयोगटांतील अनेक लोकांची आवश्यक प्रथिनांची गरज पूर्ण होत नाही. याबाबत जनजागृती वाढवण्यासाठी आणि प्रॅक्टिकल सोलुशन देण्यासाठी, अल्मंड बोर्ड ऑफ कॅलिफोर्नियाने पुण्यात “अड्वेसिंग इंडियाज प्रोटीन गॅप : बेटर नुट्रीशन फॉर हेल्दीयर टुमारो” या विषयावर एक पॅनेल चर्चा आयोजित केली.

हा कार्यक्रम पुण्यातील रँमी ग्रॅंड हॉटेल ॲड स्पा येथे झाला आणि यामध्ये अभिनेत्री सोहा अली खान, फिटनेस एक्स्पर्ट यास्मिन कराचीवाला आणि रितिका समद्वार (रीजनल हेड - डायेटिक्स, मॅक्स हेल्थकेअर, नवी दिल्ली) यांसारख्या प्रसिद्ध व्यक्तींनी सहभाग घेतला. पॅनेलने भारतीय नागरिकांच्या पोषणातील प्रोटीन गॅपच्या(प्रथिनांची कमतरता) समस्येवर प्रकाश टाकला. आहारमधील छोटे छोटे बदल किंतु मोठी भूमिका निभावतात- रोज आहारात मूठभर



बदाम खाण्याने सर्व वयोगटांतील लोकांसाठी प्रोटीन लेहल सुधारण्यात कशी मदत होऊ शकते हे त्यांनी अधोरोचित केले.

सर्वांगीण वाढीस, आरोग्यास आणि ताकद वाढविण्यासाठी प्रोटीन अत्यावश्यक घटक आहे. मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी, तरुणांना ऊर्जा मिळवण्यासाठी आणि प्रौढांना स्नायूंची दुरुस्ती व संपूर्ण आरोग्यासाठी प्रोटीनची गरज असते. तरीही भारतीय आहार या बाबतीत कमी पडतो. उदाहरणार्थ, एका बाऊल डाळीमध्ये सुमारे 18 ग्रॅम प्रोटीन असते, जे सक्रिय जीवनशैली असलेल्या किंवा जास्त पोषणाची गरज असलेल्या घरातील लोकांसाठी पुरेसे नसते.

पॅनेलिस्ट्सनी असे सांगितले की संपूर्ण आहार बदलण्याची गरज नाही. फक्त आहारातील छोटे छोटे बदल — जसे की जेवणामध्ये किंवा नाश्त्यांमध्ये बदामांचे सेवन करणे परिणामकारक ठरू शकते. बदाम हे नैसर्जिक, प्लांट-बेस्ड प्रोटीन सोर्स आहेत, आणि 30 ग्रॅम सर्दिंगमध्ये सुमारे 6 ग्रॅम प्रथिने मिळतात. त्यासोबतच बदामांमध्ये मॅग्नेशियम, हिटॅर्मिन ई आणि डिंकसारखी प्रतिकारशक्ती व आरोग्यासाठी आवश्यक पोषकतत्वेही असतात. सोहा अली खान म्हणाल्या, “जेव्हा मी घरी जेवण बनविण्याची तयारी करते, तेव्हा प्रोटीनला सर्वात वरचे स्थान असते. विशेषत: माझी मुलगी वाढत्या वयाची आणि खूप ऐकिट्व

असल्याने. बदाम हे आमच्यासाठी पोषणाचा सोपा आणि विश्वासार्ह स्रोत ठरले आहेत. शूटसदरम्यान देखील मला बदाम खायला आवडतात. ते मला पचायला जड न वाटता एनर्जी देतात. मी माझ्या मुलीच्या आहारात, तिच्या नाश्त्यात किंवा सॉलडमध्ये देखील बदाम घालते. हा एक छोटा पण अर्थपूर्ण बदल आहे ज्यामुळे आपण दररोज पुरेशे प्रोटीन मिळवतो.” यास्मिन कराचीवाला म्हणाल्या, “एक फिटनेस प्रोफेशनल म्हणून, मी नेहमी लोकांना एनर्जी, रिकवरी आणि स्ट्रेंथसाठी प्रोटीनचे असलेले महत्त्व सांगते. बदाम हे माझे नेहमीचे पर्याय आहेत कारण ते चांगल्या दर्जाचे प्लांट-बेस्ड प्रोटीन देतात, जे व्यायामानंतर/पोस्ट वर्कआऊट खूप उपयोगी पडतात. ते तुम्हाला तृप्त ठेवतात, त्यामुळे ते स्मार्ट स्नॅक चॉईस ठरतात. मी बदाम नेहमी बरोबर ठेवते, मग मी क्लायंट्सना ट्रेनिंग देत असेल किंवा शूटला जात असेल. बदाम शरीराला योग्य पोषण देण्याचा एक सोपा मार्ग आहे.”

रितिका समद्वार म्हणाल्या, “भारतातील बचाच लोकांच्या डेली प्रोटीन नीड पूर्ण होत नाहीत, हे तेव्हा कळते जेव्हा आपण त्यांचे आहार तपासून बघतो. ही गॅप भरून

# मान्सूनपूर्व कामांसाठी समन्वय ठेवा ; जिल्हाधिकाऱ्यांच्या सूचना

दैनिक मेट्रो सिटी वृत्तांत

पुणे : ‘मान्सूनपूर्व कामांचे नियोजन करून ती पावसाळ्यापूर्वी पूर्ण करावीत आणि कामे करताना सर्व संबंधित यंत्रणांनी एकमेकांशी समन्वय ठेवावा,’ अशी सूचना जिल्हाधिकारी जिंदेंद्र डुडी यांनी केली. जिल्हातील मान्सूनपूर्व तयारीसंदर्भातील आढावा बैठक डुडी यांच्या अध्यक्षतेखाली नुकतीच झाली. निवासी उपजिल्हाधिकारी ज्योती कदम, जिल्हा आपत्ती

व्यवस्थापन अधिकरी विठ्ठल बनोटे यांच्यासह सार्वजनिक बांधकाम, जलसंपदा, कृषी, आरोग्य, पुणे आणि पिंपरी चिंचवड महापालिका, नगर परिषद, पोलीस, महावितरण, वन विभाग, प्रादेशिक परिवहन कार्यालय, भारतीय हवामान विभागासह सर्व संबंधित विभागांचे उपविभागीय अधिकारी आणि तहसीलदार, मुख्याधिकारी (दूरदृष्टप्रणालीद्वारे) उपस्थित होते. ‘जलसंपदा विभागाने पूरेषा निश्चित

करून त्याची माहिती प्रशासनाला, महापालिकांना द्यावी, त्याप्रमाणे पूरेषेखाली येणाऱ्या झोपडपऱ्या आणि अन्य अतिक्रमणे काढण्याची कार्यवाही संबंधित यंत्रणांनी करावी, पाणी पातळीत वाढ झाल्यानंतर करण्यात येणाऱ्या उपाययोजनांबाबत पूर्ण नियंत्रण आराखडा निश्चित करावा, धरणातून सोडण्यात येणाऱ्या पाण्याबाबत नागरिकांना पूर्वसूचना वेळेत मिळेल, याबाबत नियोजन करावे,



तसेच सर्व धरणांची बांधकाम तपासणी पावसाळ्यापूर्वी करून

