

दीर्घायुषी होण्यासाठी आठ चांगल्या सवयी आवश्यक



न्यूॉर्कः १७ लाख नागरिकांच्या आरोग्याचे अलंतर संख्यावाच विश्लेषण करून सादर केलेल्या एका नव्या संशोधनानुसार आठ चांगल्या सवयीमुळे दीर्घायुषी होणे शक्य आहे. अमेरिकन सोसायटी फॉर न्यूॉर्किंग'च्या वार्षिक परिषदेट नुकतेहे संशोधन सादर करण्यात आले. संशोधनानुसार नमूद केलेल्या चांगल्या सवयीमध्ये ध्रुप्रापानापासून दूर राहणे, तणाव

समाजशील जीवन जगणे तसेच अन्य प्रकारच्या व्यासांच्या आहारी न जाणे आदीचा समावेश आहे. या सवयीचे सकाऱू पालन केल्यास निरोगी आणि दीर्घायुषी जीवन जगणे शक्य आहे. विशेष म्हणजेच या सवयीचे पालन करणे फार कठीण नाही, असा संशोधकांचा दावा आहे.

संशोधकांच्या म्हणण्यानुसार कमी वयात या चांगल्या सवयी स्वीकारल्या तर अधिक उत्तम आहे. तसेच वयाचा ४० व्या, ५० किंवा ६० व्या वर्षांही या सवयीचा स्वीकार करून निरोगी दीर्घायुषी ठरू शकता.

पंतप्रधान मत्स्यसंपदा,

नीलक्रांती आणि सागरमाला या केंद्राच्या योजना असल्यामुळे त्याचा लाभ विषयासाठी बाराच कालावधी लागतो. वित्तीय संस्थांकडून १५ ते १५ टक्के या व्याजाने कर्ज द्यावी लागतात. ज्याप्रमाणे शेतकीना सवलतीच्या दरात केंद्रीय दिली जातात त्याप्रमाणे जिल्हा मध्यवर्ती बँकाकडून सवलतीच्या दरात कर्जे दिलो जीवाती, अशी मागणी

सवलतीच्या दरात कर्ज देण्याची मच्छीमारांची मागणी लोकसत्ता विशेष प्रतिनिधी

भाईंदर येथेल मच्छीमार आणि भीरा भाईंदर महालिकेचे माजी

नगरसेवक जर्जी गोविद यांनी केली आहे.

उत्तर मध्य रेल्वे

इ-नाविडा सूचना क्र. सैलेन००५५०५०२३

इ-नाविडा कार्यालयात वाचवा

उपमुख अभियंता (बोधवार), उत्तर मध्य रेल्वे, आग्रा भारताच्या ग्राहप्रसादीती आणि त्याच्या वर्तमेवे एक लिफाक पद्धतीमध्ये खुली निवाद माहिती ओहेत इंस्ट्रुक्शनाकांक्षा. निवाद वर २५०८०२०२३ रोजी १५०० वा.प्रत वेबसाईट <http://www.ireps.gov.in> वर सादर करता वेली. निवादेचा तासील खालीलप्रमाणे आहे:

निवाद क्र.	कामाचे वर्णन	अंदाजे रुपये	इसारा रुपये
मुना ब्रिज वार्ड रिहोलिंग आणि आग्रा फार्लंग जोडवायाचा सदांपांगी वार्ड ट्रॅक जोडणे, पो.वै.साहित्याची वाहतुक, खडगाचा पुरावा आणि रसां, खड्डी पसरविणी, एटी वेलिंग्डन आणि वार्ड वार्ड संविधत करावा.	३,८५	३,८५	
इ-निवाद सूचना क्र. सैलेन००५५०५०२३	इ-निवाद सूचना क्र. सैलेन००५५०५०२३	३,४०-१,००/-	३,४०-१,००/-

पूत्रा कालावधी : ०५ (पाय) मध्येही हावस्ट्री आणि पासवायरल, उघडण्याचा कालावधी : २५०८०२०२३, वैद्यता : ६, दिवस, टीप : पूर्ण माहिती निवादेच्या सदीरीकरावांती कृपया भारतीय रेलवेचा <http://www.ireps.gov.in> संकेतस्थळ प्रेत द्या.

1185/23(DG)

[f] North central railways [t] @CPRONCR [d] @northcentralrailway [w] www.nc.indianrailways.gov.in

ताबा सूचना

इ-निवाद सूचना

महावितरण्या कॉर्पोरेट कार्यालय, सॉफ्टवेअर सेल आणि एसएल्टीसी (SLDC) कळव्या येथे पॉइंट रॉपॉइंट (Point to Point) आणि इंटरेक्ट (Internet) लिंक लाई॒३ वर्षांच्या कालावधीमधील पुरवायाची, नेव्हेक वैरेल्य संपर्क पदार्थाची (NPS) नेव्हेक करायलीसाठी, पाय निवादाकारकडून आनलाईन निवाद मार्गविधाया आव्याच्या आहेत. www.mahadiscom.in वर विड नेव्हेसमध्ये संवित्त स्वेप्पन वापात निवाद करावा. आहेत ज्याप्रमाणे शेतकीना यांना सवलतीच्या दरात केंद्रीय दिली जातात त्याप्रमाणे जिल्हा मध्यवर्ती बँकाकडून सवलतीच्या दरात वर्ती व्यावर्ती बँकाकडून सवलतीच्या दरात कर्जे दिलो जीवाती, अशी मागणी

पंतप्रधान मत्स्यसंपदा,

नीलक्रांती आणि सागरमाला या केंद्राच्या योजना असल्यामुळे त्याचा लाभ विषयासाठी बाराच कालावधी लागतो. वित्तीय संस्थांकडून १५ ते १५ टक्के या व्याजाने कर्ज द्यावी लागतात.

ज्याप्रमाणे शेतकीना यांना सवलतीच्या दरात केंद्रीय दिली जातात त्याप्रमाणे जिल्हा मध्यवर्ती बँकाकडून सवलतीच्या दरात कर्जे दिलो जीवाती, अशी मागणी

पंतप्रधान आणि वित्तीय संसदी, निवादाकारकडून आनलाईन निवाद मार्गविधाया आव्याच्या आहेत.

माहादिस्कॉम वर उपलब्ध आहेत.

माहादिस्कॉम, कर्पॉरेट प्राप्तीच्या आव्याच्या आहेत.