



• इन दिनों...

सुबह योग है जरूरी



अपने दिन की शुरुआत योग के साथ करना सर्वोत्तम है परन्तु आपको कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है जैसेकि योग तभी करें जब आपका पेट पूरी तरह खाली होता है। या, अगर आपको सुबह जागते ही भूख लगती है तो हल्का नाश्ता करने के 3 घंटे बाद और सम्पूर्ण भोजन के 5 घंटे बाद योग करें।

समतल सतह पर करें योग : योग सदैव समतल सतह पर किया जाना चाहिए, जहां सतह किसी भी तरह ऊंच - नीच ना हो, ताकि संतुलन, स्थिरता और केंद्रता बनाई रखी जा सके।

प्रकाश में करें योग : योग सदैव ऐसे कमरे में करना चाहिए, जहां सूर्य का प्रकाश व खुली हवा आती हो। विशेषज्ञों के अनुसार, सुबह के समय सूरज की किरणों सभी के लिए फायदेमंद होती हैं। इसलिए योग के लिए ऐसा कक्ष तलाशें, जहां कई खिड़कियां हों और प्राकृतिक प्रकाश आता हो।

सीधे जमीन पर न करें योग : एक सामान्य मिथक यह है कि योग सीधे जमीन पर करना चाहिए, पर यह आपके मुद्रा को प्रभावित कर सकता है, खासकर अगर आप सीमेंट या गारे के फर्श पर हैं। इसलिए योगा मैट, गलीचा या कंबल, चादर इत्यादि का इस्तेमाल बेहतर है।

रोजाना करें योग : योग रोजाना एक ही समय पर करें। यदि इसे आप अपनी रोज की दिनचर्या में शामिल करेंगे तथा लंबे समय तक नियमित रूप से करते रहेंगे तो यह आपकी आदत बन जाएगा जिसका सकारात्मक प्रभाव आपकी जिंदगी में पड़ेगा।

• ये लोग...

बादाम न खाएं...



जिनको हाई बीपी कि प्रॉब्लम है उन्हें बादाम खाने से बचना चाहिए। किडनी में पथरी या गॉल ब्लेडर में दिक्कत हो तो आपको बादाम बिलकुल भी नहीं खाना चाहिए। इसमें मौजूद ऑक्सलेट नुकसान करता है। जिन लोगों को पाचन संबंधी समस्या हो, इर्रेटिंग बॉउल सिंड्रोम हो या जिनका डायजेशन बेहद खराब हो उन्हें बिलकुल भी बादाम नहीं खाना चाहिए। बादाम में विटामिन ई बहुत अधिक होता है और जब ये ज्यादा शरीर में जाता है तो इससे सिरदर्द की समस्या बढ़ जाती है। साथ ही ये तरोताजगी की जगह थकाना का कारण बन जाता है। इसलिए माइग्रेन वालों को इसे बिलकुल नहीं खाना चाहिए। यदि आप एंटीबायोटिक ले रहे तो आपको बादाम खाने से परहेज करना चाहिए। हाइपर एसिडिटी की प्रॉब्लम में भी बादाम नहीं खाना चाहिए। जिनका वेट ज्यादा है वे भी बादाम से परहेज करें।

• सेहत...

खाना स्किप न करें...

टाइप टू डायबिटीज से दुनिया भर में लाखों लोग पीड़ित हैं और ये डायबिटीज ज्यादा खतरनाक होती है, लेकिन यदि सही खानपान और एक्सरसाइज रूटीन का रोज फॉलो किया जाए तो इस बीमारी को कंट्रोल में रखा जा सकता है। कई बार लोगों को ये लगता है कि खाने के कारण ही उनका ब्लडशुगर बढ़ता है और ऐसा सोच कर वह अपना खाना बार-बार स्किप करने लगते हैं, लेकिन ऐसा करके वह यह नहीं जानते कि इससे उनका ब्लड शुगर कम की जगह बढ़ने लगता है। इसलिए आपको यह जानना जरूरी है कि यदि आप बार-बार खाना स्किप करते हैं इसका आपके टाइप टू डायबिटीज पर क्या असर पड़ता है।

डायबिटीज कंट्रोल करने को लेकर इंटरनेट पर एक नहीं तमाम विकल्प या उपाय दिए रहते हैं। डायबिटीज को खुद से कैसे कंट्रोल किया जाए इसका अनेक परिणाम देखने को मिलता है। इस में से एक होता है खाने को स्किप करना भी। डायबिटीज को लेकर कई मिथक इंटरनेट पर मौजूद हैं और इन मिथक की सच्चाई को समझ कर इनसे दूरी बनाना जरूरी है। इस मिथक के कारण लोग खाना स्किप करते हैं कि इससे उनका ब्लडशुगर कम होगा, जबकि यह बिलकुल गलत है।

खाना छोड़ना डायबिटीज कंट्रोल करने का एक सही तरीका नहीं है। चाहे आपको डायबिटीज हो या न हो आपको खाना स्किप करना कई समस्याओं को जन्म दे सकता है। ऐसा करके आप कमजोरी, थकान और अल्पपोषण के शिकार होने लगते हैं। इतना ही नहीं कुछ बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है।

जब आपका शरीर उपवास मोड में होता है तो नींद के कारण या क्योंकि आप खाना नहीं खा रहे होते इसलिए शरीर को अतिरिक्त उर्जा की जरूरत होती है। यह कमी शरीर लिवर द्वारा सेक्रेट होने वाले ग्लूकोज से पूरा करता है। टाइप टू डायबिटीज में जब आप ये सोच कर खाना छोड़ देते हैं कि आपका इससे ब्लडशुगर कम होगा तब लिवर से ग्लूकोज ज्यादा प्रोड्यूस होने



डायबिटीज की दवा के साथ अगर आप खाना स्किप करते हैं तो इससे कंबाईंड ब्लड में शर्करा का असंतुलन हो सकता है और हाइपोग्लाइसीमिया या लो ब्लडशुगर की दिक्कत सामने आ सकती है।

डायबिटीज के लिए दवा में इंसुलिन शॉट्स, पंप या दवाएं शामिल होती हैं जो शरीर द्वारा उत्पादित इंसुलिन के उत्पादन और उपयोग को उत्तेजित करती हैं...

लगता है। इसके पीछे यही वजह होती है कि लिवर को यह महसूस नहीं होता कि ब्लड में पहले से शर्करा और उर्जा के लिए ग्लूकोज मौजूद है। लिवर खान न मिलने पर दोगुना ग्लूकोज प्रोड्यूस करता है।

डायबिटीज की दवा के साथ अगर आप खाना स्किप करते हैं तो इससे कंबाईंड ब्लड में शर्करा का असंतुलन हो सकता है और हाइपोग्लाइसीमिया या लो ब्लडशुगर की दिक्कत सामने आ सकती है। डायबिटीज के लिए दवा में इंसुलिन शॉट्स, पंप या दवाएं शामिल होती हैं जो शरीर द्वारा उत्पादित इंसुलिन के उत्पादन और उपयोग को उत्तेजित करती हैं। जब ये दवाएं अपना काम करती हैं, तो आपका ब्लड शुगर का स्तर सामान्य हो जाता है। इसलिए जब आप भोजन करना छोड़ देते हैं तो आपके ब्लड शुगर का स्तर बहुत कम हो सकता है। लो ब्लड शुगर का स्तर आपके वर्कआउट रूटीन में हस्तक्षेप करने लगते हैं जो डायबिटीज के सेल्फ-मैनेजमेंट का प्रमुख घटक है।

खाना स्किप करना डायबिटीज के जोखिम को

बढ़ा देता है। खाना स्किप करने से क्रेविंग होती है, जिससे वेट बढ़ने लगता है। अत्यधिक वेट बढ़ने से और खाने के अनियमित तरीके कारण टाइप 2 डायबिटीज का जोखिम बढ़ने लगता है। इसलिए याद रखें कि खाना पूरी तरह से छोड़ देने के बाद भी आपका ब्लड शुगर कम नहीं होगा। आपका ब्लड शुगर सही खानपान के तरीके और हेल्दी फूड से हो सकता है। वहीं ओवर ईटिंग की आदत अगर आपमें नहीं है तो अपने आप आपका शुगर कंट्रोल में रहेगा। यदि आप प्रॉपर एक्सरसाइज कर रहे हैं और सिमित मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स ले रहे तो आपके शरीर को ऊर्जा मिलती रहेगी और आपका लिवर अधिक ग्लूकोज प्रोड्यूस नहीं करेगा।

इसलिए लो ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फूड का चयन करें जो पेट लंबे समय तक भरा रखेंगे और ब्लड में ग्लूकोज को देरी से पहुंचाएंगे। खाना छोड़ना डायबिटीज के साथ मेटाबॉलिक सिंड्रोम का कारण भी बन सकता है, इसलिए सही खानपान और एक्सरसाइज से अपने हेल्थ को सही रखें।

HIMACHAL PRADESH PUBLIC WORKS DEPARTMENT

NOTICE INVITING TENDER

Sealed items rate tender on form No. 6 and 8 are hereby invited on behalf of Governor of HP for the following works from approved and eligible contractor enlisted in HPPWD, so as to reach in this office on 23.06.2020 up to 11.00 AM and shall be opened on the same day at 12.00 Noon in the presence of intending contractors or their authorized representative who may like to be present. The tender form can be had from this office against cash payment (non refundable) up to 04:00 PM on 22.06.2020.

The earnest money in the shape of FDR/TDR in HP duly pledged in favour of Executive Engineer NH Division HPPWD Nahan must be accompanied with the each tender. Conditional tender and tender received without earnest money will be rejected. The undersigned reserves the right to reject any or all tenders without assigning the reason. The offer of the tender will be kept opened for 120 days.

Sr. No.	Name of works	Estimated Cost	Earnest Money	Time Limit	Cost of form
1.	Ordinary repair to Nahan Do Sarka Sarahan Kumarhatti road NH 907A Km 0/0 to 78/0 (SH:- Providing and Fixing W-metal beam crash barrier at RD 60/890 to 60/950, and 62/060 to 62/150 for improvement of Black Spot.	4,55,621/-	10000/-	2 Month	350/-
2.	Ordinary repair to Nahan Do Sarka Sarahan Kumarhatti road NH 907A Km 0/0 to 78/0 (SH:- Providing and Fixing W-metal beam crash barrier at RD 62/240 to 62/360 for improvement of Black Spot.	3,64,121/-	8 000/-	2 Month	350/-

Terms & Conditions:-

- The Contractors/Bidders must quoted their Permanent Income Tax Account Number/ GST number on the tender alongwith copy of the same be attached with the application.
- The Contractors/Firms should attach copy of the Registration/Renewal with the application.
- The contractor/bidders should quote his rates Both in Figures and words, where there is any discrepancy between the rates in figures and words, the rates in words will be governed.
- The contractors/bidders must inspect the site to ascertain/familiar the site conditions, accessibility etc. before quoting the bid/tender.
- Conditional and telegraphic tender shall not be accepted and rejected straightway. Tender received after due date and time will be rejected.
- The contractor/firms should have to produce the details of works in hand in HP. PWD, and its position thereof alongwith application.
- The tender documents shall be issued to only those contractors who does not have more than two works in hand in any PWD Circle/ Division worth Rs. 1.00 Crore each.
- The Contractor shall have to establish testing laboratory at site for the day to day testing of material.
- The offer shall remain valid upto 120 days.
- The Executive Engineer reserve the right to reject any or all the tenders without assigning any reason.

Executive Engineer
NH Division HPPWD Nahan
For & on behalf of Governor of Himachal Pradesh