● सेहत...

सब्जियों की पौष्टिकता

सब्जियों से हमारे शरीर को विटामिन, खनिज और दूसरे तत्व मिलते हैं, लेकिन जाने अनजाने हम सब्जियों की पौष्टिकता को नष्ट या कम कर देते हैं। सब्जियों को छीलने, काटने और पकाने का यदि सही ढंग न अपनाया जाए, तो उनकी पौष्टिकता कम हो सकती है, कई बार नष्ट भी हो जाती है। सही तरीका अपनाकर सब्जियों से अधिक से अधिक पोषण पाया जा सकता है। कच्चे फल और सब्जी ज्यादा फायदेमंद होते हैं। सब्जियों को ज्यादा उबालने, देर तक पकाने, तलने-भुनने या सुखाने से इनमें मौजूद पौष्टिकता कम या नष्ट हो जाती है। सब्जियों को पकाने से सबसे ज्यादा असर इनमें मौजूद विटामिन सी और बी पर पड़ता है। इसलिए इन्हें कच्चा ही खाना ज्यादा फायदेमंद होता है। सब्जियों को छीलने और काटने से पूर्व भली-भांति धो लेना चाहिए। उनके छिलके कम-से-कम उतारने चाहिए। सब्जियों को कुछ देर पानी में डुबो कर भी रख सकते हैं, क्योंकि इससे उन पर से हानिकारक कीटनाशकों का प्रभाव कम किया जा सकता है। कभी भी सब्जियों को काटकर न धोएं। काटकर धोने या भिगोने से सब्जियों के अधिकांश पोषक तत्व पानी में घुलकर बह जाते हैं। सलाद को भी काटकर धोने से विटामिन नष्ट हो जाते हैं। इसलिए सलाद धोकर रखें और खाने से तुरंत पहले काटें। सब्जियों और फलों को काटने और छीलते समय विशेष ध्यान देना चाहिए। जैसे आलू में विटामिन सी की अधिकांश मात्रा उसके छिलके के ठीक नीचे होती है। अगर हम आलू के मोटे छिलके उतारेंगे, तो विटामिन सी काफी कम हो जाएगा। इसी तरह गाजर के छिलकों में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, रिबोफ्लेविन और थियामिन पर्याप्त मात्रा में होते हैं।

SHREE BALA JI HOSPITAL
(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd.)
Balaji Vihar, Kangra, H.P.
Ph: (01892) 260797, 94594-40797

FACULTY
- Medical Specialist
- Obst. & Gynae. Surgeon
- Radiologist
- Lapro. & Gen. Surgeon
- Orthopedic Surgeon
- Child Specialist
- Anesthetist
- Eye Surgeon
- Nephrologist (Visiting)
- Urologist
- Cardiologist
- Gastroenterology
- Neurosurgeon
- Pathologist
- Dental Surgeon
- Physiotherapist
- Dietician
- ENT

FACILITIES
- Introducing 1.5 Tesla MRI Scan
- Haemodialysis Unit • Angiography, Stenting, Pacemaker • HOLTER, ECHO, TMT • Infertility Unit • Cardiac care Unit (CCU) • Neonatal, Pediatric & Adult ICU • Lithotripsy Unit & C-Arm • Endoscopy, Colonoscopy, ERCP, Foreign Body Removal • X-Ray/USG/Doppler, CT Scan, MRI. • OPG for Dental X-Ray • USG/CT guided FNAC & Pigtail Drainage • Laparoscopic, General & Gynae. Surgeries Neurosurgery, Orthopedic Surgeries (Knee, Hip, Shoulder Replacement) Eye Surgeries, (Phaco Machine) Dental Services, 24 Hr. Laboratory Services

Cashless facility available for Govt. Employees, ECHS, TPA, BPL

24 Hrs Ambulance Service/ Canteen & Chemist shop available

कुकिंग मैनेजमेंट...

खाना पकाना एक ऐसी कला है, जिसे सीखने के लिए आपको रेसिपीज नहीं बल्कि छोटी-छोटी बातों का पता होना जरूरी है। खासतौर पर भागती-दौड़ती जिंदगी में आपको ऐसे तरीके अपनाने होंगे जिससे कि आपका काम आसान हो सके। झटपट खाना काफी हद तक हमारे पकाने के तरीके पर निर्भर करता है। हम सब्जियों को या जो भी हम खाना चाहते हैं, उसे गैस पर देर तक पकाने की जगह भून सकते हैं या ग्रिल कर सकते हैं। इसके अलावा भाप पर पकाना या खाने को उबालना भी एक बेहतरीन विकल्प है। इन तरीकों को अपनाने से खाना जल्दी पक जाता है और साथ ही उसके अंदर सभी पौष्टिक तत्व बने रहते हैं। ये पौष्टिक तत्व गैस पर ज्यादा देर पकाने की वजह से खत्म हो जाते हैं। इन तरीकों की मदद से समय तो बचेगा ही, गैस की खपत भी कम होगी।

● **सलाद रहेगा बढ़िया:** हम सब जानते हैं कि सलाद सेहत के लिए कितना अच्छा है। सलाद को हम पूरा खाना नहीं मानते हैं। पर थोड़ी-सी समझदारी से आप सलाद को नया रूप दे सकती हैं। ब्रोकली, शिमला मिर्च, गाजर, खीरा और पत्ता गोभी आदि थोड़ी कम पकी हों तो भी अच्छी लगती हैं। इन सब सब्जियों को काटकर फ्रिज में रख लें। जब सलाद बनाना हो, उस समय उन्हें फ्रिज से निकालें और थोड़े-से तेल में सलाद को दो मिनट तलें। हल्का पकने के बाद पसंद के मसाले डालें। आप इसमें थोड़ा-सा लहसुन या सॉस भी डाल सकती हैं। इसे आप रोटी, सब्जी या ब्रेड के साथ खा सकती हैं। यह न सिर्फ झटपट तैयार होता है, बल्कि सेहत के लिए भी फायदेमंद है।

● **पास्ता-नूडल्स आएंगे काम:** अगर आपके यहां सभी पास्ता या नूडल्स के शौकीन हैं तो आप पास्ता और नूडल्स को उबालकर फ्रिज में 4 से 5 दिनों तक के लिए आराम से स्टोर कर सकती हैं। जब भी भूख लगे, उबले हुए पास्ता में सब्जियां, सॉस और थोड़ा-सा चीज मिलाएं, फटाफट पास्ता तैयार है।

HIMACHAL PARDESH PUBLIC WORKS DEPARTMENT
Tel. No. 01795222199, e-mail. ee-nal-hp@nic.in
INVITATION FOR BIDS (IFB)
The Executive Engineer HPPWD Nalagarh, Distt. Solan HP on behalf of Governor of HP invites the Item rate bids, in electronic tendering system from the eligible class of contractors registered with HP PWD for the works as detailed in the table.
1. Name of Work : Construction of Health Institution Level-II at Nand in Tehsil Ramshehar Distt. Solan HP (Estimate based on revised drawing No 298,299&300 Job No. 3390) (SH:- C/O Building portion, W.S. & S.I, Septic soak pit and rain harvesting tank, site development, Bio Medical waste pit & safe pit for sharps) **Estimated Cost (Rs)__ :** 51,40,378/- **Starting Date for downloading Bid :** 22-07-2020 at 5.00 P.M **Earnest Money :** 83,900/- **Deadline for submission of Bid :** 05-08-2020 up to 9.00 A.M **Time :** 12 months
The bidders are advised to note other details of Tenders from the department website www.hptenders.gov.in.
Executive Engineer
Nalagarh B&R Division,
HP PWD. Nalagarh

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 07.08.2020 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 06.08.2020.
The earnest money in the shape of FDR/TDR in HP duly pledged in favour of Executive Engineer NH Division HP.PWD 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 Paonta Rajban Shillai Meenus Hatkoti road Km 0/0 to 161/715 (SH:- Construction of Toe wall to protect the existing slab culvert).	3,04,465/-	6100/-	2 Month	350/-

Terms &Conditions:-
1. 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.
2. The Contractors/Firms should attach copy of the Registration/Renewal with the application.
3. 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.
4. The contractors/bidders must inspect the site to ascertain/familiar the site conditions, accessibility etc. before quoting the bid/tender.
5. Conditional and telegraphic tender shall not be accepted and rejected straightway. Tender received after due date and time will be rejected.
6. The contractor/firms should have to produce the details of works in hand in HP. PWD, and its position thereof alongwith application.
7. 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.
8. The Contractor shall have to establish testing laboratory at site for the day to day testing of material.
9. The offer shall remain valid upto 120 days.
10. 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

● जरूरी है...

नींद...

बादाम, नींद को बढ़ावा देने वाला हार्मोन मेलाटोनिन का उच्च स्रोत हैं। इसीलिए यह अच्छी नींद लेने में भी मदद करता हैं। बादाम में मैग्नीशियम की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है, जो नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए उपयोगी है। जो लोग अनिद्रा की बीमारी से पीड़ित है उन लोगों के लिए बादाम सबसे अच्छा साधन हैं। इसके अतिरिक्त, यह तनाव हार्मोन कोर्टिसोल जो नींद को बाधित करता है, के स्तर को कम करने में मदद करता है। अच्छी नींद लाने में हर्ब्स आपके बेहद काम आएंगी। हर्ब्स शरीर को आराम पहुंचाता है और तनाव को दूर करता है। इनमें लैवेंडर, कैममाइल और रोजमेरी आपके लिए अच्छा विकल्प साबित होंगे। अगर रात को सोने से पहले आपको चाय पीने की आदत है, तो हर्बल चाय पी सकते हैं। कोशिश करें कि रात के खाने की मात्रा बहुत ज्यादा न रखें।