• परेशानी...

खर्राटे...

अगर आपका साथी खर्राटे ले रहा है या आप खर्राटे ले रहे हैं, तो चुनौतियों के लिए तैयार रहें। ऐसा इसलिए, क्योंकि नींद जीवन का एक हिस्सा है, इसलिए हमारे पास नींद के व्यवहार के कुछ पैटर्न हैं जिनके साथ हम सहज हैं। लेकिन जब कोई दूसरा व्यक्ति हमारे बिस्तर के वातावरण में कूदता है, तो हम नींद पूरी करने या उनके साथ बिस्तर पर समय बिताने में परेशानी हो सकती है और पूरी तरह से मूड में बदलाव आ सकता है।

इन सभी परेशानियों को देखते हुए जरूरी होता है कि आप इन खर्राटों को बंद करने का तरीका निकालें जो आपके रिश्तों को पटरी पर ला सकता है। इसके लिए शराब से परहेज और दवाओं से छेड़खानी बंद करें, नाक की रुकावट से राहत, नींद की स्थिति बदलना, एक नियंत्रित वजन रखना, ज्यादा मोटापा न बढ़ना, रोजाना करें गले का व्यायाम, धूम्रपान छोड़ना, अच्छी नींद स्वच्छता प्रथाओं का पालन करें।

• कमजोरी...

50 के बाद जरा सावधान...

50 की उम्र बुढ़ापे की शुरुआत माना जाता है। अगर सावधानी न बरती जाए तो 50 की उम्र के बाद शरीर कमजोर होने लगता है, जिसके कारण बीमारियां घर करने लगती हैं। उम्र बढ़ने के साथ हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, टाइप 2 डायबिटीज, मोटापा, ऑस्टियोआर्थराइटिस, मांसपेशियों, कमर व हड्डियों में दर्द की समस्या होने लगती है। इस प्रकार की समस्या उन लोगों के साथ ज्यादा होती है, जो अपने स्वास्थ्य के प्रति उदासीन रवैया अपनाते हैं। जबकि, वे लोग लंबे समय तक सक्रिय जीवनशैली जीते हैं, जो नियमित और संयमित रूप से रहते हैं। यानी वे लोग जो अपनी फिटनेस का ध्यान रखते हैं वे 50 की उम्र के बाद भी स्वस्थ जीवन जीते हैं।

● **उच्च रक्तचाप :** जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ रही होती है, आपकी रक्त वाहिकाओं का लचीलापन कम होने लगता है। इससे आपके शरीर में रक्त पहुंचाने वाली प्रणाली पर दबाव पड़ता है। शोध के मुताबिक, 60 से अधिक आयु वाले अधिकांश लोगों में उच्च रक्तचाप की समस्या देखने को मिलती है। उच्च रक्तचाप के कुछ कारण जिनपर लगाम लगाकर आप खुद को स्वस्थ रख सकते हैं। जैसे- आप अपना वजन नियंत्रित रखें, रोजाना एक्सरसाइज करें, धूम्रपान बिल्कुल भी न करें, किसी भी प्रकार के मानसिक तनाव और अवसाद से दूर रहें और इससे निपटने के उपाय खोजें।

● **टाइप 2 डायबिटीज:** 1980 के बाद से डायबिटीज रोगियों की संख्या धीरे-धीरे बढ़ी है। खासकर मिडिल एज या फिर ज्यादा बूढ़े लोगों ये समस्या देखी गई है। सीडीसी के मुताबिक, 45 साल की उम्र के बाद ही डायबिटीज होने का खतरा बढ़ने लग जाता है, और यह गंभीर हो सकता है। इससे हृदय रोग, किडनी रोग, अंधापन, और अन्य समस्याएं हो सकती हैं। डायबिटीज से बचाव के लिए जरूरी है कि आप अपने ब्लड शुगर की जांच नियमित रूप से कराएं। रोजाना एक्सरसाइज करें, तनाव से दूर रहें और हेल्दी डाइट लें।

● **हृदय रोग:** जब धमनियों में प्लाक का निर्माण होने लगता है तो यह हृदय रोग का कारण बनता है। यह बचपन से शुरू होकर और आपकी उम्र के अनुसार खराब हो जाता है। इसीलिए 40 से 59 वर्ष की आयु के लोगों में हृदय रोग होने की संभावना 20 से 39 आयु वर्ग के लोगों की तुलना में पांच गुना अधिक होती है। हृदय रोग से बचने के लिए मोटापा कम करने की आवश्यकता है। अगर डायबिटीज पेशेंट हैं तो ब्लड शुगर को कंट्रोल करें।

अगर आप अधिक वजन वाले हैं या मोटापा से ग्रसित हैं तो आपको अपनी बीएमआई की जांच करानी चाहिए।

मोटापा कम से कम 20 पुरानी बीमारियों से जुड़ा हुआ है, जिनमें हृदय रोग, स्ट्रोक, मधुमेह, कैंसर, उच्च रक्तचाप और गठिया शामिल हैं...

● **मोटापा:** अगर आप अधिक वजन वाले हैं या मोटापा से ग्रसित हैं तो आपको अपनी बीएमआई की जांच करानी चाहिए। मोटापा कम से कम 20 पुरानी बीमारियों से जुड़ा हुआ है, जिनमें हृदय रोग, स्ट्रोक, मधुमेह, कैंसर, उच्च रक्तचाप और गठिया शामिल हैं। इन समस्याओं की उच्चतम दर 40 से 59 वर्ष के वयस्कों में ज्यादा है, जिनमें से 41 प्रतिशत लोग मोटे हैं।

● **ऑस्टियोआर्थराइटिस:** उम्र बढ़ने के साथ ज्वाइंट पेन की समस्या बढ़ने लगती है। हालांकि, ऑस्टियोआर्थराइटिस का जीवनशैली और आनुवंशिकता से कोई लेना देना नहीं है। इसके लिए पुरानी चोटें, शारीरिक गतिविधि की कमी, मधुमेह और मोटापा जिम्मेदार है। इसके लिए जरूरी है कि आप नियमित रूप से एक्सरसाइज करें, किसी भी प्रकार की चोट का उपचार सही ढंग से कराएं।

● **क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज:** यह फेफड़ों में सूजन का कारण बनता है। यह एक धीमी गति से चलने वाली बीमारी है जिसके बारे में आपको लंबे समय तक पता नहीं चल पाता है। इसके लक्षण आमतौर पर 40 या 50 की उम्र में दिखाई देते हैं। इस बीमारी में आपको सांस लेने में परेशानी हो सकती है। सीओपीडी में खांसी, घरघराहट और बलगम बनने की समस्या होती है। व्यायाम, एक स्वस्थ आहार, और धूम्रपान और प्रदूषण से बचना मदद कर सकता है।

● **भूलने की बीमारी :** अल्जाइमर, मनोभ्रंश (डिमेंशिया) का एक रूप है, जो आमतौर पर 65 या उसके बाद होता है। इस बीमारी की वजह आनुवंशिक भी हो सकती है। इसके अलावा तनावपूर्ण जीवनशैली वाले लोग भूलने की बीमारी के शिकार हो सकते हैं। नियमित रूप से एक्सरसाइज और सही डाइट आपके तनाव को कम कर सकते हैं। ब्लड प्रेशर और ब्लड शुगर को कंट्रोल रखते हुए इस बीमारी को होने से रोक सकते हैं।

अगर आप 50 की उम्र के बाद खुद को स्वस्थ रखना चाहते हैं तो आपको अपनी शारीरिक गतिविधि को बढ़ाने की आवश्यकता है। नियमित एक्सरसाइज जरूर करें, हेल्दी डाइट को फॉलो करें। अपनी तनाव पूर्ण जीवनशैली को सुधारने का प्रयास करें, खुशहाल जीवन जीएं।

Himachal Pradesh Public Works Department

"SHORT TERMS NOTICE INVITING TENDER"

Sealed item rate tender on form 6 & 8 are invited by the Executive Engineer, Mandi Division No.II HP:PWD, Mandi for the following works from the approved and eligible contractors enlisted in HP:PWD, so as to reach in his office on or before **14.8.2020** upto 11:30 A.M and will be opened on the same day at 3:30 P.M in the presence of interesting contractors or their authorized representatives who may like to be present. If it happen to be holiday on the tender will be open on next working day. The application for obtaining the tender form will be received up to **1:00 P.M on 13.8.2020** and EMD should be attached during the submission of application for obtaining the tender form, without EMD application will not be accepted and the tender form can be had from this office against cash payment (Non refundable) up to 5:00P.M on **13.8.2020.**

The earnest money in the shape of National Saving Certificate/Time deposit accounts/saving account in any of the post office and Banks of Himachal Pradesh duly pledged in favour of the Xen must accompany with each tender conditional tender and the tender received without earnest money will summarily be rejected. The earnest money should be attached with application. The offer of the tender shall be kept open for 120 days. The Executive Engineer reserves the right to reject the tender without assigning any reason.

Sr. No.	Name of Work.	Estimated Cost	EMD	Cost of Tender	Eligible class of Contractor	Time Limit
1	Providing and fixing statue/Buit of Rani Khaigarhi at Skodhi Chowk Mandi Distt. Mandi (H.P)	2,70,000-00	5400-00	350-	"D to C"	One month

GENERAL CONDITIONS:-

1. The tender forms will not be issued to those contractors whose performance is not found satisfactory.
2. The contractors whose rates are abnormally low may be asked to furnish the full justification of his rate failing which he will be debarred to compete in tendering for four months.
3. The contractor will not have more than two works in hand at the time of tender and only up to completion of work satisfactory including adherence to quality parameters further work will be awarded to him. All undertaking that he is not having more than two works in hand must be recorded in the application.

Executive Engineer,
Mandi Division No. II
HP:PWD Mandi.

Himachal Pradesh Public Works Department

***** Notice Inviting Tender *****

Sealed item rate tender on form No. 6 & 8 are hereby invited by the Executive Engineer, HP PWD Division Tanda at Nagrota Bagwan on behalf of Governor of Himachal Pradesh for the following work from the approved and eligible contractors enlisted in HP PWD (B & R) whose registration stood renewed as per revised rules so as to reach in his office on or before on **19.08.2020** up to **11:00 A.M.** And the same shall be opened on the same day at **11:30 A.M.** in the presence of intending contractors or their authorized representatives. The tender form can be obtained from his office on cash payment (non refundable) on **18.08.2020** up to **4:00 P.M** and the application for issue of tender form shall be received on **17.08.2020.** up to **12:00** noon. The applications for issue of tender forms accompanied with enlistment letter or renewal letter and the earnest money in the shape of National Saving Certificates/Saving Account of the Post Office /Time Deposit account/FDR in Himachal Pradesh duly pledged in favour of Executive Engineer, HP PWD Division Tanda at Nagrota Bagwan.

The conditional tender and the tender received without earnest money will summarily be rejected. The offer of the tender shall be kept open for 120 days.

Sr. No.	Name of work	Estimated Cost	Earnest Money	Time Limit
1	C/o link road Khart to Busal Km 0/000 to 1/500 under SCSP (SH:-P/L WBM G-I and CC Pavement in Km 0/860 to 1/000).	346319/-	7,000/-	Three months
2	C/o link road Danoa to Drad khas road under SCSP (SH:-Providing and laying WBM G-I and Cement concrete pavement at Rd 0/550 to 0/700).	371056/-	9,600/-	Three months
3	C/o link road to village Kalru under SCSP (SH:-Providing and laying WBM G-I and Cement concrete pavement at Rd 0/650 to 0/800).	371056/-	9,600/-	Three months
4	C/O link road Sohran to Thathal Km 0/000 to 1/700 (SH:-Providing and laying WBM G-I and cement concrete pavement in Km 1/000 to 1/200).	432892/-	8,700/-	Three months
5	C/o link road Busal to Kharat (SH:-Improvement of road width R/Wall at various RD) Part II	415963/-	8,300/-	Three months
6	Construction of link road to Dhiman Basi in Village Bhorni in G.P. Jhikli Kothi Km 0/000 to 1/000 (SH:-C/O C C pavement at RD 0/280 to 0/390, C/O V-Shape drain at RD 0/000 to 0/185 and C/o Edge wall at RD 0/050 to 0/080).(Under SCSP Balance work)	378685/-	7,600/-	Three months

Terms &Conditions:-

1. The contractor/firm should be registered as or dealer GST No.
2 The intending contractor / firm have to produce the copy of latest enlistment and renewal enlisted in HPPWD.
3. If any of the date mentioned above happened to be Gazetted Holidays the same shall be processed on next working day.
4 The Executive Engineer reserves the right to accept/reject any tender/application or all tenders without assigning any reason.
5. The Contractor will have to submit affidavit along with application for issue of tender that he has not more than two works in hand.
6 Next tender will be issued only after completion of previous works in hand.

HIM SUCHANA AVAM & JAN SAMPARK

Executive Engineer
H.P.P.W.D. Tanda Division at Nagrota Bagwan
(On behalf of Governor of Himachal Pradesh)