• न रखें..

फ्रिज में अंडे...

संडे हो या मंडे रोज खाओ अंडे' आपने बचपन में यह टैगलाइन जरूर सुनी होगी। ब्रेकफास्ट हो या फिर डिनर, ज्यादातर लोगों को अंडे खाने बहुत पसंद होता है। कई लोग तो ऐसे हैं, जो मीट, चिकन या मछली नहीं खाते लेकिन अंडे खाते हैं। ऐसे में अंडे खाने के शौकीन लोगों के फ्रिज में अंडे रखे रहते हैं लेकिन आपको बता दें कि कई शोध के अनुसार फ्रिज में अंडे नहीं रखने चाहिए। इसके कई कारण बताए जाते हैं। फ्रिज में रखें अंडे जल्दी खराब हो जाते है। अगर आप चाहते हैं ऐसा न हो तो अंडों को आप रूम टेंपरेचर में ही रखें। आप रोजाना अंडों खाने के शौकीन हैं, तो कोशिश कीजिए कि आप बहुत दिन के रखे हुए अंडे न खाएं। जरूरत हो तो अंडों को खरीद कर लाएं और उनका इस्तेमाल करें। ये बात सही है कि अंडे फ्रिज में रखने से फ्रेश रहते हैं लेकिन इनके पोषक तत्व कम तापमान की वजह से खत्म हो जाते हैं। इसके साथ ही इनका असली स्वाद भी खत्म हो जाता है। फ्रिज में अंडे रखने से उसके ऊपर मौजूद बैक्टीरिया बढ़ भी सकते हैं। ऐसे में अंडे के अंदर भी इनके घुस जाने की तो संभावना होती ही है वहीं इससे फ्रिज में रखे अन्य खाने के सामान में भी बैक्टीरिया फैलने का खतरा बढ़ जाता है।

• देखभाल...

लीवर...

लीवर हमारे शरीर का बहुत महत्वपूर्ण अंग है। इसके बिना हमारा शरीर कुछ भी नहीं। यह हमारी शरीर के सारे जरूरी काम करता है। हमारा खाना पचाने, खून को साफ करने जैसे बहुत से कार्य अकेला लीवर ही करता है। लीवर के बिना हमारा जीना संभव नही है। यह बहुत सी बीमारियों से लड़ने में हमारी मदद करता है। लीवर का दर्द हमारे लिए बहुत खतरनाक साबित हो सकता है। लीवर में दर्द के कारण ये हो सकते हैं।

▸▸ पीलिया का कारण लीवर पर सूजन है। पीलिया होने पर लीवर काम करना बंद कर देता है। और हमारी त्वचा और आंखे पीली पड़ने लगतीं हैं। भूख लगनी भी बंद हो जाती है। यह हमारे लीवर में गर्मी होने के कारण होता है।

▸▸ बाजारों में खुली रखी हुई चीजें खाने से ओर बासी चीजें खाने से भी हमारा लीवर खराब हो सकता है। बाजार की बासी ओर खुली रखी हुई चीजो पर मक्खी भिनभिनाती रहती है। जिस से वह खाना दूषित हो जाता है। अगर वही दूषित चीजे खायीं जायें तो, हमारे लीवर में वायरस चले जाते हैं। जिस वजह से पेट मे दर्द, लूज मोशन लिवर इंफेक्शन जैसी समस्यायें हो जाती हैं।

▸▸ यदि खान-पान पर ध्यान ना दिया जाए और जंक फूड जैसी चीजों का सेवन ज्यादा किया जाएं तो हमारा वजन बढ़ने लगता है। हमें मोटापे की समस्या घेर लेती है। मोटापे के कारण लीवर पर बहुत ज्यादा असर पड़ता है। ज्यादा मोटापे के कारण हम जो भी काम करते हैं जल्दी ही थक जाते हैं। लीवर में दर्द होने लगता है। अगर हम लगातार दौड़ लेते है तो भी हमारी पसलियों के नीचे दर्द होने लगता है।

▸▸ एल्कोहोलिक हेपेटाइटिस तब होता है जब बहुत अधिक शराब का सेवन लीवर को ओवरटेक कर लेता है। इस वजह से वजन कम हो जाता है। भूख कम हो जाती है व मतली हो सकती है। बहुत से केस में हलका बुखार और थकान और कमजोरी महसूस होती है।

▸▸ शरीर में पोर्टल वेन आंतों से लीवर में रक्त लाने का काम करतीं है। लेकिन अगर रक्त का थक्का blod clot हो जाए तो यह नस को अवरुद्ध कर देता है। इस वजह से आपको अपने लीवर द्वारा अपने पेट के ऊपरी दाहिने हिस्से में अचानक दर्द महसूस हो सकता है। आपके पेट में सूजन और बुखार भी हो सकता है।

▸▸ आपका पित्ताशय की थैली ठीक लीवर के नीचे होती है। पित्ताश्य में पथरी (पाचन रस जो कठोर हो जाते हैं) आपके लीवर के दर्द का कारण बनती हैं। आपको अचानक बहुत तेज दर्द हो सकता है। ये स्टोन पेन आपके कंधे के ब्लेड के बीच, या आपके दाहिने कंधे में, आपके ऊपरी पेट के दाहिने भाग में हो सकता है।

▸▸ बाजार में प्लास्टिक के बंद पैकेट में जूस आते है उनका उपयोग करने से भी लीवर में बीमारियां हो सकती है प्लास्टिक की थैली, बोतल, पैकेट में बंद चीजो का उपयोग हमे नही करना चाहिए इनसे हमारे शरीर के अंदर जो प्लास्टिक चला जाता है वो लीवर पर बहुत बुरा असर डालता है जिस से लीवर में दर्द होता है।

कलर ब्लाइंडनेस

दुनियाभर में कलर ब्लाइंडनेस की समस्या अब आम हो गई है, 12 में से 1 पुरुष इस समस्या का शिकार हो रहे हैं। लेकिन वहीं, जब ये मामला महिलाओं में देखा जाता है तो 200 में से 1 महिला कलर ब्लाइंडनेस का शिकार होती है। जिसमें उन्हें सही से किसी रंग को पहचानना मुश्किल हो सकता है। वैसे कलर ब्लाइंडनेस अंधेपन का कोई रूप नहीं है, लेकिन रंग देखने के तरीके में कमी है। अगर आप कलरब्लाइंड का शिकार हैं, तो आपको कुछ रंगों जैसे नीले और पीले या लाल और हरे रंग को पहचानना या सही रंग को देखने में काफी परेशानी हो सकती है। कई लोगों को इसका शिकार होने के बाद भी इस बारे में पता नहीं होता, तो आपको परेशानी होने की जरूरत नहीं है। हम आपको इस लेख के जरिए बताएंगे कि कलर ब्लाइंड क्या है, कितने प्रकार के कलर ब्लाइंड होते हैं और इसको कैसे पहचाना जा सकता है।

● **कलर ब्लाइंड के कारण:** आंख को शारीरिक या रासायनिक नुकसान होना, ऑप्टिक तंत्रिका को नुकसान पहुंचना, मस्तिष्क के कुछ हिस्सों को नुकसान पहुंचने के कारण रंगों की जानकारी कम होना, मोतियाबिंद व बढ़ती उम्र।

● **कलर ब्लाइंड के लक्षण:** अगर आप रंगों को देखने और उन्हें पहचानने में परेशान हो रहे हैं या फिर आपकी ओर से बताया गया रंग कोई और नकार रहा है तो ये कलर ब्लाइंड का संकेत हो सकता है। अगर आपको भी इस स्थिति का सामना करना पड़ रहा है तो आपको समझना चाहिए ये कलर ब्लाइंड का लक्षण है। अगर आप रंग दृष्टि की समस्याओं को झेलते हैं, तो आपको निश्चित रूप से अपने डॉक्टर से मिलना चाहिए। रंग दृष्टि का अचानक या धीरे-धीरे नुकसान किसी भी तरह की अंदरूनी स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है।

कलर ब्लाइंडनेस के प्रकार और पहचानने का तरीका

● **रेड-ग्रीन कलर ब्लाइंडनेस:** अगर आपकी आंखों के लाल शंकु या हरे शंकु में फोटोपिगमेंट ठीक से काम नहीं करते हैं, तो ये रेड-ग्रीन कलर ब्लाइंडनेस होते हैं। जैसे-

▸ **ड्यूटेरोनोमाइल :** इस तरह के कलर ब्लाइंड को इस रंग के अंधापन का सबसे आम रूप है और करीब 5 प्रतिशत पुरुषों को प्रभावित करता है, लेकिन ये महिलाओं में काफी कम देखा जाता है। आंखों की ऐसी स्थिति तब होती है जब ग्रीन कोन फोटोपिगमेंट काम नहीं करता है।

▸ **प्रोटानोमली :** आपका लाल शंकु फोटोपिगमेंट सही तरीके से काम नहीं करता है। यह महिलाओं में बहुत कम देखा जाता है और लगभग पुरुषों में 1 प्रतिशत देखा जाता है।

▸ **प्रोटानोपिया :** आपके पास कोई काम करने वाली लाल शंकु कोशिकाएं नहीं हैं। ये स्थिति भी महिलाओं में दुर्लभ है और लगभग 1 प्रतिशत पुरुषों को प्रभावित करती है।

ब्लू-यलो कलर ब्लाइंडनेस

▸ **ट्राईटेनोमली :** आपकी आंखों में मौजूद नीली शंकु कोशिकाएं एक सीमित तरीके से काम करती हैं। जिसके लिए दूसरे रंगों की पहचान करना मुश्किल हो जाता है।

▸ **ट्रिटेनोपिया :** इसे नीले-पीले रंग के अंधापन के रूप में भी जाना जाता है, अगर आपके पास कोई नीला शंकु कोशिका नहीं है। नीला हरा दिखता है, और पीला हल्का ग्रे या बैंगनी दिखता है, तो ये आपके लिए ब्लू-यलो कलर ब्लाइंडनेस होता है।

अक्सर कई बार लोग भागदौड़ भरी जिंदगी के बीच आंखों के रंग देखने की गलतियों को नजरअंदाज कर देते हैं, जो कलर ब्लाइंडनेस का संकेत हो सकता है। इससे बचने के लिए आपको समय-समय पर अपनी आंखों का ख्याल रखना चाहिए साथ ही रंगों की पहचान को जांचना चाहिए।

• मानसिक रोग...

अवसाद...

गंभीर अवसाद एक बहुत ही सीरियस इश्यू है। इसको आप हल्के में ना टाले। यदि आपको किसी भी तरह के अवसाद के लक्षण महसूस हो रहे हैं ,तो यह आपकी जान भी ले सकता है। इसलिए समय रहते आपको अपने लिए कोई सटीक कदम उठाने की आवश्कता है।

यह बीमारी आपके स्वास्थ्य पर भी बहुत नेगेटिव असर डालती है। यदि आप किसी बात से दुखी हैं य आपको मानसिक तनाव है तो आपको डिप्रेशन व ओवर्थिंकिंग की समस्या होना सम्भव है। आपका मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्त्वपूर्ण होता है जितना की आपका शारीरिक स्वास्थ। इसलिए आपको मन से स्वस्थ रहने की भी आवश्यकता है अन्यथा आपको कई तरह के रोग जैसे वजन बढ़ना या बहुत कम हो जाना या फिर इम्यूनिटी का बहुत कम होना आदि हो सकते हैं। आप एक अस्वस्थ लाइफस्टाइल की ओर चले जाएंगे।

H.P P W D NOTICE INVITING TENDER

Sealed item rate tender on the form 6&8 are invited by the Executive Engineer, Dharampur Division, HPPWD Dharampur on behalf of Governor of HP for the following works from the approved and eligible contractor enlisted in HPPWD.

TENDER SCHEDULE:

1	Date and time of receipt of application for the tender form upto	04.09.2020 upto 4.00 PM
2.	Date and time of issue of tender form :	05.09.2020 upto 4.00 PM
3.	Date and time of receipt of tenders:	07.09.2020 upto 11.00 AM
4.	Date and time of opening of tenders:	07.09.2020 upto 11.30 AM

The tender form will be issued against cash payment (non refundable), the earnest money in the shape of NSC/FDR/Deposit at call of any Post Office/Bank in H.P duly pledged in the name of the Executive Engineer, Dharampur Division, HPPWD Dharampur must accompany with each tender. Conditional tender and tender received without earnest money will summarily be rejected.

Sr. No.	Name of work	Estimated Cost (In Rs.)	Earnest Money (In Rs.)	Time
1	C/o Degree College at Dharampur in Tehsil Dharampur Distt Mandi (H.P.) (SH: C/O U Shape drain at play ground)	4,58,420.00	10000.00	Two months

Terms and Conditions:-

5. The contractors/firms should posses the following documents at the time of application (Photocopy to be attached):- i) Latest renewal of enlistment. (ii) PAN (Permanent Account No.), (iii) Copy of GST registration. (iv) Copy of EPF Number, (v) Owned/Hired documentary proof of the machinery required for the work. Vi) Cost of tender, vii) Earnest Money.
6. The Contractors/firms are required to quote their rates both in figures and words, failing which under-signed reserve the right to accept/reject any or all tenders without assigning any reasons.
7. 1% cess charges on the amount of work awarded will be recovered from the contractor and the contractor has to get registered with Labour Officer-cum-Registering Officer-cum- Cess Collector within one month from the issue of the award letter.
8. The contractor will give affidavit that he has not two or more works in hand for execution, failing which the application shall be rejected.
9. The offer of the tender shall remain valid upto 120days after the opening.
10. The Executive Engineer reserves the right to reject/cancel any or all the tenders without assigning any reason(s).

Executive Engineer,
Dharampur Division,
HP.PWD, Dharampur