

● सेहत की बात...

## सुबह खालीपेट खाएं 5 भीगे बादाम

बादाम खाने में मीठा और तीखा दोनों तरह का होता है। आपको बता दें कि मीठा वाला बादाम खाने में इस्तेमाल किया जाता है और तीखा वाला बादाम तेल बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। बादाम में अधिक मात्रा में न्यूट्रिशन और मिनरल्स पाए जाते हैं जैसे प्रोटीन, ओमेगा 3 फैटी एसिड, ओमेगा 6 फैटी एसिड, विटामिन श्व, कैल्शियम और फॉस्फोरस आदि ज्यादा मात्रा में होते हैं। कुरकुरे और मीठे बादाम को या तो कच्चा खाया जाता है या फिर उसे किसी मीठे और स्वादिष्ट व्यंजन में स्वाद को बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। बादाम ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए फायदेमंद होता है या फिर शरीर की नर्व और मांसपेशियों की क्रियाविधि को सामान्य रूप से चलाने में मदद करता है। कई सारे न्यूट्रिण्ट यह मानते हैं कि कच्चे बादाम की तुलना में भीगे हुए बादाम का सेवन करना ज्यादा फायदेमंद होता है क्योंकि रात भर इसे भीगाने के बाद इसके छिलके में मौजूद टॉक्सिक पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और ज्यादातर न्यूट्रियेंट्स हमें मिल जाते हैं।

● **पाचन बढ़ाता है :** जब बादाम को भिगोकर खाया जाता है तो यह आसानी से पच जाता है और पाचन की सम्पूर्ण क्रिया को सुचारू रूप से चलाता है और पेट को स्वस्थ रखता है।

● **प्रेगनेंसी के लिए अच्छा होता है :** गर्भवती महिलाओं को भीगे बादाम का सेवन जरूर करना चाहिए क्योंकि इससे उन्हें और उनके होने वाले बच्चे को पूरा न्यूट्रिशन मिलता है जिससे दोनों स्वस्थ रहते हैं।

● **दिमाग स्वस्थ रहता है :** डॉक्टर्स का यह मानना है कि रोजाना सुबह सुबह 4 से 6 बादाम का सेवन करने से आपकी मेमोरी तेज होती है और आपका सेंट्रल नर्वस सिस्टम ठीक से काम करता है जिससे

दिमाग स्वस्थ रहता है।

● **कोलेस्ट्रॉल को कम करता है :** बादाम में मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड और विटामिन E की वजह से यह शरीर में मौजूद कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और ब्लड में गुड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को बढ़ाता है।

● **हार्ट के लिए अच्छा होता है :** भीगे बादाम में मौजूद प्रोटीन, पोटेसियम और मैग्नीशियम हार्ट को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी होते हैं। इसके अलावा इसमें ढेर सारे एंटी-आक्सीडेंट गुण होने की वजह से यह हार्ट की खतरनाक बीमारियों को भी दूर करता है।

● **ब्लड प्रेशर नियंत्रित करता है :** भीगे हुए बादाम में ज्यादा पोटेसियम और कम मात्रा में सोडियम होने की वजह से यह ब्लडप्रेसर के साथ और दूसरी हार्ट से जुड़ी समस्याओं को नियंत्रित करता है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम की वजह से यह ब्लड के प्रवाह को भी सुचारू रूप से नियंत्रित करता है।

● **वजन कम करता है :** अगर आप मोटापे से परेशान हैं और अपना वजन कम करना चाहते हैं तो अपनी डाइट में भीगे हुए बादाम को शामिल करें। ऐसा करने से आपको देर तक भूख नहीं लगती है जिससे आप अपना वजन आसानी से कम कर सकते हैं।

● **कब्ज दूर करता है :** भीगे हुए बादाम का सेवन करने से आपको कब्ज आदि की समस्या नहीं होती है क्योंकि बादाम में अधिक मात्रा में फाइबर होता है जिसकी वजह से आपका पेट अच्छे से साफ होता है।

● **इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है :** कई सारी स्टडी के अनुसार भीगे बादाम में प्री-बायोटिक गुण होता है जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करता है। प्री-बायोटिक गुण होने की वजह से यह आंतों में मौजूद गुड बैक्टीरिया के निर्माण को



बढ़ाता है जिससे ऐसी कोई बीमारी नहीं होती है जिसका असर आपकी आंतों पर पड़े।

● **त्वचा की एजिंग को दूर करता है :** स्किन से झुर्रियों को दूर करने के लिए कोई और चीजें इस्तेमाल करने के बजाय आपको भीगा हुआ बादाम खाना चाहिए

क्योंकि यह एक नैचुरल एंटी-एजिंग फूड माना जाता है। सुबह सुबह भीगे हुए बादाम का सेवन करने से चेहरे पर झुर्रियां नहीं पड़ती हैं और आपकी त्वचा स्वस्थ रहती है।



## HIMACHAL PRADESH PUBLIC WORKS DEPARTMENT

### NOTICE INVITING TENDER

Sealed item rate tenders on PWD form 6 & 8 are hereby invited by the Executive Engineer, Theog Division, H.P.P.W.D., Theog on behalf of the Governor of HP. for the following works from the eligible contractors enlisted in H.P.P.W.D. (B&R) whose registration stood renewed as per revised rules and also registered under the H.P. General Sales Tax Act, 1968 so as to reach in this office on or before **23/03/2021 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 representative who may like to be present. The tender documents can be had from this office against cash payment (Non-refundable) on **22/03/2021 up to 4.00 P.M.** and the application for issue of tender form shall be received on **20/03/2021 up to 4:00 P.M.**

The amount of earnest money in the shape of NSCs/FDR deposit at call of any of the Post office/ Bank duly pledged in favour of XEN HPPWD. Theog must be accompanied with the application for tender documents. Please note no exemption orders of earnest money will be entertained. Conditional tenders and the tenders received without earnest money as mentioned above will similarly be rejected. The offer of the tenders shall be kept open for 90 days. The Executive Engineer reserves the right to reject any tender of all tenders without assigning any reasons. If it happens to be a holiday on the day of opening of tenders the same will be opened on the next working day at the same time and venue.

Sr. No.	Name of work	Name of Divn.	Estimated Cost (Rs.)	Earnest money (Rs.)	Cost of form (Rs.)	Time allowed for completion
1	2	3	4	5	6	7
1	A/R & M/O Matiana Baragoan road km. 0/0 to 25/810 ( SH:- C/O R/wall at km. 17/032 to 17/047)	Theog	3,52,544	7,100	350	Two months
2	C/O Shilaroo to Rachhan road km. 0/0 to 2/390 (SH:- Formatikon cutting in km. 1/105 to 1/157) balance work	Theog	70,581	1,450	350	One month
3	C/O Shilaroo to Rachhan road km. 0/0 to 2/390 (SH:- Prov. and laying Kharanja stone soling in km. 0/195 to 0/650,0/740 to 1/0, 1/0to 2/0 and 2/0 to 2/090)	Theog	4,61,579	9,300	350	Two months
4	C/O Shilaroo to Rachhan road km. 0/0 to 2/390 (SH:- C/O 900m,m dia Hume pipe culvert i/c wing walls at Rd 1/235 and 1/273)	Theog	2,20,214	4,500	350	Two months
5	S/R to Govt. Degree College Building at Theog in Tehsil Theog ( SH:- Minor repakir W.S. & S.I. providing PVC water storage tank)	Theog	3,09,585	6,200	350	Two months
6	Imp. of black spot Chhaila Ghoond Banari road km. 0/0 to 21/600 ( SH:- C/O B/wall at RD 13/980 to 14/05)	Theog	2,81,143	5,700	350	One month
7	C/O Chinkar Dhar to Challontha road km. 0/0 to 2/0(SH:- Cutting in earth work at km./RD 1/240 to 1/630)	Theog	4,76,315	9,600	350	Two months

- (1) The contractors are required to be produce a copy of their PAN No. Sale tax No. with sales tax clearance Certificate and should produce a copy of enlistment /renewal letter.
- (2) Special care should be taken to write the rates both in figures and in words failing which tender is likely to be rejected.
- (3) The contractor will have to submit the proof of registration Under Employees Provident Fund & Miscellaneous Provision Act 1952 (EPF number) within a month from award of work/contract. Failure to observe this condition shall render the tender of contractor liable to summary rejection.
- (4) The bidder are advised to quote rates inclusive of G.S.T. as applicable notified vide Additional Chief Secretary (PW) to the Govt. of H.P. letter No. PBW(B)C(17)2/2012 dated 07/08/2018, G.S.T. shall not be paid extra.
- (5) The contractor will give affidavit duly attested from the competent authority that he has not more than two works in hand for execution failing which the application shall be rejected.
- (6) The contractors whose rates are abnormally low may be asked to furnish the full justification of his rates failing which he will be debarred to complete in tendering for three months.
- (7) The provision of notification issued vide Addl. Chief Secretary (PW) to the govt. of H.P. Notification No.PBW(B)(B)22-1/2002 dated 26/5/2015 shall also be applicable.
- (8) The contractors have to supply "M" form or supplementary form 'W' or 'X' in lieu of the Royalty of minerals used in the execution of work, otherwise no payment will be released.

Executive Engineer,  
Theog Division, B&R,  
H.P.P.W.D., Theog  
On Behalf of Governor of Himachal Pradesh

## NOTICE INVITING TENDER

Sealed tender are invited from the interested & registered parties by the Executive Engineer, Nahan Division, HPPWD Nahan for the following works:-

Sr. No.	Name of Work	Number of workmen required
<b>Outsource Daily cleaning &amp; routine</b>		
1.	Sanitation work in the premises of 12th Circle HPPWD office at Nahan.	01 Nos.
2.	Sanitation work in the premises of HPPWD Division & sub division office at Nahan.	01 Nos.
3.	Sanitation work in the premises of Circuit House at Nahan.	2 Nos.
4.	Sanitation work in the premises of PWD Rest House Nahan.	1 Nos.

**Terms & conditions:-**

- The tender should reach in the office of undersigned on or before 26.03.2021 at 11:00AM and the same shall be opened on 26.03.2021 At 03:00 PM in the presence of parties or their authorised representative.
- The firm must have E.P.F. registration number & have to produce the same at the time of tender.
- Service tax shall be re-imbursed on production of document depositing the service tax to the Govt. by the firm.
- The firm has to allow all holidays to the workmen deployed. But some substitute must be provided on all holidays.
- The firm will have to pay the workman gratuity under workmen Gratuity Act 1972.
- The firm will have to arrange and pay the HRA to the employee's to be deployed for the propose. If the employees are not local.
- The firm will have to provide proper uniform to the workman to be deployed.
- The firm will have to provide the hand-wash, sanitizer, liquid soap, toilet paper, paper napkin, air purifier, odonil, brooms, dusters, mopping, buckets, wiper, and all type of equipment for clearing, choked pipes & cleaning purpose to the workmen.
- The firm will be responsible for cleaning whole premises/campus daily.
- The workmen deployed must be available from 7AM to 2PM
- The firm will have to submit the documents such as acquaintance roll, attendance chart, and schedule of E.P.F. & receipt of service tax issued by the authority concerned to the undersigned every month.
- The payment shall be released against the bill submitted by the successful bidder as described here-in-above, every month.
- In case of any dispute between the firm and workmen, the undersigned in the capacity of principal employer reserves the right to deduct the amount claimed from the bills of the firm & to make payment to workmen..
- Every dispute shall be heard and decided within the jurisdiction of HPPWD Division.
- Any type of breach of these conditions will lead to summary rejection of the contract of the firm.
- The successful bidder will have to sign the contract agreement which shall be valid for 12 months.
- The contract can be extended after expiry of 12 month depending upon the complete satisfaction of employer with increase of 5% for 12month.
- On mutual consent after 31st March every year, In case any of parties does not will to continue, one month notice will be essential for continuing or discontinuing services.
- The undersigned reserves the right to close the work & to terminate the contract at any time at the risk & cost of the firm, if the work is found Un-satisfactory.
- The successful bidder shall be responsible to provide ESIC, Social Security benefits and other insurance benefits etc. as are necessary under labour law & other labour welfare Act etc. to the labour/workmen to be deployed.

Him Suchna & Jansampark