● आजकल...

हेल्दी डाइट से दूर हो रहे हैं युवा

आज युवाओं में फास्टफूड की आदत तेजी से पनप रही है। इससे उनकी सेहत को कितना नुकसान हो रहा है, इस बात का अंदाजा उन्हें तब लगता है जब उन का शरीर इस छोटी सी आयु में ही रोगग्रस्त होने लगता है। संतुलित भोजन के अभाव में शरीर कई तरह की बीमारियों से घिरने लगता है। इन बीमारियों में मुख्यरूप से मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप असमय आंखों में चश्मा लगना और बालों का सफेद होना शमिल है। युवाओं को चाहिए कि वे युवावस्था से ही ताउम्र स्वस्थ जीवन जीने के लिए अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहें।

● सुबह साढ़े 5 से 6 बजे के बीच नियमित उठने की आदत डालें।

● उठते ही रोज 2-3 गिलास कुनकुना पानी पिएं। इस से पेट साफ रहेगा और पूरे दिन शरीर में ताजगी बनी रहेगी।

● नियमित रूप से दांत साफ करें और चेहरा अच्छी तरह धोएं। इस से रात को चेहरे पर आई मृत चमड़ी के साफ होने से चेहरे के रोमकूप खुल जाते हैं और चेहरा चमकने लगता है।

● हर रोज सुबह व्यायाम करें।

● व्यायाम के बाद थोड़ा आराम कर स्नान अवश्य करें, इस से शरीर के रोमकूप साफ हो कर खुलते हैं और दिनभर पसीने के रूप में शरीर की गंदगी के लिए बाहर निकलने का रास्ता बनता है। इस तरह त्वचा में ताजगी बनी रहती है।

● जब भी समय मिले, 1-2 घंटे मैदान में जा कर खूब खेलें और पसीना बहाएं।

● हमेशा संतुलित भोजन ही करें।

● भोजन हमें स्वाद के लिए नहीं करना चाहिए बल्कि स्वस्थ रहने के लिए करना चाहिए, इसलिए बिना भूख के खाना न खाएं. मनुष्य यह आदत जानवरों से भी सीख सकता है। जानवरों का पेट भरा होने के बाद आप चाहे उन के सामने कितना ही अच्छा चारा क्यों न डालें, वे नहीं खाते। यही कारण है कि जानवर कभी मोटापे का शिकार नहीं होते।

● **नाश्ता :** नाश्ते में दूध, अंडा, मक्खन, पनीर, अंकुरित अनाज, कच्चा सलाद, दलिया, उपमा, चपाती, हरी सब्जियां, सूखे मेवे, फल इत्यादि हर रोज अपनी इच्छानुसार बदल-बदल कर ले सकते हैं। इनमें से मनपसंद चीजें रोटी में डाल कर रोल बना कर खाया जा सकता है। इस तरह का पौष्टिक नाश्ता शरीर को स्वस्थ और तरोताजा रखता है।

● कुछ लोग नाश्ता करना आवश्यक नहीं समझते जोकि सरासर गलत है। चूंकि हम रातभर लंबे समय तक बिना कुछ खाए रहते हैं इसलिए अगले दिन शरीर में ऊर्जा और स्फूर्ति बनाए रखने के लिए सुबह का नाश्ता अनिवार्य है। यदि हम अधिक शारीरिक परिश्रम करते हैं और भूख लगती है तो दोपहर के भोजन से 2 घंटे पहले और शाम को जूस या अन्य हलका भोजन भी ले सकते हैं।

● **दोपहर का भोजन :** दोपहर का भोजन आवश्यकतानुसार भरपेट खाएं. इस समय हमारा भोजन कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण विटामिनयुक्त संतुलित भोजन होना चाहिए।

● **रात्रि भोजन :** रात्रि का भोजन सोने से 2-3 घंटे पहले अवश्य कर लेना चाहिए. भोजन करने के तुरंत बाद सोने से भोजन ठीक से पचता नहीं है। रात्रि का भोजन संतुलित होने के साथसाथ दोपहर के भोजन से हलका और सुपाच्य होना चाहिए, क्योंकि इस समय हमारे शरीर को केवल आराम ही करना होता है।

● **कार्बोहाइड्रेट्स :** यह शरीर को शक्ति देता है. शारीरिक परिश्रम करने वालों को इस की अधिक आवश्यकता होती है। यह हमें स्टार्च वाले खा-पदार्थोंजैसे चावल, आटा, मैदा, आलू विभिन्न प्रकार के अनाजों, दालों आदि से प्राप्त होता है। यह मीठे फलों खजूर, गन्ना, शलजम, चुकंदर, मेवा, चीनी, गुड़, शक्कर, शहद इत्यादि से प्राप्त होता है. इस की कमी से शरीर में निर्बलता आती है और भोजन भी ठीक से पचता नहीं है।

● **प्रोटीन :** शारीरिक शक्ति प्रदान करने, कोशिकाओं की टूट-फूट में सुधार करने, नई कोशिकाएं बनाने, मानसिक शक्ति बढ़ाने, रोग निवारणशक्ति उत्पन्न करने और शारीरिक वृद्धि के लिए भोजन में प्रोटीन का सेवन बहुत आवश्यक है। प्रोटीन में नाइट्रोजन की मात्रा बहुत अधिक होती है जो शारीरिक वृद्धि के लिए बहुत जरूरी है। नाइट्रोजन प्रतिदिन मूत्र के साथ काफी मात्रा में हमारे शरीर से बाहर निकलता रहता है। इसलिए इस कमी को पूरा करने के लिए हमें प्रतिदिन प्रोटीन का सेवन अवश्य करना चाहिए।

HIMACHAL PRADESH PUBLIC WORKS DEPARTMENT

'NOTICE INVITING TENDERS'

Sealed item rate tenders on form 6&8 are hereby invited by the Executive Engineer, Palampur Division HP.PWD., Palampur on behalf of the Governor of H.P for the following work from the approved and eligible contractors enlisted in HP.PWD, (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 his office on or before **31.05.2021** up to 11.00 AM. 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 documents can be had from his office against cash payment (Non-refundable) on **28.05.2021** up to 4.00 P.M and the application for issue of tender form shall be received on **27.05.2021** up to 12.00 noon.

The earnest money in the shape of FDR/saving account of the Post office/Bank in H.P duly pledged in favour of the XEN must accompany with each tender. Conditional/ incomplete tenders & tender without earnest money will be summarily rejected. The XEN reserves the right to accept or reject any or all tenders or drop the proposal of tenders without assigning any reasons.

S. No.	Name of work.	Estimated Cost (in Rs.)	Earnest Money (In Rs.)	Time Limit	Cost of form (In Rs.)
1	C/O Balance work of New Indoor Block Building in civil Hospital at Palampur (Sw:- Cutting in earth work, P/F(Cobbling) wall putty and moulding etc.)	4,57,283/-	9,200/-	Three Months	350/-
2	Special Repair of A.E. Residence at Palampur. (Near old Bus Stand) (SW:- Roofing work)	4,38,015/-	8,760/-	Three Months	350/-
3	Banuri to Molichak road Km. 0/000 to 2/500 & Deogram to Banuri road Km. 0/000 to 1/500 (SW:- Repair of Pot Holes)	3,66,220/-	7,400/-	Three Months	350/-
4	Rattan Ropa Ghar Kapoor Basti road Km. 0/000 to 5/000 & Patti to Badehar Km. 0/000 to 2/500 (SW:- Repair of Pot Holes)	4,00,962/-	8,050/-	Three Months	350/-
5	C/O link road Chowki Patwarkhana Keshar Bag Colony to Rajpur Chowk Km. 0/000 to 2/000 (SW:- C/O Edge wall with V- Shape Drain at Rd. 0/015 to 0/081.50 & P/L CC. Pavement road Rd. 0/048 to 0/051 & C/O 600 mm Dia HP Culvert at Rd. 0/050)	3,28,483/-	6,600/-	Three Months	350/-
6	Special Repair of Main entrance 5Th. Circle office building at Palampur (SW:- P/F prepainted G-I Sheet roofing with steel angle iron trusses & wood ceiling etc.)	1,54,761/-	3,100/-	Three Months	350/-
7	C/O Chachian Khas to Rakh road Km. 0/000 to 2/000. (SW:- C/O Crash Barrier at Rd. 1/830 to 1/880)	1,67,834/-	3,400/-	Three Months	350/-

Terms & Conditions:-

Following documents should accompany the application for tenders.

1. G.S.T. No.
2. Valid copy of Registration
3. Machinery will be of the contractor where required.
4. Certificate regarding possession of machinery.
5. Telegraphic/Fax tenders are not acceptable.
6. The tender documents can be received by registered/ Insured post which should be received in this office on or before the date of opening of tender by 11.00 A.M positively.
7. Contractor should have successfully executed two works of similar nature of 1/3 amount of estimated cost or similar single work of amount equal to estimated cost during the last preceding three years
8. The Contractor will have to submit affidavit along with application for issue of tender that he has not more than two works in hand . Next tender will be issuedonly after completion of previous works in hand.

HIM SUCHANA AVM JAN SAMPARK

HPPWD TENDER

Sealed item rate tender on form 6 & 8 are hereby invited by the Executive Engineer, Sundernagar Division, HPPWD Sundernagar on behalf of Governor of HP for the following works from the approved and eligible Contractors so as to reach in this office on or before **02.06.2021** up to **11:00 AM** and will be opened on the same day at 11:30 AM in the presence of the intending contractors or their authorized representatives if any. The tender forms can be had from this office against cash payment (Non refundable) upto 01:00 PM on **01.06.2021.**

The earnest money in the shape of National Saving Certificate/ Time Deposit Account / Saving Account in any of the Post Office and Bank in H.P. duly pledged in favour of Executive Engineer, Sundernagar Division, HP.PWD Sundernagar must be accompany with each tender. Conditional tenders and the tenders received without earnest money will summarily be rejected. The Executive Engineer reserves the right to reject the tender without assigning any reasons.

Sr. No.	Name of work	Estimated Cost (Rs.)	Earnest Money	Time	Appropriate class class of contractor	Tender cost
1.	C/o link road Village Bhawana to Gamohu KM 0/0 to 5/0 (SH: Providing and laying 20mm thick premix carpet surface in Km 1/040 to 1/640) under SCSP.	4,98,573/-	10,000/-	Three Month	Class -C & D	350/-
2.	A/R & M/O Old NH-21 Chandigarh Mandi Manali road Km 173/900 to 178/330 (SH: C/o edge wall and earth cutting in various reaches)	3,77,510/-	8,000/-	Three Month	Class -C & D	350/-
3.	C/o link road Village Bhawana to Gamohu KM 0/0 to 5/0 (SH: Providing and laying 20mm thick premix carpet surface in Km 1/640 to 2/240) under SCSP.	4,98,573/-	10,000/- Month	Three	Class -C & D	350/-
4	Restoration of rain damages on Pandar Tattapani road KM 0/0 to 32/0 (SH: P/L G-II for correction layer and repair of pot holes between KM 9/0 to 13/0).	4,90,190/-	10,000/-	Three Month	Class- C & D.	350/-
5	A/R & M/O various roads under Dehar Sub Division, HPPWD Dehar (SH: P/L G-II for correction layer and repair of pot holes at various roads/ RDs).	4,79,222/-	10,000/-	Three Month	Class- C & D.	350/-
6	A/R & M/O Jawahar Lal Nehru Govt. Engineering College at Sundernagar (SH: Painting work thereof) Deposit work.	1,80,765/-	4,000/-	Three Month	Class- C & D.	350/-
7	C/o link road NH-21 Ropari to Harizan Basti Baila Dol KM 0/0 to 1/500 (SH: Prov. and laying wearing coat (G-II) at KM 0/0 to 0/850) under SCSP.	4,79,294/-	10,000/-	Three Month	Class- C & D.	350/-
8	RRD on Sehli School to Chahri road KM 0/0 to 15/330 (SH: C/o R/wall at RD 11/612 to 11/618.50).	4,02,015/-	8,500/-	Three Month	Class- C & D.	350/-

Conditions:-

The tender documents shall be sold to only those contractors who fulfill the conditions as under:-

1. Application must be accompanied with EMD. Applications without EMD shall be summarily rejected.
2. The contractors are required to submit the proof of G.S.T. registration/ EPF Registration/ Latest ITR return alongwith application form.
3. Conditional and incomplete tenders shall be rejected.
4. The XEN reserves the right to accept or reject the tender without any reason.

HIM SUCHNA AVAM JAN SAMPARK