

• नॉलेज बढ़ाए...

बच्चों को गिफ्ट...



अक्सर देखा गया है कि माता-पिता अपने बच्चों को खुश करने या किसी खास मौके पर गिफ्ट देना पसंद करते हैं। माता-पिता के मन में यही ख्याल आता है कि बच्चे को कपड़े या खिलौने गिफ्ट में दिया जाए, जबकि उन्हें कुछ ऐसा गिफ्ट दिया जाना चाहिए जो उन्हें पसंद तो आए ही साथ में उनकी नॉलेज भी बढ़ाए। अगर आप चाहते हैं बच्चों को कुछ अच्छा सीखने को मिले तो आप उनके लिए खिलौनों की बजाए म्यूजियम, साइंस एग्जिबिशन, एम्यूजमेंट पार्क आदि की टिकट खरीदें और उन्हें वहां ले जाकर वहां की नई चीजों के बारे में जानकारी दें। कुछ नया देखकर वे खुश भी होंगे और उनकी नॉलेज भी बढ़ेगी। अगर आप बच्चों को पौधे गिफ्ट करेंगे तो वे पर्यावरण के प्रति जागरूक होंगे। उन्हें यह पौधा घर के आंगन या बालकनी में खुद लगाने और उसकी देखरेख के लिए कहें। इसे बढ़ता देख कर उन्हें खुशी भी होगी। बच्चों को हमेशा उनके शौक के हिसाब से गिफ्ट दें। अगर उन्हें ड्रॉइंग-पेंटिंग या म्यूजिक का शौक है तो उन्हें खिलौने की जगह कलर बॉक्स, ड्रॉइंग पेपर, उसका पसंदीदा गिटार, माउथ ऑर्गन आदि गिफ्ट करें। जिससे उनकी क्रिएटिविटी बढ़ेगी और उनकी आगे जाकर काम भी आएगी। इसकी बचपन की यादों को आगे जाकर तरोताजा रखने के लिए उन्हें एक एल्बम जरूर गिफ्ट करें। उन्हें इसमें अपनी नई-पुरानी फोटोज लगाने के लिए बोलें। जिसे उसे बड़ा होकर देख कर खुशी मिलेगी।



• चिंता...

परीक्षा का समय...



बदलते समय के साथ बच्चे पढ़ाई से ज्यादा समय मोबाइल गेम और इंटरनेट की दुनिया पर बिताने लगे हैं। थोड़ा सा खाली वक्त और हाथ में मोबाइल। उस पर से जब वक्त परीक्षा का हो तो अभिभावक के लिए खुद परीक्षा की घड़ी आन पड़ती है कि कैसे बच्चों को पढ़ाई के लिए बैठाया जा सके और उनका मन भी लगा रहे। परीक्षा के समय से कुछ पहले बच्चों को सुबह उठ कर 1 घंटे पढ़ने की आदत डाले और सुबह के ब्रेकफास्ट में कुछ भी उनका मनपसन्द तैयार करें, खाने के लिए जो इनरजेटिक भी हो और इसकी तैयारी रात से ही कर लें। परीक्षा का शेड्यूल तय होते ही उसी हिसाब से टाइम टेबल बना ले, किस विषय कितना पढ़ना है और कौन सा विषय की तैयारी हो चुकी है, ये सब बच्चों से डिस्कस करके टाइम टेबल तय कर ले और पढ़ाई के दौरान थोड़ा खेलने को भी दे ताकि बच्चे बोर न हो पढ़ाई के समय बच्चों के खाने पीने का भी खास ध्यान रखें।



SHREE BALAJI 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 ◆ HOLTHER, 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

बिस्तर गीला करना...

बच्चों द्वारा बिस्तर गीला करना एक बहुत ही आम समस्या है। प्रायः बच्चा तीन वर्ष की आयु तक अपने मूत्राशय पर काबू पा लेता है। अतः यदि तीन वर्ष से अधिक आयु का बच्चा बिस्तर गीला करता है तो ही इसे असामान्य मानना चाहिए। बिस्तर गीला करने के दो कारण हो सकते हैं। एक तो यह कि शुरू-शुरू में बच्चा पेशाब करने में काबू नहीं रख पाता और दूसरा यह कि मूत्राशय पर नियंत्रण होने के बावजूद किसी भावनात्मक परेशानी के कारण बिस्तर गीला करना। मूत्राशय पर नियंत्रण न होने के भिन्न-भिन्न कारण हो सकते हैं। कुछ बच्चों में नाड़ी तंत्र में खराबी होने के कारण वे मूत्राशय पर नियंत्रण नहीं रख पाते। कुछ बच्चे किसी मनोवैज्ञानिक बीमारी से पीड़ित होने के कारण मूत्राशय पर नियंत्रण नहीं रख पाते। ऐसा पांच से आठ वर्ष की आयु में बीच होता है। मनोवैज्ञानिक तनाव या भावनात्मक गड़बड़ी के भी कई कारण हो सकते हैं जैसे छोटे भाई या बहन का पैदा होना या किसी प्रियजन की हानि होना आदि।

लड़कियों की तुलना में लड़कों में यह समस्या ज्यादा पाई जाती है। परिवार के एक से ज्यादा बच्चों में भी यह समस्या पाई जा सकती है। हां, प्रत्येक बच्चे की समस्या की गंभीरता में फर्क होता है। ऐसा हो सकता है कि कोई बच्चा हमेशा रात में बिस्तर गीला करता हो जबकि दूसरा बच्चा केवल सप्ताह या महीने में दो-तीन बार ही ऐसा करता हो।

इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए अभिभावक प्रायः बच्चों को सजा देते या उनका दूसरे

बच्चों के सामने मजाक बनाते हैं। ऐसा हरगिज नहीं करना चाहिए इससे समस्या और जटिल हो सकती है। आधुनिक मनोचिकित्सा में इस बीमारी पर काबू पाने का कारगर उपाय है। मनोचिकित्सक बच्चे की मानसिक समस्या को समझकर उसका निदान कर सकता है।

HIMACHAL PRADESH PUBLIC WORKS DEPARTMENT

INVITATION FOR BIDS (IFB)

The Executive Engineer Division HPPWD Tanda at Nagrota Bagwan Distt Kangra H.P on behalf of Governor of H.P 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.

| Sr. No. | Name of Work | Estimated Cost (Rs.) | Starting date for download-ing Bid | Earnest Money | Deadline for submission of Bid |
|---------|--|----------------------|------------------------------------|---------------|--------------------------------|
| 1 | Construction of Additional Alteration in Govt. High Scholl at Kandi Kangra (HP) (Deposit Work) (SH:-Construction of 2 Nos Class room including boundary wall etc.) | 1243197/- | 24.01.2020 | 24870/- | 11.02.2020 |
| 2 | A/R & M/O on various roads under Sub-Division HP PWD Nagrota Bagwan in Distt Kangra (HP) (SH:-Providing and laying of interlocking paver 80mm thickness) | 1995774/- | 24.01.2020 | 39600/- | 11.02.2020 |
| 3 | Construction of Additional Alteration in Govt. High School at Sunhi in Distt Kangra (HP) (Deposit Work) (SH:-Construction of 2 Nos Class room only. | 1110207/- | 24.01.2020 | 22210/- | 11.02.2020 |

The bidders are advised to note other details of tenders from the department website www.hptenders.gov.in.

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

HP.PWD TENDER NOTICE

Sealed item rate tenders are hereby invited on behalf of the Governor of HP for the following works from the eligible contractor enlisted in the appropriate class in HPPWD. So as to reach in the office of the Executive Engineer, Shimla Division No-1, HPPWD Shimla-3 on or before 13-02-2020 up to 1030 A.M. The tenders will be opened on the same day at 11.00AM. in the presence of the intending contractors or their authorized agents who may wish to be present. The applications for issue of tender forms shall be received 11-02-2020 from 10.00 A.M. to 4.00 P.M alongwith FDR for the required amount. The tender form shall be issued on 12-02-2020 from 10.00 A.M. to 4.00 P.M.

The intending contractors shall bring their registration letter renewal of their enlistment and proof of CST/GST/ other-wise the tender documents shall not be issued to them.

The earnest money as shown below shall accompany the tender in the shape of NCS/Time deposit receipt or post office Saving Bank Account in H.P. duly pledged in the name of Executive Engineer. The contractors who do not deposit the earnest money in the prescribed manner, their tender shall summarily be rejected without assigning any reason. The tenders offer shall be kept open for 120 days.

| Sr. No. | Name of Work | Estimated Cost | Earnest Money | Time allowed | Form Cost |
|---------|---|----------------|---------------|--------------|-----------|
| 1 | Restoration of rain damages on Shoghi Mehli Junga Sadhupul road km. 12/375 to 48/925 (SH:- C/O Retaining wall at RD. 21/635 to 21/650). | 390028/- | 7800/- | 60 days | 350/- |
| 2 | R/R Damages on Shoghi Mehli Junga Sadhupul road km. 12/375 to 48/925 (SH:- C/O R/wall at RD. 43/156 to 43/170). | 467743/- | 9400/- | 60 days | 350/- |
| 3 | R/R Damages on Shoghi Mehli Junga Sadhupul road km. 12/375 to 48/925 (SH:- C/O R/wall at RD. 43/170 to 43/170). | 120948/- | 3700/- | 60days | 350/- |

Terms & Conditions:-

- 1 The contractor/firm shall have his GST No. and attested copy of the same be attached with the application for issue of tender form.
- 2 The contractor/firm should attach attested copy of registration/renewal.
- 3 Copy of PAN card be attached with the application form.
4. Copy of EPF be attached with the application form.

HIM SUCHANA AVAM JAN SAMPARK