• औषधी...

पुनर्नवा...

इसकी तीन जातियां होती हैं। सफेद फूल वाली को विषखपरा, लाल फूल वाली को साठी और नीली फूल वाली को पुनर्नवा कहते हैं। सफेद पुनर्नवा की जड़ को पीस घी में मिलाकर आंख में लगाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। आंखों में अगर खुजली हो रही हो तो इसे लगाने से फायदा होता है। लाल पुननजूवा यानी साठी कड़वी और ठंडी होती है जो कि सांस की समस्या, कफ, पित्त और खून के विकार को समाप्त करती है। कफकी समस्या होने पर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में दिन में कई बार नीला पुननजूवा देने से फायदा होता है। ऐसा करने से उल्टी के साथ कफ निकल जाता है और मरीज को आराम मिलता है। पुनर्नवा का प्रयोग करने से दिल पर खून का दबाव बढ़ता है जिसके कारण ब्लड सर्कुलेशन तेजी से होता है और खून से होने वाले वाले विकार नही होते है। शरीर के किसी भी भाग में सूजन होने पर पुनर्नवा का प्रयोग करने से सूजन समाप्त हो जाती है। यह फेफड़ों की झिल्ली में सूजन को भी कम करता है। अगर शरीर के बाहरी हिस्से में सूजन हो तो पुनर्नवा के पत्तों को पीसकर गरम करके बांधिए, सूजन कम हो जाएगी। अगर इसकी पत्ती बांधने से सूजन ठीक न हो तो पुनर्नवा को कुटकी, सौंठ और चिरायता के साथ मिलाकर काढ़ा बनाकर पीने से तुरन्त लाभ होता है। दमा के मरीजों के लिए भी यह बहुत फायदेमंद है। दमा के मरीज चंदन के साथ मिलाकर इसका सेवन करें। इससे कफआना बंद होता है और दमे से श्वास की नली में हुई सूजन भी समाप्त होती है। अपच होने पर पुनर्नवा का सेवन करने से फायदा होता है।

• काम की बात...

जंगली तुलसी...

आॅसीमम सैक्टम एक द्विबीजपत्री तथा शाकीय, औषधीय पौधा है। यह झाड़ी के रूप में उगता है और 1 से 3 फुट ऊंचा होता है। इसकी पत्तियां बैंगनी आभा वाली हल्के रोएं से ढंकी होती है। पत्तियां 1 से 2 इंच लम्बी सुगंधित और अंडाकार या आयताकार होती हैं। पुष्प मंजरी अति कोमल एवं 8 इंच लम्बी और बहुरंगी छटाओं वाली होती है, जिस पर बैंगनी और गुलाबी आभा वाले बहुत छोटे हृदयाकार पुष्प चक्रों में लगते हैं। बीज चपटे पीतवर्ण के छोटे काले चिह्नों से युक्त अंडाकार होते हैं। नए पौधे मुख्य रूप से वर्षा ऋतु में उगते हैं और शीतकाल में फूलते हैं। पौधा सामान्य रूप से दो-तीन वर्षों तक हरा बना रहता है। इसके बाद इसकी वृद्धावस्था आ जाती है। पत्ते कम और छोटे हो जाते हैं और शाखाएं सूखी दिखाई देती हैं। इस समय उसे हटाकर नया पौधा लगाने की आवश्यकता प्रतीत होती है।

भारत के प्रत्येक भाग में तुलसी के पौधे पाये जाते हैं इसका पौधा बड़ा वृक्ष नहीं बनता केवल डेढ़ या दो फुट तक बढ़ता है। इसकी जड़ें धरती की गहराई तक जाकर पानी खींच नहीं सकती। नित्यजल सिंचन से इसकी संभाल-सुरक्षा की जाती है। तुलसी की लगभग 60 प्रजातियां एशिया, अफ्रीका, अमेरिका तथा अन्य देशों में उगाई जाती है। तुलसी लगभग हर जलवायु में पाई जाती हैं। तुलसी सदा हरित होती है। साधारणत: मार्च से जून तक इसे लगाते हैं। सितम्बर और अक्टूबर में वह फूलता है। सारा पौधा सुगंधित मंजरियों से लद जाता है। जाड़े के दिनों में इसके बीज पकते हैं। यह बारहों माह किसी न किसी रूप में प्राप्त किया जा सकता है। तुलसी की सामान्यतया निम्न प्रजातियां पाई जाती हैं।

काली तुलसी गम्भीरा या मामरी।

- मरुआ तुलसी, मुन्जरिकी या मुरसा, या मीठी तुलसी)।
- राम तुलसी, वन तुलसी। सफेद तुलसी
- कपूर तुलसी, बेल तुलसी।
- श्यामा तुलसी
- जंगली तुलसी।

तुलसी का पत्र, मूल, बीज उपयोगी अंग हैं। इन्हें सुखाकर मुख बंद पात्रों में सूखे शीतल स्थानों पर रखा जाता है। इन्हें एक वर्ष तक प्रयोग में लाया जा सकता है। सर्वत्र एवं सर्वदा सुलभ होने से पत्रों का प्रयोग ताजी अवस्था में किया जाना ही श्रेष्ठ है। ऐसा शास्त्रीय मत है कि पत्तों को पूर्णिमा, अमावस्या, द्वादशी, सूर्य संक्रांति के दिन, मध्याह्न काल रात्रि दोनों संध्याओं के समय बिना नहाए-धोए न तोड़ा जाए। उपयुक्त समय पर तोड़ा जाना धार्मिक महत्त्व रखता है, जल में रखे जाने पर ताजा पत्र भी तीन रात्रि तक पवित्र रहता है।

शहतूत...

यह स्वादिष्ट और शीतल फल है। शहतूत में मौजूद गुण शरीर में पानी की कमी को दूर करके प्यास को बुझाते हैं। साथ ही साथ यह पेट की जलन, और पेट के कीड़ों को खत्म करता है।

इसमें मौजूद पोटेशियम, विटामिन ए और फास्फोरस जोड़ों के दर्द, गले की बीमारी और आमवात को ठीक करते हैं। शहतूत खाने से पाचनशक्ति बढ़ती है। और जुकाम भी ठीक होता है...

गर्मी के मौसम में मिलने वाला शहतूत सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। यह स्वादिष्ट और शीतल फल है। शहतूत में मौजूद गुण शरीर में पानी की कमी को दूर करके प्यास को बुझाते हैं। साथ ही साथ यह पेट की जलन, और पेट के कीड़ों को खत्म करता है। इसमें मौजूद पोटेशियम, विटामिन ए और फास्फोरस जोड़ों के दर्द, गले की बीमारी और आमवात को ठीक करते हैं। शहतूत दो प्रकार का होता है बड़ा शहतूत और छोटा शहतूत। इसके औषधीय गुण निम्न हैं

- शहतूत खाने से पाचनशक्ति बढ़ती है। और जुकाम भी ठीक होता है।
- कब्ज और पेशाब संबंधी रोग शहतूत खाने से ठीक होते हैं।
- शहतूत खाने से आंखों की रोशनी बढ़ती है और इसमें मौजूद गुण इंसान को हमेशा जवां बनाए रखते हैं।
- गर्मियों में शहतूत आपको लू से बचाता है। लू से बचने के लिए हमेशा शहतूत खाएं।
- शहतूत सेवन करने से लीवर की बीमारी, पेशाब में जलन और गुर्दों की बीमारी भी ठीक होती है।
- शहतूत के पत्तों को पीसकर उसके लेप को गर्म करके फोड़ों के उपर लगाने से फोड़े ठीक हो जाते हैं। और घाव भी जल्दी भर जाते हैं।
- खुजली और दाद में भी शहतूत के पत्तों का लेप लगाने से वे जल्दी ठीक हो जाते हैं।
- शहतूत के रस को पानी में मिलाकर कुल्ला करने से मुंह के छाले दूर होते हैं।
- यदि गले में जलन हो रही हो तो शहतूत का रस या शहतूत का शरबत पीने से गले की जलन दूर होती है।
- टांसिल्स बढ़ गए हों तो गर्मपानी में 1 चम्मच शहतूत के रस को मिलाकर गरारे करने से ठीक होते हैं।
- शहतूत दिल संबंधी बीमारियों के लिए भी फायदेमंद होता है। नियमित शहतूत का रस पीने से दिल की कमजोरी दूर होती है।

Himachal Pradesh Public Works Department

INVITATION FOR BIDS (IFB)

The Executive Engineer, Bhawarna Division, HPPWD Bhawarna on behalf of Governor of Himachal Pradesh, againre-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:-

Name of work : Construction of Health Sub Centre building with delivery room at Bhoura in Tehsil Palampur Distt. Kangra (H.P) (SW: C/o Building portion (Ground floor) including WS & SI, septic tank etc.) **Estimated Cost :** 9,55,703/- **Starting date for downloading Bid :** 06/05/2020 **Earnest Money :** 19,200/- **Deadline for Submission of Bid :** 20/05/2020

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

Executive Engineer
HPPWD Division Bhawarna
Pin-176083, Tel:01894-247777
e-mail: eepwd-bhaw-hp@gov.in
on behalf of Governor of H.P

Himachal Pradesh Public Works Department

NOTICE INVITING TENDER

Sealed item rate tenders on form No. 6 & 8 are hereby invited by the Executive Engineer, **Tauni Devi Division, HP:PWD Tauni Devi** for the following works on behalf of the Governor of Himachal Pradesh from the approved and eligible Class **C & D contractors** enlisted in HP:PWD so as to reach in this office as per time schedule given below:- **1. Date of receipt of Applications for tender forms:- 18.05.2020 upto 1.00 PM. 2. Date of issue/sale of Tender forms 18.05.2020 upto 5.00 PM (against cash payment) 3. Date of receipt of Tender:-19.05.2020 upto 10.30 AM 4. Date of opening of Tender:- 19.05.2020 at 11.00 AM. 1. Name of work:-** . Repair and Maintenance on various roads under sujanpur Sub Division (Chabutra Section)(SH:- P/L repair of pot holes and patch work on Hamirpur to Sujanpur road Km. 2/600 to 8/500 E/cost-499253.00 Earnest Money-10000.00 Time- Three months. Cost -350/-

NOTE:- The tender documents shall be issued only to those contractors/firms who fulfill the criteria and submit the documents with the application as required.

HIM SUCHANA AVAN JAN SAMPARK.

• रोज खाएं...

सौंफ...

रोजाना सौंफ *खाना कई बीमारियों में दवा जैसा काम करता है। इसे रोज खाने से शरीर में मिनिरल्स की कमी दूर होती है। सौंफ मिनिरल्स और एंटी ऑक्सीडेंट से भरा होता है। डायजेशन को सही करने के साथ ही ये एसिडीटी और सांसों की बदबू को खत्म करने वाला भी होता है। सौंफ में कई तरह के विटामिन, मिनरल्स और पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो हमारे स्वास्थ्य के साथ-साथ हमारे शरीर के लिए भी काफी फायदेमंद होते है। आयुर्वेद में भी सौंफ को बुद्धि बढ़ाने वाला, कफ खत्म करने वाला, पाचन संबंधी बिमारियों को दूर करने के साथ ही आंखों के लिए फायदेमंद माना गया है। सौंफ दो तरह की होती है। सौंफ में डाइटरी फाइबर बहुत होता है। यानी अगर आप रोज 100 ग्राम इसे खा लें तो ये आपके वेट लॉस प्रोग्राम के लिए भी अच्छा होता है। ये फाइबर शरीर में पाचन क्रिया को बढ़ाकर हमारे द्वारा खाए गए खाद्य पदार्थों को जल्द पचाने में मदद करते हैं। इससे इंस्टेंट एनर्जी मिलती है।*