● शौक...

कटे फलों को रखें ताजा...

फल खाने का शौक रखने वालों को इस बात की दिक्कत होती है कि कटे हुए फल को किस तरह से भूरा होने से बचाएं। हो सकता है कि आपने ढेर सारे फल काटे हों और आप उसे किसी वजह से ना खा पाए हों। तो ऐसे में आज हम आपको बताएंगे कि उन्हें किस तरह से सुरक्षित रखें, जिससे ना तो उनका रंग बदले और ना ही उनका ताजापन खराब हो।

नींबू का जूस फल को भूरा होने से रोक कर उसके कुरकुरेपन को लंबे समय तक बनाए रखने में मदद करता है। एक नींबू के रस से आप 1.5 कटोरा भर के फलों को ताजा बनाए रख सकता है। आपको बस कटे हुए फलों पर नींबू निचोड़ना है और पूरे फलों पर लगाना है। फलों पर नींबू का रस डालने के बाद उसे फ्रिज में रखना ना भूलें।

अगर आपको पहला आइडिया

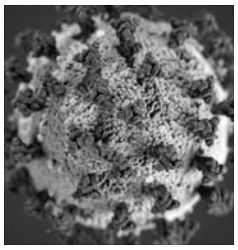
पसंद नहीं आया हो तो, आप फलों को काट कर कटोरे सहित उसे प्लास्टिक के पैकेट या फिर एल्यूमिनियम फॉइल में ऊपर से लपेट कर रख दें। फिर उस में छोटे छोटे छेद कर दें। फलों को ढंकने की एक वजह है कि ऐसा करने से वे फ्रिज के अन्य खाद्य पदार्थों की खुशबू नहीं लेंगे और ना ही अपनी महक को फ्रिज में फैलाएंगे। सिट्रस एसिड के पावडर के इस्तेमाल से आपके फल 10-12 घंटों तक ताजे बने रहेंगे। बाजार में आपको सिट्रस एसिड, पावडर के रूप में मिल जाएगा। इससे आपके फलों का स्वाद भी वैसा का वैसा ही रहेगा। ठंडा पानी अपने कटे हुए फलों को डिब्?बे में बंद कर के बरफ मिले ठंडे पानी में रखें। इससे आपके फल 3-4 घंटो तक ताजे बने रहेंगे।

● टॉयलेट सीट से भी...

फैल सकता है कोरोना वायरस...

कोरोनावायरस से बचने के लिए कई सावधानियां बरतने की सलाह दी जा रही है। इस बीच एक नया शोध हुआ है। इस शोध के अनुसार, टॉयलेट में फ्लश करने से भी कोरोनावायरस बढ़ने की संभावना होती है। ऐसे में सलाह दी जा रही है कि टॉयलेट में फ्लश करने से पहले उसका सीट कवर ढक दें। चीन के येंगझाउ यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने सलाह दी है कि टॉयलेट यूज़ करने के बाद फ्लश करने से पहले टॉयलेट सीट को ढंक दें।

चीनी शोधकर्ताओं ने दावा किया है कि मानव पाचन तंत्र में कोरोनावायरस काफी लंबे समय तक जीवित रह सकता है और मल के जरिए यह बाहर निकल सकता है। इनके मुताबिक, कोरोनावायरस से संक्रमित मरीजों में ठीक होने के बाद भी पांच सप्ताह तक कोरोनावायरस जिंदा रह सकते हैं। रिसर्च के शोधकर्ताओं का कहना है कि जब टॉयलेट में फ्लश करते हैं, तो कोरोनावायरस के कण हवा में फैल जाते हैं और यह पूरे वातारण को संक्रमति कर सकते हैं। इस कारण टॉयलेट का इस्तेमाल करने के बाद इसके सीट को ढंककर फ्लश करना चाहिए। ठीक हुए मरीजों में 5 सप्ताह तक कोरोनावायरस के कण मल में जिंदा रहते हैं, इसी आधार पर शोधकर्ताओं ने टॉयलेट सीट ढंककर फ्लश करने की सलाह दी है। यह रिसर्च फिजिक्स ऑफ फ्लुइड्स नामक जर्नल में प्रकाशित हुआ है।



रिसर्च में कहा गया है कि टॉयलेट सीट से कोरोनावायरस के कण निकलकर बाथरूम के वातारवरण को संक्रमित कर सकते हैं। यह कण एक मिनट से अधिक हवा में रह सकते हैं। ऐसे में इस हवा के संपर्क में आया व्यक्ति कोरोनावायरस से संक्रमित हो सकता है। क्या कहा गया रिसर्च में? रिसर्च में देखा गया है कि फ्लश करने पर पानी के बहाव के कारण कोरोनावायरस के कण पानी से 3 फीट ऊंचाई तक पहुंच सकते हैं। इसके कारण यह कण हवा में जाकर मिल जाते हैं। अगर सीट को कवर करके फ्लश किया गया, तो संक्रमण को फैलने से रोका जा सकता है। इस बारे में शोधकर्ता जी-शियांग वैंग ने कहा है कि जहां पर टॉयलेट का अधिक इस्तेमाल होता है, वहां कोरोनावायरस फैलने का खतरा अधिक होता है। खासकर ऐसे घरों में जहां एक साथ ज्यादा सदस्य रहते हैं।

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:- 07.07.2020 upto 1.00 PM. 2. Date of issue/sale of Tender forms 07.07.2020 upto 5.00 PM (against cash payment) 3. Date of receipt of Tender:-08.07.2020 upto 10.30 AM 4. Date of opening of Tender:- 08.07.2020 at 11.00 AM. 1. Name of work:- R/M of Junior Engineer office HPPWD Sub Division at Tauni Devi (SH:- P/F 0.60 mm thick prepainted sheet roofing, Truss, Particle board chajja ceiling minor repair work Estimated cost- 499021/- 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.

HIMACHAL PRADESH PUBLIC WORKS DEPARTMENT

e-Procurement Notice
INVITATION FOR BIDS (IFB)

1. The **Executive Engineer HPPWD Solan Distt H.P.** on behalf of Governor of H.P. invities the item rate bids, in electronic tendering system, from the eligible class of contractors registered with HPPWD for the work as detailed in the table.

Sr. No.	Name of work	Estimated Cost	Staring date for down-loading Bid.	Earnest Money	Deadline for submission of Bid
1.	"Construction of link road to Baba Tharamula at Kandaghat at KandaghatKm/0/0 to Km.1/120 under SCSP (SH:-Balance work of P/cement concrete interlocking paver block 80mm thick in portion Km.0/0 to Km.0/240")	6,63,866/-	24.06.2020 10:00 HRS	13,300/-	08.07.2020 10:30 HRS
2.	"Construction of link road from Dharon Ki Dhar to Nagali Km.0/0 to 3/500 under SCSP (SH:-C/0 5/7 mtrs wide road, CD soling & M/T in Km.0/0 to 1/090 (SW :-F/c in Km.0/0 to 1/080 & C/o retainng wall & breast wall)"	12,18,917/-	24.06.2020 10:00 HRS	24,400/-	08.07.2020 10:30 HRS
2.	"Construction of Oily Maryog road Km. 0/0 to Km.3/0 under SCSP (SH:- M/*T of road in Km.0/0 to 3/0) (SW:- M/T of road in Km. 2/0 to Km. 3/0 including side drain and parapets)"	16,10,877/-	24.06.2020 10:00 HRS	31,700/-	08.07.2020 10:30 HRS

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

Executive Engineer
HPPWD Division Solan, Distt. Solan H.P.
on behalf of Governor of Himachal Pradesh

HIMACHAL PRADESH PUBLIC WORKS DEPARTMENT

"NOTICE INVITING TENDERS"

Sealed item rate tender are hereby invited by the Executive Engineer, Ghumarwin Division, HP-PWD. Ghumarwin for the following works from the registered contractors of appropriate class enlisted in HP-PWD, whose registrations stood renewed as per revised instructions and also registered dealers under the Himachal Pradesh, General Sales Tax Act. 1968. The important date of tender are as under:-

Date of application 08/07/2020
Date of sale of tender. 09 /07/2020

The tender shall be received up to 11:00A.M. on 10/07/2020 and will 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 form can be had from this office against cash payment as shown below (Non-refundable) during the working hours on 08/07/2020.

The Earnest money in the shape of National Saving Certificate/Deposit at call/ Time Deposit /Account/ in any of the Post-Office /Nationalized Bank in H.P. duly pledged in favour of Executive Engineer, Ghumarwin Division, HP-PWD, Ghumarwin must accompany with each application. Conditional tenders and the tenders received without earnest money will simultaneously be rejected. The offer of the tender shall be kept open for 120 days. The XEN reserve the right to accept or reject the tenders without assigning any reason.

S No.	Name of work	Estimated Cost	Earnest Money	Cost of form	Time limit
1	A/R & M/o to Various road under Dadhol Section Sub Division Bharari (SH:- Repair of pot holes on Various road (i) Gugga Mohra Kapahra Sukker Khad road Km 0/0 to 3/375 (ii) Chali Tenk Gattian Kaghdani Samlohal road Km 0/0 to4/120 (ii) Chali Challaran Dhinwan Sukker Khad road Km 0/0 to 2/300 (iv) Junalla karloti Chhat road Km 0/0 to 6/495 (v) Kotlu Brahamana road Km 0/0 to 2/0 (iv) Berthin Chatt Dabiri road Km 2/0 to 4/250.)	464625/-	9300/-	Rs.350/-	Two Month
2	A/R & M/o to Various road under Dadhol Section Sub Division Bharari (SH:- Repair of pot holes on Various road (i) link road Dangar to Nichla Dakhuit Km 0/0 to 2/0 (ii) Dangar to Chokhna road Km 0/0 to 4/0 9iii) Nihari to Dadhol Kalln Km 0/0 to 3/0 (iv) Daloh to Mudakhar road 0/0 to 1/600 and (v) Doon Sohni Devi road Km 0/0 to 1/0.)	362172/-	7300/-	Rs.350/-	Two Month
3	A/R & M/o GTB road Km 0/0 to 46/0 (SH;- repair of pot holes in km 25/0 to 40/0 Various RDs)	494545/-	10000/-	Rs.350/- Month	Two
4	C/o link road Jobola Panchaytghar to vill Bagdu Km 0/0 to 1/0 (Sh:- M/T at RD 0/210 to 0/660.)	288309/-	5800/-	Rs.350/-	One Month
5	A/R & M/o various road under Jhandutta Sub Division Jhandutta Section (Sh:- Maintenance of WBM & Repair to Pot holes in various roads.	499131/-	1000/-	Rs.350/-	One Month
6	C/o Non Residence building at Sub Division Jhandutta (Sh:- C/o two room alongwith old JE Residence building cum AE office building.)	483812/-	9800/-	Rs.350/-	Two Month

TERMS & CONDITIONS:-

1. The tender forms will not be issued to those contractors whose performance is not found satisfactory.
2. The contractors should have executed two similar type of works 1/3 of each amount put to tender or single work of amount
qual to the amount put to tender within last five years.
3. The list of similar type of work executed & work done performance certificate issued by the concerned Executive Engineer/GST/EPF No should be accompanied with application.
4. Earnest money should be accompanied with application. Application without earnest money will not be entertained.

HIM SUCHNA AVAM JAN SAMPARK