•करवा चौथ पर...

पत्नी के दें ये गिफ्ट

करवा चौथ पर 14 से 15 घंटे तक निर्जला व्रत रख कर पत्नी, पति की लंबी उम्र की कामना करती है। खुद को पूजा के प्रति समर्पित कर वह पति के प्रति अपने प्रेम को दर्शाती है ऐसे में पति का भी ये फर्ज बनता है कि वह अपनी पत्नी को स्पेशल फील कराए और पत्नी के प्रति अपने प्रेम से रूबरू कराएं।

ऐसे में आपको करवा चौथ पर अपनी पत्नी को ऐसे उपहार देने चाहिए जो उसकी पसंद का हो और उसे उसकी जरूरत भी हो।

▶ **सैलून या स्पा वाउचर :** शायद ही कोई महिला हो जिसे सैलून या स्पा का वाचर पसदं न आएं। वैसे भी लंबे व्रत और पूजा की तैयारी के बाद एक रिलेक्सिंग मसाज की जरूरत होगी ही। ऐसे में आपका ये स्पा वाउचर उन्हें बहुत पसंद आएगा। त्योहार नजदीक आते ही सैलून भी खूब ऑफर देते हैं, आप इसका भी फायदा उठा कर एक सर्विस पर एक सर्विस फ्री का ऑफर ले सकते हैं।

▶ **कैंडिल लाइट डिनर :** कैंडिल लाइट

डिनर से रोमांटिक चीज कुछ नहीं होती। यदि आप अपनी वाइफ को इस सरप्राइज डिनर के लिए इंवाइट करें तो ये बेहद खास उपहार हो सकता है। आपके साथ सुकून के पल गुजारना और आपका केयरिंग रवैया पत्नी को रिचार्ज कर देगा। आप अपनी वाइफ को ऐसी जगह डिनर पर या डे आउट पर ले जाएं, जहां आप दोनों एक दूसरे के साथ क्वालिटी टाइम बिता सकें।

▶ **फिटनेस इक्विपेंट्स :** अगर आपकी वाइफ फिटनेस फ्री है तो उसके लिए आप फिटनेस बैंड, ट्रैकिंग टूल, ब्लूटूथ स्पीकर या कुछ ऐसे ही फिटनेस इक्विपेंट्स दे सकते हैं। इससे आपको यह भी बताने का मिलेगा कि आप अपनी वाइफ के फिटनेस के लिए बहुत सजग हैं।

▶ **वीकेंड आउटडोर ट्रिप :** आप खुद और अपनी वाइफ के बिजी शेड्यूल से एक छोटा सा ही वीकेंड ट्रिप प्लान करें। अपनी वाइफ को ऐसी जगह ले जाएं जहां, उसे सुकून मिले और आपका साथ भी। ये एक ऐसा प्लान है जो आपकी वाइफ का मूड बूस्टर होगा और आपके रिलेशन को और मजबूती देगा।

•सावधानी...

व्रत खोलने के बाद

करवाचौथ का व्रत पति की लंबी आयु के लिए रखा जाता है। इस व्रत में सूर्योदय होने के साथ व्रत शुरू हो जाता है और से चांद निकलने के बाद इस व्रत को खोला जाता है। निर्जला व्रत होने के कारण इस व्रत को करने में खास सावधानी भी बरतनी होती है। व्रत खोलने के बाद खानपान को लेकर खास ध्यान देना होता है। ऐसा इसलिए कि करीब 14 से 15 घंटे तक बिना पानी के रहने के बाद एकाएक पानी पीना या कुछ भी खा लेने से आपका स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

ऐसे में जरूरी है कि व्रत खोलने के बाद खान-पान को लेकर पहले ये जानकारी रखी जाए ताकि व्रत खोल कर आप खुद को ऊर्जावान और हेल्दी महसूस करें। तो आइए जानें कि करवाचौथ का पारन कैसे और किस चीज से करना चाहिए और क्या सावधानी बरतनी चाहिए।

● करवाचौथ का व्रत पति के जल पिलाने के बाद ही खुलता है। पूजा के समय एक घूंट जल से व्रत खुल जाता है, लेकिन इसके बाद आप कभी एकाएक ढेर सारा पानी न पीएं। धार्मिक रूप से मान्यता है कि चांद की तरह नजर आने वाला साबूत एक बताशा खा कर थोड़ा सा पानी पीना चाहिए। ऐसा करने से माना जाता है कि करवाचौथ का फल पूरा मिल जाता है। स्वास्थ्य के लिहाज से भी यह माना जाता है कि कुछ खा कर थोड़ा पानी पीना चाहिए।

● व्रत खोलने के बाद भी खानपान पर विशेष ध्यान दें। कुछ सूखे मेवे खा लें। पानी घूंट-घूंट कर कुछ-कुछ देर पर पीएं।

● व्रत खोलने के तुरंत बाद खाना न खाएं। न ही खाने में ऑयली या मिर्च मसाला लें।

● हल्के और सुपाच्य भोजन को तरजीह दें। इसमें आप सूखी सब्जी और रोटी, दही या खीर खाएं।

● व्रत के बाद एसिडिटी का स्तर बढ़ने लगता है इसलिए चाय-कॉफी आदि बिलकुल न लें। इसकी जगह फलों का जूस, दही या छांछ पीएं।

● बहुत अधिक मीठी चीजें या न लें। इसकी जगह आप खजूर का सेवन करें। दो खजूर काफी होगा। व्रत करने से ज्यादा व्रत खोलते समय सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि व्रत के बाद पारन यदि गलत होगा तो सेहत भी खराब हो सकती है।

बास्केटबॉल कोर्ट का मुनीष ने किया शिलान्यास, कोमल ने गिनवाए नप के विकास कार्य

कांगड़ा। हिमाचल प्रदेश बास्केटबॉल संघ के अध्यक्ष मुनीष शर्मा ने शुक्रवार बाद दोपहर पुराना कांगड़ा स्थित मसीत ग्राउंड में बास्केटबॉल कोर्ट का शिलान्यास किया। उन्होंने बास्केटबॉल के प्रति अपनी वचनबद्धता दोहराते हुए कहा कि प्रदेश में जहां-जहां भी युवा चाहते हैं कि ऐसे कोर्ट का निर्माण हो, संघ कभी पीछे नहीं रहा है। उन्होंने कहा कि ये तो हमारा अपने शहर का ग्राउंड है, इसके निर्माण से स्थानीय युवाओं को लाभ मिलेगा। इस अवसर पर नगर परिषद की अध्यक्ष कोमल शर्मा ने नगर परिषद द्वारा करवाए जा रहे विकास कार्य गिनवाए। कोमल शर्मा ने कार्यक्रम के दौरान कहा कि स्थानीय निवासी चाहते थे कि यहीं पर बास्केटबॉल कोर्ट का निर्माण हो, उसी के अनुरूप जब हमने संघ के अध्यक्ष मुनीष से इस बारे में चर्चा की तो उन्होंने इस दिशा में बिना विलंब के सहयोग की दिशा में कदम बढ़ा दिए। कोमल शर्मा ने कहा है कि भविष्य में भी हमें यहां कहीं से भी विकास कार्यों की डिमांड आती रहेगी, हम सकारात्मक तरीके से उस दिशा में आगे कदम बढ़ाते रहेंगे।

❖ स्थानीय निवासियों की डिमांड पर पुराना कांगड़ा स्थित मसीत ग्राउंड में बनेगा कोर्ट

कोमल शर्मा ने बताया कि बतौर नगर परिषद की अध्यक्ष उन्होंने वार्ड नंबर एक में कुल 725 वर्ग मीटर में गलियों, नालियों व सड़कों का निर्माण कार्य करवाया। इसी तरह वार्ड नंबर दो में 400 वर्ग मीटर, वार्ड नंबर तीन में 1500 वर्ग मीटर, वार्ड नंबर चार में 1200 वर्ग मीटर, वार्ड नंबर पांच में 800 वर्ग मीटर, वार्ड नंबर छह में 1100 वर्ग मीटर, वार्ड नंबर सात में 2000 वर्ग मीटर, वार्ड नंबर आठ में 450 वर्ग मीटर व वार्ड नंबर नौ में 1250 वर्ग मीटर गलियों, नालियों व सड़कों का निर्माण करवाया। इसी तरह उन्होंने आगे शहर में जो विकास कार्य प्रगति पर हैं, उनके बारे में भी विस्तार से बताया। जिनमें वार्ड नंबर एक में रमाकांत के घर के पास गली का निर्माण कार्य, वार्ड नंबर तीन में बास्केटबॉल कोर्ट का निर्माण कार्य, गीता भवन गली का निर्माण कार्य व रामलीला ग्राउंड में पार्किंग का निर्माण कार्य प्रमुख हैं। कोमल शर्मा ने बताया कि वार्ड नंबर पांच में गली का निर्माण कार्य, चंदू लाल गली का निर्माण कार्य वार्ड नंबर आठ में नगर परिषद मैदान का पुर्ननिर्माण, पुलिस थाना के पास शौचालय का निर्माण व इसी तरह नगर परिषद मैदान में शौचालय का निर्माण कार्य चल रहा है। उन्होंने बताया कि वार्ड नंबर नौ में जय होटल गली का निर्माण कार्य प्रगति पर है, इसी तरह चड्डा कालोनी में गली का निर्माण कार्य व कमल ढाबा के पास गली का निर्माण कार्य चल रहा है। कोमल के मुताबिक जो विकास कार्य निर्माणधीन हैं, उन्हें जल्द पूरा कर लिया जाएगा। नगर परिषद अध्यक्ष कोमल ने ये भी कहा है कि कांगड़ा शहर हमारा परिवार है, यहां की सेवा करना हमारा दायित्व है, इससे ना ही पहले कभी हम पीछे रहे हैं, ना ही आगे कभी पीछे रहेंगे। इस अवसर पर नगर परिषद के अन्य पार्षद व स्थानीय लोग मौजूद थे।

HIMACHAL PRADESH PUBLIC WORKS DEPARTMENT

***** Notice Inviting Tender *****

Sealed item rate tender on form No. 6 & 8 are hereby invited by the Executive Engineer, HP PWD Division Tanda at Nagrota Bagwan on behalf of Governor of Himachal Pradesh for the following work from the approved and eligible contractors enlisted in HP PWD (B & R) whose registration stood renewed as per revised rules so as to reach in his office on or before on **21.11.2020** 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 representatives. The tender form can be obtained from his office on cash payment (non refundable) on **20.11.2020** up to **4:00 P.M** and the application for issue of tender form shall be received on **19.11.2020** up to **12:00 noon**. The applications for issue of tender forms accompanied with enlistment letter or renewal letter and the earnest money in the shape of National Saving Certificates/Saving Account of the Post Office /Time Deposit account/FDR in Himachal Pradesh duly pledged in favour of Executive Engineer, HP PWD Division Tanda at Nagrota Bagwan.

The conditional tender and the tender received without earnest money will summarily be rejected. The offer of the tender shall be kept open for 120 days.

Sr. No.	Name of work	Estimated Cost	Earnest Money	Time Limit
1	Construction of link road from Baroh Temple Kharat via Kanungo House Km 0/000 to 6/100 (Under SCSP) (SH:-Providing and laying cement concrete pavement at RD 3/365 to 3/400, 3/530 to 3/680 3/820 to 3/865 and 3/900 to 3/940).	497545/-	10000/-	Two months
2	Restoration Of link road alongwith wall from main road to Gian Chand House (Under Deposit Work) (SH:-Construction of retaining wall at RD 0/000 to 0/015)	155838/-	3150/-	Two months
3	C/o link road from Rajhoon to Olhari (SH:-Construction edge wall and P/L cement concrete pavement at RD 1/976 to 2/015 and providing and laying Tarring in Km 2/010 to 2/225).	262504/-	5250/-/-	Two months
4	Construction of path from lower Majhethali to ambla Basti in G.P. Malan (Deposit Work) (SH:-Construction of edge wall, P/L cement concrete pavement at RD 0/385 to 0/485 and repair of existing culvert at RD 0/395).	261762/-	5250/-	Three months
5	Construction of foot path from NH-154 to Lamberdar Basti in G.P. Malan (Deposit Work) (Sh:-Construction of edge wall and P/L interlocking concrete paver block at RD 0/000 to 0/070)	196881/-	3950/-	Two months

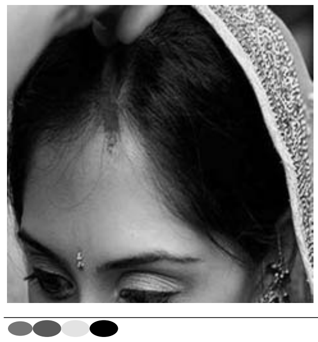
Terms &Conditions:-

1. The contractor/firm should be registered as or dealer GST No.
2. The intending contractor / firm have to produce the copy of latest enlistment and renewal enlisted in HPPWD.
3. If any of the date mentioned above happened to be Gazetted Holidays the same shall be processed on next working day.
4. The Executive Engineer reserves the right to accept/reject any tender/application or all tenders without assigning any reason.
5. The Contractor will have to submit affidavit along with application for issue of tender that he has not more than two works in hand.
6. Next tender will be issued only after completion of previous works in hand.

Executive Engineer
H.P.P.W.D. Tanda Division at Nagrota Bagwan
HIMSUCHANA AVAM & JAN SAMPARK
(On behalf of Governor of Himachal Pradesh)

•पूजा के दौरान...

मांग में सिन्दूर...



करवा चौथ का त्योहार महिलाएं बड़ी ही धूमधाम से मनाती हैं। और करवा चौथ का त्योहार के आने से पहले ही महिलाएं इसकी तैयारियां शुरू कर देती हैं। करवा चौथ का त्योहार ना केवल भारत में मनाया जाता है बल्कि विदेशों में रहने वाली महिलाएं भी अपने पति की लंबी आयु की कामना के लिए करवा चौथ के त्योहार को मनाती हैं। शास्त्रों के अनुसार ऐसा माना जाता है कि मांग का सिंदूर किसी भी महिला को कभी नहीं छिपाना चाहिए। यानि कुछ महिलाएं मांग में सिंदूर छोटा सा लगा लेती हैं। जोकि अशुभ माना जाता है। कम से कम खास करवा चौथ पर जितना ज्यादा हो सके मांग में सिन्दूर उतना ही लंबा लगाएं तो आपकी खूबसूरती में चार चांद लग जाते हैं। और ऐसा करना बहुत ही शुभ और मंगलकारी होता है। ऐसे में माता रानी भी आपकी खूबसूरती देखकर प्रसन्न हो जाती हैं। और आपको सदा सुहागिन का आशीर्वाद देती हैं। आपको बता दें कि सिर के बीचोंबीच मांग में ही सिन्दूर लगाना चाहिए। ना कि आगे माथे पर सिंदूर लगाएं।