•हेल्थ...

टीथ स्केलिंग...

ज्यादातर शारीरिक बीमारियों के लक्षण मुंह में दिखाई देते हैं, इसीलिए उन बीमारियों को समय से पहले पता लगाने का मौका भी मिलता है। टीथ स्केलिंग से दांतों और मसूड़ों के बीच गैप भी कम किया जा सकता है। मसूड़े में सूजन और मसूड़ों की बीमारी इंसान के दिल तथा रक्त वाहिकाओं संबंधी हेल्थ पर सीधा प्रभाव डालती है। टीथ स्केलिंग की सहायता से दांतों के मैल को हटाकर स्ट्रोक, हाई बीपी, हार्ट डिजीज, डायबिटीज और कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों के जोखिमों को काफी हद तक कम किया जा सकता है। सांसों की बदबू दूर करती है टीथ स्केलिंग अगर आप भी लम्बे समय से सांस की बदबू (हैलिटोसिस) या मुंह की दुर्गंध से पीड़ित हैं, तो इससे निजात पाने के लिए भी डेंटल स्केलिंग प्रभावी है। इससे ओरल हाइजीन को मेंटेन करके कई तरह की गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के होने की संभावना कम की जा सकती है। टीथ स्केलिंग के बाद सावधानियां टीथ स्केलिंग, रूट प्लानिंग के बाद हो सकता है। आप हल्का-सा दर्द मुंह के आसपास महसूस कर सकते हैं। कुछ लोगों में प्रक्रिया के कुछ दिनों बाद तक सूजन या ब्लीडिंग भी देखने को मिलती है, जिसको कम करने के लिए डेंटिस्ट मेडिकेटेड टूथपेस्ट और माउथवॉश का उपयोग करने की सलाह देते हैं।

गुड़ है सब से बेस्ट...

गुड़ का इस्तेमाल सर्दियों में सबसे ज्यादा किया जाता है। चीनी की जगह गुड़ का इस्तेमाल करने से खांसी–जुकाम से बचाव होने के साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। सेहत के लिए गुड़ बहुत गुणकारी होता है, यह बात हम सभी जानते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि गुड़ का इस्तेमाल त्वचा को निखारने और कई परेशानियों में भी कारगर है। आइए, जानते हैं गुड़ के फायदे–

▸▸ गुड में विटामिन -A और विटामिन -B, सुक्रोज, ग्लूकोज, आयरन, कैल्शियम, फास्फोरस, पोटेशियम, जस्ता, मैग्नेशियम तत्व पाए जाते हैं। फास्फोरस की मात्रा अधिक रहती है। गुड़ में कई तरह के आवश्यक मिनरल्स और विटामिन होते है। जो त्वचा के लिए प्राकृतिक क्लींजर का काम करते है। ये शरीर को अंदर से साफ रखते है, जो त्वचा के ग्लो करने के लिए बहुत आवश्यक होता है शरीर के तापमान को नियंत्रित रखने में गुड़ सहायक होता है। गुनगुने पानी या फिर चाय में शक्कर की जगह गुड़ पीना चाहिए, इससे सेहत और सुंदरता दोनों बनी रहती हैं।

▸▸ इस पैक को बनाने के लिए 1 चम्मच गुड़ पाउडर लें और उसमें 1 चम्मच टमाटर का रस, नींबू का रस और हल्दी की एक चुटकी मिक्स कर लें। इसे अपने चेहरे पर लगाएं और लगभग 15 मिनट तक रहने दें। बाद में इसे सामान्य पानी से धो लें।

▸▸ 1 चम्मच पिसे हुए गुड़ में 1 टीस्पून ब्लैमक टी, 1 टीस्पून अंगूर का रस, एक चुटकी हल्दी समेत थोड़ा सा गुलाबजल मिक्स करें। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाकर 20 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर इसे सामान्य पानी से धो लें।

▸▸ आपको गैस या एसिडिटी है, तो गुड़ खाने से फायदा मिलेगा। वहीं, गुड़, सेंधा नमक और काला नमक मिलाकर खाने से खट्टी डकारों से छुटकारा मिल जाता है।

▸▸ गुड़ आयरन का बहुत बड़ा स्रोत है। अगर आपका हिमोग्लोबिन कम है, तो रोजाना गुड़ खाने से तुरंत लाभ मिलने लगेगा। गुड़ खाने से शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की मात्रा बढ़ जाती है।

▸▸ गुड़ ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने का काम भी करता है। खासतौर पर हाई ब्लड प्रेशर से परेशान लोगों को रोजाना गुड़ खाने की सलाह दी जाती है।

▸▸ गुड़ में भरपूर मात्रा में कैल्शियम और फास्फोरस पाया जाता है। यह दोनों तत्व हड्डियों को मजबूती देने में बेहद मददगार हैं। गुड़ के साथ अदरक खाने से जोड़ों के दर्द से छुटकारा मिलता है।

HIMACHAL PRADESH PUBLIC WORKS DEPARTMENT

"NOTICE INVITING TENDERS"

Sealed item rate tenders are hereby invited by the Executive Engineer, Jhandutta Division, HP-PWD. Jhandutta 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 27/11/2020
Date of sale of tender. 28 /11/2020

The tender shall be received up to 11:00A.M. on 01/12/2020 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 01/12/2020.

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, Jhandutta Division, HP-PWD, Jhandutta 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 Kothi Jungle Malhot road Km 0/0 to 20/0 (SH:- Repair of pot holes in Km 16/0 to 19/0)	499854	10000	350/-	Three Month
2	A/R & M/o Kothi Jungle Malhot road Km 0/0 to 20/0 (SH:- Repair of pot holes in Km 11/0 to 14/0)	496007	10000	350/-	Three Month
3	A/R & M/o Marotan Dhani Pukhar road Km 0/0 to 7/0 (SH:- Repair of pot holes in Km 0/0 to 7/0)	499825	10000	350/-	Three Month
4	A/R & M/o Dholag to Malraon road Km 0/0 to 4/500 (SH:- Repair of pot holes)	499951	10000	350/-	Three Month
5	A/R & M/o (i) Kathiune to Kuthera road Km 0/0 to 3/500 (ii) Balhseena to Tarelu road Km 0/0 to 2/500 (SH:- Repair of pot holes)	486647	10000	350/-	Three Month
6	A/R & M/o (i) G.T.B road Km 14/0 to 25/0 (ii) link road to village Gandhir at Km 0/0 to 2/800 (SH:- Repair of pot holes in Km (i) 23/900 to 25/0 (ii) 0/0 to 2/800)	498237	10000	350/-	Three Month
7	A/R & M/o Malari to Kallar road at Km 0/0 to 6/0 (SH:- Repair of pot holes in Km 0/0 to 6/0)	494849	10000	350/-	Two Month
8	C/o road from Chiknaghat to Kothi via Dun Karyal road Km 0/0 to 3/500 (SH:- Formation cutting 5/7 mtr between Km 1/650 to 1/707.25 & RD 1/710 to 1/762)	128672	2600	350/-	Three Month
9	C/o Marotan to Dhani road Km 0/0 to 7/500 (SH:- Improvement of Black Spot in Km 2/270 to 2/365)	495410	9500	350/-	Three Month
10	Restoration of rain damage on link road to vill Gandheer in Km 0/0 to 2/900 (SH:- P/L inter locking concrete block at RD 1/200 to 1/245.45)	148754	3000	350/-	Three Month
11	Restoration of rain damage on link road to vill Gandheer in Km 0/0 to 2/900 (SH:- C/o R/wall at RD 2/213.20 to 2/222.60)	148802	3000	350/-	Three Month
12	C/o N/R Building at Sub Division Jhandutta (SH:- C/o Executive Engineer office along with staff room)	497334	10000	350/-	Two Month
13	Restoration of rain damage on B.V.C. road Km 19/0 to 26/0 (SH:- C/o PCC R/wall at Km 27/788 to 27/795.50)	190137	3800	350/-	Two Month
14	Restoration of rain damage on Jhandutta to Behana Bramana road Km 0/0 to 5/060 (SH:- Maintance of WBM and repair of pot holes Km 0/0 to 5/060)	497488	10000	350/-	Three Month
15	Restoration of rain damage on various road under Jhandutta section (SH:- Maintance of WBM and repair of pot holes)	498228	10000	350/-	one Month
16	C/o Marotan to Babkhal road Km 0/0 to 4/0 (SH:- C/o U-shape drain at various RDs 0/305 to 2/947)	498762	10000	350/-	Three Month
17	R/R damages on Galiyan Bala road Km 0/0 to 4/500 (SH:- C/o wire crates (R/Wall) and interlocking tiles at RD 4/280 to 4/300)	309492	10000	350/-	Three Month
18	R/R damages on Galiyan Bala road Km 0/0 to 4/500 (SH:- C/o wire crates (R/Wall) and interlocking tiles at RD 4/280 to 4/300)	309492	10000	350/-	Three Month
19	R/R damages on G.T.B. road Km 4/0 to 14/00 (SH:- C/o R/wall from RD 6/312 to 6/318)	148098	3000	350/-	Three Month
20	C/o Two No Type IV Qty. at CHC Jhandutta Distt. Bilaspur (HP) (SH:- Site devolopment stone soling, C.C. 1:3:6 interlocking Concrete block)	466845	9400	350/-	three Month
21	C/o link road link road Bachhretu to Naghiar Km 0/000 to 5/00 (SH:-c/o H/pipe culvert at RD 1/745)(under SCSP)	135630	2700	350/-	three Month
22	C/o link road Bachhretu to Naghiar Km 0/000 to 5/00 (SH:-c/o wire crate at RD 4/045 to 4/070(under SCSP)	120869	2400	350/-	three Month
23	Restoration of rain damages in link road Badgoun to Koserian Km 0/000 to 5/00 (SH:C/o R/wall at RD 4/690 to 4/710	225250	4500	350/-	three Month
24	Restoration of rain damages Ghumarwin Talai Bhakhra road Km 25/000 to 46/00 (SH:C/o R/wall at RD 36/730 to 36/750	495143	9900	350/-	three Month
25	A/R & M/O Non Residential Building under berthin sub Division (SH:-C/o Boundary Wall and Gate in AE office Campus Berthin)	382804	7700	350/-	three Month
26	C/o Boundary wall to Govt. CHC building at Berthin distt. Bilaspur (HP) SH: C/o R/wall for boundary wall)	169593	3400	350/-	three Month
27	Restoration of rain damages Ghumarwin Talai Bhakhra road Km 14/000 to 25/00 (SH:C/o R/wall at RD 18/608 to 18/613	167319	3300	350/-	three Month
28	Repair & Improvement of Playground at G.S.S.School Naghiar in Distt. Bilaspur (HP) (SH:- C/o R/wall to improve the Ground)	498663	10000	350/-	three Month
29	C/o link road from Badgoun to Ree Radoh Km 0/000 to 4/000 (SH:- c/o 900 mm Dia Hume pipe culvert at RD 2/030, C/o 600 mm dia RCC H/pipe culvert at RD 2/465 and c/o wing/wall to 900 mm dia hume pipe culvert)	253417	5100	350/-	three Month
30	C/o road from Goacher to Kallar via Jhamrarian road Km 0/000 to 1/500 (SH:- P/L wearing coat in Km 0/750 to 1/000 & Tarring in Km 0/500 to 1/000)	315373	6300	350/-	three Month
31	Balance work of link to village Kahli GP Gehrwin Km 0/0 to 0/500 (SH:- C/o U- Shape & V-Shape drain between Km 0/0 to 0/500).	331811	6600 Month	350/-	Three
32	C/o link road Bachhretu to Naghiar Km 0/000 to 5/00 (SH:-c/o R/Wall at RD 3/504 to 3/544 (under SCSP)	499014	10000	350/-	Three Month

TERMS &CONDITIONS:

1. The tender forms will not be issued to those contractors whose performance is not found satisfactory.
2. GST/EPF No should be accompanied with application.
3. Earnest money should be accompanied with application. Application without earnest money will not be entertained.

HIM SUCHNA AVAM JAN SAMPARK

H. P. P.W.D. TENDER

Sealed item rate tenders on the form 6&8 are invited by the Executive Engineer Fatehpur Division HPPWD., Fatehpur on behalf of the Governor of HP for the following works from the approved and eligible contractors enlisted in HPPWD.

TENDER SCHEDULE:

1. Date and time of receipt of application for tender form: 07.12.2020 upto 2.00 PM
2. Date and time of issue of tender form: 08.12.2020 upto 5.00 PM
3. Date and time of receipt of tenders: 09.12.2020 upto 10.30AM
4. Date and time of opening of tenders: 09.12.2020 at 11.00 AM

The tenders form will be issued against cash payment (non refundable). The earnest money in the shape of NSC/FDR/Deposit at call of any of Post Office/Bank in H.P duly pledged in the name of the Executive Engineer, Fatehpur Division HPPWD Fatehpur must accompany with each tender.

Job No.	Name of work	Estimated Cost (Rs.)	Earnest Money (Rs.)	Time limit	Cost of form	Eligible class of Contractor
1.	Construction of Missing R.C.C. slab 3mtr. span culvert on JakhbarJagirShahnehar Barrage km. 0/0 to 2/0 (SH:- Construction of 3mtr. span RCC culvert at R.D. 0/510)	Rs.329869/-	Rs.6600/-	One	350/- month	Class D&C
2	A/R & M/O JagnoliMandhotNagalMalhanta road km. 0/0 to 13/0 (SH:- Repair of pot holes, providing and laying 20mm thick premix carpet with seal coat including Grading-III in km. 10/0 to 13/0).	Rs.492502/-	Rs.9900/-	One month	350/-	Class D&C
3	Construction of protection work Beas River/ Channelization Beas River at MandBhadpur (SH:-C/o embankment).	Rs.499237/-	Rs.10000/-	One month	350/-	Class D&C
4	Restoration of rain damages on Jagnoli Mandhot Malhanta Nigal road km. 0/0 to 13/0 (SH:- Cutting of shrubs and trimming of grass, construction of unlined surface drain, making up loos of materials/ irregularities on shoulders and removal of land slide in hilly area in km.0/0 to 4/0) Deposit work.	Rs.464532/-	Rs.9300/-	One month	350/-	Class D&C
5	Restoration of rain damages on Chandbeh Diana Bhullana Mandlai Kanal via Ban Cherathi road km. 0/0 to 7/500 (SH:- Cutting of shrubs and trimming of grass, construction of unlined surface drain, making up loos of materials/ irregularities on shoulders and removal of land slide in hilly area in km.0/0 to 5/0) Deposit work.	Rs.365380/-	Rs.7300/-	One month	350/-	Class D&C

1. The contractors/firms should possess the following documents (Photocopy to be attached):
(i) The contractor/Firms should be enlisted with the HPPWD.
(ii) PAN (Permanent Account No.)
(iii) Registration under GST
(iv) Ambiguous/telegraphic/conditional tenders or tender by Fax/E-mail shall not be entertained /considered in any case.
(v) The Executive Engineer reserves the right to reject/cancel any or all the tenders without assigning any reason(s).
Only two tenders shall be issued to each contractor.
(vii) The tender will not be issued to those contractors who have already two or more works in hand in HPPWD. The contractor will give an affidavit along with application that he has not more than two works in hand in HPPWD for execution, failing which the application for issuing the tender forms shall not be accepted.
Special care should be taken to write the rates both in figures and in words, failing which the case likely to be rejected.

HIM SUCHNA AVAM JAN SAMPARK

**Executive Engineer,
Fatehpur Division HPPWD, Fatehpur.
On behalf of Governor of Himachal Pradesh**