९८ सेकेन्डमै हाउसफुल

अमेरिकाको लस एन्जलसस्थित टिसिएल चाइनिज थिएटरमा बुकिङ खुलेको ९८ सेकेन्डभित्रै आरआरआर फिल्मका सबै टिकट बिक्री भएका छन्। यस हलमा नौ सय ३२ जना बस्न मिल्छ। यस हलमा कुनै पनि भारतीय फिल्मको टिकट यति चाँडो बिक्री भएको यो पहिलोपटक हो।

गुञ्जन पुस २९ गतेबाट

त्रिकोणात्मक प्रेमकथामा आधारित फिल्म 'गुञ्जन' पुस २९ गतेबाट प्रदर्शनमा आउने भएको छ। सरा श्रीपाली, प्रितमराज सेन्चुरी, सरोज खनाल, कविर खड्का, हिउँवाला गौतम, ऋचा शर्मालगायतको अभिनय रहेको यस फिल्मलाई अष्ट महर्जनले निर्देशन गरेका हुन्।

विन्टर डिप्रेसनबाट जोगिन घाममा बस्नुस्

प्रा.डा. सरोजप्रसाद ओझा
वरिष्ठ मानसिक रोग विशेषज्ञ
त्रिवि शिक्षण अस्पताल, महाराजगन्ज

> हिउँदमा देखिने डिप्रेसनका लक्षण गर्मी सुरु भएपछि अधिकांशमा आफैं हराएर जाने गर्दछन्। केही प्रतिशतमा भने सिजनल देखिएको डिप्रेसन लामो समयसम्म रहने र सिभियर भएर जाने सम्भावना रहन्छ।

अनिद्रा, काममा ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, निराशा बढ्नेजस्ता लक्षण दुई हप्ताभन्दा बढी देखिएमा सिजनल अफेक्टिभ डिसअर्डर वा विन्टर डिप्रेसन भएको मानिन्छ। शरीरमा भिटामिन डीको कमी तथा विभिन्न कारणले दिमागमा सेरोटोनिन र मेलाटोनिन नामक रसायनको गडबडी भएर यस्तो डिप्रेसन निम्तिन्छ। घाममा कम बस्ने मानिसहरूमा प्रायः यस्तो समस्या देखिन्छ।

हिउँदमा देखिने डिप्रेसनका लक्षण गर्मी सुरु भएपछि अधिकांशमा आफैं हराएर जाने गर्दछन्। केही प्रतिशतमा भने सिजनल देखिएको डिप्रेसन लामो समयसम्म रहने र सिभियर भएर जाने सम्भावना रहन्छ। सामान्यतया वंशानुगत गुण, आर्थिक, सामाजिक कारण वा बिनाकारणसमेत डिप्रेसनको समस्या निम्तिने गर्छ। भावनात्मक रूपमा कमजोर रहने व्यक्तिहरू यस्तो समस्याबाट बढी प्रभावित भइरहेका हुन्छन्।

कसरी थाहा पाउने ?

विन्टर डिप्रेसन भएमा निराशा बढ्ने, दिक्क लाग्ने, उदास रहने, अनिद्रा र भोक नलाग्नेजस्ता लक्षण देखिन्छन्। डिप्रेसन सिभियर हुँदै गएमा निराशापन अत्यधिक बढ्ने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्नेजस्ता लक्षणले दैनिक क्रियाकलापमा प्रत्यक्ष असर गर्छन्। पर्याप्त मात्रामा घाम ताप्ने गर्नाले यस्तो समस्या धेरै हदसम्म नियन्त्रणमा आउँछ।

चिकित्सकको सल्लाह कति आवश्यक ?

समस्या देखिएमा मनमा कुरा गुम्स्याएर राख्नुहुँदैन। सामान्य लक्षण देखिएमा समस्याको बारेमा साथीभाइसँग कुरा सेयर गर्न सकिन्छ। यस्तो गर्दा मन हल्का हुन्छ। जटिल खालका लक्षण देखिएमा चिकित्सकबाट काउन्सिलिङ लिने वा औषधिसमेत प्रयोग गर्न सकिन्छ।

घाम नै नलाग्ने स्थानमा बस्नेहरूका हकमा उपचारका लागि लाइट थेरापी गरिन्छ। तर, नेपालमा लामो समयसम्म घाम नै नलाग्ने अवस्था नरहेकाले लाइट थेरापी आवश्यक पर्दैन।

घाम ताप्दाका फाइदा

राम्रो मुड : सूर्यको प्रकाशबाट भिटामिन डी प्राप्त हुन्छ। यसले मस्तिष्कलाई ऊर्जाशील बनाउँछ र विभिन्न रोगबाट हामीलाई जोगाउँछ। भिटामिन डीको लेभल बढ्दा मुड फ्रेस हुन्छ।

स्वस्थ तौल : इङ्लिन्ड र साउथह्याम्पटन विश्वविद्यालयका अध्ययनकर्ताहरूका अनुसार युभी रेजले नाइट्रिक अक्साइड उत्पादन गर्छ। यस प्रोटिनले मोटोपन र टाइप २ डाइबेटिज कम गर्न सहयोग गर्छ।

राम्रो निद्रा : हरेक दिन बिहान १५ मिनेट घाम ताप्दा राम्रो निद्रा पर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन्। उच्च रक्तचाप नियन्त्रणका लागि पनि घाम ताप्नु फाइदाजनक हुने युनिभर्सिटी अफ इङ्लिन्डको अध्ययनले देखाउँछ।

सावधानी : तपाईं लामो समय घाम ताप्दै हुनुहुन्छ भने केही सावधानी अवश्य अपनाउनुपर्छ। हल्का कपडा लगाएर मात्रै घाममा बस्नुस्, जसकारण घामको विकिरण छालामा प्रत्यक्ष पर्न पाउँदैन र विभिन्न समस्याबाट जोगिन सकिन्छ।

यी कुरामा ध्यान दिनुस्

फलफूल प्रशस्तै खानुस् : फलफूल र हरियो सागपात धेरैभन्दा धेरै सेवन गर्नुस्। तातो सुप र माछा खानुस्। गाँजर र आलुले पनि चिसोमा प्रतिरोधी क्षमतालाई बलियो बनाउन सहयोग गर्छन्।

प्रशस्त पानी पिउनुस् : गर्मीमा मानिसहरू प्रायः पानी पिइरहन्छन्। तर, जाडोमा पनि शरीरलाई त्यति नै पानीको आवश्यकता पर्छ भन्ने स्मरण गर्न आवश्यक छ। चिसो बढ्दा कतिपयले अल्कोहल, कफी र चियाको सेवन पनि बढाउँदै लग्छन्। जसले स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ। यसबाट टाढा रहन जरुरी छ।

न्यानो भएर बस्नुस् : यदि तपाईं लामो समय बाहिर बिताउनुहुन्छ, विशेषगरी बिहान-बेलुकीको समय बाहिर निस्कनुहुन्छ भने तपाईंले शरीरलाई न्यानो बनाइराख्ने कपडा लगाउनुपर्छ। नत्र, चिसोघाममा धेरै समस्या देखिन्छन्। मोजा, पन्जा, टोपी, चेस्टगार्डलगायतको प्रयोग गर्न नभुल्नुस्।

व्यायाम गर्नुस् : जाडोमा बिहानै हिँड्न निस्कनु राम्रो हुँदैन। हल्का घाम लागेपछि मात्रै बाहिर हिँड्न निस्कनुस्। कुनै न कुनै शारीरिक गतिविधिमा सक्रिय भइरहनुपर्छ। जिम सेन्टर वा घरमै पनि योग तथा व्यायाम गर्न सकिन्छ। यसले मस्तिष्क र शरीरलाई चलायमान बनाउँछ र अल्छीपन हटेर जान्छ। शरीरमा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ, मुड फ्रेस बन्छ र निद्रा राम्रो पर्छ।

हिँड्दा मज्जा आउँछ

ब्याहाङ राई, अभिनेता

भर्खरै काठमाडौंको तारेभिर क्षेत्रमा हाइकिङ गरेर आएँ। निकै मज्जा आयो। साथीभाइसँग जमघट गरियो। पहिले-पहिले घरदेखि अफिससम्म हिँडेरै जान्थेँ। किनकि, मलाई सवारीसाधन चढ्न खासै मन लाग्दैनथ्यो। सवारी चढेर काममा जान थालेदेखि हिँड्ने बानी कम भएको छ। तर पनि सुटिङका क्रममा गाउँघर पुग्दा मज्जाले हिँड्छु। भर्‍याङ र पानी बोकेर सुटिङ स्पटदेखि केही टाढासम्म हिँड्छु। कहिलेकाहीं एक-दुई घन्टा परसम्म पुगेर फर्कन्छु।

> उकाली-ओराली हिँड्दा बाल्यकालको याद आउँछ। अहिले पनि वर्षमा एकपटक गाउँ जान्छु। त्यसवेला हिँड्न रुचाउँछु।

मलाई प्रकृतिसँग रमाउन मन लाग्छ। डाँडाकाँडामा डुल्नुको मज्जा बेग्लै हुन्छ। उकाली-ओराली हिँड्दा बाल्यकालको याद आउँछ। अहिले पनि वर्षमा एकपटक गाउँ जान्छु। त्यसवेला हिँड्न रुचाउँछु। मेरो सिनेमा छायांकन पनि प्रायः गाउँघरमै हुन्छ। त्यसैले गाउँघरतिरको डाँडापाखा पुग्दा 'नोस्टाल्जिया' हुन्छ।

शरीर स्वस्थ राख्नका लागि हिँड्न जरुरी छ। हाइकिङ जाँदा नयाँ ठाउँको रहनसहन र संस्कृतिलाई नियाल्छु। नयाँ भूगोल नियाल्दा फ्रेस पनि भइन्छ।

म प्रायः घरमा एक्सरसाइज गर्दिनँ। तर, खेलकुदमा भने रुचि छ। समय मिलेका वेला फुटसल, ब्याडमिन्टन र टिटी खेल्छु।

सनस्क्रिन कतिवेला लगाउने ?

डा. रूपक घिमिरे
छालारोग विशेषज्ञ
आख्यान स्किन एन्ड हेयर क्लिनिक

- हामीमध्ये धेरैले घरबाट निस्कने वेला मात्रै सनस्क्रिन लगाउँछौं। तर, घरबाहिर निस्किनुभन्दा कम्तीमा १५ मिनेट पहिले सनस्क्रिन लगाउनुपर्छ। यसो हुँदा छालामा यो राम्रोसँग बसिसकेको हुन्छ।
- घाममा काम गर्नेहरूले घरबाट निस्किएको दुई-तीन घन्टापछि फेरि सनस्क्रिन लगाउनुपर्छ। यसो गर्दा छालामा घामको विकिरणको असर पर्न पाउँदैन।
- आफ्नो छाला कस्तो प्रकारको हो भन्नेबारे चिकित्सकसँग परामर्श लिएर मात्रै सनस्क्रिन र लोसन प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ।
- शरीर नुहाएपछि मस्चराइजर क्रिम लगाउनुपर्छ। कतिपयको बाहिरबाट आउँदा मात्रै मुख धुने चलन हुन्छ। तर, शरीर नुहाएपछि पनि मस्चराइजर क्रिम लगायो भने फाइदा गर्छ।
- राति सुत्ने वेला अनिवार्य मस्चराइज क्रिम लगाउनुपर्छ।

यसरी गर्नेकपालको सुरक्षा

- कपाललाई खुला छोड्नुभन्दा बाँध्नु उपयुक्त हुन्छ। कपालमा स्प्रे, जेल आदि नलगाउनु नै फाइदाकारी हुन्छ।
- समय-समयमा कपालको मसाज गरिरहनुपर्छ। यसो गर्दा रुखोपनबाट बच्न सकिन्छ।
- घरेलु र प्राकृतिक कन्डिसनरले कपाललाई कन्डिसनिङ गरिरहनुपर्छ। अनुहारमा मोस्चराइजर लगाउन भुल्नुहुँदैन।
- बेलुका छालालाई टोनिङ गर्नु अनिवार्य छ। जसका लागि एक चम्चा दूधमा चार-पाँच थोपा चमेलीको तेल मिलाएर अनुहार र गर्दनमा लगाउन सकिन्छ।

फर्मल पहिरन लगाउँदा...

नवीन लुईंटेल
फेसन डिजाइनर
सेन्ट्रल फेसन हब

- **पर्फेक्ट फिटिङ** : तपाईंले लुज कपडा लगाउँदा उमेर धेरै भएजस्तो देखिन्छ। भर्खरको देखिनका लागि न त धेरै लुज, न धेरै टाइट अर्थात् तपाईंको शरीरमा फिट हुने कपडा लगाउनुपर्छ।
- **सही कलर** : ब्ल्याक कलरको सुट र ह्वाइट कलरको सर्टलाई युनिभर्सल कम्बिनेसन मानिन्छ। गहुँगोरो स्किन भएकालाई साइनिङ कलर छनोट गर्दा राम्रो देखिन्छ। रंगिचंगी सर्ट रोज्नुको साटो एकै कलरको सर्ट रोज्नुभयो भने राम्रो हुन्छ। किनकि, फर्मल ड्रेसअप भनेकै सिम्पल र क्लासिक हो। त्यसैले धेरै टल्कने रङ पनि नछान्नुस्। दिउँसोको समय कुनै इभेन्टमा जाँदै हुनुहुन्छ भने ह्वाइट, लाइट ब्लुजस्ता लाइट कलरका सर्ट छान्नुस्। यदि रातको समारोह छ भने डार्क, नेभी ब्लु, मरुनजस्ता डार्क कलरका सर्ट छान्नुपर्छ। यदि सर्टमा प्याटर्न टाई गर्न चाहनुहुन्छ भने छोटो-छोटो प्याटर्नको सर्ट छान्नुहोस्।
- **पाइन्टको सही लेन्थ** : पाइन्ट छान्दा सही लेन्थको छान्नुस्। तपाईंको पाइन्टको लेन्थ धेरै लामो भयो भने राम्रो देखिँदैन। धेरै छोटो पनि सुहाउँदैन।
- **घडी लगाउनुस्** : फर्मल ड्रेसमा घडी पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। घडीले तपाईंको व्यक्तित्वलाई खुलाउन मद्दत गर्छ। लेदरवाला वा सिम्पल मेटल वाच लगाउनुस्। लेदर वाच लगाउँदा त्यसलाई आफ्नो लेदर बेल्ट र जुत्ताको कलरसँग म्याच गर्नुपर्छ।
- **सिम्पल बेल्ट** : फर्मल आउटफिटमा बेल्टको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। बेल्ट र जुत्ताको म्याचिङ हेरिन्छ। तपाईंको बेल्टको कलर जुत्ताको कलरसँग म्याच हुनुपर्छ। जस्तो- ब्राउन जुत्ता लगाउँदा बेल्ट पनि ब्राउन नै लगाउनुभयो भने राम्रो हुन्छ।
- **फर्मल जुत्ता** : फर्मल पहिरनका लागि जुत्ता अझै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। छालाका साधारण खाले जुत्ता लगाउँदा राम्रो हुन्छ। मोजा लगाउन नबिर्सनुस्। तपाईंको आउटफिटसँग यसको राम्रो कनेक्टिभिटी हुनुपर्छ। तपाईंले आफ्नो मोजालाई पाइन्टको कलरसँग म्याच गर्नुपर्छ। रंगिचंगी मोजा नछान्नुस्।

Phalewas Municipality
Office of Municipal Executive
Khanigaun, Parbat
Gandaki, Province

Invitation for Bids

First Date of publication: 2079/09/22

Phalewas Municipality, Parbat invites only electronics bids from Nepalese eligible bidders for the following *work*.

Contract No.	Description Of works	Estimate Amount	Bid Security Amount	Bid Document Fee (Non Refundable)
PM/W/NCB/ 02/079/80	Construction of irrigation canal at mudikuwa	2896194.84	70,000	3,000
PM/W/NCB/ 3/079/80	Construction of school building in phalewas-8, thanamaula	8210347.34	2,10,000	3,000

1. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bid Documents at the office of Phalewas Municipality , Khanigaun Parbat or may visit PPMO website www.bolpatra.gov.np/egp.

Last Date of Submission of Bid	Date of Opening of Bid	Bank Account for Purchasing of Bid Document	Bank Account for Bid Security
2079/10/22, 12:00 hrs.	2079/10/22, 13:00 hrs.	Rastriya Banijya Bank, Phalewas Branch Ga-1-1 (Internal Revenue Account) 3540100301010002	Rastriya Banijya Bank, Phalewas Branch 3540100303000002 Ga-3, Dharauti Khata

2. Matters not covered by this notice shall be in accordance with Public Procurement Act-2063 with amendment and Public Procurement Regulations-2064 with amendment and other prevailing regulations.

Chief Administrative Officer

रत्ननगर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
रत्ननगर, चितवन
बागमती प्रदेश, नेपाल

आर्थिक प्रस्ताव खोल्ने सम्बन्धि सूचना

सूचना प्रकाशित मिति २०७९।०९।२२

प्रस्तुत विषयमा यस कार्यालयबाट मिति २०७८/०७/२८ मा जन जागृती मा.वि. भवन निर्माण (Construction of Jana Jagriti Secondary School Building Phase–2) (RAT/CHITWAN/WORKS/NCB/12/079–80) का लागी राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा प्रथम पटक प्रकाशित सिलवन्दी बोलपत्र आह्वानको सूचना अनुसार E–Bidding मार्फत यस रत्ननगर नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा पेश हुन आएका बोलपत्रहरुको प्राविधिक प्रस्ताव मुल्यांकन गर्दा देहायका बोलपत्रहरु सारभुत रुपमा प्रभावग्राही देखिएको हुदाँ सार्वजनिक खरीद नियमावली, २०६४ (संसोधन सहित) को नियम ३९ (ङ) को उपनियम ५ बमोजिम निजहरुको आर्थिक प्रस्ताव यहि मिति २०७९।०९।२९ गते दिनको १२:०० बजे रत्ननगर नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, रत्ननगर चितवनमा खोल्ने गरी सम्बन्धित सबै बोलपत्रदाताहरुलाई जानकारीका लागी यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

तपसिल

Sl.No.	Bidder Name	Bidder Address
1	Natural Furnishing and Construction Pvt. Ltd.	Kalanki–14, Kathmandu
2	JV Name: The Cosmic –PK, Lead: The Cosmic Nirman Sewa Pvt. Ltd., Sub: P.K. Nirman Swa	Bharatpur–7, Chitwan

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत