चिसोमा स्वास्थ्यको ख्याल गरौँ

■ सौर्य समाचार

काठमाडौं । देशभर तापक्रम घट्दै गएको छ । घट्दो तापक्रम र आर्द्रतामा छाला, स्वासप्रश्वास, झाडापखालालगायतले स्वास्थ्यमा समस्या देखिन्छ । डा अभिजित अधिकारीका अनुसार जाडोयाममा स्वासप्रश्वास र नाकबाट रगत बग्ने समस्या देखिन्छ ।

उनका अनुसार सुक्खा हावाका कारण आखाँ, छाला र नाकमा समस्या देखिन सक्छ । जाडोयाममा शरीरलाई चिसोबाट बचाउनु नै रोगबाट टाढा राख्ने पहिलो उपाय भएको अधिकारीको भनाइ छ । 'अधिकांश समय कोठाको तापक्रम २६ डिग्री राख्न उपयुक्त हुन्छ । तापक्रमसँगै हावाको आर्द्रताको पनि विशेष ख्याल राख्नुपर्छ', उनी भन्छन्, 'नाक, कान, औंलाको चुच्चो संवेदनशील हुन्छन् त्यसैले चिसो पानी प्रयोग कमै गर्नुपर्छ, भिडभाडमा हिँड्दा मास्कको प्रयोग गरे यस्ता समस्याबाट बच्न सकिन्छ ।'

चिकित्सकका अनुसार चिसोमा छालासम्बन्धी समस्याबाट बच्न मोस्चराइजर र जेलयुक्त क्रिमको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस्तै, नाक सुक्खा हुने समस्या भएमा कोठामा खाली भाँडोमा पानी राख्दा आर्द्रता सन्तुलन हुने गर्छ । बालबालिका र दीर्घरोगीको ख्याल राख्नपर्छ चिकित्सका अनुसार जाडोयाममा बालबालिकामा रोटा भाइरसको जोखिम हुन्छ । डा अधिकारी भन्छन्, 'रोटा भाइरसले विशेषत: बालबालिकामा झाडापखाला र वान्ताको समस्या धेरै देखिन्छ । स्कुले बालबालिकामा यो भाइरस छिटो सर्न सक्छ ।'

स्वच्छ खानेपानीको प्रयोग नै यस भाइरसबाट बच्ने मुख्य उपाय हो । यस्तै बालबालिकालाई मौसमी फलफुल दिँदा सफा पानीले पखालेर मात्र दिनुपर्छ । स्वस्थकर खानपानमा ध्यान दिनुपर्छ । जाडो महिनामा मधुमेह र दम जस्ता दीर्घरोगीको विशेष ख्याल राख्नुपर्ने चिकित्सक बताउँछन् । डा दीपक मल्ल चिसोयाममा मधुमेहका बिरामीलाई विशेष सचेत हुन आग्रह गर्नुहुन्छ ।

'मधुमेहका बिरामीले हिटर र आगो ताप्नु हुँदैन । उहाँहरुको छाला पातलो हुन्छ । धेरै तापक्रमले छाला पोल्ने र घाउ बनाउने जोखिम धेरै हुन्छ ।' जाडोयाममा 'मर्निङवाक' घातक डा मल्ल मधुमेहका बिरामीलाई चिसोमा घाम झुल्किनु अघि मर्निङवाकमा नजान सुझाव दिन्छन् । 'बिहान तापक्रम एकदमै कम हुन्छ, त्यसमाथि खाली पेटमा हिँड्नु घातक साबित हुन सक्छ ।' डा अधिकारी पनि मर्निङवाक गर्दा चिसोमा सुक्खा हावाका कारण स्वासप्रश्वासको समस्या बढन् सक्ने बताउछन् ।

'नाकमुख ढप्प पारेर हिँड्दा वरपर ध्यान नपुग्न सक्छ । यसबाट दुर्घटनाको जोखिम समते बढ्छ', उनले भने । यसको विकल्पमा घरभित्रै शारीरिक व्यायाम गर्ने वा घाम लागेपछि बाहिर निस्किन डा अधिकारी सुझाव दिन्छन् । चिसोमा न्यानो कपडा र खानाको प्रयोग गर्नुपर्छ । एउटा मात्र बाक्लो लुगाको सट्टा पातला लुगा एकमाथि अर्को लगाउँदा हावा छेक्न सक्छ । फलफूलले चिसो लाग्छ भन्नु खानाप्रतिको भ्रम जाडोयाममा शरीरको तापक्रम मिलाउन खानाको विशेष भूमिका हुन्छ ।

पोषणविद् डा उमा निरौला भन्छन्, 'जाडोयाममा शरीरको काम बढ्छ, त्यसैले बाहिरको तापक्रम चिसो हुँदा शरीरले बढी ताप निकाल्नुपर्ने हुन्छ । ताप निकाल्नका लागि खानाको आवश्यकता पर्छ । जाडोयाममा प्रशोधन नगरिएका खाना खानुपर्छ । पोसिलो र उच्च गुणस्तरको कार्बोहाइड्रेट, फाइबर र प्रोटिनयुक्त खाना खानुपर्छ ।'

फापर, मकै, कोदो, गेडागुडी, सखरखण्ड, आलु, पिँडालु, गहत, सिमी, भट्मासलगायत खानुपर्छ । जाडोमा मौसमी फलफुल खाँदा रुघाखोकी लाग्छ भन्ने कुरा खानाप्रतिको भ्रम हो । मौसमी फलफुल त्यसमा पनि अमिलो फलफुल बढी मात्रामा खानुपर्छ । यी खानाले भाइरससँग लड्न सजिलो हुन्छ । चिया कफीको लत नबनाउन डा निरौलाको सुझाव छ ।

शारीरिक परिश्रम कम गर्ने ३० वर्ष माथिका उमेर समूहका व्यक्तिले चिनीको प्रयोग गर्न नहुने उनको सुझाव छ । खानामा चिल्लो पदार्थ पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ । हिमाली र उच्च पहाडी भूभागमा तापक्रम बढी दिने खानाको प्रयोग गर्नुपर्छ । हिमाली भेगमा चियामा घिउ हालेर खाने चलन छ । घिउलगायत चिल्लो पदार्थले तापक्रम बढाउन मद्दत गर्ने चिकित्सक बताउँछन् ।

अधिकतम खुद्रा बिक्री मूल्य (MRP) प्रकाशनको सूचना

यस फर्म/कम्पनीले चीन बाट पैठारी गरेको देहायको माल्वस्तुहरुको अधिकतम खुद्रा बिक्री मूल्य निम्न बमोजिम भएको ब्यहोरा सर्वसाधारणको जानकारीको लागि प्रकाशन गरिएको छ ।

तपसिल

सि. नं.	मालवस्तु को विवरण	आकार/प्रकार	ब्राण्ड	मोडेल	क्षमता	उत्पतिको मूलुक/ राष्ट्र	ईकाई	प्रति इकाई मूल्य	अधिकतम खुद्रा बिक्री मूल्य	कैफियत
1.	Air Conditioner	R410a, Ceiling Cassette Type, Cooling & Heating	OMEGA	CCB-12HR1-COU12HR1	1.0 TON	CHINA	SET	NRS	102,500.00	
2.	Air Conditioner	R410a, Ceiling Cassette Type, Cooling & Heating	OMEGA	CCB-18HR1-COU18HR1	1.5 TON	CHINA	SET	NRS	113,500.00	
3.	Air Conditioner	R410a, Ceiling Cassette Type, Cooling & Heating	OMEGA	CCR-24HR1-COU24HR1	2.0 TON	CHINA	SET	NRS	141,000.00	
4.	Air Conditioner	R410a, Ceiling Cassette Type, Cooling & Heating	OMEGA	CCR-36HR1-COU36HR1	3.0 TON	CHINA	SET	NRS	180,500.00	

बिक्रेता फर्मको नाम : के. पि. एस. नेपाल प्रा. लि. स्थायी लेखा नं. : ६००८९५१२३
ठेगाना : लगनखेल, ललितपुर फोन नं. : +९७७-१-५५५१२४४

"औद्योगिक, पर्यटकीय र हरित नगर, स्वच्छ, सुरक्षित र समृद्ध नगर"

दमक नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
दमक, झापा
१ नं. प्रदेश, नेपाल

बोलपत्र स्वीकृत हुने आशयको सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०७९।०९।०२

दमक नगरपालिकाबाट प्रकाशित Construction of Damak Shopping Complex, Damak 7 को बोलपत्र सूचना बमोजिम पर्न आएका बोलपत्रहरुका सम्बन्धमा दमक नगरपालिकाको २०७९।०८।१९ निर्णयानुसार देहायको बोलपत्र न्यून मूल्यांकित सारभूत रुपमा प्रभावग्राही भई स्वीकृतिका लागि छनौट भएकाले सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ को दफा २७ को उपदफा (२) र (३) बमोजिम स्वीकृत गर्ने आशयको सूचना सम्बन्धित बोलपत्रदाताहरुको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपशिल

क्र.सं.	ठेक्का नं.	कामको विवरण	छनौट भएको बोलपत्रदाताको नाम र ठेगाना	स्वीकृत रकम भ्याट सहित रु	कैफियत
1	DMO/JHAPA/ BUILDING/10/079-80	Construction of Damak Shopping Complex, Damak 7	Nawa Sirjanshil - Bangalamukhi JV, Kathmandu	43,24,16,644.88	

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

षडानन्द नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
दिङ्ला, भोजपुर
१ नं. प्रदेश, नेपाल

बोलपत्र स्वीकृत गर्ने ७ दिने आशयको सूचना !

प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०७९/०९ /०२

यस नगरपालिकाको कार्यालयबाट मिति २०७९/०६/११ गते सौर्य अनलाईन राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा प्रकाशित शिलवन्दी बोलपत्र आह्वानको सूचना अनुसार देहायको कार्य गर्नको लागि विद्युतीय खरिद प्रणाली (e-bidding) मार्फत प्राप्त हुन आएका शिलवन्दी बोलपत्रको मूल्याङ्कन गर्दा तपसिलको शिलवन्दी बोलपत्र न्यूनतम मूल्याङ्कित सारभूत रुपमा प्रभावग्राही भई स्वीकृतिको लागि छनौट भएको हुँदा सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ को दफा २७ को उपदफा (२) र (३) तथा सोही ऐनको दफा ४७ को प्रयोजनार्थ सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो ७ (सात) दिने आशयको सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

ठेक्का नं.	कामको विवरण	सफल हुने फर्म/कम्पनीको नाम र ठेगाना	कबोल गरेको रकम (मू.अ. कर /PS सहित)
SM/NC-B/W/05/2079/80	Construction of Lamukhola Water Supply Project, Shadananda Municipality-09	तामाकोशि-नेपा- शिबदुती जे. भि, काठमाडौं	रु. ४,८५,२८,३०३।३६ (अक्षरेपी रू.चार करोड पचासी लाख अट्ठाइस हजार तीन सय तीन रुपैया छत्तीस पैसा मु. अ. कर सहित)

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

जसपामा...

भारी मतान्तरले पराजित भएका यादव एमालेप्रति रुष्ट बनेर सहकार्य तोडेको हुन सक्ने समेत कतिपयको आंकलन थियो । तर, जसपाकै अर्का नेता राजेन्द्र श्रेष्ठले आफूहरु एमालेको गठबन्धनमै रहेको बताएपछि नेताहरूबीचमै कुरा बाझियो । पार्टीभित्र रहेका विभिन्न धारहरू देखिएको विश्लेषण भइरहेका छन् ।

बिहीबार निर्वाचन आयोगले राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीसमक्ष आमनिर्वाचनको अन्तिम परिणाम बुझाएको छ । योसँगै सरकार गठनको प्रक्रिया सुरु भइरहँदा जसपा कता लाग्छ भन्ने आम चासोको विषय बनेको छ । एमालेसँग गठबन्धन तोडेको घोषणा गरेका अध्यक्ष यादवले सत्ता गठबन्धनमा सामेल हुनेबारे ठोस निर्णय गरिसकेका छैनन् । सरकार गठनको प्रक्रिया सुरु भइरहँदा जसपा कता लाग्छ भन्ने आम चासोको विषय बनेको देखिन्छ ।

जसपा अहिले पनि एमालेकै गठबन्धनमा हो ? भन्ने प्रश्नमा जसपा प्रवक्ता मनिष सुमन हाल आफूहरू कुनै गठबन्धनमा नरहेको बताउँछन् । पार्टीले सहकार्यका लागि सबै बाटोहरू खुला राखेको बताउँदै उनले सरकार वा गठबन्धनमा सहभागी बन्न एजेण्डामा सहमति हुनुपर्ने बताए ।

'हामी अहिले कुनै गठबन्धनमा छैनौं । सहकार्यका लागि सबै बाटाहरू खुला छन् । तर, हामीले माग गरेका विषय र पार्टीका एजेण्डा जसले पूरा गर्न सघाउँछन् । हामी त्यता जान्छौं,' उनले भने ।

उनले नेताहरूबीच निरन्तर भेटघाट छलफल चलिरहे पनि ठोस रूपमा कसैसँग सहमति नभएको बताए । प्रवक्ता सुमनले पार्टीभित्र कुनै फरक धार नभएको समेत दाबी गरे । पार्टीभित्र नेताहरू एकमत रहेको पनि दाबी गरेका छन् ।

प्रतिजैविक...

आमप्रवृत्ति भएकाले यसलाई बदल्नु जरुरी रहेको उनी बताउछन् । सकेसम्म एन्टिमाइक्रोबियल औषधिको प्रयोग नगर्ने र गर्नैपरे बीचमै छाड्न हुँदैन भन्ने कुराको सचेतना जगाउन आवश्यक रहेको उनको सुझाव छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्सलाई १० प्रमुख स्वास्थ्य खतराको सूचीमा राखेको छ ।

त्यसैले नेपालले पनि यस विषयमा चासो दिँदै सरकारका नीति र कार्यक्रममा यसलाई समावेश गरेको लुम्बिनी प्रदेशको स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रवक्ता पुष्पराज पौडेलको भनाइ छ । नेपालमा बढ्दो जनस्वास्थ्य चुनौतीका रूपमा देखा परिसकेको एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्सको प्रभावकारी रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि सरकारले विभिन्न नीति-निर्माण गर्नुका साथै सप्ताहव्यापी कार्यक्रम गरेर जनचेतना जगाउने काम गरेको पौडेल बताउछन् ।

'नेपालले १९९० को दशकबाट एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्सबारे चासो दिँदै आएको हो, तर ठोस प्रगति अझै देखिएको छैन', मन्त्रालयका प्रवक्ता पौडेल भन्छन् । यसको नियन्त्रणमा सरकारमात्र होइन स्वास्थ्यकर्मी, कृषक तथा पशुपालक तथा सबै सरोकारवाला जिम्मेवार रहेको उनी बताउछन् । 'हामीले एन्टिमाइक्रोबियल रेजिस्टेन्सको रोकथामका लागि सचेतना अभियान चलाएका छौँ । सरोकारवालासँग यो विषयमा छलफल गरेका छौँ, अगामी दिनमा सबैसँग सहकार्य अघि बढ्छौँ', प्रवक्ता पौडेल भन्छन् ।

गोलिया काठ बिक्री वितरण सम्बन्धी २१ दिने सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७९/०२

यस श्री ठाकुर सा.व.उ.स. दुधौली न.पा.-१३ सिन्धुलीबाट आ.व. २०७६/०७७ मा उत्पादन भई घाट्गद्दिमा रहेको वन नियमावली २०५१ अनुसार साल गोलिया थान ३४ को ५३१.६१ क्यूफिट र वन नियमावली २०७९ अनुसार साल गोलिया थान ३४ को ६७६.८५क्यू फिट काठ र दाउरा १.६० चट्टा जिल्ला वन पैदावर आपूर्ति समितिबाट समुहलाई फिर्ता भएकाले व्यापारिक प्रयोजनको लागी विक्रि वितरण गर्नको लागी यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले २१ दिन भित्र समूहसँग सम्पर्क राखि नियमपूर्वक वोलपत्र पेश गर्नु हुन आव्हान गरिन्छ ।

सच्याईएको बारे

मिति २०७९।०९।०१ गते प्रकाशित कनकाई नगरपालिकाको अनलाईन बोलपत्र आह्वानको सूचनामा प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७९।०९।०१ हुनुपर्ने तथा दरभाउपत्र पेश गर्ने अन्तिम मिति २०७९।१०।०३ मध्यान्ह १२ बजे भित्र तथा बोलपत्र खुल्ने मिति २०७९।१०।०३ दिउँसो १२:३० बजे हुनुपर्नेमा अन्यथा भएकोले सच्याईएको छ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

भुलसुधार गरिएको सूचना

मिति २०७९ पुस १ गते शुक्रबारमा सौर्य राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा प्रकाशित वारेसनामा सूचनामा "मुलुकी देवानी कार्यविधि संहिता २०७४ को दफा १५५ को १ (ग) अनुरुप" हुनुपर्नेमा अन्यथा भएकाले यसै सूचनाबाट भुलसुधार गरिएको जानकारी गराउन चाहन्छौं ।

नेपाल सरकारद्वारा सामुदायिक स्कूलहरुमा छात्राहरुलाई प्रत्येक महिना स्थानीय गाँउ तथा नगरपालिका मार्फत सेनेटरी प्याडहरुको नि:शुल्क वितरणको व्यवस्था छ । यस कम्पनीबाट उत्पादित उक्त सेनेटरी प्याडको मूल्यसूचि निम्नानुसार रहेको जानकारी गर्दछौं ।

HEALTH & HYGIENE PRODUCTS PVT. LTD.
KATAHARI-3, MORANG, NEPAL
Ph: 021-570152, Email: info@padelux.com.np

S N.	Brand	Product	Size	Pcs Per Pkt	MRP Per Pkt
1	PADelux	Regular Plus	240MM	8	Rs.50
2	PADelux	Ultra Happy Girl	240MM	8	Rs.75
3	PADelux	Regular XL	280MM	8	Rs.60
4	PADelux	Ultra Soft	280MM	8	Rs.80
5	PADelux	Ultra Happy Girl	280MM	8	Rs.90
6	PADelux	Ultra Goodnight	320MM	8	Rs.100

सथै यस कम्पनीले सेनेटरी प्याड भेन्डिङ्ग र सेनेटरी प्याड डिस्पोजल मेसिनपनि बजारमा बिक्री वितरणका लागि ल्याएको र यसको मूल्यसूचि निम्नानुसार रहेको जानकारी गर्दछौं ।

Machine	Type	Pad Capacity	MRP
Vending Machine-100	Smartcard	100 Pcs	41,585
Vending Machine-60	Smartcard	60 Pcs	38,750
Vending Machine-30	Coin	30 Pcs	24,100
Disposal Machine-100	With Display	100 Pcs	34,170
Disposal Machine-50	With Display	50 Pcs	27,420

बेलबारी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
बेलबारी, मोरङ
१ नं प्रदेश, नेपाल

बोलपत्रदाता स्वीकृत गर्ने आसयको जानकारी

प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०७९।०९।०२

प्रस्तुत विषयमा यस नगरपालिकाको कार्यालयबाट Ratna Margama Dukurchowk Samma Kalopatre कार्यका लागी बोलपत्र आह्वान गरिएकोमा यस कार्यालयमा दर्ता भएका बोलपत्रदाता मध्ये तपशिल बमोजिमका बोलपत्रदाताको प्रस्ताव सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ को दफा २७ (२) को प्रयोजनार्थ स्वीकृत गर्ने आसयको सूचना जानकारीका लागि सूचित गरिन्छ ।

सि.नं.	बोलपत्रदाताको नाम	कार्यको नाम	कबोल अंक (भ्याट सहित)	कैफियत
१	श्री सयपत्री निर्माण सेवा, केराबारी, मोरङ।	Ratna Margama Dukur-chowk Samma Kalopatre (BM/MOR/W/NCB-06-2079-080)	रु ७४,४५,७९७।०४ (अक्षरेपि चौहत्तर लाख पैतालिस हजार सात सय सन्तानब्बे रुपैया चार पैसा मात्र)	

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत