मेलिना राईको स्वरमा 'मग मग फूलबारी'

असोज ११ गतेबाट रिलिज हुने फिल्म 'सानो संसार'को 'मग मग फूलबारी' बोलको गीत सार्वजनिक भएको छ। राजनराज सिवाकोटीको शब्द तथा संगीत र ईश्वो गीतमा मेलिना राई र सिवाकोटीले स्वर दिएका छन्। सानो संसारमा सीतादेवी तिमल्सेना, राज पगेनी शर्मा, अनु दाहाललगायत कलाकारको अभिनय छ।

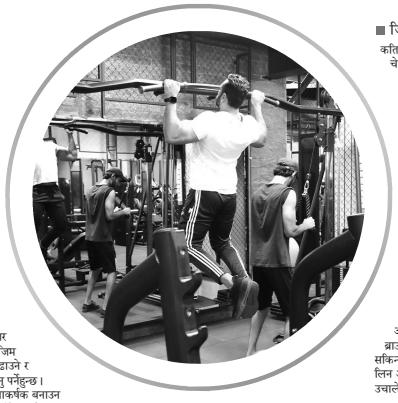
सतीदेवीमा मलिका मुख्य भूमिकामा

लक्ष्मण सुवेदीको निर्देशनमा बनेको फिल्म सतीदेवी देशभरका हलहरूमा प्रदर्शन भइरहेको छ। फिल्ममा मलिका महत मुख्य भूमिकामा छिन्। त्यस्तै, रमेश बुढाथोकी, भोलाराज सापकोटा, कुलदीप अधिकारी, सिर्जना अधिकारी, मनीषा सापकोटा, सुजिता शिवाकोटीलगायतको अभिनय छ।

जीवनशैली सुधार्न जिम

फिटनेस टिप्स

सन्तोष श्रेष्ठ
फिटनेस प्रशिक्षक
प्लाटिनम फिटनेस



पछिल्लो समय सहरी क्षेत्रमा शारीरिक व्यायामका लागि जिम सेन्टर धाउनेको संख्या बढ्दो छ। शरीरलाई आकर्षक देखाउन जिम सेन्टर जानेहरू धेरै हुन्छन्। नियमित व्यायामले शरीरलाई आकर्षक देखाउने मात्रै नभएर हाम्रो जीवनशैलीलाई सुधार्ने काम पनि गर्छ। तर, जिम सेन्टर जानुअघि हामी आफ्नो शरीरबारे जानकार हुन आवश्यक छ। दुब्लो र मोटो व्यक्तिले जिम जानुअघि फिटनेस प्रशिक्षकसँग कति तौल बढाउने र कस्तो शारीरिक अभ्यास गर्ने भनेर सल्लाह लिनु पर्नेहुन्छ। जिममा धेरै मिहिनत गरेर पनि आफ्नो शरीर आकर्षक बनाउन सकिन्छ। हाम्रोमा दुब्लो मान्छेले जिम जानुहुँदैन भन्ने पनि छ। तर, दुब्लो मान्छेको पनि आकर्षक शरीर बन्छ। मानिस मोटा र शरीरमा बोसोको मात्रा बढी भएका हुन्छन्। उनीहरूले तौल पहिला नै बढी हुने भएकाले तौल बढाउनु पर्दैन। मोटो मानिसले आकर्षक शरीर बनाउन दुब्लोको दौजोमा धेरै मिहिनेत गर्नुपर्ने हुन्छ।

■ जिम जानुअघि के गर्ने, के नगर्ने ?

कतिपयमा ब्याकपेन वा अन्य समस्या हुन सक्छ। तसर्थ, 'हेल्थ चेकअप' गरेर मात्र जिम सेन्टर जाँदा राम्रो हुन्छ। कस्ता मानिसले जिम गर्न मिल्छ वा मिल्दैन भन्ने कुरा डाक्टरलाई मात्रै थाहा हुन्छ। कुनै अप्रेसन गरेको छ भने पनि डाक्टरलाई सोधेर मात्र जिम सेन्टर जानुपर्छ।

सुगरका रोगी पनि जिम सेन्टर गयो भने 'भेन्टेन' हुन्छ। प्रेसर हाई भएका व्यक्ति पनि जिम सेन्टर जाँदा राम्रो हुन्छ। जिम सेन्टर गएपछि तौल उचाल्नैपर्छ भन्ने हुँदैन। एक्सरसाइजका किसिम हुन्छन्, त्यहीअनुसार गर्दा राम्रो हुन्छ।

■ यस्तो खानपान आवश्यक

जिम गर्नुअघि प्रि-वर्कआउट गर्नुपर्छ। त्यसभित्र खानेकुरा पनि समावेश गरिएको हुन्छ। वर्कआउटअघि केही न केही खानुपर्छ। कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ। एक्सरसाइजमा ध्यान केन्द्रित गर्न ब्ल्याक कफी खाँदा हुन्छ। त्यस्ता खाना शरीरमा गएर ग्लुकोजको रूपमा कन्भर्ट हुन्छ। हाम्रो मसल्समा ग्लुकोजको मात्रा बढेपछि मात्रै फलाम उचाल्न सकिन्छ।

कफीले कतिपय मान्छेलाई निद्रा नलाग्ने पनि हुन्छ। त्यस्ता मान्छेले अलि कम खाँदा राम्रो हुन्छ। चिनी नहाली नर्मल कफी खानुपर्छ। ब्राउन ब्रेड, ओट्स खाएर जिम गयो भने राम्ररी एक्सरसाइज गर्न सकिन्छ। आफ्नो शरीरको अवस्था, उमेर, उचाइबारे पर्याप्त जानकारी लिन आवश्यक छ। दक्ष फिटनेस कोचको सल्लाहविना जति नै धेरै तौल उचाल पनि शरीर राम्रो बन्न सक्दैन।

■ दैनिक आठ घण्टा सुत्ने : जिम सेन्टर गएपछि आफ्नो जीवनशैलीलाई पनि ध्यान दिन आवश्यक पर्छ। तपाईंले कम्तीमा आठ घण्टा सुत्नैपर्छ। ज्यानलाई आराम चाहिन्छ, ज्यानलाई आराम भएन भने शरीरको विकास हुन पाउँदैन। शारीरिक व्यायामले मानसिक तथा आत्मविश्वास विकास गरेको हुन्छ। व्यायाम शारीरिक सुगठनका लागि मात्र गरिँदैन भन्ने बुझ्न आवश्यक छ। शरीर र मनलाई स्फूर्त राख्न जिम सेन्टर जाने हो। हरेक दिन शारीरिक व्यायामका लागि थोरै समय दिंदा मात्र पनि शरीर, मन र दिमाग स्वस्थ बनाउन धेरै सहयोग पुग्छ। मानिसको जीवनशैली व्यवस्थित हुन्छ।

सानो क्षेत्रफलमा बगैंचा

दीपेन्द्र तुलाधर
सञ्चालक, 'गमला घर'

■ राम्रो बिउ

घरको कौसी वा बरन्डाजस्ता सानो स्पेस भएका ठाउँलाई पनि गमलामा फूल रोपेर सजाउन सकिन्छ। सकभर दैनिक पाँचदेखि ६ घन्टासम्म घाम लाग्ने तथा बिस्वालाई पर्याप्त मात्रामा पानी उपलब्ध हुने स्थान छनोट गर्नुपर्छ। बिस्वावरपर चारैतर्फ पर्याप्त खाली स्पेस राख्न सके गमलामा पानी हाल्न पनि सजिलो हुन्छ। गमलाको बिस्वालाई तेज हावा र गर्मीको समयमा तीव्र प्रकाशबाट पनि बचाउनुपर्ने हुन्छ। किनकि, तेज हावा र तीव्र प्रकाशले बिस्वालाई नष्ट गरिदिन सक्छन्।

ठाउँको चयन गरिसकेपछि तपाईंले राम्रो बिउको छनोट गर्नुपर्छ। जसकारण, तपाईंलाई भविष्यमा राम्रो र स्वस्थ बिस्वा प्राप्त होस्। आफ्नो नजिकको नर्सरी वा बिउ पसलमा गएर राम्रो बिउ वा बिस्वा छनोट गर्न सक्नुहुन्छ। त्यस्तै, राम्रो गमलाको पनि छनोट गर्नुपर्छ। बजारमा सेरामिक, प्लास्टिक र माटोको गमला पाइन्छ। बिस्वाअनुसार तपाईंले गमला छान्दा राम्रो हुन्छ। बजारमा सस्तो मूल्यमा पनि बलियो, आकर्षक र विभिन्न डिजाइनका गमला पाइन्छन्।

■ माटो छनोट

उर्वराशक्ति धेरै भएको माटो गमलामा हालियो भने बिस्वा चाँडै हुर्कन्छ। बिस्वालाई हुर्कन माटो मलिलो हुनुपर्छ। त्यसका लागि माटोमा ४० प्रतिशत कोकोपिट (नरिवलको जुटको धुलोबाट बनाइएको) र २० प्रतिशत कम्पोस्ट मल मिसाउँदा खुकुलो बन्छ र बिस्वा फैलिन्छ। त्यस्तै, घरमै राम्रो माटो छानेर त्यसमा अर्गानिक मल मिसाउन पनि सकिन्छ।

डाक्टरको सल्लाह

डा. मिथिलेशकुमार साह
उपप्राध्यापक, आयुर्वेद क्याम्पस,
त्रिभुवन विश्वविद्यालय, कीर्तिपुर

ग्यास्ट्रिक हुने कारण र घरेलु उपचार

अव्यवस्थित जीवनशैली, तनाव आदिले ग्यास्ट्रिक गराउँछ। निद्रा नियमित नहुँदा पनि ग्यास्ट्रिक हुन सक्छ। बिहान–बिहान टन्नै पानी पिउने बानी कतिपयमा हुन्छ, जो गलत छ। त्यस्तै, पेट खाली हुँदा ग्यास बन्छ, केही न केही खाइरहनुपर्छ भन्ने भ्रम पनि कतिपयलाई छ। कतिपय खाना खाएपलान्तै सवारीसाधन प्रयोग गरी काममा हिंड्ने, गर्छन्। यी क्रियाकलापले ग्यास्ट्रिक गराउन सक्छ।

■ रोकथाम : पानी बिस्तारै–बिस्तारै तिर्खा लागेका बेला पिउनुपर्छ अर्थात् आवश्यकताअनुसार पानी पिउनु राम्रो हो। शरीरको आवश्यकताभन्दा बढी पानी पिउँदा उल्टै समस्या देखिन सक्छ।

खाना पनि आवश्यकताभन्दा धेरै लिनुहुँदैन। भोक लागेका बेला खाना खानु तथा खानासँगै थोरै पानी लिनु राम्रो हुन्छ।

खानेबित्तिकै लामो समय हिंड्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो होइन। खानेबित्तिकै किलोमिटरको सोचाइमा हिंड्नु, तनावमा रहनु, दुर्व्यसन गर्नु आदि धेरै कारण वात प्रकोप हुन्छ, जुन ग्यास्ट्राइटिसजस्ता रोगहरूको उत्पत्तिमा प्रमुख कर्ता हुन्। आयुर्वेदमा खाना खाएपछि धेरैमा सय पाइलासम्म हिंड्न निर्देश गरिएको छ, साथै राजावत आसन अर्थात् आराम गर्नुपर्छ। झन्डै आधा घण्टा आराम गरेर त्यसपछि मात्रै काममा जानु राम्रो हो।

■ घरेलु औषधि : खाना खानुभन्दा पहिले सुप खाँदा खानाप्रति रुचि बढ्छ। खानामा थोरै हिङ प्रयोग गर्न सकिन्छ। सुठोको प्रयोग गर्दा ग्यास्ट्राइटिसका लागि लाभदायक हुन्छ। यसलाई पानीमा उमालेर पनि खान सकिन्छ।

गाईको शुद्ध घिउ तताएर (न थोरै तातो, न चिसो) एक चम्चा खानामा हालेर खाँदा राम्रो हो।

ज्वानोले पनि ग्यास्ट्रिक कम गर्छ। दाललाई जिरा वा ज्वानोले भानेर खाँदा उपयोगी हुन्छ।

व्यक्तिविशेष अनुरूपको आहार सेवन तथा कार्यसम्पादन गर्नु, आवश्यकताअनुसार उचित समयमा दिनचर्याको पालन गर्नु, अधारणीय वेगहरूको धारण नगर्नु आदि जस्ता कुराले पेटसम्बन्धी समस्यालाई निम्त्याउँदैन।

समयमै ग्यास्ट्राइटिसजस्ता समस्यालाई आयुर्वेद चिकित्साको विभिन्न माध्यमद्वारा समाधान गर्न सकियो भने अन्य समस्याबाट बाँच्न सकिन्छ। अतः खानपान तथा जीवनशैलीसम्बन्धी जिज्ञासामा आयुर्वेदका विज्ञसँग छलफल गर्नु राम्रो हो।

यसरी छानौं हेडफोन

बजारमा विभिन्न ब्रान्डका हेडफोन पाइन्छन्। तपाईंले ती ब्रान्डको तुलना गरेर बजेटअनुसार हेडफोन लिन सक्नुहुन्छ। गुणस्तरीय साउन्ड सुन्नका लागि हेडफोन खरिद गरिने भएकाले आवाज स्पष्ट भए–नभएको जाँच गर्नुपर्छ।

लामो समयसम्म कानमा लगाएर राख्नका लागि सहज हुनेखाले हेडफोन किन्नुपर्ने हुन्छ। सकभर हल्काखाले हेडफोन किन्नु राम्रो हुन्छ, जसले कानलाई भारी नबनाओस्।

आजकाल धेरै हेडफोन ब्लुटुथ कनेक्टिभिटीसहितका हुन्छन्। तपाईंले ती हेडफोन स्मार्टफोन, ट्यावलेट वा अन्य डिभाइससँग सहजै कनेक्ट भए–नभएको जाँच गर्नुपर्छ। लामो अवधिसम्म ब्याट्री टिक्ने, राम्रो टच कन्ट्रोल र फिजिकल बटन भएको हेडफोन रोज्नुपर्छ।

अनि जाग्छ
अध्ययनमा बालबालिकाको रुचि

■ बच्चासँग पढ्ने : 'मेरो बच्चा पाँच वर्षको भयो। आफैं पढ्छ,' अभिभावकहरू गर्वसाथ भनिरहेका हुन्छन्। तर, बच्चालाई एक्लै पढ्न छाड्ने होइन, आफूसँगै बसेर अक्षरहरूको यात्रा गराउनुपर्छ। आफ्ना बच्चासँग बसेर पढ्नुस्। पढेका कुराबारे छलफल गर्नुस्। उनीहरूका कुरा सुन्नुस् र आफूलाई मन परेका पक्षबारे पनि कुरा गर्नुस्।

रोजाइ : बच्चालाई इच्छा लागेका सामग्री पढ्न दिनुस्। बच्चाको इच्छा बुझेर आफू पनि त्यही सामग्री पढ्नुस् र छलफल गर्नुस्। यस्तो हुँदा बच्चाको लगाव र जिज्ञासा बढेर जान्छ। उनीहरूलाई कथा वा कार्टुन जे मन पर्छ, त्यही पढ्न दिंदा हुन्छ। तर, महत्त्वपूर्ण कुरा सामग्री पठनीय हुनुपर्छ।

ब्रेक : तपाईंको बच्चाले कुनै पुस्तक पढिसकेपछि उसलाई अन्य राम्राला क्रियाकलापमा संलग्न गराउनुस्। घुम्न लैजानुस्। त्यस पुस्तकको कुन पक्ष मन पऱ्यो ? के सिकायो ? यसले के परिवर्तन ल्याउँछ ? कुन पात्र मन पऱ्यो ? यी विषय सोध्नुस्। यस्ता छलफलले उनीहरूको सोच्न सक्ने क्षमता र पुस्तक पढिसकेपछि सम्झन सक्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्छ।

समयसीमा निर्धारण

नगर्नुस् : बच्चालाई यति नै समयमा यो पुस्तक पढिसक्नुपर्छ भनेर दबाब दिने काम नगर्नुस्। हातरोमा पढ्दा उनीहरूले अध्ययनको मज्जा लिन पाउँदैनन्। उनीहरूलाई आनन्दले पढ्न लगाउनुस्।

वातावरण : घरमा पढ्ने वातावरण बनाउन जरुरी छ। यसका लागि बेग्लै स्पेस छुट्याउन सकिन्छ। त्यहाँ आवश्यक पुस्तकहरू राख्नुस्। बच्चालाई त्यस ठाउँमा पुगेपछि अध्ययन गर्न मन लागोस्।

Kalika Municipality
Office Of Municipal Executive
Redcrossgram, Chitwan

INVITATION FOR BIDS

Contract Identification No: 01/Works/NCB/KM/081/082 / 02/Works/NCB/KM/081/082

First date of publication: - 2081-05-12 (28th August 2024)

1. Kalika Municipality, Office of Municipal Executive, Redcrossgram, Chitwan invites electronic bids from eligible bidders for the Construction of below mentioned work under National Competitive Bidding - procedures, mentioned in the table below.

S. N.	Contract No.	Description of Work	Key Qualifications	Bid Validity/Bid Bond Validity Period	Bid Security Amount (NRs.)	Price of Bid Document (NRs.)
1	01/Works/NCB/ KM/081/082	Kalika Nagarpalika Redcrossgram School Chowk Dekhi Mahila Sanjal Bhawan Hundai Paschim Bhimwali Samudayik Ban Simana Samma Sadak Nirman	• Minimum Average Annual Construction Turnover of the best 3 years within the last 10 years: NRs 4,22,00,000 • Minimum Work experience of similar size and nature: One Contracts & value of the project not less than NRs 1,13,00,000	120 days from the date of Bid opening.	8,00,000.00	5,000.00
2	02/Works/NCB/ KM/081/082	Madan Ashrit Marga Ward No 2 and 4 Simana Dekhi Purwa Ward No 2 and 3 Ko Simana Prakash Medical Hundai Bangye Kulo Samma Sadak Nirman	• Minimum Average Annual Construction Turnover of the best 3 years within the last 10 years: NRs 4,48,50,000 • Minimum Work experience of similar size and nature: One Contracts & value of the project not less than NRs 1,19,60,000	120 days from the date of Bid opening.	8,00,000.00	5,000.00

Account details for purchasing bidding document and bid security deposit

Name of the Bank: Global IME Bank Ltd., Kholesimal Branch, Chitwan.

Name of Office: Kalika Municipality, Office of Municipal Executive, Chitwan.

Office Account no.:11304010000013 (For Purchase Bidding Document), A/C Name: Rajaswa (Revene) Account, राजस्व शिर्षक नं: १४२१९

Office Account no.:11304010000004 (For Bid Security deposit), A/C Name: Ga 3 Dharauti Khata

Last Date of Bids Submission Date: Before 12 PM on 2081-6-13 (29th September, 2024)

Bids Opening Date: At 13:00 PM on 2081-6-13 (29th September, 2024)

Location: Kalika Municipality Office of Municipal Executive, Redcrossgram, Chitwan.

2. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Documents at the Kalika Municipality, Office of Municipal Executive during office hours or may visit PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp.

Chief Administrative Officer