Tumbewa Rural Municipality
Office Of The Rural Municipal Executive
Motwa, Panchthar
Koshi Province, Nepal

Invitation for Sealed Quotation

Date of Second Publication: 2079/12/10 (24-03-2023)

Sealed Quotation Number: TRM/SQ/GOODS/2079/80-001

Invitation for Sealed Quotation for the procurement of Procurement Of Fabrication Package (Fabricated Steel Parts for Trail Bridge)

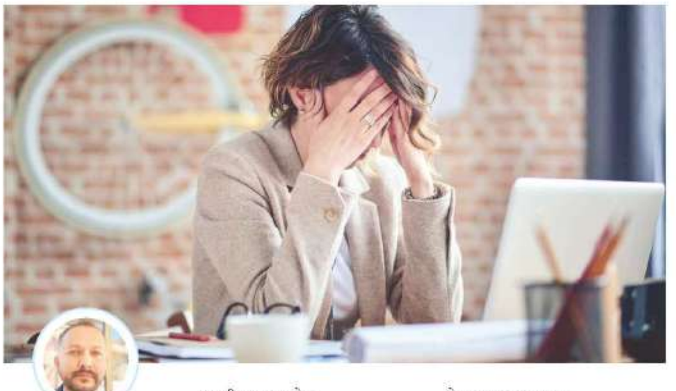
1. Tumbewa Rural Municipality, Panchthar invites sealed quotations from registered Fabricator for the Procurement Of Fabrication Package (Fabricated Steel Parts for Trail Bridge) through Sealed Quotation
2. The Bidders/Fabricators with experience of successfully completing fabrication and supply of steel parts for minimum five trail bridges within last five years. New fabricators may apply in joint venture with an eligible firm having the required experience. Fabricators who are not enlisted by DoLI may also apply. However, bids of such fabricators shall be considered responsive only in case fabricators fulfill the requirements.
3. Eligible Fabricator may obtain further information and inspect the Sealed quotation forms at the PPMO website www.bolpatra.gov.np.
4. Bidder who chooses to submit their bid electronically may download the bidding documents for e-submission from PPMO's e-GP i.e www.bopatra.gov.np/egp. Bidders, submitting their bid electronically, should deposit the cost of bidding document Rs. 1000 in the following account i) Name of the Bank :Prime Bank Ltd., Tumbewa 3, Panchthar ii) Name of Account: Ga 1.1 Antarik Rajaswa Khata, Tumbewa Rural Municipality, Panchthar iii) Office Account No :07400241CA
5. Sealed bids must be submitted through e-GP system i.e www.bopatra.gov.np/egp on or before 09-04-2023 12:00. Bids received after this deadline will be rejected.
6. The bids will be opened in the presence of Bidders' representatives who choose to attend at 09-04-2023 13:00 at the office of Tumbewa Rural Municipality, Panchthar, Koshi Province, Nepal. Bids must be valid for a period of 45 days after bid opening and must be accompanied by a bid security amounting to a minimum of 40000, which shall be valid for 30 days beyond the validity period of the bid (i.e. [Refer Clause ITB 20.1]). If bidder wishes to submit the Cash Security, the cash should be deposited in Deposit Account No.07400094CA, Account Name: Ga 3.1 Dhaurati Khata, Tumbewa Rural Municipality at Prime Bank Ltd., Tumbewa 3, Panchthar and submit the receipt of the deposited amount of cash along with the Sealed Quotation.
7. If the last date of purchasing and /or submission falls on a government holiday, then the next working day shall be considered as the last date. In such case the validity period of the bid security shall remain the same as specified for the original last date of bid submission.
8. The Purchaser reserves the right to accept or reject, wholly or partly any or all the Sealed Quotations without assigning any reason, whatsoever.
9. PPR 2064 clause shall be followed for the missed clause mention above.

Chief Administrative Officer

2079-12-10
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

इन्जिनियर

माइग्रेन किन हुन्छ ? यसरी गर्ने उपचार



डा. सुशील मोहन भट्टराई

टाउको दुख्ने समस्या अहिले विभिन्न उमेरसमूहमा बढ्दै गएको देखिन्छ। यसका धेरै कारण हुन्छन्। जसमध्ये मानसिक तनावजन्य कारण र माइग्रेन मुख्य हुन्। माइग्रेनको असर व्यक्तिपिच्छे फरक हुने गरेको छ। यो रोग विशेष गरी किशोरावस्था र वयस्क (५० वर्षमुनिका) अर्थात् सक्रिय उमेरका मानिसमा धेरै देखिने गरेको पाइन्छ। माइग्रेनका विभिन्न स्वरूप र प्रकार छन्।

क्लासिकल माइग्रेन

यसमा टाउको दुख्नुअगाडि ओरा देखिने गर्छ। ओरा देखिँदा बिरामीका आँखा धमिलो हुने, कान कराउने, अनुहार अनौठो गरी झमझमाउनेलगायत पूर्वसंकेत देखिन्छन्। यस्तो देखिएको १५ मिनेटदेखि आधा घन्टाभित्रमा टाउको दुख्न सुरु हुन्छ। त्यसपछि पाँच मिनेटदेखि एक घन्टासम्म अत्यधिक टाउको दुखेको महसुस हुन्छ। प्रायः टाउकोको एक भाग मात्रै दुख्ने हुन्छ। प्रायः मानिसमा ढिलक-ढिलक गरेर दुख्ने, टाउको फुट्लाजस्तो हुने गर्छ। आँखाले उज्यालो हेर्न नसक्ने, वरपर बोलेका आवाजले चिढचिढाहट हुने, सामान्य टाउको दुखाइका औषधिले काम नगर्ने वा बान्ता हुने पनि हुन्छ। केही घन्टा दुखेपछि यो स्वतः ठीक हुन्छ। तर, केही दिनदेखि केही महिनामा पुनः सोही रूपमा समस्या देखिन्छ। यो आमरूपमा देखिने समस्या हो। मानिसलाई यसबाहेक अन्य प्रकारका माइग्रेन पनि हुन सक्छन् र यसको असर व्यक्तिपिच्छे फरक हुन्छ। चिकित्सकले लक्षण हेरेर यसको निर्क्योल गर्न सक्छन्।

रोकथाम तथा उपचार

माइग्रेनको उपचारका क्रममा विभिन्न कुरा विचार गर्नुपर्ने हुन्छ। माइग्रेन कति अवधिको हो, कति अन्तरालमा हुन्छ, टाउको कतिको दुख्छ भन्ने महत्त्वपूर्ण हुन्छ। वर्षमा दुई-तीनपटकसम्म टाउको दुख्छ भने औषधि प्रयोग गर्न जरुरी हुँदैन, माइग्रेनका ट्रिगरहरू पत्ता लगाएर त्यसको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। तनाव, निद्राको कमी, पानीको कमी र चिल्लो, पिरो, जंकफुडलगायत खाना यसका ट्रिगर हुन्।

मानिसलाई जे खानाले समस्या देखिन्छ, त्यस्ता कुरा नखाने तथा जीवनशैली सुधार्ने हो भने यस्ता समस्याबाट बच्न सकिन्छ। यदि माइग्रेनले दैनिक जीवनलाई नै असर गरिरहेको छ, कार्यालय जान नसक्ने, स्कुल छोड्नुपर्ने अवस्था आएको छ भने स्नायु चिकित्सकसँग सल्लाह गरेर आवश्यक औषधि लिनुपर्छ। माइग्रेनको उपचार केही महिनादेखि केही वर्षसम्म पनि गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

माइग्रेनबारे भ्रम

- कतिपयले यो सरुवा रोग हो कि भनेर सोच्छन्। यो सरुवा रोग होइन।
- कतिपयले कडा खालको माइग्रेनमा केही समय औषधि खाँदा शरीरलाई केही हानि हुँदैन भन्ने सोच्छन्। तर, चिकित्सकको सल्लाहबिना टाउको दुखेका बेला आफैं पेनकिलर औषधि सेवन गर्दा भने ती औषधिका अनावश्यक साइड इफेक्ट हुने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ। ग्यास्ट्राइटिस, मिर्गौला फेलियर आदि समस्या देखिन सक्छन्।
- माइग्रेनका कारण टाउको दुख्दा चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ। समयमै देखाउँदा रोग पहिचान हुन्छ र उपचार सम्भव हुन्छ। माइग्रेनको लामो समय उपचार नहुँदा यसले अन्य जटिलता निम्त्याउन सक्छ। उपचारमा ढिलाइ गर्नेलाई ४० देखि ५० को उमेर कटेपछि टाउकोमा रगत जाने रोग सेरेब्रल स्पाज्म देखिन सक्ने विभिन्न शोधले पत्ता लगाएका छन्।
- माइग्रेनजस्तो देखिने तर योभन्दा खतरनाक रोगहरू पनि हुन्छन्। टाउकोको टिबी, टाउकोको ट्युमर, एन्युरिजम फुट्नेलगायत समस्याले पनि टाउको दुखेको हुन सक्छ। छारेरोगका कारण पनि दुखेको हुन सक्छ। आँखा रातो हुने, उज्यालो हेर्न नसकिने, गर्दन झुकाउँदा गर्दन दुख्ने, केही समय बेहोस हुने, मुख बांगिने वा शरीरका कुनै भाग कमजोर हुनेलगायत लक्षण यस्तो रोगमा देखिन्छन्। एन्युरिजम फुटेर हुने टाउको दुखाइ प्रायः जीवनकै सबैभन्दा नराम्रो टाउको दुखाइका रूपमा बिरामीले महसुस गर्दछ। केही सामान्य औषधि लिँदा यो टाउको दुखाइ कम भएजस्तो हुन्छ, तर सोही एन्युरिजम फेरि फुट्दा बिरामीको ज्यान जान सक्छ। त्यसैले टाउको निरन्तर दुख्छ भने यसको कारण पहिल्याउन लाग्नुपर्छ। त्यसका लागि चिकित्सकसँग परामर्श लिएर चेकजाँच गर्नु राम्रो हुन्छ।
- यदि ब्रेन ट्युमरका कारण टाउको दुखिरहेको छ भने बिहान उठ्दादेखि नै टाउको दुख्ने समस्या देखिन्छ र बान्ता पनि हुने गर्छ। यसलाई हामी अर्ली मर्निङ हेडेक एन्ड भोमिटिङ भन्छौं। टेन्सन टाइप हेडेकका कारण पनि टाउको दुखेको हुन सक्छ। यसमा मध्याह्नपछि टाउको दुख्न थाल्ने र साँझ पर्दै जाँदा बढ्ने, टाउकोको माथि टाइट भएर ब्यान्डजस्तो थिच्ने वा कपालको जरा-जरा दुखेको अनुभव हुने, चिडचिडाहट हुने गर्दछ। टेन्सन टाइप हेडेकमा बान्ता भने हुँदैन। चिकित्सकले बिरामीको अवस्था र लक्षण हेरेर रोगको निर्क्योल गर्न सक्ने भएकाले यस्ता समस्या देखिएमा स्नायुरोग चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ।

सडक दुर्घटना कम गर्न यी कुरामा ध्यान दिनुस्

- ट्राफिक लाइटको नियम पूर्ण रूपमा पालना गर्ने। हरियो, रातो, पहेंलो बत्तीमा ध्यान दिने।
- पैदलयात्रीले 'ओभरहेड ब्रिज'को अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- सधैं फुटपाथबाट मात्रै हिँड्ने, जथाभावी नहिँड्ने।
- यदि सडकमा फुटपाथ छैन भने सधैं दायाँ साइडबाट मात्रै हिँड्ने गर्नुपर्छ। यसो गर्दा विपरीत दिशाबाट आइरहेको सवारीसाधन प्रत्यक्ष रूपमा देखिन्छ र दुर्घटनाको जोखिम कम हुन्छ।

सडक दुर्घटना कम गर्न पैदलयात्री, सार्वजनिक सवारी प्रयोगकर्ता, निजी तथा सार्वजनिक सवारीचालकलगायत सबै अनुशासित हुन जरुरी छ। सडक प्रयोग गर्दा आफ्नो सुरक्षाको जिम्मेवारी आफैंले वहन गर्नुपर्छ र अरूलाई हानि नहोस् भन्नेतर्फ पनि सजग हुन जरुरी छ।

- बस, माइक्रोलगायतमा झुन्डिएर, छतमा बसेर वा ढोकामा बसेर यात्रा नगर्ने।
- लेन अनुशासन पालना गर्ने।
- जेब्राक्रसको प्रयोग गर्ने।
- साइकल लेन नभएको सडकमा सकेसम्म साइक्लिङ नगर्ने।
- सवारीचालकले ध्यान दिनुपर्ने
- गाडीको कन्डिसन चेक गरेर मात्रै सवारी हाँक्ने। कन्डिसनमा नरहेको गाडीले जुनसुकै बेला धोका दिन सक्छ र दुर्घटना पनि निम्त्याउन सक्छ।
- मद्यपान गरेर सवारीसाधन नचलाउने। साथै पनि मद्यपान गरेका चालकको सवारीमा सवार नगर्ने। मानसिक तथा शारीरिक रूपमा फ्रेस हुँदा मात्रै सवारीसाधन चलाउने।
- लामो दूरीमा सवारीसाधन चलाउँदा चालक थकित हुन्छन्। जसले दुर्घटनाको जोखिम बढाउँछ। त्यस्तो अवस्थामा हरेक दुई-दुई घन्टामा ब्रेक लिने। जसले तपाईंलाई फ्रेस बनाउँछ।
- मोटरसाइकलपछाडि बस्ने यात्रीले पनि हेलमेट अनिवार्य प्रयोग गर्ने।
- सवारीसाधनलाई तीव्र गतिमा नचलाउने।

यस्तो हुनुपर्छ वास्तुशास्त्रअनुसार मिलेको घर

अमृत ढुंगाना

मानिस बस्ने ठाउँलाई पञ्चतत्त्वअनुसार मिलाउने कार्यलाई नै वास्तु भनिन्छ। वास्तुशास्त्रको मुख्य मान्यता प्रकृतिको सान्निध्यमा रहेर घर-घनाहरू निर्माण हुनुपर्छ भन्ने हो। यसले घर वा भवनमा ऊर्जा प्रवाह गर्छ।

प्रवेशद्वार

घर बनाउँदा सकेसम्म उत्तर वा पूर्व फर्किएको भूमिमा निर्माण गर्नु उपयुक्त हुन्छ। प्रमुख प्रवेशद्वार घडेरीको बनावटअनुसार पूर्व, उत्तर, पूर्व-उत्तर वा पश्चिम दिशामा हुनु राम्रो मानिन्छ। यसको ढोका अन्य ढोकाभन्दा ठूलो तथा अत्यन्त सुशोभित हुनुपर्छ।

भान्साकोठा

घर निर्माण गर्दा भान्साकोठाको स्थान दक्षिण-पूर्व आग्नेय दिशामा हुनुपर्छ। यो सम्भव नभएमा कोठाको दिशा हेरेर पनि मिलाउन सकिन्छ। सामान्यतया खाना पकाउँदा पूर्व वा उत्तर फर्किएको हुनुपर्छ।

पूजाकोठा

पूर्व-उत्तर ईशान दिशाको बीचमा पूजाकोठा हुनु राम्रो मानिन्छ। ईशान्य कोठा हुनुपर्छ। जहाँ पढ्ने कोठा वा पूजाकोठा राख्न मिल्ने हुनुपर्छ।

बैठक कोठा

बैठक कोठा उत्तर फर्किएको राम्रो मानिन्छ। ढोका खोल्दा भित्र परेको हुनुपर्छ। घरको बीचमा बैठक कोठा बनाएको राम्रो मानिन्छ।

शयन कक्ष

घरको दक्षिण वा पश्चिम दिशातिर सुत्ने कोठाको स्थान बनाउँदा राम्रो हुन्छ। पगरीको शयन कक्ष घरको दक्षिण-पश्चिममा र सुत्दा शिर दक्षिणतर्फ हुनुपर्छ।

अध्ययन कक्ष

अध्ययन कक्ष नैऋत्य र पश्चिम दिशाको मध्य, पश्चिम दिशा, वायव्य दिशा, उत्तर दिशा वा ईशान कोणको पूर्व दिशामा बनाउनु उपयुक्त हुन्छ। उत्तर, ईशान र पूर्व दिशा अगम्य ज्ञान र तेजको दिशा हो। अध्ययन कक्ष उत्तर भएको राम्रो हुन्छ।

शौचालय

घरमा शौचालय दक्षिण वा पश्चिम दिशामा बनाउँदा राम्रो हुन्छ। शौचालयको धारा उत्तर, पश्चिम वा पूर्व झर्ने हुनुपर्छ। शौचालयमा बस्दा पूर्व वा पश्चिम फर्किनु आवश्यक छ।

मुड अफ हुँदा

- कहिलेकाहीं मुड अफ हुनु स्वाभाविक हो। यतिबेला हामीले केही उपाय लगाएर आफूलाई फ्रेस बनाउन सक्छौं।
- पानी प्रशस्त पिउँदा मन शान्त रहन सहयोग मिल्छ। मुड अफ हुँदा आनन्ददायी अभ्यास गर्नुपर्छ। श्वासप्रश्वासको अभ्यास गर्ने, लामो-गहिरो श्वास लिने र छोड्ने गर्नुपर्छ। ध्यान वा माइन्ड फुलनेसको अभ्यासले पनि मुड फ्रेस हुन्छ।
- रमाइलो गीत-संगीत सुन्ने, नाच्ने, गाउने, खुला हावा, फूलबारी वा बगैंचामा घुम्ने गर्नुपर्छ। आफूलाई मन पर्ने रमाइलो कार्यमा संलग्न हुने, रमाइलो कमेडी फिल्म हेर्ने, जोक्स पढ्ने, सुन्ने, घुम्न जाने, मिल्ने साथीभाइसँग भेटघाट गर्ने, रमाइलो कुराकानी गर्ने गर्नुपर्छ। कफी, चकलेटको सेवनले पनि मुडलाई राम्रो बनाउँछ।
- तनावले पनि हाम्रो मुड अफ हुने हुँदा तनाव कम गर्ने क्रियाकलापमा संलग्न हुने, आराम गर्ने, फ्रेस हुने गर्नुपर्छ।

Tumbewa Rural Municipality
Office Of The Rural Municipal Executive
Mouwa, Panchthar
Koshi Province, Nepal

Invitation for Sealed Quotation

Date of Second Publication: 2079/12/10 (24-03-2023)

Sealed Quotation Number: TRM/SQ/GOODS/2079/80-001

Invitation for Sealed Quotation for the procurement of Procurement Of Fabrication Package (Fabricated Steel Parts for Trail Bridge)

1. Tumbewa Rural Municipality, Panchthar invites sealed quotations from registered Fabricator for the Procurement Of Fabrication Package (Fabricated Steel Parts for Trail Bridge) through Sealed Quotation
2. The Bidders/Fabricators with experience of successfully completing fabrication and supply of steel parts for minimum five trail bridges within last five years. New fabricators may apply in joint venture with an eligible firm having the required experience. Fabricators who are not enlisted by DoLI may also apply. However, bids of such fabricators shall be considered responsive only in case fabricators fulfill the requirements.
3. Eligible Fabricator may obtain further information and inspect the Sealed quotation forms at the PPMO website www.bolpatra.gov.np.
4. Bidder who chooses to submit their bid electronically may download the bidding documents for e-submission from PPMO's e-GP i.e www.bopatra.gov.np/egp. Bidders, submitting their bid electronically, should deposit the cost of bidding document Rs. 1000 in the following account i) Name of the Bank :Prime Bank Ltd., Tumbewa 3, Panchthar ii) Name of Account: Ga 1.1 Antarik Rajaswa Khata, Tumbewa Rural Municipality, Panchthar iii) Office Account No :07400241CA
5. Sealed bids must be submitted through e-GP system i.e www.bopatra.gov.np/egp on or before 09-04-2023 12:00. Bids received after this deadline will be rejected.
6. The bids will be opened in the presence of Bidders' representatives who choose to attend at 09-04-2023 13:00 at the office of Tumbewa Rural Municipality, Panchthar, Koshi Province, Nepal. Bids must be valid for a period of 45 days after bid opening and must be accompanied by a bid security amounting to a minimum of 40000, which shall be valid for 30 days beyond the validity period of the bid (i.e. [Refer Clause ITB 20.1]). If bidder wishes to submit the Cash Security, the cash should be deposited in Deposit Account No.07400094CA, Account Name: Ga 3.1 Dhaurati Khata, Tumbewa Rural Municipality at Prime Bank Ltd., Tumbewa 3, Panchthar and submit the receipt of the deposited amount of cash along with the Sealed Quotation.
7. If the last date of purchasing and /or submission falls on a government holiday, then the next working day shall be considered as the last date. In such case the validity period of the bid security shall remain the same as specified for the original last date of bid submission.
8. The Purchaser reserves the right to accept or reject, wholly or partly any or all the Sealed Quotations without assigning any reason, whatsoever.
9. PPR 2064 clause shall be followed for the missed clause mention above.

Chief Administrative Officer

भलिबल खेल्दाका फाइदा

भलिबल खेल्दा पर्याप्त व्यायाम हुने भएकाले शरीर फिट रहन्छ। त्यसैले यस खेललाई कार्डियो एरोबिक व्यायामको एउटा स्वरूप मानिन्छ। उफ्रिने, दौडिने र सट हान्ने कार्यले

शरीरको पूर्ण अभ्यास गराउँछ। जसकारण, शरीरको फ्याट कम हुन्छ र वजन घट्दै जान्छ। मधुमेह, मोटोपनलगायत समस्याबाट टाढा राख्न यस खेलले सहयोग पुऱ्याउँछ। नियमित रूपमा २० मिनेटभन्दा लामो समय भलिबल खेल्ने हो भने वजन बिस्तारै घट्दै जान्छ।

नियमित भलिबल खेल्ने मानिसको मांसपेशी बलियो हुन्छ। खेल खेल्दा वा अभ्यास गर्दा पर्याप्त व्यायाम हुने भएकाले स्वस्थ रहन सहयोग पुग्छ। दैनिक भलिबल खेल्नेलाई अन्य व्यायामको आवश्यकता पर्दैन। भलिबल खेलेर स्वस्थ र फिट रहन सकिन्छ। नियमित भलिबल खेल्दा हड्डी मजबुत हुन्छ। कडा सट प्रहार गर्दा खेलाडीमा बेग्लै ऊर्जा आउँछ। बढ्दो उमेरका किशोरकिशोरीको मानसिक तथा शारीरिक विकासमा यसले सहयोग गर्छ।

तपाईंलाई राम्रो निद्रा लाग्छ। किनकि, यसले एन्जाइम गतिविधि र मांसपेशीहरूको कार्यलाई बढाउन सहयोग गर्छ। बिहानको समय भलिबल खेल्दा तपाईंले आफूलाई निकै शक्तिशाली महसुस गर्नुहुन्छ।

गर्मीमा अनुहारको सुरक्षा...

- घरबाहिर निस्कँदा बडीलोसन, सनस्क्रिन क्रिमको प्रयोग गर्नुपर्छ। जसकारण घामले छाला डढ्ने समस्याबाट जोगाउन सकिन्छ।
- अनुहारको छालाको सुरक्षाका लागि सनग्लास र मास्क प्रयोग गर्नुपर्छ। सकेसम्म घरबाट बाहिर निस्कँदा छाता प्रयोग गर्दा छाला डढ्नबाट जोगिन्छ।
- हामीले सनस्क्रिन लगाउने तरिका पनि जान्नुपर्छ। हामी घरबाट निस्कने बेला मात्रै सनस्क्रिन लगाउँछौं। तर, घरबाहिर निस्किनुभन्दा १५ मिनेट पहिले सनस्क्रिन लगाउनुपर्छ। हामीले दुई-तीन घन्टा घरबाहिर भएपछि फेरि सनस्क्रिन लगाउनुपर्छ। यसो गर्दा छाला जोगिन्छ।
- आफ्नो छाला कस्तो प्रकारको हो भन्नेबारे चिकित्सकसँग परामर्श लिएर मात्रै सनस्क्रिन क्रिम र लोसन प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ।
- शरीर नुहाएपछि मस्चराइजर क्रिम लगायो भने फाइदा गर्छ।
- राति सुत्ने बेला अनिवार्य मस्चराइजर क्रिम लगाउनुपर्छ।