'ब्रेकफास्ट' : कस्तो, किन र कसलाई ?

■ जब हामी रातभर सुत्छौं, शरीरले ७-८ घण्टा कुनै पनि पोषण वा ऊर्जा पाउँदैन। बिहान उठ्दा शरीरलाई पुनः ऊर्जा, ग्लुकोज र पोषक तत्त्वको आवश्यकता हुन्छ। त्यसैले बिहानको खाजा हाम्रो स्वास्थ्य, ध्यान, कार्यक्षमता र मानसिक सन्तुलनका लागि अत्यन्तै जरूरी हुन्छ।

■ ब्रेकफास्ट स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ

डा. जया प्रधान, पोषणविद्

ब्रेकफास्ट हाम्रो चलनचल्तीमा भएको कुरा होइन, तर, अहिले थो निकै चलेको छ। यो खासमा सुतेर उठिसकेपछि लगभग करिब १२ घण्टाको ब्रेकपछि खाइन खाना नै ब्रेकफास्ट हो। तर, खानाचाहिँ कस्तो खाने के खाने भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। पौरजसोले बिहान पाउरोटी खाने गरेको पाइन्छ। यसका साथै फलफूल, जुसजस्ता खाना पनि खाएको पाइन्छ। यसका साथै सातुलाई पानीमा फोलेर पनि खाने गरेको पाइन्छ। यो अझै राम्रो मानिन्छ। सातु अन्न र गोडा गुडीबाट बनेे भएकाले पनि स्वस्थकर हुन्छ। खानेकुरा खाँदा पहिलो कुरा सन्तुलित र स्वस्थकर हुन पर्छ भन्नेमा चाहिँ ध्यान गर्नुपर्छ।

यी नेपालीहरूले समय, क्षेत्र र आर्थिक अवस्थाका कारण ब्रेकफास्ट खाने गरेको पाइन्न। बिहान खाने भनेको चिया कफी हुने गर्छ पौरजसो। अफिस जानेले त्यो बेले खाना खाएको पाइन्छ। व्यापारीहरूले १२-१ बजे खाएको पाइन्छ। लामो समय खाली पेट बस्नु राम्रो मानिन्न। अर्को कुरा खानामा अन्नहरू मिसिएको खाना पोषणको दृष्टिले राम्रो मानिन्छ। यस्तै पोलिस नगरेको अन्न खानामा राम्रो मानिन्छ। खानामा समय तालिकाको पनि महत्त्व रहन्छ। ब्रेकफास्ट गरेर अफिस जानेले पनि खानामा ख्याल गर्नुपर्छ। बिहान दालभात, सागसब्जी, रोटीजस्ता खाना स्वस्थकर मानिन्छ। अझ दही दुध मोही पनि भए राम्रो हुन्छ।

यस्ते गरी खानामा दुधबाट बनेको परिकार, दही मोही खानु राम्रो मानिन्छ। बिहान ९ बजे खाना खानेले उठेपछि हल्का केही खानु राम्रो मानिन्छ। लामो समय खाली पेट बस्नु ठिक हुँदैन। बिहान उठ्दा लामो समय पेट खाली भएको हुन्छ। त्यसैले केही नभए, पिन रो र सातु माडे भने पनि खानु राम्रो हुन्छ। सातुबाट क्यालोरी पाउन सकिन्छ। खाना खानुअगाडि त्यो स्वास्थ्यका लागि कति हितकर छ भन्ने बारेमा ख्याल गर्नुपर्छ। के खाने ? कति खाने र कति बेला खाने भन्ने बारेमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। खाना खाँदा लामो समयको गाप (अन्तर) पार्नु राम्रो मानिन्न। यो ब्रेकफास्टका बारेमा कसैले पनि भ्रम पाल्नु हुँदैन। रोटी, तरकारी का अन्य चमचा भएको खाना ब्रेकफास्टमा पर्दैन भन्ने ठानिनु हुँदैन।

दिनभरी काम गरेपछि। शारीरलाई पोषणयुक्त खाना चाहिन्छ। त्यसैले ब्रेकफास्टको आवश्यक हुन्छ। अध्ययनले पनि ब्रेकफास्ट आवश्यक छ भन्ने देखाएको छ। अध्ययनका अनुसार ब्रेकफास्ट गरेका व्यक्तिहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। उनीहरू फुर्तिला हुन्छन् भन्ने देखाएको छ।

ब्रेकफास्ट नगर्नेमा त्यो प्रकारको स्वास्थ्य हुँदैन भन्ने छ। हाम्रो शरीरका लागि ब्रेकफास्ट महत्त्वपूर्ण हुन्छ। कतिपयलाई चाहिँ बिहान केही खानु हुँदैन भन्ने छ। त्यो ठिक होइन, बिहान केही न केही खानु राम्रो हुन्छ। मान्छे बिहान उठ्दा कसैमा ८ घण्टादेखि भोको रहेको हुन्छ। त्यसैले उसको शरीरका लागि खानाको आवश्यकता हुन्छ। यो नै ब्रेकफास्ट हो। ब्रेकफास्ट भनेको छुट्टै खाना भने होइन।

तर, ब्रेकफास्ट भनेको जाम पाउरोटीजस्ता खाना हो भन्ने भ्रम छ। यो ठ्मेर मान्छेको स्वास्थ्य अनुसार खाने हो। बिहान हल्का खाजा खाने, त्यही ब्रेकफास्ट हो। त्यसपछि १०-११ बजे खाना खानुपर्छ। खाँदा प्रशोधन नगरिएको परमा भएको पोषिलो, सजिलो, स्वस्थकर, सन्तुलित र सके आफूले बनसारको खाना खानुपर्छ। जसले हाम्रो शारीरलाई चाहिने आवश्यकतालाई पूरा गरोस् भन्नेमा ख्याल गर्नुपर्छ।

■ चमिना भट्टराई

पहिला पहिला बिहान ९-१० बजे परमा दाल भात, डिँडो जे जुठ्ठ खाने र आफ्नो पेसा अनुसारको काममा जाने प्रचलन थियो। अहिले मान्छे व्यस्त छ। पेशो बिहानै काममा निस्कनुपर्ने बाध्यता छ। समयसँगै मान्छेको काम र जीवनशैली फेरिएको छ। बिहानै केही खाएर काम भ्याउनुपर्ने बाध्यता भएकाहरूको संख्या पनि कम छैन। यसै खानाको नाम के दिने भन्ने हो। बिहान बेलुकाको दालभात्ले यसै हाम्रो व्यस्त जीवनशैलीलाई भ्याम छाडेको छ। अहिलेको मान्छेको भोजनको शैली फेरिएको छ। 'ब्रेकफास्ट' बाट सुरु भए डिनरमा टुगिन थालेको छ, हाम्रो भोजन। हामीले बिहानको खाजा छोडेर 'ब्रेकफास्ट' रोज्न थालेका छौं। यसमा प्रश्न आउछ, ब्रेकफास्ट के हो ? पाउरोटी, जाम, बटर, अन्डा, बढ्दा पेय पदार्थ, सकेले फलफूल। अर्थात् अधिकांश खानेकुरा प्रशोधित।

पोषणविज्ञहरूका अनुसार बिहानको खाजा, जसलाई अंग्रेजीमा 'ब्रेकफास्ट' भनिन्छ, यसको अर्थ हो, 'रातको लामो उपवास तोड्नु।' जब हामी रातभर सुत्छौं, शरीरले ७-८ घण्टा कुनै पनि पोषण वा ऊर्जा पाउँदैन। बिहान उठ्दा शरीरलाई पुनः ऊर्जा, ग्लुकोज र पोषक तत्त्वको आवश्यकता हुन्छ। त्यसैले बिहानको खाजा हाम्रो स्वास्थ्य, ध्यान, कार्यक्षमता र मानसिक सन्तुलनका लागि अत्यन्तै जरूरी हुन्छ। बिहानको खाजाबाट शरीरले दैनिक गतिविधि गर्न आवश्यक ऊर्जा पाउँछ। तसर्थ हाम्रो शरीरले मर्मत र पुनःनिर्माणको काम गर्छ, जसका लागि ग्लुकोज प्रयोग हुन्छ। बिहान उठेपछि शरीरको ग्लुकोज स्तर घटिसकेको हुन्छ, त्यसलाई पुनः सन्तुलनमा ल्याउन खाजा आवश्यक हुन्छ।

यदि बिहान केही खाजा नखाई काममा निस्कियो भने शरीरमा ऊर्जा अभाव हुन सक्छ, जसले थकान, सुस्तता र कार्यक्षमतामा कमी ल्याउँछ। विद्यार्थी, श्रमिक, शिक्षक वा अफिसमा काम गर्ने जो कोहीका लागि पर्याप्त ऊर्जा अनिवार्य हुन्छ। हाम्रो मस्तिष्कले शरीरको कुल ऊर्जा उपभोगको करिब २० प्रतिशत हिस्सा प्रयोग गर्छ। जब हामी बिहान खाजा खानछौं, त्यसले ग्लुकोज प्रदान गर्छ, जुन मस्तिष्कको प्रमुख इन्धन हो। तर, बिहान खानुकै त्यो भने महत्त्वपूर्ण कुरा हो।

स्वास्थ्य विज्ञानले भन्छ, बिहान खाजा नखाने मानिसहरूमा मोटोपन र टाइप-२ मधुमेहको सम्भावना बढी हुन्छ। जब बिहान खाजा नखाई दिउँसो वा बेलुका आपधिक खाने गरिन्छ, शरीरमा ग्लुकोजको मात्रा अचानक बढ्छ, जसले इन्सुलिनको असन्तुलन ल्याउँछ। खाजा खानाले गलत ग्लुकोजको स्तर स्थिर राख्छ र अनावश्यक भोक नियन्त्रण गर्छ। यसरी बिहान खाजा खाने बानीले मोटोपन घटाउन र मधुमेह नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भन्ने गरिन्छ। तर त्यसो भनिँदैमा खानाचाहिँ के खाइरहेका छौं भन्ने पनि ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ।

बिहानको खाजामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, भिटामिन र फाइबर सन्तुलित रूपमा हुनुपर्ने पोषणविज्ञको पारणा छ। तर, हाम्रो बिहानको खाजाको रूपमा प्रायजसो परमा बनेको अत्यशोधित भन्दा बजारमा पाइने प्रशोधित खानाले बढी स्थान पउने गरेको छ। एकातिर इन्फ्लटका कारण पनि पोकबाट पाउरोटी ल्याइनी, जाम वा बटर दल्ने खायो। मान्छेको रोजाइ स्वास्थ्यमा भन्दा समय र जिब्रोको रोजाइमा बढी एएको पाइन्छ। यसले स्वास्थ्यमा पर्ने दीर्घकालीन असरका बारेमा भने धेरैले सोचेको पाइन्न।

■ बिहानको खाजा नै 'ब्रेकफास्ट' हो

डा.अरुणा उप्रेती, पोषणविद्

'ब्रेकफास्ट' बिहानको खाजा के खाने ? कसले र किन खाने भन्ने कुरामा ख्याल गर्नुपर्छ। पहिलो कुरो त यो ब्रेकफास्ट अंग्रेजी शब्द हो। यो शब्दले हामी कतिलाइ के के न हो भनेर उत्साही बनाउँछ। बिहानको खाजा, जसलाई अंग्रेजीमा 'ब्रेकफास्ट' भनिन्छ, यसको अर्थ हो, 'रातको लामो उपवास तोड्नु।' जब हामी रातभर सुत्छौं, शरीरले ७-८ घण्टा कुनै पनि पोषण वा ऊर्जा पाउँदैन। बिहान उठ्दा शरीरलाई पुनः ऊर्जा, ग्लुकोज र पोषक तत्त्वको आवश्यकता हुन्छ। यसलाई हामीले बिहानको खाजाभन्दा राम्रो होला। कतिलाई लाग्छ ब्रेकफास्ट भन्ने चाँहिँ पाउरोटी, अन्डा, जामपाउरोटी, बटर, टोस्टजस्ता खाना हो भन्ने लाग्छ। यो आवश्यकताअनुसार के खाने र कसो खाँदा स्वास्थ्यमा यसले सहयोग पुऱ्याउँछ भन्ने बारेमा ख्याल गर्नुपर्छ।

पहिलो कुरा बिहान जे खाइन्छ, त्यो खाना सबै ब्रेकफास्ट हो। दोस्रो कुरा खाने के भन्नेचाहिँ महत्त्वपूर्ण छ। बिहान ९-१० बजे खाने दही, मोही, दाल भात, तरकारी जे खान्छौं त्यो सबै ब्रेकफास्ट हो। ब्रेकफास्ट भन्ने खानाको विशेष परिकार होइन र केही छैन पनि। शब्द अंग्रेजी हो। चलन पनि त्यही हो। जहाँबाट यो सुरुआत भयो, उनीहरू ब्रेकफास्ट भनेर दालभात खाँदैनन्, पाउरोटी, जाम, बटर, अन्डा, कर्नफ्लेक्स यस्ते खान्छन्। हामी भने बिहानको खाजामा दही चिउरा, रोटी, यस्ते खान्छौं। यो खासमा फास्टलाई ब्रेक गर्नै भनिएको हो। बेलुका ८-९ बजे खाना खाएपछि बिहानसम्म केही खाएको हुँदैन। बिहानसम्म भोकै हुन्छ, त्यसलाई ब्रेक गर्ने ब्रेकफास्ट भनिएको हो। यो विदेशीका लागि ठिकै होला हामी नेपालीका लागिचाहिँ ब्रेकफास्ट भनेको बिहानको खाना नै ब्रेकफास्ट हो। यो कुनै खाना वा वस्तुको नाम होइन। त्यसरी बुझ्न पनि हुँदैन।

यसमा के खाने भन्नु कुरा स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण छ। हामीले बिहानको खाजाका रूपमा पाउरोटी, जाम, बटर, अन्डा यस्ते अरू कुनै प्रशोधित खाना खानुपर्छ भन्ने छैन। बेलुकाको बासीभात भुटभात फोरेर खाए पनि हुन्छ। दुध चिउरा, दही चिउरा, बासी रोटी वा ताजै पनि रोटी, सबै भएमा, अलु भुटेर खाए पनि भयो। यस्ता खाना राम्रो हुन्छ। अझ सके फलफूल पनि भए अझ राम्रो। खानाका लागि मिठो वा कामका लागि पाउरोटी जामजस्ता खानाले सजिलो बनाउला तर, स्वास्थ्यका लागिचाहिँ फाइदा गर्दैन। खाना खाएर शरीरलाई फाइदा नपुग्ने खानु भाइन। खाँदा जेले शरीर र स्वास्थ्यलाइ हित गर्छ त्यही खानुपर्छ। अर्को कुरा ब्रेकफास्टका नामबा देखासिकी गर्नु हुँदैन। सबै खानामा प्रशोधित नगरेका कुरालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ। यो नियम ब्रेकफास्टमा पनि लागू हुन आवश्यक छ। विदेशीले खाने बानी, आफ्नो रुची र आवश्यकता होला। हामीले उनीहरूले जे खान्छन् त्यही खानुपर्छ भन्ने हैन। सबैभन्दा राम्रो भनेको दालभात, रोटी, तरकारी, दही मोही नै हो। हामीले बुझ्ने पर्ने कुरा के हो भने, परमा भएको खाना ९-१० बजे जे खान्छौं त्यो नै ब्रेकफास्ट हो। ब्रेकफास्ट भनेको बजारबाट किनेर ल्याएको खाना हो भनेर बुझ्न हुन्न। यसको बारेमा कतिलाई भ्रम छ। बिहान दही चिउरा वा रोटी खाए ब्रेकफास्ट नहुने पाउरोटी जाम, बटरजस्ता खाजा खाए ब्रेकफास्ट हुने भन्ने छ। यो गलत बुझाइ हो। यति माथि होइन, यी खानासँगै डिब्बाका पेयपदार्थ पनि खाने गरेको पाइन्छ। यस्ता खाना स्वास्थ्यका दृष्टिले निकै हानिकारक हुन्छन्। स्वस्थ खानु पन्यो, पेट भर्नका लागि जिब्रोको रोजाइमा भर पर्नु भाइन।

मेरा लागिचाहिँ बेलुका उबेको भात्मा अन्डा हालेर भुटेर खान्छु। कहिले रातीको बासी रोटी, तुपनेर खान्छु। मेरो लागि सबैभन्दा राम्रो ब्रेकफास्ट त्यही हो। यसको साथै हामीले चना, आलु, केराउको तरकारीजस्ता खाना पनि खान सक्छौं। यसले पनि राम्रो स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ। यो ठुलो कुरा होइन। स्वस्थकर खानुपर्यो अझ परमा जे छ त्यही खाने हो। खाएको खानाले पौष्टिकस्म स्वास्थ्यलाई के कसरी हानी पुऱ्याउँछ भन्ने ख्याल गर्नुपर्छ। जिब्रोको पाँछ लागिएको भने स्वास्थ्यले पोका दिनसक्छ।

पोखरामा विद्युतीय तार भूमिगतको काममा ६० प्रतिशत प्रगति

■ सौर्य समाचार

पोखरा। गण्डकी प्रदेशको राजधानी पोखरामा विद्युतीय तार भूमिगत गर्ने आयोजनाको भौतिक प्रगति हालसम्म ६० प्रतिशत पुगेको छ। आगामी चैतभित्र काम सकी लक्ष्यसहित कामलाई तीव्रता दिइएको नेपाल विद्युत् प्राधिकरणको पोखरा-भरतपुर वितरण प्रणाली सुदृढीकरण आयोजनाले जनाएको छ। सुरुको चरणमा निर्माण कम्पनीले काममा ढिलासुस्ती गरेपछि आयोजनाको प्रगति न्यून देखिएको थियो। आयोजनाका प्रमुख इन्जिनियर आनन्द सुवेदीले निर्माण कम्पनीले पछिल्लोपटक थपिएको ठेक्का म्यादभित्र काम सक्ने प्रतिबद्धता जनाएको बताए। २०७८ माघमा दुई वर्षे ठेक्कामा पएको उक्त आयोजनाको काम भने २०८० वैशाखदेखि सुरु भएको थियो। त्यसपता ठेक्काको म्याद दुई पटक थप भइसकेको इन्जिनियर सुवेदीले बताए। भारतीय कम्पनी टाटा प्रोजेक्ट्सले पोखरा र भरतपुरमा तार बिछ्याउन दुई अर्ब ५० करोड ३३ लाख रुपैयाँमा ठेक्का लिएको थियो। पोखरामा तार भूमिगत र वितरण प्रणाली सुदृढीकरणमा एक अर्ब ३० करोड रुपैयाँ खर्च हुने जनाइएको छ। हाल पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल प्रवेशद्वारदेखि पृथ्वीचौकको सेती पुलसम्म तार बिछ्याएर परापमा विद्युत् वितरणसमेत भइसकेको इन्जिनियर सुवेदीले बताए। अहिले सिर्जनाचौकदेखि सभागृह र जिरो किलोमिटर क्षेत्र र लेकसाइडको जोखर क्षेत्रमा तार बिछ्याउने काम भइरहेको उनको भनाइ छ।

आयोजनाअन्तर्गत पोखरा अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थलको प्रवेशद्वारदेखि कुँडहरचौक, अमरसिंहचौक, पृथ्वीचौक हुँदै जिरो किलोमिस्मको मुख्य राजमार्ग, सिर्जनाचौक, राष्ट्र बैंकचौक, लेकसाइड, सभागृहचौक, न्यूरोड, भिप्लेढुङ्गाहलगायत क्षेत्रमा तार भूमिगत गरिने भएको हो। मुख्यदेखि सहायक सडकसम्मै तार बिछ्याइने आयोजना कार्यालयले जनाएको छ। विद्युत् लाइनसँगै टेलिफोन, केबल र इन्टरनेटका तारका लागि अप्टिकल फाइबर पनि बिछ्याइनेछ।

'लेकसाइडको गल्ली नं १५, १६ र १७ लगायत क्षेत्रमा तार बिछ्याउने काम भइसकेको छ, लेकसाइडको भिजी क्षेत्रमा पनि काम सुरु भएको छ,' इन्जिनियर सुवेदीले भने, 'न्यूरोड र भिप्लेढुङ्गा क्षेत्रमा काम सुरु हुन बाँकी छ।' यसअघि विभिन्न कारण देखाउँदै काममा ढिलासुस्ती

गरेको निर्माण कम्पनीले तिहारपछि कामलाई गति दिएको उनको भनाइ छ। आयोजनाको इन्जिनियरिङ डिजाइन र उपकरण खरिदमा समय लागेकाले काम ढिलो सुरु भए पनि पछिल्लो समय भने निर्माण कम्पनीको लापर्वाहीका कारण आयोजनाको गति सुस्त हुँदै आएको थियो।

पोखरालाई विद्युतीय हाइवे बनाउन प्राधिकरणले वितरण प्रणाली सुदृढीकरण आयोजना सञ्चालन गरेको हो। आयोजनामा यानचिप जनशक्तिभन्दा बढी भन्न, उपकरणमार्फत काम हुने गरेको इन्जिनियर सुवेदीले बताए। पर्यटकीय सहर पोखराका मुख्य सहरी क्षेत्र र पर्यटकको बढी आउजाउ हुने ठाउँको तारलाई जमिनमुनि बिछ्याउन लागिएको हो। जमिनमुनि तार बिछ्याएपछि ग्राहकको परापमा बिजुली पुऱ्याउने काम पनि प्राधिकरण ने गरिरहेको छ। प्राधिकरणले सडकमा न्यून क्षति हुने गरी तार बिछ्याउने प्रविधि प्रयोग गर्दै आएको छ। 'होरिजेन्टल डाइरेक्सनल ड्रिलिङ' प्रविधिबाट सडक खनेर तार भूमिगत गरिएको इन्जिनियर सुवेदीले बताए। तार भूमिगत गरेपछि ठाउँठाउँमा ट्रान्सफर्मर राखेर ग्राहकका परापमा बिजुली पुऱ्याइने प्राधिकरणले जनाएको छ।

विद्युत् लाइन जमिनमुनि बिछ्याउँदा अव्यवस्थित तार, पोलबाट पोखरले मुक्ति पाउनुका साथै सहरी सौन्दर्य बढ्ने विश्वास लिइएको छ। भूमिगत तार बढी क्षमतायुक्त र भरपर्दो हुने हुँदा ग्राहकको बढ्दो माग र बिजुलीको चाप धेप्न भूमिगत प्रणाली उपयुक्त हुने प्राधिकरणको भनाइ छ। प्राधिकरणले काठमाडौं, पोखरा, भरतपुरजस्ता ठूला सहरमा तार भूमिगत गर्ने योजना सञ्चालन गरिरहेको छ।

सिन्धुली जिल्ला, सुनकोशी गाउँपालिका वडा नं ६ चैनपुरमा पर्यापर्यटन व्यवसाय सञ्चालनार्थ व्यवसायिक कबुलियती वन प्राप्तीका लागि प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण प्रतिवेदन तयारी सम्बन्धमा सार्वजनिक सुनुवाईको सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०८२/०७/२४)

रोहोरिङ्ग ल रिक्रेस सेन्टर प्रा. लि. ले सिन्धुली जिल्ला, सुनकोशी गाउँपालिका वडा नं ६ चैनपुरमा पर्यापर्यटन व्यवसाय सञ्चालनका लागि राष्ट्रिय वन क्षेत्रको २९.०० हेक्टर जग्गा प्राप्तीका लागि प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षणको सिलसिलामा प्रस्तावको बारेमा सार्वजनिक सुनुवाई गरी प्रस्ताव कार्यान्वयन हुने क्षेत्रको भौतिक प्रणाली, जैविक प्रणाली, सामाजिक प्रणाली, सांस्कृतिक प्रणाली र आर्थिक प्रणालीमा के कस्तो प्रभाव पर्दछ भनि स्थानीय तह, समुदाय तथा सरोकारवाला व्यक्ति तथा संस्थालाई सहभागी गराई राय सुझाव सङ्कलन गर्नु पर्ने भएकोले निम्नानुसारको मिति, समय र स्थानमा सार्वजनिक सुनुवाई आयोजना गरिने भएको हुँदा सार्वजनिक सुनुवाईमा उपस्थित भई राय, सुझाव उपलब्ध गराउन सम्बद्ध सबैमा हार्दिक अनुरोध गरिन्छ।

सार्वजनिक सुनुवाई हुने मिति, समय र स्थान

मिति: २०८२/०७/२९
समय: दिउँसो १ बजे, शनिवार
स्थान: सुनकोशी गाउँपालिकाको सभाहाल, रामटार-सिन्धुली
प्रस्तावक: रोहोरिङ्ग ल रिक्रेस सेन्टर प्रा. लि., सुनकोशी - ६, सिन्धुली, सम्पर्क नं ९८५१०२६१५०
परामर्शदाता: मालारानी बहुसेवा प्रा.लि. बुद्धनगर काठमाण्डौ, सम्पर्क नं- ९८५१०९१३८९

कालिमाटी गाउँपालिका
गाउँ कार्यापालिकाको कार्यालय
रामपुर सल्यान

बोलपत्र स्वीकृति गर्ने आशयकोको सूचना

(सूचना प्रकाशित मिति: २०८२।०७।२४)

उपरोक्त विषयमा यस कार्यालयको : RE KRM/NCB/WORKS/2082/83/05 का लागि प्रकाशित सूचना बमोजिम पर्न आएका बोलपत्रहरूमध्ये तपशिलको बोलपत्र न्युनतम मूल्याङ्कित सारभूत रुपमा प्रभावग्राही भनी बोलपत्र मूल्यांकन समितिबाट स्वीकृतिका लागि सिफारिस भई आएको सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ को दफा २७ उपदफा २ र ३ बमोजिम सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो आशय-पत्र सम्बन्धी सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

तपशिल

सि. नं	ठेक्का नं.	कामको विवरण	छनोट भएको बोलपत्रदाताको नाम र ठेगाना	कबोल अंक (मुअकर सहित)
1.	REKRM/ NCB/ WORKS/2082/83/05	jayamire thakur samma khanepani Yojana	HRD nirman sewa Kalimati 3 salyan	4683755.16

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

Mandandeupur Municipality
Office of Municipal Executive
Mahadevsthan, Kavre
Bagamati Province, Nepal

INVITATION FOR ONLINE BIDS

(Date of Publication: 10th Nov 2025)

S. N	Project Name	Contract Id	Last Date of Bid Submission	Date of Bid Opening	Bid Document Fee (Nrs)	Bid security Amount (Nrs.)	Cost Estimate (Including Vat, PS & Contingency)
1	Hillside dekhi ward karyalaya Girdhare sadak	04/Works/NCB/ MDM/082/83	10/12/2025 12:00 hrs.	10/12/2025 13:00 hrs.	Nrs. 3000.00	Nrs. 75000.00	Nrs. 2998585.51
2	Kuntachok Dhakalgaau Satsang Bhawan Sadak	05/Works/NCB/ MDM/082/83	10/12/2025 12:00 hrs.	10/12/2025 13:00 hrs.	Nrs. 3000.00	Nrs. 62500.00	Nrs. 2496317.81
3	Fedi chandenichap haldetar sadak strounnati karya	06/Works/NCB/ MDM/082/83	10/12/2025 12:00 hrs.	10/12/2025 13:00 hrs.	Nrs. 3000.00	Nrs. 62500.00	Nrs. 2499417.25
4	Sandibesi Dekhi indrawatisammko sadak strounnati	07/Works/NCB/ MDM/082/83	10/12/2025 12:00 hrs.	10/12/2025 13:00 hrs.	Nrs. 3000.00	Nrs. 62500.00	Nrs. 2499412.41
5	Mandandeupur aadharbhut aspatal sudhridikaran	08/Works/NCB/ MDM/082/83	10/12/2025 12:00 hrs.	10/12/2025 13:00 hrs.	Nrs. 3000.00	Nrs. 37500.00	Nrs. 1498626.67
6	Kavrepalanchok mandandeupur nagarpalika wada no.11,12 athchalis kilo ramche jhgredada rampur sadak nirman karya	09/Works/NCB/ MDM/082/83	10/12/2025 12:00 hrs.	10/12/2025 13:00 hrs.	Nrs. 3000.00	Nrs. 62500.00	Nrs. 2499611.66

Chief Administrative Officer