वेब सिरिज सुट गर्दा रोहित घाइते

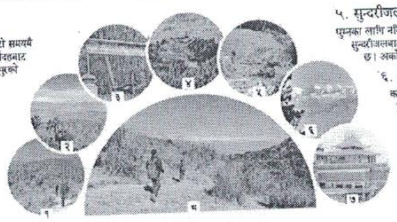
विदेशिक रोहित सेट्टी एक वेब सिरिजको सुटिङका दौरान घाइते भएका छन् । खानको दृश्यमा लिन सुट गर्दै ब्रणमा हातमा चोट लागेपछि उनलाई हैदराबादस्थित एक अस्पतालमा भर्ना गरिएको छ । सेट्टी खतरामुक्त रहेको डाक्टरले बताएका छन् ।

भूतको रोल गर्ने रहर

८० को दशकको चर्चित बलिउड अभिनेत्री हेमा मालले शनिबार ५५औं जन्मदिन मनाएकी छिन् । सन् २००० मा रिचर्ड मुखर्जी फिल्मबाट देखिएकी उनी नयाँ सिनेमामा देखिएको छैन् । एक अन्तर्वार्तामा दौरान उनले बलिउडमा काम्बाक गर्ने र भूतको रोल गर्ने मन लागेको बताएकी छिन् ।

हाइकिङका लागि काठमाडौंनजिकका आठ रमणीय रुट

पिछल्लो समय हाइकिङ जाने सहरिया जमात बढ्दो छ । दैनिक व्यस्त जीवनशैली र महरको धुवाँधुलोले दिक्क भइरहेका मन-मस्तिष्कलाई रिफ्रेस बनाउन प्रायः सहरिया सुबाबुबती शनिबार हाइकिङ जाने गरेको पाइन्छ । सर्सारबार हाइकिङ जानेको सङ्ख्या पनि बढ्दो छ । हाइकिङ शारीरिक दृष्टिकोणले पनि गाम्रो मानिन्छ । यसले मध्यलोमेरी शारीरिक क्षमतामा सहयोग पुऱ्याउँछ । अहिलेको मौसममा अलिका खुला हुने धरुवालोबानको मज्जा लिन हाइकिङ जानेहरुको सङ्ख्या उच्च रहने गरेको छ । तारोपर, सुन्दरीजल, शिवपुरी, फाँफिङ, चन्द्रागिरि, बुलमारी, गोठाघरी, फूलचोकी, लाँकुरीभञ्ज्याङ, नागार्जुन, गोकर्ण, भरेर, सोपा, चौतुनारायण र ककनीलगायत हाइकिङका लागि उपयुक्त रुट हुन् ।



१. चम्पादेवी

काठमाडौंबाट सवारीसाधनमार्फत छोटो समयमै चम्पादेवी पुग्न सकिन्छ । चौधरीको टीगलबाट बाटो सुरु गर्न सकिन्छ । अर्को, कीर्तिपुरको मन्चेगाउँबाट पनि जान सकिन्छ । यसैबाट हिँदै्दै फर्पिङ पुगेर पैरो पर्काउन सकिन्छ । चुचुरोमा पुगेपछि पहाडी शृङ्खलाको अवलोकन गर्न पाइन्छ । छोटो अवधिमै सहरको धुवाँधुलो छोडेर स्वच्छ वातावरण महसुस गर्न पाइन्छ । हिमालय शृङ्खलाको अवलोकन तथा हरियाली जंगल यो रुटकी प्रमुख विशेषता मानिन्छ ।

२. फूलचोकी

काठमाडौं उपत्यकालाई घेरेर रहेका पहाडहरूमध्ये सबैभन्दा अग्लो चुचुरो फूलचोकी हो । यो रुटबाट हिमालहरूको अवलोकन गर्न पाइने भएकाले धेरै संख्यामा मानिसहरू हाइकिङका लागि जान्छन् । यसैबाट गौरीशंकर, गणेशहिमालगायत हिमशृङ्खला अवलोकन गर्न सकिन्छ । फूलचोकीको जानकार लागि पहिले सवारीसाधनमार्फत गोठाघरी पुगेपछि हिँदेर ज्म्म सुरु हुन्छ ।

३. शिवपुरी

काठमाडौंको नागार्जुन नगरपालिकाअन्तर्गत पर्ने, शिवपुरी डाँडा । यस स्थान सेतो गुम्बा, आगी गुम्बा लेर्दै हिँदन पाइन्छ । डाँडामा पुरोचंड गणेश, गौरीशंकरलगायतका हिमाल देख्ना हिँदनेहरू आनन्दित हुने गर्दछन् ।

४. लाँकुरी भञ्ज्याङ

लाँकुरी भञ्ज्याङबाट उपत्यकाका तीनवटै जिल्लाका मनमोहक दृश्यहरू अवलोकन गर्न सकिन्छ । यो बेंज पारीरोबाट मजाले पसिना पोखेपछी छ । यो बेंज पैकानिक स्थलका लागि पनि चर्चित छ । हरियाली वनजंगलको दृश्यावलोकन गर्दै रमाइलो गर्न सकिन्छ ।

५. सुन्दरीजल

पुग्नका लागि नजिकको स्थान सुन्दरीजल पनि हो । सुन्दरीजलबाट मूलबर्द्ध हुँदै ओझेनी जाने घुरुटा रुट छ । अर्को गाम्रो रुट चौतुनारायण-सुन्दरीजल हो ।

६. ककनी

ककनी नुवाकोट जिल्लामा पर्छ । यो पैकानिक स्पटका रूपमा चर्चित छ । अहिले हाइकिङका लागि पनि सुबाबुबतीहरूको रोजाइमा पर्न थालीको छ । बसन्त-घुरुवु भञ्ज्याङ हुँदै ककनी गएर फर्कन सकिन्छ ।

७. नमोबुद्ध

नमोबुद्ध पनि हाइकिङका लागि उपयुक्त ठाउँ हो । काठमाडौंबाट सवारीसाधनमा कार्भे भञ्ज्याङ गएर त्यहाँबाट यात्रा सुरु गर्न सकिन्छ । नमोबुद्ध बेंजमा सर्वो बुद्धिस्त पुगेका हुन्छन् । त्यसैले यो मार्गिक रुट पनि हो ।

८. चन्द्रागिरि

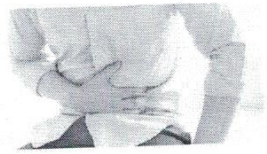
चन्द्रागिरि अर्को चर्चित हाइकिङ ट्रेल हो । यो कीर्तिपुरको मन्चेगाउँबाट सुरु हुन्छ । सप्तरीका हुँदै चन्द्रागिरि पुगिन्छ । चन्द्रागिरिमा उपत्यका आकाशगंगा बेला लालु पोडिने मनाइको बन्दर छ, जसलाई आजभोलि 'लालु पाँडे भेरो' भन्ने गरिन्छ । चन्द्रागिरिको डाँडा निकने अर्को ट्रेल थानकोटको गोसाथनेरान्ट पनि छ ।

तीर्थ तामाङ
ट्रेल रनर

फाइदा

हाइकिङका धेरै फाइदा छन् । मुटु स्वस्थ राख्न सहयोग मिल्छ । रक्तचाप नियन्त्रण हुन्छ । मधुमेहका रोगीहरुका लागि हिँदनु पक्कापजनक छ । मोटोपन कम भएर जान्छ । डिप्रेसन र एन्जाइटी कम गराउँछ । गाम्रो निंद्रा लाग्छ । मांसपेशी र हड्डी बलियो हुन्छन् । मुड फ्रेस रहन्छ ।

ग्यास्ट्रिकका लक्षण र बच्ने उपाय



लक्षण

- नाइटोभन्दा माथि खराँचाना उत्ल बुझ्ने, असहज महसुस हुने
- खुवाऊखाउ आउने
- बान्ता हुने
- पेट फुल्ने
- आँप्रो पानी आउने
- खाना खाएपछि अप्ठ्यारो हुने

प्याप्टिक हुँदा के गर्ने, के नगर्ने ?

- जीवनशैली परिवर्तन गर्ने
- लामो समय खाली पेट नसम्ने
- नियमित खाना खाने, धेरै खाने, समयमा खाने, दुई-तीन घन्टाको फरकमा खानेकुरा खाने
- धूम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने
- सागसब्जी, फलफूल प्रशस्त मात्रामा खाने
- प्रशस्त पानी पिउने

डा. दिनेश बाँस्तोला
मेडिकल अफिसर/गोर्खा

थप जानकारी

- धेरै चिल्लो, आमिलो, पिरो खानेकुरा नखाने
- धेरै तनाव नलिने
- नियमित व्यायाम गर्ने
- जथाभावी दुखाइ कम गर्ने औषधि सेवन नगर्ने
- थप समस्या भएमा चिकित्सकको सल्लाहमा औषधि उपचार गर्ने ।

बैठक कोठालाई यसरी सजाउनुस्

कवीता तामाङ
इन्टेरियर डिजाइनर भेकार

सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा लोकेसन हो । बैठक कोठा अलग्गै पनि हुन सक्छ । किचेन र डाइनिङसँगै एट्याच पनि हुन सक्छ, जहाँ मानेतहरूसँगै बसेर चिया खाएर तपाईले छलफल गर्न सक्नुहुन्छ । कतिलेकारी खुला स्पेससाई पनि बैठक कोठा बनाएको हुन्छ । कसैले सुने कोठाजस्तै बैठक कोठा बनाएका हुन्छन् । कोही मान्छे आउनुभएको छ भने तपाईंका बैठक कोठामा गएर बस्न सक्नुहुन्छ । यदि दुई वा तीन तलाको घर छ भने बस्ने अनि कोठाहरू बनाएर बीचको ठाउँलाई खुला र एकदम राम्रोसँग सजाएर राख्न सकिन्छ । गाम्रिलो तलाहरूमा रहेका प्यासेजलाई पनि वार्डलोसरी लिभिङ स्पेसको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्रायः अलग्गाका बैठक कोठा साइन्स पढ्नेलाई हुन्छ । कहाँ र कता राख्ने भन्ने कुरा तपाईको घरको अवस्थाले निर्धारण गर्छ ।

हुन त बैठक कोठा चाखेरा भित्तामिर्जे हुनुपर्छ भन्ने कतै पनि लेखिएको छैन । तर, यदि तपाईको बैठक कोठा सडकमा छ भने तपाईले यसका लागि पर्याप्त रनिङ छुट्याउँदा राम्रो देखिन्छ । कमतीमा १० बाई १० को बैठक कोठा भएमा धेरै राम्रो हुन्छ ।

हरेक कोठालाई प्रकाश जरुरी हुन्छ । तर, तपाईले थाम दिनै नहुने बैठक कोठाका डिजाइन गर्नुभयो भने समस्या हुन्छ । मेचुला साइजले हनाँरा दिने भएकाले बाक्लो कोठाका भित्तामा बुसी पर्ने पनि कम हुन्छ । कृत्रिम मसीका हकमा अभिकाशले सोतो वा सार्म लाइट्स प्रयोग गर्छन् । कृत्रिम प्रकाशलाई आवश्यकता हेरेर थप आकर्षक र डेकोरेटेड पनि बनाउन सकिन्छ ।

भुइँमा के बिछ्याउने भन्ने कुरा पनि महत्वपूर्ण हो । स्टोन फ्लोरिङ पनि गर्न सकिन्छ । त्यस्तै, टायल, मार्बल वा पार्केटिङ पनि गर्न सकिन्छ । त्यस्तै, बैठक कोठामा आवश्यकतानुसार विभिन्न डिजाइनका गलैचाहरू सोच्नुपर्दछ ।

यसैगरि बैठक कोठा रु भर्ने भित्तालाई आकर्षक बनाया राख्नुपर्छ । ठाँचवटा भित्तालाई एउटा फरक र अर्को एउटालाई मेलै कलरले रंग्नुपर्दैन पनि आकर्षक देखिन्छ । प्लाई, बालचंपकको प्रयोगले पनि बैठक कोठा सजाउन सकिन्छ । फोटोहरू सेलिर पनि आकर्षक देखाउन सकिन्छ ।

बैठक कोठामा प्रायः सबैले टिभी राख्ने भएकाले टिभी युनिटको प्रयोग गर्न सकिन्छ । टिभी युनिटसँगै जोडेर सोफा राख्नुभयो भने पनि राम्रो हुन्छ । भेटघाट धेरै हुने साठा भएकाले सोफा राख्दा हुन्छ ।

पुस्तक वार्ता

नथिया निकै मन पऱ्यो

मलाई प्रायः किसान पढ्न मन लाग्छ । मेरो आफ्नो सम्बेदनशील साथीहरूको सिफारिसमा पुस्तक पढिरहेको हुन्छु । मलाई मन पर्ने पुस्तकभरी सम्भोगको 'गाणल मसलै' छ । यो पुस्तकले एउटा अलग दुनियाँमा पुऱ्यायो ।

कृष्ण भण्डारीको राधा उपन्यासले पनि मलाई प्रभाव पारेको थियो । सरस्वती प्रतीक्षाको उपन्यास 'नथिया' पनि निकै मन परेको थियो ।

भारतमा अध्ययन गर्दा फुर्सदको समय नेपाली पुस्तक धेरै पढ्दै । त्यसबेला पढ्ने ट्रेन्ड पनि थियो । बजारमा पुस्तक आउँदा साथीहरूबीच हल्लाखल्ला हुन्थ्यो । पढिल्लो समय भिषम अभिव्यक्ति व्यस्त भएपछि पढ्ने समय मिलिरहेको छैन । फुर्सद मिलेसम्म पुस्तक पढ्दिनेको हुन्छु । पुस्तक पढ्न थालेपछि नसकेसम्म छाड्न मन लाग्दैन । प्रायः एक बसाइमा पढ्ने गर्दछु ।

फुकु भुशाल, अधिवेक्ता

यसरी बनाउनुस् चिकेन तन्दुरी

सामग्री : चिल्लेर पाँच सयग्रेडि सात सय ग्राम, लोरीको तेल, बटर (ड्रेड चम्चा), कासुरी मेथी, अदुवा-लसुन पेस्ट, काजी, तन्दुरी कलरीम्प, रोगन डेगीमिर्च (एक-एक चियाचम्चा), कालो नुन, (आधा चम्चा) इन्डियन मिक्स मसला (एक टेबल चम्चा) र बिर्को लगाउन मिल्ने नमोटिक डिस्प्यान वा बाकलो तावा ।

विधि : सम्पूर्ण मसला हाली चिकेनलाई मोलेर पौचघेरिने सात घन्टा राख्ने, त्यसपछि नमोटिक प्यान तताएर चिकेनलाई एक-एक गरी डान्न सुरु गर्नुपर्छ । पानीको मात्रा बिस्तारै सुध्दै जान लाएपछि बिर्कोले छोप्ने अनि बिस्तारै चियोलाई पकाँदै पकाउने । अन्यमा तेल तातेर भालिलो अलेपछि गोलाचिकेन राख्ने । त्यसमा एक चम्चा घिउ वा बटर हल्का थुप निकाल्ने । त्यसपछि बिर्कोले छोपेर राख्ने । केही समयपछि बिर्को खोल्दा बाक्लादार तन्दुरी चिकेन तयार भएको पाउनुहुनेछ । त्यसपछि एक चम्चा चाट मसला, निम्बुको रस र आधा चम्चा घिउ हालेर पाकेको चिकेनलाई माल्ने र पुटिंगको

Government of Sudurpashchim Province
Ministry of Physical Infrastructure Development
Transport Infrastructure Directorate

Infrastructure Development Office

Kanchanpur

Invitation for Bids & Sealed Quotation for the procurement of works

First date of publication: 2079/09/24

1. Government of Sudurpashchim Province, Ministry of physical Infrastructure Development has allocated fund and infrastructure development office, kanchanpur intends to apply part of the funds to cover eligible payments under the Contract as mentioned in table below.
2. ***Infrastructure Development Office (IDO) Kanchanpur*** invites only electronic bids from Nepalese eligible bidders for the construction works as per table below.
3. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Document. ***Infrastructure Development Office (IDO), Kanchanpur, email:idokanchanpur@gmail.com,*** or may visit PPMO website www.bolpatra.gov.np/egp.
4. Information to deposit the cost of bidding document in Bank:
   Name of the Bank: Rastriya Banijaya Bank Name of Office: Infrastructure Development Office, Kanchanpur
   Office Code no.: 3370176017 Rajaswa (revenue) Sirshak No.: 14229
   Rajaswa (revenue) Account no.: 1000200010000
5. Pre-bid meeting shall be held at ***Infrastructure Development Office(IDO) Kanchanpur*** on *2079/10/15, 14:00Hrs.*
6. Sealed quotation should be submitted through PPMO website www.bolpatra.gov.np/egp on or before *12:00Hrs* on *2079/10/9* for S.N. 1 to 5. & NCB Bids on or before *12:00Hrs* on *2079/10/24* for S.N. 6 to 15.
7. The bids (SQ)will be opened in the presence of Bidders' representatives who choose to attend on **13:00** Hrs of *2079/10/09* **for S.N. 1 to 5 and on *2079/10/24* for S.N. 6 to 15** at ***Infrastructure Development Office (IDO), Kanchanpur***. Sealed quotation Bids are valid for a period of **45 days for S.N. 1 to 10** and a period of **90 days for NCB bids, SN 6 to 15** after bid opening and so bidder should accompanied by a scanned copy of the bid security in .pdf format with amount prescribed in the following table which shall be valid for 30 days beyond the validity period of the bid.
8. Bidders are advised to visit site and assess the actual site conditions before submitting their bid.
9. Employer reserves the right to accept or reject, wholly or partly any or all the bids without assigning any reason, whatsoever.

Detail of work are:

DETAILS OF WORK

S.N	Contract Id	Description of works	Estimated Amount (NRs.) Excluding VAT and Contingency	Bid Security Amount in NRs.	Bid Document Cost (NRs.) (Non-Refundable)
1	IDOKANCHANPUR/SQ/W/R/01/2079-080	Construction of Nabal Budha, Lalasi Budha ko ghar hudai Radha Krishna mandir samipako bato staronnati, krishnapur-1	1286671.57	40000	1000.00
2	IDOKANCHANPUR/SQ/W/R/02/2079-080	Construction of Ganesh Mahara ko pasal dekhi gaura devi samudayik bhawan samma ko bato staronnati, krishnapur-9	1288169.12	40000	1000.00
3	IDOKANCHANPUR/SQ/W/R/03/2079-080	Construction of tribhavan ma.vi. papal chantara dekhi laljhadi-6 chandeu jane sadak staronnati, Belauri-9	1714369.49	50000	1000.00
4	IDOKANCHANPUR/SQ/W/R/04/2079-080	Construction of Narad balayar ko ghar dekhi Hari Chandra Upadhyay ko ghar samma ko bato staronnati, beldadi-2	1288129.45	40000	1000.00
5	IDOKANCHANPUR/SQ/W/R/05/2079-080	Construction of Dabhu jethara ko ghar dekhi Suriya nadi hudai rajendra koiralako ghar samma sadak gravel,Beldadi-3	1287749.66	40000	1000.00
6	IDOKANCHANPUR/W/NCB/R/2079/080-11	Construction of different culvert at Krishnapur-3,7,8	7184975.14	187000	3000.00
7	IDOKANCHANPUR/W/NCB/R/2079/080-12	Construction of different road at Krishnapur-2,7	5571355.34	145000	3000.00
8	IDOKANCHANPUR/W/NCB/R/2079/080-13	Construction of different road at Krishnapur-6,7,8	11990147.13	312500	3000.00
9	IDOKANCHANPUR/W/NCB/R/2079/080-14	Construction of different culvert at Belauri-2,3,8	10329386.66	269500	3000.00
10	IDOKANCHANPUR/W/NCB/R/2079/080-15	Construction of different road at belauri-2,4,7	7715336.90	202000	3000.00
11	IDOKANCHANPUR/W/NCB/R/2079/080-16	Construction of different road at belauri-2,3,4,10	12000400.15	314000	3000.00
12	IDOKANCHANPUR/W/NCB/R/079-80-17	Construction & Upgrading of Various Roads of Dodhara Chadani Municipality	1,62,75,683.72	520000	3000.00
13	IDOKANCHANPUR/W/NCB/R/079-80-18	Construction & Upgrading of Various Roads of Dodhara Chadani & One in Bhimdatta-18, Kanchanpur	1,37,07,043.63	420000	3000.00
14	IDOKANCHANPUR/W/NCB/R/079-80-19	Construction & Upgrading of Various Roads of Shuklaphanta Municipality & Laljhadali Rural Municipality , Kanchanpur	98,46,430.92	300000	3000.00
15	IDOKANCHANPUR/W/NCB/CULVRT/079-080-20	Construction of Various Culerts of Shuklaphanta Municipality , Kanchanpur	63,69,924.36	200000	3000.00