

# त्यसैले हामी साइकल चढ्छौं...

## साइक्लिङ गर्नेहरू निरोगी



समिता महजन, सदस्य, डब्लुसीसीएन

जब मैले साइक्लिङ गर्न थालें, त्यसपछि तौल सन्तुलनमा आएको छ। बढेको तौल घटाउन सफल भएको छु। नियमित साइक्लिङ गर्नुको मुख्य कारण मेरो स्वास्थ्यका लागि हो। साइक्लिङ गर्ने मानिस निरोगी हुन्छन्। करिब डेढ वर्षदेखि मैले साइकलको यात्रा गर्न थालेकी हुँ। मेरा सँगैका साथीहरूको प्रेरणाबाट साइक्लिङ गर्नुपर्छ भन्ने मलाई लाग्यो। जावलाखेल नियमित पुग्ने ठाउँ हो। ४३ वर्षको उमेर भयो मलाई त्यस्तो कुनै रोग छैन। साइक्लिङ गर्दा भेटिने साथीहरूका कारण धेरै रमाइलो लाग्छ। म सँगैका साथीहरूले पनि नियमित साइक्लिङ गरेपछि कुनै रोगको सिकार हुन नपरेको अनुभव सुनाउनुभएको छ। यसले मलाई निकै खुसी बनाएको छ। म सबैलाई स्वस्थ रहन साइक्लिङ गर्न आग्रह गर्छु।

## सचेतनाका लागि पनि



योगेन्द्रमान सिंह बस्न्यात, उपप्रधान, नेपाल कमर्स क्वाम्स

साइकलको माध्यमबाट हामीले समाजमा सामाजिक सचेतना फैलाएका छौं। किनभने हामीले साइकल मात्र चलाएका छैनौं, मानिसलाई निरोगी हुनका लागि पनि उत्प्रेरणा जगाइरहेका छौं। जो मानिसले नियमित साइकल चलाएका हुन्छन् उनीहरू स्वस्थ हुन्छन्। साइकलको प्रयोगले वातावरण स्वच्छ हुन्छ। अनावश्यक गाडीको जामबाट मुक्त भन्ने र महँगो इन्धनबाट छुटकारा पाइने हुन्छ। विगत ८/९ वर्षदेखि म निरन्तर साइकल चलाइरहेको छु। म मात्र नभएर मेरो १५ वर्षीय छोरा सुयोग मान सिंह बस्न्यात पनि राम्रो साइकल चलाउनेमा पछिन्। त्यसैले स्वस्थ जीवन बिताउनु छ भने साइक्लिङ गर्न मेरो सुझाव छ।

## धेरै साथी कमाएँ



राजेशप्रसाद श्रेष्ठ, सहसचिव, सिद्धबाबा धाम विकास समिति

लकडाउन भएको बेला घरमै बस्दाबस्दै विरक्त लागेपछि म साइक्लिङमा निस्कें। अहिले दैनिक साइकल चलाउँछु। लकडाउनले गर्दा शारीरिक रूपमा व्यायाम नपुगेपछि साइकल चलाउन थालें। मैले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मात्र होइन, साइकलकै कारण कहिल्यै नभुल्ने गरी इष्टमित्र कमाएको छु। देशभरका साथीहरूसँग चिनजान भएको छ। कतिपय त भारतका साथीहरूसँग पनि परिचय भएको छ। नेपालगञ्ज, धनगढी, मुक्तिनाथ, पर्सालगायत ठाउँहरूमा साइकलबाटै पुगेको छ। साइकल चलाउनुपूर्व मेरा त्यति धेरै साथीभाइ थिएनन्। अहिले अनगिन्ती साथीहरूको चिनजानले मलाई जीवनकै सबैभन्दा धेरै सन्तुष्टि प्राप्त भएको छ। मसँगै मेरा छोराहरू जिसन र मिसन पनि साइक्लिङमा निस्कन्छन्।

## मोबाइलको 'लत' हट्यो



राजु तिवारी, सचिव, वुटवल युनाइटेड साइक्लिङ क्लब

कोभिडको बेला धेरै तनाव खेप्नुपथ्यो। त्यो तनाव हटाउन कति मेहनत गरियो, तर सकिएन। जब नियमित साइक्लिङ गर्न थालें, त्यसपछि कोभिडको तनाव हटाउने हट्यो। साइकलमा साथीभाइहरूसँगै नयाँ-नयाँ ठाउँको अवलोकनमा पुग्दा दिमाग फ्रेस हुने गरेको छ। स्वास्थ्यका हिसाबले पनि धेरै राम्रो भएको छ। म मात्र होइन, छोराछोरीलाई पनि सँगै साइक्लिङ गराउँदा उनीहरू फ्रेस हुन्छन्। त्यही साइक्लिङकै कारण छोराछोरीहरूलाई रातमा मोबाइलको 'लत' हटेको छ। साइकलका बहुउपयोगी फाइदा मैले अनुभव गरेको छु।

## बसमा भन्दा छिटो



शिवराम श्रेष्ठिया, आर्किटेक्ट, सामाखुसी काठमाडौं

काठमाडौंको जामले मानिस वाक्कादिक छन्। त्यो समस्याले मलाई त्यति छोएको छैन। किनभने म साइकलमा यात्रा गर्छु। सामाखुसीबाट पुलचोक क्याम्पसमा सार्वजनिक गाडीमा यात्रा गर्दा ४५ मिनेट लाग्ने समय साइकलमा यात्रा गर्दा बढीमा २५ मिनेटमा पुगिन्छ। साइकल आमनागरिकका लागि सर्वसुलभ साधन पनि हो। गाउँबाट काठमाडौं आउने नयाँ मानिसलाई सस्तो मूल्यमा उपलब्ध हुने साधन साइकल हो। वातावरणीय र स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले पनि साइकल चलाउनु राम्रो मानिन्छ। म आर्किटेक्टको विद्यार्थी भएकाले पनि हरेक क्षेत्रमा दिगो विकास होस् भन्ने चाहन्छु।

## काठमाडौंमा साइकल लेन चाहियो



राजनराज खनाल, वितरण विभाग, अन्नपूर्ण पोस्ट

काठमाडौंमा साइकल लेन नहुँदा धेरै दुर्घटना हुने गरेका छन्। दुर्घटनाकै त म आफैँ दुर्घटनाको शिकार बने। साइकललाई गाडीले ठक्कर दिएको कतिपय ठाउँमा मेरो आँखाले देख्यो। तर, सरकारले किन सडकमा साइकल लेन बनाउँदैन ? साइकलको महत्व धेरै हुँदा पनि सरकारले यसप्रति चासो नदिएर धेरै दुःख लाग्छ। मैले नियमित रूपमा साइकल चलाउन थालेको ९ वर्ष भयो।

## साइकलमै कार्यालय आउजाउ



निशु आचार्य, इन्जिनियर, बालकोट, भक्तपुर

म साइकलमै दैनिक कार्यालय आउजाउ गर्छु। काठमाडौंमा मोटरसाइकलमा र साइकलमा यात्रा गर्नु समयका हिसाबले त्यति अन्तर छैन। त्यस्तै, १०/१५ मिनेटको मात्र अन्तर पर्ने हो। कार्यालयकै कामले व्यस्त हुने भएकाले साइक्लिङ गर्न समय पुग्दैन। त्यसैले कार्यालयको समय उपयोग गर्छु। दैनिक २२ किलोमिटर साइकलमै आउजाउ चल्छ। मेरो दिमाग फ्रेस राख्न म नियमित साइकल चलाउँछु।



## फुटबल छाडेर साइक्लिङ



उज्वल श्रेष्ठ, अध्यक्ष, वुटवल युनाइटेड साइक्लिङ क्लब

२२ वर्षअघि म फुटबल खेल्ने गर्थे। फुटबल खेल्दा समस्या देखिएपछि अहिले निरन्तर साइक्लिङ गर्न थालेको छु। मलाई युरिक एसिड, डाइ दुख्ने र घुँडाहरू दुख्ने समस्या थियो। जब मैले साइक्लिङ गर्न थाले त्यसपछि यी सबै समस्या हटेर गए। म ४९ वर्षको भएँ। त्यस्तो कुनै शारीरिक समस्या छैन। साइकल नचलाएको दिन समस्या देखिन्छ तर साइकल चलाउँदा कुनै समस्या छैन। फाइदा कति छ कति।

## दैनिक २५ किलोमिटर साइकलमा



पुजन मगर, शिक्षक, काभ्रे स्कुल, बानेश्वर

घरेखि कार्यालय र कार्यालयदेखि घर साइकलमै ओहोरदोहोर गर्छु। शारीरिक फिटनेस राख्न मैले साइकल चढ्ने गरेको हुँ। मेरो घर भक्तपुर र कार्यालय बानेश्वर हो। दैनिक २५ किलोमिटर साइकलमा आउनेजाने गर्दा मेरो स्वास्थ्य पनि धेरै राम्रो छ। तीन वर्षदेखि साइकल चलाउँदै आएको छु। जो कोहीलाई पनि आफ्नो शरीरलाई फिट राख्न मन छ, उसले नियमित साइक्लिङ गर्नुपर्छ भन्ने मलाई लाग्छ।

प्रदेश सरकार  
भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय  
यातायात पूर्वाधार निर्देशनालय  
पूर्वाधार विकास कार्यालय  
पाँचथर, फिदिम  
कोशी प्रदेश, नेपाल

**बोलपत्र स्वीकृत गर्ने आशयको सूचना**

प्रकाशित मिति: २०८०/१०/१९

यस कार्यालयद्वारा मिति २०८०/०९/०३ गते मध्यान्ह राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा प्रकाशित सूचना अनुसार तपशिल बमोजिमको सडकको स्पोन्सर्ती कार्यको लागि विद्युतीय खरिद प्रणाली (E-Bidding) मार्फत पेश हुन आएका बोलपत्रहरू मध्ये देहाय बमोजिमको बोलपत्र न्यूनतम मुल्यांकित सारभूतरूपमा प्रभावग्राही भई स्वीकृतिको लागि छनौट भएको हुदाँ सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ को दफा २७ को उपदफा (२) र (३) तथा सोहि ऐनको दफा ४७ को प्रयोजनार्थ सम्बन्धित बोलपत्रदाताको जानकारीको लागि यो ७ दिने आशयको सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

क्र. स.	ठेक्का नं.	आयोजनाको नाम र ठेगाना	छनौट गरिएका फर्मको नाम र ठेगाना	कबोल गरेको अंक (पी.एस. र भ्याट सहित)
1.	IDO-PAN-NCB-ROAD-080/81-05	Upgrading of Different Roads in Phaktanglung Rural Municipality (Ward No. 1 & 2), Taplejung	M/S Karki Construction, Phungling-03, Taplejung	38,57,413.33
2.	IDO-PAN-NCB-ROAD-080/81-06	Upgrading of Phidim-Shivalaya-Nanglappa-Phejang-Chhintapu Road, Panchthar	M/S Puza & RD Construction, Phidim-7, Panchthar	92,55,462.52
3.	IDO-PAN-NCB-ROAD-080/81-07	Upgrading of Different Roads in Kummayak Rural Municipality (Ward No. 1 & 2), Panchthar	M/S R. Cube Nepal Construction and Consultant Pvt. Ltd., Kathmandu	48,32,652.46
4.	IDO-PAN-NCB-ROAD-080/81-08	Upgrading of Different Roads in Kummayak Rural Municipality (Ward No. 4 & 5), Panchthar	M/S Puza & RD Construction, Phidim-7, Panchthar	43,60,812.33
5.	IDO-PAN-NCB-ROAD-080/81-09	Upgrading of Different Roads in Mikwakhola Rural Municipality (Ward No. 1 & 2), Taplejung	M/S Karki Construction, Phungling-03, Taplejung	42,52,089.79
6.	IDO-PAN-NCB-ROAD-080/81-10	Upgrading of Different Roads in Aathrai Tribeni Rural Municipality (Ward No. 1,2,3,4 & 5), Taplejung	M/S R. Cube Nepal Construction and Consultant Pvt. Ltd., Kathmandu	62,95,839.51
7.	IDO-PAN-NCB-ROAD-080/81-11	Upgrading of Different Roads in Phidim Municipality-3 & Falgunanda Rural Municipality-1, Panchthar	M/S Anugraha Nirman Sewa, Phidim-6, Panchthar	52,97,490.54
8.	IDO-PAN-NCB-ROAD-080/81-12	Upgrading of Different Roads in Phidim Municipality (Ward No. 2 & 10), Panchthar	M/S R. Cube Nepal Construction and Consultant Pvt. Ltd., Kathmandu	41,04,596.46
9.	IDO-PAN-NCB-ROAD-080/81-13	Upgrading of Different Roads in Falelung Rural Municipality (Ward No. 6 & 7), Panchthar	M/S R. Cube Nepal Construction and Consultant Pvt. Ltd., Kathmandu	32,09,760.66
10.	IDO-PAN-NCB-ROAD-080/81-14	Upgrading of Different Roads in Phungling Municipality (Ward No. 5 & 6), Taplejung	M/S R. Cube Nepal Construction and Consultant Pvt. Ltd., Kathmandu	67,97,573.47
11.	IDO-PAN-NCB-ROAD-080/81-15	Upgrading of Different Roads in Shreejangha Rural Municipality (Ward No. 4 & 8), Taplejung	M/S D.G.N. Nirman Sewa, Phungling 10, Taplejung	38,41,603.44

कार्यालय प्रमुख

**NAMASTE PAY™**

CHAMPION'S CHOICE  
**NAMASTE PAY**

**DIAL \*500# FOR OFFLINE SERVICES**

GET IT ON Google Play  
Download on the App Store

SCAN TO DOWNLOAD