









## किशोर कुमारको बायोपिकमा रणवीर

स्वर्गीय अभिनेता तथा गायक किशोर कुमारको बायोपिकमा रणवीर कपुरले उनको भूमिका निवाह गर्ने भएका छन् । अहिले रागवीर कपुर 'तु भुटी मै मवकार'को प्रमोसनमा व्यस्त छन् । प्रमोसनका दैरान तथा बायोपिकका लागि पोछल्ना ११ वर्षदिखि काम चलिरहेको बताए । उनले किशोर कुमारको भूमिका गर्न पाउंदा आफूलाई गर्व लागेको बताए ।



## बहावमा असमानताको कथा

फिल्म 'बहाव'को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ । ट्रेलरमा बाबू र छोरीबीचको हुरी, असमानता र कानितलाई चित्रण गरिएको छ । फिल्ममा सुरक्षा पन्त, कमलमणि नेपाल, अफ्रान अली, सुर्य शर्मा भद्र, इश्वरी सिंह, हिरालाल केंद्रल, पवन श्रेष्ठलगायत्रको अभिनय छ ।

## डाइनिङ टेबल कस्तो छाने ?



बजारमा विभिन्न डिजाइनका डाइनिङ टेबल आउने गर्नेछ । राउन्ड डाइनिङ टेबल सबैभद्रा धैरे चलेको पाइँछ । आवश्यक परेको खानेकोरा अफ्रानको ताउमा ल्यात्ता यसले खालका टेबल पनि हुँच्न । डाइनिङ टेबलले किचेनलाई देखाउने हुँदा यसको चयन गर्दा केही कुरामा ध्यान दिनुपर्ने हुँछ ।

**तपाईँ कुन आकारको टेबल किन्न चाहाउँछ भने कुन सबैभद्रा महत्त्वपूर्ण हो । तपाईँले आफ्झो किचेनको स्पस हेर्ने यसको चयन गर्नुपर्ने हुँछ । तपाईँको परिवारका सहस्र बन्ने पिलाई तुँडू-हुँपैयो, यससँग काहिलेकाही तुँडू-तीनजना पाहुन्न आउंदा पनि बन्न मिल्ने खालका डाइनिङ टेबल चयन गर्नु रास्तो हुँच्न । परिल-परिल डाइनिङ टेबल र कुरी एकसाथ आउंदा, तर अहिले टेबल अलान र कुरी अलग बिन्ने सुविधा छ । त्यसैले आफूलाई जीतजना बस्ता मिल्ने टेबल मन पर्छ, त्यसीहो किन्तु हुँच्न ।**

परम्परागत डाइनिङ टेबल काठावट बनेको हुँच्न । तर, अहिले बजारमा ल्यापटक, एकलक, मेटल, स्टोन आदि विभिन्न थरीका डाइनिङ टेबल उपलब्ध छन् । तपाईँले आफ्नो आवश्यकता र बजेट हेरेर आफूलाई मन पर्ने टेबल खरिद गर्न सक्नुहुँच्न ।

## धनियाँमा यस्ता औषधीय गुण

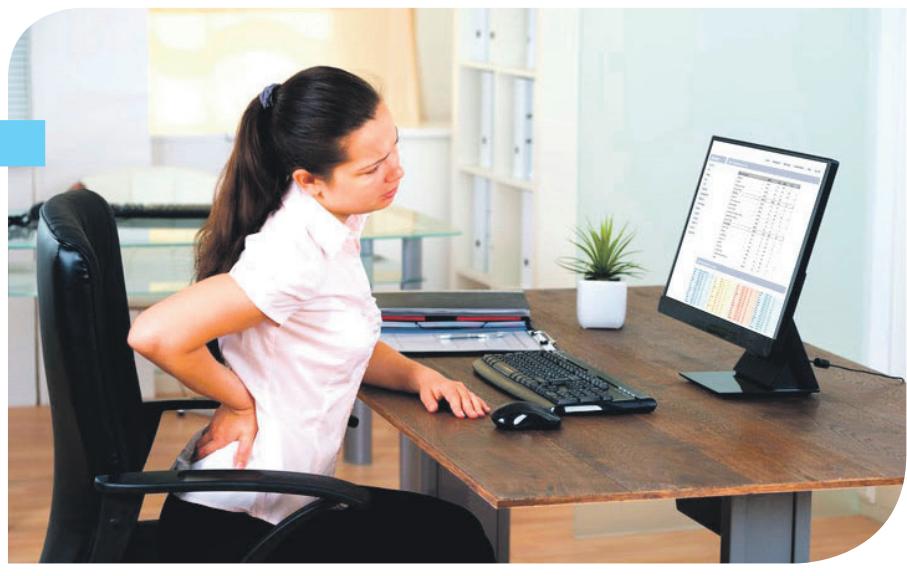
- हामीले खानाको स्वाद मिठो बनाउनका लागि प्रयोग गर्ने धनियाँ स्वास्थ्यका द्रुतिकाण्णले समेत निकै लाभदायी छ । यसले ब्लडसुगर घटाउन सहयोग गर्दै र टाइप दु डाइबेटिजको जोखिम घटाउँछ ।
- रोगीलाई धनियाँको क्षमता बढाउनका लागि पनि धनियाँले भूमिका खेल्न्छ ।
- तपाईँको मुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्ने ।
- धनियाँले पाचन प्रणाली बढाउने बनाउँछ ।
- संक्रमणबाट जोगाउन सहयोग गर्ने । तपाईँको छालालाई पनि स्वस्थ राख्न मद्दत गर्ने ।
- यसले मरिञ्जको कार्यक्षमता बढाउन पनि सहयोग गर्ने । जसकारण, मानिसको स्मरणशक्ति बढ्छ । एन्जाइमी व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्ने ।

## कुर्सीमा सही तरिकाले बस्न नजान्दा ढाड दुख्ने समस्या



विराशतनराज भद्रारा  
विश्वविद्यालयोपर्याप्ति  
काठमाडौं पिजियोपर्याप्ति विश्वविद्यालय

### ढाड दुख्ने कारण



■ **जोखिम :** यस्ता सामान्य कुरामा हामीले ध्यान नदिने हो भने शरीरको हड्डी खिड्दै जान्छ । हड्डी खिड्दै मूलदृढमा समस्या देखिन्छ । जसका कारण खुडा पाल्ने, तुल्ने, फ्रेक्षमाऊनेलागायत समस्या देखिन सक्छ । खिरतारी वीर्कितीन रूपमा नसाको समस्या हुँच्न ।

■ **ध्यान दिनुपर्ने :** हामीले सात-आठ घण्टा काम गर्दा कम्तीमा सात-आठ घण्टा कुरी र टेबलमै बित्त । किम्बाले धर्याले धर्याले बर्से पनि धर्यारेका हुँच्न । धर्यावा कार्यालयमा काम गर्दा कुरीमा करसरी बस्ने, कस्तो कुरी प्रयोग गर्ने, कुरी र टेबलको दरी कात हुँपर्ने, कात उचाइको कार्यालय टेबल हुँपर्ने जस्ता विषयमा ध्यान दिनुपर्ने । यदि तपाईँको धर्याले धर्याले धर्याले धर्याले हुँपर्ने । त्यसैले आफूलाई ज्याकलगायत विधिन मुभने तपाईँको शरीरको लचकका बढाउँछ ।

समस्यालाई भामान्य ठानेर बेवस्ता गयो भने ढाड दुख्ने समस्या बढ्दै जान्छ । ढाड दुख्ने समस्या छ भने चिकित्सकको सम्प्रक्रमा जातुपर्ने । सञ्चान्तित चिकित्सकको परामर्श नर्लिँदा ढाड दुख्ने समस्या बढ्दै जान्छ ।

■ **कुरी कस्तो छाने ?**

- कम्तीमा सात-आठ घण्टा काम गर्दा कम्तीमा सात-आठ घण्टा कुरी र टेबलमै बित्त । किम्बाले धर्याले धर्याले बर्से पनि धर्यारेका हुँच्न । धर्यावा कार्यालयमा काम गर्दा कुरीमा करसरी बस्ने, कस्तो कुरी प्रयोग गर्ने, कुरी र टेबलको दरी कात हुँपर्ने, कात उचाइको कार्यालय टेबल हुँपर्ने जस्ता विषयमा ध्यान दिनुपर्ने । यदि तपाईँको धर्याले धर्याले धर्याले हुँपर्ने । यो कुरी पनि ९० डिग्रीमा पोर्जिन मिलाएर राख्नुपर्ने । त्यसैले आफूलाई ज्याकलगायत विधिन मुभने तपाईँको शरीरको लचकका बढाउँछ ।
- जुन्नूको मुभमा डान्स गरे पनि मन्दैखि गर्न जरूरी छ । डान्सको फिटनेस स्टेन फलो गर्न पनि धेरै सहज छ । संगीतको तालमा यसीले नाच्दा शरीरलाई कसरत परेको पतो नै हुँदैन ।
- नृत्यले सम्पूर्ण शरीरलाई चलायमान बनाउँछ । तपाईँलाई आपाम दिल्ल र शान्ति तथा खुसीसँगै मानसिक रूपमा स्पष्ट बनाउँछ ।

## दैनिक नृत्यले बनाउँछ फिट



फिट रहनका लागि मानिस शारीरिक रूपमा सक्रिय भइरह्नुपर्ने । शारीरिक गतिविधिको कमी र अल्लैयोपका कारण अहिले धेरै मानिस मोटोपनको सिकार भइहेका छन् । यसले अन्य स्वास्थ्य समस्या पनि बढाउने हामीले फिटनेसका लागि समय छुट्याउपर्ने ।

म फिटनेसका धेरै विधामध्ये नृत्यलाई रिसारिस राख्नु । मार्फु बुझाइमा स्वस्थ र फिट रहनका लागि यो सवैभन्ना रामो उपाय हो । यो प्रभावकारी मात्रै होइन, धेरै रमाइलो पनि छ । यसले मानिसलाई धेरै खुसी राख्न । त्यसै, मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि राख्ने बनाउँछ ।



रेमो द्धुसाना  
बलउड कोरियोप्राक्टर

रिपहु, जुवा, क्लासिकल इन्डियन, स्टैंड डान्सलायत डान्सका सर्व कार्यालय अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा बढाउने तपाईँको जिम्पिङ, लिंकिङ ज्याकलगायत विधिन मुभने तपाईँको शरीरको लचकका बढाउँछ ।

जुन्नूको मुभमा डान्स गरे पनि मन्दैखि गर्न जरूरी छ । डान्सको फिटनेस स्टेन फलो गर्न पनि धेरै सहज छ । संगीतको तालमा यसीले नाच्दा शरीरलाई कसरत परेको पतो नै हुँदैन ।

नृत्यले सम्पूर्ण शरीरलाई चलायमान बनाउँछ । तपाईँलाई आपाम दिल्ल र शान्ति तथा खुसीसँगै मानसिक रूपमा स्पष्ट बनाउँछ ।

## Phalewas Municipality Office of Municipal Executive

Khanigaun, Parbat  
Gandaki, Province

### Invitation for Bids

Second Date of publication: 2079/11/16

Phalewas Municipality, Parbat invites only electronics bids from Nepalese eligible bidders for the following work.

Contract No.	Description Of works	Estimate Amount	Bid Security Amount	Bid Document Fee (Non Refundable)
PM/W/ NCB/4/079/80	Construction of Baseni Khanepani in Phalewas 11, Pangrang	19,65,933.66	60,000	3,000

1. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bid Documents at the office of Phalewas Municipality , Khanigaun Parbat or may visit PPMO website www.bolpatra.gov.np/egg.

Last Date of Submission of Bid	Date of Opening of Bid	Bank Account for Purchasing of Bid Document	Bank Account for Bid Security
2079/12/1, 12:00 hrs.	2079/12/1, 13:00 hrs.	Rastriya Banijya Bank, Phalewas Branch Ga-1-1 (Internal Revenue Account) 3540100301010002	Rastriya Banijya Bank, Phalewas Branch 3540100303000002 Ga-3, Dharauti Khata

2. Matters not covered by this notice shall be in accordance with Public Procurement Act-2063 with amendment and Public Procurement Regulations-2064 with amendment and other prevailing regulations.

Chief Administrative Officer

## नेपाल सरकार

### कृषि तथा पशुपन्थी विकास मन्त्रालय खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग

बबरमहल, काठमाडौं

### विद्युतीय बोलपत्र स्वीकृत गर्ने आशयको सूचना

(प्रकाशित मिति : - २०७९/११/१९।१६)

यस विभागबाट मिति २०७९।१०।०६ गतेको प्रकाशित सूचना अनुसार आ.ब ०७९/०८० को लागि विद्युतीय बोलपत्र मार्फत तपसिल अनुसारको निर्माण कार्यका लागि पेश भएका विद्युतीय बोलपत्रहरू माथि कारवाई हुँदा तपसिल अनुसारको बोलपत्रदाताले कबोल गरेको रकम (मुआ.कर वाहेक) न्यूनतम मूल्याकित सारभूत रूपमा प्रभावग्राही भएकोले स्वीकृतिको लागि छनौट भएको हुँदा सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ को दफा २७ (२) र (३) को प्रयो







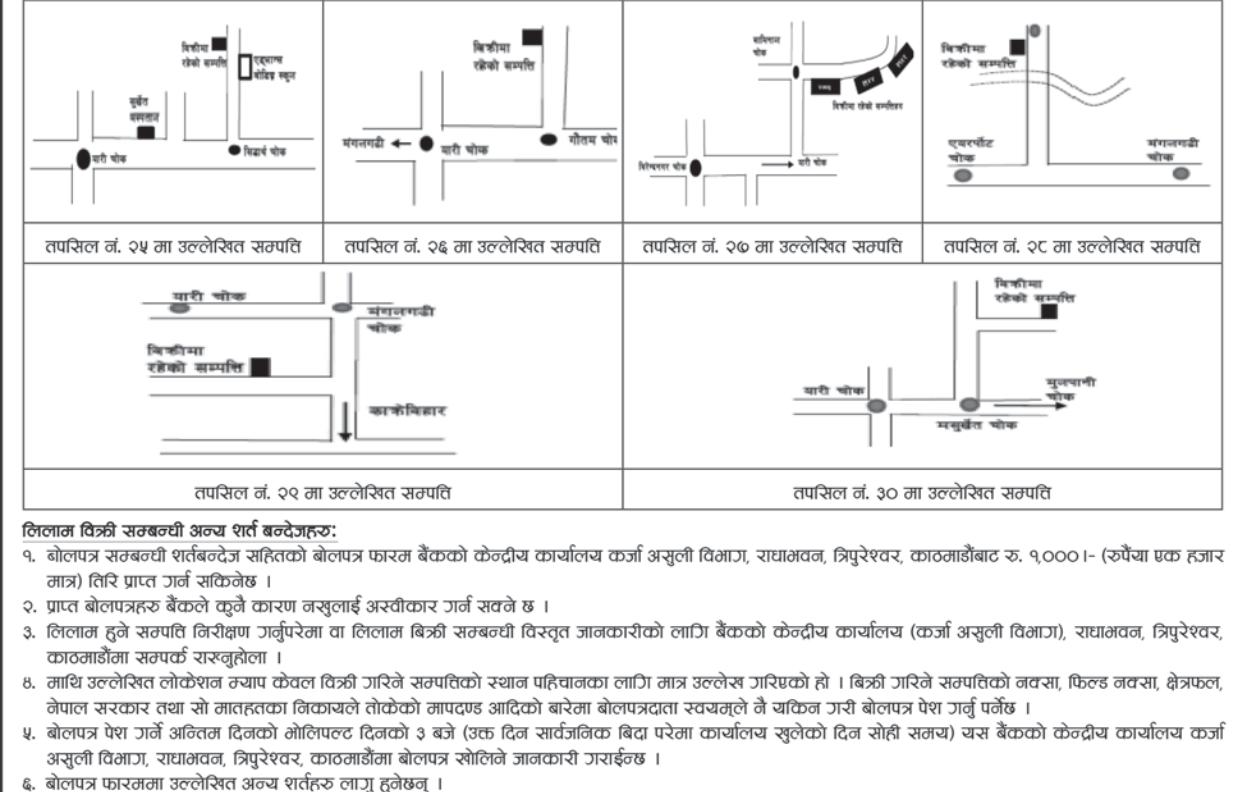
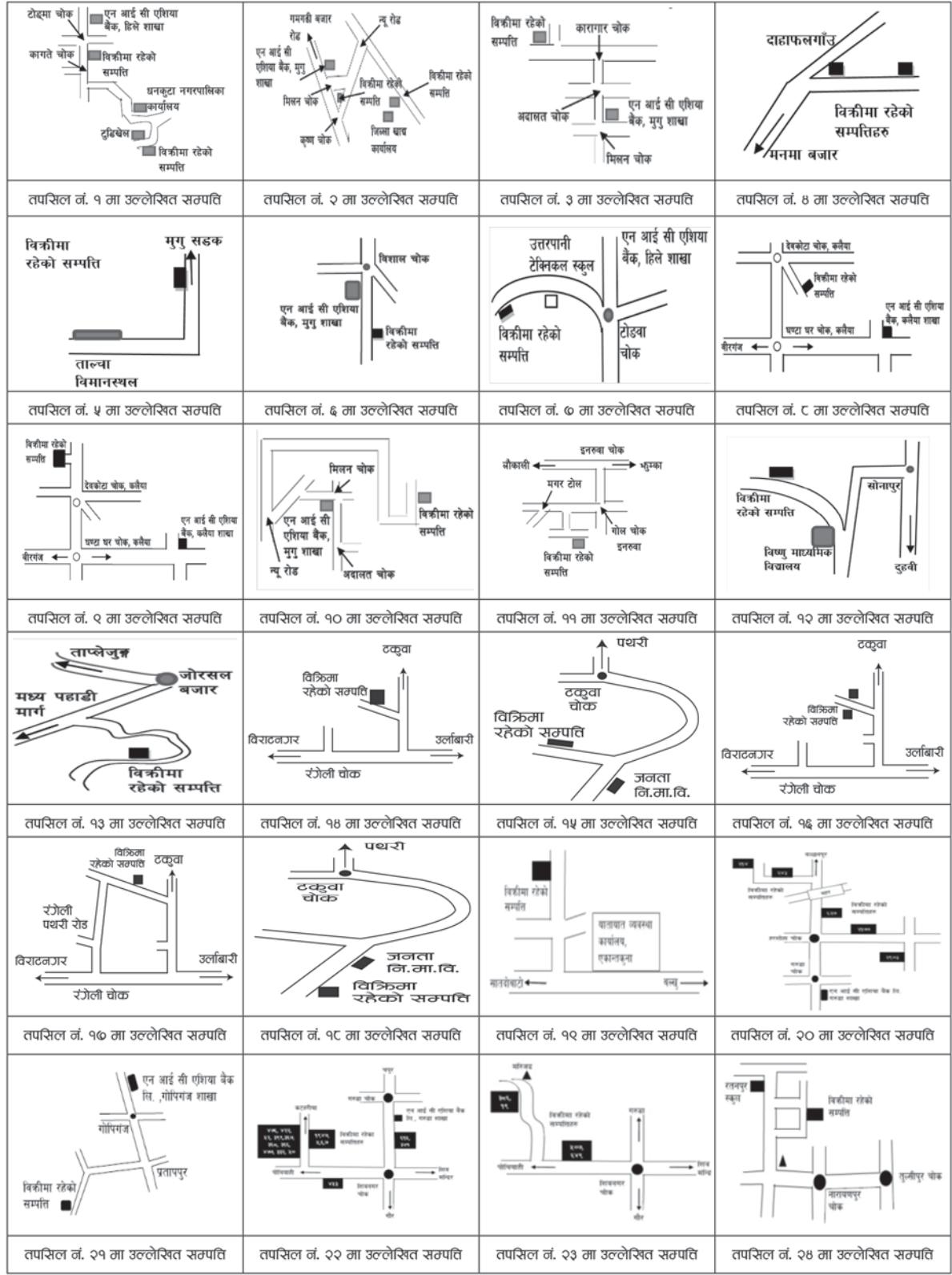
**एन आई सी परिया बैंक लिमिटेड**  
 रजिस्टर्ड कार्यालय: डेट टावर थापाथली, काठमाडौं वडा नं. ११  
 फोन नं.: +९७७-९-५९९९९०८०/८८८/८८, फॉकस: +९७७-९-५९९९९८०  
 लॉन प्री नं.: ९६६०-०९-५६६६६७  
 सुकूपको लाई: FB टाईप जारी ३४८८८ मा SMS पठाउनुहोस्  
 कर्जा असुली विभाग, राधामवन, त्रिपुरेश्वर, काठमाडौं ।  
 समर्पक फोन: +९७७-९-०-८२६६५२००/२० (इक्सटेंशन: २०८/२२५/२२६)

त्रैर बैकिङ्ग सर्पति विक्री बारे ७ (सात) दिने शिलबन्दी बोलपत्र आहवान

यस बैठको नाममा दर्ता रहेको तपसिलामा उल्लेखित गैर बैंकिङ सरपाति जहाँ जे जस्तो अवस्था र परिमाणमा छ, सोही अवस्था र परिमाणमा गोप्य शिलबन्दी बोलपत्राट बिक्रीमा गरिए मध्यकोले यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । तरस्य उक सरपाति सरिए गर्न ईच्छुक व्यक्ति/फर्म/करपाली/संघ संस्थाहरूले निरन लिखित रूपमा बोलेजहरूको अधीनमा रही यो सूचना प्रकाशित मध्यको मितिले ७ (सात) दिन (उक दिन सार्वजनिक विदा परेमा कार्यालय सुलोको दिन) भित्र गोप्य शिलबन्दी बोलपत्र पेश गर्वहुन आहवान गरिरेको छ ।

तपासल

## तैर बैकिङ सर्विसिको विवरण



नेपाल सरकार  
सहरी विकास मन्त्रालय  
सहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग  
संघीय आयोजना कार्यालय इकाइ

आर्थिक प्रस्ताव खोल्ने तथा बोलपत्र स्वीकृत गर्ने आशयको सचना

Digitized by srujanika@gmail.com

## प्रकाशित मिति : २०७५/११/१६

यस आयोजनावाट राष्ट्रिय दैनिकमा प्रकाशित बोलपत्र आह्वान को सूचना अनुसार तपशिलको खरिद नम्वर र कार्य विवरणसँग सम्बन्धित निर्माण कार्यको लागि रितपूर्वक पेश हुन आएका बोलपत्रहरूको प्रस्ताव मुल्यांकन हुँदा सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ र नियमावली २०६४ बमोजिम तल तालिकाको सि.नं. १ मा उल्लेखित बोलपत्रदाताहरूको प्रस्ताव न्यूनतम मुल्यांकित तथा सारभूत रूपमा प्रभावग्राही बोलपत्र (Lowest Evaluated and Substantial Responsive Bidders) निर्धारण भई स्वीकृतिका लागि छलौट गरिएकोले ऐनको दफा २७(२)को प्रयोजनार्थ र तालिकाको सि.नं. २ मा उल्लेखित कार्यको लागि प्राप्त बोलपत्रदाताहरूको प्राविधिक प्रस्ताव मुल्यांकन हुँदा सारभूत रूपमा प्रभावग्राही बोलपत्रहरू (Substantial Responsive Bidders) तल तालिकामा निर्धारण गरिएकोले सो नियमावलीको नियम ३१ (ड) उपनियम (५) अनुसार बोलपत्रदाताको आर्थिक प्रस्ताव मिति २०७९/११/२५ गते दिनको १.०० बजे यस आयोजना कार्यालयमा खोलिने भएकोले सरोकारवाला सबैको जानकारीको लागि यो सूचना जारी गरीएको छ ।

सि. नं	खरीद नं.	योजनाको नाम	सफल बोलपत्रदाताको नाम	कवोल अंक (मु.अ.कर बाहेक)
1	DUDBC/FPIUR upandehi/Works/ NCB/41/079/80	Urban Infrastructure Construction Work at Rampur Municipality, Palpa.	Kanchan Construction, Kushma-05, Parbat	६६,५६,९८४१९५
2	DUDBC/FPIUR upandehi/Works/ NCB/01/079/80	Integrated Urban Infrastructure Development Works at Resunga Municipality Gulmi	Puspanjali / D.N.D. / Newliza J.V., Resunga -04, Gulmi	<b>Financial Opening</b> Date: 2079/11/25 Time: 1:00 PM Venue: FPIU, Rupandehi
			Indra - M.K. J.V, Jawalakhel, Lalitpur	

आयोजना प्रमुख



**Government of Nepal**  
**Ministry of Physical Infrastructure and Transport**  
**Department of Roads**  
**Federal Road Supervision & Monitoring Office, Kathmandu**  
**ROAD DIVISION KATHMANDU**

## **Invitation for Bids No: 11-2079-80**

(Date of first Publication: 2079/11/16)

Road Division Kathmandu invites electronic bids from eligible bidders for following works:

Contract Number	Description and location of work	Estimated Amount (Without VAT, PS)	Bid Security Amount	Document Fee
RDKTM/337310113/079/80/040 (RE)	Maintenance of Balkumari Bridge Suryakot Narephant Manohara Bridge road	3,586,823.09	99,000.00	3,000.00
RDKTM/337310113/079/80/043 (RE)	Maintenance of approach road of Mahadevsthan Koteshwor Road	2,510,209.40	69,000.00	3,000.00
RDKTM/337310113/079/80/052 (RE)	Supply of construction material at division yard for recurrent maintenance works	1,707,037.54	46,000.00	1,000.00
RDKTM/337310113/079/80/054	Rehabilitation of Chobhar Dakshinkali Chhaimale Road	-	2,346,000.00	5,000.00
RDKTM/337310113/079/80/055	Rehabilitation of Nagdhunga (TRP) Tankeshwor Road	-	2,339,000.00	5,000.00
RDKTM/337310113/079/80/056	Rehabilitation of Pepsicola Karkigaon Mulpani (Pipalbot) Road	-	1,169,000.00	5,000.00
RDKTM/337310113/079/80/057	Rehabilitation of Khasibazar Kirtipur Machchhegaon Tinthana Road (Khasibazar Sita Petrol Pump Kirtipur Road)	-	559,000.00	5,000.00
RDKTM/337310113/	Road safety works on	-	705,000.00	5,000.00

079/80/058 SRN/SURN

Deadline for Bid Submission and Opening:								
C. No.	Submission of Bid		Opening of Bid		Revenue a/c No.	00100106200000	Office code	337013512
					Revenue Heading No.	14229	Bank	Everest Bank Ltd
	Date	Time	Date	Time	Name of Office	Financial Comptroller General Office		
40(RE)- 52(RE)	2079/12/01	12:00	2079/12/01	13:00	Deposit A/c No.	1960100102030000	Office code	337013512
					Name of Office	District Treasury Controller Office, Singhdarbar		
					Bank	Branch	Branch	Branch

- Eligible Bidders may obtain further information at Road Division Kathmandu (Tel:014465457, email: droktml@gmail.com, rd\_kathmandu@dor.gov.np) or may visit PPMO's website <http://bolpatra.gov.np/epn>.

5v.lip/egp.







