शाहरूखको प्रशंसा गर्दै कपिल

कमेडियन कपिल शर्मा अहिले 'जिगराटो' फिल्मलाई लिएर चर्चामा छन् । यसमा उनले एक सेल्समयानको भूमिका निर्वाह गरेका छन् । भखेरै दिएको एक अन्तर्वार्तामा कपिलले कुनै समय आफू डिप्रेसनको सिकार भएको बताएका छन् । त्यस समयमा शाहरूख खानले निकै सहयोग गरेको पनि उनले बताएका छन् ।

ग्यासलाइटमा अक्षय ओबराय

अक्षय ओबराय, विक्रान्त मासे, चित्रांगदा सिंह र सारा अली खान स्टारर फिल्म 'ग्यासलाइट'को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ । यो फिल्म ३१ मार्चमा ओटिटी प्लेटफर्म हटस्टारमा रिलिज हुँदै छ । अक्षयले सामाजिक सञ्जालमा ट्रेलर पोस्ट गर्दै लेखेका छन्, 'यो फिल्म रहस्यमय छ । मेरो पात्र पनि रहस्यमय नै छ ।'

यसरी गरौं बच्चामा दमको पहिचान

डा. जगतजीवन घिमिरे
वरिष्ठ बाल छातीरोग विशेषज्ञ
कान्ति बाल अस्पताल

बालबालिकामा देखिने जटिल स्वास्थ्य समस्यामध्ये दम एक हो । समयमै राम्री उपचार नगरेमा बालबालिकाको श्वासप्रश्वासमा यसले नकारात्मक समस्या निम्त्याउँछ । कहिलेकाहीँ त मृत्यु पनि हुन सक्छ । त्यसकारण आफ्नो बच्चालाई दम भएको हो/होइन भन्ने थाहा पाउन जरुरी छ ।

दम हुँदा के-के लक्षण देखिन्छन् ?

लामो समय खोकी लाग्ने, विशेषगरी रातको समयमा धेरै खोकी लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, सुत्दा अप्ठ्यारो मान्ने, स्याँ-स्याँ हुने, घ्याघ्याघ्र हुने, छातीमा सिट्ठी बजेजस्तो आवाज आउने लक्षण देखिन्छन् । यी लक्षण देखिएमा आफ्नो बच्चालाई दम भएको छ कि भनेर अभिभावकले ख्याल गर्नु जरुरी छ । रुखाखोकी, धुवाँ, धुलो, एलर्जी, भाइरल इन्फेक्सनजस्ता कारणले दमको ट्रिगरको रूपमा काम गर्छ ।

दम कसरी पुष्टि गर्न सकिन्छ ?

यी लक्षण भएका बालबालिकालाई विभिन्न टेस्ट गर्नुपर्छ । रोग पहिचान गरेपछि मात्रै उपचार थालिन्छ । पाँच वर्षभन्दा मुनिका बच्चामा चाहिँ लक्षणका आधारमा पनि उपचार गर्नुपर्ने हुन सक्छ । दम भएका बालबालिकामा गरिने केही टेस्ट छन् । त्यसमा एउटा पल्मोनरी फङ्सन टेस्ट हो । अर्को चाहिँ स्पाइरोमेट्री (बच्चालाई एउटा मेसिनमा सास फुक्न लगाउने) गर्नुपर्छ । दम भएका बालबालिकामा टेस्ट गर्दा 'सालबुटामोल' भन्ने औषधि दिएर पुनः फुक्न लगाउनुपर्छ । यसलाई रिभर सेभिलिटी टेस्ट पनि भन्ने गरिन्छ ।

पाँच वर्षभन्दा साना बच्चाले यसरी सास फुक्न सक्दैनन् । उनीहरूमा लक्षणका आधारमा दम हो भनेर उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । साना बच्चामा दमभन्दा पनि अरू कारणले घ्याघ्याघ्र हुन सक्छ । त्यसैले अन्य केही रोग छन् कि भनेर पनि जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसमध्ये दूरबिनबाट गरिने श्वासनलीको जाँच पनि एक हो ।

बालबालिकामा दम हुनुका कारण

एलर्जी, धुलो, धुवाँ तथा वंशानुगत कारणले पनि दम हुन सक्छ । त्यस्तै, भाइरल इन्फेक्सन, खानपान नमिल्दा र किरा तथा फुडको एलर्जीले पनि दम हुने गर्छ ।

> लामो समय खोकी लाग्ने, विशेषगरी रातको समयमा धेरै खोकी लाग्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, सुत्दा अप्ठ्यारो मान्ने, स्याँ-स्याँ हुने, घ्याघ्याघ्र हुने, छातीमा सिट्ठी बजेजस्तो आवाज आउनेलगायत समस्या दमका लक्षण हुन सक्छन् ।

उपचार विधि

दमको डाइनोसिस गरेपछि श्वासप्रश्वासको विधिबाट पनि उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । बारम्बार मुखले खाने औषधि प्रयोग गर्दा नकारात्मक असर निम्तिन सक्ने भएकाले इनहेलरको प्रयोगले उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । सामान्यतया दुईथरी इनहेलरको प्रयोग हुन्छ । एकथरी इनहेलरले तुरुन्तै आराम दिन्छ, त्यसलाई रिलिभर भनिन्छ । र, यो बच्चालाई धेरै गाह्रो भएको अवस्थामा प्रयोग गरिन्छ । अर्को, कन्ट्रोलर इनहेलर हो । यो लामो समयसम्म प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । कन्ट्रोलर इनहेलरको प्रयोगले बच्चाको दम लामो समयसम्म कन्ट्रोल हुने सम्भावना धेरै रहन्छ र केही बच्चामा निको नै हुन्छ । बच्चामा इनहेलरको प्रयोग पेसरका माध्यमबाट गर्नुपर्ने हुन्छ । पेसर प्रयोग नगर्दा सबै औषधि घाँटीमा जम्मा हुन्छ र फोक्सोमा कम पुग्छ । जसकारण औषधिको असर कम हुन्छ र रोग नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन्छ वा औषधिले काम नगर्न पनि सक्छ । इनहेलर प्रयोगपश्चात् घाँटी कुल्ला गर्नुपर्छ ।

कस्तो हुनुपर्छ बिहानको आहार ?

आस्था कार्की
पोषणविद्
मिलहार डाइट क्लिनिक

उदनेबित्तिकै एक गिलास मनतातो पानी पिउनुस् । ८ बजेभित्र ब्रेकफास्ट गर्नु राम्रो हुन्छ । ब्रेकफास्टमा तीन-चार सयसम्मको क्यालोरीयुक्त खाना खानुपर्छ । जसले कार्बोहाइड्रेट र प्रोटिनलाई सन्तुलनमा राख्न सघाउँछ । त्यसैले खाजा वा खानामा प्रोटिन र कार्बोहाइड्रेटको सन्तुलन मिलाउनुपर्छ । ओट्स, चिउरा, यरमै बनाएको रोटी, चिया पनि खान सकिन्छ । चियामा चिनी नमिसाउनु राम्रो हुन्छ । दाल, गेडागुडी, दूध, अन्डा, माछा, मासु मात्रा मिलाएर खानुपर्छ । ओखर, काजु, पेस्ता, बदाम, किसमिसलगायत ड्राइफ्रुड खानाले स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ ।

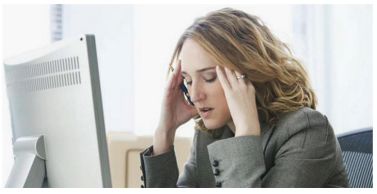
बेकफास्ट गरेको चार घन्टाभित्र लन्च लिनुपर्छ । लन्चमा दाल-भात-तरकारी खाँदा पनि हुन्छ । हरियो सागपातमा अझ बढी जोड गर्नुपर्छ । सिजनल तरकारी खाँदा राम्रो हुन्छ । गाँजर, काँक्रा, मुला, प्याज मिलाएर खाँदा राम्रो हुन्छ । उसिनेर पकाएको तरकारी खानु भनै राम्रो हुन्छ ।

दिउँसो करिब ३ बजे खाजा खानु उपयुक्त हुन्छ । दिउँसोको समयमा कार्बोहाइड्रेट कम र प्रोटिन धेरै भएको खानेकुरा खानुपर्छ । चना, भटमासजस्ता खानेकुरा खाँदा राम्रो हुन्छ ।

बेलुका ढिलो खाना खाँदा के हुन्छ ?

तपाईं बेलुकाको खाना पनि समयमै खाँदा राम्रो हुन्छ । शारीरका लागि आवश्यक पर्ने खाना खाने समयमा ध्यान दिइएन भने त्यसले तपाईंको स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्न सक्छ । त्यसैले बेलुकाको खाना ७ देखि ८ बजेभित्र खाँदा राम्रो हुन्छ । बेलुकीको खानामा तरकारी तथा सागसब्जी समावेश गर्नुपर्छ । बेलुका शारीरिक तथा मानसिक रूपमा आराम गर्ने समय भएकाले कम खाँदा राम्रो हुन्छ । सुत्ने समयमा शरीर धेरै सक्रिय नहुने भएकाले धेरै खाँदा पचाउन कठिन हुन्छ । प्रोटिन कम भएको खानेकुरा खानुपर्छ । कतिपयमा खाना खानेबित्तिकै सुत्ने बानी हुन्छ, जो राम्रो होइन । खाना खाएपछि कम्तीमा चार घन्टापछि सुत्दा राम्रो हुन्छ । चार घन्टाभित्र खाना शरीरमा पचिसकेको हुन्छ । खाना खानेबित्तिकै सुत्नु राम्रो होइन ।

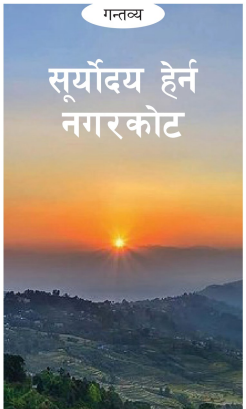
तनाव व्यवस्थापनका केही उपाय



- **श्वासप्रश्वासको अभ्यास गर्नुहोस् :** आफ्नो ढाडलाई सीधा राख्नुहोस् । आँखा बन्द गर्ने र गहिरो लामो श्वास लिने तथा छोड्ने गर्नुहोस् । यसो गर्दा आराम मिल्छ । शरीर र मन शान्त हुन्छ । तनाव कम भएर जान्छ । नियमित योग वा ध्यान गर्नाले पनि मन शान्त हुन्छ ।
- **संगीत सुन्नुहोस् :** काम गर्दागर्दै पनि आफ्नो अनुकूलताअनुसार आफूलाई मन पर्ने गीत-संगीत सुन्न सकिन्छ । संगीतले मानसिक तनाव कम गर्छ ।
- **आराम :** आफ्नो दौडधुपपूर्ण दिनचर्याबाट केही समय छुट्टी लिनाले कामको तनाव कम भएर जान्छ । सधैं एकैनास काम गर्दा काम गर्ने क्षमता र सिर्जनशीलता घट्छ । काम पनि राम्रो हुँदैन । छुट्टीको वेला प्राकृतिक दृश्यावलोकन गर्नका लागि घुमफिरमा निस्कन सक्नुहुन्छ ।
- **पानी प्रशस्त पिउनुहोस् :** काम गर्दा प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ । शरीरमा पानीको मात्रा कम भयो भने पनि धकाइ लाग्ने, आलस्य हुने, तनाव बढ्ने हुन्छ ।
- **समस्याको हल खोज्नुहोस् :** काम गर्ने क्रममा समस्या पनि आउन सक्छन् । यसले तनाव दिन सक्छ । समस्याको बारेमा आफ्ना साथीभाइ, सहयोगी तथा सहकर्मीहरूसँग छलफल गर्ने, आफ्नो अवस्था र समस्याको बारेमा जानकारी गराउने र सहयोग लिने गर्नुपर्छ । समस्याको सिर्जनशील र रचनात्मक रूपमा समाधान खोज्नुपर्छ ।
- **मनोपरामर्श सेवा लिनुहोस् :** कामको तनाव झेल्न गाह्रो भएमा वा कामको तनावले दैनिक जीवनमा असर पर्न थालेमा वा अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखा परेमा आवश्यकताअनुसार मनोविद्सँग परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ ।

गोपाल ढकाल
मनोविद्
मार्ग केपाल मनोसेवा केन्द्र

गन्तव्य



काठमाडौंबाट नजिक र घुम्नका लागि उपयुक्त हिलस्टेसनमध्येको एक नगरकोट हो । प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण नगरकोट काठमाडौंबाट २८ किलोमिटर उत्तरपूर्वमा र भक्तपुर दरबार स्क्वायरबाट १२ ५ किलोमिटर टाढा छ । नगरकोट समुद्री सतहबाट दुई हजार ७५ मिटर उचाइमा रहेकाले हल्का चिसो हुन्छ ।

साइटसिनका लागि यो राम्रो स्थान हो । नगरकोटबाट सगरमाथा, धौलागिरि, कञ्चनजंघा, मनास्लु, गणेश, लाङटाङ, गौरीशंकर, ल्होत्से, मकालुजस्ता हिमाल र थ्रुरै चुचुराहरू निर्वाल्न सकिन्छ । कतिपय पर्यटक काठमाडौंबाट बिहानै नगरकोट गएर बेलुकी फर्कने गर्छन् भने कतिपय एक रात वास बसेर भोलिपल्ट बिहान सूर्योदय हेर्दै घुमफिर गरेर फर्कने गर्छन् ।

उत्तरगया गाउँपालिका
गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय
लहरेपौवा, रसुवा

साझेदारी कृषि तथा पशु विकास उद्यमशीलता परियोजना कार्यक्रम सञ्चालन गर्न पेश भएका आशयपत्रदाताको छोटो सूची प्रकाशनसम्बन्धी सूचना

सूचना प्रकाशित मिति : २०७९।१२।०२ गते

उत्तरगया गाउँपालिकाको साझेदारीमा कृषि तथा पशु विकास उद्यमशीलता परियोजना कार्यक्रम सञ्चालन गर्न मिति २०७९/११/१६ गते राष्ट्रिय स्तरको पत्रिकामा सूचना प्रकाशन गरी आशयपत्र माग गरी निर्धारित समयमा पेश भएका तीन आशयपत्रदाताहरुको **'उत्तरगया गाउँपालिका साझेदारीमा कार्यक्रम सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि २०७९'** मा भएको व्यवस्था अनुसार छनौट भएको तपशिलको आशयपत्रदातालाई यस सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिनभित्र **'उत्तरगया गाउँपालिका साझेदारीमा कृषि कार्यक्रम सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि २०७९'** को अनुसूची-२ बमोजिमको ढाँचामा पत्र र अनुसूची-३ बमोजिमको ढाँचामा आर्थिक र प्राविधिक प्रस्तावना पेश गर्न आह्वान गरिएको छ । आवश्यक विवरणहरू र कागजात संलग्न नभएको प्रस्ताव उपर कारबाही हुने छैन । अन्य विषयहरू नियामानुसार हुनेछ ।

तपशिल

क्र.सं.	संस्थाको नाम, ठेगाना
१.	हेफर प्रोजेक्ट नेपाल, काठमाडौं

यस सम्बन्धी विस्तृत विवरण गाउँपालिकाको वेवसाइट : www.uttargayamun.gov.np बाट डाउनलोड गर्न वा गाउँपालिकाको कार्यालयबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

मणिग्राम बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
का.म.न.पा.२५ थैंहिटी

धितो सकार (अचल) सम्पति शिलबन्दी बोलपत्र मार्फत बिक्रिको ५७ दिने सूचना

प्रथम पटक सूचना प्रकाशित मिति २०७९/१२/०२

मणिग्राम बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. थैंहिटी काठमाण्डौको नाममा दर्ता श्रेस्ता कायम रहेको तपशिल बमोजिमको धितो सकार (अचल) सम्पति जे जस्तो अवस्था र परिमाणमा छ सोही अवस्था र परिमाणमा शिलबन्दी बोलपत्र मार्फत बिक्री गरिने भएकोले यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । इच्छुक महानुभावहरुले तपशिल बमोजिमको शर्तहरुको अधिनमा रहि यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन भित्र तपशिलमा उल्लेखित मिति र स्थानमा शिलबन्दी बोलपत्र पेश गर्न हुन यसै सूचना द्वारा आव्हान गरिएको छ ।

बिक्री गारिने अचल सम्पतिको विवरण:

मणिग्राम बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. थैंहिटी काठमाण्डौको नाममा दर्ता श्रेस्ता कायम रहेको काठमाण्डौ जिल्ला का.म.न.पा वडा नं.१ कि.नं. ४०७२ को क्षेत्रफल ३-४-०-१ (रोपनी) १६५५.३७ वर्ग मिटरमा बनेको घरको पहिलो तल्लाको उत्तर ब्लकको ग्रेस अपार्टमेण्ट नं. १०५ क्षेत्रफल १२०० वर्ग फिटमा रहेको अपार्टमेण्ट ।

जोड:

१. बोलपत्र सम्बन्धित शर्त बन्देज सहितको बोलपत्र फारम मणिग्राम बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. थैंहिटी काठमाण्डौबाट प्राप्त गर्न सकिने छ ।
२. बोलपत्र साथ आफुले बोलकबोल गरेको अंकको १० प्रतिशत नगद जम्मा गर्नुपर्ने छ ।
३. बोलपत्र स्वीकृतवालाले सूचना पाएको ७ दिन भित्र बोलकबोल गरेको बाँकी सम्पूर्ण रकम बुझाउनु पर्नेछ । अन्यथा धरौटी जफत हुनेछ ।
४. दा.खा. नामसारी गर्दा सम्बन्धित निकायमा लाग्ने राजश्व लगायतका सम्पूर्ण खर्चहरु बोलकबोलदाताले व्यहोर्नु पर्नेछ ।
५. यस विषयसंग सम्बन्धित अन्य जानकारी लिनु पर्ने भएमा यस संस्थाको कार्यालय थैंहिटी काठमाण्डौमा सम्पर्क गर्न सकिनेछ ।
६. बोलपत्र खोलिने समयमा बोलपत्र पेश गर्ने व्यक्ति वा संस्था उपस्थित हुन नसकेमा बोलपत्र खोल्न बाधा पर्ने छैन ।
७. कर्यकदाचित बोलपत्र खोल्ने दिन कुनै सार्वजनिक विदा परेमा त्यसको भोलिपल्टको मिति कायम गरिने छ ।
८. बोलपत्र स्वीकृत अस्वीकृत गर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस संस्थामा निहित रहनेछ ।

शिलबन्दी बोलपत्र पेश गर्ने अन्तिम मिति:२०७९/१२/१६ गते ४:०० बजेभित्र
बोलपत्र खोलिने मिति: २०७९/१२/१२ गते आइतबार ९:०० बजे
स्थान: मणिग्राम बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. थैंहिटी काठमाण्डौ ।

मणिग्राम बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
का.म.न.पा. २५ थैंहिटी
फोन नं. ०१ ५३७२८६८
ईमेल: mony.gram@rocketmail.com

निफ आजदेखि

३५ देशका ९५ फिल्म प्रदर्शन हुने

काठमाडौं/ छैटौं नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय चलचित्र महोत्सव (निफ) आजबाट सुरु हुँदै छ । प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले उद्घाटन गर्ने महोत्सव ६ चैतसम्म सञ्चालन हुनेछ । निफमा ३५ देशका फिचर, सर्ट, डकुमेन्ट्री तथा एनिमेटेड गरी ९५ फिल्म प्रदर्शन हुँदै छन् । काठमाडौंको सिभिल मल, छाया सेन्टर, ललितपुरको लबिम मल र भक्तपुरको राधेराधेस्थित भाटभटेनीमा रहेको हलबाट यी फिल्म प्रदर्शन हुनेछन् । त्यसैगरी, महोत्सव अवधिमा काठमाडौंको पर्यटन बोर्डमा फिल्मसम्बन्धी विभिन्न छलफल तथा कार्यशाला आयोजना हुनेछन् ।

निफमा ओपनिङ फिल्मका रूपमा कोरिन शर्मा निर्देशित 'चरी' प्रदर्शन हुनेछ । महोत्सवमा सहभागी हुनका लागि विदेशबाट ५० भन्दा बढी फिल्ममेकर आउने तय भएको निफका अध्यक्ष केपी पाठकले जानकारी दिएका छन् । निफका महोत्सव निर्देशक यादव भट्टराईले तीन महिनादेखि नै महोत्सव सफल पार्नका लागि तयारी चलिरहेको बताए । वरिष्ठ कलाकार नीर शाहले निफले फिल्म संस्कृति प्रवर्द्धनका लागि निकै राम्रो भूमिका खेलिरहेको बताए । निफमा सात विधामा १४ वटा पुरस्कार वितरण हुनेछन् ।

महोत्सवकै दौरान चिनियाँ फिल्म एकेडेमीकी प्राध्यापक ली रानले 'चिनियाँ फिल्मको भाष्य, बुझाइ र विश्वकै ठूलो फिल्म बजार', भारतीय निर्देशक प्रेमेन्द्र मजुमदारले 'अन्तर्राष्ट्रिय उचाइसहितको घरेलु सिनेमा' तथा ओएसियाको जाग्रेब विश्वविद्यालयका प्राध्यापक डाक्टर इटामी बोर्जनले 'डकुमेन्ट्री फिल्ममा नयाँ प्रवृत्ति' विषयमा मास्टर क्लास दिनेछन् ।