ब्रह्मास्त्रको सिक्वेल बन्ने

'ब्रह्मास्त्र'को पहिलो भागको सफलतापछि बलिउड निर्देशक आयन मुखर्जीले दोस्रो र तेस्रो भागको घोषणा गरेका छन्। भारतीय सञ्चारमाध्यमका अनुसार 'ब्रह्मास्त्र-२' र 'ब्रह्मास्त्र ३' सन् २०२६ र २०२७ मा रिलिज गरिनेछ। फिल्ममा रणबीर कपुर, आलिया भट्ट र अमिताभ बच्चनको प्रमुख भूमिका रहेको थियो।

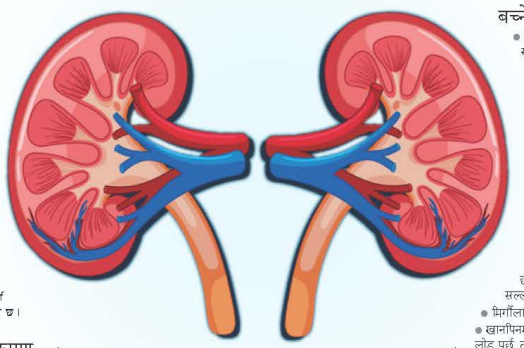
बहावमा जिज्ञासाको कथा

फिल्म 'बहाव' शुक्रबारदेखि हलमा रिलिज हुँदै छ। प्रमोद कंडेलको लेखन तथा निर्देशन रहेको फिल्ममा बाबु-छोरीको वैचारिक द्वन्द्वलाई देखाइएको छ। स्वर्णिमा इन्टरटेनमेन्ट र बोइ स्टार सिनेमाको प्रस्तुति रहेको फिल्ममा सुरक्षा फत, कमलमणि नेपाल, अफ्रान अली, सूर्य शर्मा भट्ट, ईश्वरी सिंह, हिरालाल कंडेल र पवन श्रेष्ठको पनि अभिनय छ।

मिर्गौलामा समस्या
नगर्नुस् यस्ता कुरामा बेवास्ता

डा. रोशनकुमार झा
फिजिसियन, सशस्त्र प्रहरी अस्पताल

जन्मजाती मिर्गौलामा रोग हुन सक्छ। त्यसबाहेक उमेरअनुसार फरक-फरक किसिमका रोग देखा पर्न सक्छ। त्यस्तै, ४० वर्ष नाघेपछि मधुमेह र उच्च रक्तचापले मिर्गौला क्षिण सक्छ। इन्फेक्सनले गर्दा, खानपानले गर्दा पनि मिर्गौलामा समस्या आउन सक्छ। मिर्गौलामा समस्या देखिँदा शरीर सुन्निने, पिसाब रातो हुने, रगत देखा पर्न हुन सक्छ। मिर्गौला क्षिणिएपछि डाण्डालगाएर हुन्छ, कि त डारम्बार डायलाइसिस गर्नुपर्ने हुन्छ। मिर्गौला सालिसको महत्वपूर्ण अंग भएकाले यसप्रति विशेष ध्यान दिन आवश्यक छ।



सम्भावित कारण

नुनको बढी प्रयोग, मदिरापान, चिल्लो, मसलेदार खाना, औषधिको जथाभावी प्रयोगले मिर्गौलामा समस्या देखिन सक्छ। यस्तै, शरीर दुख्दा पनि जथाभावी पेनकिलरको प्रयोग गर्ने प्रचलन बढ्दो छ। जसका कारण पनि मिर्गौलामा समस्या देखिन्छ। दैनिक तनावपूर्ण जीवनशैली र व्यायाम नगर्दा पनि समस्या हुन सक्छ। मिर्गौलाको पत्थरी, क्यान्सरलगायतका समस्याले मिर्गौलामा समस्या हुने सम्भावना हुन्छ। धेरै बेर पिसाब रोक्ने बानीले पनि मिर्गौलामा असर पुग्छ।

लक्षण

- मिर्गौलामा रोग लागेमा शरीर बढी सुन्निन्छ। विशेषगरी, खुट्टा अत्यधिक सुन्निन्छ।
- एक्कासि पेट दुख्ने, पिसाबमा रगत देखिने, पिसाबमा फिँज देखिने, आँखावरिपरि सुन्निने, मुख नै सुन्निने, खुट्टा सुन्निने र पछि शरीर पूरै सुन्निएर आउने।
- मिर्गौलाको दायाँ-बायाँ स्टोन रहँदा अत्यधिक दुख्ने।
- खाना रुचि नहुने, बान्ता भइरहने, ओठमुख सुक्दा हुने।

बच्ने उपाय

- रक्तचाप र मधुमेहलाई सन्तुलनमा राख्नुपर्छ। मिर्गौला स्वस्थ राख्न रक्तचाप र मधुमेहको नियमित परीक्षण गरी सन्तुलनमा राख्ने।
- ४० वर्ष नाघेपछि मधुमेह र उच्च रक्तचापले पीडित मानिसमा मिर्गौला बिग्रने सम्भावना बढी हुन्छ। त्यसैले यस्तो मानिसले ६-६ महिनामा मिर्गौला परीक्षण गर्न जरूरी हुन्छ।
- पमकी कमीले गर्दा पनि मिर्गौलामा समस्या देखिने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने।
- दैनिक करिब दुई लिटर पिसाब हुने गरी पानी तथा झोल पदार्थ पिउने।
- उचाइबमोजिमको तौल कायम गर्ने।
- फाइबरयुक्त खाना बढी र नुन कम सेवन गर्ने। फलफूलको प्रयोगलाई पनि बढाउन जरूरी हुन्छ।
- झोक्न नलाग्ने, खुट्टा सुन्निएको छ, कोखा दुखिरहेको छ भने चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्ने। चिकित्सकको सल्लाहअनुसार उपचार गर्ने।
- मिर्गौलामा सङ्क्रमण भएमा ड्यायलाइसिस गराउनुपर्छ।
- खानपिनमा विशेष ख्याल गर्नुपर्छ। हाई प्रोटिनयुक्त खानाले मिर्गौलामा लोड पर्छ, त्यसैले यस्ता खानेकुरा नखाने।
- प्राई खानेकुरा जस्तै- सेकुवा, तन्दुरिलगायतका खाना धेरै नखाने।
- अमेरअनुसारको व्यायाम गर्ने।
- दुखाइ कम गर्ने औषधि जथाभावी प्रयोग गर्नुहुँदैन। जथाभावी प्रयोग गर्न आयुर्वेदिक औषधिले पनि मिर्गौलामा असर गरेको हुन्छ। त्यसकारण चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि सेवन गर्नुपर्छ।
- धूम्रपान, मद्यपान नगर्ने।
- मिर्गौलामा पत्थरीको समस्या छ भने पालुंगो, चामसुजस्ता सागको प्रयोग गर्नुहुँदैन। क्यालस्यिमयुक्त खाना बढी प्रयोग गर्नुहुँदैन।

ट्रेकिङ जाँदा यस्ता खानेकुरा बोक्ने

- ट्रेकिङ जाँदा भनेकै ठाउँमा होटेल-रेस्टुरेन्ट नभेटिन सक्छ। त्यसैले आफूलाई चाहिन सक्ने खानेकुरा बोक्न बिर्सन हुँदैन। हाइजेनिक खानेकुरा खाइरहने गर्नुपर्छ। सकेसम्म इनर्जी दिने चकलेटहरू बोक्दा राम्रो हुन्छ। किनभने, धेरै भारी पनि हुँदैन, खाँदा पनि इनर्जी दिन्छ।

सञ्जीव गुरुङ
पथप्रदर्शक, ट्रेक एन्ड एक्सपिडिसन

- पानी बोक्न भुल्नुहुँदैन। तपाईंको शरीर हाइड्रेट रहन आवश्यक छ। कम्तीमा पनि तीन लिटर पानी यात्राका क्रममा तपाईंसँग हुनुपर्छ। पानीको बोतलसँगै पानी शुद्धीकरण गर्ने पियूष पनि बोक्नु राम्रो हुन्छ।
- लामो दूरीको ट्रेकिङ गर्दै हुनुहुन्छ भने इनर्जी ड्रिंक्स बोक्न नबिर्सनुस्। यसले तपाईंको शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ।
- कफी वा टी-ब्याग पनि बोक्नु राम्रो हुन्छ। यसले तपाईंको मुड फ्रेस गर्छ र इनर्जी पनि दिन्छ। नट र चकलेट बोक्दा धेरै भारी हुँदैन, यो भिके पोषक तत्वले भरिएको हुन्छ।
- ड्राई फ्रुट्सले पनि तपाईंलाई इनर्जी दिन्छ। यसमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने प्रोटिनको मात्रा प्रचुर हुन्छ। तपाईंले स्याउ, अंगुर, सुन्तला, केराजस्ता केही ताजा फलफूल पनि बोक्न सक्नुहुन्छ। बिस्कुट, पाउरोटीलगायत तयारी खानेकुरा पनि बोक्नुपर्ने। मैदा नभएर जौबाट बनेका खानेकुरा बोक्नु राम्रो हुन्छ। तयारी चाउचाउ पनि साथमा बोक्दा हुन्छ।

गर्मीमा मेकअप

गर्मीको समयमा बाहिर हिँड्दा पसिना, पानी, धुलोले मेकअप बिगार्ने समस्या अत्यधिक हुन्छ। यस्ता समस्याबाट छुटकारा पाउन वाटरप्रुफ मेकअप गर्न सकिन्छ। जसका लागि बजारबाट वाटरप्रुफ मेकअप प्रडक्ट खरिद गर्न आवश्यक हुन्छ।

न्युड मेकअप गर्दा एक त मेकअप गरेजस्तो देखिँदैन, अर्कोतिर सुन्दर पनि देखाउँछ। सिम्पल र आकर्षक मेकअपका लागि न्युड मेकअप गरिन्छ। न्युडमा सबै प्रकारका प्रडक्ट उपलब्ध हुन्छन्। बढी मेकअप गर्दा धद्दा हुने भएकाले पनि सुखासुवती न्युड मेकअप गर्न रुचाउँछन्।

■ यौटा सपनाको अवसान
'वीरेनप्रतापको भूमिका गर्दा बुबालाई सम्झिएँ'

आर्थर मिलरको चर्चित नाटक 'डेथ अफ द सेल्समयान'को नेपाली रूपान्तरण 'यौटा सपनाको अवसान' मण्डला थिएटरमा मञ्चन भइरहेको छ। विप्लव प्रतीकले अनुवाद गरेको नाटकलाई रंगकर्मी अनुप बराललेनिर्देशन गरेका हुन्। 'डेथ अफ द सेल्समयान'को मुख्य पात्र बिली लोम्यानलाई नेपालीमा वरिन्द्रप्रताप कार्की नाम दिइएको छ। यस भूमिकामा रोय श्रेष्ठ छन्।

३२ वर्षका रोयले यस भूमिकाका लागि लामो मिहिनेत गरेका थिए। 'यस नाटकमा मैले ६३ वर्षकी व्यक्तिकी भूमिका गर्नुपर्‍यो। त्यही व्यक्तिको ४०-४५ वर्षको उमेरलाई पनि नाटकमा देखाइएको छ। त्यसैले यो भूमिका गर्न पहिले डर लागेको थियो। तर, बिस्तारै स्क्रिप्ट पढेपछि हिम्मत आयो,' उनले भने, '६३ वर्षको उमेरमा संघर्ष गरिरहेको वरिन्द्रप्रतापले यस नाटकमा ४०-४५ वर्षको छैदा देखेको सपना सझन्छ।'

> यो पात्रको भूमिका गर्नका लागि ब्राहिरका मानिसहरुको अङ्गभँगल गर्नुपरेन। मैले आफूलै ब्राबुलाई सम्झिएर उहाँसँग रिलेट गरें। मैले मेरो बुबासँग धेरै समय बिताउन पाइनँ। म २२ वर्षको छँदै उहाँ बिलुभयो। उहाँसँग बिताएको समय र उहाँले गर्नुभएका कामलाई मेरो पात्रसँग रिलेट गरें।

उनले एक महिना लगाएर मिहिनेत गरेपछि बल्ल पात्रमा घुस्न सकेको बताए। 'त्यस दिनदेखि अहिलेसम्म पनि नाटकको स्क्रिप्ट पढिरहेकै छु। यो क्यारेक्टर गर्न पाउनु आफैंमा भाग्यमानी ठान्छु। सबै नाट्यकर्मीले कमै अवसर पाएका हुन्छन्। पहिले अनुप सरसँग 'थर्टी डेज इन सेप्टेम्बर' नाटकमा काम गरेको थिएँ। त्यो नाटकमा पनि मैले ५०-५५ वर्ष उमेरको क्यारेक्टर गरेको थिएँ,' उनले भने, 'त्यो बेला काम गरेको विश्वास गरेर सायद मलाई यो क्यारेक्टर दिनुभएको हो। विश्वभरकै हरेक रंगकर्मी यो क्यारेक्टर गर्नलाई लालायित हुन्छन्। यो मानेमा आफूलाई भाग्यमानी ठान्छु। जीवनमा यस्तो क्यारेक्टरमा काम गर्नैं संयोग कमै मिल्छ।'

रोयले अहिलेसम्म एक दर्जनभन्दा बढी नाटकमा अभिनय गरिसकेका छन्। कोर्ट मार्सल, ३० डेज इज सेप्टेम्बर, थाङ्लो, दल्केको सालेज्यूलगायत नाटकमा उनी देखिएका थिए।

डुइङ रुममा लाइटिङको चयन

डुइङ रूमलाई आकर्षक बनाउन लाइटिङमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। आकर्षक डेकोरेटेड लाइटिङका सामग्रीको प्रयोगले सुन्दरता बढाउनुका साथै कोठालाई उज्यालो पनि बनाउँछ। भ्रू यालबाट प्राकृतिक प्रकाश कम आउने कोठा भएमा लाइटिङको जडानमा विशेष सजगता अपनाउनुपर्छ। यस्तो कोठामा सबैभन्दा फोकस लाइटिङमा गर्नुपर्छ। कोठाको आकार तथा उचाइअनुसार उपयुक्त हुने भ्रूमर, ल्याम्प वा अन्य डेकोरेटेड लाइट प्रयोग गर्न सकिन्छ। कोठामा राखिएका तस्विरमा ट्रेस लाइट तथा डेकोरेटेड लाइट प्रयोग गर्न सकिन्छ। फरक-फरक डिजाइनको बत्ती प्रयोगले नयाँ अनुभूति पनि दिन्छ।

बैठक कोठामा रङको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। हल्का रङ लगाउँदा कोठा उज्यालो तथा ठूलो देखिन्छ। ब्राउन, क्रिमयस्ता डिसेन्ट कलरमा फोकस गर्दा डुइङ रूमको महत्त्व झल्कन्छ। यस्तो कलर लगाउँदा परिवारका सदस्य तथा आएका पाहुनालाई समेत आनन्दको अनुभव दिन्छ। जसले गर्दा मानसिक वा शारीरिक थकान भएकाहरू सो कोठामा आराम गरेर बस्दा उत्साह प्राप्त हुन्छ।

राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्
त्रिपुरेश्वर,काठमाडौं

वोलपत्र स्विकृत गर्ने आशयको सूचना

सुचना प्रकाशित मिति :२०७९।१२।२२

यस परिषद्बाट मिति २०७९/१०/११ गते हिमालयन टाइम्स दैनिकमा प्रकाशित बोलपत्र आह्वान सम्वन्धि सुचना अनुसार E-bid मार्फत दर्ता हुन आएका बोलपत्रहरु मध्येवाट तल उल्लेखित कार्यको बोलपत्र सारभुत रुपमा प्रभावग्राही भई स्विकृतिका लागि छनौट भएको हुँदा सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ को २७ (२) वमोजिम स्विकृत गर्ने आशयको ७ (सात) दिने सुचना सम्वन्धीत सवैको लागि प्रकाशित गरिएको छ।

क्र.सं.	कार्यको विवरण	छनौट भएको बोलपत्रदाता	कवोल रकम रु. (मू.अ.कर र पि.एस.वाहेक)
१	Construction of Compound Wall at Dasharath Stadium	श्री यदु लक्ष्मि कन्स्ट्रक्सन प्रा.लि., टोखा -१, काठमाडौं।	३२,२१,५१९।५०

रत्ननगर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
रत्ननगर, चितवन
बागमती प्रदेश, नेपाल

परामर्शदाता सेवा खरिद स्वीकृत गर्ने आशयको सूचना

सुचना प्रकाशित मिति २०७९।१२।२२

यस रत्ननगर नगरपालिकाको आ.व. २०७९/०८० मा संचालन हुने CONDUCTING TRAINING WITH ON-THE-JOB-TRAINING to Enhanced Skills for Sustainable and Rewarding Employment (ENSSURE) Phase-II कार्यको लागि प्रारम्भिक छनौटमा परेका परामर्शदाताहरुबाट दर्ता हुन आएका प्राविधिक तथा आर्थिक प्रस्तावहरु मध्ये तपसिल बमोजिमको परामर्शदाताको प्रस्तावहरु न्युनतम मुल्याङ्कित तथा सारभूत रुपमा प्रभावग्राही भई स्वीकृतिको लागि छनौट भएको हुँदा सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ को दफा २७ को उपदफा २(१) र दफा ४७ को प्रयोजनार्थ सम्वन्धित सबैको जानकारीको लागि ७ (सात) दिने आशयको सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

तपसिल

क्र.सं.	परामर्शदाताको नाम	ठेगाना
१	श्री Sana Byabasaya Pramarsha Tatha Talim Kendra Pvt.Ltd.	Birganj - 11, Parsa

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

हकदावीको सूचना

साविक गाउँशहर गा वि स वडा न ६ लम्जुङ हाल बेंसिशहर नगरपालिका वडा नं. २ लम्जुङ, बस्ने श्री बल बहादुर धितालको नाति, श्री भोज बहादुर धितालको छोरा, जित बहादुर धितालको मिति २०७९/०७/११ गतेका दिन मृत्यु भएकोले निजको नाममा यस बैकमा रहेको खाता नं. ०३१०५०५०२६४६९३ को सम्पुर्ण रकम उपलब्ध गराई पाउं भनी निजको श्रीमति विष्णु माया धिताल ले आवश्यक कागजात सहित यस बैकमा निवेदन दिनु भएको हुंदा उक्त निक्षेप उपर निवेदक बाहेक अन्य कसैको हक दावी भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३४ (पैंतिस) दिन भित्र सवुद प्रमाण सहित दावी गर्न आउनु हुन वैंक तथा वित्तीय संस्था सम्बन्धी ऐन, २०७३ को दफा १११ को प्रयोजनार्थ यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। अन्यथा माग दावी बमोजिम भई जाने व्यहोरा यसै सूचनाद्वारा सूचित गरिन्छ।

नेपाल इन्भेष्टमेण्ट बैंक लि.
NEPAL INVESTMENT BANK LTD.
शाखा कार्यालय, दमौली, तनहुँ
फोन नं.:- ०६५- ५६५५०० ५६५६००
फयाक्स :- ०६५ - ५६५७००

हकदावीको सूचना

सिन्धुपाल्चोक जिल्ला हेलम्बु गाउंपालिका वडा नं. ३ पाल्चोक बस्ने, रामचन्द्र खड्काको नाति तिलक बहादुर खड्काको छोरा मैया खड्काको श्रीमान कर्ण बहादुर खड्काको यही मिति २०७९/०५/१४ गते मृत्यु भएकोले निजसमेतको नाममा यस बैकमा रहेको संयुक्त बचत खाता नं. १७००५०८००१०१५७ (पदम बहादुर खड्का/कर्ण बहादुर खड्का/टीकाराम रोड)। मा भएको सम्पुर्ण रकम उपलब्ध गराई पाउं भनी संयुक्त खातावाला मध्येका श्री पदम बहादुर खड्काले आवश्यक कागजात सहित यस बैकमा निवेदन दिनुभएको हुदां उक्त निक्षेप उपर निवेदक बाहेक अन्य कसैको हक-दावी भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ (पैंतिस) दिन भित्र सवुद प्रमाण सहित दावी गर्न आउनुहुन बैंक तथा वित्तीय संस्था सम्बन्धी ऐन, २०७३ को दफा १११ को प्रयोजनार्थ यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। अन्यथा माग दावी बमोजिम भई जान व्यहोरा यसै सूचनाद्वारा सूचित गरिन्छ।

NIMB नेपाल इन्भेष्टमेण्ट मेगा बैंक लि.
NEPAL INVESTMENT MEGA BANK LTD.
शाखा कार्यालय हेलम्बु, सिन्धुपाल्चोक
फोन नं.:-९८६३५८८१८५

पातारासी गाउँपालिका
गाँउकार्यपालिकाको कार्यालय
डिल्लीचौर लासी, जुम्ला
कर्णाली प्रदेश नेपाल

सम्पर्क नं :
९८५८०२७१५०
९८५८३६६११६
९८६४७३४१३४
९८५८३९१०१४

बोलपत्र स्वीकृत गर्ने आसय पत्रको सूचना

प्रकाशित मिती : २०७९/१२/२०

यस कार्यालयबाट मिती २०७९/११/०१ गते नयाँ पत्रिका राष्ट्रिय दैनिकमा प्रकाशित सूचना अनुसार तपशिल बमोजिमको योजनाहरुको निर्माणका कार्यका लागी यस गाँउपालिकामा रितपुर्वक दर्ता हुन आएका बोलपत्रहरुको मुल्यांकन सफल भएका बोलपत्रदाताहरुको मुल्यांकन समितीबाट मुल्यांकन भइ गरिएको सिफारिस बमोजिम देहायका न्युनतम मुल्यांकित सारभुत रुपमा प्रभावग्राही देखिएकोले बोलपत्र स्वीकृतीको लागि सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ दफा २७ को उपदफा २ को प्रयोजनार्थ बोलपत्र स्वीकृती गर्ने आशयपत्रको सूचना सबैको जानकारीका लागी प्रकाशित गरिएको छ।

तपशिल

क्र स	ठेक्का नं	कामको विवरण	छनोट भएको बोलपत्रदाताको विवरण	बोलकबोल अंक भ्याट सहित
1	NCB/079/80/ PRN-08	चौरकुला कल्भर्ट र नदी नियन्त्रण निर्माण योजना	The Himalayan Construction. Chandanath 1 Jumla	रु ६१७३०८६।६३

नि. प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत