





# गर्भावस्थामा तनाव लिंदा शिशुलाई पर्न सक्छ असर

काठमाडौं/गर्भावस्था सुखीसँगै तनावको समय पनि हो। पेटमा हुर्किरहेको शिशुको प्रतिभाको मनलाई जति रोमाञ्चित बनाउँछ, उति शिशुको स्वास्थ्य कसो होला भनेर तनाव पनि बढ्नेरहेको हुन्छ। सबै गर्भवती महिलाहरूले देखिने तनाव एउटै सावको हुँदैन। कुन अवस्थामा स्वास्थ्यबैधीमा जोष पराउने, कसलाई अचाउने, डेलिमरी कसरी हुन्छ? शिशु सुरक्षित हुन्छ कि हुँदैन? बच्चा जन्मेपछि स्वास्थ्य अस्वा कसो होला? डेलिमरी सामान्य तवरले हुन्छ कि शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन्छ? बच्चालाई केही समस्या देखिन्छ कि? गर्भ खेर जान्छ कि नपर्ने भनेर तनावले गर्भवती महिलाहरू घेरिरहेको हुन्छ। यसबाहेक गर्भावस्थामा पारिवारिक, आर्थिक, अफिसको पिन्ता हुने गार्भकोलेबिस्ट डा. बालकृष्ण शाह बताउँछन्। 'जस्तै एकै परिवारमा कसले र्हेछ वा स्वास्थ्य गर्छ? भने तनाव हुन्छ भने संयुक्त परिवारमा राम्रो पोषणमूलक खानेकुरा खान पाउँछ कि पाउँदैन भन्ने जस्ता तनाव हुन्छ,' उनी भन्छन्।

आजमोति प्रायः सबै जना कामकाजी हुने भएकाले कार्यालय र कामको तनावले सताउँछ हुन्छ। त्यसमाथि तलबबाट आएको निश्चित पैसाले बच्चा जन्माउने बेलामा कुनै अडिअन अस्वा आएका कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने तनाव पनि मुख्य रूपमा देखिने गर्छ।

अरु अहिले प्राणीय क्षेत्रमा धेरै युवा विदेशमा हुन्छन्। यस्ता बेला गर्भवती महिला



श्रीमानको प्रत्यक्ष साथ र सहयोगबाट अन्तित हुन पुग्छन्। जसकारण एकोपनका कारण उनीहरूमा तनावले सताउँछ।

गर्भावस्थामा साइराइड, मसुमेह, प्रेसर बढ्ने समस्या हुन सक्छ। यस्तो समस्या देखिँदा तनाव थप बढ्ने डा. शाह बताउँछन्। यसबाहेक 'अनपानन बेबी' रहन गएमा पनि तनाव हुन सक्छ।

तनावका कारण सुखको दुई-तीन महिना कसैकसैलाई भन्दा हुने, खाना नरुच्ने, अस्वालात नलाग्ने हुन्छ। पेट दुखिरहेको समस्या हुन्छ। गर्भावस्थामा हार्मोन परिवर्तन हुने गर्छ। यो हार्मोन परिवर्तन हुँदा तनाव बढ्ने गर्छ।

**जन्मपछिको तनाव लिंदा शिशुलाई असर पर्छ?**

गर्भावस्थामा तनाव लिंदा गर्भमा रहेको शिशुलाई प्रत्यक्ष रूपमा असर पर्ने डा. शाह बताउँछन्। 'गर्भवती महिलामा चरण अनुसार फरक पर्छ। गर्भ रहेको १० हप्तामा शिशुको शारीरिक अंगको विकास हुने गर्छ। यसबेला बढी तनाव लिएमा शिशुको शारीरिक विकासमा समस्या आउन सक्छ,' उनी भन्छन्।

त्यस्तै गर्भवती भएको तीन महिनापछि शिशुको बौद्धिक बृद्धि विकास हुने भएकाले यसबेला बढी तनाव लिएमा बौद्धिक विकास हुने हुन्छ। जस्तै, दिगो बाने गर्ने, दिगो हिँड्न सक्ने, दिगो बोल्ने, दिगो बुझ्ने लगायत सबै क्रियाकलाप सामान्य शिशुको भन्दा दिगो हुने अध्ययनबाट पुष्टि भएको डा. शाह बताउँछन्।

अमेरिकी स्वास्थ्य विज्ञान र मानव सेवा राष्ट्रिय स्वास्थ्य संस्थामा अध्ययन अनुसार उच्च तनावले उच्च रक्तचापको जोखिम हुन सक्ने देखाएको छ। यसले शिशु अर्बोभ्रमा पहिला जन्मिने र कम तौल भएको शिशु जन्मिने जोखिम हुन्छ। त्यस्तै उच्च तनावले गर्भ खेर जाने सम्भल हुन सक्छ।

'तर यो कुरा कुनै अध्ययनमा प्रमाणीत नै भएको पाइँदैन होइन,' डा. शाह भन्छन्, 'बहु कसको लोडका कारण भने गर्भ खेर जाने सक्ने बढी भएको र अध्ययनले देखाएको छ।'

सीएनएनमा प्रकाशित मेडिकल जर्नल जामा ओपन नेटवर्कको अध्ययन अनुसार गर्भावस्थामा तनावका कारण शिशुको विकासमा प्रत्यक्ष असर पर्ने देखाएको छ।

**कसरी व्यवस्थापन गर्ने?**

गर्भावस्थामा तनाव धेरै भएमा मनोचिकित्सक वा गाइकोलेजिस्टसँग छलफल गर्नुपर्ने

डा. शाह सुझाउँछन्। साथै मानसिक तथा आर्थिक रूपमा सक्षम भएर मास गर्भावस्था गरेमा तनाव कम हुन सक्ने उनी बताउँछन्। यसबेला विशेषरूपी जीवनसङ्गीको साथ र सहयोग बढ्नुपर्ने हुन्छ।

बाल मनोचिकित्सक डा. अरिष भा भन्छन्, 'मनिसवाहाई अहिले पनि तनाव हुन्छ तर गर्भावस्थामा हार्मोन परिवर्तन हुने र शारीरिक परिवर्तन हुनाले यसबेला अरु बढी तनाव हुन्छ हुन्छ। अरु यसबेला परिवारको साथ सहयोग भएमा, कसैकसै हुने तनाव एक्लै सबै थोक गर्नुपर्ने अवस्थामा तनाव बढी हुन्छ। यसले अविध्या डिप्रेसन र एन्जाइटी हुने सम्भलना हुन्छ।'

यसलाई नियन्त्रण वा व्यवस्थापन गर्न रियायत सेसन आराम दिने व्यायाम गर्न सकिने डा. भा सुझाउँछन्। 'बिस्तारै सामो सात तान्ने र फाल्ने, मनलाई शान्त गर्ने व्यायाम, हिंडुल गर्न, प्रशाल पानीको सेवन गर्ने, सन्तुलित भोजन, योग, ध्यान गर्ने सकिन्छ। यसले शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक रूपमा स्वस्थ रहन सकिन्छ,' उनी भन्छन्।

गर्भावस्थामा तनाव कम गर्न आफूलाई मनपर्ने संगीत सुन्ने, उल्टेप्याल्सक, आयुर्वेदिक पुस्तक पढ्ने र प्रेरक मिडियो वा अडियो हेर्न सकिने डा. शाह बताउँछन्।

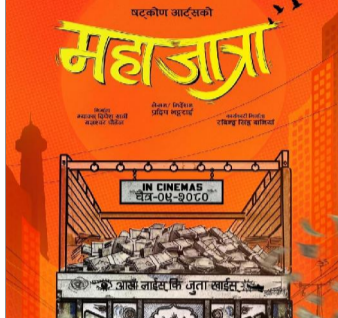
मनमा लागेका कुरा परिवारको सदस्य वा मित्रले साथीसाथ सुन्ने गर्ने, एक्लैभन्दा पनि सामान्य बस्ने गरेमा यसबेला उत्पन्न हुने तनावलाई नियन्त्रण गर्न सकिने उनी बताउँछन्।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

# 'महाजात्रा'मा हरिवंशदेखि विपिनसम्म, चैत ९ मा रिलिज हुने

काठमाडौं/गर्भजात्राको श्रेणीको पारेर सुपरहिट 'जात्रा' फ्रेन्चाइजको तेस्रो श्रेणीमा महाजात्राको निर्माण पोषणसङ्घी स्टारकास्ट तथा प्रदर्शन मिति सार्वजनिक गरिएको छ। एउटा टुकको पछाडिको भागलाई विभिन्न गरिएको पोस्टरमा फिल्मको प्रदर्शन मिति आगामी चैत ९ गते उल्लेख छ। अर्थात् फिल्म फागु पुर्णिमाको अवसर पारेर प्रदर्शनमा आउने भएको छ। चैत ११ र १२ गते फागुको विदा र हेको छ।

फिल्ममा 'जात्रा' विरि जडै चार कलाकारहरू विपिन कार्की, रविन्द्र सिंह बर्मान, रविन्द्र झा र अर्ध राउत पुनः दोहोरिने भएका छन्। साथै, फिल्ममा कलाकार रविन्द्र झाका साथै पनि अतिथय टुक पैसाको विडियोले भरिएको छ। यसले फिल्म पैसाको खर्च पनि पुग्ने प्रत्याशना छ। प्रदीप भट्टराईको लेखन तथा निर्देशनमा बने फिल्म भरीपछि छुवाकनमा जान्छ।



पट्टको गार्भजात्राको श्रेणीको पारेर सुपरहिट 'जात्रा' फ्रेन्चाइजको तेस्रो श्रेणीमा महाजात्राको निर्माण पोषणसङ्घी स्टारकास्ट तथा प्रदर्शन मिति सार्वजनिक गरिएको छ। एउटा टुकको पछाडिको भागलाई विभिन्न गरिएको पोस्टरमा फिल्मको प्रदर्शन मिति आगामी चैत ९ गते उल्लेख छ। अर्थात् फिल्म फागु पुर्णिमाको अवसर पारेर प्रदर्शनमा आउने भएको छ। चैत ११ र १२ गते फागुको विदा र हेको छ। फिल्ममा 'जात्रा' विरि जडै चार कलाकारहरू विपिन कार्की, रविन्द्र सिंह बर्मान, रविन्द्र झा र अर्ध राउत पुनः दोहोरिने भएका छन्। साथै, फिल्ममा कलाकार रविन्द्र झाका साथै पनि अतिथय टुक पैसाको विडियोले भरिएको छ। यसले फिल्म पैसाको खर्च पनि पुग्ने प्रत्याशना छ। प्रदीप भट्टराईको लेखन तथा निर्देशनमा बने फिल्म भरीपछि छुवाकनमा जान्छ।

# लक्ष्मी गिरी र शिव श्रेष्ठलाई दीर्घ साधना सम्मान प्रदान गरिने

काठमाडौं/चर्चित विपिनसँगै २०७८ र २०७९, राष्ट्रिय चर्चित पुरस्कार तथा सम्मान एकात्मक वितरण गर्ने भएको छ। राष्ट्रियबाट प्रदान गरिने पुरस्कार तथा सम्मान कार्यक्रम यही भदौ १२ गते राष्ट्रिय कार्यालय शितल निवासमा हुने बोर्डले एक विज्ञापित जारी गर्दै जानकारी गराएको छ। साथै, बोर्डले दीर्घ साधना सम्मान र विशेष योगदान सम्मानबाट सम्मानित हुनेको सूची समेत सार्वजनिक गरेको छ।



दीर्घ साधना सम्मानबाट लक्ष्मी गिरी र शिव श्रेष्ठलाई सम्मानित गरिने भएको छ भने विशेष योगदान सम्मान ३५ जनालाई प्रदान गर्ने बोर्डले निर्णय गरेको छ। विशेष योगदान सम्मानबाट सम्मानित हुने केही व्यक्तिको नाममा विवाद भएपछि यसपटक राष्ट्रिय कार्यालयले पहिल्यै र विशेष योगदान सम्मान कार्यक्रममा १० विद्यमान राष्ट्रियता रामचन्द्र पौडेलबाट राष्ट्रिय चर्चित पुरस्कार पनि वितरण गरिनेछ।

समारोहमा दीर्घ साधना सम्मान र विशेष योगदान सम्मानबाट सम्मानित हुनेको नाम सार्वजनिक गरिन्थे। तर, अधिल्लो वर्ष विशेष योगदान सम्मानबाट सम्मानित हुने केही व्यक्तिको नाममा विवाद भएपछि यसपटक राष्ट्रिय कार्यालयले पहिल्यै र विशेष योगदान सम्मान कार्यक्रममा १० विद्यमान राष्ट्रियता रामचन्द्र पौडेलबाट राष्ट्रिय चर्चित पुरस्कार पनि वितरण गरिनेछ।

यसअघि सम्मान त्र, यसपटक पनि विशेष योगदान सम्मानको सूचीमा उल्लेखित एक नामलाई लिएर विवाद हुने देखिन्छ। एन्जाइएए (एएड)का निवर्तमान अध्यक्ष ठाकुर प्रसाद शुक्लालाई उक्त सम्मान प्रदान गरिँदैन, जसको फिल्म क्षेत्रमा कुनै योगदान छैन। नावर्ग बोर्डले दुवैमा अयोजना उपस्थित भएर एक फिल्म घोषणा गरेको भएमा उल्लेख सम्मान गर्न सार्वजनिक गरेको हो।

# आधा रातमा खाने बानीले कलिलै उमेरमा दीर्घरोगको जोखिम

काठमाडौं/बेलुकी खान हल्का खानु, त्यो पनि सुस्तसुस्त नै। 'आधैबेलैमा खाने होइन, विज्ञानले पनि यस्तै भन्छ। हाम्रो बुढापाकाहरूले प्राचीनकालदेखि नै अपनार्हे आएको यस्तो खानपान शैलीले आज सामोरा बनाउने मात्र नभई दीर्घरोगको जोखिम पनि कम हुन्छो।

आजकालको अध्ययनबाट खानपानले दीर्घरोगको संख्या निकै बढेको छ। यसको मुख्य कारणमध्ये आधा रातमा भएपेट खानु रहेको पेट तथा कलेजोरोग विशेषरूप डा. अश्वेप भण्डारी बताउँछन्।

'अहिलेका पुस्ता धेरै जसोको सुत्ने समयमा आधा रातमा किच्नमा खानेकुरा खोज्न जाने बानी हुन्छ। रातमा नै धेरै पाटी समारोह हुने र पेटभर जंकफुड, तारका, फोलेको खाने र मसिदा पिउने चलन जस्तै भएको छ। यो बानीले विस्तारै स्वास्थ्यमा ठूलो प्रभाव पारिरहेको हुन्छ,' उनी भन्छन्।

**कसरी गर्नुपर्ने?**

डा. भण्डारीका अनुसार उमेर दुबिकैदमै गर्नुपर्ने मानिसको पचाउने क्षमता पनि घट्दै जान्छ। यसो त शरीरको क्रियाकलाप नियन्त्रण गर्ने महत्त्वपूर्ण हुने सञ्चालन प्रणाली केन्द्र बिन्दुको काम रहनमा कम हुन्छ। 'रहमा खानेकुरा पचाउन कम गर्ने पचाउन रस कम लिनुपर्ने हुन्छ। त्यसैले राति खाने भन्दा हलका खानेकुरा खाने बानी हुन्छ। रातमा नै धेरै पाटी समारोह हुने र पेटभर जंकफुड, तारका, फोलेको खाने र मसिदा पिउने चलन जस्तै भएको छ। यो बानीले विस्तारै स्वास्थ्यमा ठूलो प्रभाव पारिरहेको हुन्छ,' उनी भन्छन्।



उनका अनुसार राति अघेर खाना भोक शान्त हुन्छ। तर पेट र पाचनका लागि निकै खतरा नाक हुन्छ। पाचनक्रिया बृद्धिसकल लागेपछि अन्य अंग जस्तै कलेजो हुँदै जान्छ। दिगो खाने बानीले युवावस्थामा पनि पेट कमजोर हुने मात्र होइन, अन्य स्वास्थ्य समस्या पनि देखिने उनी बताउँछन्।

**साथै विविध सुख हानिकारक स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार अघेर खाने मात्र होइन खानेबित्तिकै सुत्नु पनि हानिकारक हुन्छ। नैसर्गिक सेन्टर फर बायोटैक्नोलोजी इन्फरमेसन (एएसीसीआई)ले गरेको एक अध्ययनले पनि सुत्ने र खानेको बीचमा दुई घण्टाको अन्तर हुनु अति आवश्यक रहेको देखाएको छ। खाना खाएर तुरुन्तै सुत्दा मानिसको शरीरको मेटाबलिजमले खाना राख्ने पचाउन नसक्दा सुत्न गाठमा काम गर्न थाल्छ। जसकारण शरीरमा धेरै रोग निम्त्याउने अध्ययनको निष्कर्ष छ। राति खाना खाएपछि एकीकृत वरपर केही मिनेट हिंडुल गर्ने मात्र सुत्दा खानेकुरा पचन सज्ज हुने डा. केसरी बताउँछन्।**

**समाधान के त ?**

डा. भण्डारी स्वस्थ र दीर्घजीवनको लागि बेल्की ७ बजेसम्म खाना खान सुझाउँछन्। सम्भव तर्पण दिनुमा ८ बजे खाइनुपर्ने गर्छ। त्यस्तै, रातिको काम भए काममा जानुपर्ने खाना खाने र बेसुका अघेर भए हल्का सुत्न खाएमा केही हदसम्म रोग नान्नाबाट बच्न सकिने उनको भनाई छ।

राति खानेकुरा नपचेमा बिहान समेत अमिलो डकार आइरहेको हुन्छ। यस्तो डकार आएका बिहान ९ बजे खाना खाइनु भने त्यसको दुई घण्टापछि मात्रै खाना खाए बिस्तारै पेट स्वस्थ हुँदै जान्छे डा. केसरी बताउँछन्।

(स्रोत: अनलाइनखबर)

# नेपालले जित्यो महिला टी-२० सिरिजको उपाधि

काठमाडौं/चार देश सहभागीत महिला टी-२० टोर्नाटो सिरिजको उपाधि नेपालले जितेको छ। सातबार भएको फाइनल खेलमा नेपालले इङ्ल्याण्डलाई १३ रनले पराजित उपाधि हात पारेको हो। नेपालले इङ्ल्याण्डलाई १३ रनले पराजित उपाधि हात पारेको हो।

सातबार भएको फाइनल खेलमा नेपालले इङ्ल्याण्डलाई १३ रनले पराजित उपाधि हात पारेको हो। नेपालले इङ्ल्याण्डलाई १३ रनले पराजित उपाधि हात पारेको हो।

नेपालले इङ्ल्याण्डलाई १३ रनले पराजित उपाधि हात पारेको हो। नेपालले इङ्ल्याण्डलाई १३ रनले पराजित उपाधि हात पारेको हो।

लागि ब्याटिङ गर्दै यशमिन दासवतीले ११, का बिड चानले २९, मरिना एलेनियामे १९ तथा शान्ति शाहज्याले अर्धशतक १४ रन बनाइन्।

बलिङकर्ता नेपालका लागि सुशी डोल्मले तीन तथा अरिना कर्माचार्य र कविता जोशीले एक/एक विकेट लिइन्। फाइनल खेलको प्लेजर अफ दी म्याच नेपालकी सुशी डोल्म भइन्।

नेपालले इङ्ल्याण्डलाई ६ विकेटले हरायो भने इङ्ल्याण्डले ३४ रनले हराएको थियो। अन्तिम खेलमा नेपालले इङ्ल्याण्डलाई ६ विकेटले पराजित भएको थियो। यसैरी इङ्ल्याण्ड पहिलो खेलमा नेपालसित ६ विकेटले पराजित भएको थियो। यसले दोस्रो खेलमा नेपालसित १० विकेटले हरायो भने नेपालले इङ्ल्याण्डलाई १६ रनले पराजित गरेको थियो।

महिला टी-२० टोर्नाटो सिरिजमा आयोजक मनेसिवासित नेपाल, इङ्ल्याण्ड र कुवेत सहभागी भएका थिए। बढी अग्रपट्टीमा भारत र अस्ट्रेलियालाई हराएको थियो। महिला टी-२० सिरिजका प्रमुख कर्नालकास्तरको तयारीस्वरूप नेपालले उक्त सिरिज जितेको हो।

# प्लास्टिक दाना भनेर कपडा र काजु ल्याउने ट्रक नियन्त्रणमा

काठमाडौं/प्लास्टिकका दाना भनेर सैन्य भित्र्याउन लागिएको कपडा, काजु, किसिमिलकायगत सामान रहेका दुईवटा ट्रक भैरहवा भन्सार कार्यालयले नियन्त्रणमा लिएको छ।

भारतबाट प्लास्टिकका दाना ल्याएको भनेर भन्सार कार्यालय प्रवेश गराइएको दुईवटा ट्रक चेक जाँच गर्न पराडा, काजु, किसिमिल सामानबाट सामान भेटिएको भैरहवा भन्सार कार्यालय प्रमुख मीनाराम पौडेलले बताए।

भन्सार प्रवेश गर्दा गरिने नियन्त्रणमा प्लास्टिक दाना भएपनि चेकजाँच गर्दा दुईवटा ट्रकमा दुईवटा प्लास्टिक दाना कपडा, काजु, किसिमिल सामान रहेका थिए। केना परेको हो।

ना ५ ख ३३२ नम्बरको नेपाली ट्रक र युपी ४३ जीटी ०४०८ नम्बरको भारतीय ट्रक भन्सार परीपरबाट नियन्त्रणमा लिई चेकजाँच गरिएको तर चालकहरू तस्करी फराकै भएकोले सामानको धनीको हो भने नसुन्नेको भैरहवा भन्सार कार्यालय प्रमुख मीनाराम पौडेलले बताए।

भन्सार प्रवेश गर्दा गरिने नियन्त्रणमा प्लास्टिक दाना भएपनि चेकजाँच गर्दा दुईवटा ट्रकमा दुईवटा प्लास्टिक दाना कपडा, काजु, किसिमिल सामान रहेका थिए। केना परेको हो।

# नेपाल र भारतमा 'ड्रीमगर्ल २'को सुखद ओपनिङ, आयुष्मानको अभिनयको प्रशंसा

काठमाडौं/आयुष्मान खुराना अभिनीत बलिउड फिल्म 'ड्रीमगर्ल २'ले नेपालसित भारतीय बक्स अफिसमा सुखद सुरुवात गरेको छ। पहिलो दिन शुक्रबार भारतमा फिल्मले ११ करोड खर्चा भएको ओपनिङ गर्‍यो।

बलिउड ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्शले दर्शाएके यो फिल्मको कमाइलाई देखाएको र आगामी साता पनि राम्रो कमाई गर्न प्रक्षेपण गरेका छन्। कमेडी, रोमान्स र ड्रामा जानगरमा राखिएको यो फिल्मको शीर्ष भूमिकामा आयुष्मानसित अनया पाण्डे र परेश रावन छन्।

राज साँघुसँगै निर्देशित फिल्ममा आयुष्मानले दोहोरो भूमिका निर्वाह गरेको छ। पुजा नामक चरित्रमा आयुष्मानको अभिनयको प्रशंसा भैरहेको छ। यो भूमिकालाई आयुष्मानको करिअरकै उत्कृष्ट भूमिका भन्दै समीक्षकले प्रशंसा गरेका छन्।

फिल्ममा नेपाल वितरक गोविन्द शाहीका अनुसार यो फिल्मले नेपाली हलमा समेत उत्कृष्ट सुरुवात गरेको छ। शुक्रबार रिलिज भएको यो फिल्मले शुक्रबार र गतिवार राम्रो कमाई गरेको छ। आयुष्मानका फ्यान तथा रोमान्टिक एक् बनेकी फिल्म सञ्चालन दर्शनलाई यो फिल्म सँघर्ष हुनसक्ने बताइएको छ।

वितरक शाहीले भने, फिल्मले नेपालमा उत्कृष्ट सुरुवात गरेको छ। दर्शकले निकै रुचाएको छेको पारेर सुपरहिट 'जात्रा' फ्रेन्चाइजको तेस्रो श्रेणीमा महाजात्राको निर्माण पोषणसङ्घी स्टारकास्ट तथा प्रदर्शन मिति सार्वजनिक गरिएको छ। एउटा टुकको पछाडिको भागलाई विभिन्न गरिएको पोस्टरमा फिल्मको प्रदर्शन मिति आगामी चैत ९ गते उल्लेख छ। अर्थात् फिल्म फागु पुर्णिमाको अवसर पारेर प्रदर्शनमा आउने भएको छ। चैत ११ र १२ गते फागुको विदा र हेको छ। फिल्ममा 'जात्रा' विरि जडै चार कलाकारहरू विपिन कार्की, रविन्द्र सिंह बर्मान, रविन्द्र झा र अर्ध राउत पुनः दोहोरिने भएका छन्। साथै, फिल्ममा कलाकार रविन्द्र झाका साथै पनि अतिथय टुक पैसाको विडियोले भरिएको छ। यसले फिल्म पैसाको खर्च पनि पुग्ने प्रत्याशना छ। प्रदीप भट्टराईको लेखन तथा निर्देशनमा बने फिल्म भरीपछि छुवाकनमा जान्छ।



खुराना अभिनीत बलिउड फिल्म 'ड्रीमगर्ल २'ले नेपालसित भारतीय बक्स अफिसमा सुखद सुरुवात गरेको छ। पहिलो दिन शुक्रबार भारतमा फिल्मले ११ करोड खर्चा भएको ओपनिङ गर्‍यो। बलिउड ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्शले दर्शाएके यो फिल्मको कमाइलाई देखाएको र आगामी साता पनि राम्रो कमाई गर्न प्रक्षेपण गरेका छन्। कमेडी, रोमान्स र ड्रामा जानगरमा राखिएको यो फिल्मको शीर्ष भूमिकामा आयुष्मानसित अनया पाण्डे र परेश रावन छन्। राज साँघुसँगै निर्देशित फिल्ममा आयुष्मानले दोहोरो भूमिका निर्वाह गरेको छ। पुजा नामक चरित्रमा आयुष्मानको अभिनयको प्रशंसा भैरहेको छ। यो भूमिकालाई आयुष्मानको करिअरकै उत्कृष्ट भूमिका भन्दै समीक्षकले प्रशंसा गरेका छन्। फिल्ममा नेपाल वितरक गोविन्द शाहीका अनुसार यो फिल्मले नेपाली हलमा समेत उत्कृष्ट सुरुवात गरेको छ। शुक्रबार रिलिज भएको यो फिल्मले शुक्रबार र गतिवार राम्रो कमाई गरेको छ। आयुष्मानका फ्यान तथा रोमान्टिक एक् बनेकी फिल्म सञ्चालन दर्शनलाई यो फिल्म सँघर्ष हुनसक्ने बताइएको छ। वितरक शाहीले भने, फिल्मले नेपालमा उत्कृष्ट सुरुवात गरेको छ। दर्शकले निकै रुचाएको छेको पारेर सुपरहिट 'जात्रा' फ्रेन्चाइजको तेस्रो श्रेणीमा महाजात्राको निर्माण पोषणसङ्घी स्टारकास्ट तथा प्रदर्शन मिति सार्वजनिक गरिएको छ। एउटा टुकको पछाडिको भागलाई विभिन्न गरिएको पोस्टरमा फिल्मको प्रदर्शन मिति आगामी चैत ९ गते उल्लेख छ। अर्थात् फिल्म फागु पुर्णिमाको अवसर पारेर प्रदर्शनमा आउने भएको छ। चैत ११ र १२ गते फागुको विदा र हेको छ। फिल्ममा 'जात्रा' विरि जडै चार कलाकारहरू विपिन कार्की, रविन्द्र सिंह बर्मान, रविन्द्र झा र अर्ध राउत पुनः दोहोरिने भएका छन्। साथै, फिल्ममा कलाकार रविन्द्र झाका साथै पनि अतिथय टुक पैसाको विडियोले भरिएको छ। यसले फिल्म पैसाको खर्च पनि पुग्ने प्रत्याशना छ। प्रदीप भट्टराईको लेखन तथा निर्देशनमा बने फिल्म भरीपछि छुवाकनमा जान्छ।

**के तपाईं फोटो कपी प्रिन्टर मेसिन किन्दै हुनुहुन्छ ?**

Brother, Canon, HP, Sharp, Ricoh, Epson, Kyocera, Lexmark

ठेकर रिपरेसिङ, रिन्टर, कम्प्युटर, फोटोकपी मसिनको सर्भिस डिटेले छुट्टै र भरपर्दो रूपमा गर्नुभई हुन्छ हुन्छ।

**Printer Shop**

The complete office solution  
Contact No. 9845292140,  
057-527041, Schoolroad, Hetauda-4  
tonerhouse\_hd@yahoo.com

