

मकवानपुरबाट प्रकाशित लोकप्रिय 'क' वर्गको पत्रिका



साझाकुरा

राष्ट्रिय दैनिक

www.sajhakuraneews.com

पालुङ प्रहरीलाई कुर्सी र डिस्पेन्सर सहयोग

हेटौंडा, २७ कात्तिक/स्वास्थ्यमन्त्रन लघुचित्र वितीय संस्था लि.पालुङबाटले इलाका प्रहरी कार्यालय पालुङलाई कुर्सी तथा डिस्पेन्सर वितरण गरेको छ ।
थाहा नगरपालिका-३ थाहाबजारस्थित गंगा होटलमा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी संस्थाले प्रहरीलाई सामग्री वितरण गरेको हो । कार्यक्रमका प्रमुखअतिथि थाहा नगरप्रमुख विष्णु विष्टले २० वटा कुर्सी र २ वटा वाटर डिस्पेन्सर प्रदान गरेका थिए ।
स्वास्थ्यमन्त्रन लघुचित्र महिला समूह (१४) का अध्यक्ष रूपा खत्रीको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा नगरप्रमुख विष्ट, वडा नं ४ का वडाध्यक्ष नारायण लामा, वडा नं ५ का कार्यवाहक वडाध्यक्ष सरोज प्रधान, प्रहरीनिरीक्षक सचिनबाबु अर्थात्सहायताको उपस्थिति रहेको थियो ।

पूर्वमुख्यमन्त्री पाण्डेकै लाईनमा बहालबाला मुख्यमन्त्री लामा

प्रतिष्ठा न्योपाने
हेटौंडा, २७ कात्तिक/तत्कालीन नेकपामा विभाजन आएसँगै बागमती प्रदेश सरकारमा भदौ २०७८ बाट राजनीतिक अन्त्यरताले पुनः जरो गाड्यो ।
त्यसयता बागमतीमा सघीय सरकारकै पछिदोपको प्रभावले पटक-पटक सरकार फेरबदल भइरहे । करिब साडे ३ वर्ष तत्कालीन नेकपाबाट सरकारको नेतृत्व गरका डोरमणि पौडेलले २ भदौ ०७८ मा राजीनामा दिएपछि एमाले की अटलसी शाय्क मुख्यमन्त्री बनि । एमाले विभाजनपश्चात् अल्पमतमा परेकाले शाय्क दुई महिनामै सत्ताच्युत भएपछि ११ कात्तिक ०७८ मा नेकपा (एकीकृत समाजवादी) बाट राजेन्द्र पाण्डेले गठबन्धन सरकारको नेतृत्व गरे ।



वर्षपछि पनि दोहोर्न्याउनु पर्ने बाध्यतामा पुगेका छन्, बागमतीका वर्तमान मुख्यमन्त्री बहादुरसिंह लामा । बागमतीमा मंगलबार मात्रै १४ वटा मन्त्रालय पुर्न्याइएको छ । प्रदेश मन्त्रपरिषदको बैठकले संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारी मन्त्रालय विभाजन गर्दै सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय गठन गर्ने निर्णय गरेको छ । यो निर्णयसँगै पूर्वमुख्यमन्त्री पाण्डेकै 'खराब रेकर्ड' लामाले पनि दोहोर्न्याउनु पुगेका छन् ।
सत्ता हल्ले सरकारी बनावट बनावट बढाएर समर्थन लिनुपर्ने बाध्यताकाबीच प्रदेशका दुई ठूला दल नेपाली कांग्रेस (३७ सांसद) र नेकपा एमाले (२७ सांसद) को सहकार्य भएपछि सरकार बनावट धेरै दलको सहयोग लिनुपर्ने अवस्था थियो । ससकयोग गत साउन ०८ मा नेपाली कांग्रेस र एमालेको सरकार गठन हुनुअघि प्रशासन क्षेत्रका जानकारहरू मन्त्रालय घट्टैमा विश्वस्त देखिन्थे ।
"पहिलो साना दललाई जोडेर बहुमत पुर्न्याउनकै लागि यदि धेरै मन्त्रालय बनाइयो । अब कांग्रेस र एमालेले पनि मन्त्रालय सङ्ख्या घटाएर राज्यको आर्थिक भार कम

गराएन भने कसिले र कसले यो ?" सरकारलाई सुझाव दिँदै मकवानपुर बहृमूखी क्याम्पसका प्रमुख यम सिसवालले भनेका थिए । प्रदेशको प्रशासनिक खर्च घटाउन मन्त्रालय परिषदको बैठकले संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारी मन्त्रालय विभाजन गर्दै सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय गठन गर्ने निर्णय गरेको छ । यो निर्णयसँगै पूर्वमुख्यमन्त्री पाण्डेकै 'खराब रेकर्ड' लामाले पनि दोहोर्न्याउनु पुगेका छन् ।
सत्ता हल्ले सरकारी बनावट बनावट बढाएर समर्थन लिनुपर्ने बाध्यताकाबीच प्रदेशका दुई ठूला दल नेपाली कांग्रेस (३७ सांसद) र नेकपा एमाले (२७ सांसद) को सहकार्य भएपछि सरकार बनावट धेरै दलको सहयोग लिनुपर्ने अवस्था थियो । ससकयोग गत साउन ०८ मा नेपाली कांग्रेस र एमालेको सरकार गठन हुनुअघि प्रशासन क्षेत्रका जानकारहरू मन्त्रालय घट्टैमा विश्वस्त देखिन्थे ।
"पहिलो साना दललाई जोडेर बहुमत पुर्न्याउनकै लागि यदि धेरै मन्त्रालय बनाइयो । अब कांग्रेस र एमालेले पनि मन्त्रालय सङ्ख्या घटाएर राज्यको आर्थिक भार कम

ताजिकिस्तान पुगेका अञ्जन विष्टलाई कीर्तिमानको अवसर

साझाकुरा संवाददाता
हेटौंडा, २७ कात्तिक/नेपाली फुटबल टोली पाँच महिना पछि अन्तर्राष्ट्रिय खेल मंगलवार ताजिकिस्तान पुगेको छ । ताजिकिस्तानमा नेपालले ताजिकिस्तान र अफगानिस्तानसँगको मैत्रीपूर्ण खेल खेल्नेछ ।
नेपालले बुधवार दुसानबेस्थित सेन्ट्रल स्टेडियममा ताजिकिस्तानविरुद्ध खेल्दैछ । १६ नोभेम्बरमा अफगानिस्तानसँग खेल्नेछ । नोभेम्बर १३ देखि १९ कात्तिक २८-मंसिर ४ गते सम्मको फिफा विश्वकप २०२६ मैत्रीपूर्ण खेल खेल्ने लोको हो । नेपालले यसअघि साउदी अरेबियामा फिफा विश्वकप र एफफा एसियन कपको संयुक्त छोटो टुअरनर्गत यमनविरुद्ध २९ जेठ (सुत ११) मा खेलेको थियो । यो खेल २-२ को बराबरीमा सकिएको थियो ।
साउदीअरेबियामा खेलेपछि नेपालले कुनै अन्तर्राष्ट्रिय खेल खेलेको थिए । २३ सदस्यीय नेपाली फुटबल टोलीमा हेटौंडाका अञ्जन विष्ट फर्नाइ छन् । गोपालकिरणमो किरणकुमार लिम्बु, दीप कार्की, विशाल सुनार छन् । डिफेन्डरमा अभिषेक लिम्बु, विमल



गोल गर्ने सूचीमा संयुक्त रूपमा शीर्ष स्थानमा छन् । पूर्वकप्तान हरि खड्का र निराजन रायमाझीसँगै अञ्जनाले नेपालका लागि सर्वाधिक १३ गोल गरेका छन् ।
अब एक गोल गरेमा उनले नेपालका लागि सर्वाधिक गोल गर्ने कीर्तिमान बनाउनेछन् । ताजिकिस्तान र अफगानिस्तानविरुद्ध खेल्दा अञ्जनका लागि फिफा प्ति व्यक्तिगत कीर्तिमान बनाउने अवसर हुनेछ । अञ्जनाले पहिल्लोपटक फिफा विश्वकप छनोटको प्रारंभिक चरणको छनोट अन्तर्गत लोभो विरुद्ध परेन्तुईदानमा गोल गर्दै कीर्तिमान बराबरी गरेका थिए । तर, त्यसपछि भने उनले गोल गर्न सकेका छैनन् ।

ऋषेष्टेरमा घुईचो

साझाकुरा संवाददाता
हेटौंडा, २७ कात्तिक/मकवानपुरको थाहाहागरपालिका दामनस्थित चर्चित धार्मिकस्थल ऋषेष्टेर महादेव मन्दिरमा हरिविधिनि एकादशी पञ्चा अवसरमा धर्मसम्वन्धीकै फुकेको लोको छ ।
मेलामा थाहा नगर पालिकालागत भकवानपुर, धार्मिक, चितवन, काठमाडौं, बाग, पर्सा, कभ्रे तथा तिब्बतबाट समेत हजारौंको संख्यामा श्रद्धालु भक्तजन मेला गर्न आएका छन् । मन्दिर परिसरमा बागिचोको डोरीमा फूलपाती राखेर



महादेव तथा बौद्ध समुदायको आस्थावान गुरु रिम्पोछेले तपस्या गरेको स्थान पनि यही हो ।
हिन्दु र बौद्ध दुवै समुदायका भक्तजन सहभागी हुने गरेका छन् । एकादशीको अवसरमा २६ कात्तिक साँफेबाट ऋषेष्टेर परिसरमा भक्तजनहरू जाग्राम बसेका थिए ।

ट्यांकारको टायर पडिक्एर ग्यारेज सञ्चालकको मृत्यु

साझाकुरा संवाददाता
हेटौंडा, २७ कात्तिक/उपमहानगरपालिकामा पेट्टो लियसपदाश हुनानी गर्ने ट्यांकारको टायर पडिक्एर एक जनाको मृत्यु भएको छ । मंगलबार मध्यरातमा मधेश प्रदेश ०३-००२ स ०३०० नम्बरको पेट्टो लियसपदाश बोकेको ट्यांकारको टायरबाट हावा गएको थियो ।
टायर खोलेर मर्मतपछि हावा भने क्रममा टायर विस्फोट भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जानकारी दिएको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिका-११ थाहाभन्दाडिस्थित ग्यारेज सञ्चालक भारत घर आएका ३४ वर्षीय मोहम्मद फैसलको मृत्यु भएको प्रहरी नायब उपरिक्त ४३५५५ अर्थात्ले जानकारी दिएको छ ।
टायर विस्फोटपछि गम्भीर घाइते भएका मोहम्मदको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । प्रहरीका अनुसार उनको टाउको र शरीरको बायाँतर्फ गम्भीर चोट लागेर घाइते भएपछि उपचारका लागि चितवनको नयाँ

मोडिकल क्लेज लिएको थियो । मोडिकल क्लेजका चिकित्सकले मंगलबार राति नै मृत घोषणा गरेको थियो ।
घटनामा ग्यारेजमा कार्यरत पर्सको ड्रेबिनी गाउँपालिका-२ का १८ वर्षीय जाविर हवारी, मधेश प्रदेश ०३-००२ स ०३०० नम्बरको ट्यांकार चालक हेटौंडा-११ नवमपुरका ३९ वर्षीय लामा, अर्को ट्यांकार चालक धार्मिकको बुनिवेशी नगरपालिका-२ भन्दाडो पोखरीका २३ वर्षीय उत्तम बस्नेत, हेटौंडा-११ नवमपुरका ४७ वर्षीय मोहम्मदलाल खान र धार्मिकको थारु गाउँपालिका वडा नम्बर ८ का लक्ष्मण थापा घाइते भएको प्रहरीले जनाएको छ ।
घाइते चारजना हेटौंडामा सामान्य उपचारपछि डिस्चार्ज भएका छन् । मधेश प्रदेश ०३-००२ स ०३०० नम्बरको ट्यांकार चालक देवान लामाको स्वास्थ्य अवस्था मध्यम रहेको थियो । अर्को हेटौंडा-११, स्थित चिुरे लिम्बु अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ ।

पदमपोखरी र मनहरी-५ क्वाटरफाइनलमा प्रवेश

साझाकुरा संवाददाता
हेटौंडा, २७ कात्तिक/मनहरी गाउँपालिका-६ स्थित गोलघर खेल मैदानमा जारी दोस्रो चैतपुर जेठीज मनहरी कप फुटबल प्रतियोगितामा पदमपोखरी युनाइटेड र मनहरी-५ नम्बर वडा क्वाटर फाइनल प्रवेश गरेका छन् ।
मंगलबार भएको पहिलो खेलमा पदमपोखरीले राप्तीभरथ युथ क्लबलाई टाइटुकरमा ५-३ गोलले हराएको छ । निर्धारित समय गोल दिने बाबुरी भएपछि टाइटुकरमा फिर्ताको छिटोफाटो गरिएको हो । पदमपोखरीका भैयाड वाइवा, सुशिल गोल, विमल लामा, प्रवेश मोक्तान र निम्बल थिंसिङको प्रहार गोलमा परिणत हुँदा राप्तीभरथका रमेश थिङ, उज्वल तिम्बिसना र सौभ गोलले मात्र गोल गरे ।
खिेक प्रहारको प्रहारलाई भने पदमपोखरीका गोलरक्षक रोजक थिङले बचाएका थिए । गोलरक्षक थिङ नै खेलको म्यान अफ द म्याच घोषित भए । दोस्रो खेलमा मनहरी-५ ले



अपोजनामा भएको प्रतियोगिता ३ मंसिरसम्म हुनेछ । प्रतियोगिताको विजेताले एकादश एकादश १११ र्थीया तथा उपविजेताले ५१ हजार १५१ र्थीयासहित टुफी प्राप्त गर्नेछ । यस्तै सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले ७ हजार पाँचसय तथा अन्य विभागत उत्कृष्टले जननी नाद ३ हजार पाँचसय र्थीयासहित टुफी प्राप्त गर्नेछ । मकवानपुर गाउँपालिकाको ४ नम्बर वडाको मुख्य प्रायोजन तथा मनहरी गाउँपालिकाको सहयोगमा प्रतियोगिता सञ्चालन भएको हो ।

सम्पूर्ण ब्राण्डका गाडी एकै ठाउँमा सम्पूर्ण सेवासहित

कार वास मित्र/बाहिर
वायरिड मर्मत
मेशिनद्वारा A/C मर्मत तथा ज्यॉस रिफिलिङ
सेन्सरसम्बन्धी समस्या कम्प्युटरबाट जाँचिने
डेन्ट, पेन्ट, प्लास्टिक/ज्यॉस/इलेक्ट्रिक वेल्डिङ
टायर ब्यालेन्स, पन्चर र फेर्ने काम मेशिनबाट
हेटौंडामै पहिलो पटक N₂ (Nitrogen) हावा टायरमा अग्निने
इन्जिनसम्बन्धी सबै काम
Himalayan Motors Pvt.Ltd.
हेटौंडा, चौकीटोल
सम्पर्क नं.: ०५७-५९०३३३



विशेषीका एकादशी अर्थात तुलसी विवाहका अवसरमा मकवानपुरको प्रशिद्ध शिवालय विष्णुपेठेवर महादेव मन्दिर परिसरमा लागेको मेला मत्तज । - ठूलो एकादशीको रथमा मनाइने पर्वका अवसरमा ऐतिहासिक मकवानपुरगढी दरवार क्षेत्रमा लागेको मेला मत्तज पुराको मत्तज । कन्दमुल फलाहार गर्ने र अन्न नखाइ मनाइने ठूलो एकादशीका दिन घरघरमा तुलसीको मठ सिंगारेर चिटिक्क बनाइन्छ ।

सिस्नेरी पहिरोपीडितका परिवारले भेटे मुख्यमन्त्री, कारबाही माग



साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ कात्तिक/ मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्र बसिष्ठ इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा ६ जना विवाही खेलाडीको पहिरोले पुरिएर मृत्यु भएको घटनाको छानबीन माग गर्दै दौडाइलाई कारबाही गर्न परिवारले बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री बहादुरसिंह लामालाई भेट गरेका छन् ।

मृतक बालबच्चाको परिवारले मंगलबार मुख्यमन्त्री लामालाई भेटेर घटनाको छानबीन गर्न माग गरेका छन् । बागमती सरकारसँग क्षतिपूर्ति, मृतकको नाममा प्रतिव्योता आयोजनागलायत माग पनि राखिएको छ । गत १९ असोजमा इन्द्रसरोवर-३, सिस्नेरीस्थित बसिष्ठ इन्द्रसरोवर एकाईका एकाईको परिवारका ४० जना खेलाडीमध्ये ६ जनाको विवाह ६ बजे पहिरोले पुरिएर मृत्यु भएको थियो ।

लिलाबल्लभको पत्राउ रविलाई सन्देश

काठमाडौं, २७ कात्तिक/ राजनीतिक अस्थिरताको नाथ उदाउँदै ६ पटकसम्म पत्राउ प्रवेशमा मन्त्री बनेका दीपक मनाडे मंगलबार जेल चलान भएका छन् । २० वर्ष पुरानो मुद्दाको सुनुवाइलाई सुरु गर्नु अघि अदालतले २० कात्तिकमा मनाडेलाई ५ वर्ष जेल सजायको फैसला सुनाइ गरेको थियो । तत्कालिन पुरानाविद अदालत पाठको फैसला सुरु गर्ने सोचले मनाडेलाई फरार भएका मनाडेले पूर्णपत्र आणखि निर्णय लिने वक्तव्य जारी गरेका थिए ।

गण्डकीको सर कार बनाउन जुनसुकै बेला मनाडेको खोजी हुन सक्ने परिस्थिति भएकोले उनिबारे हुने नियन्त्रण राजकीय बृत्तको चानो पनि कम्ती थिएन । अन्ततः मनाडे पत्राउ परे, जेल चलान भए । अर्को कुनै टरीस्ट नआउँदसम्म यो प्रकरण तत्काललाई टुंगिएको छ । ठूला दलकै प्रस्तावमा मन्त्री पदाइ रहेका गण्डकीका ससद मनाडे जेल पर्व उठा कोशीका एमाले सांसद तथा निवृत्त मन्त्री पनि प्रहरी फन्दामा छन् ।

मानव तस्करी प्रकरणमा जोडिएपछि निवृत्त मन्त्री आन्तरिक अन्वेषण तथा कानुनमन्त्री लिलाबल्लभ अधिकारी पत्राउ परेका हुन् । मोरङ-२ (घ) बाट दोग्रपेटक चुनाव जितेका अधिकारीलाई मुख्यमन्त्री हितमन्त्रकार काजीले प्रस्तावित प्रभावशाली मन्त्री नियुक्त गरेका थिए । तर मुख्यमन्त्री काजी र मन्त्रपरिषदलाई जानकारी नदिइ गत ११ कात्तिकमा उनी जापान गए । त्यो प्रश्न दलालकै जोषामा तय भएको बुझ्यो ।

आफू कसरी जापान पुगे भने व्यहोरा र कीर्त काजब तयार पारेर अरु व्यक्ति समेत आफूसँगै लगेर गएको तथ्य स्वयं अधिकारीले सार्वजनिक गरे । अधिकारीले आफू फसाइएको सन्देश जानगरी प्रचटिक्ति दिनेदिक् मन्त्री पदावत राजीनामा

चैनपुर जेसीजद्वारा प्रगतिका विद्यार्थीलाई स्टेसनरी

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ कात्तिक/ मनहरी गाउँपालिका-६ लोथरमा रहेको प्रगत राष्ट्रिय प्राथमिक विद्यालयलाई चैनपुर जेसीज मनहरीले अध्यक्षतामा सहयोग पुऱ्याउन स्टेसनरी सामग्री उपलब्ध गराएको छ ।

जेसीज सन्तान २०२४ अन्तर्गत मंगलबार विद्यालयका लागि स्टेसनरी सामग्री सहयोग गरिएको हो । विशेषगरी विपन्न परिवारका विद्यार्थी अध्ययनरत रूकन भएकोले सहयोग गरिएको जेसीजका अध्यक्ष रविन ढकालले जानकारी दिए । कार्यक्रम संयोजक कार्यकर्ता काजीको संयोजकत्व एवम मनहरी गाउँपालिका कार्यपालिका सदस्य रामप्रसाद गुरुङको अध्यक्षतामा कार्यक्रम भएको हो ।

नगरकोटीले विपन्न विद्यार्थी अध्ययनरत विद्यालयमा सहयोग गरेकोमा जेसीजलाई धन्यवाद

कुलेखानीको क्षतिबारे अध्ययन समितिले बुझाएको प्रतिवेदन



साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ कात्तिक/ कुलेखानी जलविद्युत केन्द्रको क्याम्पमा भएको क्षतिबारे अध्ययन तथा छानबीन गर्न गठित समितिले उर्जा, जलस्रोत तथा सिंचाइमन्त्री दीपक बडकाललाई प्रतिवेदन बुझाएको छ ।

गत असोज ११ र १२ गतेको अविरल वर्षाका कारण कुलेखानी जलविद्युत केन्द्रको क्याम्पमा भएको क्षतिबारे अध्ययन तथा छानबीन गर्न गठित समितिले उर्जा, जलस्रोत तथा सिंचाइमन्त्री दीपक बडकाललाई प्रतिवेदन बुझाएको छ ।

गत असोज ११ र १२ गतेको अविरल वर्षाका कारण कुलेखानी जलविद्युत केन्द्रको क्याम्पमा भएको क्षतिबारे अध्ययन तथा छानबीन गर्न गठित समितिले उर्जा, जलस्रोत तथा सिंचाइमन्त्री दीपक बडकाललाई प्रतिवेदन बुझाएको छ ।

शिक्षक बम्जनमाथि गोली हानेको आरोपमा ठाकुर पत्राउ

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ कात्तिक/ मकवानपुरको बैस्या गाउँपालिका-३ हात्तिपुडेमा रहेको बुद्ध माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक प्रेमबहादुर बम्जनमाथि गोली हानेको आरोपमा एकाजना पत्राउ परेका छन् ।

बागमती गाउँपालिका-१, बोटापट्टी घरभएका बम्जनमाथि घर फर्कने क्रममा ३ जनाको समूहले सिन्धुलीको हरिहरपुरगढी गाउँपालिका-६, स्थित सिन्धुली-सर्वाडी-कैय्या सडकखण्डमा २४ कात्तिकमा गोली प्रहार गरेको थियो । गोली हानेर यो समूह फरार भएकोमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिन्धुलीले सोमबार एकाजनालाई पत्राउ गरेको छ । घटनामा तीन जनाको संलग्नता रहेको शिक्षकको अनुमति लिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका डीएसपी अनिलकुमार खड्काले बताए । गालामा गोली

सर्वाहीको बागमती नगरपालिका-७ तुफानपुर घर भएका ३० वर्षका परमानन्द भने विवन्धन ठाकुर पत्राउ परेका छन् । उनलाई ५ दिन किरासतमा राख्न जनाको संलग्नता रहेको शिक्षकको अनुमति लिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका डीएसपी अनिलकुमार खड्काले बताए । गालामा गोली

‘ह्रस्व दीर्घ’को पोस्टर पब्लिसिटी अभियान

साझाकुरा संवाददाता

हेटौंडा, २७ कात्तिक/ हेटौंडाबाट नेपाली फिल्म ‘ह्रस्व दीर्घ’को पोस्टर पब्लिसिटी अभियान सुरु भएको छ । यस अभियान अन्तर्गत सवारीसाधनमा पोस्टर टाँसिएका छन्, जसले गर्दा दर्शकहरूमा फिल्मप्रति उत्सुकता बढ्दै गएको दाबी गरिएको छ ।

पत्रकारमा सहभागी टोलीका सदस्यले विशेषरूपमा डिजाइन गरिएका पोस्टरकट टाँसि लगाएर फिल्मको प्रचार गरिरहेका छन् । अभिनेत्री नीता दुगाणाको लगानीमा निर्माण गरिएको यो फिल्म आगामी कात्तिक ३० गतेदेखि प्रदर्शनमा आउँदैछ ।

मधुमेह (डायाबिटीज) रोगबाट बचौं

मधुमेहले,

- शरीरका विभिन्न अंगमा क्षति पुऱ्याउने,
- मुटु र मिर्गौलाले काम नगर्ने,
- अन्धोपन, पक्षघातलगायतका जोखिम बढाउछ ।

त्यसैले मधुमेहबाट बच्न,

- शरीरको तौल सन्तुलित राखौं,
- चिल्लो तथा चिनीजन्य (ग्लूकोज) परिकार कम खाऔं,
- पेय पदार्थ, जंक फुड तथा तारेका, भुटेका पदार्थहरू नखाऔं,
- धूम्रपान, मद्यपान नगरौं, नियमित व्यायाम गरौं,
- रेशायुक्त तथा प्राकृतिक खानेकुरा खाऔं,
- प्रशोधित खानाहरू नखाऔं,
- तनाव व्यवस्थापन गरौं,
- नियमित स्वास्थ्य परिक्षण गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड