

सधै र सबैको लागि खबर खोज्ने अभियान

# खबर दर्पण

Khabar Darpan National Daily



राष्ट्रिय दैनिक

विज्ञापन गराउन सम्पर्क  
गर्नुहोस् ।

यस खबर दर्पण दैनिक पत्रिकामा आफ्नो पसल, व्यापारिक प्रतिष्ठान, उद्योग, संघ संस्था, लगायतको प्रचार प्रसारको लागि अवश्य सम्पर्क गर्नुहोस् ।

सम्पर्क नं. : ९८४४०२५९८४, ९८०७६७५९२५,  
९८५४०२९०५३, ९८०७८५०५८९, ९८६३६३२९८९

वर्ष ९ अंक ३२ २०८२ साल असोज ४ शनिवार 20 Sep 2025 पृष्ठ ४ मूल्य रु. ५ www.shirishnews.com

## संविधानका त्रुटी संशोधन गर्नु आवश्यक छ : मुख्यमन्त्री सिंह



### खबर दर्पण समाचारदाता

असोज ३ गते, महेन्द्रनगर मधेश प्रदेशको आठ वटै जिल्लामा शुक्रवार संविधान दिवस २०८२ विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाइएको छ। सरसफाइ, वृक्षारोपण, फलफूल वितरण सहितका रचनात्मक कार्यक्रमको आयोजना गरी संविधान दिवस मनाइएको हो। दिवसको अवसरमा मधेश प्रदेश सरकारको गृह सञ्चार तथा कानून मन्त्रालयले जनकपुर धाममा आयोजना गरेको कार्यक्रममा मधेश प्रदेशका प्रदेश प्रमुख, मुख्यमन्त्री, सभामुख, प्रदेश सरकारका मन्त्रीहरु, उच्च पदस्थ कर्मचारीहरु सहभागी हुनुहुन्थ्यो। मधेश प्रदेशका प्रदेश प्रमुख सुमित्रा सुवेदी भण्डारीले लामो सङ्घर्ष र प्रयासबाट निर्माण गरिएको नेपाली जनताको साझा दस्तावेजको रूपमा नेपालको संविधान रहेको बताउनुभयो। प्राकृतिक स्रोत

साधन कृषि, वन, जलस्रोतलाई अधिकतम सदुपयोग गरी उत्पादनमूलक जनशक्ति निर्माण गर्नुपर्ने बाटोमा अधि बढनुपर्ने उहाँको भनाइ छ। उहाँले जेलवाट कैदीबन्दी भागेर अपराधिक गतिविधिमा सङ्लग्न हुने घटनालाई चिन्ताजनक रूपमा लिइएको भन्नुहुँदै यसप्रकारका कार्यमा सङ्लग्न व्यक्ति वा समूहलाई तत्काल कानुनी प्रक्रिया अनुसार कारवाही गर्नुपर्ने बताउनुभयो। यसैगरी, मुख्यमन्त्री सतीशकुमार सिंहले संविधानमार्फत प्राप्त सङ्घीयताले गाँउ-गाँउसम्म विकास भएको बताउनुभयो। देशको विगत तथा वर्तमान विषयमा युवालाई जानकारी गराउनुपर्ने उहाँको भनाइ छ। उहाँले संविधानको रक्षा गर्दै संविधान अन्तर्गत रहेका त्रुटी संशोधन गर्न आवश्यक रहेको बताउनुभयो। उहाँले भदौ २४ गते देशमा उत्पन्न परिस्थितिलाई मध्यनजर गरी सामाजिक सञ्जालमा आफुले राजीनामा

गरेको भएपनि सङ्घीयताको रक्षाका लागि आफुले राजीनामा नगरेको जिकिर गर्नुभयो। कार्यक्रममा मधेश प्रदेश सभाका सभामुख रामचन्द्र मण्डलले संविधान कागज मात्र नभइ जीवन व्यवहार रहेको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "हाम्रा व्यवहार का कारण जनतामा असन्तुष्टी छ। नेता मात्रै होइन, कर्मचारी पनि सच्चिनुपर्छ।" उहाँले जेन्जी आन्दोलनका नाममा भएको क्षतिले देशलाई पछाडि धकेलेको पनि बताउनुभयो। कार्यक्रममा गृह सञ्चार तथा कानूनमन्त्री राजकुमार लेखीले जनमत पार्टीको नेतृत्व तहवाटै सङ्घीयता समाप्त गर्ने दुष्प्रयास भइरहेको भन्नुहुँदै आपत्ति जनाउनुभयो। मधेश प्रदेशका प्रमुख सचिव मदन भुजेलले संविधान कार्यान्वयन भएको दश वर्ष भन्नुहुँदै यसको समिक्षा हुनुपर्ने धारणा राख्नुभयो। गृह सञ्चारमन्त्री राज कुमार लेखीकै अध्यक्षतामा भएको सो कार्यक्रममा मधेश प्रदेशका भौतिक पूर्वाधार विकासमन्त्री सरोज कुमार यादव, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्यामन्त्री शत्रुघ्न प्रसाद सिंह, ऊर्जा सिँचाई तथा खानेपानी मन्त्री शेषनारायण यादव, खेलकुद तथा समाज कल्याणमन्त्री प्रमोद जयसवाल, उच्चपदस्थ कर्मचारी, सुरक्षा निकायका प्रमुखको सहभागीता रहेको थियो।

## संविधान दिवसमा बर्दिवासमा दीप प्रज्वलन र श्रद्धाञ्जली कार्यक्रम

### खबर दर्पण समाचारदाता

#### असोज ३ गते, बर्दिवास

संविधान दिवसको अवसरमा बर्दिवास नगरपालिकाले विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरी दिवस मनाएको छ। शुक्रवार बिहान बर्दिवास नगर पालिका कार्यालय परिसरमा आयोजित कार्यक्रममा देशमा आमूल परिवर्तनका लागि प्राण आहुति दिने सम्पूर्ण ज्ञात-अज्ञात शहीदहरुप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै नगर प्रमुख प्रह्लाद कुमार क्षेत्रीले राष्ट्रिय भण्डा फहराएका थिए। यसैगरी साँझ बर्दिवासको मुख्य क्षेत्र सिन्धुलीचोकको तिनकुनेमा नगरपालिका तथा विभिन्न राजनीतिक दलहरुको सहकार्यमा दीप प्रज्वलन कार्यक्रम गरिएको थियो। कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै



मधेश प्रदेश सभाका सांसद भरत प्रसाद साहले संविधानले मुलुकलाई स्थायित्व र लोकतान्त्रिक मार्गमा अगाडि बढाएको बताए। उनले सबै वर्ग, जाति, समुदाय र क्षेत्रको अधिकार सुनिश्चित गर्न संविधानलाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्नु आजको आवश्यकता भएको उल्लेख गरे। त्यसैगरी बर्दिवास नगरपालिका प्रमुख प्रह्लाद कुमार क्षेत्रीले संविधान दिवसलाई एकताको प्रतीकका रूपमा लिनुपर्ने बताए। उनले भने, "संविधानले हामीलाई अधिकार मात्र दिएको छैन, जिम्मेवारी पनि दिएको छ। त्यसैले सबै मिलेर यसको कार्यान्वयनमा साथ दिनुपर्छ।" कार्यक्रममा महोत्तरी क्षेत्र नम्बर १ (क) कि प्रदेश सभा सदस्य शारदा देवी थापा, नगर पालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राममणि अधिकारी, वडा अध्यक्षहरु, विभिन्न राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, समाजसेवी, बुद्धिजीवी, नगर पालिका कर्मचारीलगायतको सहभागिता रहेको थियो।

## जनकपुरको एमजी स्टील कारखानामा भिषण आगलागी, ४ करोडको क्षति

### खबर दर्पण समाचारदाता

#### असोज ३ गते, महेन्द्रनगर

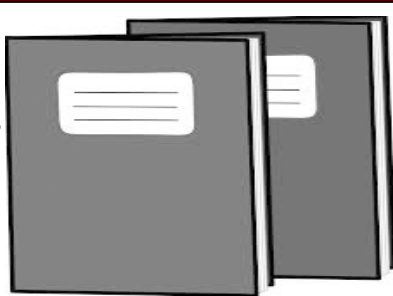
जनकपुरधाम स्थित एमजी स्टील कारखानामा भिषण आगलागी भएको छ। आगलागीबाट कारखानाको करिब ४ करोडको मालसामान जलेर नष्ट भएको छ। जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाको अनुसार जनकपुरधामका व्यापारी कैलाश जैन तथा पारस जैन

संचालक रहेको जनकपुरधामको वडा नं १९ वेङ्गशिवपुरमा स्थित एमजी स्टील कारखानामा काठ तथा फलामको फर्निचर बनाउने तयारी अवस्थामा रहेका सामानहरु जलेर नष्ट भएको छ। कारखानामा वेल्डिङ गरिरहेको बेलामा त्यसबाट उडेको फ्लिकोले आगो लागेको जनकपुर धाम उद्योग वाणिज्य सङ्घका पूर्व उपाध्यक्ष अम्बु साहले जानकारी दिनुभयो। शुक्रवार दिउँसो कारखानामा लागेको आगो नेपाल प्रहरी तथा धनुषा तथा महोत्तरीका विभिन्न पालिकाहरुमा रहेको ८ वटा वारुणयन्त्रको सहयोगमा नियन्त्रणमा लिइएको थियो। आगलागी भइरहेको बखत वर्षा हुन थालेकोले आगो नियन्त्रणमा ठुलो मद्दत पुगेको थियो।

# शिरिष आफसेट प्रेस

बर्दिवास नगरपालिका-१ राष्ट्रिय वाणिज्य बैक नजिकै, महोत्तरी

- ✓ पत्रिका
- ✓ क्यालेण्डर
- ✓ रजिष्टर, डाइरी
- ✓ किताब
- ✓ परीक्षा कपी
- ✓ पर्चा पम्पलेट
- ✓ बिल, भाउचर,



- ✓ स्क्रिन प्रिन्ट
- ✓ विवाह कार्ड
- ✓ प्रमाण पत्र
- ✓ मिजिटिङ्ग कार्ड
- ✓ भोला प्रिन्ट
- ✓ रबर स्टाम्प



- ✓ फलेक्स प्रिन्ट
- ✓ ब्यान्ड प्रिन्ट
- ✓ होर्डिङ्ग बोर्ड
- ✓ स्टिकर
- ✓ फाइल



साथै होम डेलिभरीको सुविधा छ ।

सम्पर्क नम्बर: ९८४४०२५९८४, ९८०७६७५९२५, ९८१५८८९६८२

शनिवारीय साहित्य

म मरेपछि



भरत बर्बरिक

शरीरबाट भेन्टिलेटर विच्छेद गरेको केही मिनेटपछि मलाई मृत घोषणा गरियो, एम्बुलेन्समा अस्पताल पुगेको म शववाहनमा आँगनसम्म ल्याइपुऱ्याइएँ । यो कुनै कथा थिएन, चिम्लिएकै अवस्थामा मेरा आँखा देख्दैथिए मान्छेहरूका मनोभाव, मेरा कान सुन्दैथिए मान्छेहरूका टिप्पणी, मेरो नाकले मान्छेहरूको हृदयको गन्ध महसुस गर्दैथियो । जीवनमा मैले कमाएका देब्रे कुनाका मान्छेहरू/ दाहिने कुनाका मान्छेहरू मेरो लास हेरेर उभिरहेका थिए, आफन्तहरू गहिरो शोकमा डुबेका थिए सुक्केरा मिश्रित तिनको आँसुले मेरो मृत शरीर भिजिरहेको थियो, कसैले सारीको सपको भिजाएका थिए कसैले रुमाल भिजाएका थिए, शब्द/निःशब्द आँगनमा कोलाहल नाचिरहेको थियो । शङ्कनाद गर्दै मेरो अन्तिम यात्रा शुरु गरियो नजिकै उभ्याइएको पुरानो ट्याक्सीमा चढाइयो मलाई, अचम्म - मैले जीवनभर बोकेका मान्छेहरू आफ्नो काँधमा बोकेर मलाई तयार थिएनन् घाटसम्म पुऱ्याउन । घाट थियो यो- अमुक पार्टीको कारिन्दाले अलि अग्लो ठाउँमा उभिएर उद्घोषण शुरु गर्‍यो, अमुक नेताले त्यही ठाउँमा उभिएर म उसको पार्टीको वफादार सदस्य भएको भुठो बयान गर्‍यो, ऊ भन्दा माथिल्लो अर्को नेताले आफ्नो पार्टीको भन्दा ओढाएर अन्तिम सलामी अर्पण गर्‍यो, एक मिनेटको मौन धारण हतार-हतार आधी मिनेटमा नै सकेर समवेदना र श्रद्धाञ्जली उपहार दिँदै पार्टीको अर्को कार्यक्रमतिर बाटो लागे उनीहरू ।

घाट :

मलाई पखिँएर बसिरहेको थियो जस्तो कि अरुको लागि पनि यसरी नै छाती थापेर बस्नेगर्छ, चिन्ता : मलाई अन्तिम पटक सुताउन स्वयं सुतेको थियो जस्तो कि अरुको लागि पनि यसरी नै निर्लज्ज सुत्नेगर्छ, अग्निको सानो लफ्कोले भोसियो केही क्षणपछि अग्निको भीषण नृत्य शुरु भैहाल्यो मेरो शरीरभरि, म मेरो अन्त्येष्टिको अन्तिम दृश्य हेरिरहेको थिएँ । म जल्दैथिएँ- मेरो छाला, मासु र बोसो भर्दैथियो जस्तो कि भेट्नोले छोडिदिएपछि रुखबाट पात फर्नेगर्छ, - मलाई विदाइ गर्न गएका मान्छेहरू क्रमशः घट्दैथिए, म आगोको अंगालोमा वेरिँदैथिएँ मेरो खप्पर, छाती र हड्डी गर्दैथियो जस्तो कि घामको प्रचण्ड रापले पोलिएर शिखरमा आसन जमाएको हिउँ गल्नेगर्छ - उता मान्छेहरू हतार-हतार घर फर्किँदैथिए, यता म खरानी हुँदैथिएँ मलाई एकै छोडेर मान्छेहरू साँभ्रमा चरनबाट फर्किएका गाईवस्तु जस्तै जिन्दगीको धुलो उडाउँदै आ-आफ्नो घरभित्र छिदैँ थिए । म बिलकूल शून्य भइसकेको थिएँ अब म मरेको थिएँ मेरो शरीर मरेको थियो मेरा सारा संवेगहरू मरेका थिए मेरो जिन्दगीको कथा मरेको थियो खासमा मेरो लागि सबै-सबै मरिसकेका थिए । म मरे पनि पृथ्वी उसरी नै दुरुस्त घुमिरहेको थियो मेरो सपनाको भन्दा फर्फराइरहेको थियो ।

पहिल प्रेम



-सुर्या राजत (धनुषा)

तोहर नजरसँ जखन दिल घायल भगेल, हमर दुनियाँ तोहर मुस्कानमें सामिल भगेला लोग कहै छै ई प्रेम पागलपन छै, हम कहै छी-ई हमर जीवन के सजलपन छै राइत-राइत तोहर सपना सँ सजल रहै छी, दिनके रोशनी तोहर मोह सँ भ्रुपल रहै छी। तोहर हँसीमे अपन स्वर्ग देखैइ छी, तोहर बातमे अपन भाग्य लिखैइ छी। तोहर बिना एक पलो मन नै मानै, ई पागल दिल तोहर नाममें प्राण पहिचानै। लोक हँसी उडावै-प्रेममें पागल कहल जाइत छी , हम गर्व करै छी जे तोहर मोहब्वतमें समर्पित छी। तोहर नामके जप करैत-करैत पागल भगेलौ, सपना आ हकीकत दुनु मे अहाँक संग लेलौ, लोक हँसै, कहै प्रेम अंधापन छै, हम कहै छी-ई हमर जीवनके पगल्पन छै। तोहर आँइख के नशा दिलमें बइस गेल, हर साँस तोहर यादमें चलैत रहि गेल, लोक कहै - इ पागल बइन गेल, हम कहै छी - तोहर प्रेम सँ सुन्दर किछ नइ रहि गेला

अध्यारो रात मन पर्छ



सुजन श्रेष्ठ  
गौशाला रामनगर -१

आज भोली मलाई अध्यारो रात मन पर्छ । एकतै जुन तारासँग गर्नलाई बात मन पर्छ । तिमी जस्तै स्वार्थीहरूको नजर पर्छ भनेर, अध्यारोमा फुले फूल पारीजात मन पर्छ । फुल टिपेर बोट भाँच्ने नियत गरेपछि तिम्ले, फुल छोडेर तितेपातीको पात मन पर्छ । कुलतमा फसेको छु मुस्किलमा छ जिन्दगी, घोका खाए पछि नसाको मात मन पर्छ । उपहार दिने निउमा पिठ्ठिउमा छुरा हान्यौ, उपहार दिनेहरु भन्दा खाली हात मन पर्छ ।



गंगा यादव  
श्री प्रसाद सिंह मा.वि.  
औरही -२

हामी नेपाली हामी हौं नेपालका सन्तान परिवर्तनका लागि दिन्छौं प्राण बाँच्नेछ, हाम्रो रगतले यो देशको स्वाभिमान । जनताको भलो होस्, नहोस् कुनै हानि यसका लागि युवाहरूको छ जिन्दगानी

नेपालको वर्तमान अवस्था



सरोज गजमेर 'नानी' शिक्षक

पर्वत जस्तै अडिएको देश, तर मनमा हजार चोट बोकेको सम्भावनाको सुनौलो बिहान, तर राजनीतिका बादलमा छेकेको युवा स्वप्न लिएर परदेशतिर, रिक्तिदेखिन् गाउँका चौतारा खेतमा धानभन्दा बढी त, उड्छन् निराशाका चराचुरुङ्गा। सत्ता-सिंहासनमा खेल हुन्छ, जनताका सपना रगत बगाउँछन्। घाम उदाउँदा पनि अन्धकार छ, किनकि विश्वास भत्कंदै गइरहेको छ। अझै युवामा जोस, उत्साह छ, हिमालको चिसोमा अझै आस छ। यो पीडा, यो संघर्षवीच, नेपालले फेरि उठ्ने विश्वास छ।

अन्यायविरुद्ध यहाँ आवाज उठाउँदा युवाहरूलाई किन मार्छन् गोली हानी हानी । युवाहरूको बलिदान सधैं सम्झनुपर्छ जनताहरूले सधैं सम्मान गर्नुपर्छ भ्रष्टाचारी नेताहरूलाई आज नै सबै मिली देशबाट भगाउनुपर्छ । नेताहरूको निरङ्कुश शासनलाई दिन्छौं हामी जनताले हटाई । नेपाल हो नेपाली जनताको सम्मान गर्नुपर्छ जनतालाई । हिलो नगरी हामीले अब उठ्नुपर्छ रिस,वैमनस्य मनबाट पर छुट्नुपर्छ आओ मिलेर आवाज बुलन्द गरौं नयाँ नेपाल बनाउनलाई जुट्नुपर्छ ।

सार्वजनिक स्थलमा धुम्रपान नगरौं

जनकपुर

धनुषा अस्पताल तथा अनुसन्धान केन्द्र प्रा.लि.	५२५८००
जनपा वारुण यन्त्र	५२००११
एम्बुलेन्स (सरोज फाउण्डेशन)	५२२८०६
एम्बुलेन्स (मारवाडी सेवा समिति)	-५२२७६२, ५२१७८४
एम्बुलेन्स (जानकी मेडिकल कलेज)	-५२६०९०, ५२६०९१
महाविर युवा कमिटी ऐंबुलेन्स	२५९८०
कृष्णा नर्सिंग होम	५२१९१८
जनकपुर मेडिकल सेन्टर	५२०७१४
जिया अल्ट्रासाउण्ड इमरजेन्सी सेन्टर	५२३३२८
जनकपुर रेल्वे	५२०२११
आँखा अस्पताल	५२०३९६
जनकपुर सुरक्षा गुल्म	५२०१८६/५२६५८६
प्रहरी	५२००९९
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२
जनकपुर अञ्चल अस्पताल	५२००३३
बछार प्रसुति सेवा केन्द्र	५२२४५७
विद्युत फ्युज शाखा	५२०१५१
बुद्ध एयर	५२५०२२
गोर्खा एयर	५२१२९४
सीता एयर	५२५९९०
जानकी केवल टिभी नेटवर्क	५२३७२८

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

वर्दिवास

वर्दिवास अस्पताल	५५००९०
ट्राफीक प्रहरी	५५००५५
छिन्नमस्ता सशस्त्र प्रहरी गण	५५०४०४
जिल्ला खानेपानि (गौरी डाडाँ)	५५०००५
ढल्केवर (नो लाईट)	०४१-५६००६८
सुरक्षा क्याम (रेडियो नेपाल)	५५००२३
वर्दिवास नगरपालिका	५५००३१
खानेपानि कार्यालय	५५०११०
प्रहरी	५२०१९९
प्रहरी	५२००९९
वर्दिवास दुरसञ्चार	५५००००
पारिजात स्मृति अस्पताल	५५०३७२
नेपाल परिवार नियोजन संघ	५५०१०७
इलाका प्रहरी कार्यालय वर्दिवास	५५०००६

जलेश्वर

अस्पताल	५५०१४३	अस्पताल	५२००७०
प्रहरी	५२०१००	प्रहरी	५२०००९
अस्थायी प्रहरी चौकी भीठामोड	५५०१२६	अस्थायी प्रहरी चौकी भीठामोड	५२०२०९
एम्बुलेन्स	५५०२५५	एम्बुलेन्स	५२०१००
विद्युत्	५५०४०६	विद्युत्	५२००६६
विद्युत्	५५०४७७	विद्युत्	५२०११६

महेन्द्रनगर

एम्बुलेन्स (सोसल वेलफेयर & रिसर्च सेन्टर) ४१-५४०२३२	५५०१४३
महेन्द्रनगर,धनुषा ९८४४०२४५०/ ९८०४८२५६०	५२०१००
एम्बुलेन्स (हिमालय युवा क्लब नक्टाभिज) ०४१-६२०४९१	५५०२५५
९८०४८९५१२६	५५०४०६
इलाका प्रहरी कार्यालय महेन्द्रनगर ५४०१९९	५५०४७७
विद्युत प्राधिकरण महेन्द्रनगर ५४०१६१	५५०६६८

दल्केवर

IRDS समाज सहकारी अस्पताल ५५०४०१	९८२४८०५९५०
खानेपानि	०४१-५६०१००
इलाका प्रहरी कार्यालय	५२००९९
प्रहरी	०४१-५६०१६८
विद्युत फ्युज शाखा	९८०४८६७५५४
एम्बुलेन्स	९८१५८३२०३२
एम्बुलेन्स	०४१-५६०१५२
ओम शान्ति पोलिक्लिनिक	

कुनै पनि देशलाई सञ्चालनयोग्य बनाउन सुरक्षानिकायको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। शान्ति-सुव्यवस्था कायम राख्ने, कानूनको पालना गराउने र अपराधीलाई कानुनी दायरामा ल्याउने जिम्मेवारी उनीहरूमाथि हुन्छ। यही कारण अपराध नियन्त्रणदेखि लिएर सामाजिक सन्तुलन कायम राख्न प्रहरी अपरिहार्य हुन्छ।

तर भदौ २३ र २४ गते भएको आन्दोलनमा तीन सुरक्षाकर्मीले ज्यान गुमायो भने नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरीका ६१० जना घाइते भए। तीमध्ये ६९

जना अझै अस्पतालमा उपचाररत छन्। यसबीचमा प्रहरी कार्यालय, सवारी साधन, हतियार र वर्दीसम्म आन्दोलनकारीको निशानामा परे। देशभरका ८२ प्रहरी कार्यालय पूर्ण रूपमा ध्वस्त भए भने १२४ कार्यालयमा आंशिक क्षति पुग्यो। १९ भारी गाडी, ८० साना गाडी र १३७ मोटरसाइकल जलाइए। सुरक्षाकर्मीहरूमध्ये धेरैजना ज्यान जोगाउन भाग्न बाध्य भए।

यस्तो अवस्थामा प्रहरीको गरिमा र वर्दीको सम्मानमाथि प्रश्न उठ्यो। तथापि, अहिले प्रहरी संगठन फेरि उठ्न र नष्ट भएका कार्यालयलाई पुनःस्थापित गर्न प्रयत्नशील छ, जसलाई सामान्य कुरा मान्न सकिँदैन।

### किन आयो यस्तो अवस्था ?

सुरक्षा निकायप्रति यसरी आक्रोश उमालिनका कारण बहुआयामिक छन्।

आन्दोलनमा युवाको भीड मात्र नभई राजनीतिक स्वार्थअनुसार घुसपैठ हुने कुरा चर्चामा आयो।

पहिलो दिन नै आवश्यकता भन्दा बढी बल प्रयोग हुँदा १९

# जेन-जेड आन्दोलन, घुसपैठ र सुरक्षा निकाय



रञ्जन भण्डारी



भीड नियन्त्रणका लागि तालिम पाएका सुरक्षाकर्मीले त्यसको सदुपयोग नगरी टाउको र छातीमा गोली चलाएका घटना देखिए।

तलापका घटना देखिए।

युवाको एकै दिनमा मृत्यु भयो, जसले आन्दोलनलाई भन् उग्र बनायो।

भीड नियन्त्रणका लागि तालिम पाएका सुरक्षाकर्मीले त्यसको सदुपयोग नगरी टाउको र छातीमा गोली चलाएका घटना देखिए।

सुरक्षा संयन्त्रले ठूलो संख्यामा युवाहरू सडकमा निस्कने आँकलन गर्न सकेन, जसमा इटेलिजेन्स निकायको कमजोरी देखियो।

सामाजिक सञ्जालमा प्रतिबन्ध, राजनीतिक अस्थिरता र अनियमितताप्रति युवाहरूको असन्तोषलाई पहिलो दिनको गोली प्रयोगले अझ बढायो। त्यसपछि संसद भवनतर्फ गएको भीड नियन्त्रण गर्ने क्रममा सुरक्षाकर्मीले अन्धाधुन्ध गोली चलाएको आम बुझाइ छ।

### जिम्मेवारी कसको ?

सुरक्षा निकायले दमन गर्नु मात्रै कारण थिएन। तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली, गृहमन्त्री रमेश लेखक र सूचना-सञ्चार मन्त्री पृथ्वी सुब्बा गुरुङले सुरक्षाकर्मीलाई आन्दोलन जुनसुकै हालतमा नियन्त्रणमा लिन निर्देशन दिएको अनुमान पनि

सुरक्षाकर्मीको प्रमोशन क्षमता, कर्तव्य र इमानदारीको आधारमा हुनुपर्छ, नेताको सिफारिसमा होइन।

वर्दीको गरिमा सुरक्षा निकायका सदस्यले पनि सम्मान गर्नुपर्छ, नागरिकले पनि।

आन्दोलनका क्रममा भएको गोली प्रहारको निष्पक्ष छानबिन गर्नुपर्छ र दोषी सुरक्षाकर्मी मात्र होइन, निर्देशन दिने मन्त्री र प्रधानमन्त्रीसम्मलाई कानुनी कठघरामा उभ्याउनुपर्छ।

संगठनभित्र सुधारका लागि सरकारले गम्भीर पहल गर्नुपर्छ। सुरक्षाकर्मी हाम्रो सुरक्षा अंग हुन्, दुश्मन होइनन्। उनीहरूलाई अपमान गर्नु अशोभनीय हुन्छ। तर जुनसुकै बहाना दिए पनि जेन-जेड आन्दोलनमा सुरक्षाकर्मीबाट भएको गोली प्रहार स्वीकार्य छैन। न्यायका लागि सत्य उजागर गर्नुपर्छ। आन्दोलनको क्रममा आन्दोलनकारीमाथि गोली चलाउने घटनाको छानबिन गरि दोषी सुरक्षाकर्मी र उनलाई दमन गर्न निर्देशन दिने पुर्वप्रधानमन्त्री, गृहमन्त्री र संचारमन्त्री लगायतलाई समेत कानुनी कठघरामा उभ्याउन सक्नु पर्छ।

### के गर्नुपर्छ ?

# संसद विघटन: महत्वपूर्ण विधेयक निष्क्रिय, वर्षौको मेहनत खेर

दिवेश कुमार महतो

संसद विघटन हुँदा सङ्घिय संसदमा विचाराधीन रहेका महत्वपूर्ण विधेयकहरू निष्क्रिय भएसँगै सांसद र कर्मचारीहरूको वर्षौको मेहनत खेर गएको छ। भदौ २३ र २४ गते भएको जनेजी आन्दोलन र त्यसबाट उत्पन्न असहज परिस्थितिका बेला तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले प्रधानमन्त्री पदबाट राजिनामा दिए। त्यसपछि राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले पूर्वप्रधान न्यायाधीश सुशीला कार्कीलाई प्रधानमन्त्री पदमा नियुक्त गरेका थिए। लगत्तै राष्ट्रपतिले प्रधानमन्त्रीको सिफारिसबमोजिम भदौ २७ गते शक्रवार राति ११ बजेदेखि लागु हुने गरी वर्तमान प्रतिनिधि सभा विघटन गरी अगामी फागुन २१ गते निर्वाचनको घोषणा गर्नुभएको थियो।

त्यसरी प्रतिनिधि सभा विघटन गरेलगत्तै संविधानतः प्रतिनिधि सभामा उत्पत्ति भएका र राष्ट्रिय सभाबाट पारित भएर प्रतिनिधि सभामा पुगेका दुवै खाले विधेयक निष्क्रिय भएका छन्।

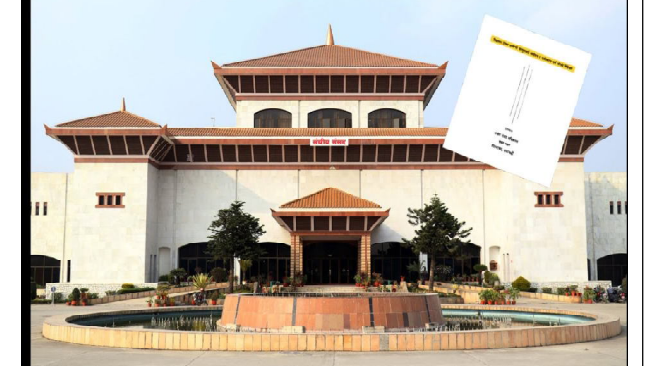
संविधानको धारा १११ को उपधारा १० मा प्रतिनिधि सभामा प्रस्तुत भई विचाराधीन रहेको वा राष्ट्रिय सभामा विचाराधीन रहेको विधेयक प्रतिनिधि सभा विघटन हुँदा निष्क्रिय हुने व्यवस्था छ।

सोही व्यवस्था अनुसार ३० वटा विधेयक निष्क्रिय भएको हो। जसमध्ये प्रतिनिधिसभामा उत्त्पत्ति भएका सरकारी २१ वटा र गैरसरकारी २ वटा विधेयक छन्। त्यस्तै राष्ट्रियसभामा उत्त्पत्ति भएका ७ वटा विधेयक पनि निष्क्रिय भएका छन्। विधेयकहरू निष्क्रिय भएसँगै सांसदहरूको वर्षौको मेहनत, परिश्रम र राज्यको लगानी खेर गएका छन्। कानून निर्माणमा गरिएको ठूलो खर्च, रकम र समय समेत अर्थहीन बन्न पुगेको छ।

यी हन्, निष्क्रिय भएका विधेयकहरू :

१. नेपाल नागरिकता ऐन, २०६३ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक
२. संघीय निजामती सेवा विधेयक, २०८०
३. विनियोजन विधेयक, २०८१ (सम्बन्धित मन्त्रालयका शिर्षकहरू)
४. बेपत्ता पारिएका व्यक्तिका परिवारका सदस्यलाई क्षतिपूर्ति तथा पुनर्स्थापना तथा बेपत्ता पारिएका व्यक्ति पत्ता लगाउने आयोग विधेयक
५. राष्ट्रिय सुरक्षा ऐन २०६६ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक
६. सङ्घीय सञ्चार ऐन, २०७९ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक
७. राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोग विधेयक
८. सङ्घीय निजामती सेवा ऐन, २०४९ लाई प्रतिस्थापन गर्न बनेको विधेयक
९. राष्ट्रिय महिला आयोग विधेयक

१०. सङ्घीय लोकसेवा आयोग विधेयक
  ११. राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग विधेयक
  १२. सङ्घीय प्रहरी विधेयक
  १३. राष्ट्रिय युवा परिषद् विधेयक
  १४. सङ्घीय शिक्षा आयोग विधेयक
  १५. राष्ट्रिय स्वास्थ्य निति सम्बन्धि विधेयक
  १६. सङ्घीय कृषि तथा पशुपंक्षी विकास मन्त्रालय सम्बन्धि विधेयक
  १७. राष्ट्रिय वातावरण संरक्षण विधेयक
  १८. साङ्घिय श्रम ऐन संशोधन विधेयक
  १९. राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् विधेयक
  २०. संघिय सडक बोर्ड विधेयक
  २१. राष्ट्रिय सिमा सर्वोच्च विधेयक
  २२. राष्ट्रिय उर्जा आयोग विधेयक
  २३. सङ्घीय सहकारी ऐन विधेयक
  २४. संघिय न्याय सेवा विधेयक
  २५. राष्ट्रिय दलित आयोग विधेयक
  २६. राष्ट्रिय आदिवासी जनजातीय आयोग विधेयक
  २७. राष्ट्रिय अपांगता अधिकार विधेयक
  २८. सङ्घीय सञ्चार निति सम्बन्धि विधेयक
  २९. राष्ट्रिय जलस्रोत निति विधेयक
  ३०. साङ्घिय वन तथा वातावरण विधेयक
- यी माथिका ३० वटा विधेयक निष्क्रिय भएपनि, राष्ट्रिय सभामा उत्पत्ति भएका र राष्ट्रिय सभामै रहेका विधेयक भने निष्क्रिय भएका छैनन्। राष्ट्रिय सभामा बाँकी रहेका विधेयक हुन्, अभौतिक सांस्कृतिक सम्पदा (संरक्षण) विधेयक, चलचित्र विधेयक, पर्यटन विधेयक, सामाजिक सञ्जाल विधेयक र राष्ट्रिय विधि विज्ञान प्रयोगशाला (स्थापना र सञ्चालन) विधेयक।
- विधेयक दुवै सदनबाट पारित भएपछि पन्ध्र दिनभित्र राष्ट्रपतिले प्रमाणिकरण गरेपछि विधेयक ऐन बन्ने गरिन्छ। तर यहाँ निष्क्रिय भएका विधेयकहरू समयमै ऐन बनेर आउन नसक्दा शुन्य अवस्थामा पुगेको छ। शिक्षकहरूको आन्दोलन र त्यसबाट सिर्जित दबावका बाबजुद शिक्षा विधेयक लगायत का अत्यन्त महत्वपूर्ण विधेयकहरू निष्क्रिय भएपछि अब चुनावपछि बन्ने नयाँ सरकारले चाहेमा मात्रै ती विधेयकहरूलाई निरन्तरता दिई ल्याउन सक्ने अवस्था सिर्जना भएको छ। अतिरिक्त कुराहरू:-



क्र.सं.	विधेयक	संसद	स्थिति
१	नेपाल नागरिकता ऐन, २०६३ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
२	संघीय निजामती सेवा विधेयक, २०८०	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
३	विनियोजन विधेयक, २०८१ (सम्बन्धित मन्त्रालयका शिर्षकहरू)	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
४	बेपत्ता पारिएका व्यक्तिका परिवारका सदस्यलाई क्षतिपूर्ति तथा पुनर्स्थापना तथा बेपत्ता पारिएका व्यक्ति पत्ता लगाउने आयोग विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
५	राष्ट्रिय सुरक्षा ऐन २०६६ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
६	सङ्घीय सञ्चार ऐन, २०७९ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
७	राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोग विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
८	सङ्घीय निजामती सेवा ऐन, २०४९ लाई प्रतिस्थापन गर्न बनेको विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
९	राष्ट्रिय महिला आयोग विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
१०	सङ्घीय लोकसेवा आयोग विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
११	राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
१२	सङ्घीय प्रहरी विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
१३	राष्ट्रिय युवा परिषद् विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
१४	सङ्घीय शिक्षा आयोग विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
१५	राष्ट्रिय स्वास्थ्य निति सम्बन्धि विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
१६	सङ्घीय कृषि तथा पशुपंक्षी विकास मन्त्रालय सम्बन्धि विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
१७	राष्ट्रिय वातावरण संरक्षण विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
१८	साङ्घिय श्रम ऐन संशोधन विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
१९	राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
२०	संघिय सडक बोर्ड विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
२१	राष्ट्रिय सिमा सर्वोच्च विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
२२	राष्ट्रिय उर्जा आयोग विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
२३	सङ्घीय सहकारी ऐन विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
२४	संघिय न्याय सेवा विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
२५	राष्ट्रिय दलित आयोग विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
२६	राष्ट्रिय आदिवासी जनजातीय आयोग विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
२७	राष्ट्रिय अपांगता अधिकार विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
२८	सङ्घीय सञ्चार निति सम्बन्धि विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
२९	राष्ट्रिय जलस्रोत निति विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय
३०	साङ्घिय वन तथा वातावरण विधेयक	प्रतिनिधि सभा	निष्क्रिय

संसद विघटन र विधेयक बारे धेरैलाई अन्यौलता हुन सक्छ। सामान्य भाषामा बुझ्दा संसद विघटन भन्नाले संसद (प्रतिनिधि सभा) लाई समय अगावै, अर्थात् कार्यकाल पूरा हुनुभन्दा पहिले, कानुनी वा संवैधानिक प्रावधानअनुसार अन्त्य गर्नु वा भंग गर्नु भन्ने बुझिन्छ। प्रधानमन्त्री वा सरकारको सिफारिसमा राष्ट्रप्रमुख (राष्ट्रपति) ले संसद भंग गर्ने गर्छन्। संसद विघटन भएपछि विद्यमान प्रतिनिधि सभाको कार्यकाल समाप्त भइन्छ र नयाँ सरकार गठन गर्न वा नयाँ जनप्रतिनिधि छान्न नयाँ निर्वाचन गरिन्छ। जुन आगामी फागुन २१ गतेका लागि तोकिएको छ।

त्यस्तै विधेयक भनेको नयाँ कानून निर्माण वा विद्यमान कानूनमा संशोधनका लागि संसद वा सभामा पेश गरिएको कानूनको मसौदा वा प्रस्ताव हो। यसलाई निश्चित ढाँचा र कानुनी भाषामा लेखिएको हुन्छ। जुन संविधानको धारा १११ मा यससम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ। जहाँ संविधानको धारा १११ को उपधारा १० मा " कुनै विधेयक प्रतिनिधि सभामा प्रस्तुत भई विचाराधीन रहेको वा प्रतिनिधि सभामा पारित भई राष्ट्रिय सभामा विचाराधीन रहेको अवस्थामा प्रतिनिधि सभा विघटन भएमा वा त्यसको कार्यकाल समाप्त भएमा त्यस्तो विधेयक निष्क्रिय हुनेछ।

महतो काठमाडौं स्कूल अफ ल मा कानून अध्ययनरत विद्यार्थी हुन्।

## मधेश प्रदेश सरकारले आन्दोलनमा सहादत प्राप्त गरेका परिवारलाई दुई लाख पचास हजार राहत प्रदान गर्ने

खबर दर्पण समाचारदाता

असोज ३ गते, बर्दियास  
मधेश प्रदेश सरकारले जेन-जी पुस्ताको आन्दोलनमा सहादत प्राप्त गर्नुभएका मधेश प्रदेशवासी सहिदका परिवारलाई प्रति परिवार दुई लाख पचास हजार रुपैयाँ थप राहतस्वरूप प्रदान गर्ने भएको छ।

मधेश प्रदेशको आज बसेको मन्त्रीपरिषद बैठकले आन्दोलनको क्रममा सहादत प्राप्त गरेका मधेश प्रदेशमा स्थायी वासिन्दा रहेका सहिदका परिवारलाई थप राहतस्वरूप प्रति परिवार दुई लाख पचास हजार रुपैयाँ प्रदान गर्ने निर्णय भएको मुख्यमन्त्रीका प्रेस सल्लाहकार अवधेस भाले बताएका छन्। त्यसैगरी मन्त्रिपरिषद बैठकले सुशासन र भ्रष्टाचार नियन्त्रणको माग सहित भएको जेन-जी आन्दोलनका क्रममा सहादत प्राप्त गरेका



सहिदहरुप्रति मधेश प्रदेश सरकारद्वारा भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै आन्दोलनका क्रममा घाइते भएकाहरुप्रति शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गर्दै उहाँहरुको प्रभावकारी उपचार प्रवन्ध मिलाउन संघीय सरकार संग माग गरेको छ। साथै प्रदर्शनका क्रममा भएको अकल्पनिय भौतिक र मानवीय क्षतिप्रति दुःख प्रकट गरिएको छ।

जेन जी को शान्तीपूर्ण आन्दोलन

मा घुसपैठ भइ सरकारी तथा निजी सम्पत्तिमा गरिएको आगजनी, तोडफोड र क्षतिको घटनामा संलग्न व्यक्तिहरुको पहिचान गरी कानूनी कारबाही अघि बढाउनुपर्ने माग गरिएको छ। त्यसैगरी बैठकले जेन-जी पुस्ताले अघि सारेका मागहरुको समाधान वर्तमान संविधानकै दायरा भित्र रहेर खोजिनुपर्ने निर्णय गरिएको छ।

## लोकतन्त्र, पत्रकारिता र मधेश पुनर्जागरणबारे गहन छलफल

खबर दर्पण समाचारदाता

असोज ३ गते, बर्दियास

संविधानको रक्षा र लोकतन्त्र सुदृढीकरणमा सबै पक्षको सहभागिता अपरिहार्य रहेको एक कार्यक्रमका वक्ताहरुले बताएका छन्।

जनकपुरधाममा कायापलट र नेपाल पत्रकार महासंघ धनुषाको संयुक्त आयोजनामा 'लोकतान्त्रिक आन्दोलन : संविधान र पत्रकारिता' विषयमा भएको विचार-विमर्शमा सहभागीहरुले लोकतान्त्रिक मूल्य र संविधानलाई जोगाउन पत्रकारिताको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको धारणा राखेका हुन्।

कार्यक्रममा संविधानको सीमाभित्र रहेर समस्याको समाधान खोज्नु आजको आवश्यकता भएको भन्दै युवाहरुलाई नीति, कानून र



न्यायोचित मार्गप्रति आलोचनात्मक विश्लेषणमार्फत अघि बढ्न आह्वान गरियो। यस्तै, जनकपुरका कानून अध्ययनरत तथा सचेत युवाहरुले स्वस्फूर्त रूपमा सञ्चालन गरेको 'मधेश पुनर्जागरण अभियान' मा समेत वक्ताहरुले सहभागिता जनाउँदै विचार प्रस्तुत गरे। मधेशमा विकास, समावेशिता र पहिचानप्रति केन्द्रित छलफलहरुले स्थानीय युवाहरुको गम्भीरता र सक्रियताप्रति सकारात्मक

सन्देश दिएको बताइयो। दुवै फोरममा अग्रजहरुको मन्थन सुन्ने र युवाहरुले आफ्ना विचार प्रस्तुत गर्ने अवसर पाएका कारण सहभागीहरु उत्साहित बनेका थिए। छलफलमा युवाहरुको बहदो मनोबलले लोकतन्त्र, संविधान र सामाजिक न्यायप्रति अझ ऊर्जा जगाएको सहभागीहरुको भनाइ छ। वक्ताहरुले लोकतन्त्रलाई मजबुत बनाउन निरन्तर छलफल, सक्रिय सहभागिता र सामूहिक समर्पण आवश्यक रहेकोमा जोड दिएका थिए।

### मुटुरोग लगायतका स्वास्थ्य समस्याबाट बच्नः

- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाऔं।
- नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गरौं।
- मोटोपन, कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं।
- धुम्रपान र मद्यपान नगरौं।

### मनवा मिश्रवा नगरपालिका, महोत्तरी

### सुरक्षितरूपमा वैदेशिक रोजगारमा जाऔं

- सीप सिकेर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जाऔं,
- आधिकारिक संस्थाबाट स्वास्थ्य परीक्षण र बीमा गराऔं,
- अनिवार्य रूपमा अभिमुखिकरण तालिम लिऔं,
- अनिवार्य रूपमा श्रम स्वीकृती लिऔं,
- कामदार भिसामा मात्र वैदेशिक रोजगारमा जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जानुअघि घर-परिवारसँग सरसल्लाह गरौं,
- मानसिक रूपमा तयार होऔं र
- आफ्नो सबै कागजातको एकएक प्रति घर-परिवारलाई छोडौं।

### एकडारा गाउँपालिका, महोत्तरी

### मुटुरोग लगायतका स्वास्थ्य समस्याबाट बच्नः

- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाऔं।
- नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गरौं।
- मोटोपन, कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं।
- धुम्रपान र मद्यपान नगरौं।

### जलेद्वार नगरपालिका, महोत्तरी

### सुरक्षितरूपमा वैदेशिक रोजगारमा जाऔं

- सीप सिकेर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जाऔं,
- आधिकारिक संस्थाबाट स्वास्थ्य परीक्षण र बीमा गराऔं,
- अनिवार्य रूपमा अभिमुखिकरण तालिम लिऔं,
- अनिवार्य रूपमा श्रम स्वीकृती लिऔं,
- कामदार भिसामा मात्र वैदेशिक रोजगारमा जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जानुअघि घर-परिवारसँग सरसल्लाह गरौं,
- मानसिक रूपमा तयार होऔं र
- आफ्नो सबै कागजातको एकएक प्रति घर-परिवारलाई छोडौं।

### भंगहा नगरपालिका, महोत्तरी

### मुटुरोग लगायतका स्वास्थ्य समस्याबाट बच्नः

- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाऔं।
- नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गरौं।
- मोटोपन, कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं।
- धुम्रपान र मद्यपान नगरौं।

### मोनमा गाउँपालिका, महोत्तरी

### मुटुरोग लगायतका स्वास्थ्य समस्याबाट बच्नः

- चिल्लो तथा बोसोयुक्त खानेकुरा कम खाऔं।
- नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गरौं।
- मोटोपन, कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, मधुमेहजस्ता समस्या भएका व्यक्तिले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं।
- धुम्रपान र मद्यपान नगरौं।

### महोत्तरी गाउँपालिका, महोत्तरी