जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७० मकवानपुर जि. हुलाक कार्यालय दर्ता नं ०५/२०७६/०७७

www.saheekhabar.com

सहीखबर

साप्ताहिक

वर्ष- १५, अङ्क-०९, २०८३ असोज १ गते विहीबार, 17 Sep 2026, नेपाल सम्वत्-११४६ पृष्ठ-६, मूल्य रु. ५/-

चौडा बन्दै हेटौँडाको राप्ती पुलदेखि चितवन नारायणगढ सडक

○ सहीखबर संवाददाता



चार लेन सडक सरर

मकवानपुर । पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गतको नारायणगढ-हेटौँडा सडकखण्ड चार लेनमा विस्तार हुने भएको छ ।

सडक विस्तारका लागि सडक विभागअन्तर्गतको आयोजना निर्देशनालय (एडीबी) ले भदौ १९ गते विश्वव्यापी बोलपत्र आह्वान गरिसकेको छ । हेटौँडाको राप्ती पुलदेखि भरतपुरको गोन्द्राङसम्मको ७० किलोमिटर सडक तीन प्याकेजमा स्तरोन्नति गर्न लागिएको हो ।

एडीबीको सहुलियतपूर्ण ऋण तथा अनुदान सहयोगमा अघि बढाइएको आयोजनाको पहिलो प्याकेजमा राप्ती पुलदेखि लोथर पुलसम्मको करिब ४० किलोमिटर, दोस्रो प्याकेजमा लोथर पुलदेखि टिकौलीसम्मको करिब २६ किलोमिटर र तेस्रो प्याकेजमा टिकौलीदेखि गोन्द्राङसम्मको करिब चार किलोमिटर सडक समेटिएको छ ।

आयोजना निर्देशनालय (एडीबी) का आयोजना निर्देशक चूडाराज ढकालले बोलपत्र आह्वानपछि ठेक्का सम्झौता गरी निर्माण सुरु गर्न करिब सातदेखि नौ महिना लाग्ने जानकारी दिनुभयो । निर्माण अवधि तीन वर्ष छ महिना राखेर बोलपत्र आह्वान गरिएको उहाँले बताउनुभयो ।

आयोजनाको सबैभन्दा महत्वपूर्ण संरचनाका रूपमा चितवनको टिकौली जंलमा करिब दुई किलोमिटर लामो फ्लाइओभर निर्माण गरिनेछ । संरक्षित क्षेत्रभित्र यति लामो फूलाइओभर निर्माण गर्न लागिएको यो नेपालकै पहिलो आयोजना हुने आयोजनाले जनाएको छ । एडीबीका अनुसार यो संरचना बरण्डाभार वन्यजन्तु करिडोर मा वन्यजन्तुको आवागमनमा अवरोध नहुने गरी निर्माण गरिनेछ ।

टिकौलीमा सडक माथिबाट सवारीसाधन सञ्चालन हुने र त्यसको मुनिबाट वन्यजन्तु आवतजावत गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाइनेछ ।

फ्लाइओभरमा दुईवटा समानान्तर संरचना रहनेछन् । प्रत्येक संरचना करिब ११ मिटर चौडा हुनेछ । सडकका चार लेनमध्ये दुई लेनमा एकतर्फ र दुई लेनमा अर्कोतर्फ सवारीसाधन सञ्चालन हुनेछन् । पैदलयात्री र साइकल यात्राका लागि पनि छुट्टै लेनको व्यवस्था गरिनेछ । फ्लाइओभरमा ६७ वटा पिलर रहने गरी डिजाइन गरिएको छ ।

फ्लाइओभर निर्माणमा करिब ५.५ अर्ब रुपियाँ लाग्ने अनुमान गरिएको छ । यसमध्ये तीन अर्ब रुपियाँ एडीबीको अनुदानबाट र बाँकी रकम सहुलियतपूर्ण ऋणबाट व्यवस्थापन गरिनेछ ।

यसअघि आयोजनाले फ्लाइओभरमा अनुदान बढाउन एडीबीसँग आग्रह गरेको भए पनि हाल तीन अर्ब रुपियाँ अनुदानको व्यवस्था रहेको आयोजना निर्देशक ढकालले बताउनुभयो ।

समग्र ७० किलोमिटर सडक दुई लेनबाट कम्तीमा चार लेनमा विस्तार गरिनेछ । बजार तथा बस्ती क्षेत्रमा चार लेनको मुख्य सडकसँगै सर्भिस लेन, फुटपाथ, साइकल लेन र सडक पार गर्ने संरचनासमेत निर्माण गरिनेछ । बस्ती तथा बजार नभएका क्षेत्रमा भने मुख्य सडक चार लेनको बनाइनेछ । एडीबीले सहरी क्षेत्रमा सडक प्रयोगकर्ताको सुरक्षा र सहज आवागमनलाई ध्यानमा राखेर सर्भिस लेन तथा पैदल र साइकल पूर्वाधार लाई आयोजनाको अभिन्न हिस्सा बनाएको छ ।

मकवानपुर-चितवन खण्डमा सातवटा स्थायी पक्की पुलसमेत निर्माण गरिनेछन् । सडक विस्तारसँगै पुल तथा अन्य संरचना पनि चार लेनको मापदण्डअनुसार निर्माण गरिने आयोजनाले जनाएको छ ।

नारायणगढ-हेटौँडा सडकखण्डको स्तरोन्नतिले पूर्व-पश्चिम राजमार्गको महत्त्वपूर्ण खण्डको यातायात क्षमता बढाउने, यात्रा समय घटाउने र सडक सुरक्षा सुधार गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

विशेषगरी टिकौली जंगलमा निर्माण हुने वन्यजन्तुमैत्री फ्लाइओभर ले सडक दुर्घटनाबाट हुने वन्यजन्तुको क्षति घटाउनुका साथै बरण्डाभार करिडोरमा वन्यजन्तुको प्राकृतिक आवागमनलाई सहज बनाउने अपेक्षा गरिएको छ ।

टिकौली जंगलमा निर्माण हुने फ्लाइओभरले नयाँ पर्यटकीय केन्द्रको विकासमा समेत योगदान पुऱ्याउने क्षेत्रीय होटल सै, सौराहा च्याप्टरका पूर्वअध्यक्ष सुमन घिमिरेले बताउनुभयो । जंगल सफारीका लागि चितवन आएका पर्यटकले भरतपुरबाट सौराहा जाने क्रममा फ्लाइओभरबाटै वन्यजन्तु हेर्न पाउने अवसर महत्वपूर्ण हुने उहाँको भनाइ छ ।

एसियाली विकास बैंक (एडीबी) को सहुलियत ऋण तथा अनुदान सहयोगमा हेटौंडा-नारायणगढ सडक खण्ड चार लेनमा विस्तार हुने भएको छ । पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गतको हेटौंडा-नारायणगढ ७० किलोमिटर सडक विस्तारका लागि मात्रै एडीबीले २४ करोड ५० लाख अमेरिकी डलर उपलब्ध गराउने भएको छ । हालको विनिमयदर अनुसार यो रकम करिब ३४ अर्ब रुपैयाँभन्दा बढी हुन्छ ।

एडीबीले नेपालका तीनवटा राजमार्गको विस्तार तथा सुधारका लागि कुल ३० करोड ५० लाख अमेरिकी डलर (करिब ४६ अर्ब ७० करोड रुपैयाँ) उपलब्ध गराउने भएको हो । त्यसमध्ये २८ करोड ५० लाख अमेरिकी डलर ऋण र २ करोड अमेरिकी डलर अनुदान हुनेछ । कुल सहयोगमध्ये सबैभन्दा ठूलो रकम हेटौंडा-नारायणगढ सडक खण्ड विस्तारका लागि छुट्याइएको छ । २४ करोड ५० लाख अमेरिकी डलर हेटौंडाको राप्ती पुलदेखि चितवनको गोन्द्राङसम्मको ७० किलोमिटर सडक विस्तारमा खर्च हुनेछ ।

यसैगरी पृथ्वी राजमार्ग अन्तर्गतको मुग्लिङ-आँबुखैरेनी सडक खण्ड विस्तारका लागि ३ करोड अमेरिकी डलर र कर्णाली राजमार्ग सुधारका लागि १ करोड अमेरिकी डलर उपयोग गरिनेछ । बाँकी २ करोड अमेरिकी डलर अनुदान भने हेटौंडा-नारायणगढ सडकअन्तर्गत टिकौली जंगल क्षेत्रमा निर्माण गरिने भायडक्टका लागि उपयोग हुने सडक विभागले जनाएको छ ।

बाँकी पेज ४ मा

इन्साइड

---- स्टोरी

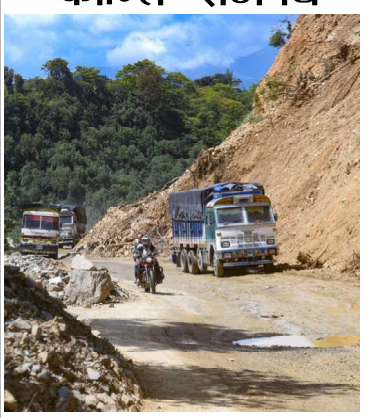
नेपालको संवैधानिक यात्रा र संविधान दिवस



विचार

आरपी गुरागाईं — पेज २ मा

'संकटको सारथी' कान्ति राजपथ



पेज ३ मा

७० किलोमिटर सडक विस्तारको ठेक्का आव्हान

पेज ४ मा

धेरै नेपालीहरु किन खाइरहेका छन् भिटामिन डी ?



पेज ५मा

प्रकाशक/सम्पादक :- सरिता दाहाल
मुख्य कार्यालय :- हेटौंडा-५ मकवानपुर
सम्पर्क :- ९८४५४६१३३३
इमेल :- saheekhabar333@gmail.com
कम्प्युटर सेटिङः *सहीखबर साप्ताहिक* डेक्स
हेटौंडा-५, मकवानपुर
छापाखाना :- श्रीया अपसेट प्रेस,हेटौंडा ५

सम्पादकीय

श्रमको आधार विश्वकर्मा पूजा

हरेक वर्ष असोज १ गतेका दिन विश्वकर्मा पूजा मनायने परम्परा रहेका छ । यो केवल एउटा परम्परागत धार्मिक कर्मकाण्ड मात्र होइन, श्रम, सिप, प्रविधि र निर्माण संस्कृतिको भव्य उत्सव हो। आधुनिक सभ्यताको जग भौतिक निर्माण र प्राविधिक विकासको प्रतीक मानिने वैदिक वास्तुकार भगवान विश्वकर्माको आराधनाले मानव समाजलाई आफ्नो कर्म र साधनप्रति निष्ठावान् हुन प्रेरित गर्दछ।

पौराणिक इतिहासलाई हेर्ने हो भने ऋग्वेददेखि नै विश्वकर्मालाई ब्रह्माण्डका प्रथम इन्जिनियर र शिल्पकारका रुपमा स्वीकार गरिएको छ। त्रेतायुगको भव्य लङ्का, द्वापरयुगको द्वारिका नगरी वा इन्द्रप्रस्थको निर्माण होस्, अथवा देवताहरुका लागि अभेद्य अस्त्रशस्त्रको रचना विश्वकर्माको इतिहासले प्राचीन कालदेखि नै प्राविधिक ज्ञान र कौशलको सर्वोच्चतालाई पुष्टि गर्छ। आजको आधुनिक युगमा तिनै पौराणिक विश्वकर्माको अवधारणालाई प्रविधि र मेसिनरीको आधुनिक रुपमा हेर्न सकिन्छ।

आधुनिक नेपालको सन्दर्भमा विश्वकर्मा पूजाको आर्थिक र सामाजिक महत्त्व अझ व्यापक छ । यो पर्वले उद्योग, कलकारखानादेखि मजदुर सम्म, मेकानिकदेखि इन्जिनियरको योगदानलाई समाजमा स्थापित गर्छ। वर्षभरि जीविकोपार्जनका माध्यम बन्ने औजार, मेसिन र सवारी साधनहरुको सरसफाइ र पूजा गरेर मानिसले भौतिक साधनप्रति आदर व्यक्त गर्दछ।

आज डिजिटल र औद्योगिक क्रान्तिको मोडमा छौं। यस्तो अवस्थामा विश्वकर्मा पूजालाई केवल औपचारिकतामा मात्र सीमित राख्नु हुँदैन। देशलाई आत्मनिर्भर र समृद्ध बनाउन स्वदेशी उत्पादन,सिप विकास र प्राविधिक शिक्षालाई प्रवर्द्धन गर्नु नै आजको साँचो 'विश्वकर्मा आराधना' हो। श्रमको उचित सम्मान र प्रविधिको सही सदुपयोगबाट मात्रै वास्तविक विकास सम्भव छ । समय र आवश्यकतालाई चिन्दै अघि बढौं ।

नेपालको संवैधानिक यात्रा र संविधान दिवस



आरपी गुरागाईं

नेपालमा हरेक वर्ष असोज ३ गतेलाई संविधान दिवसका रुपमा राष्ट्रिय उत्सवका साथ मनाइन्छ। वि.सं. २०७२ साल असोज ३ गते नेपाली जनताका निर्वाचित प्रतिनिधिहरुद्वारा निर्मित 'नेपालको संविधान' औपचारिक रुपमा जारी भएको थियो। यो दिवस केवल एउटा संवैधानिक दस्तावेज घोषणा भएको दिन मात्र होइन । यो त नेपाली जनताले शताब्दीऔंदेखि गर्दै आएको अभूतपूर्व त्याग, सघर्ष, बलिदान र जनआकांक्षाको ऐतिहासिक सङ्गम हो।

संविधानको सुरूवाती अवस्था र निरङ्कुशताको युग

नेपालको संवैधानिक इतिहासतर्फ फर्केर हेर्दा यो निरङ्कुश शासन र नागरिक अधिकारबीचको निरन्तर सघर्षको इतिहास हो।

राणाकालीन निरङ्कुशता र प्रथम विधान (२००४): १०४ वर्ष जहानियाँ राणा शासनको अन्त्यतिर पद्म शमशेरले 'नेपाल सरकारको वैधानिक कानून २००४' जारी गरेका थिए। तर, शासकहरुको आन्तरिक द्वन्द्व र निरङ्कुश मानसिकताका कारण यो विधान कार्यान्वयनमै आएन।

२००७ को प्रजातन्त्र र अन्तरिम शासन विधान : वि.सं. २००७ मा जनताको बलिदानबाट राणा शासनको अन्त्य भयो। तत्कालीन राजा त्रिभुवनले "जनताका प्रतिनिधिहरुले तयार पारेको संविधानद्वारा शासन सञ्चालन हुने" ऐतिहासिक घोषणा गरे। यसै अनुरुप 'नेपालको अन्तरिम शासन विधान २००७' लागु भयो।

२०१५ को संविधान र २०१७ को शाही कू: वि.सं. २०१५ मा प्रथम आमनिर्वाचन भयो र राजा महेन्द्रले 'नेपालको संविधान २०१५' जारी गरे। तर, प्रजातन्त्रको यो अभ्यास धेरै टिकेन। वि.सं. २०१७ पुस १ गते राजा महेन्द्रले प्रजातन्त्रको अपहरण गर्दै जननिर्वाचित सरकार र संसद् विघटन गरे।निरङ्कुश पञ्चायती व्यवस्था (२०१९): वि.सं. २०१९ मा जारी गरिएको पञ्चायती संविधानले दलहरुमाथि प्रतिबन्ध लगाउँदै सम्पूर्ण शक्ति राजामा निहित गर्‍यो। करिब तीन दशकसम्म देश निरङ्कुश पञ्चायती व्यवस्थाको अँध्यारो छायामा रह्यो।

२०४६ को जनआन्दोलन र प्रजातन्त्रको पुनर्वहाली

पञ्चायती निरङ्कुशताविरूद्ध नेपाली कांग्रेस र संयुक्त वाममोर्चाको संयुक्त आह्वानमा वि.सं. २०४६ मा जनआन्दोलन सुरू भयो। सडकमा उर्लिएको जनसागरका अगाडि निरङ्कुश ढाँचा टिक्न सकेन।

२०४७ को संविधान: आन्दोलनको सफलतापछि 'नेपाल अधिराज्यको संविधान २०४७' जारी भयो। यसले संवैधानिक राजतन्त्र, बहुदलीय प्रजातन्त्र, नागरिकका मौलिक हक र कानूनको शासनलाई संस्थागत गर्‍यो।

कमजोरीहरु: यद्यपि यो संविधान तत्कालीन समयका लागि प्रगतिशील थियो, तर यसले नेपालको बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक र क्षेत्रीय विविधतालाई पूर्ण रुपमा सम्बोधन गर्न सकेन। समाजका उत्पीडित, दलित, महिला, आदिवासी जनजाति र मधेशी समुदायका आकांक्षा अझै ओझेलमा परेका थिए।

माओवादी जनयुद्ध र सामाजिक राजनीतिक रुपान्तरण

२०४७ को व्यवस्थाले ल्याएका निराशा र संरचनात्मक उत्पीडनका विरूद्ध वि.सं. २०५२ फागुन १ गतेदेखि तत्कालीन नेकपा (माओवादी) ले 'जनयुद्ध' को घोषणा गर्‍यो। दशवर्षे सःर्ष: एक दशकसम्म चलेको यो सशस्त्र विद्रोहले देशको दूरदराजसम्म राजनीतिक चेतना फैलायो। र ाज्यको केन्द्रीकृत ढाँचा, जातीय तथा क्षेत्रीय विभेद र राजतन्त्रको औचित्यमाथि गम्भीर प्रश्न उठाइए। यसै क्रममा वि.सं. २०५८ को दरबार हत्याकाण्ड र त्यसपछि वि.सं. २०६१ मा तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्रले गरेको प्रत्यक्ष शासनको कदमले देशलाई थप गम्भीर सङ्कटतर्फ धकेल्यो।

२०६२/०६३ को १९ दिने जनआन्दोलन र ऐतिहासिक मोड

राजा ज्ञानेन्द्रको निरङ्कुश कदमले संसद्वादी सात राजनीतिक दल र विद्रोही माओवादीलाई एउटै मञ्चमा ल्याउने वातावरण बनायो।

वि.सं. २०६२ मङ्सिरमा दिल्लीमा भएको ऐतिहासिक १२ बुँदे समझदारीले निरङ्कुश राजतन्त्रको अन्त्य र संविधान सभामार्फत नयाँ संविधान निर्माण गर्ने साझा आधार तयार गर्‍यो। वि.सं. २०६२ चैत २४ देखि २०६३ वैशाख ११ गतेसम्म चलेको १९ दिने दोस्रो जनआन्दोलनमा समाजका सबै वर्ग, पेसा र समुदायका लाखौं मानिसहरु सडकमा उत्रिए।

जनआन्दोलनको अभूतपूर्व दबाबपछि राजा झुक्न बाध्य भए, विघटित संसद् पुनर्वहाली भयो। वि.सं. २०६३ मङ्सिर ५ गते विस्तृत शान्ति सम्झौता भयो र माओवादी मूलधारको राजनीतिमा प्रवेश गर्‍यो। वि.सं. २०६३ मा 'नेपालको अन्तरिम संविधान' जारी गरियो।

संविधान सभा:जनता आफैंले संविधान लेख्ने ऐतिहासिक अभ्यास

नेपाली जनताको ६ दशक लामो सपना "जनताका प्रतिनिधिले आफैं संविधान लेख्ने" संविधान सभाको निर्वाचनसँगै साकार हुने बाटोमा अघि बढ्यो। वि.सं. २०६४ चैत २८ गते पहिलो संविधान सभाको निर्वाचन भयो। २०६५ जेठ १५ गते बसेको यसको पहिलो ऐतिहासिक बैठकले २४० वर्ष लामो निरङ्कुश राजतन्त्रको औपचारिक अन्त्य गर्दै नेपाललाई संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र घोषणा गर्‍यो। तर, राज्यको पुनर्संरचना (संघीयताको स्वरुप) र शासकीय स्वरुपमा तीव्र मतभेदका कारण तोकिएको समयमा संविधान बन्न सकेन र २०६९ जेठ १४ मा यो सभा विघटन भयो।

वि.सं. २०७० मङ्सिर ४ गते दोस्रो संविधान सभाको निर्वाचन सम्पन्न भयो। राजनीतिक दलहरु पुन: सहमति खोज्न जुटे। वि.सं. २०७२ वैशाख १२ गते गएको महाविनाशकारी भूकम्पले देशलाई स्तब्ध बनायो। तर, यो विपत्तिले राजनीतिक दलहरुलाई आपसी मतभेद छाडेर एकजुट हुन र देशलाई राजनीतिक निकास दिन अभिप्रेरित गर्‍यो। प्रमुख दलहरुबीच १६ बुँदे सहमति भयो र संविधान निर्माणको कार्यले तीव्र गति लियो।

नेपालको संविधान जारी तथा यसका मुख्य विशेषताहरु

अन्तत: वि.सं. २०७२ साल असोज ३ गते तत्कालीन राष्ट्रपति डा. रामवरण यादवले संविधान सभाबाट पारित 'नेपालको संविधान' जारी भएको घोषणा गर्नुभयो।

नयाँ संविधानका प्रमुख विशेषताहरु:

१. संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र: नेपाललाई ७ प्रदेश र ७५३ स्थानीय तहसहितको ३ तहको संघीय संरचनामा ढाँकियो।

२. धर्मनिरपेक्षता र समावेशिता: नेपाललाई धर्मनिरपेक्ष राज्य घोषणा गरियो र राज्यका हरेक निकायमा समानुपातिक,समावेशी सहभागिताको (संवैधानिक ग्यारेन्टी) गरियो।

३. मौलिक हकको व्यापकता: नागरिकका नागरिक, राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक र सांस्कृतिक अधिकारहरु समेटदै ३१ वटा मौलिक हकको व्यवस्था गरियो।

४. संसदीय शासकीय स्वरुप: कार्यपालकीय अधिकार प्रधानमन्त्रीमा र संवैधानिक प्रमुखका रुपमा राष्ट्रपति रहने व्यवस्था गरियो।

७. पछिल्ला परिवर्तन, चुनौती र भावी दिशा

संविधान जारी भएपछि नेपाल नयाँ युगमा प्रवेश गरेको छ।

उपलब्धिहरु: वि.सं. २०७४ र २०७९ मा दुईपटक तीनै तहका आवधिक निर्वाचनहरु सफलतापूर्वक सम्पन्न भइसकेका छन्। 'सिंहदरबार को अधिकार गाउँगाउँमा' पुग्ने संवैधानिक अवधारणा अनुसार स्थानीय सरकारहरु सक्रिय छन्। सीमान्तकृत वर्गको पहुँच राजनीति र प्रशासनमा बढेको छ।

विद्यमान चुनौतीहरु: संघीयताको पूर्ण कार्यान्वयन र अधिकारको बाँडफाँडमा अझै केही अस्पष्टताहरु कायम छन्।

राजनीतिक स्थिरता, सुशासन र भ्रष्टाचार नियन्त्रण अझै मुख्य चुनौतीका रुपमा रहेका छन्। संविधानप्रतिका केही असन्तुष्ट पक्षहरुलाई संवाद र संशोधनमार्फत समेटदै लैजानु आवश्यक छ।

निष्कर्ष: संविधान दिवस केवल उत्सव मनाउने वा बिदा पाउने दिन मात्र होइन। यो त निरङ्कुशताविरूद्ध ज्यानको बाजी लगाउने वीर शहीदहरुप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्ने र विगतका गल्तीबाट पाठ सिक्ने दिन हो। संविधान आफैंमा जीवन्त दस्तावेज हो, जसलाई समय र जनआकांक्षा अनुसार परिमार्जन गर्दै लैजान सकिन्छ। संविधानले दिएका अधिकारको उपयोग गर्दै सुशासन, आर्थिक समृद्धि र सामाजिक न्याय हासिल गर्नु नै आजको मुख्य दायित्व हो।

सहीखबर
सहीवार्ता
www.saheekhabar.com
२०८३ असोज १ विहीबार,
जि.प्र.का.मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७०

‘संकटको सारथी’ कान्ति राजपथ

○ सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर/ राजमार्ग यात्राहरूको सारथी मात्रै हैनन्, जीवनको लाइफ लाइन हुन् । मानवीय / सामाजिक उन्नती प्रगति, समृद्धिको आधार हुन राजधमार्गहरू । देशको समृद्धिको सूचक हुन राजमार्गहरू । व्यवस्थित र सुरक्षित राजमार्ग समृद्ध देशको एउटा पर्याय समेत हो ।जसरीँग अर्थतन्त्रको प्रत्यक्ष सम्बन्ध हुन्छ । शिक्षा, सामाजिक विकासलगायत चौतर्फिक उन्नयनको अवयव जोडिएको हुन्छ सडक सञ्जालसँग ।

जबजब काठमाडौं उपत्यका मित्रिने लाइफलाइन सडक अवरूद्ध हुन्छन्, तब मात्र कान्ति राजमार्गको खोजी हुन्छ । चाहे २०७२ को भूकम्प होस् या २०८१ असोजको बाढीपहिरो अथवा पछिल्लो भोटेकोशी बाढी नै किन नहोस्, यही राजमार्गले काठमाडौंको संकट टारिरहेको छ ।

१४ भदौमा पृथ्वी राजमार्गअन्तर्गत कृष्णभीरमा पहिरो नजाँदासम्म कान्ति राजमार्ग भएर दिनको ४ सयदेखि ५ सय सवारीसाधन ओहोरदोहोर गर्थे । जब कृष्णभीरमा पहिरो खस्यो, काठमाडौंको ‘लाइफलाइन’ टुट्यो । अहिले काठमाडौंबाट कान्ति राजमार्ग हुँदै सवारीसाधन बाहिरिरहेका छन् । र त्रिभुवन राजपथ हुँदै मित्रिइरहेका छन् । कान्ति राजमार्गबाट दिनको ३ हजार ५ सयभन्दा बढी यात्रु बस र मालवाहक सवारी बाहिरिइरहेका छन् । यसमा साना सवारीको तथ्यांक समेटिएको छैन ।

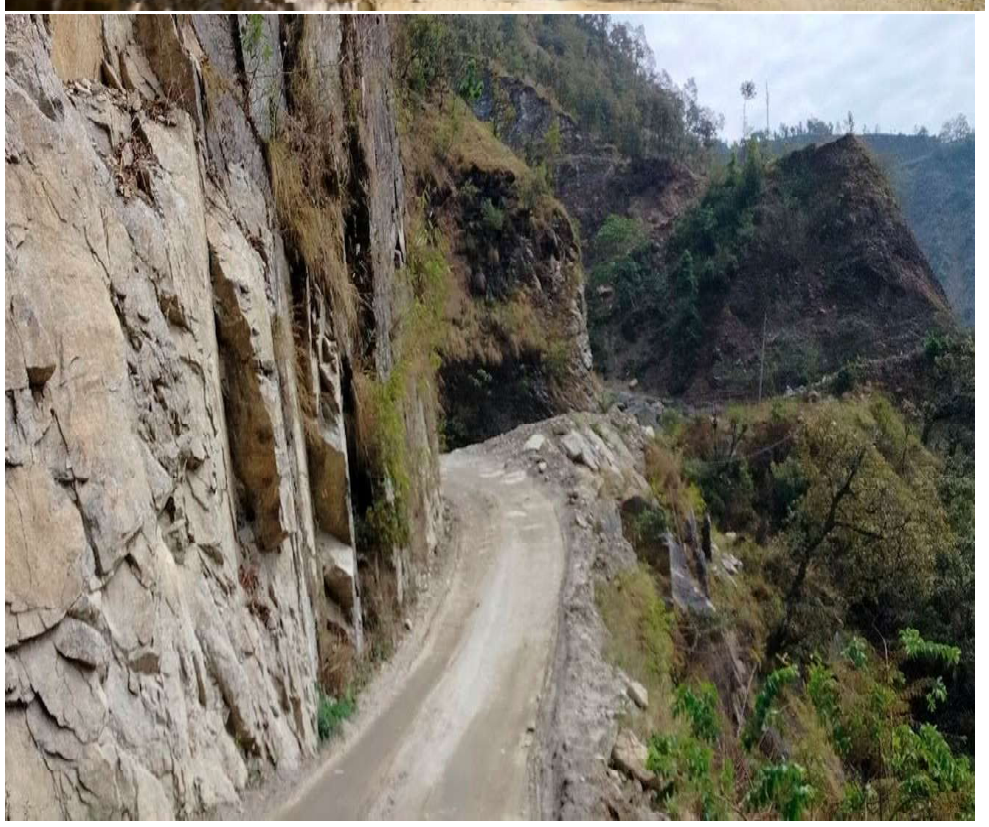
कान्ति राजमार्ग हरेक विपत्तिमा ‘वैकल्पिक मार्ग’ का रुपमा प्रयोग हुँदै आएको छ । यो उपत्यका मित्रिने पुरानो मार्ग पनि हो । नेपाली सेनाले २०१३ सालमा सुरू गरी २०१६ सालमा यो राजमार्गको पहिलो पटक दर्याक खोलेको हो । दर्याक खोलेको दशकौंपछि मात्र यो सडक विभागको चासोमा परेको सरोकारवाला बताउँछन् ।

आर्थिक वर्ष २०६६/६७ बाट मात्र यसका लागि बजेट विनियोजन हुन थालेको हो । सुस्त गतिमा काम भइरहेका बेला २०८१ असोजको बाढीले ललितपुर र मकवानपुरको दर्जनौं ठाउँमा पहिरो खसेर क्षति पुर्‍याएको थियो । तर त्यही समयमा बीपी राजमार्गको साढे ३० किलोमिटर सडकमा बाढीले क्षति गर्दा पूर्वी तराईसँगको सम्पर्क टुट्यो । त्यतिबेला पनि पहिरो हटाएर ललितपुर र मकवानपुरको सीमा क्षेत्र बगुवास्थित बागमती नदीमा अस्थायी बेलिब्रिज राखेर यो मार्ग खुलाइएको सडक विभागले जनाएको छ ।

नागढुंगाङ्ग मुग्लिन सडक खण्डको झ्याप्ले खोलालगायत स्थानमा पहिरो खसेर सवारी आवागमन लामो समय ठप्प बनेका बेला पनि कान्ति राजमार्ग नै विकल्प बनेको थियो । त्यतिबेला चाडबाडको समय भएकाले धेरैजसो यात्रु यही मार्ग भएर गन्तव्यतर्फ लागे ।

पटक/पटक समस्यामा साथ दिइरहेको कान्ति राजमार्गका लागि पर्याप्त बजेट विनियोजन नहुँदा समयमै स्तरोन्नति गर्न नसकिएको राष्ट्रिय योजना आयोगका सदस्य अर्जुनजंग थापाले बताए । ‘२०६६/६७ तिर दुई अर्ब रूपैयाँ खर्च गर्दा यो मार्ग बनिसक्थ्यो,’ उनले भने, ‘तर कहिले ५ करोड, कहिले १० करोड मात्र विनियोजन गरियो, त्यसैले काम हुन सकेन ।’ सरकारको प्राथमिकतामा नपर्दा





समयमै स्तरोन्नति हुन नसकेको उनको भनाइ छ ।

‘कतै समस्या आइपर्‍यो कि काठमाडौं बाहिरिन/मित्रिन कान्ति राजमार्ग र त्रिभुवन राजपथकै सहारा चाहिन्छ,’ थापाले भने, ‘तर यी दुवै राजमार्ग सधैं सरकारको बेवास्तामा परिरहे ।’

कान्ति राजमार्गमा अहिले ठूला ठूला पहिरो गएका छन् । त्यसैले यस सडकमा आवश्यक रकम उपलब्ध गराएर पहिरो व्यवस्थापनको काम गर्नुपर्ने उनको सुझाव छ । ‘समयमै पहिरो व्यवस्थापन गर्न सकियो भने कान्ति राजमार्गमा राम्रोसँग गाडी गुड्ने थिए,’ उनले भने । ललितपुरको टीकाभैरवबाट हेटौंडाको बुद्धचोकसम्म यस मार्गको दूरी ७९ किलोमिटर छ । आयोजना कार्यालयको सीमा क्षेत्र पनि यही खण्डमा पर्छ ।

त्रिभुवन राजपथ हेटौंडादेखि काठमाडौंको थानकोटसम्म १ सय ३२ किलोमिटर पर्छ । सबैभन्दा बढी पहिरोको समस्या ललितपुर खण्डमा रहेको कान्ति राजमार्ग सडक योजना कार्यालयका इन्जिनियर राजन पाण्डे बताउँछन् । राजमार्ग ललितपुरतर्फ ३९ र मकवानपुरतर्फ ५० किलोमिटर पर्छ । ललितपुर तर्फ ८ र मकवानपुरतर्फ ३ ठूला पहिरोको समस्या छ ।

‘यस राजमार्गमा अहिले सवारी चाप धेरै छ, ललितपुरतर्फ छपलीको पहिरोले गर्दा ठूला र लामा यात्रुवाहक सवारीलाई मोड पुगिरहेको छैन,’ इन्जिनियर पाण्डेले भने, ‘टाकुचे खण्डमा सुक्खा पहिरो खसेर सवारी आवागमन प्रभावित बन्दै आएको छ ।’

दुवै पहिरो करिब ५० मिटर दूरीमा पर्छन् । ललितपुर र मकवानपुर जोड्ने बगुवास्थित बागमतीको पुल असोज २०८१ को बाढीले बगाएपछि अहिले बेलिब्रिज राखेर सवारी चलाइएको छ । पुलको क्षमता ३५ टनसम्म धान्ने रहेको पाण्डेले बताए । ललितपुर तर्फ तामाखानी, छपली, टाकुचे, कार्कीबास, तीनपाने, बिर्खेधारा, कोटडाँडा र भैंसेमा ठूला पहिरोको जोखिम छ ।

मकवानपुरतर्फ घट्टेपाखा, ठिंगन, भ्यागडाँडा खण्डमा ठूलो पहिरोले समस्या दिइरहेको छ । यिनै पहिरोमा जोखिम मोलेर सवारीसाधन काठमाडौं उपत्यकाबाट बाहिरिरहेका छन् । पहिरो व्यवस्थापनमा बजेट अभाव भएको र दुवैतर्फ पहिरो व्यवस्थापनका लागि ३ अर्ब रूपैयाँ लाग्ने आयोजनाको भनाइ छ ।

०८१ असोजको बाढीपछि ललितपुरको टीकाभैरवदेखि बगुवासम्म ठेक्का भएर काम भइरहेको छ । यो खण्डको समग्र ठेक्का रकम १ अर्ब ३३ करोड रूपैयाँ छ । कन्काई ब्राइट मल्टी दिव्य ज्योति जेभीले ९१ करोड रूपैयाँमा बगुवा-टाखुर्चे र तीनपाने-टीकाभैरव खण्डको ठेक्का लिएको हो । तीनपाने-टाखुर्चे खण्डको ठेक्का भने मार्सेली-रेड अर्थ-प्रकाश तारा जेभीले १८ करोड रूपैयाँमा लिएका हुन् ।

बगुवादेखि हेटौंडा बुद्धचोकसम्मको खण्डमा पनि ठेक्का भएर काम भइरहेको छ । चुच्चेखोला-ठिंगन सडक खण्डको ठेक्का पाण्डे-कान्तिपथ-डीसीसीपीएल जेभीले ३८ करोड रूपैयाँमा लिएका हुन् । ठिंगनदेखि महादेवटार खण्डको ठेक्का सर्वशक्ति-पञ्चकन्या-सनरुटार जेभीले ७ करोड रूपैयाँमा लिएका छन् । यो मार्ग पूर्वी तराई जाने सवारीका लागि उपयुक्त बन्दै आएको छ ।

अघिपछि दुग्ध पदार्थ बोकेका ट्रयांकर, कुखुरा र तरकारी बोकेका गाडी पनि यही मार्ग हुँदै राजधानी मित्रिन्छन् । अहिले बगुवास्थित चालु रहेको पुलभन्दा तीन मिटर तल पक्की पुल बन्दै छ, जसको ठेक्का केएम इन्जिनियर्स बिल्डर्सले १८ करोड रूपैयाँमा असार २०८३ मा सक्ने गरी लिएको हो । तर अहिलेसम्म काम सकिएको छैन ।

‘अबको एक वर्षभित्र कान्ति राजमार्गको दुई लेनमा स्तरोन्नति हुन्छ । पुलको पनि फाउन्डेसनको काम सकिसकेको छ,’ इन्जिनियर पाण्डेले भने, ‘हिउँदभित्र पुलको काम पनि सकिन्छ ।’ अहिले सबैभन्दा बढी चुनौती नै पहिरोकै रहेको उनले गुनासो गरे ।

‘पहिला साना सवारी बढी चल्थे, धेरैलाई यो मार्गबारे थाहा पनि थिएन, कतै बाढीपहिरोले समस्या गरेपछि मात्र यो मार्ग बढी प्रयोगमा आउँछ,’ पाण्डेले भने, ‘दुई लेनको बनेपछि सवारी ओहोरदोहोर गर्न समस्या हुँदैन, अहिले तामाखानी र छपली खण्डमा सिंगल लेन छ, अन्यत्र दुई लेन बनिसकेको छ ।’

ललितपुरतर्फ पहिला बनाएको ७ किमि कालोपत्रे सडक बिग्रिएर कच्ची बनेको छ । हेटौंडातर्फ ५ सय मिटर मात्र सडक कच्ची रहेको पाण्डेले सुनाए । ‘दुवै खण्डमा कालोपत्रको काम सुरू भएको छैन, हिउँदबाट थाल्छौं,’ उनले भने । यस राजमार्गले संघीय राजधानी काठमाडौं र बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडा जोडेको छ ।

ललितपुर र मकवानपुर जोड्ने बगुवास्थित बागमतीको पुल असोज २०८१ को बाढीले बगाएपछि अहिले बेलिब्रिज राखेर सवारी चलाइएको छ ।

प्रदेशका सबै सरकारी भवनको बीमा गरिँदै



मकवानपुर। गत वर्षको जेनजी आन्दोलनका क्रममा सरकारी संरचनामा अकल्पनीय क्षति पुगेपछि बागमती प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्षदेखि प्रदेशअन्तर्गतका सबै सरकारी कार्यालयका भवनको बीमा गर्ने भएको छ।

भविष्यमा आउन सक्ने जोखिम र त्यसबाट पर्ने आर्थिक भार कम गर्न सरकारले सम्पूर्ण सरकारी भवनको बीमाका लागि बजेटसमेत विनियोजन गरिसकेको छ। भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयका सचिव ईश्वरचन्द्र मरहट्टाका अनुसार, अघिल्लो वर्षको घटनाबाट पाठ सिक्दै बीमाको यो योजना अघि बढाइएको हो।

२०८२ भदौ २४ गते हेटौंडासहित मकवानपुर, चितवन, काठमाडौं, ललितपुर र भक्तपुरमा भएका तोडफोड र आगजनीबाट प्रदेश सरकारलाई ठूलो नोक्सानी भएको थियो। सरकारी तथ्याङ्कहरुका अनुसार, आगजनी र तोडफोडबाट प्रदेश सरकारका २६ वटा कार्यालयका ६० वटा भवनमा प्रत्यक्ष क्षति पुगेको थियो भने भौतिक पूर्वाधारतर्फ मात्रै ५७ करोड ४० लाख रूपैयाँ तथा सवारीसाधन र जिन्सीसमेत जोड्दा कुल १ अर्ब १० करोड रूपैयाँको क्षति भएको थियो ।

पूर्ण रुपमा ध्वस्त संरचना हटाएर नयाँ निर्माण गर्न करिब १ अर्ब ३० करोड रूपैयाँ लाग्ने डिभिजनल इन्जिनियर भूपेन्द्रकुमार यादवले आफ्नो आकलन सुनाए ।

मर्मत सम्भव नभएका भवनलाई ७ करोड

भौतिक पूर्वाधार मन्त्री भरतबहादुर केसीका अनुसार क्षति पुगेका ६० मध्ये सहरी विकास तथा भवन कार्यालय (मकवानपुर) र प्रदेशसभा भवन पूर्ण रुपमा क्षतिग्रस्त भएका छन्। अन्य भवनहरु मर्मत गरेर सेवा सुचारू गरिए पनि यी दुई भवन भने नयाँ नै बनाउनुपर्ने अवस्था छ।

यसका लागि चालु आर्थिक वर्षमा ७ करोड रूपैयाँ विनियोजन गरिएको छ। सहरी विकास कार्यालय पुरानै स्थानमा बनाइनेछ भने प्रदेशसभा भवन हेटौंडा १६ र १९ मा प्रस्ताव गरिएको प्रशासनिक भवन निर्माणस्थलमा बनाइनेछ।

प्रदेश सरकारको एकीकृत प्रशासनिक भवन निर्माणका लागि ३१.२ हेक्टर वन क्षेत्रका ५ हजार २२६ वटा रूख कटान गर्ने प्रक्रिया सुरू भएको मन्त्रालयले जनाएको छ। नयाँ भवन नबनेसम्मका लागि प्रदेशसभा बैठक हाल हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको सभाहलबाट सञ्चालन भइरहेको छ।

यसका साथै, आन्दोलनमा भाडाका निजी घरहरुमा सञ्चालित सरकारी कार्यालयहरुमा समेत क्षति पुगेको थियो। सरकारले निजी घरको सीधै मर्मत गर्न नमिल्ने भएकाले ती कार्यालय पुन: भाडामा लिएर सेवा सञ्चालनमा ल्याइएको छ। अनलाइन खबरबाट ।

मकवानपुरको इन्द्रसरोवरमा इभी दुर्घटना हुँदा चार जनाको मृत्यु, चार घाइते



मकवानपुर। मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिका ३ सुकौरामा यात्रुवाहक विद्युतीय सवारी इभी सडकबाट करिब एक हजार मिटर तल खस्दा चार जनाको घटनास्थलमै मृत्यु भएको छ भने चार जना घाइते भएका छन्।

मंगलबार दिउँसो करिब ३ बजे काठमाडौंबाट वीरगञ्जतर्फ आउँदै गरेको म.प्र.०३-००१ ज ०७२० नम्बरको यात्रुवाहक इभी हेटौंडा-भीमफेदी-कुलेखानी-फाखेल सडकखण्डअन्तर्गत सुकौरा क्षेत्रमा सडकबाट करिब एक हजार मिटर तल खसेर दुर्घटनामा परेको हो।

दुर्घटनामा चार जना पुरूषको घटनास्थलमै मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ। मृत्यु हुनेमा सवारी चालकसमेत रहेको प्रारम्भिक विवरण प्राप्त भएको छ।

मृत्यु हुनेमा धनुषाधाम नगरपालिका-४, धनुषाका सुरज भट्टराई र कावासोती नगरपालिका-१, नवलपरासीका नरबहादुर ठकुरी रहेका छन्। अन्य दुई जनाको पहिचान खुल्न बाँकी छ।

दुर्घटनामा घाइते भएका दुई पुरूष र दुई महिलाको उद्धार गरिएको छ। घाइतेमध्ये दुई पुरूष र एक महिलालाई थप उपचारका लागि काठमाडौं पठाइएको छ भने एक जना महिलालाई उपचारका लागि हेटौंडा ल्याइएको प्रहरीले जनाएको छ।

दुर्घटनामा घाइतेहरूको विवरण यस्तो छ । चालक वारा कलैया उपमहानगरपालिका २४ बस्ने २० वर्षिय अमिर अन्सारीको टाउको दाईने खुट्टा र शरिरको बिभिन्न भागमा चोट अबस्थाम गम्भीर भइ उपचारको लागि ट्रमा सेन्टर काठमाडौ तर्फ पठाईएको छ ।

मकवानपुर हेटौडा-११ बस्ने बर्ष २३ वर्षिय कल्पना तामाङको ढाड खुट्टा र शरीरको विभिन्न भागमा चोट अबस्था गम्भिर भइ उपचारको लागि ट्रमा सेन्टर काठमाण्डौमाउपचार हुदै छ ।

वारा महागढीमाई नगरपालिका-११ बस्ने २१ वर्षिय बबिया कुमारी यादवको दाईने खुट्टा, शरिरको बिभिन्न भागमा चोट अवस्था मध्यम उपचारको लागि हेटौडा अस्पताल इन भइ उपचार हुदै छ। हाल नाम थर नखुलेको करिब ३५ वर्षको जस्तो देखिने पुरूष बोल्न नसक्ने गम्भिर घाईते भई उपचारको लागि ट्रमा सेन्टर काठमाण्डौंमा उपचार हुदै छ ।

दुर्घटनापछि प्रहरी चौकी खानीखेत, इलाका प्रहरी कार्यालय भीमफेदी, जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय मकवानपुर तथा जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरबाट प्रहरी टोली घटनास्थलमा पुगेको थियो। जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी उपरीक्षक श्यामबहादुर खत्रीको कमाण्डमा ट्राफिक प्रहरीसहित ३१ जना प्रहरी उद्धार तथा अनुसन्धानका लागि परिचालन गरिएको थियो।

घटनास्थलमा सशस्त्र प्रहरी र नेपाली सेनाको टोलीसमेत खटिएको प्रहरीले जनाएको छ। प्रारम्भिक विवरणअनुसार उक्त इभीमा चालकसहित ८ जना सवार रहेको खुलेको प्रहरीले जनाएको छ।

७० किलोमिटर सडक विस्तारको ठेक्का

मकवानपुर । एडीबीको सहुलियत ऋणमार्फत सञ्चालन हुने हेटौंडा-नारायणगढ सडक विस्तार आयोजनाको ठेक्का आह्वान भइसकेको छ । हेटौंडाको राप्ती पुलदेखि चितवनको गोन्द्राङसम्मको ७० किलोमिटर सडकलाई तीनवटा प्याकेजमा विभाजन गरेर ठेक्का प्रक्रिया अघि बढाइएको हो ।

पहिलो प्याकेजमा मकवानपुर जिल्लाभित्र पर्ने ४० किलोमिटर, दोस्रो प्याकेजमा मकवानपुर सीमादेखि चितवनको टिकौलीसम्मको २६ किलोमिटर र तेस्रो प्याकेजमा टिकौलीदेखि गोन्द्राङसम्मको ४ किलोमिटर सडक समेटिएको छ ।

एसियाली हाइवे स्ट्यान्डर्डअनुसार सडकलाई चार लेनमा विस्तार गरिनेछ । विस्तारका क्रममा टिकौली जंगल क्षेत्रमा भने करिब २ किलोमिटर लामो भायडक्ट निर्माण गर्ने योजना छ ।

टिकौलीमा २ किलोमिटर भायडक्ट :

चितवनको टिकौली जंगल क्षेत्र 'बरण्डाभार करिडोर' अन्तर्गत पर्ने भएकाले सडक विस्तार गर्दा वन्यजन्तुको आवागमनमा अवरोध नहोस् भनेर भायडक्ट निर्माण गर्न लागिएको हो । सवारीसाधन भायडक्टमाथिबाट सञ्चालन हुनेछन् भने वन्यजन्तुले भायडक्टमुनिबाट सडक पार गर्न सक्ने व्यवस्था गरिनेछ ।

करिब दुई किलोमिटर लामो भायडक्टमा ६७ वटा पिल्लर निर्माण गर्ने योजना छ । पिल्लर बीच करिब ३० मिटरको दूरी रहनेछ । यही भायडक्ट निर्माणका लागि एडीबीले २ करोड अमेरिकी डलर अनुदान उपलब्ध गराउने भएको हो ।

बरण्डाभार क्षेत्र नेपालको दक्षिणतर्फको चुरे र उत्तरतर्फको महाभारत शृंखलालाई जोड्ने महत्वपूर्ण जैविक करिडोर हो । यो क्षेत्र चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज हुँदै भारतको वाल्मीकि टाइगर रिजर्भसम्मको वन्यजन्तु आवागमनसँग जोडिएको छ ।

हेटौंडा-नारायणगढपछि मुग्लिङ-आँबुखैरेनी :

एडीबीको सहयोगमा हेटौंडा-नारायणगढसँगै पृथ्वी राजमार्गको मुग्लिङ-आँबुखैरेनी सडक खण्ड पनि विस्तार गर्ने योजना छ । मुग्लिङ-पोखरा सडक करिब ९० किलोमिटर लामो छ । यसअन्तर्गत आँबुखैरेनी-जामुने ४१।४५ किलोमिटर र जामुने-पोखरा ३८।८८ किलोमिटर सडक विस्तारको काम भइरहेको छ ।

तर मुग्लिङ-आँबुखैरेनीको ८।२५० किलोमिटर खण्ड अझै विस्तार हुन सकेको छैन । उक्त खण्ड विस्तारका लागि एडीबीको सहमति प्राप्त भएपछि ठेक्का आह्वान गरिने सडक विभाग आयोजना निर्देशनालय ९एडीबी०का आयोजना निर्देशक चुडाराज ढकालले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार मुग्लिङ-आँबुखैरेनी खण्डको बिड डकुमेन्ट सहमतिका लागि एडीबी पठाइसकिएको छ । एडीबीको सहमति प्राप्त हुनासाथ ठेक्का प्रक्रिया अघि बढाइनेछ ।

मुग्लिङ-आँबुखैरेनी सडक खण्डमा भौगोलिक तथा संरचनागत जटिलता रहेकाले सडकको दुवै किनारबाट विस्तार गर्ने योजना बनाइएको छ । यसका लागि दुईवटा पुल निर्माण गरिनेछ । नयाँ रेखांकनका लागि मन्त्रिपरिषद्बाट स्वीकृति प्राप्त भइसकेको आयोजनाले जनाएको छ ।

सम्झौता आगामी नोभेम्बरमा : एडीबीबाट प्राप्त हुने ऋण तथा अनुदानका सम्बन्धमा नेपाल सरकार र एडीबीबीच वार्ता भइसकेको छ । अर्थ मन्त्रालय र एडीबीबीच ऋणसम्बन्धी सम्झौता आगामी नोभेम्बरमा हुने कार्यतालिका रहेको सडक विभागले जनाएको छ ।

एडीबीबाट प्राप्त हुने १ करोड अमेरिकी डलर ऋण कर्णाली राजमार्गको सडक सुरक्षामा उपयोग गरिनेछ । ६८२ किलोमिटर लामो कर्णाली राजमार्गको करिब ७३ किलोमिटर खण्डमा सडक सुरक्षा, सडक चौडा गर्ने, मोड सुधार, ब्यारिकेट निर्माण, ढलानलगायतका काम गरिनेछ ।

यसरी एडीबीको करिब ४६ अर्ब ७० करोड रुपैयाँ सहयोगमध्ये सबैभन्दा ठूलो हिस्सा हेटौंडा-नारायणगढ सडक खण्डमा खर्च हुने भएको छ । ७० किलोमिटर सडक विस्तारका लागि २४ करोड ५० लाख अमेरिकी डलर छुट्याइनुका साथै टिकौलीमा निर्माण हुने भायडक्टका लागि थप २ करोड अमेरिकी डलर अनुदान आउने भएपछि हेटौंडा-नारायणगढ सडक विस्तार आयोजनामा एडीबीको कुल २६ करोड ५० लाख अमेरिकी डलर बराबरको ऋण तथा अनुदान सहयोग जोडिनेछ।

सहीखबर

तर्क

www.saheekhabar.com

२०८३ असोज १ विहीबार,
जि.प्र.का.मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७०

धेरै नेपालीहरू किन खाइरहेका छन् भिटामिन-डी ?



विष्णु विश्वकर्मा

‘मान्छेको तौल, उचाइ, उनीहरूको बसोबास, जीवनशैली, पहिरनलगायतका आधारमा पनि औषधिको मात्रा फरक पर्छ। महिला र पुरूषलाई फरक-फरक मात्राको औषधि चाहिन्छ’ उनले भने, ‘त्यसैले गुगल गरेर आफै डाक्टर बन्ने काम गर्नु हुँदैन।’

केही समययता नेपालमा भिटामिन-डी औषधि खानेहरूको संख्या बढेको छ। थकान, आलस्य, मासंपेसी दुख्ने, काममा रूचि नहुने लगायत समस्या देखिएका युवा उमेरका व्यक्तिलाई पनि डाक्टरले भिटामिन-डी सिफारिस गरेको पाइन्छ। त्यसको मतलब के हिजोआज शरीरमा भिटामिन-डीको मात्रा घट्ने क्रम बढेको हो? आखिर किन भिटामिन-डी खानुपर्ने अवस्था आउँदैछ ?

यो स्टोरीमा हामी यसैबारे चर्चा गर्दैछौं। यसका लागि हामीले कुरा गरेका छौं, पोखराको गण्डकी मेडिकल कलेजका सह-प्राध्यापक तथा मेडिप्लस हस्पिटलका कन्सल्ट्यान्ट फिजिसियन डा. सरोज पोखरेलसँग।

उनका अनुसार सधैं गर्दै आएको काममा पनि थकान महसुस हुन्छ, मासंपेसीहरू कटकट दुख्छन् र कुनै पनि काममा रूचि घट्दै जान्छ भने त्यसको एउटा कारण भिटामिन-डीको कमी हुनसक्छ।

उनले हामीलाई भिटामिन-डी के हो, त्यसले के काम गर्छ, त्यसको स्रोत के हो र यो औषधि खाने क्रम किन बढेको छ भन्नेबारे विस्तारमा बताए । यो भनेको हाम्रो शारीरिक वृद्धि-विकासका लागि अत्यावश्यक भिटामिन हो। पानी र चिल्लो पदार्थमा घुल्ने यो भिटामिनले क्याल्सियम सोसेर हड्डी बलियो बनाउने काम गर्छ । साथै, मांसपेसी बलियो बनाउन र छालाका रोगहरूबाट जोगाउन पनि यसले भूमिका खेल्छ।

त्यस्तै, रक्तचाप सन्तुलनमा राख्नुका साथै मुटुको स्वास्थ्यदेखि मधुमेह र क्यान्सरजस्ता रोगको जोखिम कम गर्नमा पनि भिटामिन-डीले सहयोग पुऱ्याउँछ। यसले हाम्रो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ।

यी त शारीरिक लाभका कुरा भए, हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यका लागि पनि भिटामिन-डी नभई हुँदैन। डिप्रेसन कम गराउन र हाम्रो मुड सन्तुलनमा राख्न यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने डा. पोखरेल बताउँछन् ।

यसरी शरीरलाई बहुआयामिक लाभ दिने भिटामिन-डी परिपूर्ति गर्न हामीले धेरै मिहिनेत गर्नुपर्दैन। चुपचाप बसेर पनि शरीरलाई चाहिने भिटामिन-डी प्राप्त गर्न सक्छौं। त्यो कसरी भने, यसको प्रमुख स्रोत नै घामको किरण हो।

घाम ताप्दा हाम्रो छालाको बाहिरी तहले घामका किरण सोसेर भित्र लैजान्छ। त्यसबाट कलेजो र मिर्गौंलाले भिटामिन-डी बनाउँछ र र गतमा प्रवाह गर्छ। डा. पोखरेलका अनुसार शर ीरलाई चाहिने ९० प्रतिशत भिटामिन-डी घामबाटै पाइन्छ। यसबाहेक दूध, दही, पनिर, साल्मोन माछा, अन्डाको पहेँलो भाग, कलेजो लगायत खानेकुरामा पनि भिटामिन-डी हुन्छ। तर यी खानाले भिटामिन-डीको परिपूर्ति एकदमै कम गर्छ।

त्यसैले हाम्रो शरीरमा भिटामिन-डीको मात्रा अत्यन्तै कम विन्दुमा झरेको छ भने खानाबाट सजिलै पूर्ति हुन सक्दैन। घाम तापेर त्यसको किरणलाई भिटामिन-डीमा परिणत गर्न पनि समय लाग्छ। त्यस्तो अवस्थामा शारीरिक तथा मानसिक समस्या कम गर्न भिटामिन-डी औषधि नै खानुपर्ने डा. पोखरेल बताउँछन्।

यहाँ प्रश्न उठ्छ, शरीरमा भिटामिन-डी कम भएको कसरी थाहा पाउने त ?

हामीले यही प्रश्न डा. पोखरेललाई सोधेका थियौं। उनले भने, ‘भिटामिन-डी कम हुँदा मांसपेसी र जोर्नीहरू दुख्छन्। बढी थकान महसुस हुन्छ। काम गर्न जाँगर चल्दैन। सधैं अल्छी लागिरहने, मुड एकदमै लो हुने, दिक्क लाग्ने, जे कुरामा पनि झर्को लाग्ने लगायतका लक्षण देखिन्छन्।’

यति मात्र होइन, भिटामिन-डीको कमीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्ने हुँदा सामान्य बिरामी हुँदा पनि निको हुन समय लाग्छ। उच्च रक्तचापका बिरामीलाई नियमित औषधि खाँदा पनि रक्तचाप नियन्त्रणमा आउँदैन। बच्चाहरूका हकमा भिटामिन-डीको कमीले खुट्टा बांगो हुने समस्या देखिन्छ।

यस्ता लक्षणका अतिरिक्त भिटामिन-डीको मात्रा सन्तुलित छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउने मुख्य तरिका रगत परीक्षण नै हो।

रगत परीक्षण गर्दा भिटामिन-डीको मात्रा ३० देखि १०० न्यानोग्राम प्रतिमिलिलिटर छ भने अवस्था ठिक छ भन्ने बुझिन्छ। त्योभन्दा कम, अर्थात् १० देखि ३० न्यानोग्राम प्रतिमिलिलिटर छ भने शरीरलाई भिटामिन-डी पुगेको छैन भन्ने थाहा हुन्छ। अझ १० न्यानोग्राम प्रतिमिलिलिटर भन्दा तल झरेको छ भने एकदमै जोखिमपूर्ण अवस्था मानिन्छ।

भिटामिन-डी धेरै हुनु पनि राम्रो होइन। यदि १०० न्यानोग्राम प्रतिमिलिलिटरभन्दा बढी छ भने त्यो आवश्यकताभन्दा धेरै हो। यसले शरीरलाई हानि गर्छ। नेपालीहरूमा भिटामिन-डी आवश्यकताभन्दा बढी भएको अपवादमा मात्र भेटिने उनी बताउँछन्। ‘मैले दैनिक हेर्ने बिर ामीमध्ये २० देखि ३० प्रतिशतमा भिटामिन-डी अत्यन्तै कम पाएको छु,’ उनले भने, ‘त्यस्ता बिर ामीलाई औषधिसँगै घाममा बस्न र भिटामिन-डीयुक्त खानेकुरा खान सल्लाह दिन्छु।’

भिटामिन-डीको मात्रा कम हुनुको कारण के त ?

डा. पोखरेल तीन कारण औंल्याउँछन् –

पहिलो, भौगोलिक कारण। हिमाली र उच्च पहाडी भूभागमा घाम कम लाग्छ। ती क्षेत्रका मानिसमा स्वाभाविक रूपले भिटामिन-डी कम हुन्छ।

दोस्रो कारण हो, जीवनशैली।

हिजोआज अधिकांश मानिस बिहान ९ देखि बेलुकी ५ बजेसम्म कार्यालयभित्र बसेर काम गर्छन्। उनीहरू घामको सम्पर्कमा आउन पाउँदैनन्। यसले शरीरमा भिटामिन-डीको मात्रा कम हुन्छ।

फुर्सदिला मान्छे पनि बाहिर कमै हिँड्छन्। धेरै समय घरभित्रै बस्छन्। पहिले साना केटाकेटी घरबाहिर खेल्न निस्कन्थे। अचेल उनीहरू पनि मोबाइल चलाएर घरभित्रै भुल्छन्। यसले सानै उमेरमा भिटामिन-डीको कमी हुन्छ।

र तेस्रो कारण हो, कस्मेटिक पदार्थको अत्यधिक प्रयोग। अचेल जो बाहिर निस्कन्छन्, उनीहरू पनि घामले छाला डढ्ला भनेर विभिन्न किसिमका कस्मेटिक पदार्थ दलेर हिँड्छन्। यसो गर्दा छालाले घामको किरण सोस्न पाउँदैन र हाम्रो शरीरले भिटामिन-डी कम उत्पादन गर्छ।

‘सनस्क्रिन लगाउँदा एसपिएफ १५ भन्दा कमको लगाउनुपर्छ। त्योभन्दा बढीको लगायो भने जति घाममा बसे पनि हाम्रो छालाले घामको किरण सोस्दैन’, डा. पोखरेलले भने।

यसबाहेक हामीले लगाएको कपडाले पनि घामको किरण शरीरमा प्रवेश गर्नबाट रोक्छ। पोखरेलका अनुसार सूर्यको प्रकाशबाट भिटामिन-डी पाउन शरीरको १० देखि ३० प्रतिशत भाग घाममा देखिनुपर्छ। अनुहार र हातखुट्टाका धेरै भागमा घाम पर्नुपर्छ। तर बाहिर हिँड्दा हाम्रो शरीर ढाकिएको हुन्छ। जाडो याममा त कपडाको पत्र झनै बढी हुन्छ। यसले शरीरलाई चाहिने भिटामिन-डी उत्पादन गर्न घामको किरण पुग्दैन।

भिटामिन-डी कम हुनुमा केही रोग पनि जिम्मेवार छन्।

हाम्रो छालाले घामको किरण सोसेपछि त्यसलाई कलेजो र मिर्गौंलाले भिटामिन-डीमा परिणत गर्छ। छालासम्बन्धी रोग, मिर्गौंला वा कलेजोसम्बन्धी रोग लागेको छ भने पनि भिटामिन-डी कम हुनसक्छ।

छालाको रङले पनि घामको किरण सोस्ने मात्रा फरक पर्छ। डा. पोखरेलका अनुसार सेतो छाला भएको मान्छे १० देखि ३० मिनेट मात्र घाममा बस्दा पनि पर्याप्त किरण सोसिन्छ भने अलि कालो छाला हुनेहरू आधा घन्टादेखि २ घन्टासम्म बस्नुपर्छ।

उमेर बढ्दै जाँदा छालाको बनावट परि वर्तन हुने भएकाले पनि पर्याप्त किरण सोस्न घाममा बढी समय बिताउनुपर्छ।

त्यस्तै, मोटो मान्छेलाई भिटामिन-डीको कमी धेरै हुन सक्छ। भिटामिन-डी चिल्लो पदार्थमा सजिलै घुल्छ। त्यसैले मोटो मान्छेको शरीरमा हुने चिल्लो पदार्थले नै भिटामिन-डी सोसेर राख्छ। ‘बढ्दो उमेर र मोटोपनका कारण शर ीरमा भिटामिन-डी पर्याप्त भए पनि उपयोगमा नआएको हुनसक्छ’ डा. पोखरेलले भने।

यस्ता क्लिनिकल अवस्थाबाहेक भिटामिन-डी खपत बढ्नुको अर्को कारण पनि छ। पछिल्लो समय भिटामिन-डी परीक्षण गर्ने प्रविधि नेपालमा सहजै उपलब्ध छ। परीक्षण गर्ने क्रम बढेपछि स्वाभाविक रूपले औषधि खानेहरूको संख्या पनि बढेको पोखरेल बताउँछन्।

उनका अनुसार नेपालमा भिटामिन-डी परीक्षण हुन थालेको १० देखि १५ वर्ष मात्र भयो। त्योभन्दा अगाडि परीक्षण सहज थिएन। अत्यन्तै महँगो पर्थ्यो। रगतको नमूना भारत पठाउनुपर्थ्यो। नेपालमा सहजै परीक्षण हुन थालेपछि धेरै किसिमका रोगमा भिटामिन-डी परीक्षण गर्न थालियो। यसले भिटामिन-डी कम भएका बिरामी पहिचान भएको र औषधि खानेहरू बढेको उनको भनाइ छ।

अर्कातिर, अमेरिका वा युरोपेली मुलुकतिर भिटामिन-डी लगायत अरू सप्लिमेन्ट औषधि खाने चलन धेरै छ। हिजोआज नेपालीहरूका धेरै आफन्त अमेरिका वा युरोप पुगेका छन्। योसँगै सप्लिमेन्ट खाने चलन भित्रिएको छ। परिवारका कोही अमेरिका वा युरोपबाट आउँदा अनेकथरि सप्लिमेन्ट औषधि उपहार ल्याइदिन्छन्।

यसले रगत परीक्षण नै नगरी भिटामिन-डी खानेहरूको संख्या पनि बढेको उनी बताउँछन्। तर यसो गर्नु घातक हुनसक्छ।

डा. पोखरेलका अनुसार शरीरलाई भिटामिन-डी चाहिएको छ भने डाक्टरसँग परामर्श लिनुपर्छ र उनीहरूले भनेको मात्रामा खानुपर्छ। भिटामिन-डी औषधि कुनै दैनिक खाने हुन्छ भने कुनै साताको एकचोटि र कुनै महिनाको एकचोटि खाने हुन्छ। शरीरमा भिटामिन-डी कति कम भएको हो, त्यो हेरेर डाक्टरले औषधिको मात्रा तोक्छन्। मनलाग्दी खाँदा चाहिनेभन्दा बढी हुनसक्छ। साधारणतया ८ देखि १२ साता औषधि खाने, घाम ताप्ने र भिटामिन-डीयुक्त खानेकुरा नियमित खाए भिटामिन-डी सामान्य अवस्थामा फर्कने पोखरेल बताउँछन्।

‘मान्छेको तौल, उचाइ, उनीहरूको बसोबास, जीवनशैली, पहिरन लगायतका आधारमा पनि औषधिको मात्रा फरक पर्छ। महिला र पुरूषलाई फरक-फरक मात्राको औषधि चाहिन्छ’ उनले भने, ‘त्यसैले गुगल गरेर आफै डाक्टर बन्ने काम गर्नु हुँदैन।’

कुन समयको घाम कसरी ताप्ने भन्नेले पनि भिटामिन-डी कम वा बेसी हुनसक्छ।

भिटामिन-डी परिपूर्तिका लागि बिहान १० देखि दिउँसो ३ बजेसम्मको घाम ताप्न उत्तम मानिन्छ। हाम्रो शरीरको तीन प्रतिशत भागले त्यति बेलाको घाम देख्न पायो भने भिटामिन-डी परिपूर्ति हुने पोखरेलको भनाइ छ।

‘यसरी नियमित घाम ताप्नु पनि पर्दैन। साताको तीन दिन तापे पुग्छ,’ उनले भने, ‘छालाको रोग भएकाहरूलाई भने त्यति बेलाको घामले एलर्जी हुनसक्छ। त्यस्ता बिरामीलाई हामी बिहानको घाम ताप्न भन्छौं।’

अन्य कुनै रोगका लागि लामो समय औषधि खानुपरेका बिरामीलाई भिटामिन-डी सँगै दिँदा रोग छिटो निको भएको विभिन्न अनुसन्धानले देखाएको छ। त्यसैले भिटामिन-डी परीक्षणलाई सँगसँगै लैजानुपर्छ भन्ने डाक्टरहरूको धारणा र हेको पोखरेल बताउँछन्।

‘धेरै नेपालीलाई अझै पनि भिटामिन-डीबारे राम्रो जानकारी छैन। मेरो विचारमा बदलिँदो जीवनशैलीले हामी धेरैमा भिटामिन-डी कम हुन सक्छ। परीक्षण बढाउने हो भने औषधि खानुपर्नेहरू अझै बढ्न सक्छन्’ उनले भने।

सेतोपाटीबाट

घरजग्गा कारोबारमा बागमती अगाडि



○ सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर । बागमती प्रदेशमा घरजग्गा कारोबार पछिल्लो आर्थिक वर्षमा उल्लेख्य रुपमा बढेको छ ।

आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को चौथो त्रैमासमा बागमती प्रदेशमा घरजग्गाको राजीनामा कारोबार संख्या अघिल्लो आर्थिक वर्षको सोही अवधिको तुलनामा ६९ दशमलव ३८ प्रतिशतले वृद्धि भएको हो ।

घरजग्गा कारोबारसँगै कारोबार भएको कुल क्षेत्रफल र कारोबारको मूल्यसमेत बागमतीमा उल्लेख्य रुपमा बढेको तथ्यांकले देखाएको छ ।

बागमती प्रदेशमा गत आवमा घरजग्गा कारोबार भएको कुल क्षेत्रफल अघिल्लो आर्थिक वर्षको सोही अवधिको तुलनामा ५० दशमलव २४ प्रतिशतले बढेको छ ।

घरजग्गा कारोबारको कुल मूल्य वृद्धिमा पनि बागमती प्रदेश सबैभन्दा अगाडि देखिएको छ । गत आवमा बागमतीमा घरजग्गा कारोबारको कुल मूल्य अघिल्लो आर्थिक वर्षको तुलनामा १७५ दशमलव ३३ प्रतिशतले बढेको छ । सातवटै प्रदेशमा कारोबारको कुल मूल्य बढे पनि बागमतीको वृद्धि सबैभन्दा उच्च हो ।

हेटौंडामा कारोबार भएको क्षेत्रफल दोब्बरभन्दा बढी

बागमती प्रदेशभित्रको हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा घरजग्गा कारोबार अझ तीव्र रुपमा बढेको देखिएको छ ।

आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा हेटौंडामा कारोबार भएको घरजग्गाको कुल क्षेत्रफल अघिल्लो आर्थिक वर्षको तुलनामा १०४ दशमलव १६ प्रतिशतले वृद्धि भएको छ ।

यसले हेटौंडामा घरजग्गा कारोबारका लागि प्रयोग भएको क्षेत्रफल एक वर्षको अवधिमा दोब्बरभन्दा बढी पुगेको देखाउँछ । हेटौंडा उपमहानगरपालिका ११ वटा उपमहानगर पालिकामध्ये कारोबार भएको कुल क्षेत्रफल वृद्धिका आधारमा सबैभन्दा अगाडि रहेको छ ।

घरजग्गा कारोबारको मूल्यमा पनि हेटौंडाले सबै उपमहानगरपालिकालाई उछिनेको छ । गत आवमा हेटौंडामा घरजग्गा कारोबार को कुल मूल्य अघिल्लो आर्थिक वर्षको तुलनामा १८६ दशमलव ८० प्रतिशतले बढेको छ । ११ वटै उपमहानगरपालिकामा घरजग्गा कारोबार को कुल मूल्य बढे पनि हेटौंडाको वृद्धि सबैभन्दा उच्च हो ।

कारोबार संख्यामा पनि हेटौंडा वृद्धि

उपमहानगरपालिका स्तरमा आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को चौथो त्रैमासमा कलैया उपमहानगरपालिका बाहेक सबै उपमहानगर पालिकामा घरजग्गा कारोबारको संख्या बढेको छ ।

धनगढी उपमहानगरपालिकामा कारोबार संख्या सबैभन्दा धेरै ७३ दशमलव १६ प्रतिशतले बढेको छ भने कलैयामा कारोबार संख्या स्थिर रहेको छ ।

बागमती प्रदेशमा भने घरजग्गा कारोबारको समग्र वृद्धि अन्य प्रदेशको तुलनामा निकै बलियो देखिएको छ । राजीनामा कारोबार संख्या, कारोबार भएको क्षेत्रफल र कारोबारको कुल मूल्य तीनै सूचकमा बागमतीको वृद्धि उल्लेख्य रहेको छ ।

साना प्लटको कारोबार बढी

गत आवमा सातवटै प्रदेशमा २ दशमलव ५ देखि १० आना क्षेत्रफलका प्लटको कारोबार सबैभन्दा धेरै भएको छ ।

अघिल्लो आर्थिक वर्षमा मधेश प्रदेशमा भने २० आनाभन्दा बढी क्षेत्रफलका प्लटको कारोबार सबैभन्दा धेरै थियो । अन्य प्रदेशमा भने २ दशमलव ५ देखि १० आना क्षेत्रफलका प्लट नै बढी कारोबार भएका थिए ।

समग्र तथ्यांकले बागमती प्रदेशमा घर जग्गा बजार चलायमान बन्दै गएको देखाएको छ । त्यसको प्रभाव हेटौंडामा अझ स्पष्ट देखिएको छ ।

विशेषगरी कारोबार भएको क्षेत्रफल र कारोबारको कुल मूल्यमा आएको ठूलो वृद्धिले हेटौंडाको घरजग्गा बजारमा पछिल्लो एक वर्षमा उल्लेख्य विस्तार भएको संकेत गरेको छ ।

“एमालेलाई निर्णायक शक्तिको रूपमा पुनस्थापित गर्छौं”

○ सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर । नेकपा एमालेलाई पुनर्जागरण तथा पुनर्गठनद्वारा राष्ट्रिय निर्णायक शक्तिको रुपमा पुनस्थापित गर्ने नेकपा एमाले केन्द्रीय लेखा आयोग सदस्य नवीन सिग्देलले बताउनु भएको छ ।

नेकपा एमाले गढि गाउँपालिका कमिटीद्वारा आयोजित मिसन पार्टी जागरण २०८३ को अभिमूखीकरण कार्यक्रममा उहाँले पार्टीप्रति लगाईएका सबै भ्रमलाई चिर्ने, कार्यकर्ता र जनतामा देखापरेको निरासा अन्त्य गर्ने र पहिलो शक्तिको रुपमा एमालेलाई स्थापित गरिने बताए । बालेन्द्र सरकारप्रतिको जनताको मोहभङ्ग हुँदै गईरहेको, संकट र विपत्तमा नेकपा एमाले जनताले खोजिरहेको उहाँले दावि गर्नुभयो । मकवानपुर गढी गाउँपालिकाको मिसन पार्टी जागरण २०८३ को केन्द्रीय प्रतिनिधि रहनु भएको सिग्देलले मिसन जागरण अभियान वडा, कार्यकर्ता र जनता केन्द्रीत हुने बताउनुभयो ।

प्रदेश कमिटीका सदस्य रामचन्द्र राईले जनतासंगको सम्बन्धलाई सुदृढ बनाउन हरेक कार्यकर्ता जनता समस्यामा जोडिन पर्ने बताउनु भयो । सबै तहको नेता र कमिटीले भएका कमिलाई सच्याएर मनाई र गराईमा एकरुपता हुनपर्ने बताउनु भयो ।

वर्तमान सरकारका मन्त्रीहरुबाट जनताले कुनै अपेक्षा नरहेको बताउँदै, सरकार गैर जिम्मेवार बन्दै गईरहेको उहाँको भनाई थियो । एउटा कम्युनिष्ट पार्टीको लक्ष्य निर्वाचन जित्ने मात्र नभएर सामाजिक रुपान्तरण ध्येय रहेको बताउनु भयो । उहाँले भन्नुभयो, विकास गतिशिल प्रक्रिया हो, जनअपेक्षा बढ्दो छ, नेकपा एमालेको नेतृत्वमा मात्र जनअपेक्षा सम्बोधन हुनसक्ने छ ।

नेकपा एमाले मकवानपुर जिल्ला कावा अध्यक्ष हिदम लामाले भूराजनीतिको प्रभाव नेपाली राजनीति विगतदेखि नै रहेको र अहिले ठाडो हस्तक्षेपले समस्या उत्पन्न भएको बताउनु भयो । जेठ २४ गते नेपालको ईतिहासमा कालोदिन राष्ट्रिय सम्पदा, सरकारी र व्यक्तिगत सम्पत्ति जलाउनु जेज्जीको माग नभएको जेज्जी आन्दोलनको खोलमा देश जलाउने कार्य भएको बताउनुभयो ।

उहाँले राष्ट्रियता, लोकतन्त्र, संविधानको रक्षा, विकास र समृद्धिको लागि नेकपा एमालेको विकल्प नरहेको बालेन्द्रको ६ महिने सरकार सञ्चालनमा देखिएको असक्षमताले नै प्रमाणित गरेको दावी गर्नुभयो ।

अभिमूखीकरणमा पार्टी सदस्यता नवीकरण र विस्तार, वडास्तरीय पार्टी सदस्य भेला, पार्टीको वडा र ठोल कमिटी पुनर्गठन, र जनसंगठन पालिका संयन्त्र भेला, चार्डपर्वको अवसरमा शुभकामना तथा चियापान विभिन्न कार्यक्रम तय गरिएको पालिका कमिटी सचिव रोमनाथ रेग्मीले बताउनु भयो ।

पालिका कमिटीका अध्यक्ष जीतबहादुर घिमिरेको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा जिल्ला सचिवालय सदस्य विदुर हुँमागाईं, कमिटीका उपसचिव अम्बिका अधिकारी, प्रदेश कमिटी सदस्य निर्मला देवकोटा, जिल्ला सचिवालय सदस्य मेम्बर लोलगायतको उपस्थित रहेका थिए ।

संविधान दिवस भव्यरुपमा मनाऔं

- संविधान देशको मुल कानून हो,
- नेपालको संविधानको मूल्य, मान्यता र सिद्धान्तको सबैले सम्मान र पालना गरौं,
- नेपालको संविधान जारी भएको दिन असोज ३ गते राष्ट्रिय उत्सवका रुपमा मनाऔं,
- संविधानप्रदत्त मौलिक हक र अधिकारसँगै कर्तव्य पनि जिम्मेवारीपूर्वक पुरा गरौं,
- संविधानले सुनिश्चित गरेका समानता स्वतन्त्रता सामाजिक न्याय र समावेशिताको सम्मान गरौं,
- विधिको शासन, लोकतन्त्र, गणतन्त्र र संघीयताको सुदृढीकरणमा योगदान गरौं ।

संविधानको प्रभावकारी कार्यान्वयनमार्फत सुशासन र सर्मद्धिको आधार बलियो बनाऔं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड