सम्पादकीय

भूमे साप्ताहिक

वर्ष ७ अङ्क ११ असोज २६ आईतबार

नागरिककै घरआँगनमा भूमे सरकार

भूमे गाउँपालिकाले सुरु गरेको निःशुल्क आँखा स्वास्थ्य शिविरले गाउँगाउँका नागरिकमा नयाँ आशा र उज्यालो भविष्य बोकेको छ। असोज २६ गतेदेखि कार्तिक १७ गतेसम्म सञ्चालन हुने यो शिविर केवल स्वास्थ्य सेवा वितरण मात्र होइन, गाउँपालिकाको जनमुखी दृष्टिकोण र दीर्घकालीन सोचको मूर्त रूप हो। यसरी सेवा नागरिककै घरआँगनमा पुऱ्याउने कार्य ग्रामीण जनताको स्वास्थ्य पहुँच विस्तारतर्फको ऐतिहासिक कदम हो। गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले उद्घाटन कार्यक्रममा भनेझैं, “आँखा रोगका कारण गाउँका नागरिकले अन्धकारमा बस्नुपर्ने अवस्था अब रहँदैन।” यो केवल उद्घोष होइन, व्यवहारमै देखिएको प्रतिबद्धता हो। स्वास्थ्य शाखा, जनप्रतिनिधि, स्थानीय संस्था तथा स्वयंसेवकहरूको सक्रियताले यो अभियानलाई थप जनमुखी र प्रभावकारी बनाएको छ।

सामान्यतः ग्रामीण भेगका नागरिकले आँखा रोगलाई बेवास्ता गर्ने, परीक्षणका लागि टाढा सहरसम्म पुग्न नसक्ने, खर्चिलो उपचारका कारण पछि हट्ने अवस्था देखिँदै आएको छ। तर भूमे गाउँपालिकाले **“स्वास्थ्य नागरिककहाँ”** पुऱ्याउने नीति मार्फत यी चुनौतीलाई उल्ट्याउने प्रयास गरेको छ। जुन अनुकरणीय छ। मोतिविन्दु रोग पत्ता लागेका बिरामीको शल्यक्रिया समेत रोल्पामा निःशुल्क गरिने भएकोले यस अभियानले दर्जनौं नागरिकलाई अन्धकारबाट उज्यालोतर्फ फर्काउने सम्भावना बोकेको छ। यस किसिमका स्वास्थ्य पहलहरूले केवल उपचार मात्र होइन, जनचेतना, विश्वास र राज्यप्रतिको लगाव समेत बढाउँछ। गाउँपालिकाको यो कदमले गाउँस्तरमै गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउन सकिन्छ भन्ने देखाएको छ।

अब प्रश्न के छ भने। यसलाई निरन्तरता दिन सकिन्छ ? स्थायी स्वास्थ्य प्रणालीका रूपमा रुपान्तरण गर्न सकिन्छ ? यदि स्थानीय तहले योजना, स्रोत र जनसहभागिता मिलाएर यस्ता अभियानलाई निरन्तरता दिन सके, भूमे मात्र होइन, पूरा रुकुमपूर्व उज्यालो दृष्टिकोणतर्फ अगाडि बढ्नेछ। यसका लागि जिल्लाका दुई गाउँपालिकाले पनि भूमेबाट सकरात्मक कामको थालनी सिक्न जरुरी देखिन्छ।

प्रकाशक

भूमे गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको
कार्यालय
खाबाङबगर, रुकुम (पूर्व)
लुम्बिनी प्रदेश नेपाल

गाउँ–गाउँमा पुगेर नागरिकलाई आँखा शिविर सञ्चालन गर्दै भूमे

❖ *बालाराम शेर्पाली*

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिकामा आईतबार देखि निःशुल्क आँखा स्वास्थ्य शिविर सुरु भएको छ।आज २६ गते आईतबारदेखि कार्तिक १७ गतेसम्म सञ्चालन हुने उक्त शिविरको उद्घाटन गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले रिबन काटेर गर्नुभयो।गाउँपालिकाले यसपटक आँखा स्वास्थ्य सेवामा विशेष प्राथमिकता दिँदै गाउँ–गाउँसम्म सेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले व्यापक अभियान सञ्चालन गरेको हो।

शिविर गाउँपालिकाको आयोजनामा र नेपाल आँखा कार्यक्रम, तिलगंगा आँखा प्रतिष्ठान तथा तिलगंगा सर्जिकल सामुदायिक आँखा केन्द्र लिवाङ (रोल्पा) को सहआयोजनामा सुरु गरिएको हो।नेपाल रेडक्रस सोसाइटी जिल्ला शाखा रोल्पाले कार्यक्रमको समन्वय गरेको छ।स्वास्थ्य शाखाले दिएको जानकारी अनुसार शिविरमार्फत गाउँपालिकाका सबै ९ वटै वडाका बस्तीहरूमा पुगेर निःशुल्क आँखा परीक्षण, मोतिविन्दु रोगी छनोट, निःशुल्क औषधि वितरण, चस्मा परीक्षण तथा आँखा सम्बन्धी सम्पूर्ण स्वास्थ्य जाँच गरिनेछ। उद्घाटन समारोहमा बोल्दै गाउँपालिका अध्यक्ष होमप्रकाश श्रेष्ठले आँखा स्वास्थ्य सेवामा गाउँपालिकाले विशेष पहल थालेको बताउनुभयो। उहाँले स्वास्थ्य सेवा प्रत्येक नागरिकको मौलिक हक भएको उल्लेख गर्दै गाउँपालिकाले प्राथमिक स्वास्थ्य

सेवालाई गाउँ–गाउँमा पुर्‍याउने दीर्घकालीन योजना अघि सारेको जानकारी दिनुभयो।“गाउँका नागरिकले आँखा रोगका कारण अन्धकारमा बस्नुपर्ने अवस्था अब रहँदैन,” अध्यक्ष श्रेष्ठले भन्नुभयो।“आँखा स्वास्थ्य संवेदनशील क्षेत्र हो।समयमै परीक्षण र उपचार नहुँदा स–साना समस्या गम्भीर बन्ने गरेका उदाहरण धेरै छन्।त्यसैले गाउँपालिकाले यो शिविरलाई अत्यन्तै प्राथमिकतामा राखेको छ।”

श्रेष्ठले नागरिकलाई तोकिएको मिति र स्थानअनुसार उपस्थित भई आँखा स्वास्थ्य परीक्षण गराउन आग्रह गर्दै सबै वडामा यो अवसर समान रूपमा पुग्ने आश्वासन दिनुभयो।उहाँले गाउँपालिकाले भविष्यमा पनि आँखा स्वास्थ्य लगायतका विशेष स्वास्थ्य सेवालाई निरन्तरता दिने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो।

गाउँपालिकाको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देबिलाल बिकले यस पटकको आँखा स्वास्थ्य शिविरलाई विगतका तुलनामा अझ व्यापक रूपमा सञ्चालन गरिएको जानकारी दिनुभयो।उहाँका अनुसार आँखा सम्बन्धी समस्यामा धेरैजसो ग्रामीण बासिन्दाले नियमित परीक्षण गर्न नपाउने र स्वास्थ्य संस्थामा पुग्न नसक्ने समस्या देखिएको हुँदा गाउँमै गएर सेवा पुर्‍याउने व्यवस्था गरिएको बताउनुभयो।नागरिकलाई स्वास्थ्य संस्थामा पुग्नुपर्ने अवस्थालाई घटाउँदै सेवा उनीहरूकै घरआँगनमा पुर्‍याउने लक्ष्य गाउँपालिकाको रहेको बताउनुभयो।

शिविर भूमे गाउँपालिका वडा नं.–१ लुगुमबाट औपचारिक रूपमा सुरु भइसकेको छ।यसपछि क्रमशः वडा नं. २ देखि ९ सम्मका गाउँवस्तीहरूमा तालिका अनुसार शिविर सञ्चालन हुँदै जानेछ।वडाका जनप्रतिनिधि, महिला समूह, युवाहरू र सामुदायिक संस्थाहरूको सक्रिय सहयोगमा शिविरलाई सहज र प्रभावकारी बनाइने गाउँपालिकाले जनाइएको छ।

मोतिविन्दु रोग पत्ता लागेका बिरामीहरूको शल्यक्रिया कार्तिक १९ र २० गते रोल्पा जिल्लाको थवाङमा गरिनेछ । शल्यक्रियामा सहभागी हुने बिरामीलाई गाउँपालिकाले आवश्यक सहजीकरण, यातायात र औषधि–उपचारमा सहयोग पुर्‍याउने तयारी गरेको छ।

नागरिकले गाउँपालिकाले चालेको सकरात्मक कदम र शिविर गाउँमै सञ्चालन भएकोमा खुसी व्यक्त गरेका छन्।यसरी गाउँपालिकाले सुरु गरेको आँखा स्वास्थ्य शिविरले स्थानीय बासिन्दालाई समयमै परीक्षण, उपचार तथा आवश्यक परे शल्यक्रियाको अवसर उपलब्ध गराउने अपेक्षा गरिएको छ।शिविरका क्रममा वडाध्यक्ष मनकाजी पुन, गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाका सन्जिप खड्का, समाजसेवी तथा युवा नेता चन्द्र रसाइली , विभिन्न राजनीतिक दल, समुदायका अगुवा स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वयंसेवकहरूको उपस्थिति रहेको थियो।

समाचार

वर्ष ७ अङ्क ११ २०८२ असोज २६ आईतबार

महतमा सुपथ मूल्य पसल सञ्चालन

❖ ***बिरस थापा क्षेत्री***

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिका –६ महतमा शुक्रबार देखि सुपथ मूल्य पसल सञ्चालनमा आएको छ। लुम्बिनी प्रदेश सरकार उद्योग, पर्यटन तथा उपभोक्ता हित संरक्षण निर्देशनालय तथा घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय रुकुम पूर्वी भागको सहयोगमा “पावल एण्ड एन्जल स्टोर” परिसरमा सस्तो पसल सञ्चालन गरिएको हो।

भूमे गाउँपालिका उपाध्यक्ष सबिना बुढा मगरले व्यानर पढेर पसलको उद्घाटन गर्नुभयो। स्थानीय नागरिकलाई दैनिक उपभोग्य सामग्री सुलभ मूल्यमा उपलब्ध गराउने उद्देश्यसहित सुपथ मूल्य पसल सञ्चालन गरिएको घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय रुकुम पूर्वका कार्यालय प्रमुख भोला प्रसाद शर्माले बताउनुभयो। उनका अनुसार गाउँघरमा खाद्यान्न आपूर्तिमा सहजता ल्याउन महतमा सहुलियत पसल खोलिएको हो। अब छिट्टै सिस्ने गाउँपालिका –२ नायगाड र पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिका कोलमा पनि सुपथ मूल्य पसल सञ्चालन गरिने तयारी गरिएको छ।

सस्तो पसलमार्फत मसिनो चामल, मोटो चामल, विभिन्न दाल, सन्फ्लावर तेल, चिनी, नुन र आटा पिठो छुट मूल्यमा बिक्री वितरण गरिनेछ। उदाहरणका लागि, मसिनो चामल प्रतिकिलो ९० रुपैयाँ, मोटो चामल ५४ रुपैयाँ, मास दाल १७० रुपैयाँ, मसुरो दाल १४० रुपैयाँ, सन्फ्लावर तेल प्रतिलिटर २३० रुपैयाँ, चिनी ९५ रुपैयाँ, नुन २५ रुपैयाँ र आटा पिठो ५२ रुपैयाँमा उपलब्ध हुनेछ।

उद्घाटन कार्यक्रममा घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय रुकुम पूर्वका प्रमुख भोला प्रसाद शर्मा, भूमे गाउँपालिका उपाध्यक्ष सबिना बुढा मगर, वडा अध्यक्ष विक्रम पुन मगर, अस्थायी प्रहरी पोस्ट महतका प्रहरी सहायक निरीक्षक तुल्सिराम चौधरी, नायब सुब्बा सन्तोष मल्ल, अध्यक्ष शुवर्ण सुनार, सञ्चालक सावित्रा बुढा मगर लगायत सरोकारवालाहरूको उपस्थिति थियो।

कार्यक्रम सञ्चालन नायब सुब्बा सन्तोष मल्लले गर्नुभएको हो। कार्यक्रममा सुपथ मूल्य पसलको उद्देश्य र योजनाबारे जानकारी दिइएको थियो। यसैबीच, घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयले भूमे गाउँपालिका – ६ महत र भूमे गाउँपालिका–२ खाबाङबगरका साना, मझौला तथा ठूला उद्योगहरूको अनुगमन तथा निरीक्षण समेत गरेको छ।

वर्ष ७ अङ्क ११ २०८२ असोज २६ आईतबार

इलाका प्रहरी कार्यालय चुनवाङद्वारा नागरिक सुनुवाइ कार्यक्रम सम्पन्न

❖ *साप्ताहिक संवाददाता*

समुदाय–प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत इलाका प्रहरी कार्यालय चुनवाङले शुक्रबार “नागरिक सुनुवाइ” कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ। शनिबार आयोजना गरिएको कार्यक्रममा स्थानीय जनप्रतिनिधि, समाजका अगुवाहरू, विभिन्न क्षेत्रका सरोकारवालाहरूको सक्रिय सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रम इलाका प्रहरी कार्यालय चुनवाङका कार्यालय प्रमुख प्रहरी निरीक्षक मोहन कुमार खड्काको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो। कार्यक्रममा भूमे गाउँपालिका –९ का वडा अध्यक्ष बिनोद बुढा प्रमुख अतिथि तथा गाउँ कार्यपालिका सदस्य भागीलाल दमाई विशेष अतिथि रहनुभएको थियो। कार्यक्रममा रेडियो पूर्वी रुकुमका अध्यक्ष लालबहादुर बिष्ट, राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, वित्तीय संस्था, समाजसेवी, बुद्धिजीवी, आमा समूह, युवा क्लबका सदस्यलगायत करीब ४१ जना स्थानीयवासी सहभागी रहेका थिए।

कार्यक्रमका अध्यक्ष प्रहरी निरीक्षक खड्काले आफ्नो जिम्मेवारी क्षेत्रभित्रको शान्ति–सुरक्षा अवस्था, अपराधका घटनाक्रम, र चालु आर्थिक वर्षमा देखिएका अपराधका अवस्थाबारे विस्तृत जानकारी प्रस्तुत गर्नुभएको हो। उहाँले नागरिकका प्रश्न, सुझाव र गुनासाहरू सम्बोधन गर्दै समुदाय र प्रहरीबीचको सहकार्यले मात्र प्रभावकारी अपराध नियन्त्रण सम्भव हुने बताउनुभयो।

निरीक्षक खड्काले समुदायस्तरमा देखिने आपराधिक क्रियाकलाप न्यूनीकरण तथा रोकथामका लागि इलाका प्रहरी कार्यालय सधैं तत्पर र प्रतिबद्ध रहेको उल्लेख गर्नुभयो। साथै, आगामी शुभदिपावली र छठ पर्वलाई दृष्टिगत गर्दै नागरिकले शान्त र भयरहित वातावरणमा चाडपर्व मनाउन सकून् भन्ने उद्देश्यका साथ विशेष सुरक्षा योजना तयार गरी प्रहरी जनशक्ति परिचालन गर्ने जानकारी दिनुभयो।

कार्यक्रमको सञ्चालन पृथक हिमाल ओलीले गर्नुभएको थियो। इलाका प्रहरी कार्यालय चुनवाङले यस्ता नागरिक सुनुवाइ कार्यक्रमलाई समुदाय–प्रहरी सम्बन्ध सुदृढ गर्ने महत्वपूर्ण माध्यमका रूपमा लिएको जनाएको छ।

स्टेरिङ लक हुँदा पिकअप दुर्घटना, मानवीय क्षति भएन

❖ *साप्ताहिक संवाददाता*

रुकुमपूर्वको भूमे गाउँपालिका –३ जितखोलामा शुक्रबार दिउँसो पिकअप जिप दुर्घटनामा परेको छ। लु २ च २९४१ नम्बरको उक्त जिप स्टेरिङ लक भएपछि सडकबाट अनियन्त्रित भई दुर्घटनामा परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुमपूर्वले जनाएको छ। प्रहरीका अनुसार भूमे गाउँपालिका –२ खाबाङबगरबाट सामान अनलोड गरी रुकुम पश्चिमको सोलाबाङतर्फ जाँदै गरेको उक्त गाडी मध्यपहाडी लोकमार्ग अन्तर्गत जितखोला नजिक पुग्दा एक्कासी स्टेरिङ लक हुँदा दुर्घटना भएको हो। दुर्घटनाका कारण गाडी सडक छेउतिर चिप्लिएर दुर्घटनाग्रस्त भएको बताइएको छ।

गाडीमा चालक र सहचालक मात्र सवार रहेका थिए। दुवै जना सकुशल रहेको र मानवीय क्षति नभएको प्रहरीले जानकारी दिएको छ। दुर्घटनापछि प्रहरी टोली घटनास्थलमा पुगेर आवश्यक अनुसन्धान र उद्धार कार्य गरेको थियो।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुमपूर्वलाई तीन प्रश्न ?

जिल्लामा जनशक्ति तथा स्रोत–साधन पर्याप्त छ?

जिल्लामा उद्धार तथा राहत कार्यका लागि नेपाल प्रहरीसँग आवश्यक जनशक्ति र स्रोत–साधन उपलब्ध रहेको तर पर्याप्त मात्रामा स्रोत साधन उपलब्ध छैन। आपतकालीन अवस्थाको सामना गर्न प्रहरीको विपद प्रतिकार्य उद्धार टोली, चौकीहरू तथा प्रहरीबिट सधैं तयारी अवस्थामा राखिएको छ। साथै, सशस्त्र प्रहरी, नेपाली सेना, स्थानीय तह, स्वास्थ्य संस्था र नागरिक समाजसँग सहकार्यगरी उद्धार तथा राहतकार्य प्रभावकारी रूपमा सञ्चालन गर्ने योजना बनाइएको छ।

यद्यपि ठूला विपद् वा दुर्गम क्षेत्रमा तत्काल उद्धार आवश्यक परेमा, अतिरिक्त जनशक्ति र साधनका लागि प्रदेश प्रहरी कार्यालय तथा केन्द्रबाट सहयोग माग्ने व्यवस्था पनि गरिएको छ। समग्रमा, जिल्लामा रहेका जनशक्ति र उपलब्ध स्रोत–साधन पर्याप्त छन्, र आवश्यक परेमा अन्य निकायसँग सहकार्य गरेर तुरुन्त उद्धार तथा राहतकार्य सञ्चालन गर्न सकिने अवस्था रहेको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुमपूर्वका डिएसपी उमा शंकर प्रसाद यादव हुनुहुन्छ ।

आकस्मिक घटना बाढी, पहिरो, आदि हुँदा तुरुन्त कस्तो प्रतिक्रिया दिने व्यवस्था छ ?

जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुकुम पूर्वमा आकस्मिक घटना जस्तै बाढी), पहिरो, आगलागी, दुर्घटना आदि (हुँदा तुरुन्तप्रतिक्रिया दिने एकिकृत विपद् मनसुनपूर्व तयारी तथा विपद् प्रतिकार्य योजना बनाईएको छ ।

२४ सैं घण्टा सक्रिय प्रहरी कन्ट्रोल नम्बरमा आकस्मिक खबर प्राप्त हुने बित्तिकै तत्काल प्रतिक्रिया टिमलाई सूचित गरिने, जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा प्रहरी निरीक्षकको कमाण्डमा ३५ जना र मातहत ईकाइहरुमा जु ७८को कमाण्डमा .अ.प्र. १जना गरी जम्मा सय १३ जनाको विपद् प्रतिकार्य टोली आवश्यक असभावको सामान सहित स्टेण्डबाई रहेको छ।

- ❖ छिटो प्रतिक्रिया टिम १५ जानाको प्रहरीको टोली आवश्यक सामाग्री सहित तत्काल

घटना स्थलतर्फ पठाउन सक्ने गरी तयारी हालतमा राखिएको,

- ❖ स्थानीय प्रहरी चौकीहरूसँग समन्वय घटनास्थल नजिकका चौकीहरूबाट तत्काल टोली परिचालन गर्ने गरी स्थानीय **LEOC** र **DEOC** लाई **Link** गरिएको तथा **LEOC** मा **Focal Person** तोकिएको,
- ❖ स्थानीय तह गाउँपालिका र सुरक्षा निकायबीच समन्वय आवश्यक उद्धार र राहत कार्यमा सहकार्य गरिने,
- ❖ सञ्चार माध्यम र सूचनाको द्रुत आदान–प्रदान सचांर सेट, फोन, र सोसियल मिडिया मार्फत जनतालाई जानकारी सहित सचेतना गराईने,
- ❖ उद्धारका उपकरण र सवारी साधन तयारी अवस्थामा रेस्क्यूका लागि प्रयोग हुने सामग्री, र गाडी तयार अवस्थामा राखिएको,
- ❖ जिल्ला प्रशासन तथा अन्य सरोकारवाला निकायहरुसँग आवश्यक समन्वय गरी विपद उद्धार सामाग्रीहरु तयारी हालतमा राखिएको साथै घाईते विरामीलाई तत्काल उपचार गर्ने व्यवस्था मिलाईएको,
- ❖ प्राथमिक उपचार र अस्पताल समन्वय — घाइतेहरुको उद्धार तथा प्राथमिक उपचारको लागि डाक्टर सहितको टिम स्टेण्डवाई रहेको ,
- ❖ विपद क्षतिबाट भएका बाटाघाटाहरु तत्काल मर्मत गर्नको लागि सम्बन्धित पक्षहरुसँग समन्वय गरी जिसेवीलाई स्टेण्डबाई राख्ने व्यवस्था मिलाईएको,
- ❖ विपद सम्बन्धी हेल्प डेस्क गठन गरिएको।
- ❖ मध्य पहाडी लोकमार्ग तथा सहित मार्ग सडक अवरुद्ध भएमा सिस्ने गाउँपालिकाको खोपिचार, काजिन्दा,बसपार्क र भूमे गाउँपालिकाको खाबाङबगर र पातिहाल्ना, पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिकाको तकसेरामा सवारी साधन रोक्नको लागि सुरक्षित स्थान तथा खुल्ला स्थानको पहिचान गरिएको ,
- ❖ जनताको सहयोग र सचेतना प्रवर्द्धन स्थानीय बासिन्दालाई सुरक्षित स्थानमा सार्न र सतर्क रहन अनुरोध गरिएको,अन्य उद्धार निकाय जस्तै सशस्त्र प्रहरी), नेपाल सेना, रेडक्रस आदिसँग सहकार्य ठूलो विपद् हुँदा संयुक्त (उद्धार कार्य सञ्चालन गरिने।

विपद् व्यवस्थापनमा स्थानीय तह, प्रशासन, सशस्त्र प्रहरी र समुदायबीच कस्तो समन्वय भइरहेको छ?

विपद् व्यवस्थापनमा सबै निकायबीच सहकार्य, सूचना आदान–प्रदान र एकीकृत कार्यशैली कायम गरी प्रभावकारी समन्वय भइरहेको छ।जिल्ला स्थित सम्पूर्ण सरोकारवाला निकायहरुसँग पनि समन्वय भईरहेको।विपद् सम्बन्धी जानकारी आदान–प्रदानका लागि प्रहरी, स्थानीय तह र प्रशासनबीच नियमित सूचना संप्रेषण प्रणाली सञ्चालनमा छ।सम्भावित विपद् बाढी),पहिरो, डुबान, आगलागी आदिको (जोखिम क्षेत्र पहिचान गर्न स्थानीय तह र समुदायसँग समन्वय गरी प्रारम्भिक मूल्यांकन गरिएको छ।विपद्् प्रभावित नागरिकको राहत वितरण र पुनःस्थापनामा प्रशासन र स्थानीय तहको नेतृत्वमा प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी समन्यात्मक सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्ने व्यवस्था गरिएको छ।

आधारभूत सेवाको अभाव झेलिरहेको कान्छो जिल्ला, सरकारको ध्यान कहिले जाला?

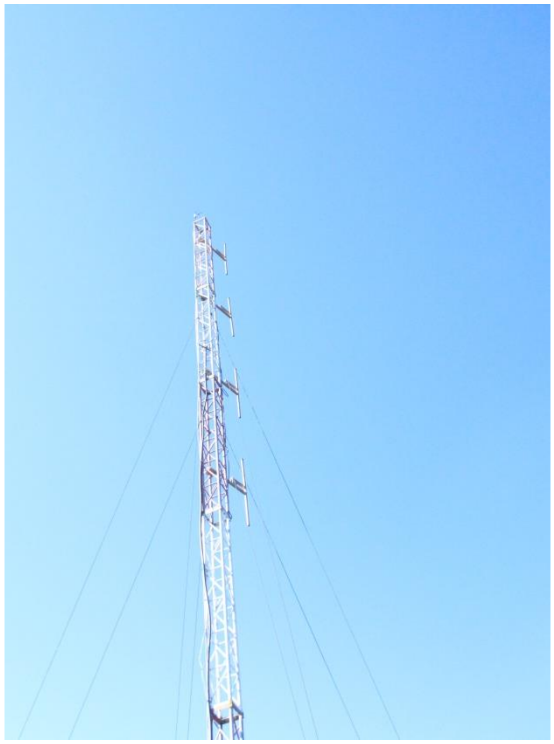
रुकुम पूर्व भौगोलिक हिसाबले अत्यन्तै दुर्गम र चुनौतीपूर्ण जिल्ला हो। नेपालको संविधान २०७२ अनुसार कान्छो जिल्लाको रुपमा स्थापित यस जिल्लामा तीनवटा गाउँपालिका रहेका छन्। यहाँका सिस्ने, भूमे र पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिकामा रहेका छन्, जहाँ ३१ वटा वडाहरू पर्दछन्। भौगोलिक रूपमा यो जिल्ला विकट हिमाली क्षेत्र भएकाले सडक, यातायात, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा सञ्चार सेवाको पहुँच पुगेको छैन। आधुनिक युगमा यहाँका नागरिकहरू आधारभूत सञ्चार सेवाबाट बञ्चित हुनु दुर्भाग्यकै बिषय बनेको छ।

यो कुरा केवल असुविधा मात्र होइन, राज्यका नागरिकमाथिको उपेक्षा र सेवाको असमान वितरण हो भन्ने अनुभूति यहाँका जनताले वर्षौंदेखि गरिरहेका छन्। आधुनिक डिजिटल युगमा, जहाँ स्मार्टफोन र इन्टरनेटले समाजको हरेक क्षेत्रलाई जोडिरहेको छ, यहाँका नागरिक अझै पनि सिग्नल खोज्न डाँडाचढ्न बाध्य छन्। रुकुम पूर्व हिमालको काखमा अवस्थित छ। वर्षा, हिउँ र कठोर मौसमले गर्दा सडक सम्पर्क अस्थायी हुन्छ। स्वास्थ्य, शिक्षा, व्यापार र विपद् व्यवस्थापनमा सञ्चारको भूमिका अत्यावश्यक छ यहाँको जनसंख्या करिब ५८ हजार छ।

सिस्ने गाउँपालिकाको वडा नम्वर १ र ६ खोपिचार, भूमे गाउँपालिको अधिकांश वडाहरू र पुथा उत्तरगंगा गाउँपालिकाको १४ वटै वडामा नागरिक अझै पनि टेलिफोन र मोबाइल नेटवर्कबाट वञ्चित छन्। टावर निर्माण भए पनि नेटवर्क हुँदैन। बारम्बार समस्या उठाउँदा पनि फोन नउठ्ने वा औपचारिक मात्र जवाफ दिने प्रवृत्ति जारी छ। विकास र डिजिटल पहुँचको आधारभूत अधिकार सबै नागरिकको हो। तर यहाँका नागरिक दैनिक जीवनमा नेटवर्क खोज्न डाँडा चढ्न बाध्य छन्।

विद्यार्थीहरू अनलाइन कक्षा लिन पाउँदैनन्। परीक्षा फारम भर्न रुकुमकोट धाउनुपर्छ। शिक्षककहरूले अनलाइन शिक्षण गर्न असफल हुन्छन्। स्वास्थ्य क्षेत्रमा, बिरामीलाई समयमै उपचार पुऱ्याउन कठिनाइ भएको छ। विपद्को बेला सूचना नपुग्दा उद्धार ढिलाइ हुन्छ।

गत वर्षको पहिरोमा धेरै परिवारको घर प्रभावित भयो। सूचना समयमा टेलिकममार्फत नपुग्दा उद्धार टोली पुग्न घण्टौं लाग्छ। सबै पक्षमा सञ्चार अभावले सामाजिक र आर्थिक जीवनलाई प्रभावित बनाएको छ।



बिहान उठ्ने वित्तिकै मोबाइल लिएर गाउँ भन्दा अग्लो डाँडामा पुग्नु पर्छ। अग्लो स्थानमा मात्र सिग्नल आउँछ। अधिकांश रुकुमेली विदेशमा छन्। घाम, वर्षा वा हिउँदमा उही नेटर्वर्क आउने प्रतीक्षा गरेर यहाँका सर्वसाधारण बसिरहेका छन्। नेटवर्क नआए मलिन अनुहार बनाउँदै फर्किनु पर्छ। विद्यार्थीहरू अनलाइन कक्षा, अनुसन्धान र परीक्षा फारम भर्न असमर्थ छन्। कलेज र माध्यमिक तहका विद्यार्थीहरूले मोबाइल नेटवर्क नहुँदा शिक्षा, समय र करियरमा असमानता भोगिरहेका छन्। शिक्षक र विद्यालयले पनि अनलाइन शिक्षण कार्य गर्न सक्दैनन्। युवाले व्यवसाय, जागिर र अनलाइन आवेदन प्रक्रियामा सहभागी हुन सक्दैनन्। यसले भविष्यको अवसरलाई निरन्तर प्रभावित पारिरहेको छ।

स्थानीय किसान, व्यापारी र साना व्यवसायीहरू अनलाइन बजार, मूल्य जानकारी र सञ्चार अभावका कारण घाटामा परेका छन्। हामीले मोबाइलमा ग्राहकसँग सम्पर्क गर्न सक्दैनौं। पैसाको कारोबार ढिला भएको छ। बिचौलियाबाट अत्यधिक शुल्क तिर्न बाध्य छौं।

यसरी नेटवर्क नहुँदा आर्थिक गतिविधि प्रभावित भएको छ। साना व्यवसाय र ग्रामीण अर्थतन्त्र संकटमा परेको छ। नेपाल टेलिकम र सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालयको जिम्मेवारी केवल टावर उभ्याउने मात्र होइन होला, सञ्चार सेवा सुनिश्चित गर्नु पनि हो। डिजिटल नेपाल, स्मार्ट सिटी र अनलाइन प्रशासनका योजनाहरू प्रभावकारी बन्न यहाँको नेटवर्क अनिवार्य छ।

रुकुम पूर्वमा टावर बनेको भए पनि सक्रिय सेवा नदिने, गुनासा राख्दा फोन नउठाउने वा औपचारिक जवाफ मात्रै दिने व्यवहार नागरिकको विश्वास कमजोर बनाएको छ।

सञ्चार सेवा नपाउनु केवल सुविधा वा प्रविधिको कुरा होइन, अब त नागरिकको आधारभूत अधिकारको सवाल हो। नागरिकले जानकारी पाउन, आपतकालीन अवस्थामा सम्पर्क गर्न र सामाजिक जीवनमा सहभागी हुन अधिकार राख्छन्। हामीले भोगिरहेको उपेक्षा र ढिलाइ अब सह्य हुन सक्दैन। यो केवल गुनासो होइन, यो न्यायको माग र नागरिक अधिकारको अपिल हो।

बुँदागत रुपमा भन्नुपर्दा आम रुकुमेली जनताको तर्फबाट सञ्चार सुविधाको लागि तपशिलका माग वर्तमानका जल्दाबल्दा माग रहेका छन्।

- सम्पूर्ण अधुरा वा निष्क्रिय टावर तुरुन्त सञ्चालनमा ल्याउने।

- स्थानीय तह र जनप्रतिनिधिसँग समन्वय गरी स्पष्ट कार्ययोजना बनाउने।

- टेलिकम शाखाले नागरिकका फोन र गुनासालाई जवाफ दिने प्रभावकारी प्रणाली लागू गर्ने।

- रुकुम पूर्वलाई प्राथमिकता क्षेत्रको रूपमा पहिचान गरी स्रोत र प्रविधि परिचालन गर्ने।

- सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालयसँग मिलेर स्थलगत अनुगमन गरी समाधान सुनिश्चित गर्ने।

हामीले बारम्बार मौखिक र फोनमार्फत समस्या उठाएका छौं।जनताको आवाजलाई गम्भीरतापूर्वक लिएर तत्काल कार्यान्वयन योग्य कदम चाल्न आवश्यक छ।रुकुम पूर्वका नागरिकहरूको आवाजलाई बेवास्ता नगरी सञ्चार सुविधालाई प्राथमिकता दिन र वास्तविक परिवर्तनको अनूभुति दिलाउन सरकार समक्ष बिनम्र आग्रह गर्दछौं।

विपद् व्यवस्थापनका लागि सशस्त्र प्रहरीको तयारी तीव्र छ

सशस्त्र प्रहरी बल रुकुमपूर्वका प्रमुख संगीत भट्ट

देशका विभिन्न स्थानहरूमा भइरहेका विपदजन्य घटनाहरूलाई मध्यनजर गर्दै रुकुम पूर्वमा सशस्त्र प्रहरीले सम्भावित विपद् व्यवस्थापनका लागि जनशक्ति तथा उद्धार सामग्री तयारी अवस्थामा राखेको जनाएको छ।

जिल्लामा विपद् व्यवस्थापनका लागि सशस्त्र प्रहरीले कस्तो तयारी गरेको छ ?

सशस्त्र प्रहरीका अनुसार हाल देशका विभिन्न स्थानहरूमा भइरहेका विपदजन्य घटनाहरूलाई ध्यानमा राखी जिल्लामा पनि हुनसक्ने विपदको सामना गर्नका लागि आवश्यक जनशक्ति तथा उद्धार सामग्री तयारी अवस्थामा राखिएको छ।“हामीसँग रहेका विपद व्यवस्थापनका उद्धारका सामानहरू सहित जनशक्तिलाई तुरुन्त परिचालन गर्न सकिने गरी तयारी हालतमा राखेका छौं।विपद् व्यवस्थापन तालिम प्राप्त ६ जना सहित अन्य १९ जना गरी २५ जना सशस्त्र प्रहरी कर्मचारीहरुलाई उद्धार टिमको रूपमा कार्यालय परिसरमा स्यान्डबाई राखिएको छ।

त्यसैगरी, सशस्त्र प्रहरी बलका आश्रित गुल्म रुकुम पूर्वसहित अन्य कार्यालयहरूमा जलजन्य प्रकोपका घटनामा खोज तथा उद्धार कार्य गर्न सकिने आधारभूत उपकरणहरू चौबिसै घण्टा तयारी अवस्थामा राखिएका छन्।

वर्ष ७ अङ्क ११ २०८२ असोज २६ आईतबार

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनिकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण, राष्ट्रिय तथा प्रादेशिक आपतकालीन कार्य सञ्चालन केन्द्र र जिल्ला आपतकालीन कार्य सञ्चालन केन्द्रहरूसँग समन्वय गरी तालिम प्राप्त जनशक्तिहरू आवश्यकता अनुसार परिचालन गरिएको छ। यसले सूचना प्रवाह र उद्धार परिचालनलाई सहज बनाएको छ।

दुर्गम क्षेत्रमा उद्धार गर्दा मुख्य चुनौती के–के पर्न आउँछ ?

सशस्त्र प्रहरीका अनुसार दुर्गम क्षेत्रमा उद्धार कार्य सञ्चालन गर्दा सबैभन्दा ठूलो चुनौती बाटोघाटो नै हो। "विपद् हुँदा सबैभन्दा बढी असर यातायातका साधन र बाटोघाटोमा पर्न जाने भएकाले दुर्गम क्षेत्रमा उद्धार टोली परिचालन गर्न निकै कठिनाइ हुन्छ। यद्यपि, उद्धार कार्यमा खटिनका लागि सशस्त्र प्रहरी बलका जनशक्ति र सामग्रीहरू सधैं तयारी अवस्थामा राखिएको छ।

उद्धारका लागि सामाग्री पर्याप्त छन् ?

हामीसँग विपद् व्यवस्थापन तालिम प्राप्त ६ जना सशस्त्र प्रहरी कर्मचारी र अन्य १९ जना गरी २५ जनाको टोली तयारी अवस्थामा छ। उपलब्ध सामग्रीलाई अधिकतम प्रयोग गरी उद्धार तथा विपद् व्यवस्थापन कार्यमा खटिने तयारी गरिएको छ। हामीले जिल्लामा विपद् व्यवस्थापनका लागि पूर्व तयारीलाई निरन्तर बलियो बनाएको छौं। विपद् आइपर्ने बित्तिकै तालिमप्राप्त जनशक्ति, उपकरण र सामग्री परिचालन गरी जनधनको क्षति न्यूनीकरण गर्न सक्रिय रहने प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गर्दछौं।

आघात भन्नाले के जनाउँछ?

❖ रुकुम टमटा
मनोविद्

आघात भन्नाले कुनै पनि प्रकारको दुःखदायी घटना वा अनुभवलाई जनाउँछ, जसले व्यक्तिको मानसिक सन्तुलन, सोच्ने र व्यवहार गर्ने क्षमतालाई असर पार्न सक्छ। यस्तो अनुभवले भावनात्मक, शारीरिक तथा मानसिक क्षति पुऱ्याउन सक्छ।

धेरै मानिसहरूले जीवनमा एकपटक वा बढी पटक कुनै न कुनै किसिमको आघातजन्य घटना (जस्तै' प्रिय व्यक्तिको अचानक मृत्यु, सवारी दुर्घटना आदि) अनुभव गर्ने गर्छन्।

तर, यस्तो आघातजन्य घटनापछि सबै व्यक्तिमा **पोस्ट-ट्रौमाटिक स्ट्रेस डिसअर्डर (PTSD)** विकसित हुन्छ भन्ने छैन। यद्यपि, PTSD नदेखिए पनि

आघातपछि केही समयसम्म PTSD जस्तै लक्षणहरू देखिन सक्छन्, जुन धेरै हदसम्म स्वाभाविक प्रतिक्रिया हुन्।

कुनै पनि त्यस्तो त्रासदीपूर्ण अनुभव जसले व्यक्तिमा गहिरो डर, असहायपन, मानसिक विछिप्तता भ्रम वा अन्य अव्यवस्थित भावनाहरू उत्पन्न गराउँछ र जुन यति तीव्र हुन्छ कि त्यसले दीर्घकालीन रूपमा व्यक्तिको दृष्टिकोण, व्यवहार र कार्यसम्पादनका अन्य पक्षहरूमा नकारात्मक असर पार्छ।

आघातजन्य घटनाहरू (traumatic events) मा मानिसले गरेका कार्यहरू (जस्तैः बलात्कार, औद्योगिक दुर्घटना) साथै प्राकृतिक घटनाहरू (जस्तैः भूकम्प) समावेश हुन्छन्।

यस्ता घटनाहरूले व्यक्तिको संसारप्रतिको धारणा‘ न्यायपूर्ण, सुरक्षित र पूर्वानुमान योग्य‘लाई चुनौती दिन सक्छन्। त्यस्तै, कुनै गम्भीर शारीरिक चोटपटक (जस्तैः पूरै शरीरमा जलन हुने घाउ वा टाउकोमा लागेको गहिरो चोट) पनि आघातको रूपमा गनिन्छ।

भावनात्मक आघात (Emotional Shock) भनेको के हो?

भावनात्मक आघात भन्नाले कुनै अकस्मात् घटेको घटना वा आघातजन्य परिस्थितिले उत्पन्न हुने **भावनात्मक प्रतिक्रिया** हो, जसले तपाईंलाई मानसिक रूपमा अशान्त बनाउँछ र तपाईंको **सामान्य रूपमा कार्य गर्न सक्ने क्षमतालाई कमजोर** बनाउँछ।

आघातजन्य अनुभवसँग सम्बन्धित सामान्य लक्षणहरू:

- आघातपूर्ण अनुभवको **झल्को आउने**
- घटनाको **लगातार सम्झना हुने** वा पुनः अनुभव गरिरहनु
- **डर लाग्दो सपना आउने** (Nightmares) बढ्नु
- **निद्रा नलाग्ने समस्या**
- आफैलाई **सुन्न (numb)** महसुस गर्नु र **उदासीपन** (Depression) अनुभव गर्नु
- आघात सम्झाउने वस्तु वा व्यक्तिले **सजिलै प्रतिक्रिया गराउने** (Triggered) अवस्था
- **रिस र झर्कोपन** (Irritability) बढ्नु
- **सजिलै डराउनु** वा झस्किनु.
- **साथीसंगी वा पहिले रमाइलो लाग्ने गतिविधिबाट टाढा हुनु**
- **पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुनु**, गृहकार्य पुरा गर्न नसक्ने
- **आघातजन्य घटनाको बारेमा कुरा गर्न नचाहने**
- आघातसँग सम्बन्धित कुनै पनि **व्यक्ति वा स्थानबाट टाढा रहन चाहने**भावनात्मक आघात विभिन्न प्रकारका आकस्मिक, दुखद, वा तनावपूर्ण घटनाबाट उत्पन्न हुन सक्छ। त्यस्ता घटनाहरूमा निम्न समावेश छन्:

- आफन्त, अभिभावक वा साथीले छाड्नु
- मानसिक, शारीरिक वा यौनजन्य दुर्व्यवहार
- **दुर्घटना (Accident)**
- **झगडा वा बहस .सम्बन्ध विच्छेद**

- ❖ अपराधको सिकार हुनु
- ❖ कसैको मृत्यु
- ❖ डिभोर्स वा वैवाहिक टुटफुट
- ❖ घरेलु हिंसा (Domestic abuse) आर्थिक संकट
- ❖ गम्भीर स्वास्थ्य समस्या पत्ता लाग्नु
- ❖ विश्वासघात वा धोका
- ❖ चोटपटक (Injury) प्राकृतिक प्रकोप

भावनात्मक आघातपछि सामना गर्ने (Coping) केही उपयोगी उपायहरू

भावनात्मक आघातपछि आफूलाई सम्हाल्न र स्थिति सहज बनाउन निम्न उपायहरू उपयोगी हुन सक्छन्:**सकारात्मक र सहयोगी व्यक्तिहरूको साथमा बस्नुहोस्।**

- **आफूलाई सुरक्षित महसुस हुने ठाउँमा जानुहोस्।**
- **खाना खाएर र पानी पिएर शरीरको ख्याल राख्नुहोस्।**
- **पाल्तु जनावर वा मन पर्ने चिजहरूसँग सान्त्वना लिनुहोस्।**
- **ध्यान केन्द्रित गर्ने खेलहरू खेल्नुहोस्।**
- **हालको अवस्था स्वीकार गर्नुहोस् — तपाईं अहिले सामान्य रूपमा काम गर्न सक्नुहुन्न, र त्यो ठीकै हो।**
- **अझै अत्यधिक तनावमा हुँदा घटना वा भावनाहरूको बारेमा कुरा गर्न नखोज्नुहोस्। आफूमाथि अनावश्यक दबाब नदिनुहोस्।**

मोटोपनाका ७ प्रमुख कारण र नियन्त्रण गर्ने प्रभावकारी उपाय

<u>सुमित्रा लुइटेल</u>

मोटोपन किन बढ्छ भन्दा पनि कसरी घटाउने भन्ने प्रश्नले धेरैलाई सताइरहेको हुन्छ। तर, यो प्रश्नको समाधान मोटोपन बढ्ने कारणहरूको खोजी र तिनको सही व्यवस्थापनमा छ। अर्थात्, मोटोपनका कारणहरू पहिल्याएर तिनको उचित व्यवस्थापन गर्नु नै मोटोपनबाट छुटकारा पाउने सरल उपाय हो।

मोटोपना भनेको के हो ?

मोटोपना भनेको शरीरमा आवश्यकभन्दा बढी बोसो जम्मा हुने अवस्था हो, जसले स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ। यो सामान्यतया बडी मास इन्डेक्स (बीएमआई) को आधारमा मापन गरिन्छ। बीएमआई निकाल्न आफ्नो उचाइ मिटरमा र तौल किलोग्राममा मापन गर्नुपर्छ। उचाइलाई दुई पटक गुणा गरेर प्राप्त हुने संख्याले तौललाई भाग गर्दा आएको अंक नै बीएमआई हो। यदि बीएमआई ३० वा सोभन्दा माथि छ भने त्यसलाई मोटोपना

मानिन्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार, विश्वमा प्रत्येक आठ जनामध्ये एक जनामा मोटोपना छ।

मोटोपनका कारण हुने स्वास्थ्य समस्याहरू

मोटोपनले विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउछ, जसमा हृदय रोग, टाइप २ मधुमेह, उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक र मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू जस्तै डिप्रेसन र चिन्ता समावेश छन्। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार सन् २०२१ मा सामान्यभन्दा बढी बीएमआईका कारण गैरसंक्रामक रोगहरू, जस्तै हृदय रोगबाट, करिब ३७ लाख मानिसको मृत्यु भएको थियो। मोटोपन उच्च रक्तचापको प्रमुख कारण हो रहेको अनुसन्धानहरूले देखाउँछन्। र उच्च रक्तचाप भएका करिब तीन चौथाइ बिरामीहरूमा मोटोपना पाइन्छ। यसले टाइप २ मधुमेह र गर्भावस्थामा हुने मधुमेहको जोखिम बढाउँछ। अनुसन्धानले तौल घटाउँदा यी जोखिमहरूलाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्न सकिने प्रमाणित गरेको छ।

मोटोपनका कारणहरू र व्यवस्थापनका उपायहरू

वंशाणुगत कारणः मोटोपनमा वंशाणुगत भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। अभिभावकबाट प्राप्त जीनहरूले शरीरमा बोसो कति जम्मा हुने, कहाँ जम्मा हुने, खानालाई ऊर्जामा कति कुशलतापूर्वक रूपान्तरण गर्ने, भोक नियन्त्रण गर्ने र व्यायाममा क्यालोरी खर्च गर्ने कुरा निर्धारण गर्छन्। 'जीनहरूले मोटोपनको जोखिम ४०–७० प्रतिशतसम्म निर्धारण गर्ने पोषणविद् प्रवीण भट्टराई बताउँछन्। सयौं जीनहरूले सानो–सानो प्रभाव पारेर समग्र जोखिम बढाउने उनको भनाइ छ। मोटोपन परिवारमा चल्ने गर्छ, जसमा जीनहरू मात्र होइन, साझा खानपान र जीवनशैलीका बानीहरू पनि जिम्मेवार हुन्छन्। विश्व स्वास्थ्य संगठनले मोटोपनलाई बहुआयामिक रोग मानेको छ। र, वंशाणुगत विविधताहरूले पर्यावरणसँग अन्तरक्रिया गरेर मोटोपनमा योगदान पु¥याउने बताएको छ।

व्यवस्थापनः वंशाणुगत कारणले मोटोपनको जोखिम बढाए पनि जीवनशैली परिवर्तनले यसको प्रभाव कम गर्न सकिन्छ। 'यदि परिवारमा मोटोपनको इतिहास छ भने नियमित बीएमआई र स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्छ' पोषणविद् भट्टराई भन्छन् 'प्राडर–विली सिन्ड्रोम' जस्ता वंशाणुगत विकार भएमा चिकित्सकसँग व्यक्तिगत परामर्श लिनुपर्छ।' जीनले बोसो भण्डारणलाई प्रभावित गरे पनि स्वस्थ आहार र व्यायामले मेटाबोलिजम सुधार गर्न सकिन्छ। नियमित व्यायामले वंशाणुगत जोखिमलाई ३० प्रतिशतसम्म कम गर्न सकिने प्रवीण बताउँछन्।

आहारसम्बन्धी कारणःअस्वास्थ्यकर खानपान मोटोपनको प्रमुख कारणमध्ये एक हो। बढी क्यालोरीयुक्त खाना, प्रशोधित खाद्य पदार्थ, चिनीयुक्त पेय पदार्थ र धेरै मात्रामा खानाले तौल बढाउँछ। पोषणविद् प्रवीणका अनुसार, अमेरिकामा अधिकांश मानिसहरूको आहार फास्ट फुड र उच्च क्यालोरीयुक्त पेयबाट आउँछ, जसले गर्दा त्यहाँ ४० प्रतिशत जनसंख्या मोटोपनबाट प्रभावित छ, जसलाई बीबीसीले पनि उल्लेख गरेको छ। प्रशोधित खाद्य पदार्थहरूले मस्तिष्कको 'पुरस्कार प्रणाली' सक्रिय पारेर भोक बढाउँछन् र स्वस्थ खानालाई विस्थापित

गर्छन्। यो विगत ४० वर्षमा मोटोपनको महामारीको मुख्य कारण हो, विशेष गरी निम्न र मध्यम आय भएका देशहरूमा। 'विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार, उच्च बोसो, चिनी र नुनयुक्त तर पोषकतत्त्व कम भएका खाद्य पदार्थहरू सस्तो र सजिलै उपलब्ध हुँदा बालबालिकामा मोटोपन बढ्छ। सन् २०२२ मा ३९० मिलियन ५–१९ वर्षका बालबालिका र किशोरहरू अधिक तौलका थिए, जसमध्ये १६० मिलियन मोटोपनबाट प्रभावित थिए।

व्यवस्थापनः अस्वस्थकर खानपान मोटोपनको प्रमुख कारण हो। स्वस्थ आहारले क्यालोरी नियन्त्रण र पोषण सुनिश्चित गर्छ। त्यसैले फलफूल, सागसब्जी, साबुत अन्न र कम बोसोयुक्त प्रोटिन जस्तै माछा, कुखुराको मासुलाई दैनिक आहारमा समावेश गर्नुपर्ने पोषओविद् भट्टराईको सुझाव छ। प्रशोधित खाना कम गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ। मैदा, चिनीयुक्त पेय, फास्ट फुड र उच्च बोसो÷नुनयुक्त खानालाई सीमित गर्नुपर्छ। प्रशोधित खानाले क्यालोरी खपत २० प्रतिशतसम्म बढाउने उनले बताए।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको सुझावअनुसार दैनिक ४०० ग्राम फलफूल र सागसब्जी खानुपर्छ। 'खाना खान सानो प्लेट प्रयोग गर्नुपर्छ र खानाको मात्रा नाप्नुपर्छ' भट्टराई भन्छन्, 'बिस्तारै राम्ररी चपाएर खाँदा अघाएको महसुस हुन्छ, जसले धेरै खानबाट जोगाउँछ। तौल नियन्त्रणका लागि दैनिक खाना र क्यालोरी ट्र्याक गर्नुपर्छ।' **शारीरिक क्रियाकलापको कमी :** आजभोलि धेरैको काम एकै ठाउँमा बसेर गर्नुपर्ने हुन्छ। रिमोट कन्ट्रोल, अनलाइन सपिङ जस्ता सुविधाहरूले शारीरिक क्रियाकलाप घटाएका छन्। निष्क्रिय जीवनशैलीले क्यालोरी खर्च कम गर्ने र मोटोपनको समस्या निम्त्याउने फिटनेस ट्रेनर सबाना खातुन बताउँछिन्। 'धेरै स्क्रिन टाइमले पनि तौल बढ्छ, किनभने यसले गर्दा व्यायाम र दैनिक क्रियाकलापमा कम समय खर्च गरिन्छ ' खातुन भन्छिन्। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार, सुरक्षित र सजिलो शारीरिक गतिविधिको अभावले मोटोपनको जोखिम बढाउँछ। निम्न र मध्यम आय भएका देशहरूमा कुपोषण र मोटोपन सँगसँगै देखिन्छ, जसमा कम शारीरिक क्रियाकलाप मुख्य कारक हो। अमेरिकी स्वास्थ्य एजेन्सी सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल (सीडीसी) का अनुसार, अमेरिकामा ५ मध्ये २ वयस्क मोटोपनबाट प्रभावित छन्, जसमा निष्क्रियता प्रमुख जोखिम हो।

शारीरिक सक्रियता बढाउने उपायः निष्क्रिय जीवनशैलीले क्यालोरी खर्च कम गर्छ भने नियमित व्यायामले मोटोपन नियन्त्रण गर्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार, वयस्कहरूले हप्तामा १५० देखि ३०० मिनेट मध्यम–तीव्रताको एरोबिक व्यायाम जस्तै हिंड्ने, साइक्लिङ वा ७५ देखि १५० मिनेट उच्च–तीव्रताको व्यायाम गर्नुपर्छ। सबानाका अनुसार, हप्तामा २–३ पटक मांसपेशी बलियो बनाउने व्यायाम जस्तै तौल उठाउने गर्नुपर्छ, जसले मेटाबोलिजम बढाउँछ। लिफ्टको सट्टा सिँढी चढ्ने, छोटो दूरीमा हिंड्ने र घरको काम गर्नुपर्छ। दैनिक १० हजार कदम हिंड्दा तौल प्रतिशत कम हुन सक्छ। स्क्रिन टाइमलाई २ घण्टाभन्दा कम गर्नुपर्छ र सक्रिय रहनुपर्छ