annapurnapost.com

अन्नपूर्ण पोस्ट

वर्ष २३, अंक १५२ पृष्ठ ८ | काठमाडौं, आइतबार १३ असोज २०८१ | आश्विन कृष्णपक्ष द्वादशी नेपाल संवत् ११४४ | SUNDAY, SEPTEMBER 29, 2024 | काठमाडौं, इटहरी, बुटवल र कोहलपुरबाट एकैसाथ प्रकाशित | मूल्य : रु. १०

बागमती नदीमा आएको बाढीले डुबेको कुपण्डोल क्षेत्र। ● अशोक दुलाल

कभर स्टोरी

देशैभर बाढी–पहिरोको बितण्डा

८७ को निधन, ७२ बेपत्ता

चाडबाडको मुखमा अविरल वर्षाले देशभर बितण्डा मच्चाएको छ। ८७ को निधन भएको छ। ७२ बेपत्ता छन्। राजधानी उपत्यकामै ३४ को ज्यान गएको छ। अझै पानी पर्न रोकिएको छैन। उद्धार र राहतमा ध्यान दिन पीडितले सरकारसँग माग गरेका छन्।

कृष्ण सारू मगर | *हेटौंडा*
रोजन तामाङ | *काभ्रे*
भीमकुमार बाँस्कोटा | *फिदिम*
रत्नप्रसाद आचार्य | *धरान*
भरत खड्का | *उदयपुर*
राजन गाउँले | *सिन्धुली*
शिव उप्रेती | *गोरखा*
कृष्ण पोखरेल | *तानसेन*
अनिल ढकाल | *सौराहा*
देवचन्द्र भट्ट | *नुवाकोट*
सुन्दरकुमार थकाली | *जोमसोम*
प्रेमनारायण आचार्य | *अर्घाखाँची*
विकाश रौनियार | *धादिङ*
सरोज पौडेल | *हेटौंडा*

– को रिपोर्ट

समाचार पृष्ठ २,३,६,८

कार्यक्रम छोटयाएर फर्किंदै प्रधानमन्त्री

अनिल अधिकारी | *अमेरिका*

संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभा बैठकमा सहभागी हुन अमेरिका रहेका प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली स्थानीय समयअनुसार आइतबार बिहान १० बजे स्वदेश फर्किने भएका छन्।

प्रधानमन्त्री ओली देशमा केही दिनदेखि अबिरल परेको वर्षाका कारण जनधनको क्षति भएको, बाढी पहिरोका कारण सडकहरू अवरुद्ध भएको परिस्थितिलाई मध्यनजर गर्दै अमेरिकामा रहेका बाँकी औपचारिक तथा अनौपचारिक कार्यक्रम स्थगित गरेर नेपाल फर्किन लागेका हुन्। प्रधानमन्त्री ओली एक विश्व विद्यालयमा भएको कार्यक्रममा सहभागी हुन अहिले अमेरिकाको बोस्टन राज्यमा छन्।

प्रधानमन्त्रीसँगै रहेका प्रवासी नेपाली मञ्च अन्तर्राष्ट्रिय कमिटीका अध्यक्ष सञ्जय थापाले प्रधानमन्त्री ओलीको स्वागतार्थ राखिएका तथा अन्य भेटघाट छलफल कार्यक्रम छोट्याएर नेपाल फर्किन लागेको जानकारी दिए।

राजधानीमै ३४ को मृत्यु

अजवी पौड्याल | *काठमाडौं*

उपत्यकामा शुक्रबारदेखि अविरल वर्षा सुरु भयो। बागमती, नख्खु, हनुमन्ते, मनोहरालगायतका नदी/खोला नै बस्तीमा पसेपछि घर टहरा भत्किए। बाढी र डुबानमा परी ३४ जनाको ज्यान गयो। बल्खु क्षेत्रमा सबैभन्दा बढी क्षति भयो। उपत्यका प्रहरी कार्यालय रानीपोखरीका प्रवक्ता विनोद घिमिरेका अनुसार अविरल वर्षाले सबैभन्दा बढी क्षति ललितपुरमा गरेको छ। उनका अनुसार बाढी र डुवानका कारण ललितपुरमा मात्रै १८ जनाले ज्यान गुमाए। १५ जना बेपत्ता छन्। ८ जना घाइते छन्। यस्तै बाढीमा फसेका ५ सय ७१ जनाको उद्धार गरिएको छ। बाढी र डुवानका कारण काठमाडौंमा ११ जनाले ज्यान गुमाए। २ जना बेपत्ता भएका छन् भने १० जनालाई घाइते अवस्थामा उद्धार गरिएको छ।

१ हजार १ सय ६० जनाको सकुशल उद्धार गरिएको छ। बाढीले भक्तपुरमा ५ जनाको मृत्यु भयो। २ जना घाइते छन् भने ५६ जनाको उद्धार गरिएको छ।

» बाँकी पृष्ठ ६

१ करोडलाई मुटुरोगको समस्या

दिनेश गौतम | *काठमाडौं*

तपाईंको खानपान र जीवनशैली कस्तो छ ? ख्याल गर्नुभएको छ ? छैन भने अब सजग हुनुहोस्। स्वस्थ जीवनशैली र खानपान नअपनाउने हो भने मुटुजन्य समस्याले पिरोल्न सक्छ। मुटुरोग विशेषज्ञहरू भन्छन्, 'अस्वस्थ खानपान र जीवनशैलीको नतिजा हो, मुटुको रोग।'

वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. प्रकाशराज रेग्मीका अनुसार अचेल धेरैको जीवनशैली अस्वस्थकर भएको छ। जसका कारण मुटुरोगिको संख्या पनि बढेको छ। 'मानसिक तनाव बढेको छ, व्यायाम घटेको छ,' डा. रेग्मी भन्छन्, 'धूमपान, मद्यपान, खानामा गुलियो र चिल्लो प्रयोग बढेको छ। सागसब्जी र फलफूल खाने बानी एकदमै कम छ। तयारी खाना (फास्टफुड) धेरै खाने बानी छ।' नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठानका अनुसार नेपालमा ३० प्रतिशत अर्थात् करिब १ करोड जनता कुनै न कुनै प्रकारका मुटुरोगबाट पीडित छन्।

मुटु रोगीहरूको संख्या २० वर्षयता ५ गुणाले वृद्धि भएको छ। डा. रेग्मीका अनुसार, मुटुरोगहरूमध्ये कोरोनरी मुटुको रोग, बाथ मुटुको रोग, जन्मजात मुटुका रोगहरू र उच्च रक्तचाप प्रमुख समस्याका रूपमा देखिएका छन्। 'मुटुका रोगहरूमध्ये कोरोनरी मुटुको रोग र उच्च रक्तचाप धेरै छिटो गतिमा बढ्दै गइरहेको देखिन्छ र यसको प्रमुख कारणका रूपमा मानिसहरूको जीवनशैलीमा आएको अस्वस्थकर परिवर्तनलाई औंल्याइएको छ,' डा. रेग्मीले भने।

विश्वभर बर्सेनि २ करोड ५ लाख मानिस मुटुको रोगहरूबाट ज्यान गुमाउने गरेको विश्व मुटु महासंघको तथ्यांक छ। यीमध्ये विकासोन्मुख र अविकसित राष्ट्रहरूमा बर्सेनि मुटु रोगबाट मर्नेहरूको संख्या यसको ८० प्रतिशतभन्दा बढी पर्न आउँछ। '१९ औं शताब्दीमा मानव मृत्युको प्रमुख कारण संक्रामक रोगहरू र कुपोषण थिए। २० औं शताब्दीको सुरु सम्ममा पनि मुटु रोगबाट मर्नेहरूको संख्या १० प्रतिशतभन्दा कम थियो,' डा. रेग्मी भन्छन्, 'एक्काइसौं शताब्दीको सुरुमा आएर मुटुरोगबाट मर्नेहरूको संख्या विकसित राष्ट्रहरूमा करिब ५० प्रतिशत र विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा २५ प्रतिशत पुगेको छ।'

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लूएचओ) ले गरेको प्रक्षेपणअनुसार सन् २०३० सम्ममा मुटु रोगबाट विश्वभर मर्नेहरूको संख्या बर्सेनि २ करोड ५० लाख पुग्ने छ। त्यस्तै कोरोनरी मुटुको रोग (हृदयघात) ज्यान लिने पहिलो रोगका रूपमा स्थापित हुनेछ। सन् २०३० सम्ममा नेपाल लगायतका विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा हृदयघात भएर मर्नेहरूको संख्या ३५ प्रतिशतभन्दा बढी पुग्ने अनुमान गरिएको छ।

» बाँकी पृष्ठ ६

मुटु स्वस्थ्य कसरी राख्ने ?

- **नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउने।**
- **रक्तचाप, रगतमा ग्लुकोज, कोलेस्टेरोल नियमित जँचाउने**
- **पेटको नाप र मोटोपनबारे पनि जानकारी लिने**
- **नियमित व्यायाम गर्ने**
- **धूमपान, मद्यमान नगर्ने**
- **सुर्ती नखाने, मोटोपन घटाउने**
- **मानसिक तनाव र उत्तेजना नियन्त्रण गर्ने**
- **दैनिक फलफूल र हरियो तरकारी खाने**
- **स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने**
- **नुन, चिल्लो र चिनी कम खाने**

thee GO
Sustainability | Innovation

MISSION ZERO EMISSION

लामो दुरी,
उच्च नाफा

thee GO Electric Minibus
16 & 19 SEATER

86 KWh* Battery Capacity
400 Km* Range (NEDC)
120 KW* Peak Power
450 Nm* Maximum Torque

Booking Open

thee GO

N.E.V. Nepal Pvt. Ltd.
Address: Nagpokhari, Naxal, Kathmandu, Nepal
Sales Hotline : 9801882409, 9820734417, 9801859653
Website: www.thee-go.com