

# सबै सक्रिय

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार स्वास्थ्य राम्रो राख्न र रोग लाग्नबाट बच्न हप्तामा करिब २.५ देखि ५ घण्टा शारीरिक व्यायाम गर्नु पर्छ ।

विभिन्न अनुसन्धानका अनुसार अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले अरु व्यक्तिहरूको तुलनामा कम शारीरिक व्यायाम गर्ने गर्छन् ।

शारीरिक व्यायामका लागि विकास गरिने कार्यक्रम, योजना र संचारनाहरू बनाउँदा प्रायः अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको आवश्यकतालाई बिर्सिने वा बेवास्ता गर्ने गरिन्छ ।

सार्वजनिक पार्कमा राखिएका व्यायाम उपकरणहरूले सुधार गर्न सक्ने पक्षहरू:

मुटुको स्वास्थ्य 

शरीरको सन्तुलन र समन्वय 

शारीरिक शक्ति 

छरितोपना 

काठमाडौंका धेरै सार्वजनिक पार्कहरूमा व्यायाम उपकरणहरू राखिएका छन्, तर ती कति प्रभावकारी छन् र सबैले प्रयोग गर्न मिल्छ कि मिल्दैन भन्ने बारेमा कुनै अध्ययन भएको छैन ।

२०२४ को मार्च देखि मे महिनासम्म हामीले २० देखि ६५ वर्ष उमेर समूहका फरक-फरक अपाङ्गता भएका चार महिला र छ जना पुरुषसँग छलफल गर्‍यो:

### कस्ता कुराहरूले उहाँहरूलाई शारीरिक व्यायाममा सहभागितामा प्रभाव पारेको छ ?

दस जना मध्ये सात जनाले घरमा, छिमेकमा वा स्कूल/कार्यालयमा व्यायाम गर्ने गरेको बताउनुभयो । उहाँहरूले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य राम्रो राख्नको लागि यसो गर्नुभएको रहेछ ।



“

मलाई उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल र थाइरोइडको समस्या छ । मेरो पेट पनि ठूलो थियो, त्यसैले डाक्टरको सल्लाह अनुसार व्यायाम गर्न थालें । मेरो खुट्टाले काम नगर्ने भएकोले हात चलाएर व्यायाम गर्नुपर्छ । हिलचेयरमा यतिकै बस्दा नराम्रा सोचहरू आउँछन् र यस्तो अवस्थामा मान्छे डिप्रेसनमा पनि जान सक्छ। त्यसैले हात चल्दासम्म म हातले काम गरिरहन्छु ।

”

धेरैजसो सहभागीहरूले एकलै वा सहयोगीको साथमा व्यायाम गर्ने गर्नुहुन्थ्यो । धेरैजनाले साथीभाई र छिमेकीसँग मिलेर व्यायाम गर्न चाहनुहुन्थ्यो, तर यी कारणले गर्दा त्यसो गर्न गाह्रो हुने गर्थ्यो:

👥 नजिकै साथीहरू नहुनु

♿ वरिपरिको वातावरण अपाङ्गता मैत्री नहुनु

🕒 समयको अभाव

🚫 पार्कमा रहेका अन्य व्यक्तिहरूले वेवास्ता गरेको र आफ्नो क्षमतालाई कम आँकेको महसुस हुनु

व्यायाम गर्न जाँदा मान्छेहरूले "किन आएको होला ?" भन्ने सोच्छन् ।  
"यसले गर्न सक्ला र ?" भनेर भन्छन् ।

त्यसपछि हामी सहभागीहरूसँग स्थानीय पार्कमा गएर यी कुराहरू छलफल गर्‍यौं:

**घर नजिकैको पार्कमा भएका व्यायाम उपकरणहरू प्रयोग गर्नमा के-के कुराहरूले प्रभाव पारेका छन् ?**

### सुविधा र बाहिरी स्वरूप:

- ✗ एउटा पार्कमा यो सर्वसाधारणको लागि खुला छ र बालबालिकाका साथै वयस्कहरूले पनि प्रयोग गर्न मिल्छ भन्ने कुरा स्पष्ट थिएन ।
- ✗ दुवै पार्कमा बालबालिकाहरूको भिड हुन्थ्यो । यसले गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई उपकरण प्रयोग गर्न पर्याप्त ठाउँ र समय चाहिने भएकोले उहाँहरूको हौसला घट्थ्यो ।
- ✗ सहभागीहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले पार्क प्रयोग गरेको कहिल्यै देख्नुभएको थिएन ।

### अवस्था:

- ✗ केही उपकरणहरू बिग्रिएका थिए । यसले गर्दा उपकरण र वातावरणको राम्रो स्याहार नभएको देखाउँथ्यो ।

### पहुँच:

- ✗ पार्क कति बजे खुल्छ र बन्द हुन्छ भन्ने स्पष्ट थिएन, र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू कसरी पार्क भित्र पस्न सक्छन् भन्ने पनि प्रष्ट थिएन ।
- ✗ सिंढी, उकालो-ओरालो र अस्पष्ट बाटोहरूले गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई हिँड्नुले गर्ना गाह्रो हुन्थ्यो ।
- ✗ दृष्टिविहीन व्यक्तिहरूका लागि छामेर बुझ्न मिल्ने वा सुन्न मिल्ने सुविधाहरू थिएनन् । हिलचेयर प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरूका लागि उपयुक्त उपकरणहरू पनि थिएनन् ।
- ✓ एउटा पार्कमा भने पार्किङ र अपाङ्गमैत्री शौचालयको सुविधा थियो ।

### सुरक्षा:

- ✗ पार्कको हेरचाह गर्ने जिम्मेवारी कसको हो भन्ने स्पष्ट थिएन ।
- ✗ बाहिरबाट पार्क भित्र हेर्न नमिल्दा सहभागीहरूले असुरक्षित महसुस गर्नुभयो ।
- ✗ केही सहभागीहरूलाई सुरुमा उपकरणमा प्रयोग गर्न डर लाग्यो, तर प्रयोग गर्दै जाँदा आत्मविश्वास बढ्दै गयो ।
- ✓ पार्कमा अन्य व्यक्तिहरूसँगको अन्तरक्रिया सकारात्मक थियो र यसले सहभागीहरूलाई सहज महसुस गरायो ।

### नीतिहरू:

- ✗ पार्कको डिजाइन गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका संस्थाहरूसँग सल्लाह गरिएको थिएन ।
- ✗ ती पार्क अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि पनि हो भन्ने कुराको कुनै संकेत थिएन ।

## केही सुझावहरूः

- पार्कका हेरचाहकर्ताहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको आवश्यकताबारे तालिम दिने ।
- पार्क खुल्ने र बन्द हुने समय, जिम्मेवार व्यक्तिको सम्पर्क विवरण, स्वागत गर्ने खालका तस्बिरहरू र नियमहरू स्पष्टसँग देखिने गरी राख्ने ।
- पार्कको डिजाइन, हेरचाह र प्रवर्द्धन गर्दा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूसँग सल्लाह लिने ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको क्षमतालाई कम नआँकन र उहाँहरूलाई पनि सार्वजनिक पार्क प्रयोग गर्ने र शारीरिक व्यायाममा सहभागी हुने समान अधिकार छ भन्ने बारेमा जनचेतना बढाउने ।



### थप जानकारीको लागि सम्पर्कः

सागर प्रसाईं  
(sagar@diversepatterns.com.np)

जोआना मोरिसन  
(joanna.morrison@ucl.ac.uk)



यो अध्ययन युसिएल ग्लोबल इनोजमेन्ट फन्डको सहयोगमा सम्पन्न भएको हो ।