

# साप्ताहिक

वर्ष २५ • अंक ४०

FRIDAY, 17 APRIL

शुक्रबार, वैशाख ०५, २०७०

पृष्ठ २४ • मूल्य रु. १५/-



## फ्रन्टलाइन जो कोरोनाविरुद्धको मोर्चामा डटिरहेछन्

papaya sun

घरमै बस्नुहोस्  
आफु र आफ्नो परिवारलाई  
**Covid-19** बाट  
सुरक्षित राख्नुहोस् ।

JOY



UVA  
UVB  
Protection

Anti  
DARKENING

NOURISHING  
With VITAMINS



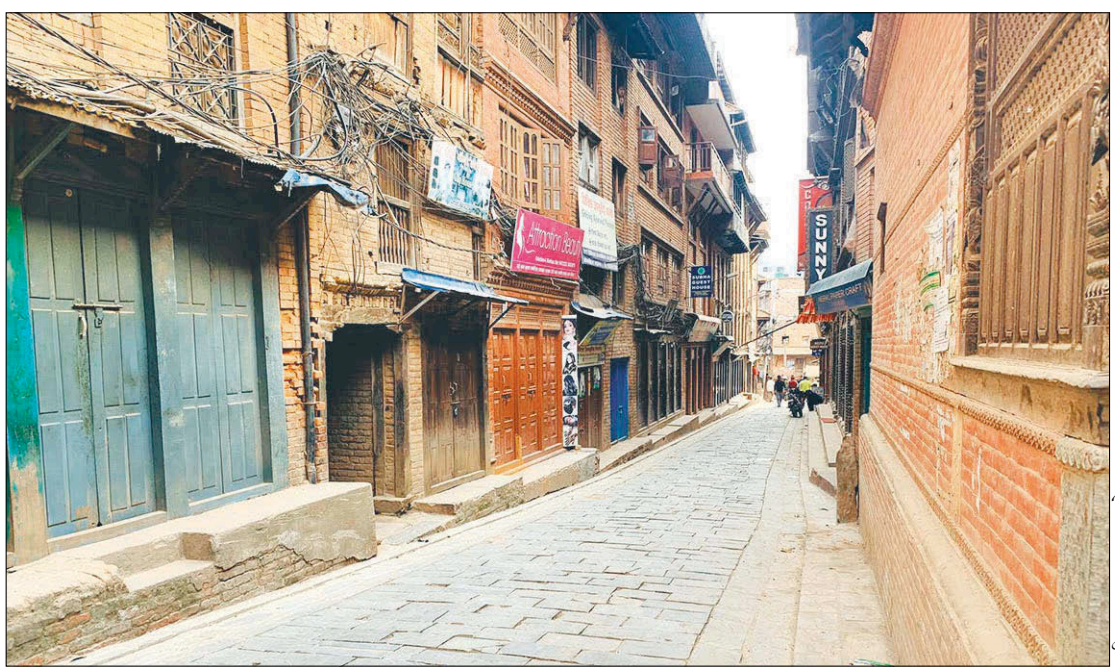
ब्लग

# भाइरसको वर्ग



गुरुश सुशान्त

### समाज जोगाउनुभन्दा आफू र परिवारको छक टार्नु नै मजदुरहरूको मजबुरी भएको छ



चित्र : नवराज बाष्ट

सहरमा सन्त्रस्त सन्नाटा टाँगिएको छ। गल्लीहरू मौन छन्। तर, मानिसहरू कोलाहल दबाएर घर-घरमा कैद छन्। लाग्छ- हामी 'वेटिङ फर गोदो'को हालतमा छौं। संशय र अन्योलको चेपुवावीच केही पर्खिरहेका छौं ? त्यो पर्खाइ भोलि कस्तो स्वरूप बोकेर ढोकामा आइपुग्ला ? तहस नहसया सामान्यता ?

अवकाशको समयमा गहकिला पुस्तक, सिनेमा र संगीतमा आफूलाई भुलाउने यत्न जारी छ। वैचारिक र क्लासिक पुस्तकको पुनर्भ्रमणले पुनर्जागी दिएका छु। यसबाहेक छापाका विचार-लेखमा घोलिनु त छँदै छ। साथीहरूले सामूहिक गफ-वाकसमा मलाई पनि हुलेका छन्। त्यहाँ ठट्टादेखि आलोचना-विमर्शसमेत चल्छ। हिजो चिया-कफी र म:मका टेबुलमा चल्ने गफको तलतल यतै मेटिन्छ। खानपिन परिवारसँगै चलेको छ। कहिल्यै नसम्भन्ने साथीहरू पनि मोबाइलमा 'स्टे सेफ' भन्दै आउँछन्। दुई दशकअघि आत्मीय सम्बन्ध भएकोतर बीचमा समपर्कविहीनजस्तै रहेको साथीले अस्तिसीतापाइलाबाट फोन गर्‍यो। नोस्तालजिक हुँदै निकै बेर गफियो। उसको अड्डा महाबौद्ध रहेछ। म पनि त्यतै-कतै नजिकै हुन्थे तर भेटैहुँदैनथ्यो। सायद 'भोलि के हुन्छ!' को अनिश्चयले हामीलाई जोडिदियो।

आमालाई दिनहुँजसो फोन गर्छु। र, सचेत हुन कोरोनाविज्ञले भै अनेक सल्लाह दिन्छु। आमालाईसाथमै भएका सन्तानहरूको भन्दा सहरमा थुनिएका हाम्रो चिन्ता बढी हुँदो हो। अनेकानेक सोधिरहने उहाँलाई जवाफ दिन्छु- 'आफ्नो ख्याल गर्नु न। हामीलाई थाहा छ नि, यता के गर्नु पर्छ!' तर मलाई केही थाहा छैन।

भ्याल खोलेर यस्तो बाहिर हेर्‍यो, मुभाएको अनुहार लिएर टोलाइरहेका निरीह प्राणीहरू पारिका भ्याल-भ्यालमा देख्छु। बोली हराएको मान्छे साँच्चै निरीह देखिंदो रहेछ। तरकारी किन्न निस्कँदा मान्छेसँगै जोगिएर हिँड्नु पर्छ। डरले आक्रान्त मानिसहरू भौतारिरहेको तीवाटाहरू विरानो-विरानो लाग्छ, जहाँ आफ्नै पदचाप छोडिआखेका थियो।

दिनहुँ एउटै कोठाको चार भित्ता हेरी-हेरी अवसाददश सहनु र आगतको चित्ता कल्पना गर्नुभन्दामोबाइलकै भित्ता हेरेर आफूलाई परामर्श दिनु जाति लाग्यो। फेसबुकका भित्ता उत्खनन् गर्दै अतीतमुखी हुनुले केही राहत दिँदा रहेछ कि ! पुराना तस्वीरको बाढी मन भुलाउने बहाना भएको छ, धेरैको। साथी, आफन्त र सेलिब्रिटीहरूका 'लुकेको प्रतिभा' चाल पाउँदै छु। नाच, कविता वाचन, गजल गायन, समीक्षा-समालोचना, स्वास्थ्य उपदेशदेखि पुँजीवाद उवाचसम्म सबै-सबै

यही मोबाइलमा उपलब्ध छन्, सित्तैमा। यता डेरावासीलाई शौचालय र भ्यालका लेउ सफा गर्ने अनुकूलता जुरेको छ। घर-करेसा हुनेहरूले फूलवारी गोडमेल गर्दै छन्। विषादीरहित तिहुन फलाएकोमा गर्व गर्ने गमला नजिकैबाट देखेका छन्, उनीहरूले। यस्तो विरोधाभासी समयको भन्ज्याडमा उभिएँछौं, जहाँ कृषिप्रधान भनिने देशमा कौसीको खुर्सानीसँग सेल्फी सेलिब्रेट गर्न बाध्य छौं। वर्षौं भयो पढेको-समाज वर्गीय छ। के भाइरस पनि वर्गीय हुन्छ ? सुरु-सुरुमा जहाज चढेर आएको संक्रमण अब ठेलमठेल गाडी चढेर या हिँडेरै देश भित्रिएको खबर सुन्थौं। जब-जब महासंकट आइपर्छ, तब ठूलो मार विपन्नहरूमै पर्दोरहेछ।

मेरा एक मित्र भन्दै थिए- 'यो कोरोना भाइरस वायुमण्डलमा घुम्न सक्ने भएयो धरतीमा मानव अस्तित्व बाँकी रहन्थ्यो होला ? डाइनोसोरको हाल हुन्थ्यो।' मैले भनै- 'संसारका पहुँचवालहरू बाँकी बस्थे। अक्सिजन सिलिन्डर बोकेर चन्द्रमाको उडान भर्ने र प्लेटिडको दलाली सुरु गर्थे, त्यहाँ पनि।' यो एउटा प्राक्कार्यात्मिक गान्थै सही। तर, धरतीमा केही धन-कुबेरकै रजगज छ। उनीहरू आफ्नो पुँजीको सत्ता टिकाउन कहिले विज्ञानलाई काँधमा बोक्छन्, कहिले अन्धविश्वासहरूलाई शास्त्र बनाउँछन्।

कोरोना सन्त्रासकै बीच केही मानिसले अन्धविश्वासको अथाह खेती गरे। कसैले शंख फुक्दै 'मन्त्र' बाँडे, कसैले 'परमेश्वर' पुकार्दै भाइरसलाई मुर्दावाद गरे, कसैले 'विश्वशान्ति' खातिर ह्यांग्रो ढोके। दैलो र आँगन खोलेर कोरोनानाशक 'कोइला' हात पार्नेको तँछाड मछाड पनि रमितलाग्यो थियो। दीप प्रज्वलनदेखि थाली र ताली ठाटाउनहरूले आफ्नो चेतना लजास्पद रूपमा उदागो पारिदिए, भावी सन्ततिलाई समेत पुग्ने गरी। हामीभित्रैका 'मोदीहरू'ले यस्तै बेला पूर्वीय संस्कृतिका 'वैज्ञानिकता' फेला पाउँछन्। विद्यालय र विश्वविद्यालयको प्राङ्गण

टेकनै नपाएकाहरू त यो सन्त्रासबाट उन्मुक्ति पाउने धमिलो आशा लिएर अदृश्य शक्तिको कल्पना र विश्वासकै दोसाँधबाट भीडमा सामेल भए होलान्। तर, यहाँ चेतनाका संवाहक भनिने प्राज्ञ, संस्कृतिकर्मी, लेखक, कलाकारहरू नै त्यस्ता अन्धविश्वासी जमघटमा अधिअधि देखा परे, जो आफैमा लाजमर्दो र आक्रोशपूर्ण छ। यो 'धर्मनिरपेक्ष' राज्यका प्रतिष्ठानहरूमा कस्तो व्यक्तिले प्राज्ञिक हुने लाइसेन्स पाउँदो रहेछ ! यो समालोचना र शोधको विषय हुन सक्छ। भर्खरै डिजिटल पाखोमा पढेको थिएँ- 'दाही, जुंगा र कपाल नकाटने पुरुषले उत्तम सन्तान पाउँछन्।' शास्त्रको हवाला दिँदै गरिने यस्ता हँसीमजाक पढ्दा लाग्छ- नेपाली समाजमा उरन्ठेउला गफको बजार राम्रै छ। तर यस्ता ठट्टायौलीले समाजमा गर्ने खराबीवारे हामी कति गम्भीर छौं ? रुढिग्रस्त परिवार र समाजमै छु टैपनि कहिलेकाहीँ धृष्टताजस्तो पलाउँछ- दुनियाँ नै दुश्मन होओस् तर अन्धविश्वासी हर्कतहरूको विरोध गर्छु। नसके धार्मिक पक्षधर भने कहिल्यै हुन्न, चाहे आफ्नै समुदायको अंगालेको रीतिथिति किन नहोओस्। हुन त राज्यका जिम्मेवार व्यक्तिहरूसमेत संवेदनशील विषय हल्का ओठेजवाफ दिँदै ठट्टा गरिरहेका छन्। कतै यस्ता ठट्टायौली कारखाना र सत्ता-सम्बन्ध गाँसिएको पो छ कि !

खबरहरूमै पढियो- लकडाउनका बेला घाटहरूमा लासको संख्या घट्यो। सडक दुर्घटना र बाहिरवाट आउने लासहरूलाई छोडेर पनि सरदर मृतक संख्या घट्यो। अनेकले अनेक तर्क गरेका छन्। कोरोना त्रासका कारण अस्पतालहरूले विरामीहरूलाई भर्ना गरेका छैनन्। विरामीकोरोग एकातिर, चिरफार अर्कैतिरको घटना यदाकदा सुनिएकै हो। यस्तै घटनाहरू अपवादभन्दा धेरै पो हुन्थ्यो कि भन्ने आशंका पनि जिन्मिए, डिजिटल भित्तामा। यसले चिकित्सा विज्ञानमै समेत मानिस सन्देश पैदा गराएको छ। तर आफ्नै जीवन जोखिमको भुंग्रोमा हालेर

यतिखेर खटिरहेका हजारौं चिकित्सककै हातमा हाम्रो स्वास्थ्य र भविष्य छ।

नियमितताले थोपरेको व्यस्ततामा लकडाउनले केही राहत महसुस गरेका हामी स्तरीय फिल्म, संगीत र पुस्तक छान मारिरहेका छौं। सय-पचास च्यापेर जानेका लागि पसलमा नुन-तेलको अभाव हुन थालिसक्यो तर 'बडा'का दरबारमा चौरासी व्यञ्जन पाक्ने खाद्यान्न सहजै ढुवानी भइरहेकै छ। केही दिन वा महिना धान्ने रसदपानी भएका हामी सरकारी लकडाउनलाई सकारात्मक कदम भनिरहेका छौं तर दैनिक ज्याला-मजदुरी गरेर जीवन घिसारिरहेको वर्गको भोक-कहर कस्तो होला ? उनीहरूलाई प्रत्यक्ष कवितावाचन, लाइभ थिएटर र पढ्ने पर्ने पुस्तकले केही अर्थ राख्नेन। उनीहरूका लागि पेटभर अनाजको जोहो नै आजको दुर्लभ्य पहाड हो। रोगले भन्दा भोकले उनीहरूको जीवनमा पूर्णविराम लाग्न सक्छ। उनीहरूका अधिस्त्रिण केही मनकारी हातहरू फाइफुट्टे देखा पर्छन्। तर, धेरैजसो 'मनकारी हातहरू'मा राहतको पुरियाभन्दा ठूलो सेल्फी क्यामेरा र मोबाइल छन्। उनीहरू आफ्नो 'कल्याणकारी' अनुहार सामाजिक भनिने सञ्जालमा प्रदर्शन गर्न चाहन्छन्। कतिपय मजदुरहरू प्रहरीका तीखा आँखा छलेर ईडा र रोडा बोकिरहेका छन्। ती मजदुर र 'मनकारीहरू'लाई पनि लकडाउन उल्लंघन गरेको भन्दै केही युट्युबरहरू भिडियो क्यामरा तेर्स्याउँदै केरकार गरिरहेका छन्। मजदुरहरूको बाध्यतालाई कुन तर्कले अपराध करार गर्न मिल्छ ? सोचग्रस्त छु। समाज जोगाउनुभन्दा आफू र परिवारको छक टार्नु मजदुरहरूको निर्विकल्प मजबुरी भएको छ। बाध्यतालाई अपराध करार गर्नेहरूसँग राज्यलाई सोझैपर्ने प्रश्नहरू सकिएकै हो ?

लकडाउन नाघेर सडकमा पुग्नेलाई ग्यास सिलिन्डरसहित उठवस गराएको र बडेमान सनासोले कम्मरमा अँठ्याएर प्रहरी भ्यानमा कोचिरहेको दृश्यमा हाँस्नु कि कराउनु ? अन्योलग्रस्त छु।

नेपाल-भारत सीमानाकामा अलपत्र परेका हजारौं नेपाली मजदुरको कहर दन्त्यकथा जस्तो लाग्छ। क्वारेन्टाइनमा बस्नु परे पनि मर्न स्वदेशमा पाइयोस् भनेर गरिएको अनुनय-विनय सुन्दा कसको आँखा नरसाउला र ! ज्यानको बाजी थापेर महाकालीमा हेलिएरै भए पनि जन्मभूमि टेकेका नागरिकलाई 'सुरक्षाकर्मी' डन्डा बर्साउँछन्। उताबाट आएका ती कुल्लीहरूको कथाव्यथा पढेपछि, मेरो कानमा गुन्जिरहेको एउटै गीत हो- 'डुल्लै हिँड्दा भारतमा नेपालीको कथा भेटियो, आँसु, रगत, पसिनामा जीवनगाथा भेटियो...।' हामीमध्ये धेरैले यो गीत नसुनेको हुन सक्छ, केही छैन। तर, दुःख यसैमा छ, हिजो यही गीत घन्काएर मुग्लानी मजदुरहरूलाई क्रान्तिका खातिरएकत्र पार्ने अगुवाहरू नै आजको सरकारमा छन्। 'मेरो सरकार'को प्रधानमन्त्रीले जनतालाई जीवन र स्वतन्त्रतामध्ये एक रोज्ने विकल्प दिन्छन्। हामीलाई पत्याउने मुस्कल पर्छ कि उनी तिनै व्यक्ति हुन्, जसले स्वतन्त्रता र सामाजिक न्यायका लागि करिब डेढ दशक जेल-जन्जिर भेलेको दोहोर्‍याइ रहन्छन् ?

विधिघताले भरिएको समाजमा टिप्पणी कतै शालीन रूपमा प्रकट होला, कतै असहिष्णु भएर। तर, संकटको घडीमा राज्यको भूमिका कस्तो रह्यो, यो सबैले सोध्नेप्रश्न हो। बब डिलनको गीतमा भनिएजस्तो उत्तरहरू भने हावामा तैरिरहेकाछन्। कोरोना कष्टलाई पार लगाउन राज्यले जुन गतिमा आफू ना कार्यक्रम ल्याउनु पर्‍थ्यो, त्यसमा ऊ चुक्यो नै। विपद्को बेला पनि जिम्मेवार व्यक्तिहरू आफ्नो गोजी र क्यालकुलेटरमै व्यस्त रहेको खबरले जीउमा आक्रोशको काँडा उम्रिन्छ। देशका कार्यकारी लामो समय मौनव्रत बसेकै भान हुन्थ्यो। दुई साताको लकडाउनपछि, प्रधानमन्त्रीले बल्ल औपचारिक मुख खोले। छापा र बौद्धिकहरूले राज्यलाई प्रश्न मात्रै गरिरहेका थिएनन्, सार्थक सुझाव पनि दिइरहेकै थिए। आर्थिक अपारदर्शितावारे गरिएको बारम्बारको खबरदारीलाई बेमौसमी बाजाको संज्ञा दिनु अत्यासलागदो छैन ? चेतावनीजस्तो सुनिने गरी उनले भने, 'संकटको यस घडीमा हामीकहाँ उभिएका थियौं, हाम्रो ध्यान केमा थियो र हामीले के भूमिका खेलेका थियौं भन्ने मूल्यांकन इतिहासले अवश्य गर्ने नै छ। व्यक्तिको स्मृति छोटो र कमजोर हुन सक्छ तर इतिहास भने यस मामिलामा निमर्म हुनेछ।' निमुखा र दीनहीन नेपालीले राज्यबाट कहिले पो दया-मायाको अनुभूति गरेका थिए र, अबको निमर्मतासँग डर मान्नु ? हामी दुईचार पैसा हुनेहरूले राज्यको लकडाउनलाई तन-मन-धन सबै लगाएर पालना गरिरहेकै छौं। तर, राज्यका नेतृत्वलाई विनोदविक्रम केसीको कविताबाट सापटी लिएर भन्नेपर्ने भयो-युगौदेखि आइसोलेसनमा बसेका लालबहादुरहरूको कोठामा यहाँहरू पुग्नुभएन भने उनीहरू जहाँ पनि पुग्न सक्छन्।



# सबैले सोचौं- हामी साथै छौं

आफ्ना वरपरका मानिसमा हामी एक-अर्कासँगै छौं भन्ने आभाष गराउनुपर्छ

लकडाउनमा कस्ता मानसिक परिवर्तन देखा पर्न सक्छन् ?

अहिले धेरै खालका मानसिक परिवर्तन देखा पर्छन्। व्यक्तित्वमा रहेको फरकपनले पनि यसमा प्रभाव पार्छ। मानिसले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा कसरी बुझ्नेका छन् भन्ने कुराले पनि असर गर्छ। यो अवस्थामा विभिन्न मानसिक प्रतिक्रिया देखिन्छन्, डर र चिन्ता बढी भएको देखिन्छ। आफ्नो र परिवार दुवैको भविष्यबारे एक किसिमको अन्योलता हुँदोरहेछ। डर, चिन्ता बढी त छँदैछ, अहिलेको परिस्थितिसँग मानिसमा रिस देखिन्छ। कतिपयलाई त कोरोना वृहानवाट आएको भन्नेपछि, त्यहाँको जीवनशैली, उनीहरूको मासु खाने तरिका, खानपिनको तरिकासँग पनि मानिस रिस व्यक्त गरिरहेका छन्। कोभिड-१९ संक्रमण भएका देशहरूबाट आएका मानिसप्रति पनि रिस व्यक्त गरेको पाइन्छ।

मानसिक स्वास्थ्यका दृष्टिले कोरोनालाई कसरी बुझ्ने ?

यो चुनौती संसारभरका लागि हो। त्यसैले यसले हामीलाई के सिकाउन खोजेको छ, भनेर सोच्नुपर्छ। हाम्रो सोचाइ कस्तो भइरहेको छ, भन्ने पनि मूल्यांकन गर्नुपर्छ। सोच्दा दिमाग र दिललाई सन्तुलित राख्ने अभ्यास आवश्यक छ। कतै यो अवस्थाले मानिसको भित्री जीवन कस्तो हुनुपर्छ भनेर बताउन खोजेको त होइन ? यतातिर पनि सोच्नु आवश्यक छ। हामी प्रविधिमा हराइरहेका छौं, तर प्राकृतिक स्रोत साधनलाई बेवास्ता गरिरहेका छौं। यसबारे चिन्तन गर्ने बेला हो यो।

अर्कातिर तथ्यांक हेर्ने हो भने लाखौंको संख्यामा मान्छे, संक्रमित भएका छन्, तर मृत्यु हुनेको संख्या हजारौंमा सीमित छ। बहुसंख्यक मान्छेहरू बाँच्न सफल भएका छन्, त्यसलाई सकारात्मक दृष्टिकोणबाट हेर्नुपर्छ। बाँचेका बारेमा धेरै नसोची मरेकाबारे धेरै सोच्दा नकारात्मक असर गर्न सक्छ। बाँच्नेहरू सामना गर्न सक्ने शक्ति सुदृढ बनाएर बाँचेका हुनु, आत्मबल बलियो बनाएर बाँचेको हुनु भन्ने तथ्य मनन गर्नुपर्छ।

एक विदेशी साथीसँग कुरा भएको थियो, उहाँ कोरोना लागेर अहिले ठीक भइसक्नुभएको छ। होम क्वारेन्टाइनमै बसेर उहाँ ठीक हुनुभएको थियो। त्यसबारे सोध्दा उहाँले भन्नुभयो- 'यो अरुजस्तै फूल हो, त्यसैले अरू बेला फूल हुँदा जति केयर गर्थे, त्योभन्दा दोब्बर गर्नुपर्छ भन्ने सोचें। दैनिक तातोपानी पिउने, बाफ लिने र सुप खाने गर्न थालें। आराम गर्ने समय दोब्बर बनाइ दिएँ। फोन अफ गरेँ। त्यो अवधिमा म धेरै सुतेँ।' यसरी गम्भीर भएर ख्याल गरे रोगलाई जित्न सकिने रहेछ, भन्ने सोच्न सकिन्छ।

समग्रमा आत्मबल बलियो बनाउनुपर्छ भन्न खोज्नुभएको हो ?

हो, मेरो साथीले आत्मबल बलियो बनाउनुभयो, आफूलाई विश्वास गर्नुभयो। अरू बेला फूललाई जितेको उदाहरण पनि उहाँसँग थियो। तर, उहाँले अनुभवमा योचाहिँ अलि कडा थियो- टाउको बेस्सरी दुख्ने, खोकी लाग्ने र श्वास-प्रश्वासमा गाढो हुने। तर, उहाँले यसलाई पनि जित्ने शक्ति मसँग छ भन्ने सोच्नुभयो। त्यही आत्मविश्वासले उहाँ निको हुनुभयो। त्यसकारण हामीले अहिले आफ्नो आत्मबललाई एकदमै बलियो बनाएर जसरी अरू फूललाई जित्न सक्थौं, त्यसरी नै यो भाइरससँग पनि गर्न सक्छौं भन्ने खालको आत्मविश्वास लिन एकदमै जरुरी छ।

मानसिक रूपमा फूर्तिलो रहन के गर्ने ?

शारीरिक स्वास्थ्य त एकातिर छँदैछ, मानसिक रूपमा पनि स्वस्थ रहनु आवश्यक छ। शरीर त्यतिबेला पूर्ण स्वस्थ हुन्छ, जब हामी मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन्छौं। त्यसैले चिन्ता, डर र त्रासबाट बाहिर निस्कन दैनिक क्रियाकलापमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ। जस्तै, घरमै बस्दा कति धेरै छुटेका कुराहरू होलान्, गर्न मन लागेका, खान मन लागेका, पढ्न मन लागेका कुरा होलान्, ती कुराहरू गर्न सकिन्छ। अहिलेको समयमा एकदम महत्वपूर्ण कुरा आफ्नो परिवारभित्रको 'बन्डिड' पनि हो। परिवारसँग बस्न, कुरा गर्न भ्याइएको थिएन होला। यही बेला परिवारका सदस्यसँगको 'बन्डिड' बलियो बनाउन सक्नुहुन्छ। त्यसैगरी सुत्नुअघि आज दिनभरि मैले तीनवटा राम्रो व्यवहारहरू के-के गरेँ होला भन्ने सोच्दा यसले राम्रो कुरा गर्नेतिर प्रेरित गर्छ।

भनेपछि यस्तै कुराले मानसिक स्वास्थ्य राम्रो बनाउन भूमिका खेल्छन् ?

शारीरिक अभ्यास गर्न चाहनुहुन्छ भने पनि श्वास-प्रश्वासको अभ्यास गर्नु राम्रो हो। एक्सरसाइज गर्दा फनै राम्रो। नभए पनि घरको तलमाथि गर्न सकिन्छ। बरन्डा र गार्डेन निस्केर प्रशस्त हावा लिने गर्नुपर्छ। घरलाई पनि पूरै भेन्टिलेट गर्नु आवश्यक छ, हावा आउन जान दिने बनाउनु जरुरी छ। सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ। सफा तन्नासहित सफा बेडमा सुत्दा मानसिक रूपमा एकदमै सफा भएको महसुस हुन्छ। त्यसैले स-साना कुरामा ध्यान दिनुपर्छ। जस्तो, पहिले हतार-हतार नुहाइन्थ्यो भने अहिले १ घण्टा लगाएर विस्तारै नुहाउन सकिन्छ। यस्ता खालका विभिन्न टिप्स हुन सक्छन्। स्किनको केयर गर्न सकिन्छ, नडको केयर गर्न सकिन्छ। धेरै त्यस्ता कुराहरू छन्, जसलाई हामीले सोच्यौं भने अवसर बन्न पुग्छ। जहिले पनि बेफुर्सदिलो र दौडिरहने

मान्छेका लागि त अहिलेको यो समय आराम गर्ने र धेरै बस्ने मौका पनि हो।

घरैभित्र बसेर अरू के गर्न सकिन्छ ?

घरैभित्र बसेर एउटा सानो सन्देश कसैलाई दिँदा पनि सहयोग हुनसक्छ। जस्तो, सँगैको छिमेकीलाई तपाईं आज कस्तो हुनुहुन्छ, सन्धै हुनुहुन्छ, ठीक हुनुहुन्छ भनेर हालचाल सोध्न सकिन्छ। के खाँदै हुनुहुन्छ, के गर्दै हुनुहुन्छ सोधेर उनीहरूको ख्याल राख्ने र खबर साटफेर गर्न सकिन्छ। छिमेकीलाई कौसीवाटै 'हेलो, नमस्ते' गर्नु पनि सामाजिकीकरण पाटो हो। अलि टाढैबाट भए पनि म तपाईंलाई सम्भरहेछु, केही पत्थो भने म तपाईंहरूको साथ छु भनेर ढाडस दिनुपर्छ। किनभने कतिपय मानिसहरूलाई यतिबेला यस्तो एन्जाइटी डिसअर्डर छ। यतिबेला मलाई केही पत्थो भने कोही आउन सक्दैनन् होला, कसैले छुँदैनन् होला, म त यस्तै मर्छु होला भन्ने खालका कुरा सोचिराखेका हुन सक्छन्। त्यसैले फोनबाट आफन्त र नजिकका साथीलाई मात्रै होइन, छिमेकीलाई पनि तपाईंलाई केही पर्दा म छु, जोखिम मोलेर भए पनि बचाउने प्रयास गर्छु भन्ने ढाडस दिन जरुरी हुन्छ। आफ्नो वरपरका मानिसहरूमा हामी एकअर्कासँगै छौं भन्ने आभाष गराउनु पर्छ। आत्मसुरक्षाका लागि छुट्टा-छुट्टै घरमा लकडाउन भएर बसेका हौं, यसको मतलब हामी एकअर्कासँग नभएको चाहिँ होइन भन्ने खालका सन्देश दिनु अति आवश्यक छ।

सेल्फ क्वारेन्टाइनमा रहँदा दिनहरू कसरी बिताउन सकिन्छ ?

हरेक उमेर समूहको विभिन्न खालका छनोट हुनसक्छ। महिलाको अर्कै होला, पुरुषको अर्कै होला। तर, अहिले चाहिँ दिन कटाउने भनेर सोच्नुभयो भने केही पनि गर्न सक्नुहुन्छ। दिनलाई



यतिबेला आत्मसुरक्षाका लागि छुटा-छुट्टै घरमा लकडाउन भएर बसेका हौं, यसको मतलब हामी एकअर्कासँग नभएको चाहिँ होइन भन्ने खालका सन्देश दिनु अति नै आवश्यक छ।

कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने सोच्नुपर्छ। हामी कहिलेकाहीँ समय कसरी 'किल' गर्ने भनेर सोच्यौं, मेरो विचारमा यो अपराधजस्तै हो। हामीले समयलाई कसरी सदुपयोग गर्ने भनेर सोच्नुपर्छ। केटाकेटीहरूसँग खेल्ने, उनीहरूको कुरा सुनिदिने, उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने कुरा गर्न सकिन्छ। केटाकेटीहरूले समय सदुपयोग गर्ने कुराहरू प्रशस्त छन्। ठूला मान्छेले आफैँ पकाउने, घरको सरसफाइ गर्ने, प्रशस्त मात्रामा रेष्ट गर्ने, अफिसको काम घरबाटै गरिरहेको छ भने त्यो गर्ने, स्काइप बैठकहरू गर्ने, समयमा खाना खाने, समयमा सुत्ने र सुत्नुअघि त्यस दिन गरेको तीन राम्रा कामहरूबारे समीक्षा गर्ने, फिल्म हेर्ने, किताब पढ्ने, लेखहरू पढ्ने, मनपर्ने खेलहरू खेल्ने कामहरू गर्न सक्छन्। यो समय प्रशस्त आराम गर्ने र सुत्ने समय पनि हो। पानी एकदमै पिउनुपर्छ। खाना पकाएर समयमा खाने कुराले पनि उत्तिकै

महत्व राख्छ। परिवारसँग कुराकानी गर्ने, हाँस्ने, जोक भन्ने गर्नुपर्छ। सम्बन्ध बलियो बनाउने कुरा पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ।

यो बेला दैनिक तालिकालाई अनुशरण गर्नुपर्छ। समयलाई उत्पादक बनाउनेतिर सोच्नुपर्छ। जतिखेर पनि स्क्रिनमा बस्ने र मोबाइलमा मात्रै भ्रुण्डिने गर्नु हुन्छ। यसले दिमागलाई 'डल' बनाउँछ। अनुत्पादक र एग्रेसिभ बनाइदिन्छ। परिवारसँगको घुलमिल यो बेला निकै महत्वपूर्ण कुरा हो। कतै नगर्दै घरमा बस्ने समय भविष्यमा नआउन पनि सक्छ। त्यसैले यो समयलाई कसरी मूल्यवान बनाउने भन्ने कुरा एकदमै महत्वपूर्ण छ।

दैनिक जनजीवनका सवालहरूले पनि धेरै मानिसलाई हतोत्साहित बनाइरहेको छ नि ?

एकदमै महत्वपूर्ण कुरा हो यो। र, ठूलो चुनौती पनि। आर्थिक रूपमा अप्ठ्यारोमा परेका, दैनिक कमाएर किनेर खानुपर्ने व्यक्तिहरूका लागि फन ठूलो चुनौती छ। यसमा राज्यका निकायहरूले पनि सोच्नुपर्छ। मानसिक रूपमा बलियो हुनुपर्छ भन्दाभन्दै पनि आधारभूत कुराहरू फन महत्वपूर्ण छन्। गाँस, बास र आवास एकदमै अत्यावश्यक कुरा हुन्। यस्ता कुराहरूमा सरकारका तर्फबाट केही सम्बोधन हुनुपर्छ। तथापि यस्तो अवस्था सधैं रहिरहने होइन, त्यसैले आफूलाई बलियो बनाइरहने आवश्यक छ। यतिबेला अलिकति धैर्य धारणा गर्नु भन्ने पछाडि सहयोग हुन सक्छ, नै भन्ने ठान्नुपर्छ। अहिले गाँसबासमै अप्ठ्यारो पर्दा स्थानीय तहले सहयोग गर्ने भनिएको छ। त्यसैले वडा कार्यालयको सम्पर्कमा पनि बस्नुपर्छ। यसमा विभिन्न पालिकाहरूले क्रियाशील भएर काम गर्नुपर्छ।

प्रस्तुति : जनक तिमिल्सिना





# लकडाउनमा सञ्जालै साथी

फेसबुक-ट्वीटरजस्ता सामाजिक सञ्जाल नै यतिबेला सूचना र सम्बन्ध जोड्ने कडी बनेका छन्

## समर्पण श्री



एकै छानोमुनि बस्ने परिवारबीच दूरी बढाउने साधनका रूपमा लिइएको सामाजिक सञ्जालको विशेषण अहिले भने फेरिएको छ । र, यतिखेर सामाजिक सञ्जाल सम्बन्ध तोड्ने नभई जोड्ने कडीको रूपमा प्रयोगकर्ताको साथी बनेको छ ।

सामाजिक सञ्जाल तथा प्रविधिको बढ्दो प्रयोगले मानिसमा आपसमा दूरी बढेकावारे बेला-बेला चिन्ता गरिन्थ्यो । कतिले सामाजिक सञ्जालमै यसवारे व्यंग्य पनि गरेका पाइन्थे । सन् २०१८ मा गरिएको अस्ट्रेलियन एकाकीपन सर्वेक्षणमा एक चौथाइले सातामा ३ वा त्योभन्दा बढी दिन एकलो महसुस गरेको रिपोर्ट पनि सार्वजनिक भएको थियो । एकलोपन महसुसको कारणमध्येको एउटा प्रमुख कारण थियो, सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोग ।

नेपालमा पनि कतिपय विश्लेषकले मानिसलाई एकट्याउने साधनाका रूपमा सामाजिक सञ्जाललाई व्याख्या गर्दै आएका थिए । एकै छानोमुनि बस्ने परिवारबीच दूरी बढाउने साधनका रूपमा लिइएको सामाजिक सञ्जालको विशेषण अहिले भने फेरिएको छ । र, यतिखेर सामाजिक सञ्जाल सम्बन्ध तोड्ने नभई जोड्ने कडीको रूपमा प्रयोगकर्ताको साथी बनेको छ ।

विश्वभर फैलिएको कोरोनाको संक्रमणबाट जोगिन चैत ११ गतेबाट

सरकारले नेपालमा पनि लकडाउन गऱ्यो । लकडाउनका कारण सहरका सडकदेखि गाउँका बाटोघाटो सुनसान छन् । अत्यावश्यक बाहेक अधिकांश संस्था तथा कार्यालयका ढोका बन्द छन् । नियमित भेटिने साथीभाइ र आफन्तहरूसँगको भौतिक दूरी टाढा छ । घर वा कोठाभित्रै सीमित मानिसले समय कसरी काटिरहेका छन् त ? यतिबेला अनलाइन प्रविधि वा सामाजिक सञ्जाल नै प्रायः मानिसको नजिकको साथी बनेको देखिएको छ । फेसबुक, टि्वटर, युट्युव तथा इन्स्टालगायत सामाजिक सञ्जालबाट उनीहरू आफ्नो नियमित काम, साथीभाइ तथा आफन्तसँग सम्पर्क, छलफल-विमर्श र सिर्जनात्मक अभियानमा सक्रिय छन् ।

अनलाइनमै सिर्जनात्मक कार्यक्रम लकडाउनपश्चात् कोठाभित्रै बन्दी हुनुपरेपछि कवि श्रवण मुकारुडले उपयुक्त विकल्पको रूपमा सामाजिक सञ्जाललाई रोजे । निराशा र नकारात्मक समाचारले मानिस दिक्क भएपछि आफूले सिर्जनात्मक भूमिका खेल्नुपर्ने उनले सोचे । योजना बुनेलगत्तै कवि मुकारुडले 'क्वारेन्टाइनबाट कविता शीर्षक' शृंखला सञ्चालन गरे । फेसबुकमार्फत हरेक दिन

उनी स्वदेशी र विदेशी कविता लिएर लाइभ आउँछन् र सुन्दर लयमा वाचन गर्छन् । फेसबुकमा उनले वाचन गरेको कविता सुन्ने र पछ्याउनेहरूको जमात बढ्दै गइरहेको छ ।

कवि मुकारुड बन्धनमा परेजस्तो बेलामा सिर्जना बाँड्दा 'पोजेटिभ भाइब्रेसन' जाने बताउँछन् । 'यो बेला सबैको आ-आफ्नो दायित्व हुन्छ । म कवि भएपछि मेरो दायित्वको काम गर्ने,' उनी भन्छन्, 'यसरी सामाजिक सञ्जालको सदुपयोग गर्नेबारे सकारात्मक सन्देश पनि जान्छ ।' त्यसैगरी अर्का कवि सञ्जीव राईले पनि नेपालका अग्रज, समकालीन तथा नयाँ पुस्ताका कविहरूको कविता फेसबुकलाइभमार्फत हरेक दिन पहिरेका छन् ।

सञ्चारकर्मी दिलभुषण पाठकले हिमालय एचडीबाट प्रसारित हुने टफ टफका विशेष शृंखला फेसबुक लाइभमार्फत सञ्चालन गरिरहेका छन् । हरेक दिन राति ९ देखि १० बजेसम्म आउने कार्यक्रममा गायक तथा संगीतकारको साथ विभिन्न क्षेत्रका विज्ञ तथा सम्बन्धित व्यक्तिसँग सान्दर्भिक विषयवस्तुसहित अनलाइन संवादमा आउँछन् । पत्रकार विजयकुमारले

'दिशानिर्देश' कार्यक्रमशृंखला घरबाटै पोडकास्ट गरिरहेका छन् । कार्यक्रम मात्र होइन, संस्थाहरूको नियमित बैठक तथा छलफल पनि अनलाइनमै भइरहेको छ ।

रिसर्च तथा इन्भेस्टिगेशनमा काम गरिरहेका वैज्ञानिकहरूको संस्था नामीको नियमित तथा अत्यावश्यक बैठक अनलाइनमार्फत नै हुने अध्यक्ष विशेष खनाल बताउँछन् । 'नियमित काम तथा अनुसन्धानका लागि हामी भिडियो कन्फरेन्स गरिरहेका हुन्छौं । यो निकै प्रभावकारी भइरहेको छ,' अध्यक्ष खनाल भन्छन् । नेपाल एकेडेमी अफ साइन्स एन्ड टेक्नोलोजी(नास्ट)को लकडाउन पछिका काम तथा बैठक पनि अनलाइनमार्फत भइरहेको प्रवक्ता सुरेशकुमार ढुंगेल बताउँछन् । 'यस्तो बेलामा घरबाटै अनलाइनको माध्यमबाट साथीहरू काम गर्नुहुन्छ । बैठक पनि अनलाइनबाटै बस्ने गर्छौं,' प्रवक्ता ढुंगेलले भने ।

## अनलाइन फेस्टिभल

फेस्टिभल भन्ने वित्तिकै हामी ठूलो जमात भेला भएको कल्पना गर्छौं, जहाँ स्टेजभरि अतिथि र बाहिरपट्टि दर्शकहरू भरिएका हुन्छन् । कोरोना संक्रमणबाट



जोगिन मानिसहरू कोठामा सीमित हुँदाको अवस्थाले नयाँ विकल्प र सम्भावनाको विकास गर्‍यो, जुन रोचक र प्रभावकारीसमेत बन्यो ।

किताब जात्रा फाउन्डेसनले वैशाख १ देखि 'भर्चुअल लिटरेचर फेस्टिभल-किताब जात्रा-२०२०' सुरु गरेको छ । फाउन्डेसनका अध्यक्ष ऋषिराम अधिकारीका अनुसार काठमाडौंमा साहित्यिक बहस 'किताब जात्रा' सम्पन्न गरेको फाउन्डेसनले सातै प्रदेशमा कार्यक्रम तय गरेको थियो । 'तर कोरोना संक्रमणको त्रासले स्थगित भएकाले यो समयमा अनलाइनमा नै फेस्टिभल सुरु गरिएको हो', फेस्टिभल निर्देशकसमेत रहेका अधिकारीले भने । उनका अनुसार किताब जात्राको फेसबुक पेजबाट फेस्टिभलमा भएका बहस लाइभ हेर्न सकिनेछ । फेस्टिभलमा नेपाली साहित्य, कला र जीवनका विभिन्न आयामबारे बहस गरिने सेसन संयोजक शकुन्तला जोशीले जानकारी दिइन् । 'संकटको समयमा कला साहित्यबारे कुरा गर्दा सिर्जनशील हुन उत्प्रेरित भइरहेको प्रतिक्रिया पाइरहेका छौं । कार्यक्रमबारे विभिन्न सुझाव पनि आइरहेका छन् । एक हप्तासम्म चल्ने भनेर सुरु गरिएको फेस्टिभल परिस्थिति र प्रतिक्रियाअनुसार बढाउन पनि सकिन्छ', उनले भनिन् ।

यसअघि अनलाइनमार्फत १६ दिनसम्म नाट्य महोत्सव भएको थियो । थिएटर मल, कीर्तिपुर रंगमञ्च र थिएटर सेन्टर फर चिल्ड्रेनको आयोजनामा 'क्वारेन्टाइन अभियान नाट्य महोत्सव २०७६' भएको हो ।

भारतको साहित्यिक एजेन्सी द बुक क्लबले पनि यसअघि अनलाइनमार्फत नै लिटरेचर फेस्टिभल गरेको थियो । अप्रिल ६ देखि १२ सम्म चलेको फेस्टिभलमा ९१ वटा सेसन र ६ सय बढी वक्ता सहभागी भए । बिहान १० बजेदेखि रातको ९:३० बजेसम्म फेसबुकमा लाइभ भएको प्यानल डिस्कसनमा वेस्ट सेलर लेखक, क्रिकेट सेलिब्रिटी, चर्चित अभिनेता, चर्चित मोडिभेसनल स्पिकर, अग्रणी पत्रकार, राजनीतिक विश्लेषक, व्यवसायी, प्रहरी अधिकारीलगायत सहभागी थिए । 'यो हामीलाई साहित्य प्रेमीहरूले दिएको उपाय हो । लकडाउनको बेलामा चुनौतीपूर्ण तर फरक कार्यक्रम गर्न पाउँदा खुसी छौं', संस्थाको सह-संस्थापक सञ्जीव माथुरले भने, 'सबै विधा समेटिएको हुनाले यो अत्यन्तै प्रभावकारी पनि भयो ।'



विश्वविद्यालयले मात्र हैन, केही स्कुलले पनि नियमित विद्यार्थीहरूका लागि विशेष कक्षा अनलाइनबाटै सञ्चालन गरिरहेका छन् ।

फरस्टाएको अनलाइन कक्षा चाइनाको हवेई युनिभर्सिटीमा व्याचलर्स इन चाइनिज ल्यांग्वेज अध्ययन गरिरहेकी शीतल चौलागाईं फेब्रुअरी १५ मा नेपाल आइन् । फेब्रुअरी १७ बाट उनको नयाँ सेमेस्टर सुरु भयो । कोरोना कहरले चाइनाको विश्वविद्यालय बन्द छ । यतिबेला उनीलगायत सबै साथीहरू अनलाइन क्लास लिइरहेका छन् । 'हरेक दिन बिहान चीनको समय ११ बजेदेखि अनलाइन कक्षा सुरु हुन्छ । त्यहीबेला असाइमेन्ट वा भिडियो कक्षाबाटै



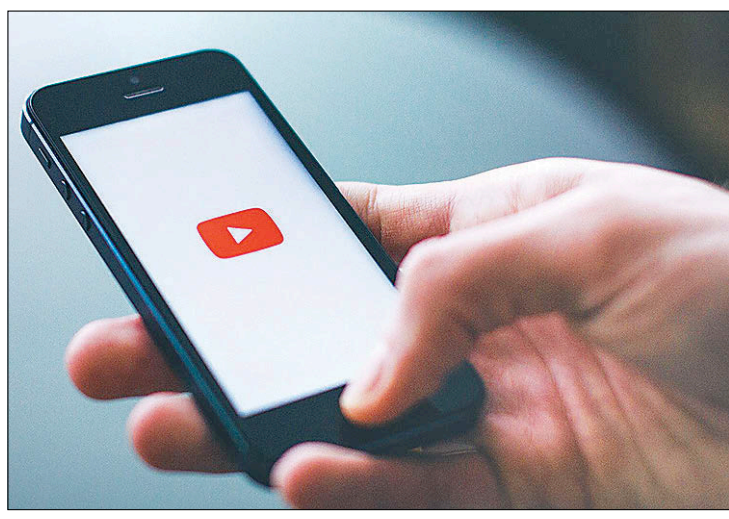
समूहकार्य पनि हुन्छ । नयाँ सेमेस्टर सुरु हुने वित्तिकै हामी यसरी नै पहिरहेका छौं,' उनी भन्छिन् ।

कलडाउन भएता नेपालमै पनि केही विश्वविद्यालयले अनलाइनमार्फत नै विद्यार्थीहरूको कक्षा सञ्चालन गरिरहेका छन् । हातीवनस्थित काठमाडौं विश्वविद्यालयमा फाइन आर्ट्स दोस्रो सेमेस्टरमा अध्ययन गरिरहेका विज्ञान सापकोटा घरबाटै अनलाइन क्लास लिन्छन् । कलेजकै रुटिनअनुसार १० बजेदेखि २:३० सम्म उनीहरूको कक्षा सञ्चालन हुन्छ ।

काठमाडौं युनिभर्सिटीले 'वर्क फर्म होम'को कन्सेप्टअनुसार केही विषयको अनलाइनबाटै कक्षा लिइरहेको प्राध्यापक चण्डिराज दाहाल बताउँछन् । 'कलेज जाने र भेट्न सक्ने अवस्था नभएपछि यो एउटा विकल्पका रूपमा आयो । मलगायत अरू पनि साथीहरूले पढाइरहनुभएको छ,' उनी भन्छन्, 'बरु फिजिकल क्लासमा एक दुई विद्यार्थीहरू अनुपस्थित हुन्थे । यसमा सबै उपस्थित हुन्छन् । उनीहरूलाई एक खालको इन्जोमेन्ट नै भइरहेको छ ।'

विश्वविद्यालयले मात्र हैन, केही स्कुलले पनि नियमित विद्यार्थीहरूका लागि विशेष कक्षा अनलाइनबाटै सञ्चालन गरिरहेका छन् । ठूलो भन्दास्थित संस्कृति इन्टरनेसनल स्कुलले 'जुम' एपमार्फत सबै कक्षाका विद्यार्थीसँग भिडियो कन्फरेन्स गर्ने गर्छ । कोरोनाको त्रासबाट बालबालिकालाई मुक्त गराउन स्कुलले मनोपरामर्शदाताबाट काउन्सिलिङ कक्षासमेत अनलाइनमार्फत सञ्चालन गर्‍यो । त्यसैगरी अभिभावकका लागि पनि छुट्टै कन्फरेन्स अनलाइनमार्फत स्कुलले गरेको छ । स्कुलमा अहिले गुगल क्लासको अवधारणामा काम भइरहेको स्कुलका नेपाली शिक्षक विश्व सिग्देल बताउँछन् । उनका अनुसार स्कुलका शिक्षकहरूसमेत कसरी अनलाइन क्लास सञ्चालन गर्ने भनेर तालिममा सहभागी भइरहेका छन् ।

स्पाइनी व्यावलर नामक शैक्षिक संस्थाले 'साइकल स्टोरी'सँग मिलेर ३ देखि १३ वर्षसम्मका बालबालिकाका लागि अनलाइन अध्ययनको अफर ल्याएको छ । लकडाउनयता 'अफर स्पाइनी



व्यावलर इभोलुसन अनलाइन एजुकेसन प्रोग्राम' ले गुगल कक्षामार्फत कला, विज्ञान, गणित, सामाजिक ज्ञान, फिटनेस, भाषा, विकासलगायतका आकर्षक शिक्षा बालबालिकालाई प्रदान गरिरहेको छ । यसका लागि बालबालिकालाई अभिभावकले अनलाइन फाराम भराउन सक्छन् । त्यसैगरी कारखाना, मिदास एजुकेसन, म्याक्स कनेक्टलगायतका संस्थाले बालबालिकालाई नि:शुल्क ई-लर्निङ गराइरहेका छन् । यसरी ई-लर्निङको कक्षाले इन्टरनेटको पहुँच हुने विद्यार्थीहरूको समय सदुपयोग हुनुका साथै सिकाइमा रोक नलगाएको अभिभावक तथा शिक्षकहरूको बुझाइ छ ।

**सामाजिक सञ्जालको हानी पनि, फाइदा पनि**

विश्वमा ३ दशमलव ८ विलियनभन्दा बढी मानिस सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्छन्, जसले विश्वको कुल जनसंख्याको ४९ प्रतिशत प्रतिनिधित्व गर्छ । नेपालमा लकडाउनयता पहिलेभन्दा ४० प्रतिशत बढीले इन्टरनेट प्रयोग गर्न थालेको अनुमान छ । अहिलेको संकटको बेलामा मानिसलाई एकाकीपनबाट हटाउन र सामाजिक बनाउन सामाजिक सञ्जालको प्रयोग बढेको मानवशास्त्री डम्बर चेम्जोङ बताउँछन् ।

'अहिले घरमा पत्रिका पनि आउँदैन, सामाजिक सञ्जाल नभएको भए कठिन

हुन्थ्यो,' चेम्जोङ भन्छन्, 'यतिबेला सबैभन्दा सहज महसुस गर्ने माध्यम सामाजिक सञ्जाल नै भयो ।' उनका अनुसार सहरी क्षेत्रमा मात्रै सामाजिक सञ्जालको प्रयोग बढेको हो । गाउँमा भने पहिलेकै तुलनामा प्रयोग भइरहेको छ ।

लेखक तथा चिन्तक आहुति सामाजिक सञ्जालको सकारात्मक र नकारात्मक दुवै किसिमले प्रयोग भइरहेको बताउँछन् । उनका अनुसार मानिसले सकारात्मक उद्देश्यले सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गर्ने हो भने मानवजातको ठूलो उपलब्धि हो । भन्छन्, 'अहिलेको अवस्थामा यसले दुवै काम गरेको छ । भए नभएको हल्ला फैलाउन पनि प्लेटफर्म उपलब्ध गराएको छ । अर्कोतिर चाहिँ सही सूचना दिन र समृद्ध बनाउने काममा धेरै ठूलो भूमिका खेलेको छ ।'

नास्टका प्रवक्ता सुरेश कुमार ढुंगेलका अनुसार पहिले विज्ञान, प्रविधिको प्रयोगले मान्छेको मोबिलिटी एकदमै छिटो थियो । एक ठाउँमा थिर भएर अडिने सक्दैन थियो । यद्यपि, लकडाउनपश्चात् प्रविधिकै प्रयोगले अहिले घरभित्रै बसेर पनि मान्छे एक अर्कोसँग जोडिएका छन् । उनी भन्छन्, 'विज्ञान प्रविधि सूचना आदान-प्रदान गर्ने क्रममा, आफ्ना क्रियाकलाप गर्ने क्रममा, मनोरञ्जन दिने क्रममा सबै क्रममा यो एकदमै प्रभावकारी भएको छ ।'

**सामाजिक सञ्जालको महत्व बढ्यो**

लकडाउनका बेलामा इन्टरनेट बढी उपयोग भयो । तर, यसको उपयोग र दुरुपयोग दुवै भएको छ । अहिले अधिकांश नागरिक लकडाउन भोगिरहेका छन् । नेपालमा इन्टरनेट नै ४० प्रतिशत बढी चलिरहेको छ । सूचना आदान प्रदानमा यसको सबैभन्दा महत्वपूर्ण भूमिका छ । अहिले प्रिन्टमिडियाभन्दा अनलाइन पढिने क्रम बढ्दो छ । सामाजिक सञ्जाल नभएको भए यतिबेला न पत्रिका आउँथ्यो, न टेलिभिजनसँग दोहोरो संवाद हुन्थ्यो । तर, सहज महसुस गर्ने माध्यम सामाजिक सञ्जाल भएको छ । यसको सकारात्मक सदुपयोगमा पनि सबै ध्यान दिनुपर्छ । सामाजिक सञ्जाल यो बेलामा सामाजिक सम्बन्धको कडी हो, त्यसैले गलत प्रयोग नगरौं ।



डम्बर चेम्जोङ



## लकडाउन

## अहिलेको धनगढी, अहिलेको धनगढी

अर्जुन शाह (धनगढी)

रिवन' डिजाइनमा बसेको छ धनगढी सहर। भण्डै ८० वर्ष अगाडि व्यापारिक तथा प्रशासनिक केन्द्र स्थापनाको विगतबाट सुरु भएको हो इतिहास। त्यसैमा टेकेर धनगढीको अहिलेको आधुनिक स्वरूप निर्माण भयो। पछिल्लो समयमा राजनीति, व्यापार, पूर्वाधार विकास र अन्य मानवीय सुविधाका उच्चतम बिन्दुलाई प्राप्त गर्न निरन्तर लम्किरहेको छ धनगढी। तर, सुदूरपश्चिमकै 'हब' का रूपमा विकसित धनगढी पनि यतिबेला देशका अरू सहर भै मूर्च्छित अवस्थामा छ।

यही धनगढीमा दुई महिनाअघि एउटा फरक महोत्सवको आयोजना भयो। त्यो महोत्सव १३ वर्षदेखि निरन्तर सञ्चालन हुँदै आएको नेपालकै सबैभन्दा ठूलो मानिने सुदूरपश्चिम सांस्कृतिक महोत्सव थिएन। कुनै गानाबजाना र मनोरञ्जनका कार्यक्रमहरू नसमेटाएको त्यो महोत्सवलाई आयोजकले 'सुदूरपश्चिम खाना महोत्सव' नाम दिएका थिए। धनगढीको खुलामञ्चमा एक सातासम्म सञ्चालन भएको खाना महोत्सवको मुख्य उद्देश्य सुदूरका मौलिक खानाका परिकारहरूको प्रवर्द्धन गर्नुथियो।

हुकहुकेदेखि निससेसम्म, फाउने माणादेखि डुफ्का र फाणोसम्म। अनि थारु समुदायको आकर्षक परिकारहरू घोधीदेखि डिक्की र भुरा माछाको चटनीसम्मका स्टलहरू थिए उक्त महोत्सवमा।

पछिल्ला वर्षहरूमा सुदूरपश्चिमको मुख्य व्यापारिक केन्द्र धनगढीमा सहरिया वातावरण हवातै बढेका हो। सहरियाको परिचय भल्काउने नयाँ-नयाँ पहिरन र खानपान संस्कृति पनि विकास हुँदै गएको थियो। होटल रेस्टुराँहरूमा खानपान गर्ने चलन बढेसँगै यहाँका मौलिक खानाका परिकार र उत्पादनहरू ओभरलै पर्दै गए। त्यही भएर कैलाली होटल व्यवसायी संघले पहिलो पटक सुदूरपश्चिम खाना महोत्सव आयोजना गरेको थियो। हुन त बेला-बेलामा मौलिक पहिचान र संस्कृति जोगाउन अनेक साँकृतिक कार्यक्रमहरू पनि धनगढीमै केन्द्रित नभएका होइनन्।

धनगढीमा पछिल्लो समय खानपान संस्कृति यतिधेरै फेरियो कि यहाँ धमाधम खुलेका एकपछि अर्को रेस्टुराँ, क्याफे र कटेजहरूले त्यसको पुष्टि गर्छ। यस क्षेत्रको भूमिपुत्र भनिने थारु समुदायले सञ्चालन गरेका होमस्टेको आकर्षणहरू पनि कम थिएन र छैन।

मुख्य बजारमा खुलेका डिजाइट, मिक्ला, बेल्स, फ्युजनलगायतका क्याफेहरूको कुरे छाडौं। खाना मात्रै खुवाउने राइनो होटलमा यतिधेरै भीडभाड हुने कि अर्डर गरेको एक घण्टामा बल्ल पालो पाइने। कतिपय युवाहरूले अहिले पनि सुनाउँछन्, 'रेस्टुराँमा गएर खान नपाएर निकै छटपटी भइसक्यो।' अर्को भान्सा घर बेल्स परिकारमा पनि कस्ता घुइँचो हुन्थेन।

महंगा कफी सपहरू। चौलानी



कुनै समय थियो के गाउँ, के सहर बिहान-बेलुका खानाका रूपमा दाल-भात अनि स्वाजाका नाममा चिउरा, रोटी एवं तरकारी खाने चलन थियो। कहिलेकाहीँ बाहिर खान नै गए पनि मःमः र चाउमिन अनि बढीमा स्वाजा सेट।

डिपार्टमेन्टल स्टोर्सभित्र खुलेको कफी सपमा पैसा खर्च गर्नसक्नेहरूको बाक्लै उपस्थिति हुने। त्यही डिपार्टमेन्टल स्टोर्सले हाले सञ्चालनमा ल्याएको रेस्टुराँ र मेनु पाँचतारे होटलकै स्तरमा छ।

साथी, रुबस, डिभोटी, फ्लोरालगायतका ठूलो लगानीका होटलहरू पनि सधैं प्याक। धनगढीमा सञ्चालित पार्टी प्यालेसहरूमा पनि सभासम्मेलन र विहे ब्रतबन्धका कार्यक्रम अक्सर भइरहने। धनगढीका वासिन्दालाई सहरिया जीवनशैलीमा ढाल्ने भूमिका यहाँको रेस्टुराँ कल्चरले विकास गरेको हो। 'धनगढीमा होटल रेस्टुराँमा लगानी भन्डै ६ अर्ब बढी लगानी छ,' कैलाली होटल व्यवसायी संघका अध्यक्ष कलम बमले भने।

धनगढी नेपालकै व्यस्त सहरमध्ये एक। सुदूरपश्चिमका सात पहाडी जिल्लाको मुख्य गन्तव्य भएकाले

जनघनत्व वृद्धिदर सबैभन्दा उच्च रहेको सहर। भौतिक पूर्वाधारको विकास, सुखसुविधा बढ्दै गएको सहर। सहरियापन बढ्दै गएको सहर। धनगढीमै वर्षौंदेखि फेन्सी पसल गरिरहेका पर्मानन्द पनेरु भन्छन्, 'सुदूरपश्चिममा भित्रिने पोसाकको पहिलो फेसन धनगढीबाटै सुरु हुन्छ।'

'धनगढीमा बसाईसराइ र जनसंख्या वृद्धिदर उच्च छ,' धनगढी उपमहानगरका प्रमुख नृपबहादुर वडले भने, 'व्यवस्थित बसोबास निम्ति सार्वजनिक पूर्वाधार विकास तीव्र गतिमा चलिरहेका छन्।'

नगरप्रमुख वडका अनुसार सात पहाडी जिल्लाबाट बसाईसराइ बढेको बढ्दै छ। १० वर्षमा २ लाखभन्दा बढी मान्छे सरैर आएको तथ्यांक छ। कुल जनसंख्या १० लाख नाघेको छ। त्यसैले पनि यहाँको जीवनशैली प्रतिस्पर्धात्मक बनेको जानकारहरूको बुझाइ छ।

अहिले तीव्रतर विकासमा अघि बढिरहेको धनगढीको पृष्ठभूमि गहिरो गरी कोट्याउने हो भने पत्याने मुस्कल पर्छ। त्यसबेला राणा शासन कालमा कैलाली र कञ्चनपुर एउटै गोश्वारा थियो। गोश्वाराको सदरमुकाम बेलौरी थियो। त्यही कारण त्यतिबेलाको प्रशासनिक केन्द्र बेलौरी थियो।

बुढापाकाहरूका अनुसार वि.सं. १९९७ मा सदरमुकाम धनगढी सारियो। सरकारी कार्यालयहरू पनि सार्नेक्रम त्यही बेला सुरु भयो। कैलाली र कञ्चनपुर गोश्वाराको जनसंख्या ५० हजार जति मात्रै थियो। अभिलेखअनुसार ०१९ सालमा कैलाली र कञ्चनपुर अलग भएका हुन्। तर, मुख्य मुकाम धनगढी नै भयो। व्यापारिक केन्द्र पनि।

धनगढीले सहरको स्वरूप धारण गरिसकेको भए पनि खानपान संस्कृति फेरिन थालेको भने धेरै भएको छैन।

दुई चार वर्षयता रेस्टुराँ जाने, आउटिड जाने, चलन बढेको हो। पछिल्लो समय स्थानीय वासिन्दाहरूमा पनि यो एक प्रकारको फेसन जस्तै बनिस्केको छ।

कुनै समय थियो के गाउँ, के सहर विहान-बेलुका खानाका रूपमा दाल-भात अनि खाजाका नाममा चिउरा, रोटी एवं तरकारी खाने चलन थियो। कहिलेकाहीँ बाहिर खान नै गए पनि मःमः र चाउमिन अनि बढीमा खाजा सेट। पिज्जा त धेरैलाई थाहै थिएन। तर, पछिल्ला दिनमा धनगढीमै पनि पिज्जा खानु त एउटा वर्गका लागि नियमित नै भइसकेको थियो। केही संख्यामा खुलेका डान्सबार जाने संस्कृतिमा पनि युवायुवतीहरूको उत्तिकै आकर्षण।

धनगढी बजारदेखि भन्डै ४ किलोमिटर दूरीमा रहेको मोहना किनारमा कमल राना (हप्पु) ले आफ्नै घरमा होमस्टे सञ्चालन गरेका छन्। घुइँयाघाटमा रहेको उनको होमस्टेमा खानपानमा रुचि भएका धनगढीका युवा र कर्मचारीहरू नपुगेका सायदै होलान।

हप्पुले सञ्चालन गरेको होमस्टेको आफ्नै ब्रान्ड छ। घरकै भान्सामा मौलिक परिकार तयार गर्न परिवारका सबै सदस्य जुट्छन्। पसिना छुटाउने खालका हुने भए पनि केही नबिगाने खुर्सानीको पिरोको स्वादमा लोकल कुखुराको ठूलठूलो पिस र ग्रेवी उनको भान्साको पकवानको मुख्य विशेषता हो। त्यसैमा आलु पोलेर बनाएको चटनी। डबल तड्का दिएर पिरो बनाएको लोकल कुखुराको त्यही भोल र ग्रेवीसँग घरेलु चामलको भात मुछेर खान पाइने स्वाद लिन दैनिक घुइँचो लाग्छ, हप्पुको होमस्टेमा। 'औसतमा दैनिक लाखको व्यापार हुने गरेको छ' हप्पुले भने।

दिनेश चौधरीले सञ्चालन गरेको बंग्रा कटानमा रहेको थारु होमस्टेमा पनि उस्तै

घुइँचो। एकान्त ठाउँ, लोकल उत्पादनका मौलिक परिकारहरू। टाढाटाढाबाट पगल्छु उनकोमा ग्राहकहरू। 'कुनै-कुनै दिन त माग थपेनै नसकेर फर्काउनुपर्छ' दिनेशले भने।

चैत पहिलो सातासम्म निकै घुइँचो लागि रहेने मध्येको अर्को थारु कटेज डायमन्ड पनि थियो। लोकल कुखुराको परिकार पाक्ने उनको कटेजमा ग्राहकहरूको थामिनसक्नु घुइँचो हुन्थ्यो। कोरोना कहरपछि जुन सुनसान छ।

धमाधम खुलेका ठूलादेखि साना लगानीका होटल तथा रेस्टुराँहरू। सहरको चित्र गाउँमा जस्तो आफ्नै खेतीपाती हुनेहरू सहरमा थोरै हुने, हरेक व्यक्ति आ-आफ्नै काममा व्यस्त सबैलाई पैसा कमाउने धुन। होटल होस् या रेस्टुराँ वा अन्य उद्योगधन्दा र व्यवसाय हरेक व्यक्ति व्यस्त भएको सहर।

अर्थतन्त्र उठ्दै गरेको सहर। आम्दानी र करका दायराहरू बढेको सहर। विकास पूर्वाधारहरू धमाधम चलिरहेका, उद्योगधन्दा र कलकारखाना पनि धमाधम सञ्चालन भइरहेको ठाउँ। शिक्षा, स्वास्थ्य र यातायातको त धनगढी अगाडिदेखिकै हब हो। हजारौंलाई रोजगारी र गुजारा चलाउने माध्यमहरू दिएको सुदूरपश्चिमको मुख्य व्यापारिक सहर धनगढीमा आम्दानीका सम्भावना बढी छन्। व्यक्तिपिच्छेको आफ्नै पैसा छ। 'द्रुत गतिमा विकास भइरहेको सहर हो धनगढी' धनगढीका व्यवसायी दिनेश भण्डारी भन्छन्, 'धनगढीले धेरैलाई रोजीरोटी दिएको छ। अर्थतन्त्र माथि उठाएको छ।'

धनगढीलाई पनि यतिबेला कोरोना कहरले नराम्ररी थला पारेको छ। यहाँ क्षेत्र ठप्प छ। बुधवारसम्म देशभर ९ जना कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) संक्रमित देखिएकामा सुदूरपश्चिममै ४





जना देखिएपछि, भन् धेरै त्रास छ। सबै क्षेत्रलाई उकुसमुकुस। सबैको मनमा एउटै पुकार। धनगढीका लालबहादुर धामीले भने, 'योभन्दा बढी नफैलाइए हुन्थ्यो।' कोरोना भाइरस संक्रमणको त्रासले पश्चिमी बिन्दुमा हुर्कंदै गएको मुख्य सहर धनगढीको खुसी लुटेको छ। यहाँ सञ्चालित दर्जनौंको संख्यामा रहेका स्तरीय रेष्टुराँ, क्याफे तथा कटेजहरूमा यतिबेला ताला भुन्डिएको छ। सुविधासम्पन्न ठूलूला होटलहरूको पनि त्यही हालत छ। स-साना होटल तथा खाजाघरहरूको हालत पनि उस्तै छ। बढ्दै गरेको बेरोजगारी न्यूनीकरण गर्नमा महत्वपूर्ण योगदान दिइरहेका अनेक क्षेत्र यतिबेला आफैँ हायलकायल छन्। 'आर्थिक

रूपमा त बर्बाद हुने भइयो' धनगढीको डायमन्ड कटेजका सञ्चालक हिरा चौधरी भन्छन्, 'तर पनि ज्यान जोगियो भने व्यवसाय त पछि पनि गरौंला।' उहिलेको धनगढी आठ दशकअघिको कुरा हो। बुढापाकाहरूका अनुसार त्यति बेलाको धनगढीमा पाँचवटा मात्र घर पक्की थिए। वरिपरि जताततै जंगलले ढाकेको थियो। अहिलेको सेती प्रादेशिक अस्पतालका दुइटा साना पक्की भवन थिए। गोश्वारा, अञ्चलाधीशको आवास, कारागार, वन विभागको एउटा घर र माल अड्डा(मालपोत कार्यालय) का गरी जम्मा पाँचवटा मात्र पक्की भवन। अरू सबै काठका घर। अहिलेजस्तो काठको समस्या थिएन। रूख काटेर चार



“  
अहिलेको व्यस्त धनगढीको मूल सडकमा त्यतिबेला दिउँसै पनि एक्लो हिँड्न डर हुन्थ्यो। वन्यजन्तुको डर हुन्थ्यो। अहिलेका कतिपय बस्ती उहिले चिहान क्षेत्र थिए। अहिलेजस्तो सवारी साधनहरू थिएनन्।

खामा गाड्यो। माथि खरले छाियो। घर तयार भयो। विजुली बत्तीको त थिएन। मट्टितेल हालेर टुकी बाल्ने चलन थियो। अहिलेको व्यस्त धनगढीको मूल सडकमा त्यतिबेला दिउँसै पनि एक्लो हिँड्न डर हुन्थ्यो। वन्यजन्तुको डर हुन्थ्यो। अहिलेका कतिपय बस्ती उहिले चिहान क्षेत्र थिए। अहिलेजस्तो सवारी साधनहरू थिएनन्। ढुवानीको एकमात्र

विकल्प लडिया हुन्थ्यो। आर्कास्मिक विरामीलाई पनि त्यसैमा ओसारपसार गर्नुपर्थ्यो। जमिन्दारहरू हात्तीमा चढ्थे। धनगढीको पुरानो बजार हालको मस्जिद र शिवमन्दिर क्षेत्र हो। मस्जिदको गल्लीमा मुसलमान व्यापारी थिए। र, शिवमन्दिरको गल्लीमा हिन्दु व्यापारी। पछि त्यहीँबाट बजार विस्तार हुँदै गयो। जनसंख्या नै कम भएकाले उपभोक्ताहरू पनि थिएनन्। एक जना भारतीय व्यापारीको सानो पसल थियो। ती व्यापारीले भारतको बरेलीबाट चामल, आटा र नुनलगायतका उपभोग्य सामान ल्याएर बिक्री गर्थे। पछिल्लो दशकमा धनगढी आधुनिक सहरका रूपमा विकास हुनेक्रम बढ्थे। अत्याधुनिक सिनेमा घर, क्यासिनो, अत्याधुनिक स्वास्थ्य केन्द्रहरू, प्रविधियुक्त शिक्षण संस्थाहरू। उद्योग कलकारखानको केन्द्र। व्यापारी र उद्योगीहरूका लागि उर्वर भूमि। काठमाडौँपछिकै लामो धावनमार्ग भएको धनगढी विमानस्थलबाट दैनिक ६ सय जनाले ओहोरदोहोर गर्ने सहर यतिबेला सुनसान छ। 'धनगढीमा विस्तार हुँदै गएको यही भौतिक सुविधाले पहाडी जिल्लाका बासिन्दा धमाधम बसाइँसराइ गर्न थाले,' धनगढीका नागरिक अगुवा धनपति ढुंगेल भन्छन्, 'अहिले पनि पहाडमा एक घर र

तराईमा पनि घर हुनेहरू धेरै परिवार छन्। यहाँका बासिन्दाको जीवनशैली फेरियो।' धनगढीलाई पनि यतिबेला कोरोनाले नै थला पारेको हो। लकडाउनको निर्देशन यहाँ अझ कडा छ। स्थानीय बासिन्दाहरू अत्यावश्यक कामवाहेक बजार निस्कंदैनन्। व्यापार व्यवसाय ठप्प छ। 'भित्रै भए पनि पकाइ दिनुस्, हामी लिन आउँछौं भनेर फोन आइरहन्छ,' डायमन्ड कटेजा सञ्चालक हिरा चौधरी भन्छन्, 'जोखिम मोल्ने कुरै भएन।' देशभर ९ जना कोरोना भाइरसका संक्रमित देखिँदा सुदूरपश्चिममै ४ जना भए। अझ नेपाललाई नै संक्रमण जोखिमको दोस्रो चरणमा प्रवेश धनगढीले गराएपछि, सुदूरपश्चिम यतिबेला कोरोना भाइरस संक्रमण जोखिमका दृष्टिले इपिसेन्टर नै बन्छ कि भन्ने धेरैको त्रास छ। किन कि भारतबाट आएकाहरूको संख्या डेढ लाख हाराहारी छ। उनीहरू सुदूरका गाउँगाउँ पसेका छन्। निरन्तरको लकडाउन अनि भित्री त्रासले स्थानीय बासिन्दाहरू घर बाहिर निस्किएका छैनन्। व्यापार व्यवसाय चौपट भएको छ। 'मासिक डेढलाख भाडा छ। कसरी तिर्नु भन्ने भर्काले सताएको छ' धनगढी बसपार्कमा सञ्चालित बडिमालिका होटलका सञ्चालक अर्जुन बानियाँले भने, 'यतिबेला जीवनकै सबैभन्दा ठूलो संकट आइलाग्यो।' सानो लगानीका उद्योग व्यवसायीहरू उठ्नै नसक्ने गरी ध्वस्त हुने अवस्थामा पुगेका छन्। 'व्यवसायीहरू के गर्ने कसो गर्ने भनेर दैनिक फोन गरिरहन्छन् तर उपाय छैन,' उद्योग वाणिज्य संघ कैलालीका अध्यक्ष पुष्पराज कुँवर भन्छन्, 'व्यापार व्यवसाय चौपट भयो।' दैनिक ज्यालामजदुरी गरेर गुजारा चलाउनेहरूलाई भन धेरै सकस छ। उनीहरूलाई साँभ विहानको हातमुख जोर्ने सकस भएको छ। धनगढी सबैभन्दा धेरै अटोरिक्सा चल्ने सहर हो। कम्प्या र सुकुम्बासीको बसोबास यहीँ छ। 'चिनेको पसलवालालाई खुसुक उधारै मागेर दाल चामल माग्ने गरेको छु' धनगढीकै अटोरिक्सा चालक ध्रुव थापाले भने, 'बाँच्नै मुस्कल परिसक्यो।'




## सूचना र मनोरञ्जनको संगालो



# साप्ताहिक

www.saptahik.com.np

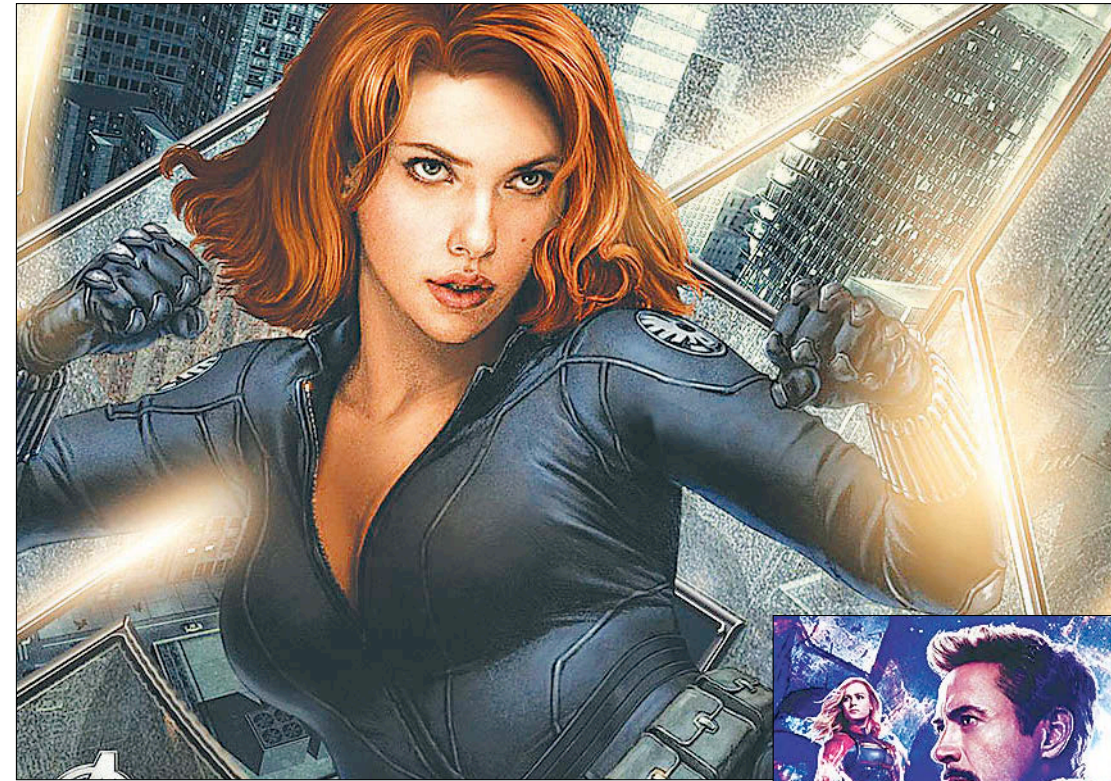





## सिनेमा

# कोरोना भाइरसले सुपरहिरो सिनेमाको अन्त्य गर्ला ?

‘वन्डर वुमन’ देखि ‘सुपरम्यान’ सम्म, ‘ब्ल्याक विडो’ देखि ‘ब्ल्याक प्यान्थर’ सम्म सुपरहिरोहरूले सधैं एलियन, एन्ड्रोइड र हावादारी शक्तिहरूमाथि जित हात पारे । तर विडम्बना, यो कोरोनाको महामारीका अगाडि उनीहरू सबै कमजोर देखिए ।



■ नोह बरलाटस्की (द गार्जिएन)

सन् २०१९ मा दुई फिल्म ‘एभेन्जर्स : इन्डग्याम’ र ‘स्पाइडर म्यान: फार फ्रम होम’ले बक्सअफिसमा व्यापक सफलता हात पारेपछि, सोचिएको थियो- हलिउडमा मार्भल सिनेम्याटिक युनिभर्सको दबदबा अब लामो समयसम्म चलि रहनेछ । संसारको विनाश नभएसम्म सिनेमा घरहरूमा यस्तै टाइट कस्ट्युम, डिजिटल इफेक्ट र असरहीन मजाकसहित बनेका हावादारी ब्लकबस्टर सिनेमाहरूकै हालिमुहाली रहिरहनेछ । र, अब सुपरहिरोविनाको कुनै वर्ष हुने छैन ।

तर, विडम्बना यो विनाश अनुमानभन्दा धेरै चाँडो भइदियो । सुपरहिरोहरू एलियन र एन्ड्रोइड सेनाहरूसँग आक्रमण गर्न सक्छन्, हावादारीहरूको गोप्य षड्यन्त्रविरुद्ध लड्न सक्छन् तर, यो कोरोना भाइरसविरुद्ध लड्न उनीहरू विरामी छन् । स्क्रिनमा सुपरहिरोहरूले बारम्बार विश्वलाई बचाएका छन् । तर, यो वास्तविक जीवनमा आइपरेको संकटसँग लड्न मार्भल सिनेम्याटिक युनिभर्सले बोकेको दर्शन र उनीहरूले जन्माएका सुपरहिरो कमजोर देखिए ।

कोरोना भाइरसले फिल्म उद्योगमा ठूलो नोक्सान पुऱ्याएको छ । जस्तो कि, एमसियूले वसन्त र गर्मीयाममा रिलिज तोकेका ठूला सुपरहिरो फिल्म यही कारण धकेलिएर शरदयाममा पुगेका छन् अर्थात् अर्को वर्ष । ‘ब्ल्याक विडो’ मे १ बाट पछि

त्यतिबेला युद्धका वर्षहरूमा सुपरहिरो कमिक्स हजारौं प्रतिविक्री हुन्थ्यो । तर, त्यसपछि यो विधाले यस्तो लोकप्रियता पाउन पोस्ट-९/११ को ‘वार अन टेरर’ अर्थात् सन् २००१ सेप्टेम्बर ११ मा अमेरिकाविरुद्ध अलकाइदाको आतंकवादी समूहले गरेको आक्रमण नै कुनैपन्थो । आइरन म्यान (२००८) ले टोनी स्टार्कलाई अफगानिस्तानको युद्धमा दुष्ट आतंकवादीलाई नष्ट गर्दै गरेको देखायो भने सन् २०१९ मा ‘स्पाइडर म्यान: फार फ्रम होम’ले हाम्रो हिरोहरूले अमेरिकाको आफूलाई घातक भण्डारभन्दा भन्नु शक्तिशाली आर्मीका ड्रोनहरू नियन्त्रणमा लिएको कल्पना गर्‍यो । ११ वर्षमा यो दुई फिल्मकाबीच मार्भल सिनेम्याटिक युनिभर्स (एमसियू)ले २२.५ बिलियन डलर आम्दानी गर्‍यो ।

अजेय सुपरहिरोहरू सधैं विशाल दूरीमा पुगिरहेका हुन्छन् । यसका विपरीत, हाम्रो भाइरस प्रतिक्रियामा स्थिरता, आइसोलेसन र जर्बजस्त निस्क्रियता समावेश छ जसले हाम्रो अर्थतन्त्र ध्वस्त पारिरहेको छ र हामी व्यगताका साथ खोक्ने समय कुरिरहेका छौं । अनि, मुक्कावाजलाई सशक्त पार्नुको सट्टा हामीलाई आत्म-विघटनको माध्यमबाट आफू र अरूलाई सहयोग गर्न प्रेरित गरिदिए ।

यदि हिरोइज्म छ भने यो सहनशीलताको हिरोइज्म हो, जहाँ सबै कम सुपर भइरहेका छन् । प्रकोपसम्बन्धी सिनेमा जस्तै कन्टेजियन अर्थात् जम्बी सिनेमाहरू हाम्रो गतिहीनताको विनाशलाई समाप्त एकदमै महत्वपूर्ण छन् । तर, तिनीहरू सुपरहिरोको न्यारेटिभसँग धेरै नजिक छन् । यहाँ संसार बचाउने कल्पना गर्नु गाह्रो छ जबकी तपाईं यतिखेर आफूले सबैभन्दा बढी प्रेम गर्ने मान्छेलाई भेट्नसम्म घरबाहिर निस्कन सक्नुभएको छैन ।

त्यसोभए भाइरसले अन्ततः सुपरहिरो विधाको जमिनबाट हावालाई बाहिर निकाल्ला ? यसको जवाफ सम्भवतः छैन । यो सत्य हो कि, भाइरस हिट हुनुभन्दा पहिला पनि सुपरहिरोको क्रेज सुस्त हुने संकेतहरू देखिएका थिए । उदाहरणका लागि यो वर्षको सुरुवातमा रिलिज भएको डिसीको ‘बड्स अफ प्रे’लाई लिन सकिन्छ जसको बक्सअफिस कलेक्सन निराशाजनक थियो । तर, अफगानिस्तान र मध्यपूर्वका अमेरिकी युद्धहरू अस्थायी शान्त प्रस्तावका बावजूद पनि पिप्लिसरहेका छन् । र, प्रशंसकहरू एमसियूको आगामी सिक्वेललाई लिएर निश्चित रूपमा उत्साहित छन् ।

कोरोना भाइरसले मार्भल सिनेम्याटिक युनिभर्स (एमसियू)लाई स्थायी रूपमा अन्त्य गर्न सक्दैन । तर, यो बाध्यकारी विराम सुपरहिरो विधाले पनि समस्या भोग्न सक्छ र विशिष्ट ऐतिहासिक सर्तहरूमा प्रतिक्रिया दिँदै विशिष्ट शैलीबाट यसको समाधान प्राप्त गर्न सक्छ भन्ने तथ्यको स्मरण पनि हो । आइरन म्यानले आफ्नो औंला काट्न पनि सक्छ र थानोसको आक्रमणकारी सेनालाई खत्तम पार्न पनि सक्छ । तर, जब कमजोर सरकारको निर्णयले जनतालाई खतरनाक महामारीको सामना गर्न बाध्य बनाउँछ, त्यतिबेला उसले त्यस्तो धेरै केही गर्न सक्दैन । सत्य के हो भने सुपरहिरोहरू यो समय मौन हुन्छन् । किनभने उनीहरू कहिल्यै पनि हामीलाई बचाउनका निमित्त सिर्जना गरिएका थिएनन् ।

अनुवाद : अनिल यादव



हटेर ६ नोभेम्बरमा पुगेको छ र यो नयाँ मिति एमसियू रिलिजका बीचमा सबैभन्दा लामो विराम हुनेछ जबकि ‘दि इन्क्रेडिबल हल्क’लाई दुई वर्षपछि ‘आइरन म्यान-२’ले पछ्याएको थियो ।

यो रिलिज मिति परिवर्तनले अहिलेको परिस्थितिमा फिल्म देखाउन कति चुनौतीपूर्ण छ भन्ने यथार्थ दर्शाउँछ । अझ, यो महामारीका बेला सुपरहिरो विधाको फिल्म देखाउनु त भन्ने अप्रासंगिक हुन्छ । रोग होइन, सुपरहिरोहरूलाई सधैं युद्धले शक्तिशाली र सुन्दर बनाउँछ । सुपरहिरो विधालाई पहिलो ठूलो सफलता दोस्रो विश्व युद्धको सुरुवातपछि मिलेको थियो । आफ्नो सुरुवाती रोमाञ्चमा पहिलो सुपरहिरो ‘सुपरम्यान’ले त्यतिबेला युद्ध समाप्त गर्न हिटलर र स्टालिनलाई पक्रेका थिए । अन्य देशभक्त हिरोहरू रातो-सेतो-नीलो पोशाकधारी ‘क्याप्टेन अमेरिका’ र ‘वन्डर वुमन’ ले लगातार हावादारी र जापानी घुसपैठहरूलाई उनीहरूको घर अगाडि लगेर फालिदिए ।

युद्धकालमा सुपरहिरोको अपिल सीधा हुन्छ । उनीहरू शक्ति, हिंसा र जितको सशक्त कल्पना हुन् । एमसियूका प्लटहरू कम वा ज्यादा चलाख हुनसक्छन् तर फिल्ममा प्रमुख पात्र भने बलशाली पुरुष वा महिला हुन्छ, जसको मुक्काले धेरैभन्दा धेरै संख्यामा खराब पात्रहरू ढल्छन्, जसको विस्फोटले धमाका हुन्छ । प्रायः उही टिमअपका साथ एमसियूका न्यारेटिभहरू सधैं शक्तिशाली मान्छेहरूका विषयमा हुन्छन्, जसले सधैं दुश्मनलाई परास्त गर्छन् । उनीहरू सैन्यवादको क्षणमा लोकप्रिय छन् किनभने समस्याप्रति उनीहरूको दृष्टिकोण नै सैन्यवादी छ । त्यहाँ दुश्मन हुन्छन्, र तपाईं त्यसलाई एकता र भारी बलको संयोजनमा हराइदिनुहुन्छ ।

तर, भाइरसका विरुद्ध यस्तो भारी बल कमै प्रयोग हुन्छ र शारीरिक रूपमा संगठित हुनु पनि हानिकारक मानिन्छ । अन्तर्हिन र शानदार लडाइँमा आफ्ना दुश्मनहरूको सामना गर्न अकल्पनिय र

एमसियूका प्लटहरू कम वा ज्यादा चलाख हुनसक्छन् तर फिल्ममा प्रमुख पात्र भने बलशाली पुरुष वा महिला हुन्छ, जसको मुक्काले धेरैभन्दा धेरै संख्यामा खराब पात्रहरू ढल्छन्, जसको बिस्फोटले धमाका हुन्छ ।





हलिउड



## कोर्टनी कार्दसियन

अमेरिकी टिभी स्टार एवं मोडल कोर्टनी कार्दसियन तीन सन्तानकी आमा हुन्। तैपनि धेरैले केही समययता उनलाई सन्तान जन्माएर नपुगेको टिप्पणी गरिरहेका थिए। कतिपयले त उनी गर्भवती रहेको अनुमानसमेत गरिरहेका थिए। हाल रिलेसनसिप स्टेटस 'सिंगल' रहेको कोर्टनीले यस विषयमा बल्ल मुख खोलेकी छिन्। इन्स्टाग्राममा एक प्रशंसकले 'तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ ?' भनेर राखेको जिज्ञासाको जवाफमा उनले आफू अझै इच्छुक रहेको संकेत गरिन्। उनले लेखिन्, 'होस् भनेर प्राथना गरिदिनुस्।' सन् २००६ देखि २०१५ सम्म कोर्टनी टिभी पर्सनालिटी स्कट डिक्सिसँग लिभिङ रिलेसनमा थिइन्। प्रेममा रहेका बेला उनीहरूले विहे नगरी तीन सन्तानसमेत जन्माए। अहिले भने कोर्टनी कसैसँग अफेयरमा छैनन्। त्यसैले अर्को सन्तान कसरी जन्म दिन्छिन्, प्रशंसक प्रतीक्षामा छन्।



## हिलारीको लकडाउन लुक

ह्यापी इस्टरको अवसरमा आइतवार हलिउड अभिनेत्री हिलारी डफले आफ्नो 'लकडाउन लुक'मा केही मसला थप्दै इन्स्टाग्राममा रहेका आफू ना प्रशंसकमाझ देखाइन्। सार्वजनिक तस्वीरमा उनी ओठ टोकै आँखा तन्काएर माथि केही हेरिहेकी देखिन्छिन्। तर, तस्वीरमाफत उनले सार्वजनिक गर्न खोजेको खास चिजचाहिँ उनको नयाँ हेयरस्टाइल हो। डेलीमेलका अनुसार ३२ वर्षीया यी अभिनेत्रीले कोरोना भाइरसको महामारीका कारण घरमै थुनिएका बेला आफू नो केशलाई 'ब्यु बव लुक' दिएकी हुन्। उनले ओठमा लगाएको रातो लिपस्टिक र कानको टूट्टुला भुम्कालाई धेरैले हेयरस्टाइलसँग सुहाएको भन्दै टिप्पणी गरेका छन्। त्यसो त हिलारीको यो पहिलो लकडाउन लुक होइन, पछिल्ला दिनहरूमा उनी लगातार होम क्वारेन्टाइनबाटै इन्स्टाग्रामका स्टेरीहरू भन्दै आइरहेका छन्।

## सेल्फीमा क्याट केटी

अमेरिकी गायिका केटी पेरीको 'बेबी वम्प' दिनहुँ बढ्दै गइरहेको छ। र, ३५ वर्षीया पपस्टारले यो खुसी गर्वसाथ आफ्नो सामाजिक सञ्जालमा सेयर गरिरहेकी छिन्। हालैमात्र 'इस्टर बन्नी कस्ट्युम'मा सजिएर उनले इन्स्टाग्राममा पोस्ट गरेको 'मि्रर सेल्फी'ले सोसियल मिडियामा ठूलै चर्चा पायो। अमेरिकन आइडलकी निर्णायकसमेत रहेकी उनले एउटा हात हिप र अर्कोले मोबाइल बोकेर खिचेको तस्वीरलाई धेरैले 'सुपर क्याट सेल्फी' भन्दै प्रशंसा गरे। आइतवार अमेरिकन आइडलको नयाँ एपिसोड आउनुअघि आइडलबारे जिज्ञासा मेट्न आफू

फेसबुक लाइभमा आउँदै गरेको जानकारीसहित उनले यो तस्वीर इन्स्टाग्राममा राखेकी थिइन्। गत भ्यालेन्टाइन्स डेमा अभिनेता ओलेन्डो ब्लुमसँग इन्जोमन्ट गरेकी केटीले आफू गर्भवती भएको रहस्य हालैमात्र आफ्नो पछिल्लो गीत 'नेभर वर्न हवाइट'को म्युजिक भिडियोमाफत सार्वजनिक गरेकी थिइन्। कोरोना भाइरसको जोखिम बढेसँगै पति ब्लुमसँग होम क्वारेन्टाइनमा बसिरहेकी केटीले त्यातबेला भनेकी थिइन्, 'म उत्साहित छु, हामी उत्साहित छौं र धेरै खुसी पनि। र, सायद यो मैले तपाईंहरूसमक्ष लुकाएको सबैभन्दा ठूलो सेक्रेट हो।'

## पूर्व प्रेमीलाई जेनिफरको साथ

हालै अमेरिकी गायिका जेनिफर लोपेजले उनको पूर्वप्रेमी गायक सेन जोन कम्ब्सको कोरोना भाइरसविरुद्धको सहयोग अभियानमा साथ दिइन्। 'डिडी'का रूपमा परिचित सेनले अनलाइनमाफत सुरु गरेको 'डान्स-ए-दोन कोरोना भाइरस कोष' अभियानमा जेनिफर आइतवार आफ्नो फियोन्से एलेक्स रोड्रिगेजसहित जोडिएकी हुन्। पूर्वप्रेमीको अभियानलाई साथ दिँदै उनले इन्स्टाग्राम लाइभमा सेनसँगै नृत्य पनि गरिन्। डिडीले केही डान्स स्टेप देखाएपछि, जेनिफरले ठट्यौली पारामा भनिन्, 'सायद यो सबै मैले सिकाएको हो।' जवाफमा 'मिसिड यू'का च्यापर सेनले क्यामेरातिर भुकेर मुस्कुराउँदै प्रश्न गरे, 'के मैले तिमीलाई यो सिकाएको हो?'

त्यसपछि जेनिफरले डिडीलाई आफ्नो फियोन्से उनको ठूलो फ्यान रहेको बताइन्। डिडीले पनि उनको फियोन्सेका लागि गीत पनि गाउँदिए र जेनिफरसँग अनलाइनमै नाचे। 'आई जस्ट लभ यू गाइज'- सन् २०१९ को मार्चमा इन्जोड भएको यो जोडीप्रति डिडीको प्रतिक्रिया थियो। जवाफी प्रतिक्रियामा लोपेजले भनेकी थिइन्, 'हामी पनि तिमीलाई माया गर्छौं, तिमीले जे गरिरहेको छौं, त्यसलाई माया गर्छौं। संसारको सारा प्रेम म मेरो परिवारबाट तिमीलाई पठाउन चाहन्छु। हामी साँच्चै तिमीलाई धेरै प्रेम र कदर गर्छौं।'





## कलिउड



# सिनेमामा संकट

## चिन्तामा हल व्यवसायी, अबैको घाटा

■ अमिल यादव

७२ सालको सुरुवातमै देशले महाभूकम्पको सामना गर्‍यो। त्यतिवेला वैशाख ११ गते शुक्रबार हलमा दुई फिल्म रिलिज भएका थिए- 'रेशम फिलिमी' र 'भैरव'। दुवैको पहिलो दिनको व्यापार उत्साहजनक थियो।

भन्नु 'रेशम फिलिमी'ले त एकैदिन ७० लाखको व्यापार गरेको रिपोर्ट आएको थियो। तर, जब फिल्म रिलिज भएको भोलिपल्टै अर्थात् वैशाख १२ गते देशमा अचानक ७.८ रेक्टर स्केलको महाभूकम्प आयो, त्यसले सारा देशसँगै सिनेमा क्षेत्रलाई पनि उठ्नै गाह्रो पर्ने गरी हल्लायो।

महाभूकम्पले सुस्ताएको नेपाली फिल्म क्षेत्र त्यसपछि करिब चार महिनासम्म राम्रोसँग बौरिन सकेन। 'त्यतिवेला भूकम्प आउँदा कि भन्ने भयले करिब ४ महिनासम्म दर्शक हलमा आउने डराए,' नेपाल चलचित्र संघका पूर्वअध्यक्ष प्रदीप कुमार उदय भन्छन्, 'एकैचोटी दसैमा मात्र आएँ। अहिले फेरि हाम्रो अगाडि कोरोना भाइरस त्यस्तै महासंकटका रूपमा देखापरेको छ। हाम्रो जनजीवन सामान्य अवस्थामा फर्किन त समय नलाग्दा तर त्यसपछि पनि नेपाली फिल्म क्षेत्र पुरानै अवस्थामा फर्किन भने कम्तीमा ६ महिना लाग्छ। सबैभन्दा बढी भीड हुने हलमा कोरोनाको डरले अब कम्तीमा ६ महिनासम्म दर्शक सजिलै आउने अवस्था छैन।' कोभिड-१९ को जोखिम बढ्दै

गएपछि गत चैत ५ गते सरकारले वैशाख १८ गतेसम्मका लागि देशभरका सम्पूर्ण सिनेमा हलहरू बन्द गर्ने निर्णय गर्‍यो। त्यसो त यो निर्णय गर्नु डेढ साताअघिदेखि नै भाइरसको भयले हलहरूमा दर्शकको चहलपहल घटिसकेको थियो।

यसले हल सञ्चालकहरू मात्रै होइन, तत्कालिन हलमा चलिरहेका 'सेन्टी भाइरस', 'आमा' आदि फिल्मका निर्माताहरूलाई समेत प्रभाव पारिरहेको थियो। यसरी व्यापारमा प्रभाव पारिरहेकै बेला जब हल नै बन्द गर्नुपर्ने अवस्था आयो, त्यसपछि सारा फिल्म क्षेत्रमा अहिले 'कोमा'मा परेको छ, जहाँबाट उठ्न अब सजिलो छैन।

फिल्म निर्माणदेखि हल सञ्चालनसम्म संलग्न हुने हजारौं फिल्म प्राविधिक, मजदुर तथा कर्मचारीहरू अहिले यसको प्रत्यक्षमा मारमा परेका छन्। बैंकबाट ऋण काँढेर, हल भाडा अथवा लिजमा लिएर सिनेमा देखाइरहेका सयौं हल सञ्चालकहरू अहिले समस्यामा परेका छन्।

हल सञ्चालक तथा फिल्म वितरकहरूको छाता संगठन नेपाल चलचित्र संघका अध्यक्ष मधुसुदन प्रधानका अनुसार देशभर करिब दुई सय सिनेमा हल सञ्चालनमा छन्। सबै सिनेमा हल करिब एक महिना बन्दा हुँदा हल सञ्चालकहरूले कम्तीमा एक अर्बको घाटा बेहोर्ने उनी बताउँछन्। 'सबै हलबाट हुने आमदानीलाई विर्सै उनीहरूको हल सञ्चालनमा हुने खर्चमात्रै जोड्ने हो भने पनि अबैको नोक्सान हुने

देखिन्छ,' उनले भने, 'सबै हलको खर्चको प्रकृति एउटै छैन। कुनै हलमा महिनाको ३० लाखसम्म खर्च छ भने कुनैको १५ लाख, कुनैमा ७ लाख। त्यसैले घाटाको ठ्याक्कै आँकडा निकाल्न त हामीलाई अब यो लकडाउन सकिएपछि मिटिङ नै बस्नुपर्छ।'

नयाँ हललाई भन्नु जाह्रो

पछिल्लो ६ महिनाभित्र आइएनआई सिनेमाजुले काठमाडौंमा दुई सिनेमा हल सञ्चालनमा ल्याएको थियो। ६ महिनाअघि गोगंबुको नर्थ क्याफे बिल्डिङमा खोलिएको हलको लागत करिब साढे ८ करोड थियो भने चार महिनाअघि नयाँ बसपार्कस्थित ल्होत्से मलमा खोलिएको हलको लगानी करिब १० करोड थियो।

## ‘सिनेमाले गति लिज कम्तीमा ६ महिना लाग्छ’

पहिले भूकम्प आउँदाजस्तै यो पटक पनि सबैभन्दा ठूलो मार फिल्म हल व्यवसायी भोग्ने पक्का छ। महामारीबाट सामान्य अवस्थामा फर्किसके पनि यो चलचित्र क्षेत्रले कम्तीमा ६ महिना गति लिँदैन। त्यसैले पनि कोरोना भाइरसको सबैभन्दा ठूलो मार फिल्म क्षेत्रमा पर्ने देखिन्छ। अहिलेको स्थितिको लकडाउन हेर्दा सिनेमा क्षेत्रले सय करोडकै घाटा बेहोर्ने देखिन्छ।

मेरो विचारमा हल सञ्चालनमा आइसकेपछि सरकारले कम्तीमा एक वर्षसम्म फिल्मले तिर्ने कर मिनाहा गरिदियो भने त्यसले हल सञ्चालक, वितरक र निर्माता सबैलाई राहत हुन्छ। त्यस्तै



प्रदीपकुमार उदय  
पूर्वअध्यक्ष, नेपाल चलचित्र संघ

घरबेटीसँग सहजीकरण गरेर लकडाउन अवधिभरको भाडा पनि सरकारले मिनाहा गराउनुपर्‍यो। बत्ती र बैंकको व्याजमा पनि सरकारले भूमिका खेल्नुपर्‍यो।



गोगुवु र बसपार्क उसै त मानिसहरूको वढी चहलपहल हुने क्षेत्र । हल खुलेपछि चहलपहल भन्नु बढेको थियो । सिनेमाको विजनेस पनि राम्रै भइरहेको थियो । लगानीकर्तालाई पनि राम्रै लोकेसनमा हल खोलिएछ भन्ने लागेको थियो ।

तर, एकसासि देखिएको कोरोना संकटले उनीहरूको 'पिकअप' लिइरहेको व्यापार चौपट बनाइदिएको छ । 'कस्तो बेलामा हल खोलिएछ जस्तो भा'छ, तैपनि हामीले हार मानेका छैनौं,' हलका सञ्चालकमध्ये एक सुरेन्द्र थापा भन्छन्, 'बैकसँग लिएको ऋणको ब्याज बढेको बढ्यै हुनेभयो तर हल भने बन्द छ । स्टाफलाई तलवी विदा दिनुपरेको छ । दुई हल गरेर भाँडामात्रै महिनाको १४ लाख पुग्छ । बत्ती, सेक्युरिटी, स्टाफ आदि सबै खर्च जोड्दा हामीलाई कम्तीमा पनि महिनाको ३० लाख घाटा हुने देखिन्छ ।'

सरकारले हलको भाँडा, बत्तीको महसुल र करमा नहेरिदिए आफूहरू ठूलो समस्यामा पर्ने उनी बताउँछन् । आइएनआई सिनेमाजुले नै चितवनमा हालै खुलेको भरतपुर सिनेप्लेक्सको व्यवस्थापन जिम्मा लिएको छ । उनका अनुसार त्यहाँ पनि अवस्था त्यस्तै विजोग छ ।

'अहिले कोहीसँग कुरा गर्न सकिरहेका छैनौं । कसैलाई फोन गर्नु भने लकडाउन पछि कुरा गरौंला भन्छन्,' उनले भने, 'यतिखेर कसैसँग हारगुहार गर्ने अवस्थै छैन । गरिहालियो भने पनि मान्छेलाई यहाँ खान समस्या छ, तिमी हलको कुरा ल्याउँछौं भनेर जवाफ खाइन्छ भन्ने डर छ ।'

**क्युएफएक्सलाई धेरै घाटा**

क्युएफएक्स सिनेमाज नेपालकै सबैभन्दा ठूलो चैन हो । यो कम्पनी अन्तर्गतमात्रै देशभर १२ वटा सिनेमा हल सञ्चालनमा छन् । पछिल्लो ६ महिनाभित्र मात्रै यसले दुई शाखा थप्यो, एउटा भक्तपुरमा र अर्को बुटवलमा । यसरी सबैभन्दा ठूलो सिनेमा चैनका रूपमा स्थापित क्युएफएक्स अहिले सबैभन्दा वढी संकटमा छ । 'लकडाउन कहिले खुल्छ भन्ने नै टुंगो छैन, त्यसैले कति दिनसम्म हल बन्द हुने हो, कति घाटा बेहोर्नुपर्ने हो अहिले नै भन्न सकिने अवस्था छैन,' क्युएफएक्स सिनेमाज् का सिईओ रोशन अडिगा भन्छन्,

'अनुमानित हिसाब गर्ने हो भने पनि हाम्रो क्युएफएक्स चैनअन्तर्गत रहेका ठूलूला हलले दिनहुँ कम्तीमा ७-८ लाखको व्यापार गर्थे, सानाले ४-५ लाख गर्थे । सबैलाई ५ लाखका दरले हिसाब गर्ने हो भने हामीअन्तर्गत रहेका १२ हलको जोड्दा कम्तीमा ६० लाख दिनहुँ घाटा भइरहेको छ । यसमा कर कटाउँदा पनि ३०-३५ लाख बन्छ । अब यो घाटा ४५ दिनसम्म लगातार भइरह्यो भने हाम्रो घाटा कम्तीमा ८-१० करोड हुने निश्चित छ ।'

क्युएफएक्स चैनअन्तर्गत अहिले तीन सय ५० जना कर्मचारी छन् । त्यसैगरी हाउसकिपिङ, सेक्युरिटीलागायत आउटसोर्सिङ स्टाफ थप ३ सयजना छन् । 'आउटसोर्सिङ' स्टाफको पारिश्रमिक कसले बेहोर्ने त्यसको त अहिले टुंगो भएको छैन तर आफ्नै स्टाफलाई भने कम्पनीले तलवी विदा दिएको छ । 'तर, यो लकडाउन लम्बिरह्यो भने तलव खुवाइरहने अवस्था हुन्छ/हुँदैन, अहिले भन्न सकिँदैन,' अडिगा भन्छन् ।

अडिगाका अनुसार यो वर्ष सिनेमाको अपेक्षित व्यापार भएन । भन्नु दसैँपछि त अवस्था नाजुक नै भयो । 'चैतमा ठूला फिल्म आउँदै थिए, त्यसैले राम्रो होला भन्ने आशा थियो । तर, फेरि संकट आइपुग्यो,' उनी भन्छन्, 'खासगरी यो ०७६ साल हाम्रा लागि घाटाको साल भयो । यस्तो अवस्थामा सरकारले हल सञ्चालकलाई राहत नदिए ठूलो समस्यामा पर्छौं । सिनेमाको टिकटमार्फत लिँदै आएको करमा छुट गरिदिने हुन्थ्यो भन्ने छ । अनि, हलको भाडा र बैकको ब्याज छुट भए ठूलो राहत हुन्थ्यो ।'

**आशा अब राहतकै**

सिनेमा हलका सञ्चालकहरूसँग अहिले घाटाको ठीक विवरण छैन । जसरी देशमा कोरोनाको संकट र सरकारको लकडाउन कहिले टुंगिन्छ भन्ने टुंगो छैन । सबैसँग अब अन्तिम आशा छ-सरकारले दिने राहतको ।

लकडाउन हुनुअघि नै नेपाल चलचित्र संघको टोली अर्थमन्त्री युवराज खतिवडा भेट्न पुगेको थियो, राहत प्याकेजको मागसहित । अर्थमन्त्रीले आश्वासन दिएर त पठाएका छन् तर अहिलेसम्म केही औपचारिक घोषणा हुन सकेको छैन । 'यस्तो जटिल परिस्थितिमा हामीलाई



कम्तीमा पनि एक वर्ष चलचित्र विकास बोर्डले विभिन्न शीर्षकमा उठाइरहेको सिनेमाको कर मिनाहा गर्नुपर्छ भन्ने हाम्रो माग हो,' नेपाल चलचित्र संघका अध्यक्ष प्रधान भन्छन्, 'त्यस्तै धेरै साथीहरूले बैकमा ऋण लिएका छन्, ब्याज बढेको बढ्यै हुने भयो । बैकले ब्याज छुट गरेको छैन, मात्रै केही समय थप गरिदिएको छ । त्यसैले यसमा पनि सरकारले पहलकदमी भूमिका खेल्नुपर्ने भन्ने हाम्रो माग हो ।'

काठमाडौं, दरवारमार्गस्थित क्युज सिनेमाजका सञ्चालक एक महिनाको हल सञ्चालन खर्चमात्रै ३० देखि ४० लाख हुने उनले बताए । 'स्टाफलाई तलव खुवाउने पत्र्यो, हल भाडा तिर्नेपत्र्यो, हल मर्मतमा खर्च भइहाल्छ, बैकमा ब्याज पनि तिर्नेपत्र्यो,' उनी भन्छन्, 'यी सबै जोड्दा ३० देखि ४० लाख घाटा पक्का छ । हल खुलेको भए कति आम्दानी हुन्थ्यो, त्यसको हिसाब-किताब त गरेकै छैन । त्यसैले सरकारले राहत व्यवस्था नगरे हामीलाई गाह्रो हुने अवस्था छ ।' बुटवलस्थित द्वारिका-उदय सिनेमा हलका सञ्चालक प्रदीपकुमार उदयका अनुसार उनको हल एक महिना हुँदा कम्तीमा ६ लाख घाटा हुने निश्चित छ । यसमा उनले हल खुल्दा हुने आम्दानी जोडेका छैनन् । त्यसैले अरुभै उनको पनि सरकारबाट आशा कर, हल भाडा, बैकको ब्याजमा मिनाहा गर्नुपर्ने भन्ने नै हो ।

**संकटपछिको अवस्था**

कोरोना भाइरसको संकट समाधान भएर जनजीवन सामान्य अवस्थामा आए पनि नेपाली फिल्म क्षेत्रलाई लयमा फर्किन कम्तीमा ६ महिना लाग्ने अधिकांश हल सञ्चालकहरू दावी छ । निर्मातासमेत रहेका उदय भन्छन्, 'हिजो भूकम्प आउँदा त्यसको मनोविज्ञानले हामीलाई चार महिनासम्म असर गरेको थियो । अहिले त भन्नु मान्छेहरू भीडभाड भन्ने बित्तिकै कोरोना सधैं भनेर जानै डराउँछन् । त्यसैले हाम्रो फिल्म क्षेत्र पुरानै गतिमा फर्किन कम्तीमा ६ महिना लाग्छ ।' कोरोना भाइरसका कारण फिल्म प्रदर्शनमात्रै होइन फिल्म निर्माणका काम पनि रोकिएका छन् । फागुन, चैत र वैशाखमा रिलिज हुने तयारीमा रहेका

**'एक वर्षको कर मिनाहा गर्नुपर्ने'**

ठ्याक्कै हिसाब गर्न त पाएका छैनौं तर देशभरिका सिनेमा हलहरूको हिसाब गर्दा हामीलाई कम्तीमा अबौंको घाटा हुने निश्चित देखिन्छ । देशभरि करिव दुई सय सिनेमा हल छन् । यी हलमा हुने आम्दानीलाई बिसैर हल सञ्चालनको खर्चमात्रै जोड्ने हो भने करोडौंको घाटा निश्चित छ ।

हामीले लकडाउन हुनुअघि नै अर्थमन्त्री युवराज खतिवडालाई भेटेर राहत प्याकेजको माग गरेकै थियौं । फेरि पनि गछौं, हाम्रो यो नोक्सानमा सरकारले साथ दिएन भने हाम्रा हल सञ्चालकलाई हल सञ्चालन गर्न ठूलो समस्या सिर्जना हुने अवस्था छ । त्यसैले हाम्रो माग के छ भने कम्तीमा एक वर्ष चलचित्र विकास बोर्डले हामीसँग विभिन्न शीर्षकमा उठाइरहेको कर मिनाहा



मधुसूदन प्रधान अध्यक्ष, नेपाल चलचित्र संघ

सम्पूर्ण फिल्मको अब कहिले प्रदर्शन गर्ने अन्यालमा छन् ।

'म यस्तो गीत गाउँछु २', 'नीरफूल', 'बद्री बहादुर', 'सुस्केरा', 'लक्का जवान', 'माइकल अधिकारी', 'प्रेमगीत-३', 'चपली हाइट-३' आदि रिलिज स्थगित भएका फिल्म हुन् ।

चार करोड लगानी दावी गरिएको फिल्म 'प्रेमगीत-३' रिलिज हुँदा आफूलाई करिव ३० लाख घाटा भएको निर्माता सन्तोष सेनको दावी छ । 'तोकेकै दिन रिलिज भएको भए बाहिर थुप्रै देशबाट पैसा आउने पक्का थियो, अब त्यसमा पनि समस्या हुने देखियो,' उनले भने ।

कोरोनाका कारण थुप्रैएर बसेका यी सबै फिल्मले अब रिलिजका लागि कुनै भनेको राम्रो समय नै हो । धेरैले दसैँ-तिहारलाई फिल्म चल्ने मौसमका रूपमा लिन्छन् । त्यसैले यो समय धेरै नेपाली जुध्न सक्ने सम्भावना देखिन्छ, क्युएफएक्सका सिईओ अडिगा । 'दसैँअघि त फिल्मको राम्रो व्यापार हुने

गर्नुपर्छ । नत्र हामीलाई गाह्रो हुन्छ । दर्शकलाई विनात्रास हलसम्म ल्याउन केही उपाय त हामीले अपनाउनेपर्छ । ५ सय जना दर्शक अटाउने हलमा १ सय जनालाई मात्रै हेराएर भए पनि हल चलाउनुपर्छ कि भन्ने पनि सोच आएको छ । तर, बैठकमा अरू साथीहरूले के भन्नुहुन्छ, त्यसका आधारमा यो निर्णय हुन्छ ।

अवस्था म देखिँदैन,' उनी भन्छन्, 'तर, त्यसपछि पनि एकैपल्ट सबै फिल्म जुध्न आउँछन् जस्तो छ । यस्तो भयो भने हाम्रो फिल्म क्षेत्रलाई घाटा हुने पक्का छ ।' उता आइएनआई सिनेमाजका प्रमुख सुरेन्द्र थापाको विश्लेषण अलि फरक छ । उनी जनजीवन सामान्य अवस्थामा फर्किएको केही महिनापछि फिल्म चल्ने वातावरण त रहेको तर त्यो अवसर नेपालीभन्दा पनि हलिलड र बलिउडले उठाउने अवस्था देख्छन् ।

'हलिलड र बलिउडका ठूलूला मुभिको रिलिज अहिले रोकिएको अवस्था छ । त्यसैले अर्को साल मुभिको कमी हुँदैन भन्ने आशा छ,' उनी भन्छन्, 'तर, हलमा मान्छे आउने परिस्थिति सिर्जना हुन समय लाग्छ भन्ने हो । र, त्यो अवस्था सिर्जना भइसकेपछि पनि ठूलूला हलिलड र बलिउडसँग नेपाली फिल्म जुध्न डराउँछन् जस्तो छ । यस्तो भयो भने अर्को वर्ष नेपाली फिल्मका निर्माता ठूलो मारमा पर्नेवाला छन् ।

**'महिनासम्म घाटा बेहोर्नुपर्ने अवस्था छ'**

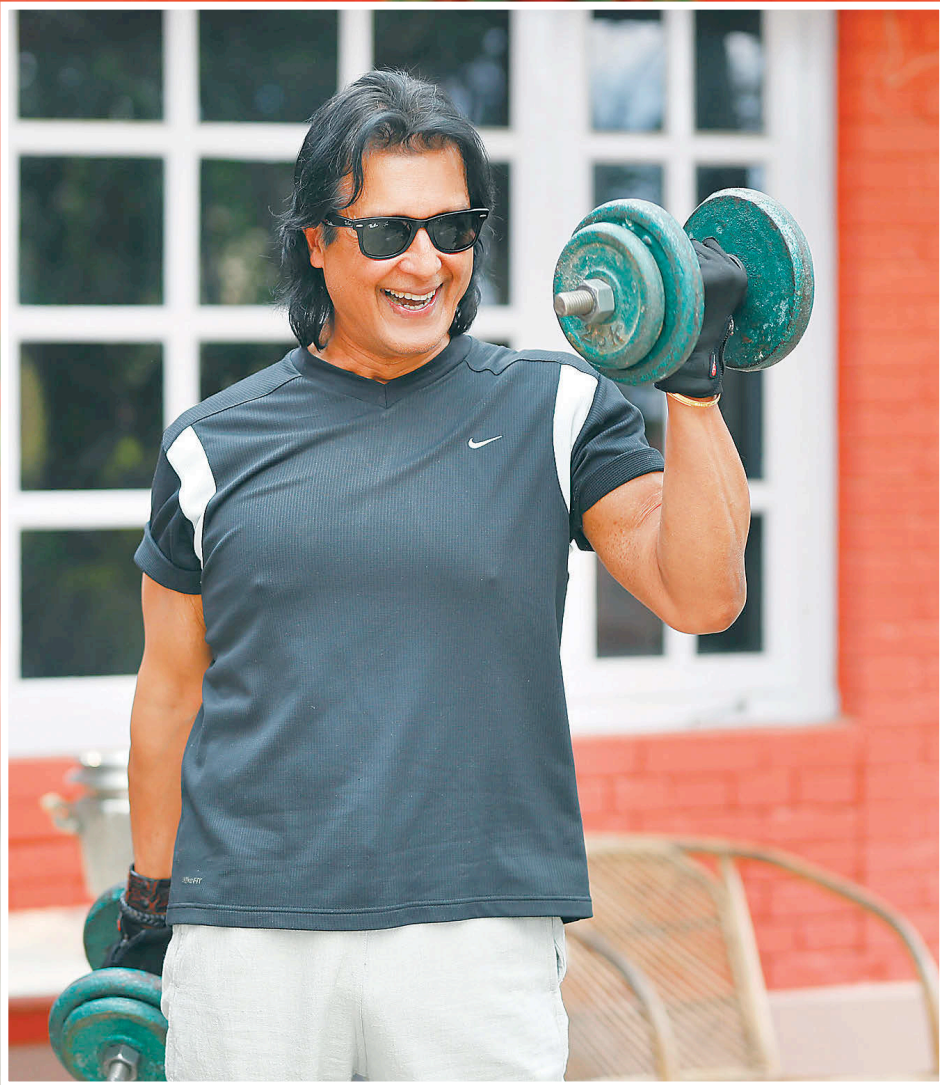
आम्दानी बाहेक खर्चमात्रै जोड्ने हो भने पनि हाम्रो महिनामा कम्तीमा ३० देखि ४० लाख घाटा हुने निश्चित छ । हामीसँग ३५ जना स्टाफ छन् । उनीहरूलाई तलव खुवाउनेपर्छ । त्यसैले मेन्टेनेन्समा खर्च हुन्छ । हल भाडा, बैक ब्याज सबै तिर्नेपर्छ । हल भाडा छुट गरिदिने हुन्थ्यो भन्ने माग त छ तर खोइ अहिलेसम्म केही स्पष्ट भएको छैन । अर्थमन्त्रीज्यूले राहत दिने आशा त देखाउनुभएको छ, तर टुंगो छैन । हल खुलेपछि पनि अवस्था सामान्य हुने देखिँदैन । त्यसैले यो घाटाको श्रृंखला महिनासम्म



राकेश श्रेष्ठ म्यानेजर, क्युज सिनेमाज

भोग्नुपर्ने अवस्था छ, हामीले । यसरी कसरी हल चल्छ, अन्याल छ ।





Log on to :  
**facebook**   
[www.facebook.com/kantipursaptahik](http://www.facebook.com/kantipursaptahik)

तस्विर : महेश प्रधान





सुचना र मनोरञ्जनको संगालो

# साप्ताहिक

## लकडाउन लाइफ

राजेश हमाल

**३० वर्षअघि वैशाखमा** राजेश हमालको पहिलो चलचित्र 'युगदेखि युगसम्म' छायांकन थालिएको थियो । त्यस हिसावले हमालको करिअरले यसै महिनादेखि तीन दशक पूरा गर्‍यो । तीन दशकमा तीन सयभन्दा धेरै सिनेमामा अभिनय गरिसकेका यी अभिनेता यतिखेर भने करिअरको ३१ औं वर्ष प्रवेश सेलिब्रेसन गर्ने परिस्थितिमा छन् । उनी घरभित्रै लकडाउन लाइफमा छन् ।

उनी श्रीमती मधु भट्टराईसँगै घरभित्रै छन् । इन्टरग्राम र फेसबुकमा उनले घरभित्रका गतिविधिको तस्वीर र भिडियोहरू अपलोड गरिरहेका छन् । करेसाबारीमा काम गर्ने, फूलहरू गोडमेल गर्ने, गीतहरू गाउने गरेर घर बन्दी जीवनलाई सिर्जनशील बनाएको उनी बताउँछन् । लकडाउनअघि नै हात परेका सिनेमाका स्क्रिप्टहरू पढ्नमा पनि उनको समय बित्ने गरेको छ । 'जीवनमा मैले कमाएको सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति र ऊर्जा भनेकै लाखौं दर्शक र शुभेच्छुकहरू हुनुहुन्छ,' हमाल भन्छन्, 'उहाँहरूको साथले सधैं सकारात्मक ऊर्जा मिलिरहेको छ ।'

पछिल्ला दिनमा पर्दामा काम देखिए पनि सिनेमा क्षेत्रबाट टाढा हुनेबारे आफूले कहिल्यै नसोचेको हमाल बताउँछन् । अहिलेको अवधिलाई उनले 'केही क्षणको ब्रेक' भन्न रुचाउँछन् । भन्छन्, 'कलाकारिताबाटै मैले सबै कुरा पाएको छु, यो छोड्ने कुरा भएन । कुरा यति हो, परिवर्तित परिस्थितिमा अलिकति फरक तरिकाले कसरी आउने भन्ने होमवर्कमा छु, छिट्टै चलचित्रमा फर्किनेछु ।'

रामजी ज्ञवाली



## आवरण

# फ्रन्टलाइन

## जो कोरोनाविरुद्धको मोर्चामा डटिरहेछन्

राष्ट्रिय प्रयोगशालामा कोरोना परीक्षण गर्दै। तस्विर : हेमन्त श्रेष्ठ

जनक तिमिल्सिना/महेश तिमिल्सिना  
साथमा प्रकाश बराल (बाग्लुङ)

हामारीको रूपमा फैलिएको संक्रामक रोग कोभिड-१९ वाट संसारभर १ लाखभन्दा बढी मानिसले ज्यान गुमाइसकेका छन्। २ सय बढी देशमा २० लाखभन्दा बढी मानिस संक्रमित छन्। पहिलो विश्वका उत्कृष्ट स्वास्थ्य प्रणाली भएका देशहरूलाई समेत नियन्त्रण गर्न मुस्किल परिरहेको यो महामारी विरुद्धको लडाइँलाई 'जैविक युद्ध'को संज्ञा दिन थालिएको छ। यो जैविक युद्धमा फ्रन्टलाइनका सिपाही चिकित्सक, नर्स र स्वास्थ्यकर्मी नै हुन्। आइसोलेसनमा कोभिड-१९ संक्रमित विरामीको जीवनरक्षा गर्ने लडाइँमा संसारका केही ठाउँमा चिकित्सक, नर्स तथा स्वास्थ्यकर्मी पनि ज्यान गुमाएका छन्।

विरामीको उपचारमा सक्रिय रहँदा कयौँ स्वास्थ्यकर्मी संक्रमित भएर आइसोलेसनमा उपचाररत छन्। कोभिड-१९ का संक्रमितहरूको उपचारमा खटिएका चिकित्सक, नर्स र स्वास्थ्यकर्मीलाई अहिले अलि फरक अनुभूति भइरहेको छ। नारायणी अस्पतालकी नर्स मनीषा पाण्डे श्रेष्ठले घरपरिवारलाई भनेर आएको छन्, 'म युद्धमा हिँडेकी सिपाही हुँ, सफल भएर आउनेछु।'

कोभिड-१९ को विश्वव्यापी फैलावटकावीच नेपालमा पनि बुधवारसम्म १६ जना कोभिड-१९ संक्रमितहरू भेटिएका छन्। २ जना मंगलवार कोभिड-१९ पुष्टि भएकाको उपचार पाटन अस्पतालको आइसोलेसनमा भइरहेको छ। नेपालका पहिलो कोभिड-१९ संक्रमित

टेकुस्थित शुकुराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालमा उपचारपश्चात निको भएर फर्किसकेका छन्। थप दुई जनाको त्यहीको आइसोलेसनमा उपचार भइरहेको छ। कोभिड-१९ को उपचारका लागि केन्द्र मानिएको टेकु अस्पतालले चिकित्सक, नर्स, स्वास्थ्यकर्मी र सहयोगी कर्मचारी परिचालित गरेको छ। आइसोलेसनमा उपचार गराइरहेका कोभिड-१९ संक्रमित तथा शंकास्पदहरूको उपचारमा सक्रिय छ।

यस्तै, कैलालीको धनगढीस्थित सेती प्रादेशिक अस्पतालको आइसोलेसनमा ५ जना कोभिड-१९ संक्रमित उपचार भइरहेको छ। २६ बेडको आइसोलेसनलाई दुई भागमा बाँडेर एउटामा कोभिड-१९ का शंकास्पद विरामी र अर्कोमा कोभिड-१९ पोजेटिभ पुष्टि भएका विरामीहरू राखेर उपचार गरिँदैछ। सीसिटीभीबाट उनीहरूको निगरानी गरिन्छ भने टवाइलेट र बाथरूमको अलग्गै व्यवस्था गरिएको अस्पतालका मेडिसिन विभाग प्रमुख डा. शेरबहादुर कमरले बताए। अस्पतालका प्रवक्ता डा. जगदीश जोशीका अनुसार सेतीमा १९ जना चिकित्सक, ३१ जना नर्स, ९ स्वास्थ्यकर्मी र १५ जना सहयोगी कर्मचारीसहित ७४ जनाको टोली आइसोलेसनमा उपचार गरिरहेका कोभिड-१९ का संक्रमित तथा शंकास्पदहरूको उपचारमा खटिएको छ।

बाग्लुङस्थित धौलागिरि अञ्चल अस्पतालमा दुई जना कोभिड-१९ संक्रमित उपचार गराइरहेका छन्। जसमा अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा. शैलेन्द्र विश्वकर्मा पोखरेल, डा. प्रदीप श्रेष्ठको टोली फ्रन्टलाइनमा रहेर काम गरिरहेको छ। यस्तै, अस्पतालकी नर्सिङ इन्चार्ज शान्ति खड्का पौडेल, देवी

भट्टराई र मिलन बरुवालले फ्रन्टलाइनमा रहेर विरामीमा सेवामा संलग्न छन् भने ल्याब टेक्नोलोजिस्ट सुरज बराल पनि विरामीहरूको स्वाव लिने काममा सक्रिय रहेको अस्पतालका मेसु डा. पोखरेलले जानकारी दिए।

यस्तै, पर्साको वीरगन्जस्थित नारायणी अस्पतालमा तीन जना कोभिड-१९ संक्रमित भारतीय र एक जना नेपालीको उपचार भइरहेको छ। आइसोलेसनमा उपचाररत उनीहरूको उपचारमा अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा. मदन उपाध्याय, डा. उदय सिंह, डा. राकेश तिवारी, डा. निरज सिंह र नर्सहरू श्रुति साह, अस्मिता थापा, मनीषा पाण्डे, हेमा थापा तथा पारामेडिक्सहरू राजीव चौरासिया र मनकलाल यादव संलग्न छन्। '३० गते यहाँ ३ जनामा पहिलो पटक कोभिड-१९ पोजेटिभ देखिएको हो,' डा. उपाध्यायले भने, 'हामीले एक साताको रुटिङमा आइसोलेसनमा काम गर्ने टिम छुट्ट्याएका छौं।' एक सातापछि डा. सिंह र नर्स साहको टिमलाई अर्को टिमले आइसोलेसनमा रिप्लेस गर्ने उनले बताए। यतिमात्र होइन, नेपालमा अरू धेरै अस्पतालहरूमा आइसोलेसनमा राखिएका शंकास्पद कोभिड-१९ का विरामीको रेखदेखमा पनि सयौँ चिकित्सक, नर्स तथा स्वास्थ्यकर्मी खटिएका छन्। कोभिड-१९ संक्रमित विरामीहरूको उपचारमा फ्रन्टलाइनमा रहेर सक्रिय रहेका केही चिकित्सक, नर्स तथा स्वास्थ्यकर्मीवारे यहाँ संक्षिप्त चर्चा गरिएको छ।

### टिम सेती प्रादेशिक अस्पताल डा. शेरबहादुर कमर

अघिल्लो साता डा. शेरबहादुर कमर सेती प्रादेशिक अस्पतालको आइसोलेसनमा रहेका विरामी



डा. जगदीश जोशी



उपचार गर्ने ड्युटीमा खटिए। आइतवार कुराकानी गर्दा उनी अघिल्लो साता कोभिड-१९ का संक्रमितहरूको उपचारमा खटिएकाले अलग्गै बसिरहेका थिए। डा. कमर अहिले सेती प्रादेशिक अस्पतालमा १० औँ तहका सिनियर कन्सल्टेन्ट फिजिसियनका रूपमा कार्यरत छन्। उनी सेती प्रादेशिक अस्पतालको मेडिसिन विभागमा प्रमुखसमेत हुन्। गोरखाको लखन थापा गाउँपालिका जन्मिएका कमर २०६३ सालमा मेडिकल अफिसरका रूपमा सरकारी सेवामा प्रवेश गरेका हुन्। त्यसपछि उनले २ वर्ष दोलखाको जिरी अस्पतालमा काम गरे। त्यहाँ काम गरेपछि उनले राष्ट्रिय चिकित्सा विज्ञान प्रतिष्ठान (न्याम्स)मा छात्रवृत्ति पाएर इन्टरनल मेडिसिनमा ३ वर्ष एमडी गर्न विताए। एमडी सकेपछि उनको पोष्टिङ महाकाली अस्पतालमा भयो। ६ महिना त्यहाँ काम गरेपछि डा. कमर सेती प्रादेशिक अस्पतालमा सरुवा भए। स्थानीय सरकारी स्कुलवाटै एसएलसी गरेका डा. कमरले महाराजगन्ज क्याम्पसबाट एचए उतीर्ण गरेका हुन्। उनले २०६१ सालमा त्रिवि चिकित्सा अध्ययन संस्थान महाराजगन्जवाटै छात्रवृत्तिमा एमबीबीएस गरेका हुन्।

इमर्जेन्सी फिजिसियन विशेषज्ञ डा. जगदीश जोशी यसै अस्पतालका इमर्जेन्सी विभाग प्रमुख तथा प्रवक्ता हुन्। विगत २ वर्षयता उनी यस अस्पतालमा कार्यरत छन्। डा. जोशीकै कमान्डिङमा सेती प्रादेशिक अस्पतालमा हाल ५ जना कोभिड-१९ संक्रमितको उपचार भइरहेको छ। चैत ११ मा अस्पताल भर्ना भएका विरामीमा चैत १४ गते पहिलो पटक पोजेटिभ रिपोर्ट आएपछि व्यवस्थापनमा समस्या भएको अनुभव उनी सुनाउँछन्। 'कोरोनाको महामारीका लागि सरकार नै पूर्व तयारी अवस्थामा थिएन,' उनी भन्छन्, 'सेती प्रादेशिक अस्पताल हुने त कुरै भएन, जसले गर्दा सुरु-सुरुमा यसको व्यवस्थापनमा निकै कठिनाई भयो।' स्वास्थ्यकर्मी र कर्मचारीहरूमा मनोवैज्ञानिक त्रास थियो, जसले गर्दा दबावमा काम गर्नुपरेको उनी बताउँछन्। कोरोना संक्रमितको उपचारमा खटिन थालेयता उनी घर गएका छैनन्। 'घर नगएको दुई साता भयो,' ४० वर्षीय उनी भन्छन्, 'मेरो घर यहीं नजिकै हो तर परिवारको स्वास्थ्यको खाल गर्दै दुई सातायता नजिकैको होटलमा बसिरहेको छु।' डोटीमा जन्मिएका जोशीले



धनगढीस्थित ऐश्वर्य विद्या निकेतनबाट २०५३ सालमा एसएलसी उत्तीर्ण गरेका हुन्। ललितपुरस्थित क्याम्पियन एकेडेमीबाट प्लस टु अध्ययन पूरा गरेका उनले सरकारी कोटामा चीनको सिनच्याङ मेडिकल युनिभर्सिटीबाट एमबीबीएस उत्तीर्ण गरेका हुन्। सरकारी छात्रवृत्तिसँगै बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरानबाट सन् २०१४ मा उनले एमडी गरे। १४ वर्षदेखि चिकित्सकीय पेसामा आबद्ध रहेका डा. जोशीसँग थुप्रै निजी तथा सरकारी अस्पतालमा काम गरेको अनुभव छन्। २ वर्षअघि लोकसेवा आयोगको खुला प्रतिस्पर्धाबाट नवौं तहमा नाम निस्किएपछि उनी सेती प्रादेशिक अस्पतालमा कार्यरत छन्।

**डा. निराज शर्मा**



डा. निराज शर्माले पहिलो पटक कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारमा संलग्न हुँदा घरमा भएको १९ महिनाको छोरालाई सम्भ्रिए। 'संक्रमितलाई छोएपछि छोरको भल्को आयो,' उनी भन्छन्, 'यदि मलाई केही भइहाल्यो भने भनेर केही समय चिन्तित भएँ।' कर्तव्यका अगाडि उनको चिन्ता धेरैबेर टिकेन। यस अस्पतालमा पुष्टि भएका पहिलो कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारमा डा. शर्मा प्रत्यक्ष रूपमा संलग्न थिए। त्यसो त उनमा डर चिन्ता हुनु स्वाभाविकै हो। त्यो बेलासम्म अस्पतालमा व्यवस्थित वार्ड र पर्याप्त जनशक्तिको अभाव थियो। 'पीपीई थियो तर भरपर्दो छ कि छैन भन्नेमा आशंका थियो,' उनी भन्छन्, 'तैपनि टिमको आत्मबल बढाउनका लागि मनमा भएको डर चिन्तालाई बाहिर देखाइनेँ।' मनमा सेवाको भाव राखेर उनी नियमित रूपमा संक्रमितको उपचारमा संलग्न भए। 'सुरु-सुरुमा विरामीहरू पनि आत्तिनुभएको थियो,' डा. शर्मा अनुभव बाँड्छन् 'उहाँहरूलाई आश्वसन दिएर हौसला दिन थालेपछि उहाँहरू खुसी देखिन थाल्नुभयो।' यसरी कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारमा संलग्न भइरहँदा यस्तो अवस्थामा पारिवारिक र सामाजिक दायित्वभन्दा माथि उठेर सोच्नुपर्ने रहेछ भन्ने उनले बुझेका छन्।

काठमाडौंको लैनचौरमा जन्मिएका डा. शर्मा चिकित्सा पेसामा संलग्न भएको करिब १० वर्ष भयो। सेन्ट जेभियर्स स्कूल जावलाखेलबाट एसएलसी र प्लस टु उत्तीर्ण गरेका उनले चितवनस्थित कलेज अफ मेडिकल साइन्सेसबाट एमबीबीएस पूरा गरेका हुन्। उनले फिलिपिन्सको भिसेन्ते सोतो मेमोरियल मेडिकल सेन्टरबाट एमडी गरेका छन्। डा. तीन वर्षयता सेती प्रादेशिक अस्पतालमा मन्त्रालयको करारअन्तर्गत नवौं तहमा कन्सल्टेन्ट फिजिसियनका रूपमा कार्यरत छन्। त्यसअघि उनले न्युरो अस्पतालमा साढे २ वर्ष, ग्रान्डीमा ६ महिना काम गरेका थिए।

**डा. विजयविक्रम बम**



कैलालीमा जन्मिएका डा. विजयविक्रम बम विगत एक वर्षयता सेती प्रादेशिक अस्पतालमा कार्यरत छन्। कोभिड-१९ संक्रमितको फ्रन्टलाइनमा रहेर उपचार गरिरहेका उनी सुरुमा निकै डराएका थिए। तर, अहिले बुझ्दै गएपछि भने उनमा डर हटिसकेको छ। 'सुरुमा निकै डर लागेको थियो,' उनी भन्छन्, 'हाम्रो लागि यो नौलो रोग पनि थियो तर अहिले डर हटिसकेको छ।' धनगढीस्थित ऐश्वर्य विद्या निकेतनबाट २०५६ मा एसएलसी उत्तीर्ण गरेका डा. बम भारतको देहरादुनस्थित राजाराम मोहनरोय एकेडेमीबाट प्लस टु अध्ययन पूरा गरेका हुन्। उनले चीनको सिचुवान युनिभर्सिटीबाट एमबीबीएस अध्ययन गरेका पूरा गरेका हुन् भने पाकिस्तानको युनिभर्सिटी अफ हेल्थ साइन्सेसबाट २०१६ मा एमडी अध्ययन सकेका हुन्।

**सीमा शर्मा**



'आफैले हिस्ट्री लिएको विरामीको कोभिड-१९ पोर्जेटिभ देखियो भन्ने सुनेपछि छाँगाबाट खसेजस्तै भएँ,' अस्पतालकी नर्सिङ अधिकृत सीमा शर्मा भन्छन्, 'अहिले त डर हराउँदै गएको छ।' विगत १२ वर्षयता नर्सिङ पेसामा आबद्ध शर्माले यस अस्पतालमा देखिएको पहिलो कोभिड-१९ संक्रमितको हिस्ट्री लिएकी थिइन्। यतिबेला उक्त अस्पतालमा उनको कमान्डिङमा ३१ जना नर्स कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारमा संलग्न छन्। कोभिड-१ संक्रमितको नियमित स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा अपडेट यिनै नर्सहरूले लिने गरेका छन्। 'कोरोना संक्रमितसँग प्रत्यक्ष संलग्न भएर उपचार गर्नुपर्ने भएकाले सुरु-सुरुमा निकै डर लाग्यो,' ३१ वर्षीया शर्मा भन्छन्, 'अहिले त डर लाग्दैन, बानी परिसक्यो।'

धनगढीमा जन्मिएकी शर्माले २०६० सालमा मिलन विद्या निकेतन इंग्लिस बोर्डिङ स्कूलबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी थिइन्। त्यसपछि सेती महाकाली नर्सिङ क्याम्पसमा स्टाफ नर्सको अध्ययन गरिन् भने यति हेल्थ साइन्स एकेडेमीबाट ब्याचलर इन नर्सिङ गरेकी हुन्। उनले नर्सिङमा स्नातकोत्तर भने वीर हस्पिटल नर्सिङ कलेजबाट पूरा गरेकी हुन्। २०६५ सालमा लोकसेवा आयोगबाट सरकारी नर्सिङ सेवामा नाम निकालेपछि उनको सरकारी

सेवा सुरु हुन्छ। यो अवधिमा उनले थुप्रै जिल्लाका अस्पतालहरूमा काम गरिसकेकी छिन्। उनी सेती प्रादेशिक अस्पतालमा नर्सिङ अधिकृतका रूपमा काम गर्न थालेकी ६ महिना भएकी छ। त्यसभन्दाअघि उनले डडेल्धुरा अस्पतालमा १ वर्ष नर्सिङ अधिकृतको जिम्मेवारीमा रहेर काम गरेकी थिइन्। यसअघि सेती अञ्चल अस्पतालमा ४ वर्ष, डोटी जिल्ला अस्पतालमा २ वर्ष, बझाङ जिल्ला अस्पतालमा २ वर्षमा स्टाफ नर्सका रूपमा काम गरेको अनुभव सीमासँग छ।

**मीना थापा**



अर्घाखाँची सन्धिखर्कमा जन्मिएकी मीना थापा सेती प्रादेशिक अस्पतालमा विगत १० वर्षयता स्टाफ नर्सका रूपमा कार्यरत छिन्। यतिबेला उनी कोभिड-१९ संक्रमित विरामीलाई राखिएको आइसोलेसन वार्डको नर्सिङ इन्चार्जको जिम्मेवारीमा काम गरिरहेकी छिन्। जब अस्पतालमा उपचाररत विरामीमा कोभिड-१९ को पहिलो केस पुष्टि भयो। त्यसपछि २/३ दिन निन्द्रासमेत नलागेको अनुभव उनको छ। 'सुरुसुरुमा यो रोग के हो कस्तो हो भन्ने कुरा नै थाहा थिएन,' उनी भन्छन्, 'डर र चिन्ताले २/३ रात निन्द्रा नै लागेन।' तर अहिले भने उनी डराउन छाडेकी छिन्। संक्रमित विरामी पनि स्वास्थ्य अवस्था सामान्य भएकाले अहिले खासै गाह्रो नभएको उनी बताउँछिन्। 'अहिले कोभिड-१९ संक्रमितको स्वास्थ्य सामान्य छ,' उनी भन्छन्, 'यदि उहाँहरूको स्वास्थ्यमा थप समस्या देखियो भने हामीलाई पनि समस्या पर्छ।' भगवती माध्यमिक विद्यालय सन्धिखर्कबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी मीनाले नेपालगञ्ज नर्सिङ क्याम्पसबाट पीसिएल नर्सिङको अध्ययन पूरा गरेकी हुन्। उनले ओम हेल्थ क्याम्पस काठमाडौंबाट नर्सिङमा स्नातक गरेकी छन्। २०५९ सालमा लोकसेवा आयोगमार्फत सरकारी सेवामा नाम निकालेपछि उनी करिब ८ वर्ष कैलालीको चौमाला प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा काम गरिन्। २०६७ सालदेखि सेती अस्पतालमा कार्यरत छिन्।

**विष्णु रिजाल**



सुरु-सुरुका दिनमा कोभिड-१९ संक्रमितको उपचार गर्नुपर्छ भनेपछि

मनमा खुबै डर लागेको थियो नर्स विष्णु रिजाललाई। भन्छिन्, 'विस्तारै सेवाको भावना आएपछि डर हट्यो।' विगत ५ वर्षयता सेती प्रादेशिक अस्पतालमा स्टाफ नर्सका रूपमा कार्यरत रिजाल कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारमा भिडिरहेकी छिन्। बर्दियामा जन्मिएकी रिजालले २०५८ सालमा बर्दियाको अंशुवर्मा माध्यमिक विद्यालयबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी हुन्। एसएलसीपछि उनले नेपालगञ्ज नर्सिङ कलेजबाट स्टाफ नर्सिङ अध्ययन पूरा गरिन् भने भेरी नर्सिङ कलेजबाट नर्सिङमा स्नातक गरेकी थिइन्। २०७० सालबाट सरकारी सेवा सुरु गरेकी उनले यसभन्दा अघि बैतडी जिल्ला अस्पतालमा २ वर्ष काम गरेकी छिन्। साथै उनले धनगढीमा रहेको फारवेष्ट टेक्निकल कलेजमा १ वर्ष अध्यापनसमेत गरेकी थिइन्।

**गौरीदत्त जोशी**



अस्पताल छिर्नुभन्दा पहिले प्रवेशविन्दुका रूपमा यस अस्पतालले १० चैतदेखि टाइज एरिया बनाएको छ। जहाँ सबै खालका विरामीहरूको पहिलो स्क्रिनिङ हुन्छ। त्यसपछि त्यहीबाट विरामीलाई ज्वरो क्लिनिक र इमर्जेन्सी कहाँ पठाउने भन्ने कुरा निर्धारण हुन्छ। अस्पताल जान दिनुभन्दा पहिले स्क्रिनिङ गरिने उक्त ठाउँमा ९ जना पारामेडिक्स र ५ जना सहयोगी कर्मचारी खटिएका छन्। अहिले त्यही टाइज एरियाको नृतत्व सि.अहेब अधिकृत गौरीदत्त जोशीले गरिरहेका छन्। बैतडीमा जन्मिएका जोशी २०५३ सालदेखि सरकारी सेवा सुरु गरेका हुन्। भन्डै २५ वर्ष लामो सरकारी जागिरयात्राका क्रममा उनले बाजुरा, बैतडीमा पनि सेवा गरे। पब्लिक हेल्थमा समेत स्नातकोत्तर गरेका उनी पछिल्लो समय सेती प्रादेशिक अस्पतालमा कार्यरत छन्। पञ्चदेवल मावि रिम बैतडीमा एसएलसी गरेका जोशीले भारतको पिथौरागढबाट आइएस्सी गरेका हुन्। उनले नेपाल सरकारको क्षेत्रीय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र धनगढीबाट अवेह र सी अहेब पढेका हुन्। भन्छन्, 'अहिलेको समयमा फ्रन्ट डेस्क सबैभन्दा रिस्क एरिया हो, सबै खालका विरामीको चेक गर्नुपर्छ। तर, कर्तव्यको पालना त गर्नुपर्छ।'

**टिम टेकु ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पताल**

**डा. अनुप बाँस्तोला**



डा. अनुप बाँस्तोला शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालमा एघारौं तहका प्रमुख कन्सल्टेन्ट ट्रपिकल मेडिसिन तथा प्रवक्ता हुन्। उनी विगत १३ वर्षयता टेकु अस्पतालमा कार्यरत छन्। यतिबेला कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारमा प्रत्यक्ष संलग्न रहेका बाँस्तोला टिम वर्कमा विश्वास गर्छन्। कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारमा संलग्न डाक्टरहरूको टिमलाई आफूले लिड गरिरहेको उनी बताउँछन्। 'यो एकत्रैले गर्ने काम होइन,' उनी भन्छन्, 'त्यसैले टिममा रहेका डाक्टर, नर्सहरूको हौसला बढाएर उपचारमा संलग्न भैरहेका छौं।' यो अवस्थामा अस्पताल प्रशासन, निर्देशक, चिकित्सक, नर्स, स्वास्थ्यकर्मी, कर्मचारीहरूबाट राम्रो सहयोग पाएको उनी बताउँछन्। पहिलो संक्रमितको उपचारमा प्रत्यक्ष खटिँदा उनले उच्च मनोबलका साथ काम गरेका थिए। 'यो विश्व महामारीको अवस्थामा हामीले मनमा डर त्रास लिने होइन,' उनी भन्छन्, 'यो बेलालाई अवसरको रूपमा लिएर उपचारमा खटिने हो।' यस्तो अवस्थामा सबै विधाका चिकित्सकहरूको उत्तिकै जिम्मेवारी रहेको उनी बताउँछन्। त्यसैले सबै विधाका डाक्टरहरूले संकटको घडीमा देश र जनताको सेवा गर्छु भनेर अगाडि आउनुपर्ने उनी बताउँछन्। 'यो एउटा युद्ध नै हो, यतिबेला छात्रवृत्तिमा पढेकादेखि सबै चिकित्सकहरू मोर्चामा अग्रपंक्तिमा रहेर नागरिक र सरकारलाई साथ दिनुपर्छ,' उनी थप्छन्, 'अनिमात्र, यो जैविक युद्ध जितिन्छ, र हामी स्वास्थ्यकर्मीको कर्तव्य पनि पूरा हुन्छ।' पोखरामा जन्मिएका बाँस्तोलाले २०५३ सालमा लक्ष्मी आदर्श माध्यमिक विद्यालयबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेका हुन्। काठमाडौं युनिभर्सिटीबाट आइएस्सी अध्ययन पूरा गरेका उनले नेपालगञ्ज मेडिकल कलेजमा एमबीबीएस गरेका हुन्। डा. बाँस्तोलाले दुई विधामा एमडी गरेका छन्। न्याम्सबाट डर्माटोलोजीमा एमडी गरे भने ट्रपिकल एन्ड इन्फेक्सियस डिजिजमा बैककको स्कूल अफ ट्रपिकल मेडिसिन, महिडोल युनिभर्सिटी, थाइल्याण्डबाट गरेका हुन्। २०६३ सालमा लोकसेवा आयोगमा नाम निकालेर सरकारी सेवा सुरु गरेका उनले २ वर्ष दार्चुला जिल्ला अस्पतालमा काम गरे भने १३ वर्षयता टेकु अस्पतालमा कार्यरत छन्।

**डा. विकेश श्रेष्ठ**



दमौली, तनहुँ घर भएका डा. विकेश श्रेष्ठ विगत १ वर्षदेखि यसै अस्पतालमा कार्यरत छन्। श्रेष्ठले नेपालमा देखिएको पहिलो कोभिड-१९ संक्रमितलाई ओपीडीमा उनले नै जाँच गरेका थिए। 'त्यतिबेलासम्म त्यो रोग हामी सबैको लागि नौलो थियो,' उनी भन्छन्, 'ती व्यक्तिलाई संक्रमण पुष्टि भएपछि केही साता डर लाग्यो।' मनमा



डर भएपनि उनले कोभिड-१९ का बारेमा वेबसाइटहरूमा हेर्न थाले। कोभिड-१९ का बारेमा बुझ्नेपछि डर आफै कम भएको उनी बताउँछन्। दमौलीस्थित कन्काई माध्यमिक विद्यालयबाट २०६० सालमा एलएलसी उत्तीर्ण गरेका उनले बृहदानीकण्ठ स्कूलबाट प्लस टु उत्तीर्ण गरे। त्यसपछि पाल्पास्थित लुम्बिनी मेडिकल कलेजबाट एमबीबीएस सकेपछि सरकारी छात्रवृत्तिमा उनले महाराजगञ्जस्थित त्रिवि शिक्षण अस्पतालबाट एमडी सिध्याएका हुन्। एमडी सकेपछि १ वर्षयता टेकु अस्पतालमा कन्सल्टेन्ट फिजिसियनका रूपमा करारमा कार्यरत छन्। कोरोना संक्रमितको उपचारमा प्रत्यक्ष खटिने यी डाक्टर ड्युटी सकिएपछि रानीवारीस्थित आफ्नै निवासमा बस्छन्। 'आमाबुवालाई दमौली पठाएँ, ३० वर्षीया डा. श्रेष्ठ भन्छन्, 'सावधानी अपनाएर श्रीमतीसँग घरमै बस्छु।'

### डा. प्रदीप यादव



जनकपुरमा जन्मिएका डा. प्रदीप यादव यो अस्पतालमा कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारको फ्रन्टलाइनमा रहेर काम गरिरहेका छन्। कोभिड-१९ को संक्रमण पुष्टि भएका पहिलो विरामीको उपचारमा उनी पनि प्रत्यक्ष संलग्न भएका थिए। सुरुमा त उनलाई कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारमा आइसोलेसन कक्षमा जाँदा डर लाग्यो। तर, त्यो डर अनुहारमा देखाउँदैन थिए। 'सुरु-सुरुमा त निकै डर लाग्यो, घरपरिवारमा पनि चिन्ता बढ्न थाल्यो,' उनी भन्छन्, 'मनमा डर भएपनि अनुहारमा देखाइन, आत्मविश्वास बढाएर निरन्तर काम गरें।' यतिबेला उनी मानसिक रूपमा तयार भइसकेका छन्। अहिले परिवारका सदस्यले पनि यस्तो संकटको अवस्थामा राज्यलाई सहयोग गर्नुपर्छ भन्न थालेको उनी बताउँछन्। 'घरपरिवारसँग दिनहुँ कुराकानी हुन्छ, उहाँहरूमा चिन्ता त छ नै तर यस्तो अवस्थामा पछि हट्नुहुन्न भनेर हौसला थपिरहनुभएको छ,' उनले भने।

जनकपुरकै माध्यमिक विद्यालय रम्डेयाबाट २०६३ सालमा एसएलसी उत्तीर्ण गरेका यादवले धनुषा साइन्स क्याम्पसबाट प्लस टु सके। सिनामंगलस्थित काठमाडौं मेडिकल कलेजबाट सरकारी छात्रवृत्तिमा एमबीबीएस सकेका उनी विगत साढे दुईवर्ष यता चिकित्सा पेसामा आवद्ध छन्। सुनसरीको इनरुवा जिल्ला अस्पतालमा करिब ६ महिना काम गरेपछि उनी २ वर्षयता टेकु अस्पतालमा करारान्तर्गत मेडिकल अफिसरको रूपमा कार्यरत छन्। यतिबेला कोरोना संक्रमितको उपचारमा धेरैजसो सरकारी छात्रवृत्तिमा अध्ययन गरेर करार सेवामा काम गरिरहेका डाक्टरमात्र कार्यरत छन्। यस्तो अवस्थामा सरकारले निजीका डाक्टरहरूको सक्रियतालाई बढाउनुपर्ने उनी बताउँछन्।

### डा. प्राची दुलाल



काठमाडौं नैकापकी डा. प्राची दुलाल आईसीयु चिकित्सक हुन्। नेपालको पहिलो कोभिड-१९ संक्रमित उपचारदेखि हाल आइसोलेसनमा रहेका कोभिड-१९ संक्रमित तथा शंकास्पद विरामीको उपचारमा उनी फ्रन्टलाइनमा रहेर उपचारमा खटिरहेकी छन्। 'पहिलो केस आउँदा त हामी चिकित्सकलाई पनि थाहै थिएन,' यी २५ वर्षीया युवा चिकित्सक भन्छिन्, 'यो रोग नै नयाँ छ, हामीहरूले पनि विदेशतिरका प्रोटोकलहरू हेरेर जानकारी लिने हो।' डा. प्राची अस्पतालमा उपचार भएका तीन जना कोभिड-१९ संक्रमित र अन्य शंकास्पदको उपचारमा खटिरहेकी छन्। भन्छिन्, 'विरामीको उपचारमा रहँदा र निको बनाउन पाउँदा त्यसले बेग्लै आनन्द हुन्छ। तर, अहिले यो भाइरस नयाँ भएकाले आफूले घरका परिवारलाई सारुलाकी भन्ने चिन्ता भने हुने गर्छ।' अन्यलाई सारिदिने कुराले चिन्ता हुने उनी बताउँछिन्। पीपीई पनि थोरै भएकाले पनि चिकित्सकहरूले अहिले कसरी त्यसलाई बढी बचत गर्ने भन्नेमा लागेका छन्।

डा. प्राचीले सिद्धार्थ वनस्थलीबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी हुन् भने युनाइटेड स्कूल ललितपुरबाट प्लस टु पास गरेकी हुन्। उनी २०१२ को एमबीबीएस ब्याच हुन्। विराटनगरस्थित नोबेल मेडिकल कलेजबाट उनले सरकारी छात्रवृत्तिमा एमबीबीएस गरेकी हुन्। एमबीबीएसपछि भरतपुर अस्पतालमा १४ महिना काम गरेपछि गत दसैलगत्तै उनी टेकु अस्पतालमा काम गर्न थालेकी हुन्।

### डा. उज्ज्वल सुवेदी



पाल्पाको मदनपुरका डा. उज्ज्वल सुवेदी मेडिकल अफिसरका रूपमा कार्यरत छन्। देशकै प्रमुख कोरोना अस्पतालका रूपमा परिचय बनाएको टेकु अस्पतालमा कोभिड-१९ संक्रमित उपचारमा काम गर्नु पाउनुलाई उनले नयाँ अनुभव हासिल गर्ने अवसरका रूपमा लिएका छन्। भन्छन्, 'घरमा आमाहरूले साह्रै चिन्ता गर्नुहुन्छ, तर म्लुकको प्रमुख कोभिड अस्पतालमा काम गर्नु पाउनुलाई मैले अवसरका रूपमा लिएको छु।' डा. उज्ज्वल पनि नेपालमा देखिएको पहिलो कोभिड-१९ को केसदेखि नै फ्रन्टलाइनमा रहेर खटिरहेका छन्। सुरुको केसमा उपचारपछि मात्रै थाहा पाएपछि भने

उनमा केही डर लागेको थियो। 'पहिलो कोभिड-१९ संक्रमितलाई हामीले सामान्य पन्जा र मास्क लगाएर मात्रै हेरेका थियौं पछि कोभिड-१९ पोर्जेटिभ पुष्टी भएपछि १४ दिनसम्म आफूलाई पनि डर लाग्यो,' उनी भन्छन्, 'त्यसपछि फिमेल कोरोना संक्रमित आउनुभयो, उहाँ आउँदासम्म पनि अलिअलि डर थियो। अहिले त डर छैन।' न्यु होराइजन स्कूल पाल्पाबाटै एसएलसी गरेका उज्ज्वलले माइतीघरस्थित सेन्ट जेभियर कलेजबाट प्लस टु सकेका हुन्। उनले पोखरास्थित मणिपाल मेडिकल कलेजबाट सरकारी छात्रवृत्तिमा २०१८ मा एमबीबीएस उत्तीर्ण गरे। त्यसपछि केही भन्डै एक वर्ष रामपुर अस्पतालमा काम गरेका उनी गत भदौदेखि टेकु अस्पतालमा काम गरिरहेका छन्।

### डा. कृष्ण यादव



'सुरुमा डर लागिरहेको थियो, अहिले त कोभिड-१९ संक्रमित विरामीका उपचारमा खटिदा आवश्यक पर्ने सामग्री पनि छ, अहिले त डर लाग्दैन,' डा. कृष्ण यादव आफ्नो अनुभव सुनाउँछन्, 'तर, नयाँ रोग भएकाले विरामीलाई ठीक होला कि नहोला भनेर चिन्ता भने लागिरहन्छ।' सिरहाको लहानमा जन्मिएका २६ वर्षीया यी चिकित्सक पनि नेपालमा कोभिड-१९ को पहिलो केसदेखि नै फ्रन्टलाइनमा रहेर विरामीको उपचारमा सक्रिय छन्।

लहानको लिटिल स्टार इंग्लिस बोर्डिङ स्कूलबाट एसएलसी गरेका उनले माइतीघरस्थित सेन्ट जेभियर्स कलेजबाट २०६८ सालमा प्लस टु उत्तीर्ण गरेका हुन्। चितवनको कलेज अफ मेडिकल साइन्सेजबाट सन् २०१८ मा उनले एमबीबीएस उत्तीर्ण गरेका हुन्। सरकारी छात्रवृत्तिमा एमबीबीएसका पढेका उनले त्यसपछि भन्डै एक वर्ष सुनसरीको हरिनगरा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा काम गरे। गत भदौ १६ गतदेखि भने उनी टेकु अस्पतालमा कार्यरत छन्।

### डा. अनुभव पौडेल



प्युठानको दरवानमा जन्मिएका अनुभव पौडेल माओवादी युद्धकालमा भर्खरै हुकिर्दै थिए। उनी पढ्ने स्कूल नै युद्धको चपेटामा परेर बन्द भएपछि उनी शिक्षा हासिल गर्न नेपालगञ्ज आए। नेपालगञ्जको ब्राइटल्याण्ड स्कूलबाट उनले २०६५ सालमा एसएलसी उत्तीर्ण गरे। त्यसपछि उच्च शिक्षाका लागि

काठमाडौं आए। माइतीघरस्थित सेन्ट जेभियर्स कलेजमा नाम निस्किएपछि उनले त्यहीबाट २०६७ सालमा प्लस टु उत्तीर्ण गरे। पढाइमा अब्बल उनले सरकारी छात्रवृत्ति कोटामा एमबीबीएसका लागि नाम निकालेर बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा एमबीबीएस पढेका हुन्। सन् २०१८ मा एमबीबीएस उत्तीर्ण गरेपछि सरकारसंगको करारनामाअनुसार उनले १४ महिना रोल्पा जिल्ला अस्पतालमा काम गरे। त्यसपछि गत भदौदेखि उनी शुकुराज टृपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालमा मेडिकल अफिसरका रूपमा कार्यरत छन्। नेपालमा देखिएको पहिलो कोभिड-१९ का विरामीदेखि अहिलेसम्म डा. पौडेल फ्रन्टलाइनमै रहेर विरामीको सेवामा खटिरहेका छन्। 'कोभिड-१९ को सेन्टरमा काम गर्ने भएकाले पनि सुरुमा केही गाह्रो भएको थियो, पीपीईलगायत सबै सामग्री उपलब्ध भएपछि अहिले सजिलो छ,' २७ वर्षीया डा. अनुभव सुनाउँछन्, 'अहिलेसम्म क्रिटिकल केसहरू पनि छैन, सरहरूको गाइडेन्सले थप सहयोग भैरहेको छ।' उनले के गर्ने, कसरी गर्ने भन्ने विषयमा अस्पतालमा बरिष्ठ चिकित्सकहरूले दिने सल्लाहले पनि आफूहरूलाई आइसोलेसन वार्डमा काम गर्दा 'बुष्टअप' हुने गरेको बताए।

### डा. सुशील शर्मा



धनगढीमा जन्मिएका डा. सुशील शर्मा पनि यसै अस्पतालमा कार्यरत छन्। जब चीनको वुहानबाट आएका एक नेपालीमा कोभिड-१९ भाइरस पुष्टि भयो। जुनवेला चीनमा कोरोना भाइरसले महामारीका रूप लिइसकेको थियो। नेपालमा पनि कोभिड-१९ संक्रमित देखिन थालेपछि उनको मनमा अब नेपालमा पनि चीनकै अवस्था आउने भयो भन्ने लागेको थियो। फेरि चीन, इटली, स्पेन लगायतका देशमा स्वास्थ्यकर्मी नै संक्रमित हुन थालेपछि भने थप डर लाग्न थालेको उनी बताउँछन्। 'हामीसँग पर्याप्त सुरक्षा सामग्री थिएन, उतातिर स्वास्थ्यकर्मी नै संक्रमित हुन थाले भन्ने सुनिन थाल्यो,' उनी भन्छन्, 'त्यसपछि चाहिँ के गर्ने कसो गर्ने भनेर डर लाग्यो।' यतिबेला उनी कोरोनाको आशंका गरेर भर्ना भएका र रिपोर्ट आउन बाँकी रहेका विरामीको उपचारमा संलग्न छन्। २०६४ सालमा धनगढीस्थित कैलाली मोडल स्कूलबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेका उनले धनगढीकै नेसनल एकेडेमी अफ साइन्स एण्ड टेक्नोलोजी (नास्ट)बाट प्लस टुसम्मको अध्ययन पूरा गरेका हुन्। त्यसपछि उनले महाराजगञ्जस्थित त्रिवि शिक्षण अस्पतालबाट सरकारी छात्रवृत्तिमा एमबिबिएस गरेका हुन्। उनी २ वर्ष यता चिकित्सा पेसामा आवद्ध छन्। करिब १३ महिना डोटीको सरस्वतीनगर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा काम गरेका उनी १ वर्षयता टेकु अस्पतालमा छात्रवृत्ति करारान्तर्गत काम गर्दै आएका छन्।

### बेली पौडेल



चितवनमा जन्मिएकी बेली पौडेल विगत २४ वर्षयता नर्सिङ निरिक्षकको रूपमा कार्यरत छिन्। उनी यतिबेला भने कोभिड-१९ संक्रमित विरामी राखिएको आइसोलेसन वार्डको नर्सिङ स्टाफ इन्चार्जसमेत हुन्। कोरोना संक्रमितको उपचारमा प्रत्यक्ष संलग्न रहेकी उनलाई पहिलो कोभिड-१९ संक्रमित विरामी आउँदा सुरुमा के गर्ने कसो गर्ने जस्तो भएको थियो। 'हाम्रो लागि यो नौलो अनुभव थियो,' ५० वर्षीया पौडेल भन्छिन्, 'कतिको सुरक्षित रहनुपर्छ, यो रोग कसरी सर्छ भन्ने पनि थाहा थिएन। विस्तारै बुझ्दै आयौं।' सुरुवातीका दिनमा मास्क र पञ्जामात्र लगाएर संक्रमितको वरपर जाने गरेको भए तापनि अहिले भने सुरक्षा सामग्री पीपीई प्रयोग गरेरमात्र जाने गरेको उनी बताउँछिन्। २०४९ सालदेखि नर्सिङ पेसामा आवद्ध पौडेलले २०४४ सालमा चितवनस्थित बालकुमारी माध्यमिक विद्यालयबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी हुन्। विरगञ्ज नर्सिङ क्याम्पसबाट पीसिएल नर्सिङ गरेकी उनले महाराजगञ्ज नर्सिङ क्याम्पसबाट नर्सिङमा स्नातक गरेकी हुन्। साथै उनले समाजशास्त्रमा स्नातकोत्तर र शिक्षाशास्त्र संकायमा एमफिल गरेकी छिन्। २०५१ मा लोक सेवा आयोगमा नाम निस्किएपछि उनी सरकारी सेवामा आवद्ध भइन्। त्यसअघि उनले कान्ति बाल अस्पतालमा करारमा काम गरेकी थिइन्। साथै नारायणी उपक्षेत्रीय अस्पतालमा पनि उनले डेढ वर्ष काम गरेकी छिन्।

### मीरा निरौला



कोभिड-१९ संक्रमितसँग प्रत्यक्ष उपचारमा संलग्न भइरहेको अवस्थामा मिरा निरौलालाई एकासि रुघाखोकी लाग्यो। त्यसपछि उनले कोभिड-१९ परीक्षण गराइन्। तर, रिपोर्ट नेगेटिभ आयो। यो अवधिमा उनी करिब ९ दिन घर गइन्। पछिल्लो पटक फेरि परीक्षण गराइन्। त्यसमा पनि नेगेटिभ रिपोर्ट आएपछि मात्र घर गएको बताउँछिन्। पहिलो कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारमा उनी बिना मास्क उपचारमा खटिएकी थिइन्। किनभने त्यो बेलामा कोरोना भाइरस के हो भन्ने पनि राम्रोसँग थाहा थिएन। तैपनि पीपीई बिना नै कोरोना संक्रमितको उपचारमा खटिएको अवस्थामा पनि कसैलाई कोभिड-१९ को संक्रमण नभएपछि काम गर्न आत्मबल



बढेको उनी सुनाउँछिन् ।  
मोरङमा जन्मिएकी निरौला विगत २६ वर्षयता नर्सिङ पेसामा आवद्ध छिन् । २०४७ सालमा सरस्वती माध्यमिक विद्यालय, कल्याणपुरबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी उनले वीरगन्ज नर्सिङ क्याम्पसबाट पिसिएल नर्सिङ पूरा गरेकी हुन् भने महाराजगञ्ज नर्सिङ क्याम्पसबाट वि.एन र एम.एन अध्ययन पूरा गरिन् । २०१९ सालमा लोकसेवा आयोगमा नाम निकालेपछि उनले कोसी प्रादेशिक अस्पतालमा ४ वर्ष काम गरिन् । त्यसपछि कान्ति बाल अस्पतालमा ८ वर्ष काम गरेपछि उनी विगत १३ वर्षयता टेकु अस्पतालमा कार्यरत छिन् ।

**सानु नकर्मा**



काठमाडौं बालाजुमा जन्मिएकी सानु नकर्मा २० वर्षदेखि नर्सिङ पेसामा आवद्ध छिन् । नेपालमा देखिएको पहिलो कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारमा उनी प्रत्यक्ष संलग्न थिइन् । ती विरामी सुरुमा अस्पताल भर्ना हुँदा उनको बेलुकाको ड्युटी परेको थियो । ती विरामीमा ज्वरो र अक्सिजनको कमी भएकाले उनले नै ती विरामीलाई बाफ, अक्सिजन लगाइदिइन् । पछि तिनै विरामीमा कोभिड-१९ पोजेटिभ देखियो । त्यसपछि आफूलाई पनि केही हुने हो कि भनेर डर लागेको नकर्मा बताउँछिन् । 'सामान्य खोकी लाग्दा पनि कोरोना हो कि भनेर शंका लाग्न थाल्यो,' उनले भनिन् ।

उनले २०४८ सालमा तरुण माध्यमिक विद्यालय बालाजुबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी हुन् । उनले वीर हस्पिटल नर्सिङ क्याम्पसबाट स्टाफ नर्सिङ र स्नातक अध्ययन पूरा गरेकी हुन् । हाल टेकु अस्पतालमा कार्यरत उनले सरकारी सेवा सुरु गर्नुभन्दा पहिला काठमाडौं मोडल अस्पतालमा स्टाफ नर्सका रूपमा ८ वर्ष काम गरेकी थिइन् । २०६३ सालमा लोकसेवा आयोगमा नाम निकालेपछि उनले साढे २ वर्ष रसुवा जिल्ला अस्पतालमा काम गरिन् भने ११ वर्षयता टेकु अस्पतालमा आवद्ध छिन् ।

**सिर्जना बज्राचार्य**



भैरहवामा जन्मिएकी सिर्जना बज्राचार्य विगत १० वर्षयता नर्सिङ पेसामा आवद्ध छिन् । २०६२ सालमा भैरहवास्थित आदर्श विद्या मन्दिरबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी उनले वीर हस्पिटल नर्सिङ क्याम्पसबाट स्टाफ नर्सिङ र महाराजगञ्ज नर्सिङ क्याम्पसबाट वि.एन पूरा गरेकी हुन् ।

२०६७ सालमा लोकसेवामा नाम निकालेपछि उनले करिब ३ वर्ष महोत्तरीस्थित लोहरपट्टि प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा काम गरिन् । त्यसपछि उनले तीन वर्ष वि.एन अध्ययन गरिन् । विगत ३ वर्षयता उनी शुक्रराज ट्रिपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालमा कार्यरत छिन् ।

यतिबेला कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारमा संलग्न भइरहँदा उनले सुरुवाती अवस्था र अहिलेमा निकै सहज महसुस गर्न थालेकी छिन् । 'सुरुमा त कोरोना भाइरस भनेको के हो भन्ने पनि राम्रोसँग थाहा थिएन,' ३१ वर्षीया उनी भन्छिन्, 'तर अहिले त्यसको बारेमा बुझिसकेका छौं । साथै अस्पतालमा पनि राम्रो व्यवस्थापन भइसकेको छ ।' चीनमा फैलिरहेको कोरोना भाइरस नेपालमा पनि आएको छ, त्यसैले मास्क, सेनिटाइजर, पञ्जा अनिवार्य प्रयोग गर्नुपर्छ, भन्ने उनलाई थाहा थियो । जुनबेला पीपीईको बारेमा राम्रोसँग थाहा नभएको उनी बताउँछिन् । अहिले उनी अस्पतालमा बस्दा पनि पीपीई लगाएर बस्छिन् । कोरोना संक्रमित भएको ठाउँमा जाँदा भने एडभान्स पीपीई लगाएर जाने गरेको उनी बताउँछिन् ।

**टिम धौलागिरि अञ्चल अस्पताल**

**डा. शैलेन्द्र विश्वकर्मा पोखरेल**



पर्वतको कृष्णमा घर भएका शैलेन्द्र विश्वकर्मा पोखरेल धौलागिरि अञ्चल अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेण्डेन्ट हुन् । ४५ वर्षका पोखरेल तीन वर्षदेखि बागलुङमा कार्यरत छन् । नेपाल मेडिकल कलेजबाट एमबीबीएस र भरतपुर स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानबाट मेडिकल सर्जनको पढाइ सकेका पोखरेल ५ वर्षसम्म भरतपुर अस्पतालमै कार्यरत थिए । व्यवस्थापकीय र उपचार दुवै कामहरूको संयोजन गर्नुपर्ने दायित्व डा. पोखरेलको छ । मौसमी ज्वरो, रुधाखोकी र दुर्घटनाका विरामीको उपचार गर्ने काम पनि यहाँ रोकिएको छैन । त्यसमा पोखरेलको नेतृत्व सफल देखिएको अस्पताल व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष केवी राना मगर बताउँछन् । एक महिनादेखि दैनिकी फेरिनुको साथै कामको जिम्मा बढी भएको पोखरेलले बताए । 'नियमित काम भइरहेकै छ, तीन जना कोरोना भाइरस संक्रमितलाई आइसोलेसनमा राखेर उपचार गराइएकाले थप जिम्मेवारी छ,' उनले भने । विहानै उठेर दैनिक कार्ययोजना बनाउने, रेपिट रेस्पन्स टिमको बैठक बस्ने, कोरोना संक्रमितको अवस्था बुझेर मन्त्रालयमा रिपोर्टिङ गर्ने उनको मुख्य जिम्मा छ ।

दैनिक संक्रमितसँग स्वास्थ्य अवस्थाबारे बुझ्ने, उनीहरूको समस्यासम्बन्धी औषधिका लागि चिकित्सकको टिममा छलफल गर्ने र आवश्यक औषधि चलाउने काममा उनको व्यस्तता छ । पोखरेलको नेतृत्वपछि हाल १० जना विशेषज्ञ डाक्टर र मेडिकल अधिकृतसमेत २३ जना कार्यरत छन् ।

४० जना नर्स, ४० कै हाराहारीमा अन्य स्वास्थ्यकर्मी पनि छन् । सबैको कार्यालय प्रमुखको रूपमा पोखरेल खटिन्छन् । जिल्लाभर पुगेको टोलीबाट रेपिट टेष्टको रिपोर्ट संकलनको काम पनि उनले गरे । कोरोना भाइरसको औषधि पत्ता लागेको छैन । डा. पोखरेलले भने, 'औषधि पत्ता नलागेकाले अन्य विज्ञको सल्लाहमा औषधि चलाउने गरिएको छ ।' विभाग, मन्त्रालय र इपिडिमियोलोजी महाशाखाका चिकित्सकहरूको सल्लाहमा औषधि दिने गरेको उनले बताए । 'आफू र आफ्नो घरपरिवारसहित समाज जोगाउने जिम्मा छ, त्यसमा कुनै त्रुटि नहुने गरी काम गर्नु परेको छ' उनले भने । कोरोना विरुद्धको लडाइबाट छिट्टै विजय पाउन सकिने आशा लिएर काम गरिरहेका छन् ।

**डा. प्रदीप श्रेष्ठ**



यस अस्पतालमा कन्सल्टेन्ट फिजिसियनका रूपमा कार्यरत डा. प्रदीप श्रेष्ठ कोभिड-१९ संक्रमितको उपचारमा फ्रन्टलाइनरका रूपमा सक्रिय छन् । विरामीलाई उपचार गर्ने शैली उही भए पनि कोभिड-१९ विश्वव्यापी रूपमै फैलिरहेको संक्रामक रोग भएकाले निकै सचेतता अपनाउनुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको उनी बताउँछन् । 'उपचारमा संलग्नहरूमा पनि संक्रमण भैरहेकाले यसमा हामीले पनि उच्च सजगता अपनाएर उपचारमा खट्नुपर्ने अवस्था छ,' डा. प्रदीप भन्छन्, 'छुट्टै सर्तकर्ता अपनाउनुपर्छ ।'

भक्तपुरको ठिमीमा जन्मिएका डा. श्रेष्ठले आदर्श माध्यमिक विद्यालय ठिमीबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेका हुन् । माइतीघर स्थित सेन्ट जेभियर्स कलेजबाट २०६० सालमा उनले आइएस्सी उत्तीर्ण गरे । डा. श्रेष्ठले सरकारी छात्रवृत्तिमा नाम निकालेर काठमाडौं मेडिकल कलेजमा एमबीबीएस अध्ययन गर्ने अवसर पाए । उनले सन् २०१२ मा एमबीबीएस सके । सरकारसँगको छात्रवृत्ति करारनामानुसार उनी दुई वर्ष धादिङ जिल्ला अस्पतालमा कार्यरत रहे । त्यसपछि उनले न्याम्समा एमडीमा अध्ययन गरे । ०७२ सालमा उनले न्याम्सबाट इन्टरनल मेडिसिनमा एमडी अध्ययन पूरा गरे । त्यसपछि भन्डै दुई वर्षदेखि उनी करार सेवामा धौलागिरि अञ्चल अस्पतालमा कार्यरत छन् ।

**शान्ति खड्का पौडेल**



शान्ति खड्का पौडेल अस्पतालकी

नर्सिङ इन्चार्ज हुन् । सामान्य अवस्थामा नियमित खटिनुपर्ने जिम्माबाहेक खड्काले कोरोना संक्रमणको समस्या आएपछि दोब्बर जिम्मेवारी सम्हालिरहेकी छन् । धौलागिरि अञ्चल अस्पतालमा ३ जना कोरोना संक्रमितको उपचार भइरहेको छ । उनीहरूलाई पहिलो पटक नजिकमा गएर सेवा गर्ने जिम्मा नर्सलाई छ । इन्चार्ज भएकाले उनलाई बढी जिम्मा छ । उनलाई देवी भट्टराई र मिलन बरुवालले साथ दिएका छन् । तीन जनाले पालैपालो कोरोना संक्रमितको उपचार र सेवा गर्छन् । विहान, दिउँसो, बेलुकी र रातिको समयमा विरामीको रक्तचाप, ज्वरो, दमसहित अन्य समस्या बुझ्ने, औषधि खुवाउनेलगायतको काम गर्न उनीहरू खटिन्छन् । जसले सेवा गरेपनि विरामीको अवस्थाबारे रिपोर्टिङको काम खड्काले गर्छिन् ।

जागिरे जीवनको २२ वर्षमा संसारभरको समस्या भएको कोरोना भाइरस मात्र पाएको उनले बताइन् । तर भूकम्प, भाडापखालाको प्रकोप, मौसमी फ्लूजस्ता महामारीमा पनि उनले काम गरेको अनुभव संगालेकी छिन् । 'ती महामारीमा स्वास्थ्यकर्मी जोखिममा थोरै पर्छ, अहिले धेरै पर्छन्' उनले भनिन्, 'सेकेण्ड-सेकेण्डमा सञ्चारमाध्यम र जोकसैले गर्ने निगरानी पनि चुनौतीमा पर्छन् ।' लामो समय पोखरामा बसेर काम गरेकी ४० वर्षीया खड्का २ वर्षदेखि बागलुङमा छिन् । उनको परिवार भने पोखरामा बसिरहेको छ । दिनदिनै छोराछोरीले फोन गर्दा घर जाने मन भए पनि विरामीको उपचार र निको बनाएर मात्र घर फर्कने अटोटा लिएर उनले काम गरिरहेकी छिन् । उनले भनिन्, 'सयौं वर्षमा आएको महामारीलाई अवसरका रूपमा लिएर चुनौती सामना गर्न खोजेकी छु ।'

**देवी अदृटराई**



तनहुँको राइपुर घर भए पनि विगत २१ वर्षदेखि बागलुङमा बसेर काम गरेकी देवी भट्टराई सिनियर नर्समा हुन् । २०४५ सालमा स्थायी नर्समा नाम निकालेर काम थालेपछि उनले धेरै समय बागलुङ बिताइन् । त्यसअघि उनी वीर अस्पतालमा कार्यरत थिइन् । दशरथ रंगाशालामा भएको दुर्घटनाको बेला वीर अस्पतालमा काम गरेको पहिलो अनुभवबाट उनले महामारी र दुर्घटनाहरू कस्तो हुन्छ भन्ने बुझेको बताइन् । अहिले कोभिड-१९ संक्रमित विरामीको उपचारमा खटिएकी उनी आइसोलेसनमा जानुपर्दा फूल पीपीई लगाउने, अरु विरामीलाई भेट्दा रेनकोटजस्तो प्लास्टिक लगाएर काम गर्ने गरेको अनुभव सुनाउँछिन् । 'पेशागत धर्मले हामी कुनै पनि काममा पछि पर्दैनौं, तर आफू पनि बाँचेर मात्र काम गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता अहिले यो महामारीमा मात्र सिक्न पायौं । २४ घण्टा खटिने तीनजना नर्सहरूमध्ये उनी पनि आइसोलेसनमा ८ घण्टा र अरू

समय अस्पतालका नियमित उपचारमा खटिने गरेकी छिन् । पहिला त्रिविको अनमी पढेपछि उनले पाल्यास्थित मिसन अस्पतालमा स्टाफ नर्स पढेकी हुन् । मिसन अस्पतालको गाइडले आफ्नो स्वभावसमेत सहयोगी र विरामीदेखेपछि सेवा गरिरहुँ जस्तो हुने गरेको समेत उनले अनुभव सुनाइन् । अस्पतालमा आधारित संकट व्यवस्थापन केन्द्रमा पनि उनले दशकदेखि काम गर्दै आएकी छिन् । सडकमा अलपत्र परेका, हिंसामा परेका जस्ता महिलाको एकद्वार प्रणालीबाट उद्धार गर्ने यो केन्द्र हो । यहाँ आएको पिडितले अस्पतालजन्म उपचारदेखि कानुनी उपचारसमेत भित्रैबाट पाउने व्यवस्था छ । त्यसको उनी इन्चार्जसमेत हुन् ।

**मिलन बरुवाल**



घर पनि बागलुङ बजारमै भएकोले मिलन बरुवाल अधिकांश समय अस्पतालमै खटिएकी हुन्थिन् । कोभिड-१९ संक्रमित विरामी भेटिएपछि त उनी अस्पतालको फ्रन्ट लाइनमा खटिने नर्स हुन् । अहिले धौलागिरि अञ्चल अस्पताल कोभिड-१९ उपचार केन्द्र जस्तै छ । आइसोलेसनमा पनि विरामी छन् । त्यसैले जोखिम क्षेत्रमा पर्छ । बरुवालले आइसोलेसनको जिम्मा पनि लिएकी छिन् । त्यसैले सुरक्षित भएर काम गर्ने मत्र नभई घरपरिवारलाई समेत सुरक्षित राख्ने उनको चुनौती हो । यति धेरै कठिन अवस्थामा काम गरेको उनको अरू अनुभव छैन । त्यसैले युट्युब हेरेर धेरै उपचार पढतिको खोजी गरिरहेकी छिन् । भन्छिन् 'संसारभर एउटै समस्या भोगेको विषय भएकोले हामी पनि अनविज्ञ हुनु स्वाभाविक हो । तर, युट्युबको सहाराले धेरै कुरा सिकेकी छु ।' कति दुरीमा बसेर उपचार गर्ने, कसरी आइसोलेसनमा जाने र फर्कने भन्ने निश्चित फ्रेमवर्क बनाएर काम गरिरहेको उनले बताइन् ।

अन्य महामारीमा विरामी मर्छु की भनेर डराउँदै काम गरेकोमा यो पटक आफू र आफ्नो परिवार समेतमा संक्रमण हुन नदिने गरी कसरी काम गर्ने भन्ने सजगता चाहेएको उनको अनुभव छ । हरेक दिन पीपीई लगाएर फेर्ने बेलामा बढी सावधानी अपनाउने गरेको उनले बताइन् । 'आइसोलेसन थप्ने, नमूना संकलन कसरी गर्ने र रेपिट रेस्पन्स टिमको निर्देशन अनुसार काम गरेका छौं' बरुवालले भनिन्, 'धेरै महामारी अनुभव गरियो, यस्तो मानिसदेखेर मानिस डराउने अवस्था आएको थिएन ।' सबैजना चनाखो बन्ने र सुरक्षित बन्नुपर्ने उनले सुभाब दिइन् । पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयबाट वि.एन र त्रिवि शिक्षण अस्पतालबाट स्नातकोत्तर गरेकी बरुवाल १३ वर्षदेखि बागलुङमा क्रियाशील छिन् । डिजास्टर म्यानेजमेन्टफर भूकम्पको जोखिमको बेला काम गरेको अनुभव पनि उनले संगालेकी छिन् ।



## देवप्रकाश घिमिरे



उमेरले ४० पुग्नै लागेका देवप्रकाश घिमिरेले जागिरे जीवनको १८ वर्षसम्म जनस्वास्थ्यको क्षेत्रमा बिताए। उनी धौलागिरि अस्पतालका क्षय-कृष्ठ सुपरभाइजर हुन्। बागलुङ प्राविधिक शिक्षा प्रतिष्ठानमा पढेका घिमिरे केही समयअघि मात्र धौलागिरी अञ्चल अस्पतालमा सरुवा भएर आएका हुन्। अस्पताल पुगनासाथ घिमिरेलाई 'प्यापिड रेस्पन्स टिमको सदस्य राखियो। हरेक दिनको व्यवस्थापकीय काममा उनी खटिने गरेका छन्। तीन सातादेखि बागलुङमा दुई जना विरामी उपचार गराइरहेका छन्। त्यसअघि शंकास्पद भएर आइसोलेसनमा बसेका एक युवा चारदिन बसेर घर फर्के। उनीहरूको पहिलो चरणको काउन्सिलिङमा घिमिरे खटिएका थिए।

घरमा दमको विरामी आमालाई छाडेर एक महिनादेखि उनी डेरामा बसेका छन्। 'म संक्रमित छैन, तर अस्पताल र विरामीको लसपसले बूढी आमा, श्रीमती र छोराछोरीलाई बचाउन म घर जान सकिन' घिमिरेले भने, 'गाउँ जाने मानिस खोजेर आमाको औषधि पठाउने गरेको छु।' सरकारले बागलुङमा एक हजार जनाको 'प्यापिड टेस्ट'मा घिमिरेले सबैभन्दा दुर्गम मानिने बरेङ गाउँपालिकामा खटिएर काम गरे। दशवटै पालिकामा भएका स्वास्थ्य गतिविधि, सबै पालिका इन्चार्जको काम, सबै स्वास्थ्यचौकीमा भएका अन्य स्वास्थ्य परीक्षण, 'प्यापिड रेस्पन्स टिमले जिल्लाभर दिएको राहत वितरणदेखि औषधि वितरण र उपचारका सबै गतिविधि उनले जानकारीमा राख्छन्। दैनिक डाक्टर, नर्स र स्वास्थ्यकर्मीले घरपरिवार नभनी गरेको कामलाई सञ्चार माध्यमले दिएको साथबाट काम गर्ने उर्जा आउने उनी बताउँछन्। 'बूढा आमाबाबुले जागिरै छाडेर घर आइज भन्ने अवस्थामा संचार माध्यम र आम नागरिकको भरोसा बन्न पाएकाले सेवामा लाग्न मन लाग्छ' घिमिरेले भने, 'सामाजिक संजालका केही टिकाटिप्पणीले अप्ठ्यारो बनाएको छ।'

## टिम नारायणी अस्पताल

## डा. मदन उपाध्याय



नारायणी अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा. मदन उपाध्यायले चिकित्सक नर्सको सम्पूर्ण खटनपटन र व्यवस्थापन हेर्दै आएका छन्। ३०

चैतदेखि अस्पतालको आइसोलेसनमा कोभिड-१९ पोर्जेटिभ देखिएका ३ जना भारतीयको उपचार हुँदै आएको छ। 'यो निकै चुनौतीपूर्ण समय छ,' मेसु डा. उपाध्याय भन्छन्, 'घरपरिवार र बालबच्चासहित खुसी र सुख छाडेर यतिबेला हामीहरू फ्रन्टलाइनमा खटिरहेका छौं।' अस्पतालमा उपचाररत कोभिड-१९ का विरामीहरूको रेखदेख तथा उपचारको रटिड मिलाउनदेखि अन्य कुराको व्यवस्थापन गर्ने काम डा. उपाध्यायको काँधमा छ।

जनकपुरमा जन्मिएका डा. उपाध्यायले त्यहीको स्थानीय बोर्डिङ स्कूलबाट एसएलसी गरेका हुन्। उनले रामस्वरूप रामसागर बहुमुखी क्याम्पसबाट उच्च शिक्षा हासिल गरेका हुन्। जोरपाटीस्थित नेपाल मेडिकल कलेजको एमबीबीएस पहिलो ब्याचका उनले सन् २००३ मा एमबीबीएस सकेका हुन्। डा. उपाध्यायले माहिडोल युनिभर्सिटी थाइल्यान्डबाट एमपीएच गरेका छन्। ६ वर्षअघि नवौं तहमा सरकारी जागिर प्रवेश गरेका उनी अहिले ११ तहका चिकित्सक हुन्।

## डा. उदयनारायण सिंह



अस्पतालको इमर्जेन्सी विभागका प्रमुख डा. उदयनारायण सिंह यतिबेला कोभिड-१९ संक्रमित विरामीको उपचारमा सक्रिय छन्। अस्पतालमा वैज्ञानिक संरचनाअनुसार भौतिक संरचना, प्रवेश र बाहिरने व्यवस्था पनि छैन। तर, पनि उनको टोली उच्च सतकर्तासहित कोभिड-१९ संक्रमितहरूको उपचारमा तल्लीन छ। 'मनका डर छैन, सतर्कता भने अपनाइरहेका छौं,' उनले भने, 'यो बेला हामीले नगरे कसले गर्ने?' आइसोलेसनमा गएर विरामीहरू मज्जाले कुरा गर्ने र उनीहरूको स्वास्थ्य अवस्थाको निरन्तर अपडेट लिने काम डा. सिंहले गरिरहेका हुन्छन्। भन्छन्, 'अहिलेसम्म चारै जना संक्रमितको अवस्था सामान्य छ।' यसबाहेक उनको सक्रियता अस्पतालले सञ्चालनमा ल्याएको ज्वरो किलनिकमा पनि छ। उच्च मनोबलका साथ काम गर्नेपनेमा उनको जोड छ।

३७ वर्षीय डा. सिंह सर्लाहीमा जन्मिएका हुन्। उनले वीरगन्जस्थित गौतम माध्यमिक विद्यालयबाट एसएलसी र काठमाडौंस्थित डनबस्को कलेजबाट प्लस टु उत्तीर्ण गरेका हुन्। डा. उदयले सन् २००७ मा चीनको सिन्च्युङ मेडिकल युनिभर्सिटीबाट एमबीबीएस र सन् २०१० मा वीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरानबाट जनरल प्राक्टिस र इमर्जेन्सी केयरमा एमडी गरेका हुन्। २ वर्ष वीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा उपप्राध्यापकका रूपमा काम गरेका उनी २०७३ सालमा सरकारी सेवामा प्रवेश गरेका हुन्। त्यहीबेला अहिलेसम्म उनी नारायणी अस्पतालमा कार्यरत छन्।

## डा. राकेश तिवारी



डा. राकेश तिवारीलाई अहिले सबैभन्दा धेरै कर्तव्यबोध भएको छ, त्यसैले उनी संक्रमितको डरलाई जितेर आइसोलेसनमा रहेका कोभिड-१९ संक्रमित विरामीहरूको उपचारमा खटिरहेका छन्। 'डा. भएकाले कर्तव्यबोध भएको छ, डर पनि लागिरहेको छ,' उनी भन्छन्, 'यस्तो महामारीका बेला हामीले कर्तव्यबोध गरेनौं भने त राम्रो भएन।' ३० चैतदेखि पोर्जेटिभ देखिएका संक्रमित उपचार र अन्य विरामीहरूको उपचारमा पनि उनको सक्रियता उतिकै छ।

बारा कलैया स्थायी घर भएका डा. तिवारीको स्कूललिङ ज्ञानज्योति माविमा भएको हो। उनले त्यहीबाट वि.सं. २०५५ मा एसएलसी उत्तीर्ण गरेका हुन्। सेन्ट जेभियर्स स्कूल माइतीघरबाट प्लस टु गरेका उनले सरकारी छात्रवृत्तिमा भरतपुर स्थित कलेज अफ मेडिकल साइन्सेजबाट सन् २००९ मा एमबीबीएस पूरा गरे। डा. तिवारी सरकारसंगको करारअनुसार दुई वर्ष पर्सको बबई प्राथमिक स्वास्थ्य चौकीका काम गरे। त्यही क्रममा उनले लोकसेवामार्फत सरकारी सेवामा प्रवेश गरे। सरकारी सेवामा स्थायी जागिर भएपछि दुई वर्ष पुनः त्यही काम गरे। त्यसपछि उनको सरुवा नारायणी अस्पतालमा भयो। त्यही रहँदा उनले छात्रवृत्तिमै सन् २०१६ मा वीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानबाट इन्टरनल मेडिसिनमा एमडी सके। त्यसपछि पुनः नारायणी अस्पतालमा सेवारत छन्।

## डा. निरजकुमार सिंह



'फुट टाइम एक्सपिरियन्स हो। लाइफमै यस्तो देखिएको थिएन,' कोभिड-१९ संक्रमितको फ्रन्टलाइनमा रहेर उपचारमा सक्रिय हुँदाको अनुभव सोध्दा डा. निरजले सिंहले सुनाए। सामान्य डर हुनु स्वभाविक भए पनि उनी पेशागत जिम्मेवारीबोध गर्दै मनोबल उच्च बनाएर आइसोलेसनका विरामीको सेवामा सक्रिय छन्। भन्छन्, 'दुबो पावर र उच्च मनोबलका साथ काम गर्नुपर्छ।' पर्सकै स्थानीय ४२ वर्षीय यी फिजिसियनले नेपाल मेडिकल कलेजबाट सन् २०१२ मा एमडी सकेका हुन्। वेलासुबाट उनले सन् २००९ मा एमबीबीएस गरेका हुन्। डा. सिंह भन्नुहुँदै १८ वर्षदेखि नारायणी अस्पतालमा कार्यरत छन्। बुवा जागिरका सिलसिलामा मलंगवा भएकाले

उनले मलंगवाकै कृष्णदेवी माध्यमिक विद्यालयबाट एसएलसी गरेका हुन्। उनले प्लस टुको अध्ययन भने भारतबाट पूरा गरेका हुन्।

## श्रुति साह



श्रुति साह नारायणी अस्पतालका नर्सिङ अधिकृत तथा निमित्त मेडोन हुन्। सुरुमा कोभिड-१९ पोर्जेटिभ देखिएपछि कसरी काम गर्ने, कस्तो हुने होला भन्ने उनमा धेरै कौतुहल र डर थियो। '११ गतेदेखि हामीले कोभिडका शंकास्पद विरामीहरू हेरिरहेका थियौं,' उनले सुनाइन्, 'सुरुमा अलिकति डर भए पनि अहिले सबै साहसपूर्वक काम गरिरहेका छौं।' उनको भूमिका अहिले नर्सिङ व्यवस्थापनका साथै आफैँ विरामीको रेखदेख गर्ने पनि छ। सुरुमा स्टाफको मनोबल बढाउने चुनौती रहेको बताउँदै सिनियर र जुनियर मिलाएर टिम बनाएको उल्लेख गरिन्। जनकपुरकी साहले सरकारी सेवामा प्रवेश गरेको तीन वर्ष भयो। ३३ वर्षीया उनको विद्यालय तहसम्मको शिक्षा जनकपुरमै भएको हो। उनले वीपी कोइराला स्वस्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानबाट बिएस्सी तथा एमएस्सी नर्सिङ गरेकी छन्। सरकारी सेवामा प्रवेश गर्नुपूर्व उनले विभिन्न प्राइभेट स्वास्थ्य संस्थाहरूमा काम गरेकी थिइन्।

## हेमा थापा



हेमा थापा विगत २५ वर्षयता यसै अस्पतालमा कार्यरत छिन्। यतिबेला उक्त अस्पतालमा तीन जना कोरोना संक्रमितको उपचार भइरहेको छ। थापा कोरोना संक्रमित राखिएको आइसोलेसन वार्डको सुपरभाइजरसमेत हुन्। उनले विभिन्न माध्यमबाट कोरोना भाइरसको बारेमा सुन्दै नियमित अपडेट हेर्दै आएकी थिइन्। तर, उनलाई आफ्नै अस्पतालमा कोरोना संक्रमित आउलान् र उनीहरूको उपचारमा खटिनुपर्छ होला भन्ने लागेको थिएन। जब नारायणी अस्पतालमा कोरोना संक्रमितहरू आए त्यो दिन उनलाई अब के गर्ने कसरी गर्ने होला भनेर डर लागेको बताउँछिन्। तर, उनले त्यो डर बाहिर देखाइनन्। 'मनमा डर त थियो,' उनी भन्छिन्, 'म सिनियर भएकाले म आफैँ डराएँ भने मभन्दा जुनियर बहिनीहरूलेको आत्मबल घट्छ भन्ने सोचेर डरलाई दबाएर काम गरें।' यतिबेला उनले कोरोना संक्रमितको उपचारमा संलग्न नर्सहरूलाई हौसला दिँदै काम गरिरहेकी छिन्। जसले गर्दा अभिभावकत्व महसुस भइरहेको उनी

बताउँछिन्। बाराको सिमरामा जन्मिएकी उनले सिमरा माध्यमिक विद्यालयबाट २०४८ सालमा एसएलसी उत्तीर्ण गरिन्। वीरगन्ज नर्सिङ क्याम्पसबाट स्टाफ नर्सिङ र वीएनसम्मको अध्ययन सकेकी हुन्। २०५३ सालमा लोक सेवा आयोगमार्फत सरकारी सेवामा नाम निकालेपछि उनी यस अस्पतालको विभिन्न विभागमा काम गर्दै आइरहेकी छिन्।

## मनीषा पाण्डे श्रेष्ठ



'युद्धमा गएको सिपाहीभैँ अनुभव भइरहेको छ,' अस्पतालकी स्टाफ नर्स मनीषा पाण्डे श्रेष्ठले भनिन्, 'घरमा यो लडाइँमा सफल भएर आउँछु भनेर नै आएकी हुँ।' कोभिड-१९ पोर्जेटिभहरूको उपचार भइरहेको नारायणी अस्पतालको आइसोलेसनमा उनी काम गरिरहेकी छिन्। त्यसैले मनमा अलिअलि डर त छ नै। तर, विरामीहरूसँगको अन्तर्क्रियालागतले विस्तारै त्यो डर घट्दो क्रममा छ। अस्पतालमा स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षा कवच पीपीई भएकाले अलि ढुक्कसँग काम गर्ने वातावरण रहेको अनुभव उनी सुनाउँछिन्। २६ वर्षीया मनीषाको स्थायी घर नुवाकोट हो। उनले स्थानीय स्कूलबाट एसएलसी पास गरेकी हुन्। सानैदेखि नर्सिङमा रुचि भएकी पाण्डे एलएलसीपछि नर्सिङको पढाइ गर्न काठमाडौँ आइन्। होप इन्टरनेसल कलेजबाट उनले पिसीएल नर्सिङको अध्ययन पूरा गरिन्। त्यसपछि भन्नु सार्थक दुई वर्ष उनी काठमाडौँकै एक निजी हस्पिटलमा स्टाफ नर्सको रूपमा कार्यरत रहिन्। विगत ६ वर्षदेखि भने उनी नारायणी उपक्षेत्रीय अस्पतालमा स्टाफ नर्सका रूपमा सेवा गरिरहेकी छिन्।

## अस्मिता थापा



'सुरुमा डर लागिरहेको थियो,' अस्मिता थापा भन्छिन्, 'अहिले त डर हटिसक्यो। घर परिवार, सिनियर स्टाफहरूको मोटोभेसनले काम गर्ने हौसला थपेको छ।' अस्पतालमा तीनजना कोभिड-१९ संक्रमितको भर्ना हुँदा उनी ड्युटीमै थिइन्। जसले गर्दा सुरुमा एकदमै डर लागेको उनी बताउँछिन्। अहिले स्वास्थ्य सुरक्षा सामग्रीको प्रयोग गरे तापनि उनमा मनोवैज्ञानिक त्रास भने कायमै छ। वीरगन्जमा जन्मिएकी थापाले २०६९ सालमा वीरगन्ज मनकामना माध्यमिक विद्यालयबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी हुन् भने वीरगन्जकै द हिमाल इन्स्टिच्युट अफ हेल्थ एन्ड साइन्सबाट स्टाफ नर्सिङ अध्ययन गरेकी हुन्। उनी तीन वर्षयता यस अस्पतालमा कार्यरत छिन्।



## रिपोर्ट



# लकडाउनमा सेवा

मनकारीहरू ज्यालादार मजदुरलाई राहत दिन तथा अलपत्र चौपाया र चरालाई भोजन गराउन खटिएका छन् ।



युवाहरूका समूह, युवा क्लबले देशैभरि राहत वितरण तथा निःशुल्क खानाको व्यवस्था गरेका छन् । कतिले व्यक्तिगत तहमा यस्तो सहयोग गरिरहेका छन् । केहीले राहत समिति बनाएर सघाएका छन् ।

काठमाडौंमा रहेका मजदुर तथा विद्यार्थीलाई सहयोग गरिरहेको छ । सिताराम थारु, शिव चौधरी, दिनेश चौधरी, दीपक चौधरी, नन्दु चौधरीलगायतको एक समूहले अभियान नै चालेर लकडाउनको १७ औं दिनमा सयभन्दा धेरै मजदुर र विद्यार्थीलाई दाल, चामल, नुन र खाने तेल वितरण गरेको छ । हालसम्म आफूहरूको सम्पर्कमा ३ सय ३१ जना मजदुर तथा विद्यार्थी आइसकेको र यो क्रम बढ्दै गइरहेको अभियन्ता सीताराम थारुले जानकारी दिए । उनकाअनुसार आगामी दिनममा पनि सम्पर्कमा आउनेहरूको अवस्था पहिचान गरी उच्च, मध्यम र निम्न जोखिमका आधारमा सहयोग वितरण गरिने छ ।

ललितपुरको महालक्ष्मी नगरपालिका-३ का युवाहरूले समस्यामा परेका व्यक्तिहरूलाई निःशुल्क खानाको व्यवस्था गरेका छन् । स्थानीय अजयकुमार केसीको संयोजकत्वमा एक समिति नै बनाएर युवाहरूले बोजेपोखरीको चौरमा हरेक दिन विहान ९ बजेदेखि ११ बजेसम्म खाना वितरण गर्दै आएका छन् ।

कीर्तिपुरका युवा व्यापारी तथा समाजसेवी रवीन्द्र महर्जन, कृष्ण श्रेष्ठ, विनोद श्रेष्ठ, संगम महर्जन, कसेश महर्जन, शिव श्रेष्ठ, राजु केसी, शरद शर्मा, नैन तामाङलगायतको समूहले कीर्तिपुरमा निःशुल्क खाना केन्द्र स्थापना गरेका छन् । लोकतान्त्रिक चोक र नगाउँमा रहेको खाना केन्द्रमा समस्यामा परेका मजदुर र विद्यार्थीलाई प्राथमिकतामा राखेर खाना खुवाउने व्यवस्था मिलाइएको छ । विहान ९ देखि ११ बजेसम्म र साँझ ५ देखि ७ बजेसम्म

## कृष्ण आचार्य

कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को विश्वव्यापी महामारीले काम गरिखाने वर्गलाई भन्नु ठूलो समस्यामा पारेको छ । सरकारले गरेको लकडाउनपछि, दैनिक ज्यालादारी श्रमिक, मजदुर तथा विपन्न समुदायलाई रोगको भन्दा भोकको चिन्ताले पिरोलेको छ । यस्तो अवस्थामा सरकारको मात्रै भर नपरेर विभिन्न गैरसरकारी तथा व्यावसायिक समूहले राहत वितरणका काम गरिरहेका छन् । व्यक्तिगत र

संस्थागत पहलमा लकडाउनका बीचमै समाजसेवामा खटिने मनकारीहरू सबैका प्रेरक बनेका छन् । अर्घाखाँचीकी पुष्पा पोखरेल काठमाडौंको एक गार्मेन्टमा काम गरेर श्रीमान् र आफ्नो गुजारा चलाइरहेकी थिइन् । लकडाउनपछि, गार्मेन्ट बन्द भयो । दैनिक गुजारा चलाउन गाह्रो हुँदै गयो । खाने कुरा पनि सकिएपछि, आफू र परिवारको चिन्ताले उनलाई सताउन थाल्यो । यतिकैमा उनका लागि निता राउत फाउन्डेसन भगवान बनेर आयो । फाउन्डेसनले एक महिनालाई पुग्ने

खाद्यान्न उपलब्ध गरायो । फाउन्डेसनकी अध्यक्ष निता राउत दैनिक मजदुरी गरेर छक टाउँ आएका ११ परिवार र केही संस्थालाई आफूलेसहयोग गरेको बताउँछिन् । लकडाउनको तेस्रो दिन असन, न्युरोड क्षेत्रमा भारी बोक्ने १५ जना मजदुरलाई ७ दिनका लागि खाद्यान्न उपलब्ध गराएर सहयोग सुरु गरेकी निताले दृष्टिविहीनको परिवारदेखि बालगृहसम्मलाई सहयोग गरिसकेकी छन् । निता भन्छिन्, 'एक छक टार्नसमेत गाह्रो भइरहेका व्यक्ति तथा परिवारलाई सानो नै भए पनि सहयोग गर्न पाउँदा

निकै खुसी छु ।' उनको काम देखेर उनलाई विदेशबाट पनि आर्थिक सहयोग जुटिरहेको छ ।

निताजस्तै व्यक्तिगत नामका फाउन्डेसन, युवाहरूका समूह, युवा क्लबले देशैभरि राहत वितरण तथा निःशुल्क खानाको व्यवस्था गरेका छन् । कतिले व्यक्तिगत तहमा यस्तो सहयोग गरिरहेका छन् । केहीले राहत समिति बनाएर सघाएका छन् । केही रेस्टुराँहरूले पनि खाना पकाएर बाँडिरहेका छन् । केही टोलबाट टोलवासीले आर्थिक सहयोग उठाएर यस कार्यमा हातेमालो गरिरहेका छन् । थारु संघ-संस्थाहरूमा क्रियाशिल एउटा समूहले विभिन्न जिल्लाबाट रोजगारी तथा अध्ययनका लागि



समस्यामा परेका मजदुर र विद्यार्थीलाई निःशुल्क खाना वितरण गर्ने कीर्तिपुरका युवा व्यापारी तथा समाजसेवीहरू







स्वास्थ्य

# गर्भको सम्भावना



डा. राजेन्द्र भट्टा

हामीलाई थाहै भएको कुरा हो पुरुषको वीर्यमा भएको शुक्रकिट तथा महिलाको डिम्बवाशयबाट निस्किएको डिम्बसँगको मिलनबाट नै गर्भको सुरुवात हुन्छ। यसका लागि सामान्य रूपमा लिङ्ग-योनि यौनसम्पर्क राखिँदा लिङ्गबाट स्खलित वीर्य सिधै नै योनिमा पर्ने भएको हुनाले त्यसमा भएको शुक्रकिट योनि हुँदै पाठेघर अनि डिम्बवाहिनी नलीसम्म पुग्न सक्छ र त्यहाँ डिम्बलाई निसेँचित गर्न सक्छ। तर, सबै नै यौन क्रियाकलापमा भने विविधता हुन्छ। यौन जोडिले विभिन्न किसिमका यौन क्रियाकलाप गर्न सक्छन्। क्रियाकलापअनुसार नै पुरुषको वीर्य (जसमा शुक्रकिट) हुन्छन् प्रजनन प्रणालीमा प्रवेश गर्ने सम्भावना कतिको छ भन्ने आधारमा गर्भ रहने सम्भावना बढी वा कम हुन गर्छन्। यसैलाई नै ध्यानमा राखेर केही प्रमुख बुँदाहरूको चर्चा गर्ने छौं।

**गर्भको सम्भावना**  
सामान्य तथा गहिरो चुम्बन मात्र गरिएको स्थितिमा गर्भ रहने सम्भावना हुँदैन। त्यसैरी मुखमैथुन गर्दा वीर्य स्खलन मुखमा नै गराएको स्थितिमा पनि गर्भ रहने सम्भावना हुँदैन। बोलिचालीको भाषामा सँगै सुतेको भन्दा यौनसम्पर्क राखिएको भन्ने बुझिन्छ। यौनसम्पर्क जस्ता क्रियाकलाप नगरी सँगसँगै एकै बिछौनामा सुतेको स्थितिमा गर्भ रहँदैन। यस्तो स्थितिमा केटाको लिङ्ग उत्तेजित हुन पुग्दैन पनि केही

हुने स्थिति हुँदैन।  
**अति कम गर्भको सम्भावना**  
यौन क्रियाकलापको दौरानमा केटा तथा केटीले बाक्लो कपडायुक्त पाइन्ट तथा भित्री पहिरन (अण्डरवेयर) लगाएको अवस्थामा वीर्य स्खलन भएको स्थितिमा गर्भ रहने सम्भावना लगभग शून्य नै हुन्छ। शुक्रकिट पौडनलाई वीर्य तथा योनि रसको पर्याप्त मात्रा हुनु जरुरी हुन्छ ? यस्तो स्थितिमा शुक्रकिट बाक्लो कपडाका तहबाट पौडेर योनिसम्म पुग्न असम्भव प्रायः नै हुन्छ। त्यसैगरी पौडी पोखरी वा वाथटवमा वीर्य स्खलन गरिएको स्थितिमा पनि गर्भ रहने सम्भावना शून्यप्रायः हुन्छ। पौडी पोखरी जस्तो रसायन (क्लोरीन) युक्त पानी वा वाथटव जस्तो तातो पानीको सम्पर्कमा आउना साथ केही सेकेन्डमा नै शुक्रकिट मर्छन्। त्यसैगरी योनिद्वारभन्दा जस्तै कि पेट, गोडा, पिठुँ, पाखुरा जस्ता अङ्गमा वीर्य स्खलन हुँदा पनि गर्भरहने सम्भावना शून्य प्रायः नै हुन्छ। तर, योनिभन्दा बाहिर भए पनि भगक्षेत्रमा वीर्यस्खलन भएको छ भने थोरै नै भए पनि गर्भ रहने सम्भावना रहन्छ। वीर्य सुकेको स्थितिमा शुक्रकिट मर्ने गर्छन्। त्यसैगरी गुदामैथुन गर्दा पनि प्रजनन अङ्गमा शुक्रकिट प्रवेश गर्न सक्दैनन् भने वीर्य स्खलन नभएको स्थिति त्यसमा पनि लिङ्गको प्रवेश योनिमा नभएको स्थितिमा गर्भ रहने सम्भावना अति नै कम हुन्छ।

**गर्भको सम्भावना कम**  
केटाले वीर्य स्खलन योनिको नजिकै भएको र तपाईंले पनि पातलो पहिरन लगाउनु भएको छ भने केही भए पनि गर्भको सम्भावना हुन्छ। माथी भनिए भैं शुक्रकिट पौडन पर्याप्त तरल पदार्थ हुनुपर्छ। यदि पातलो भित्री पहिरन (अण्डरवेयर) मा वीर्य तथा योनिरसले पर्याप्त रूपमा भिजेको छ भने त्यसमा पौड्डै शुक्रकिट योनिमार्गमा पुग्न सक्छ। त्यसैगरी योनि बाहिर नै भए पनि योनिद्वार नजिकै भगक्षेत्रमा वीर्य स्खलन हुँदा शुक्रकिटले योनिसम्म पुग्ने बाटो पहिल्याउन सक्ने भएकाले केही भए पनि सम्भावना हुन्छ। त्यसैगरी कण्डमनै लगाएको भए पनि गुदामैथुन गर्दा वीर्य स्खलन गरियो र कण्डम सही रूपमा यसको प्रयोग गरिएको स्थिति रहेन भने केही भए पनि गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ।

**गर्भको सम्भावना मध्यम**  
महिनावारी नियमित नहुने महिलाको महिनावारी कै बेलामा यौनसम्पर्क भएर वीर्य स्खलित हुँदा गर्भको सम्भावना मध्यम रूपमा हुन्छ। कण्डम नलगाई थोरै नै समयका लागि भए पनि गरिएको योनि-लिङ्ग यौनसम्पर्क पनि यसमा पर्छ। त्यसैगरी गुदामैथुनको दौरानमा गरिएको वीर्य स्खलन मलद्वारमा गरियो र केही गरी वीर्य मलद्वारबाट बाहिर निस्केर योनिमा पर्न जाने स्थितिमा हुने भएको मध्यम सम्भावना भएको भनिन्छ।

**गर्भको बढी सम्भावना**  
कण्डम वा गर्भ निरोधको साधन बिना गरिएको यौनसम्पर्कमा वीर्य स्खलन

योनिमा नै भएको स्थितिमा गर्भ रहने बढी हुन्छ। कण्डम नै लगाएको स्थितिमा कण्डम फुटेर पनि वीर्य स्खलन योनिमा नै भएको स्थिति गर्भ रहने सम्भावना बढी हुन्छ।

**के गर्भ त ?**  
भित्री पहिरन को संरचना र कतिको तरल पदार्थले भिजेको छ अनि वीर्य स्खलन कसरी कहाँ निर भएको छ भन्ने कुराले गर्भ रहने सम्भावनालाई कसरी प्रभाव पार्दो रहेछ भनेर त बुझिने सक्नुभयो। यहाँ तपाईंलाई के कस्ता परिस्थिति थियो त भन्ने कुरा पनि थाहा भएको हुनाले गर्भरहने सम्भावनाको बारेमा विचार गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले यौन क्रियाकलाप गर्दा तपाईंको महिनावारीको कुन बेला थियो भन्ने कुराले पनि गर्भ रहने सम्भावनालाई कम वा बढी बनाउँछ।

प्रजनन प्रणालीमा अन्य कुनै विकार नभएको गर्भ रहनु महिनावारी रोकिने प्रमुख कारण भएकाले सर्वप्रथम गर्भ रहे नरहेको पक्का गर्नुपर्छ। यसका लागि पिसाब जाँच गरेर गर्भ रहे नरहेको पत्ता लगाउन सकिन्छ। यो बजारमा किन्न पाइन्छ र आफैले पनि जाँच गर्न सकिन्छ। यदि गर्भ रहेको रहेछ तर त्यसलाई निरन्तरता नदिने हो भने सुरक्षित गर्भपतनका लागि नजिकै को सूचीकृत सेवा केन्द्रमा सम्पर्क राख्न सक्नुहुन्छ। गर्भ नरहेको भए तनाव कारण हो जस्तो लाग्छ भने त्यसलाई कम गर्नुपर्छ नत्र अन्य कारणको खोजी गर्नुपर्छ। गर्भ रहने सम्भावना भएका यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुँदा भरपर्दो गर्भ निरोधको साधन अपनाउनु पर्छ।

म १९ वर्षको भएँ। मैले मेरो साथीसँग एक चोटी अण्डवेयर मात्र लगाएर सम्पर्क राखेको थिएँ। मेरो प्रश्न के छ भने गर्भवती हुनका लागि योनिभित्र नै लिङ्ग पसाउनुपर्छ कि सम्पर्क राख्दा निस्किएको रस भित्री कपडाबाट योनिमा लाग्दा पनि गर्भ बस्छ ? मेरो महिनावारीको समय कटेको पनि १२ दिन भइसक्यो। के त्यसो भए म गर्भवती हुन्छु त ? एकदम डर लागिरहेको छ, अब म के गरूँ ?  
- नाम गोप्य

# यो साताको राशिफल



रामप्रसाद सिटौला

(फलिप्त ज्योतिष)

यो साता

वैशाख ६ गते वरुथिनी एकादशी व्रतः ।

वैशाख ११ गते आमाको मुख हेर्ने दिन ।

**मेष**  
आत्मबल बढे तापनि समयले साथ नदिँदा पछि परिनेछ। स्वास्थ्यप्रति हेक्का राख्नुहोला। समस्या दसाउँदा शुभचिन्तकहरूले साथ दिनेछन्। यो साता लामो तथा छोटो दूरीका यात्रा नगर्दा नै आफू सुरक्षित भइनेछ।

**सिंह**  
साथीभाइ तथा आफन्तबीच सामाजिक दूरी कायम गर्न सक्दा सबैको कल्याण हुनेछ। सामाजिक सञ्जाल तथा श्रव्यदृश्यका सामग्रीबाट प्रशस्त मनोरञ्जन लिइनेछ। साताको अन्त्यमा खानपान तथा स्वास्थ्यप्रति सजगता अपनाउनुहोला।

**धनु**  
शारीरिक व्यायाम तथा ध्यान गर्नाले जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ। अरूको मन जित्नाले सजिलै सहयोग जुट्नेछ। अध्ययन अध्यापनमा ध्यान केन्द्रित हुनेछ। अध्यात्मिक चिन्तनले समाजसेवातर्फ अभिप्रेरणा जगाउन सक्छ।

**वृष**  
साथीहरूसँग मनोरञ्जन तथा रसास्वाद गर्न केही समय कुनूँपनेछ। सेतो रंगको प्रयोग गर्न सक्दा मानसिक तनाव कम हुनेछ। धार्मिक तथा अध्यात्मतर्फ मन ढल्किनेछ। समस्याको गाँठो बुधवारदेखि क्रमशः फुकदै जाँदा प्रफुल्लित भइनेछ।

**कन्या**  
रोकिएका कार्य सम्पन्न नहुँदा थप आर्थिक संकटको भार बेहोर्नु पर्नेछ। प्रशंसा गर्नेहरूले आलोचना गर्न सक्छन्, कम बोल्दा आफू सुरक्षित भइनेछ। प्रेम प्रस्ताव आउन सक्छ, हेक्का राखी निर्णय गर्नुहोला।

**मकर**  
भित्रभित्रै भविष्यको चिन्ताले सताउन सक्छ। घरायसी व्यवहारको काम गर्दा विशेष होस पुर्‍याउनु पर्नेछ। सामाजिक उत्सव तथा भेटघाटमा सरिक नहुँदा नै आफ्नो कल्याण हुनेछ। विश्वास पात्रलाई वचन दिँदा संयम अपनाउनु होला।

**मिथुन**  
सञ्चार माध्यमको अनुशरण गरी नयाँ योजना बनाइनेछ। योजनाहरू आंशिक रूपमा कार्यान्वयन हुनेछ। मनको उत्साह भयमा परिणत हुन सक्नेछ। मानसिक दुर्बलता देखा पर्न सक्छ। योग ध्यान तथा शारीरिक व्यायाम गर्न सके फाइदा पुग्नेछ।

**तुला**  
अर्कालाई भलाइ हुने कार्य गरेर धेरैको मन जित्न सकिनेछ। प्रतिष्ठा जोगाउन अरूका लागि समय धन तथा बुद्धि खर्चनु पर्नेछ। बाहिरी वातावरणमा घुलमिल नहुँदा नै आफ्नो कल्याण हुनेछ।

**कुम्भ**  
यो साता इष्टमित्रबाट टाढै रहँदा लाभ हुने देखिन्छ। आर्थिक सन्तुलन गडबड हुँदा प्रशंसा गर्नेहरू भित्रभित्रै आलोचना गर्न थाल्नेछन्, बोलीको मधुरताले विग्रन लागेका सम्बन्धलाई मलम लगाउन सहयोग गर्नेछ।

**कर्कट**  
सामाजिक तथा परोपकारी क्षेत्रमा धन खर्च गरिनेछ। आफूले चालेका महत्त्वपूर्ण कार्यहरू ओभरलमा पनाले मनमा चोट पर्न सक्छ। रातो रंगको प्रयोगले निराशा उत्साहमा परिणत हुनेछ। अन्नदान गर्न सके तनावबाट पूर्ण मुक्त भइनेछ।

**वृश्चिक**  
परिस्थितिको हेक्का राखी अवसरलाई चुनौतीका रूपमा शिरोधार्य गरी प्राप्त मौका नगुमाउनुहोला। अध्ययनको दायरा बढाउन सके फाइदा पुग्नेछ। पारिवारिक सल्लाहबीच तय भएको मांगलिक कार्यको तिथि मिति धकेलिनेछ।

**मीन**  
प्रतिकूल अवस्थामा पूर्वयोजना कार्यान्वयन नगर्दा नै उपयुक्त हुनेछ। आफन्तजनले आर्थिक संकटमा पार्ने सम्भावना छ, कारोबार गर्दा सावधानी अपनाउनुहोला। धर्म तथा परोपकारी कार्यमा रुचि बढाउँदा आफू उचाइमा पुगिनेछ।



## खेलकुद

## कोरोनाको मारमा नेपाली खेलकुद



## हिमेशरत्न बजाचार्य

क राँते खेलाडी अनु अधिकारी एक प्रकारले दोमनमा छिन् । दुःख के तथ्यमा छ भने उनले खेल्ने भनिएको ओलम्पिक्स छनोट अब कहिले हुने हो, त्यो टुंगो पटकै छैन । खुसी के तथ्यमा पनि छ भने सायद छनोट पछाडि सरेको हुनाले केही वही समय तयारी पो गर्न पाउने हो कि ? यस्तो स्थिति उनको मात्र होइन, नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै टोकियो ओलम्पिक्सको छनोट खेल्न सबै खेलाडीको नै हो । डर छ, कतै यी खेलाडी मानसिक दबावमा आए भने ?

त्यसैले केही दिन अगाडि मात्र नेपाल ओलम्पिक्स कमिटीले तिनै खेलाडीको मनोस्थिति बुझ्ने प्रयास गरेको थियो, त्यो भनेको सामाजिक सञ्जालको मदतले मनोपारामर्स । त्यसो त कोरोना भाइरसको संक्रमणले पूरा विश्व आक्रान्त छ र यसको महामारीले नछोएको त्यस्तो कुनै क्षेत्र छैन, जसले आफू जोगिएको अनुभव गर्न सकोस । यस्तोमा विश्व खेलकुद मात्र कसरी अछुतो रहन सक्छन् ? कोरोना भाइरसको संक्रमणले सबैभन्दा वही नराम्रोसँग प्रभावित भएकोमा विश्व खेलकुद पनि रहयो ।

भनिन्छ, अब विश्व खेलकुद त्यस्तो कहिले पनि रहने छैन, जस्तो यसअघि थियो । पूरा विश्व फेरि जस्तै विश्व खेलकुद पनि फेरिने छ । नेपाली खेलकुद पनि त यसको एक भाग न हो, यो पनि उत्तिकै नराम्रोसँग प्रभावित रहयो । सम्भवतः सबैभन्दा वही तत्काल प्रभावित हुने अनु जस्तै ओलम्पिक्सको छनोट खेल्ने नै खेलाडी नै रहे । अहिले यी सबै खेलाडी आफ्ना प्रशिक्षकको सम्पर्कमा छन् र आफूलाई



शारीरिक र मानसिक रूपमा कसरी तयारीमा रहने भन्नेमा केन्द्रित छन् । सरकारले लागू गरेको लक डाउन सुरु हुन अगाडिसम्म नेपालमा कुनै एक खेल लगातार व्यस्त थियो भने त्यो फुटबल थियो । त्यसै पनि नेपालमा फुटबलका प्रतियोगिता एकपछि अर्को हुने गर्छ । मोफसलमा त फुटबलका प्रतियोगिताको आयोजना कहिले पनि रोकिन्न । तर, अहिले विश्व फुटबल जस्तै नेपाली फुटबल पनि शून्यको स्थितिमा भरेको छ । लकडाउन सुरु हुन ठीक अगाडि सहिद स्मारक लिगका 'ए' डिभिजन सकिएर 'बी' डिभिजन सुरु भएको थियो । अझ अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) त 'सी' डिभिजन सुरु गर्ने योजनामा थियो । तर, अहिले 'बी' डिभिजन पनि नसकिएको अवस्था

छ र 'सी' डिभिजन हुनेमा आफैमा अन्योलता छाएको छ । एन्फाले त्यसैबीच महिलाको लिग सुरु गर्ने महत्त्वकांक्षी कार्यक्रम पनि तयार मात्र पारेको थियो, त्यो पनि अब कहिले हुनेको अनिश्चित भएको छ । त्यसमाथि लकडाउन सुरु भएपछि मोफसलका कुनै पनि नकआउट प्रतियोगिता हुन नसकेको स्थिति छ । यसले त्यस्ता प्रतियोगिता आयोजना गर्ने क्लब र संस्था ठूलो मारमा परेका छन् । एसियाली फुटबल महासंघ (एएफसी) ले आफ्ना सबै कार्यक्रम स्थगित नगरेको भए, विश्वकप छनोटका खेल पनि यही बेला हुने पर्ने थियो । विश्वकप छनोटका लागि नेपालले आफ्नो भूमिमा हुनुपर्ने खेल दशरथ रंगशालामा खेल्ने तय थियो, ती सबै अब पछाडि सारिएका छन् । यसको सबैभन्दा ठूलो

मार भने पक्कै पनि खेलाडीलाई परेको छ । खुसी कम्तीमा के भने लकडाउनकै बेला पनि दशरथ रंगशालाको मैदानको स्तरोन्नतिको काम पनि चलिरहेको छ ।

भूकम्पपछि लामो समय नेपाली फुटबललाई आफ्नो स्थिति सम्हाल्न नै गाह्रो भएको थियो । त्यसै कारण धेरै फुटबल खेलाडी वेरोजगारको स्थितिमा पुगे र त्यसपछि धेरै विदेश पनि पलायन भए । फेरि यस्तै स्थिति दोहोरिने डर भएको छ, अझ यसपल्ट त विदेश जाने विकल्प पनि नहुन सक्छ । फुटबल नभएपछि क्लबले खेलाडीलाई पारिश्रमिक दिन कन्ज्युसाइ गर्न सक्नेछन्, नयाँ सिजन सुरु हुने अवस्थानमा क्लबले खेलाडीलाई अनुबन्ध गर्न पनि हतार नगर्न सक्छ ।

त्यसैले फुटबल खेलाडीलाई ठूलो आर्थिक संकट पार्न सक्ने डर छ । क्लबलाई प्रायोजनको समस्या पनि उस्तै हुनेछ । नेपाली राष्ट्रिय टिमका केही सिनियर खेलाडीले गुपचुप नै सही यसमा चिन्ता व्यक्त गर्न थालेका छन् । यही बेला नेपाली फुटबलको सर्वोच्च संस्था एन्फाले नेपाली खेलाडीको स्थिति र भविष्यलाई लिएर केही पनि चासो नदेखाएको आरोप पनि लाग्न सुरु भएको छ । यही स्थितिबाट फेरि घरेलु फुटबल सुरु गर्न एन्फालाई पनि उत्तिकै चुनौती हुनेछ ।

फुटबलपछि सबैभन्दा नेपालमा सबैभन्दा वही सक्रिय हुने खेल त क्रिकेट नै हो । फुटबल जस्तै नेपाली क्रिकेट पनि उत्तिकै नराम्रोसँग ग्रसित भएको छ । कोरोना भाइरसको संक्रमणको डलरबीच नेपालले खेल्ने भनिएका लगभग सबै ठूला सिरिज स्थगित भएका छन्, केही सारिएका छन् । सारिएका पनि कहिले हुने हो, त्यसको टुंगो छैन । तर, सबैभन्दा ठूलो दुःखको रूपमा अगाडि आएको छ,

एभरेस्ट प्रिमियर लिग (ईपीएल) स्थगित हुनु ।

लकडाउन सुरु हुन अगाडि नै ईपीएल स्थगित भएको घोषणा भइसकेको थियो । ठीक समयमा यसको आयोजना भएको भए, यो नेपाली क्रिकेटको मात्र नभएर नेपाली खेलकुदकै सबैभन्दा ठूलो खेल महोत्सवमध्ये एक हुने निश्चित थियो । पूरा विश्व क्रिकेटमै यसको चर्चा थियो, किनभने यही प्रतियोगिता खेल्ने भनेर ट्वान्टी-२० क्रिकेटका सबैभन्दा ठूलो स्टार वेस्ट इन्डिजका क्रिस गेल नेपाल आउने तय भइसकेको थियो । उनी मात्र होइन, अन्य केही ठूला नाम पनि नेपाल आउने तय थियो ।

तर, यो प्रतियोगिता नहुने तय हुँदा त्यसको सबैभन्दा ठूलो मार तिनै विदेशी खेलाडीलाई भन्दा समग्र नेपाली क्रिकेटलाई भएको छ । यो प्रतियोगिता भएका भए यसका फ्राइन्चाइज टिमले नेपाली खेलाडीका लागि मोटो रकम खर्चिने निश्चित थियो । यसले नेपाली खेलाडीलाई ठूलो आर्थिक सहयोग हुने पनि थियो । ईपीएल जस्ता प्रतियोगिताकै कारण नेपालमा व्यावसायिक क्रिकेटको सम्भावना पनि बढेको थियो । तर, कम्तीमा केही समयका लागि यो क्रम टुटेको छ ।

काठमाडौं र पोखरालगायत केही अन्य स्थानमा भएको १३ औं दक्षिण एसियाली खेलकुदको समाप्तिसँगै नेपाली खेलकुदका अन्य खेल एक प्रकारले सुस्ताएको स्थिति नै थियो । त्यसमध्ये केही खेलले भने टोकियो ओलम्पिक्समा लागि हुने छनोटको तयारी गरिरहेको थियो, त्यसमध्ये एक थिइन्, तिनै अनु । उनीसँगै ओलम्पिक्स छनोटको तयारीमा १६ खेलाडी थिए । तर, दुःख के भने एक त टोकियो ओलम्पिक्स आफै एक वर्ष सरेको छ । यसै वर्ष हुने भनिएको टोकियो ओलम्पिक्स अब सन् २०२१ मा मात्र हुनेछ ।

त्यसको छनोट प्रतियोगिताबारे अझै निश्चित हुन सकेको छैन । यसैबीच नेपाली खेलकुदको सर्वोच्च संस्था राष्ट्रिय खेलकुद परिषदले पनि नेपाली खेल र खेलाडीलाई लिएर चासो देखाएको छ र उसको दाबी मान्ने हो भने नेपाली सबै खेलाडी सकृशल छन् । यो त खुसीकै समाचार भयो, परिषद खेलाडीलाई केही गाह्रो भएको भए, सहयोग गर्न पनि तयार छ । परिषदसँग जोडिएको अर्को समाचार भने दुखद त र त्यो हो, अबको राष्ट्रिय खेलकुदको अनिश्चितता ।

तय कार्यक्रमअनुसार एक वर्षपछि गण्डकी प्रदेशले नवौं राष्ट्रिय खेलकुद आयोजना गर्नुपर्ने हो । पूर्वाधारको आधारमा प्रतियोगिता आयोजना गर्न खासै समस्या छैन । तर, प्रतियोगिता पछाडि सार्ने क्रममा यसको सोभो असार यही राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पनि पर्ने निश्चित छ । तर, अहिले पूरा विश्वको ध्यान खेलकुदमा नभएको बेला नेपाली खेलकुद र खेलाडीले मात्र चिन्ता लिएर के गर्ने र ? अहिले विश्वका लागि खेलकुद प्राथमिकताको क्षेत्र रहेको छैन नै ।



## खेलकुद

## मृत्युको मुखबाट फर्केकाहरु



यहाँनिर एउटा प्रश्न पनि छ, इटाली र स्पेनमा किन कोरोना भाइरस संक्रमण बढी देखियो त ? यसका सम्भावित उत्तर धेरै छन् र त्यसमध्ये एउटा कारण फुटबललाई पनि मानिएको छ ।

केनी डगलस अब पहिले जस्तो शारीरिक रूपमा बलिया छैनन् । केही दिन अगाडि मात्र उनी विरामी परेका थिए, उनलाई इन्फेक्सन भएको थियो र त्यसै कारण लन्डनको अस्पतालसमेत भर्ना हुनु परेको थियो । निको पार्नका लागि उनमा एन्टीबाइोटिक्स औषधि चलाइरहेको थियो । ठीक यही बेला समाचार आयो, डगलसलाई त कोरोना भाइरसको संक्रमण भएको छ । यसले त इंग्लिस फुटबलमा खेलाबैला नै मच्चियो । उनी लिभरपुलका लेजेन्डरी खेलाडी र व्यवस्थापक हुन् ।

विशेषतः लिभरपुलका समर्थकले उनको स्वास्थ्य स्थितिमा शीघ्र सुधारको कामना गरे । नभन्दै यही साता डगलस अस्पतालबाट छुटे र अहिले घरमै आइसोलेसनमा उपचार गरिरहेका छन् । यस्तोमा सबैले राहत महसुस गरे । पूरा विश्व कोरोना भाइरस संक्रमणबाट बच्न संघर्ष गरिरहेको बेला खेलकुद क्षेत्र पनि यसबाट टाढा रहने भएन । संक्रमणको सबैभन्दा बढी प्रभाव युरोपमा देखिएको छ, त्यसमा इटाली र स्पेनमा । त्यसपछि इंग्ल्यान्ड पनि ।

यी तीनै देशमा सबैभन्दा लोकप्रिय खेल फुटबल नै हो । यस्तोमा संक्रमणको सबैभन्दा बढी चपेटामा यही खेलका व्यक्तित्व परेका छन् । लिभरपुलकै पूर्व खेलाडी हुन्, गोलरक्षक पेप रैना । उनी अहिले अर्को इंग्लिस प्रिमियर लिग क्लब एस्टन भिल्लाबाट खेल्दैरहेका छन् । उनी पनि निको भइसकेका छन्, तर संक्रमित स्थितिमा जुन प्रकारको कठिन स्थिति उनले बेहोरे, त्यो निकै मन दुखाउने खालको छ । उनले मिडियालाई आफ्नो पूरा कथा पनि सुनाएका छन् ।



पेप रैना

खासमा उनको स्थितिको निचोड हो, उनी मृत्युको मुखमा पुगेर पनि फर्कन बाध्य रहे । उनले भनेका छन्, 'मलाई कोरोना भाइरसले संक्रमण गरेपछि पूरा जीवनकै सबैभन्दा खराब स्थितिको सामना गरेँ ।' इटालीको नेपोलीबाट ऋणमा एस्टन भिल्लाका लागि खेल्दैरहेका रैनालाई केही दिन अगाडि स्वास्थ्यमा समस्या भएको थियो । उनलाई श्वास फेर्न नै समस्या भइरहेको थियो । किन हो, केही नगरे पनि रैनालाई आलस्य महसुस भइरहेको थियो ।



मिखेल आर्टेटा

यस्तोमा आधा घन्टा जतिको समय पनि आयो, जति बेला रैनाले माने, 'अब म मर्दैछु ।' त्यो आधा घन्टाको समयमा यी स्पेनीस गोलरक्षकले श्वास नै फेर्न सकेनन् । घाँटी र नाकमा केही अड्किरहेको जस्तो अनुभव भएको थियो । शरीरमा लगातार अक्सिजनको अभाव भएपछि उनले आफूलाई स्थिर र जीवन्त राख्न संघर्ष गर्नुपर्थ्यो । उनले आफ्नो जीवनको अन्त्य देखे । धन्ने, उनी तत्काल अस्पताल पुगे र उपचारको सुविधा पाए ।

अस्पतालबाट छुटेपछि उनले भनेका छन्, 'हामी त धेरै भाग्यमानी छौं किनभने हामीसँग आर्थिक क्षमता पनि छ, हामीले उपचार पनि चाँडै पायौं । हाम्रो आफ्नो परिवार पनि छ, अनि घर पनि । तर, सोचौं, जसको घर र परिवार छैन, जसको आर्थिक क्षमता पनि कमजोर छ, उसलाई कोरोना भाइरसको संक्रमण भए के होला ? हामी कल्पना पनि गर्न सक्दैनौं ।' उनको अर्को अनुभव के पनि हो भने यो भाइरसबाट संक्रमित भयो भने विरामीले गर्नुपर्ने सबैभन्दा प्रमुख काम हो, आफ्नो आत्मविश्वासलाई बलियो पार्ने ।

यहाँनिर एउटा प्रश्न पनि छ, इटाली र स्पेनमा किन कोरोना भाइरस संक्रमण बढी देखियो त ? यसका सम्भावित उत्तर धेरै छन् र त्यसमध्ये एउटा कारण फुटबललाई पनि मानिएको छ । भएको के थियो भन्दा युरोपतिर लकडाउन सुरु हुन अगाडि सामाजिक दूरीको नियम पनि आएको थिएन । त्यही बेला युरोपेली च्याम्पियन्स लिगमा इटालीको एटलान्टा र स्पेनको भ्यालेन्सियाबीच खेल भएको थियो, अन्तिम १६ को चरणमा । खेल इटालीको मिलानमा भएको थियो ।

त्यो खेल हेर्न भ्यालेन्सियाका धेरै समर्थक इटाली आएका थिए र खेलपछि स्पेन फर्के । अनि एटलान्टाका समर्थक पनि आ-आफ्नो घर परिवारमा फर्के । सानसिरोमा भएको त्यस खेलबाट दुवै देशमा संक्रमण बढ्नुमा सबैभन्दा ठूलो भूमिका खेलेको थियो । त्यसैले यो खेललाई नै मानवीय जैविक बम भन्न सुरु भएको छ । यो खेलपछि विशेषतः इटालीमा भाइरस संक्रमितको संख्या नाटकीय ढंगले बढेको थियो । यसले मृत्यु हुनेको संख्या पनि अत्याधिक रह्यो । कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट छुटे एक अर्को फुटबल व्यक्तित्व रहे, आर्सनलका स्पेनी व्यवस्थापक मिखेल आर्टेटा । उनी त्यस अगाडि भर्खर जस्तो गरेर आर्सनलमा जिम्मेवारी सम्हाल्न आएका थिए । त्यस अगाडि उनी म्यानचेस्टर सिटीमा थिए, त्यहाँका व्यवस्थापक पेप ग्वार्डिओलाको सहायकका रूपमा । आर्सनल आएको केही दिनमै उनी संक्रमित भए र उपचारमा संलग्न भए । उनी पनि अहिले निको भइसकेका छन् । उनले सुनाएको कथा पनि उतिकै हृदयविदारक छ ।

उनको भनाइ हो, मानिस सामाजिक प्राणी हो, उसका लागि आफ्नो परिवार, साथीभाइको ठूलो अर्थ हुन्छ । विशेषतः आफू नजिकका परिवारको सदस्यको त निकै ठूलो महत्त्व हुन्छ । भाइरसबाट संक्रमित भएर उपचारमा संलग्न हुँदा स्पेनका पूर्वखेलाडी आर्टेटाले यही सुखलाई अनुभव गर्न पाएनन्, परिवारबाटै टाढा रहे । अफ्नो उनले आफ्नो श्रीमतीलाई पनि समेत भेट्न पाएनन्, खालि टाढाबाट मात्र हेर्न पाए, अनि फोनमा मात्र कुरा गर्न पाए ।

आर्टेटाको भनेका छन्, 'अहिले सुन्दा सामान्य र हल्का लान सक्छ, तर मैले विरामी पर्दा आफ्नो परिवारको सदस्यसँगको सामिप्य गुमाएँ । मायाले भरिएको एउटा अँगालोको पनि जीवनमा ठूलो महत्त्व हुन्छ, मैले यही बेला महसुस गरेँ । मानिस आफ्नो नजिककाको सामिप्य भएन भने बाँच्न सक्दैन ।' उनका साथी ग्वार्डिओला भने त्यति भाग्यमानी रहेनन् । स्पेन र वार्सिलोनाका यी पूर्वखेलाडी तथा व्यवस्थापकले कोरोना भाइरसको संक्रमणकै कारण आफ्नै आमालाई गुमाए ।

ग्वार्डिओलाले त्यस अगाडि यस संक्रमणबाट बच्न संघर्ष गरिरहेको आफ्नो देशका लागि १० लाख पाउन्ड सहयोगको घोषणा गरेका थिए । तर, यिनै ग्वार्डिओलाले आफ्नी आमालाई बचाउन सकेनन् । उनकी ८२ वर्षीया आमा डोर्लोस साला कारियाले आखिरमा मृत्यु आत्मसात् गरिन् । खोज्दै जाने हो भने कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट छुटे खेल व्यक्तित्वहरू धेरै हुनेछन् । केही नभए पनि खेलाडीको परिवार पनि यसको संक्रमणमा परेकै होला त । आउने दिनमा उनीहरूको व्यथाको कथा पनि बाहिर निस्कने छ नै ।

एजेन्सीको सहयोगमा



पेप ग्वार्डिओला



केनी डगलस



जाँदाजाँदै

# हामीलाई पनि संक्रमणको डर छ



तस्वीर: नवराज बाले

कोरोना भाइरस रोकथामका लागि सरकारले गरेको लकडाउन पालना गराउन नेपाल प्रहरी देशभरि सक्रिय छ । यसका लागि तपाईंहरूले के-कस्ता गतिविधि गरिरहनुभएको छ ?

कोरोना भाइरसबारे आम सर्वसाधारणलाई जानकारी गराउन हामीले निरन्तर माइकिङ गरिरहेका छौं । हालसम्म देशभरि ४० हजार पटक माइकिङ गरिसकिएको छ । देशभरका जिल्ला प्रहरी कार्यालयहरूमा प्रहरीको कन्ट्रोल रुम छ । १०० र त्यहाँको स्थानीय नम्बरहरूमा सहयोगका लागि फोनहरू आइरहेका हुन्छन् । विशेषगरी कोरोना र लकडाउनसम्बन्धी आएका जिज्ञासा मेटाउने र कसैलाई सहयोग चाहिँदासम्बन्धित निकायसँग समन्वयन गर्ने काम पनि भइरहेको छ । देशभरि हालसम्म कोरोना महामारीसँग सम्बन्धित साढे २ लाखभन्दा बढी फोन कलहरू रिसिभ भएका छन् । कहिलेकाहीं छिमेकी र आफन्तबाट विदेशबाट आएका व्यक्तिबारे जानकारी दिनका लागि पनि फोनहरू आउने गर्छन् । प्रहरीले त्यसमा पनि सहयोग गरिरहेको छ ।

लकडाउनको पालना गराउनकै लागि देशभरि कति प्रहरी परिचालन गरिएको छ ?

लकडाउनको पालना गराउने र अपराध नियन्त्रण गर्ने कार्यमा फन्डै ४७ हजार प्रहरी फिल्डमा खटिनुभएको छ । विभिन्न चोक, गल्ली, सडक र गाउँमा नियमित गस्ती गरिरहेका छौं । नेपाल-भारत

सीमाबाट मानिसको आवागमन रोक विभिन्न सीमानाका र चेकप्वइन्टमा ४६ सयभन्दा धेरै प्रहरी कर्मचारीहरू खटिनुभएको छ । त्यस वरिपरि पैदल र सवारी गस्तीहरू बढाइएको छ ।

फिल्डमा रोगी, बिरामी र संक्रमितसँग समेत उठबस गर्नुपर्ने जोखिमबाट जोगिन प्रहरी आफैले कस्तो सजगता अपनाएको छ ?

हामीले हदसम्मको उपाय अपनाएका छौं । स्वास्थ्य र सुरक्षासम्बन्धित हामीसँग उपलब्ध सामग्रीहरूको सदुपयोग गरेका छौं । मास्क र सेनिटाइजर प्रयोग गरिरहेका छौं । फिल्ड र कार्यालयमा खटिने कर्मचारीलाई संक्रमणबाट कसरी बच्ने भन्नेबारे दैनिक ब्रिफिङ गर्छौं । कोरोना सम्बन्धित नयाँ सूचना वा तथ्यहरू पायौं भने त्यसबारे पनि जानकारी गराउँछौं । प्रहरी कार्यालयहरूमा कर्मचारी र आगन्तुकहरूलाई गेटबाट भित्र छिर्नासाथ सेनिटाइजर गराउने र कतिपय स्थानमा गाडीमार्फत सेनिटाइजर छर्कने सुविधा छ । सुरुका दिनभन्दा यो कार्य बढ्दो छ र हामी अलि बढी नै सचेत छौं ।

सुरु-सुरुमा लकडाउन उल्लंघन गर्नेमाथि प्रहरीले ज्यादति गरेको पनि देखियो नि ? सुरु-सुरुमा यस्ता कुराहरू आएका थिए । सम्बन्धित प्रहरी साथीहरू अलिकति आवेगमा आएकोले केही यस्ता घटना भएका हुन सक्छन् । तर, अहिले यस्तो अवस्था छैन । हामीले देशभरका साथीहरूलाई काउन्सिलिङ गरेका छौं ।



प्रहरी साथीहरू अलिकति आवेगमा आएकोले केही घटना भएका हुन सक्छन् तर अहिले यस्तो अवस्था छैन । हामीले देशभरका साथीहरूलाई काउन्सिलिङ गरेका छौं । जनताले पनि लकडाउन आफ्नै लागि हो भनेर बुझ्दै छन् ।

जनताले पनि लकडाउन आफ्नै लागि हो भनेर बुझ्दै छन् । प्रहरी सधैं मानव अधिकारको सम्मान र नागरिकमैत्री व्यवहारमा जोड दिन्छ । यसका लागि बेलाबेला प्रहरीमा प्रशिक्षण, तालिम र ब्रिफिङ गर्ने काम भइरहेको हुन्छ । अहिलेको जटिल परिस्थितिमा नागरिक र प्रहरी दुवै पक्ष सचेत भएर एकअर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ ।

कोरोना महामारीसम्बन्धी अफवाह फैलाइने र चोरी-डकैतीका घटना बढ्ने कतिको छ ? यस्ता कार्यहरू निकै भएका छन् । कसुरको आधारमा कुन एन आर्कपित हुन्छ त्यसकै आधारमा हामीले कारवाही

विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को प्रभाव रोकथामका लागि सरकारले चैत ११ गतेदेखि घोषणा गरेको लकडाउनको मिति वैशाख १५ सम्म लम्बाइएको छ । नागरिकलाई लकडाउनको पालना गराउन नेपाल प्रहरीले देशभरि विभिन्न गतिविधि सञ्चालन गरिरहेको छ । लकडाउनको उल्लंघन गर्ने सर्वसाधारणमाथि ज्यादती गरेको लगायत विषयमा प्रहरीको सार्वजनिक आलोचना पनि भइरहेको छ । यिनै विषयको सेरोफेरोमा साप्ताहिकका कृष्ण आचार्यले प्रहरी प्रवक्ता एसएसपी उमेशराज जोशीसँग गरेको कुराकानी :

प्रक्रिया अगाडि बढाएका छौं । विद्युतीय कसुर ऐन, साइबर क्राइमसम्बन्धी ऐन, मुलुकी उपराध संहिता, संक्रामक रोग ऐन आदिमार्फत कारवाही गरेका छौं । अपराध नियन्त्रणका लागि भनेर छुट्टै प्रहरी टोली खटाइएको छ । यस्ता घटनाहरू कतै भए-गरेको देखेमा तत्काल प्रहरीलाई खबर गर्न म सबैमा अनुरोध गर्छु ।

लकडाउन उल्लंघन गर्नेलाई अहिले के गर्नुभएको छ ?

बुधवारसम्म लकडाउनको उल्लंघन गर्ने ५७ हजारभन्दा धेरै व्यक्तिलाई नियन्त्रणमा लिएका छौं । सवारी साधनहरू पनि नियन्त्रणमा लिएका छौं । अत्यावश्यक अवस्था हो भने उहाँहरूलाई सहयोग गर्ने, अनावश्यक रहेछ भने केही समय नियन्त्रणमा लिएर छाड्ने गरेका छौं । कतै कारवाही स्वरूप केही घटना उभ्याउने गरिएको छ । उल्लंघनसँगै अन्न व्यवहार गरेको खण्डमा भने कानूनबमोजिम कारवाही गरिएको छ । उल्लंघन गर्नेको अवस्था हेरेर त्यहाँ खटिएको प्रहरी कमान्डरले निर्णय लिने गर्नुहुन्छ । लकडाउन उल्लंघन गर्नेलाई सम्झाई-बुझाई गरेपछि उहाँहरूले बुझ्ने भएकाले हामी अहिलेसम्म कडा कारवाहीमै उत्रनु परेको छैन ।

कस्ता व्यक्तिले लकडाउनको उल्लंघन गरिरहेका छन् ?

सबै मान्छे निस्किएका होलान्, म पनि चोकसम्म पुगेर त्यहाँ के भइरहेको रहेछ, हेरेर आउनुपर्ने भन्ने भावनाले धेरैजसो घरबाहिर निस्किएको पाइएको छ । हामीले ड्रोनमार्फत काठमाडौंको भिडियो खिचेर सामाजिक सञ्जालमा राखेका छौं । भिडियोले लकडाउनको समयमा काठमाडौं हेर्नमात्र होइन बाहिर कोही पनि निस्किएका रहेनछन् भन्ने म्यासेज पनि दिएको छ । प्रहरी साथीहरू दिनरात नभनी, भोकतिखा नभनी जनताका लागि खटिनुभएको छ । अरूले पनि यस कुरालाई बुझेर लकडाउन पालना गरेर प्रहरीलाई सहयोग गर्न मेरो अनुरोध छ ।

प्रहरीले अन्य निकायबाट के-कस्तो सहयोग पाएको छ ?

हामी सबैभन्दा बढी स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग

सँगसँगै छौं । कोरोनाका शंकास्पद बिरामी भेटियो भने हामीले उसलाई स्वास्थ्य संस्थामम्म पुऱ्याउन सहयोग गरिरहेका छौं । उसको परिवार र सम्पर्कमा आएको व्यक्तिलाई क्यारेन्टाइनमा राख्ने काममा पनि प्रहरी सक्रिय छ । स्थानीय निकायहरूसँग हाम्रो राम्रो सहकार्य भइरहेको छ । राहत वितरणमा पनि हामीले सहयोग गरिरहेका छौं । हरेक व्यक्ति, संघ-संस्था वा निकायसँग हाम्रो सहकार्य र सहयोग आदान-प्रदान भइरहेकै छ ।

प्रहरीले सबैभन्दा कठिनाइचाहिँ कुन कुरामा अनुभव गरेको छ ?

लकडाउन हाम्रो लागि नयाँ अभ्यास हो । कोरोना भाइरस नै नयाँ संक्रमण हो । विश्व नै जटिल अवस्थामा गुञ्जिरहेका बेला हामीले पनि त्यसको सामना गर्नु परिरहेको छ । जनतालाई घरभित्रै परिवारसँग सुरक्षित साथ बस्ने अवसर छ । हामी आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गर्न सडकमा खटिएका छौं । हाम्रो पनि परिवार छन् । संक्रमणको डर हामीलाई पनि छ । तर, हाम्रो जिम्मेवारी भनेको जनताको सुरक्षा हो । त्यसैले हामी यो जिम्मेवारी पूरा गर्दछौं । जनताले घरभित्रै बसेर हामीलाई सहयोग गरिदिनु हुनेछ भन्ने विश्वास छ ।

सामाजिक सञ्जालमा प्रहरीको आलोचना धेरै हुन्छ । कोरोना महामारीले तपाईंहरूलाई त्यो आलोचना मेटाउने मौका पनि दिएको छ नि, होइन ?

अहिले प्रहरी प्रशासनप्रति जनताको प्रतिक्रियालाई लिएर हामी उत्साहित भएका छौं । सामाजिक सञ्जालमार्फत उहाँहरूले प्रहरीको कामलाई लिएर निकै सकारात्मक प्रतिक्रियाहरू दिनुभएको छ । नागरिकस्तरबाट डियुटीमा खटिएका प्रहरीलाई खाना, खाजा, पानीको व्यवस्था भइरहेको छ । जनताले यतिबेला प्रहरी भनेको नागरिककै सुरक्षाका लागि खटिने निकाय हो भनेर बुझ्नुभएको छजस्तो मलाई लाग्छ । प्रहरी र जनताबीचको सम्बन्ध सुमधुर बनाउन दुवै पक्षको जिम्मेवारी र भूमिका उत्तिकै हुन्छ । प्रहरी हिजो पनि जनताको शत्रु थिएन र आज पनि होइन । प्रहरी र जनता सधैं हातेमालो गर्दै अगाडि बढ्ने हो ।