

# साप्ताहिक

• वर्ष २५ • अंक ४०

• FRIDAY, 24 APRIL

• शुक्रबार, वैशाख १२, २०७६

• पृष्ठ २४ • मूल्य रु. १५/-



जसले कोरोना जिते  
बाह नेपालीका कथा



## कोरोना कम्प

पाँच वर्षअघि महाभूकम्पको भट्काले थिलथिलो भएको अर्थतन्त्र भन् धराशायी हुँदैछ

papaya sun

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



UVA  
UVB  
Protection

Anti  
DARKENING

NOURISHING  
With VITAMINS

JOY

Vitamin  
B

Vitamin  
C

Vitamin  
E



## पर्यटन

# पदमार्ग सुनसान, भरियाको बेहाल

कोरोनाका कारण पोखरा र अन्नपूर्ण क्षेत्रमा दैनिक ज्यालामा काम गर्ने गाइड र पोर्टर मर्कामा



## राजाराम पौडेल/पोखरा

पदयात्रा पर्यटनमा मार्च र अप्रिललाई दोस्रो मुख्य सिजन मानिन्छ। वनमा फुलेका लालीगुराँससहितका फूलहरू। अनि सेतै टल्कने हिमाल। यही प्राकृतिक सुन्दरता नजिकबाट नियाल्न यो मौसममा विदेशी पर्यटक नेपालमा आउने गर्छन्। तर, विश्वभरि फैलिएको कोरोना भाइरसका कारण पर्यटन क्षेत्रसँगसँगै पदयात्राका भरिया र गाइडहरू पनि समस्यामा परिरहेका छन्।

प्रकृति त अहिले पनि उस्तै छ। तर, पोखरा र यस आसपासको क्षेत्र सबैतिर सुनसान छ। आवात-जावत ठप्प छ। संक्रमण फैलने डरले अन्तर्राष्ट्रिय र राष्ट्रिय उडानहरू पनि बन्द छन्। पदयात्रा गर्ने रुटहरू पनि सुनसान छन्। यसले गर्दा दैनिक काम गरेर जीवन धान्ने भरिया र ज्यामीहरू कामविहीन भएका छन्। पर्यटन क्षेत्रमा दैनिक ज्यालामा काम गर्ने ट्रेकिङ गाइड र सहयोगी कर्मचारीहरूको अवस्था पनि उस्तै छ। सिजनमा काम गर्ने र त्यही आम्दानीले अफसिजनमा समेत गुजारा चलाउने उनीहरूको बाध्यता थियो। तर, सिजनमा पनि काम गर्न नपाउँदा दैनिक ज्यालादारीहरूलाई समस्या भएको हो।

नेपालको पदयात्रा पर्यटनमा आउने मुख्य देशमध्ये चीन पनि एउटा हो। चीनमा गत डिसेम्बरमा कोरोना भाइरस देखिएपछि चिनियाँ पर्यटकको आवागमन रोकियो। विस्तारै अन्य देशबाट पनि पर्यटक आउन छोडे। बुकिङ क्यान्सिल भए। युनिट्राभ पोखराका अध्यक्ष विजय केसी पदयात्रामा पर्यटक नआउँदा पर्यटनको क्षेत्रमा काम गर्नेहरूलाई निकै समस्या परेको बताउँछन्। 'मंसिरपछि, काम गरेका छैनन्, पुस-माघ अफसिजन हो, त्यसपछि कोरोनाको कारण ठप्प



भयो,' उनले भने। पोखरामा ट्रेकिङ गाइड र सहयोगी गरेर १ हजार ५ सय जना रहेको उनले जनाए। यो बाहेक सिजनमा मात्र काम गर्ने अझै धेरै रहेको उनी बताउँछन्।

'नेपालमा ८०/९० हजारको हारहारीमा यसरी कार्यरत जनशक्ति छन्, दैनिक कमाउने पेसा हो यो,' उनीहरूलाई राज्यले सहयोग गर्नुपर्ने उनको माग छ। भन्छन्, 'यो संक्रमण रोकिए पनि नेपालमा पदयात्रामा जाने पर्यटक आउन कम्तीमा ६/७ महिना लाग्छ। राज्यले सहयोग नगरे समस्या पर्छ।' यस क्षेत्रमा काम गर्ने ९० प्रतिशत अनौपचारिक श्रमिक भएकाले व्यवसायीहरूले सम्बोधन नगर्ने हुँदा राज्यले नै सम्बोधन गर्नुपर्नेमा उनको जोड छ।

लकडाउनको घोषणासँगै विभिन्न ठाउँमा रोकिएका पर्यटकलाई उद्धार गरिएको उनले जनाए। 'ट्रेकिङ एजेन्सिज एसोसिएसन नेपाल टान, नेपाल पर्यटन बोर्ड र स्थानीय गाउँपालिकाको पहलमा मुस्ताङको जोमसोम, कास्कीको धान्द्रुक, सगरमाथा क्षेत्रको लुक्ला, म्याग्दीको बेनी, मनास्लु क्षेत्रको बाटोमा रोकिएकालाई उद्धार गरेर ल्याइएको हो,' उनले थपे। ट्रेकिङका लागि चारवटा सिजन हुन्छ।

सेप्टेम्बर र अक्टुबर पदयात्रा पर्यटनको मुख्य सिजन हो। यो समयमा पदयात्रामा जाने पर्यटकको संख्या बढी हुन्छ। जुन र जुलाई सुक्खा एरियामा जान रुचाउने पर्यटक आउँछन्। यो पर्यटनको लो सिजन हो। यस्तै जाडो छल्ल डिसेम्बर जनवरीमा पर्यटक आउँछन्। मार्च र अप्रिल महिना फुल र हिउँ हेर्न खोज्नेहरू आउँछन्। तर, यसपालि मंसिरदेखि नै नेपाल घुम्न आउने पर्यटकको संख्यामा गिरावट आयो। यसले दैनिक ज्यालामा काम गर्ने ट्रेकिङ गाइड र पोर्टरलाई कसरी खर्चको व्यवस्थापन गर्ने भन्ने चिन्ता बढेको छ।

ट्रेकिङ गाइड रनिजत जिर्सी खाने-लाउने समस्या नै आउने भन्दै चिन्तित छन्। 'अब एक वर्ष यस्तै हुन्छ, दैनिक जीवन चलाउन समस्या पर्ने भयो,' उनले भने। 'मैले ट्रेकिङ क्षेत्रमा काम गर्न थालेको १० वर्ष हुन लाग्यो। भूकम्प आएर यो व्यवसायमा मन्दी आएको बेला चाडिना पढ्न गएँ। एक सेमेस्टर पढेँ। चाइनिज भाषा सिक्नेँ। मैले चाइनिजका लागि गाइडको काम पनि गर्छु, तर कोरोना भाइरसका कारण अब समस्या हुने भयो,' उनले भने।

ट्रेकिङ एजेन्सिज एसोसिएसन अफ

कोरोनाको कारण सुनसान अन्नपूर्ण सर्किट, तिलिचो ताल, एभरेस्ट, लाङटाङ, मनास्लु, डोल्पा, पुन हिल, मर्दी हिमाल, अपरमुस्ताङ सबैतिर उस्तै अवस्था छ।

नेपाल टान पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय संघका अध्यक्ष हरि भुजेलले हालको अवस्थाले दैनिक ज्यालामा काम गर्ने ट्रेकिङ गाइड र पोर्टरलाई समस्या परेको बताउँछन्। 'सिजनमा काम गरेर अफसिजनका लागि जोहो गर्ने उनीहरूको योजना हुन्थ्यो, गाइड र पोर्टर मासिक ज्यालामा भन्दा पनि दैनिक ज्यालामा काम गर्ने हुन्छन्, जान पायो भने जाने, नत्र त्यतिकै बस्ने, हो उनीहरूलाई समस्या परेको छ,' भुजेलले भने। उनीहरूलाई दैनिक गुजारा चलाउन समस्या भएकाले आफ्नो कार्यसमितिमा यो बारेमा छलफल गरेको उनले बताए। उनी भन्छन्, 'प्रदेश सरकार र महानगरले गर्ने भनेकाले हामीले कुरेका छौँ, उनीहरूको डाटा संकलन गर्ने काम भइरहेको छ, उनीहरूलाई सचेत पनि गराइरहेका छौँ।'

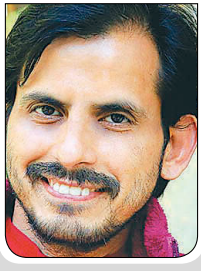
रासन पानी, कोठाभाडा, अफसिजनको ऋण तिर्न ज्यामीहरूलाई सकस परेको छ। उनीहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भनेर अध्ययन गरिरहेका अध्यक्ष भुजेलले बताए। यही पेसामार्फत जीविकोपार्जन गर्नेहरूलाई मर्का परेको विगत १३ वर्षदेखि यो पेसामा आवद्ध ट्रेकिङ गाइड विपिनराज सापकोटाले बताए। 'अरू क्षेत्रमा काम गर्ने छिट्टै काममा फर्कन सक्ने भएपनि पदयात्रा पर्यटनमा काम गर्नेहरू काममा तुरुन्त फर्कन सक्दैनन्, कारण उनीहरूले काम पाउनका लागि विदेशबाट नेपाल घुम्न पर्यटक आउनुपर्छ, जसका लागि निकै समय लाग्न सक्छ,' उनले भने। धेरैजसो पोर्टर भनेर अनुभव संगालेपछि गाइड बन्न खोज्छन्। गाइड बन्नका लागि निश्चित तालिम गर्नुपर्छ। तालिमपश्चात् लाइसेन्स लिएर बल्ल गाइड बन्न पाइन्छ।

विगत १७ वर्षदेखि ट्रेकिङ गाइड पेसामा आवद्ध दिपेशबाबु सुवेदी पनि पर्यटन क्षेत्रमा लामो समयसम्म असर पर्ने भन्दै चिन्तित छन्। 'यो पेसाबाट खान लाउन पुगेको थियो। नेपाल पर्यटन व्यवसाय राम्रो भयो भने गाइड पेसा नराम्रो होइन। यो पेसा सिजनेबल हुन्छ। मैले पोर्टर तीन वर्ष जति गरे। त्यसपछि निरन्तर गाइड गरेँ। अब के गर्ने भन्ने चिन्ता लागेको छ,' उनले भने। कोरोनाका कारण सुनसान अन्नपूर्ण सर्किट, तिलिचो ताल, एभरेस्ट, लाङटाङ, मनास्लु, डोल्पा, पुन हिल, मर्दी हिमाल, अपरमुस्ताङ सबैतिर उस्तै अवस्था छ। पदयात्राका आकर्षक क्षेत्र मानिने यी सबै ट्रेकिङ रुट पुरानै अवस्थामा फर्किने कहिले हो भनेर गाइड र भरियाहरूले प्रतीक्षा गरिरहेका छन्।



चिन्तन

# मनुष्यको यात्रा : भाइरसदेखि बुद्धसम्म



स्वामी आनन्द अर्हत

वैज्ञानिकहरूको कथामा विश्वास गर्ने हो भने हामी अबौं वर्षअघि पृथ्वीमा भाइरस नै थियौं। आज हामी मनुष्य छौं। हामी भोलिका बुद्ध हौं।

### परजीवी र जीवाणुसँग मनुष्यको लागो सहअस्तित्व

पृथ्वीका सबै प्राणी माछा, रूख, सर्प, गुलावको फूल, हात्ती, नरिवल, ब्याक्टेरिया वा मानिसभित्र आ-आफ्नै परजीवी (प्यारासाइट) हुन्छन् र तिनीहरूबाट मुक्ति पाउन असंभव नै छ। मानिसको विकासको यात्राक्रममा मानिसले उसका प्रतियोगी सबै प्राणीमाथि विजय पाए पनि परजीवीसँग भने यसो हुन सकेन। यिनैको कारणले हामीलाई रोग लाग्छ। हाम्रो शरीरमा करिब १५ सय किसिमका जीवाणुहरू (माइक्रोब) पाइन्छन्। यिनीहरू हाम्रो शरीरमा आफ्नो संख्या बढाए पनि होसियारपूर्वक बस्छन् र आफ्नो सीमामा रहेर काम गर्छन्। यिनीहरूले हाम्रो शरीरभित्र विध्वंस मच्चाउन थाले भने तिनीको अस्तित्वमाथि नै खतरा हुने भएकाले तिनीहरू खासै नोक्सान नपुऱ्याउनेमा सचेत रहन्छन्। त्यसमध्ये १ सय जति अलिक खतरनाक खालका हुन्छन्, जसको प्रवासले हामीमा सानोतिनो विमारीदेखि जीवनलाई नै क्षति पुऱ्याउने खेलको सुरुआत हुन्छ।

छालामा दाग, रुघाखोकी लगाउने भाइरसदेखि हाम्रो मुख र पेटमा रहने जीवाणुसम्मले खासै हानी पुऱ्याउँदैनन्। रुघा र दादुराले विरामी पार्न पाछुन् भने एचआईभी र रेबिजले मृत्यु नै निम्त्याउँछन्।

साधारणतः भाइरसले जीवित रही रहन निम्न जीवन चक्र पूरा गर्नुपर्छ। शरीरभित्र कुनै माध्यमद्वारा वा सिधै प्रवेश गर्ने, भित्रको प्रतिरक्षालाई छल्दैबचेर आवश्यकताअनुसार संख्या बढाउने, त्यसपछि प्रतिरोधक क्षमतालाई कमजोर पार्ने र संख्या बढाउँदै आफ्नो साम्राज्य स्थापित गर्ने, त्यसपछि अफ फैलिन ठूलो संख्यामा त्यो शरीरको उपयुक्त भागबाट ठूलो संख्यामा बाहिर निस्कँदै अर्को नयाँ शरीरमा प्रवेश गर्ने। आज कोरोना भाइरसको महामारीमा २० सेकेन्डसम्म हात धोइरहने, आफ्नो अनुहार नछुने, कुहिनो उठाएर छेउतिर हाड्युं गर्ने, एक मिटरको दूरी कायम गर्ने वा कसैलाई भेट्दै नभेट्ने जस्ता नियमहरूका पछाडि भाइरसको प्रवेशलाई स्थानै नदिने रणनीति छ।

प्रणालीमा पहिलो पंक्तिको सुरक्षा शरीरमा घुमिरहने न्यूट्रोफिल्स नामक स्वेत रक्तकोषले आक्रमणकारीहरूलाई निलेर, घातक रसायन छोडेर वा पकडेर आरोग्यता कायम गर्छन्। मनुष्यको विकासक्रममा अनेक वातावरण र परिस्थितिलाई पार गर्दै बलियो सुरक्षा प्रणालीको विकास भयो, त्यसलाई प्रतिरोधक क्षमता भनिन्छ। यो प्रणालीले धेरै बुद्धिमान, प्रभावकारी र आक्रमणकारी परजीवीको अणुहरूको अध्ययन, सूक्ष्म वर्गीकरण गर्दै फरक-फरक रणनीतिले त्यसलाई निष्क्रिय गर्ने कौशलता हासिल गरेको छ। अति खतरनाक जीवाणुहरूको आक्रमण हाम्रो प्रतिरोधक क्षमता भएको कमजोर भएको क्षणमा खासै खतरनाक नमानिएका परजीवीहरू पनि प्राणघातक हुन सक्छन्।

भाइरसको आफ्नै जीवन हुँदैन। जीवित कोषमा पुगेपछि मात्र यसले आफ्नो कार्य थाल्छ। ब्याक्टोरियाहरू भने आफ्नै वशाणु प्रक्रियालाई सक्रिय गरेर वा जीवित कोषमा पुगेर वंशवृद्धि गरेर अस्तित्वमा रहन्छन्। शरीरको सतहमा पहिलो सुरक्षा घेरा हुन्छ। मुख, नाक, फोक्सो, आँखा छाला जस्ता अंगहरूको आ-आफ्नै किसिमको सुरक्षा व्यवस्था हुन्छ। खास गरी न्याल, सिगान, श्लेष्मा, आँसु, ओसिलो बनाइराख्ने उपायहरूबाट हामीलाई बचाउने प्रारम्भिक सुरक्षा व्यवस्था कार्यान्वयन हुन्छ। चोटपटक लाग्दा दुख्ने पोल्ने कार्य पनि हाम्रो प्रतिरोधक क्षमताले बाहिरबाट आक्रमणकारी जीवाणुहरू प्रवेश गर्न नदिने रणनीति हो।

### आयुको नयाँ मापन : प्रतिरोध आयु

जीन प्रविधिको विकासले आयुलाई असर गर्ने जीनमा भएको रसायनिक संयोजनको मापन गर्न सकिन्छ। जीनको अवस्थाबाट मापन गरिने प्रतिरोधक आयु र जन्मिएको समयबाट गनिने शारीरिक आयु फरक हुन सक्छन्। मानिसको प्रतिरोधक क्षमताको अध्ययन जटिल छ। यो हाम्रो मस्तिष्क पछिको दोस्रो कठिन अध्ययनको विषय मानिन्छ। करिब ८ हजार जीनहरूले नियन्त्रण गर्ने तथा सयौं प्रकारका कोषिकाहरू तथा सन्देशवाहक अणुहरूले भाग लिने अति जटिल हाम्रो प्रतिरोधक प्रणाली विष्मय र रहस्यले घेरिएको छ। मानिसको जीवन र विभिन्न प्राणघात भाइरस वीचमा रहेको महत्वपूर्ण प्रणाली हाम्रो प्रतिरोधक क्षमता हो। आयु बढ्दै गएपछि यो क्षमतामा पनि ह्रास आउँछ। ६५-७० वर्ष नाघे पनि यो क्षमतामा एक्कासि ह्रास आउँछ। कसैको शारीरिक आयु ६५ को हुनसक्छ तर प्रतिरोधक आयु ३५ वर्षको व्यक्तिको जस्तो हुनसक्छ भने कसैको ७५ वर्षको जस्तो पनि हुनसक्छ। स्वास्थ्यसम्बन्धी नयाँ खोज, पुरातन आरोग्य विज्ञानले पत्ता लगाएका तथ्यहरूको व्यावहारिक उपयोगले यो प्रतिरोधक

क्षमतामा आधारित आयुलाई पुनःनियोजन गर्न सकिन्छ।

**खराब जीवनशैली : प्रतिरोधक क्षमता ह्रासको मुख्य कारक**

जीवनको अस्वस्थकर आनीबानी र जीवनशैलीले हाम्रो प्रतिरोध आयुलाई प्रत्यक्ष असर गरिरहेको हुन्छ। आयुसँगै हाम्रो प्रतिरोध जीर्णता पनि बढ्छ। वर्मिगम विश्वविद्यालयका प्राध्यापक जेनेट लर्डको अध्ययनको नतिजा छ- '६० वर्षपछि प्रतिरोध जीर्णताले मानिसको स्वास्थ्यलाई प्रतिकूल असर पार्न थाल्छ र जति आयु बढ्दै जान्छ, त्यति नै प्रतिरोध क्षमता कमजोर हुनथाल्छ र कमजोरी बढ्दो भने त्यो मृत्युको कारण नै बन्छ। ७५ वर्ष कटेका मानिसहरूमध्ये ३०-४० प्रतिशतको साधारण रुघाखोकीले मृत्यु हुन्छ।' आयु बढ्दै गएपछि प्रतिरोधक न्यूट्रोफिल्सको लापरवाही बढ्छ र गलत कार्य गर्न थाल्छन् वा प्रतिरोधको रणनीति



**व्यायाम गरेको शरीरको बहुआयामिक कार्यदक्षता राम्रो हुन्छ। सभ्यक योगाभ्यासपछि शरीरमा रगतको रसायनिक परिवर्तन नाप्दा आत्मविश्वास हार्मोन भनिने टेस्टोस्टोरन हार्मोन २५ प्रतिशतले बढेको अध्ययनहरूले देखाएका छन्।**

नै कमजोर हुन थाल्छ। यसले परजीवी, भाइरस या ब्याक्टेरियालाई सबल हुने समय मिल्छ र यसले शरीरमा दुख्ने, पोल्ने हुन थाल्छ।

वास्तवमा प्रतिरोधको ह्रास युवावस्था मै सुरु हुन्छ। यो ह्रासको गति हाम्रो जीवन शैलीमा भर गर्छ। धूमपान गर्ने र मोटोपन भएका व्यक्तिको प्रतिरोध क्षमता उनीहरूको शारीरिक आयुको तुलनामा कम हुन्छ। यस्तो अवस्थामा शरीरलाई न्यूनतम रूपले चलाउन ठूलो भार पर्छ। यो खराब इन्धन हालेर वा खराब बाटोमा गाडी कुदाए भै हो। औसत गतिमा मात्रै गाडीलाई कुदाउनलाई पनि ठूलो भार परिरहेको हुन्छ। मानिसको प्रतिरोध क्षमतालाई सावधानिकपूर्ण रूपले विचारपूर्वक अपनाइएको स्वस्थ जीवनशैलीले सबल पार्न सकिन्छ। उचित व्यायाम, भोजन, निद्रा, श्वास-प्रश्वास, प्रेमपूर्ण साहचर्य र संगत, प्रकृतिको सान्निध्य, हल्कापन, मानसिक समरसता नै वास्तवमा स्वस्थ

जीवनका आधार स्तम्भहरू हुन्। शारीरिक व्यायाम : प्रतिरोधक क्षमतावृद्धिको पहिलो कदम

बाँदर प्रजातिहरू ओरंगओटंग, गोरिल्ला, चिम्पान्जे र बोनोबोहरूका ९७ प्रतिशत जीनहरू हामीसँग मिल्छन्। तर, तिनीहरू अल्छी हुन्छन्। यिनीहरू प्रायः सुतेरै बस्छन्। तर, मनुष्यलाई आधुनिक विज्ञानले घटिमा १० हजार पाइला हिंडेमात्र मुटु स्वस्थ हुने र अन्य रस प्रक्रिया स्वस्थ हुने बताएको छ। मनुष्यमा यस्तो के भयो जसले गर्दा उसले व्यायाम गर्ने पर्छ ? मानव विकासको क्रममा करिब २० लाख वर्षअघि पर्यावरणीय परिवर्तनले मानिसको शारीरिक संरचनामा ठूलो परिवर्तन ल्यायो, जटिल हतियारको प्रयोग सुरु भयो र मनुष्यको मस्तिष्क र शरीरको आकार बढ्यो। मनुष्यको शारीरिक संरचनाको परिवर्तनले मानिसको ढाड सिधा भयो जसले कम ऊर्जा खर्चेर ठूलो दूरी पार गर्न सहयोग गर्‍यो जसले गर्दा मनुष्यलाई नयाँ जमिन, वातावरण र बसोबासमा फैलिने अवसर प्रदान गर्‍यो। शिकारका जटिल र विकसित औजारहरूको प्रयोगको कुशलताले गर्दा भोजनको खोजको दायरा पनि बढ्यो, यसले मनुष्यको शारीरिक गतिको अनिवार्यतालाई बढायो, जुन आजसम्म जारी छ।

हाम्रा नजिकका नातेदार बाँदरभन्दा फरक किसिमको विकास मनुष्यको भयो जसमा दैनिक शारीरिक श्रम, क्रियाकलाप र व्यायाम बाँच्नका लागि अपरिहार्य भए। शारीरिक व्यायाम गरेको शरीरको बहुआयामिक कार्यदक्षता राम्रो हुन्छ। सभ्यक योगाभ्यासपछि शरीरमा रगतको रसायनिक परिवर्तन नाप्दा आत्मविश्वास हार्मोन भनिने टेस्टोस्टोरन हार्मोन २५ प्रतिशतले बढेको अध्ययनहरूले देखाएका छन्। हाम्रो प्रतिरोध क्षमताको वृद्धिमा महत्वपूर्ण भूमिका निभाउने टी-कोषिकाहरू निर्माण हुने छातीको भित्रपट्टि बसेको थाइमस ग्लान्ड शारीरिक व्यायाम गर्ने व्यक्तिको जवानै अवस्थामा रहने र आयु बढ्दै जाँदा खुम्चिने भए पनि स्वस्थ जीवनशैलीका उपायहरू अपनाउने व्यक्तिको थाइमस पुनर्जीवित हुने तथ्य पत्ता लागेको छ। मांसपेशी र हड्डीको उचित गतिले ऋम्भमाउने, पोल्ने जस्ता शारीरिक लक्षणहरूमा धेरै कमी आउँछ।

आजको मनुष्यको जीवनशैलीमा शारीरिक गति, श्रम र व्यायामको खासै स्थान छैन। प्रकृतिमा सबै स्रोतलाई कब्जा गरेर प्रकृतिबाट टाढा सुविधाले घेरिएर शारीरिक आलस्यता र निष्क्रियता डुबेको मनुष्यले यसको ठूलो मूल्य चुकाउनु पर्ने हुन्छ। भोजन, काम र भयबाट बचन मात्र सक्रिय हुने विकासक्रममा पछि छोडेर आएको बाँदर प्रजातिको अल्छी भूतले मनुष्यलाई आज सताइरहेको छ। धेरै ऊर्जा ग्रहण गर्न सक्ने र छोटो समयमा तीव्र रूपले

ऊर्जा खर्च गर्न सक्ने मनुष्यको क्षमता अनुपम छ। यसको उपयोग हुनुपर्छ। अस्ट्रेलियाको एक अध्ययनले के देखाएको छ भने गोम अफ थ्रोनको ६३.५ घण्टाको सबै शुंखला एकैपटक हेर्ने हो भने यसले मनुष्यको एक दिनको आयु घटाउँछ। व्यायाम आज चुनाव होइन, अनिवार्यता हो।

### प्रेमपूर्ण जीवन: प्रतिरोध क्षमताको इन्जिन

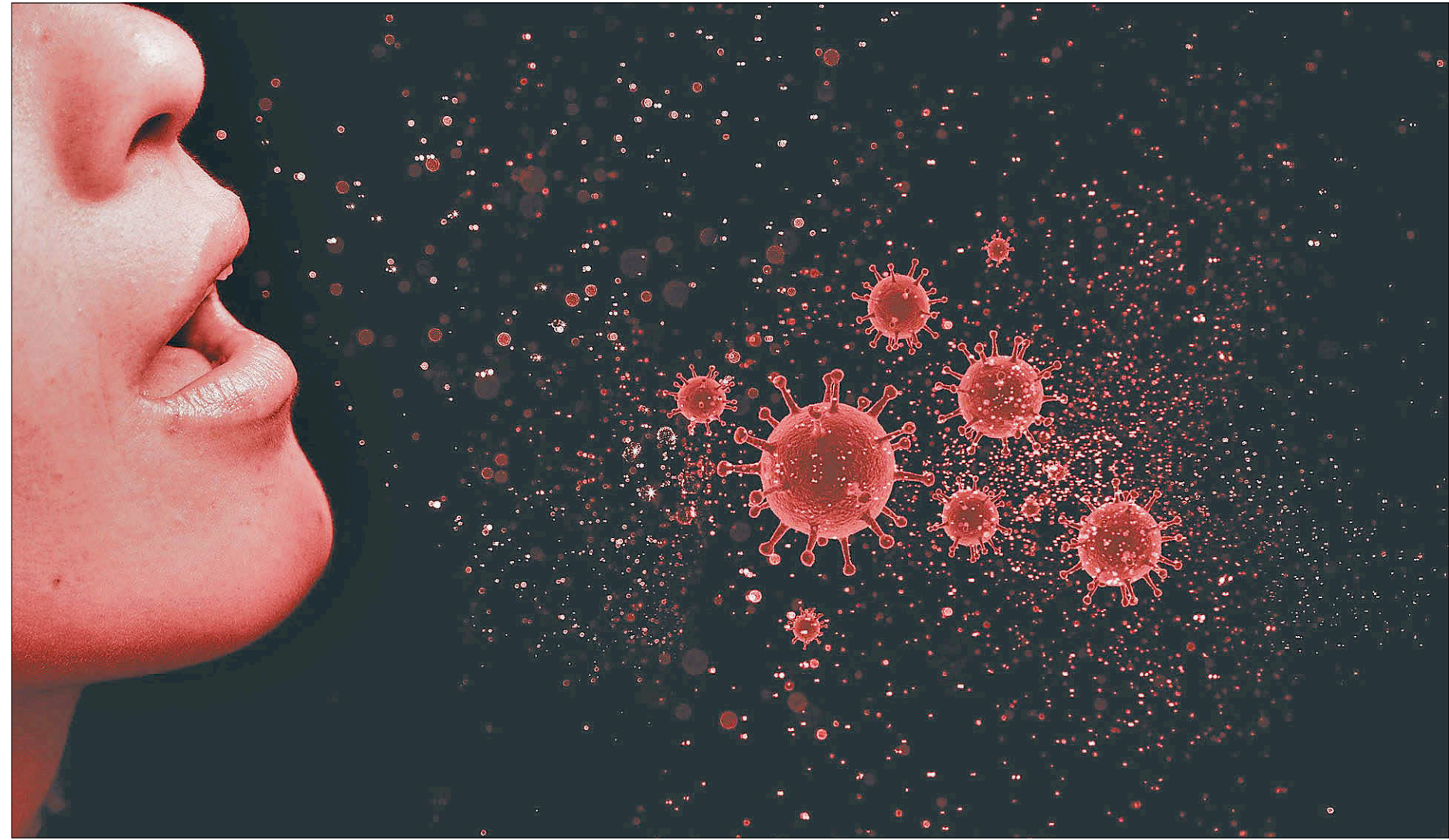
विकासक्रमको सिंढीमा मनुष्य सबैभन्दा माथि हुनुको कारण प्रेम र भावनात्मक सामनजस्यलाई व्यावहारिक रूपले व्यक्त र ग्रहण गर्न सक्ने ठूलो संभावना भएकाले हो। प्रेम मनुष्यको नैसर्गिक भोजन हो। प्रेमले अवस्थामा मनुष्यका उद्भवभावहरूले उच्च स्थिति प्राप्त गर्छन्। यो अवस्थामा उसभित्र सम्पूर्ण रसायनस्रावको मुहान फुट्छ। बच्चा, बालक, युवा, वयस्क, प्रौढजस्ता जीवनका अनेक अवस्थामा प्रेमका अनेकरूप हुन्छ। यी सबै अवस्थामा सुखबोध र तृप्तिको अनुभूतिले हृदयलाई छोइरहेको हुन्छ। हामीभित्र ऊर्जाको एकीकृत आभाले हामीलाई सुरक्षा दिइरहेको हुन्छ जसको असर हाम्रो आरोग्यमा देखिन्छ।

हामीलाई रोग लाग्छ, हामी वृद्ध हुन्छौं र एकदिन हामीले मर्ने पर्छ। यो जीवनको ध्रुवसत्य हो तर यसबाट सधैं डराएर बस्न सकिँदैन र यसलाई नजरअन्दाज पनि गर्न मिल्दैन। आजको युगमा विश्वव्यापी महामारीका रूपमा रहेको भय, लोभ, कपट र मोहको जीवन आफैभित्रको रिक्ततालाई भर्ने असफल प्रयास मात्र हो। प्रेमले हामीभित्रको रिक्ततालाई भर्छ। त्यसपछि हामीमा हाँसो, हल्कापन, दयाको भाव स्वतः उत्पन्न हुन्छ। हामी स्वस्थ हुनलाई हामी भित्रको सकारात्मक पक्षहरूको बहुआयामित समायोजन चाहिन्छ जुन प्रेमपूर्ण अवस्थामा मात्र संभव छ।

### ध्यान : परम स्वस्थको साँचो

सपना देखिरहने बाँदर मनुष्य हो भने जागेको मनुष्य बुद्ध हो। यस्ता विचार, भावना, कामनाहरूप्रति जागेर अस्पृह रहने मनुष्य नै बुद्ध हो। बुद्धलाई कसैले सोधेको रहेछ- 'के तपाईं देउता हो ? कि यक्ष हो ? गन्धर्व हो कि, को हो ?' बुद्धको जवाफ छ- 'म कोही होइन, म जागेको मनुष्य हुँ। अब मेरो मन मेरा मालिक होइन, सेवक मात्र हो।' ओशो भन्नुहुन्छ, 'तिमी र मबीच केही ठूलो फरक छैन। तिमी सुतेका छौं, म जागेको छु। म पनि कुनै दिन तिमीजस्तै सुतेको थिएँ। तिमी पनि कुनै बेला जाग्न सक्छौं। समझ र ध्यान जगाऊ।' शान्त क्षणमा कुनै स्वप्नमा नहराई विचारहरूलाई तटस्थ हेर्दै जाँदा उद्भव हुने चेतनाको स्थिरताबाट प्राप्त हुने स्वतन्त्रता हो र सबै व्याधि र विक्षिप्तताबाट मुक्तिको अवस्था हो। यो नै परम स्वास्थ्य हो। सबै बुद्धहरूको मनोविज्ञानको सार पनि यही नै हो।

# अरु रोगबाट पनि बचाउँ



## उपासना विमिरे

कोरोना संक्रमणको जोखिम नियन्त्रण गर्न गरिएको लकडाउनका कारण अस्पतालका ओपिडी सेवा बन्द छन्। अस्पतालमा सहजै भाइरस फैलन सक्ने संभावना भएकाले अत्यावश्यक परेको अवस्थामा मात्र अस्पताल जानु उपयुक्त हुन्छ। यस्तो समयमा अन्य रोगका विरामीलाई भने अन्योलमा परिरहेका हुन सक्छन्। यस्तो बेला औषधि सकिएर फलोअपमा बोलाइएका विरामीले थप औषधि १-२ महिनासम्म नछुटाई खाएमा फरक नपर्ने चिकित्सकहरू बताउँछन्। कतिपय चिकित्सकले 'वर्क फ्रम होम' को अवधारणा अनुरूप घरबाटै फोन तथा इन्टरनेटमार्फत उपचार परामर्श दिइरहेका पनि छन्। अस्पतालहरूले पनि हटलाइनमार्फत पनि परामर्श दिइरहेका छन्। उनीहरूसँग नियमित सम्पर्कमा रहँदा दुविधा कम हुन्छ। यसका साथै अहिलेको विषम परिस्थितिमा विभिन्न दीर्घ रोग लागेका विरामीले घरमै कसरी आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने भन्ने विषयमा विभिन्न रोगका विशेषज्ञसँग कुराकानी गरी तयार पारिएको सामग्री प्रस्तुत गरिएको छ।

अहिले विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरसले जो-कोहीलाई पनि आक्रमण गर्न सक्छ, तर जोसँग रोगसँग लड्न सक्ने शक्ति छ उसलाई यस्ता भाइरसले केही असर गर्दैन।

## मुटुरोगीले के गर्ने ?



ओममूर्ति अनिल, मुटुरोग विशेषज्ञ ग्रान्डी इन्टरनेसनल हस्पिटल

मुटुरोगीको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ। विभिन्न अध्ययनका अनुसार मुटुका विरामीलाई कोरोना संक्रमणको सम्भावना अधिक रहन्छ। संक्रमण जटिलता पनि बढी नै हुन्छ। तर, यसको अर्थ सबै मुटुरोगीलाई कोरोना भाइरसले आक्रमण गर्छ भन्ने होइन। कोरोना भाइरसले संक्रमण गर्दा फोक्सोमा समस्या हुन्छ। यसले मुटुरोगीलाई भन अफ्ट यारो पाछे। सामान्य मानिसको तुलनामा मुटुरोगीलाई कोरोना लागेमा प्रतिरोध गर्न गाह्रो हुन्छ भन्न खोजिएको छ। त्यसैले मुटुरोगी संयमित भएर घरमै बस्नु उपयुक्त हुन्छ।

मुटुरोगीले अलिक बढी सावधानी पनि अपनाउनुपर्छ। तोकिएको औषधिको निरन्तरता त आवश्यक छँदैछ, कतिपय विरामीको फलोअपको समय भएको हुनसक्छ। छोटो समयको औषधि प्रेस्क्रिप्सनमा र्यति समयमात्र प्रयोग गर्नु भनेर उल्लेख हुन्छ। त्यस्तो अवस्थामा पहिलेकै औषधिलाई निरन्तरता दिनुपर्छ।

रक्तचाप र कोलस्टेरोलका औषधि पनि नियमित रूपमा खाएमा फरक पर्दैन। समय-समयमा रक्तचाप तथा मधुमेह जाँच गराउनुपर्छ। धेरै चिल्लो तथा मसालेदारभन्दा पनि सामान्य खाना खानुपर्छ। मुटुरोगीले घरको वरिपरि वा छतमा हिँड्नु हुनुपर्छ। वृद्ध अवस्थामा मुटुरोगीलाई तलमाथि हिँड्न असजिलो भए छतमा हिँड्न सकिन्छ। अहिले त्रासका कारण स्यास्या हुने, मुटु ढुकढुक हुने, रक्तचाप थपघट भए, रिंगटा लाग्ने भएमा चिकित्सकसँग फोनबाटै सम्पर्क गर्न सकिन्छ। साथै उमेर पुगेका मानिसमा धेरै नै छाती दुखे, चिटचिट पसिना आए, मुटुको धड्कन अप-डाउन भए, अचानक स्यास्या भएमा भने तत्काल अस्पताल जानुपर्छ।

## मधुमेह विरामीले गर्नुपर्ने रचाल



डा. ज्योति भट्टराई, इन्डोक्राइनोलोजिस्ट, मेट्रो काठमाडौं हस्पिटल

विश्वमा ८ दशमलव ६ प्रतिशत मानिसलाई मधुमेह रोग लागेको अनुमान छ। नेपालमा पनि जीवनशैली तथा खानपानका कारण यसका रोगी बढेका छन्। अहिले विश्व नै महामारीको चपेटामा छ। मधुमेहका विरामीसँग पनि रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता कम हुन्छ। त्यसैले अवस्थामा मधुमेहका विरामीले आफ्नो विशेष ख्याल राख्नुपर्छ।

प्रत्येक दिन व्यायाम गर्नुपर्छ। उठबस वा नाचगान गरेर मांशपेशी चलायमान बनाउनुपर्छ। समय-समयमा हिँड्नु हुनुपर्छ। हातखुट्टा चलाइरहनुपर्छ। यसो गरेमा शरीर छरितो हुनुका साथै







समाचार

# लकडाउनमा सहयोगी हात



क्रियापुत्री भवन लगनखेलमा लकडाउनका बेला पनि बिहान ९ बजेदेखि दिउँसो ४ बजेसम्म २० जना जतिको जमघट देखिन्छ। उनीहरू ठूला-ठूला भाडामा भात, तरकारी, अचार आदि बनाउनमा व्यस्त हुन्छन्। लकडाउनका कारण भोकै पर्नेहरूका लागि खाना बनाउन खटिनेहरू लगनखेल समाजका स्वयंसेवकहरू हुन्। उनीहरूले चैत २२ गतेदेखि लगनखेल, सातदोबाटो, महालक्ष्मीस्थान, बंगलामुखी वरपरका घरबारविहीन, मागेर गुजारा चलाउनेहरूलाई दिउँसो २ बजेतिर दिनको एकपटक खाना खुवाइरहेका छन्।

२१ जनाबाट खाना खुवाउन सुरु गरेको यस संस्थाले अहिले दैनिक १ सय जनाभन्दा बढीलाई खाना खुवाइरहेको छ। खानामा हरेक दिन नयाँ-नयाँ परिकारका साथै सातामा २-३ पटक मासुसमेत पाक्ने गरेको छ। त्यसका लागि समाजका सदस्यहरूले नगद तथा खाद्यान्न सहयोग गरिरहेका छन्। उनीहरूले डेरा भएका तर खानलाई रासन नै नभएकालाई पनि सहयोग गर्दै आइरहेका छन्। संकटको समयमा यस्तो अभियान देशैभर चलाउन आवश्यक रहेको धारणा उनीहरूको छ।

शब्द तथा तस्विर : श्रुति श्रेष्ठ



## साहित्यकार कार्थिक रहेनन्



भारतको सिलोडमा जन्मिएर पश्चिम बंगालको दार्जिलिङमा हुर्के-पढेका कार्थिक युवावस्थादेखि काठमाडौंमा आएका थिए। उनी प्रसिद्ध संगीतकर्मी अम्बर गुरुङ, साहित्यकार इन्द्रबहादुर राईलगायतका स्रष्टाहरूको संगतमा रहेका साहित्यकार हुन्। आख्यान लेखनसँगसँगै कला र संगीत-चिन्तनसम्बन्धी लेखनमा पनि उत्तिकै सीपालु हस्ताक्षर मानिन्छन्। आधुनिक नेपाली संगीतकर्मीहरूको परिचय झल्कने गरी उनले तयार पारेको अंग्रेजी भाषाको 'नेपाली म्यूजिक मेकर्स' पुस्तक प्रकाशित छ। कार्थिक दार्जिलिङदेखि नै अरुणा लामा, शरण प्रधान, रञ्जित गजमेरलगायतसँगको सांगीतिक टिमसँग पनि संगत र सहकार्य रहेका थिए। उनले केही समय रेडियो नेपालमा पनि काम गरे। उनी कान्तिपुर मिडिया ग्रुपबाट प्रकाशित 'दि काठमान्डू पोस्ट'सँग पनि सम्बद्ध रहेर काम गरेका थिए। उनको पछिल्लो उपन्यास 'काठमान्डूइड्स' र कथासंग्रह 'पितरका कथाहरू' पनि प्रकाशित छन्।

## गुरुङ 'खैलाबैला' बनाउँदै

पोखरा- निर्देशक नेत्र गुरुङले नयाँ चलचित्र निर्देशनको तयारीमा जुटेका छन्। कोरोना भाइरसका कारण सुटिङ, चलचित्र प्रदर्शन र सिनेमाका अरू गतिविधि रोकिएको भए पनि गुरुङले यसै बेला नयाँ चलचित्र 'खैलाबैला' दर्ता गरेका छन्। उनी अहिले सिनेमाको पटकथा लेखनमा सक्रिय छन्। 'यतिबेला पटकथा लेखनमा व्यस्त छु, लकडाउनपछि अफिसियल रूपमा औपचारिक जानकारी गराउँछु,' उनले भने। 'माया यो कस्तो माया'बाट चलचित्र निर्देशनमा डेब्यू गरेका पोखराका गुरुङले 'सुनामी' र 'नाइके' चलचित्र निर्देशन गरिसकेका छन्। २०६६ सालमा पोखरेली गायक विवेक केसीको 'एक्लो थिएँ' बोलको गीतको म्यूजिक भिडियो निर्देशन गरी निर्देशन क्षेत्रमा उनको यात्रा सुरु भएको थियो। उनी गायक पनि हुन्। हालसम्म उनले झन्डै ३० गीतमा उनले आवाज दिएका छन्।



साप्ताहिक संवाददाता

प्रसिद्ध उपन्यास 'प्रत्येक ठाउँ, प्रत्येक मान्छे'का लेखक पितर जे. कार्थिकको निधन भएको छ। ललितपुरस्थित हरिसिद्धी अस्पतालमा उपचाररत उपन्यासकार कार्थिक फोक्सोको क्यान्सरबाट पीडित थिए। उनी ७६ वर्षका थिए।

नेपाली पाठकहरूबीच लोकप्रिय रहेको उपन्यास 'प्रत्येक ठाउँ, प्रत्येक मान्छे' २०३४ सालमा साभा पुरस्कारबाट सम्मानित औपन्यासिक कृति पनि हो। यो पुस्तक अंग्रेजीमा 'एभी प्लेस, एभी पर्सन' शीर्षकमा उल्या पनि भएको छ।



## प्रतिधि



# मास्क छपाइ पैसैसरि

संसारैभरिबाट चिनियाँ स्वास्थ्य सामग्रीको माग बढेकाले त्यहाँका गल्फबल, डटपेन-पेन्सिल र कारका पाटपुर्जा बनाउने कम्पनीले समेत धमाधम माक्स उत्पादन गरेका छन्

तस्वीर : सटरस्टक

विश्वव्यापी महामारी बनेको कोरोना भाइरस सुरुमा चीनको वुहानमा देखियो। जुन सहर मुख्य संक्रमणको क्षेत्र बनेको थियो, त्यसमा अहिले चीनले नियन्त्रण गरिसकेको छ। चीन आफ्नै कम्पनीले उत्पादन गरेका माक्स, पीपीई र मेडिकल उपकरणको प्रयोग गरेर यो महामारीसँग जुध्थो। विश्वकै सबैभन्दा ठूलो अर्थतन्त्र भएको चीनले आफ्ना लागि मात्र मेडिकल उपकरण बनाएन, बरु देशभित्रका हजारौं कारखानाबाट माक्स, पन्जा, थर्मोमिटर, भेन्टिलेटर, टेस्टिङ किट्स उत्पादन गरेर विश्व बजारमा निर्यात गरिरहेको छ। अहिलेको महामारी र विपद् मा चिनियाँ बजार माक्स र मेडिकल उपकरण निर्माण गर्ने मुख्य केन्द्र बन्दै छ। तर, बढ्दो मेडिकल उपकरणको मागसँगै चीनमा कालोबजारी, विचौलिया र गुणस्तरहीनतामा पनि वृद्धि भएको बताइन्छ।

कतिपय कम्पनीले आफूकहाँ खरिद गर्न आउने उपभोक्ता राष्ट्र वा संस्थालाई नमुना प्रति देखाउन र कारखाना भ्रमण गराउँदा नै डिपोजिट रकम राख्न माग गरिरहेका छन्। यसको कारण भनेको चीनमा फैलिएको कोरोना भाइरस उनीहरूकै कम्पनी र संयन्त्रले नियन्त्रण गर्न सकेकाले हो। विश्वभरिका मानिसलाई चिनियाँ कम्पनीले मात्रै माक्स, पीपीई (पर्सनल प्रोटेक्टिभ इक्विपमेन्ट) र मेडिकल उपकरण बनाउन सक्छन् भन्ने विश्वास छ। छिटो सामान उत्पादन र वितरण गर्ने चिनियाँ तरिकाले गर्दा उनीहरूलाई मेडिकल उपकरण उत्पादनको माग अकल्पनीय तवरले बढेको छ।

कतिपय देश र त्यहाँका स्थानीय सरकारले जुनसुकै मेडिकल सामग्री खरिद गर्दा पनि चिनियाँ कम्पनीबाटै

गर्नुपर्छ भन्ने माग गरिरहेका छन्। दक्षिण कोरिया, सिंगापुर, भियतनाम र थाइल्यान्डमा बन्ने मेडिकल उपकरण पनि नभएका होइनन्। तापनि चिनियाँ कम्पनीसँग मात्रै बढी मात्रामा एजेन्टले विश्वबजारलाई डिल गराइरहेका छन्। विश्वका अन्य कोभिड-१९ संक्रमण फैलिएका राष्ट्रलाई मेडिकल सामग्री निर्यात गर्नुपर्दा आफ्नै देशका कम्पनीबाट मात्रै गर्नुपर्ने प्रावधानमा चिनियाँ कम्पनीले जोड दिएका छन्। यसले विश्व भूराजनीतिमा नै केही फेरबदल आउन सक्ने अनुमान गरिएको छ।

चीनको सेन्जेन प्रान्तमा बसेर गुणस्तर मापन गर्ने सोफिस्ट कम्पनीका सहसंस्थापक फ्याविन गोएसरगेज भन्छन्, 'खरिद नीतिमा पनि निकै फेरबदल गरिएको छ। यसले गर्दा विश्व बजारलाई चीनबाट कोरोना भाइरस रोकथाम गर्ने मेडिकल उपकरण निर्यात गर्न समस्या भइरहेको छ।' यो परिस्थितिले गर्दा चीनका गल्फ बल बनाउने, डटपेन-पेन्सिल र कारका पाटपुर्जा बनाउने कम्पनीहरूले समेत माक्स बनाउन थालेका छन्। उत्पादन गरेको दुई सातामै विक्री र नाफा हुने भएकाले चिनियाँ कम्पनीहरूबीच मेडिकल उपकरण उत्पादन गर्ने प्रतिस्पर्धा नै चलेको छ।

खानेकुरा प्याक गर्ने 'फोसाड होइस कम्पनी'ले पनि गत फेब्रुअरी २६ बाट माक्स बनाउन थालिसकेको छ। उक्त कम्पनीका निर्देशक भु हुइकिङका अनुसार पूर्णक्षमता र द्रुत गतिमा माक्स उत्पादन भइरहेको छ। उनी भन्छन्, 'अब मे महिनासम्म नयाँ अर्डर लिन सक्ने अवस्था छैन। हाम्रो कम्पनीले ५० वटाभन्दा बढी मेसिन लाइनबाट एकैसाथ उत्पादन गरिरहेका छौं। प्रत्येक महिना करिब २ लाख अमेरिकी डलरबराबरको उत्पादन

भइरहेको छ।

चीनमा फेस माक्स बनाउने ३८ हजारभन्दा बढी नयाँ कम्पनी सन् २०२० को सुरुदेखि नै दर्ता भइसकेका छन्। अघिल्लो वर्ष करिब ९ हजारको संख्यामा रहेका कारखाना र कम्पनी एकाएक बढेको चिनियाँ कम्पनी दर्ता कार्यालयको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ। विश्वभरि नै लकडाउन बढिरहेको अवस्थामा चीनले निरन्तर उत्पादन र निर्यातमा जोड दिइरहेको छ। उसको यही नीतिका कारण मेडिकल उपकरणको व्यापार बढेको छ। विश्वभरका एजेन्ट र खरिद गर्न चाहने संस्थाका लागि गन्तव्य बनेको छ।



चीनमा फेस माक्स बनाउने ३८ हजारभन्दा बढी नयाँ कम्पनी सन् २०२० को सुरुदेखि नै दर्ता भइसकेका छन्। अघिल्लो वर्ष करिब ९ हजारको संख्यामा रहेका कारखाना र कम्पनी कोरोना प्रकोपपछि एकाएक बढेको चिनियाँ कम्पनी दर्ता कार्यालयको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ।

व्यापारमा समस्या पनि ह्यारिस ब्रिकेनको ल फर्ममा दैनिक ४० भन्दा बढी उजुरीमा इमेल आउने गर्छन्। उनी चिनियाँ सामानबारे आएका उजुरी हेर्ने गर्छन्, जसमा एकजना अमेरिकी व्यवसायीले चिनियाँ निर्यातकर्तालाई दिनलाई लिएको करोडौं रुपैयाँ चिनियाँ निर्यातकर्ताले लिएर बेपत्ता भए। जसले गर्दा ती अमेरिकी व्यवसायी निराश भएका छन्। यस्तै अर्का एकजना अमेरिकी व्यवसायीले करोडौं रुपैयाँ डलरको माक्स अर्डर गरे। तर, माक्स लिइसकेपछि 'यो तह्यालोइन चाडमा लगाउने जस्तो नराम्रो माक्स' (गुणस्तरहीन माक्स) भन्दै सामानप्रति गुनासो गरे।

चिनियाँ बजारमा बसेर निर्यात र व्यापारको काम गर्ने डेभिड सनले गत फेब्रुअरिमा नै 'एन-९५'माक्स खरिद गरेर अमेरिका निर्यात गर्न खोजेका थिए। सन भन्छन्, 'मैले एकजना एजेन्ट भेटाएँ, जसले मलाई माक्स उत्पादन गर्ने कम्पनीबाट सस्तोमा माक्स बेच्न सक्थ्यो, तर उनीहरूले एकचोटीमा १० लाख पिस अर्डर गर्नुपर्ने न्यूनतम शर्त राखे। मैले अर्डर गर्ने तर पाँच घण्टामै प्रतिमाक्स १३ युयानबाट १५ युयान पुग्यो। यसपछि, मैले अर्डर त्याग्नु पर्‍यो। आज चीनमा मेसिनले पैसा छाप्नेसिरी माक्स उत्पादन भइरहेको छ', सनले भने, 'कतिपय कम्पनीले बल्ल मात्र उत्पादन अनुमति पाएका छन् तर उनीहरूसँग पहिल्यै माक्स थियो।' उनका अनुसार विदेशी व्यापारी र कम्पनीलाई ३० सेन्टमा पाउने सर्जिकल माक्स ७० सेन्टसम्म पुऱ्याइएको छ। यस्तै पन्जा र पीपीईको भाउ पनि दोब्बर भएको छ।

'मुख्यतया: मध्यमवर्गका विचौलिया र एजेन्टबाट समस्या उत्पन्न भएको छ', चीनको सुजाऊमा बस्ने 'विल्सन,

उडम्यान एन्ड ग्रिनउड एसोसिएट्स'का निर्देशक क्लिभ ग्रिनउडले भने, 'छिटो नाफा कमाउने उद्देश्यले उनीहरू अन्तर्राष्ट्रिय कम्पनी र व्यवसायीलाई ठगीतर्फ उन्मुख गराइरहेका छन्। यसले गर्दा अन्तर्राष्ट्रिय बजारलाई कुन कम्पनी र कस्ता उपकरण कहाँ खरिद गर्ने अन्याल भएको छ।' भेन्टिलेटरजस्ता अस्पतालमा अति उपयोग हुने उपकरणमा पनि एजेन्टमाथि एजेन्ट थपिने गरेका छन्। आयातकर्ता कम्पनीसम्म त्यो सामान पुग्दा उपकरणको मूल्य उत्पादन मूल्यभन्दा बढ्ने गरेको छ।

कोरोना भाइरसले गर्दा चिनियाँ अर्थतन्त्र र त्यसको रणनीति नै परिवर्तन हुने विश्लेषण गरिएको छ। आपतकालीन अवस्थामा पनि अत्यावश्यक पर्ने मेडिकल उपकरणहरू आधिकारिक कम्पनीले कम उत्पादन गरेका उपकरण भन्नु महँगो बन्न पुगेको छ। चीनमा उत्पादन भएका पीपीई चीनबाहिर पुऱ्याउने एक अमेरिकी कम्पनीका अध्यक्ष जोन सिङ्लेटनका अनुसार बाहिर पठाउने सामानको मूल्य भन्नु अफठेरो परिरहेको छ। उनी भन्छन्, 'गुणस्तरीय सामानको मूल्य बढिरहेको छ, अनाधिकारिक र अगुणस्तरीय उपकरण बजारमा बढी छ।'

सिंगलेटन अमेरिकी वायुसेनाका पूर्वपाइलटसमेत हुन्। उनी टिप्पणी गर्छन्, 'युद्धको अनुभूति भइरहेको छ। उत्पादन कम्पनीका पहिलाका राम्रा काम छायामा परेका छन्।' आपतकालीन अवस्थामा पनि व्यापारबाट नाफा कमाउने मात्रै सोच राख्दा विश्व व्यापारको मामिलामा नै फेरबदल आउने संकेत देखिएको उनी बताउँछन्।

(साउथ चाइना मर्निङ पोस्टमा प्रकाशित रिपोर्टमा आधारित। अनुवाद : समर्पण श्री)



सुर

तस्विर : श्रुति श्रेष्ठ



श्रीतारा ब्याण्ड

# संगीत-संघर्षमा महिला ब्याण्ड

नेपाली संगीतमा महिला उपस्थिति कमजोर छैन, तथापि ब्याण्ड निर्माणलाई केलाउने हो भने पुरुषकै बाहुल्यता देखिन्छ । संगीतमा सक्रिय पछिल्लो पुस्ताका महिला यो कुरामा सचेत हुँदैछन् । प्रस्तुत दुई संगीत ब्याण्डको कथा त्यही सचेततासँग जोडिन्छ ।

## ● प्रकृति दाहाल

### गोर्खाली गर्ल्स

स्कूले साथी हुन्- साङ्गोमा शोर्पा र सुष्मा घलान । दुवै संगीतमा रुचि राख्ने । साङ्गोमालाई ड्रम बजाउन मन लाग्ने, सुष्मालाई गितार । उनीहरूलाई विद्यालयमा सांगीतिक कार्यक्रममा सहभागी हुने रहर त हुन्थ्यो तर केटी भएकै कारणले पछि पारिन्थ्यो । यस्ता कार्यक्रममा केटीहरूको सहभागितामा प्रोत्साहन थिएन । केटाहरू मात्रै सहभागी हुने कार्यक्रमले साङ्गोमालाई निराश हुन्थिन् । आफ्ना दाइहरूले गितार, ड्रम बजाएको देखा उनलाई लाग्थ्यो- केटीहरू किन बजाउँदैनन् ? उनी आफैलाई प्रश्न गर्थिन्- ब्याण्ड पनि किन केटाहरूको मात्रै ?

उनलाई लेडिज ब्याण्ड बनाउने रहर जाग्यो, जसलाई साथ दिइन् सुष्माले । उनीहरू जोरपाटीस्थित लर्ड बुद्ध सेकेन्डरी स्कूलमा ९ कक्षामा अध्ययन गर्थे त्यो बेला । ब्याण्ड बनाउने चाहनाले उनीहरू जानी-नजानी गितार र ड्रम बजाउन थाले र ब्याण्डको अभियानमा लागे । उनीहरूसँग जोडिए गीता तामाङ, सविता थिङ र सिसम राई । भोकलमा गीता तामाङ, लिड गितारमा सुष्मा घलान,

बेस र भोकलमा सिसम राई, रिदम गितारिस्टमा सविता थिङ र ड्रमरमा साङ्गोमा भएपछि ब्याण्डले पूर्णता पायो ।

ब्याण्ड त बन्यो तर प्रस्तुति कहाँ गर्ने ? संगीतबारे कसैलाई त्यति थाहा थिएन । रहरै रहरले उनीहरू जोडिएका थिए । पहिलो पटक ब्याण्डलाई प्रस्तुति दिने अवसर दियो ल्होसार पर्वमा । २०६८ सालमा जोरपाटीको एक स्कूलमा 'हाम्रो नेपाल' बोलको गीत सुनाए । प्रस्तुति त दिए तर उनीहरूले 'फ्लप सड' को उपनाम पाए । त्यो समयको प्रस्तुति सम्झँदै शोर्पा भन्छिन्, 'पहिलो पटक स्टेजमा गएकाले हामी निकै डरायौं, नर्भस पनि भयौं, राम्रो प्रस्तुति दिन सकेनौं ।'

प्रस्तुति दिएको केही समयसम्म उनीहरूलाई जिस्क्याउने क्रम चलिरह्यो । ब्याण्डले 'फ्लप सड'को उपनाम पाइरह्यो । यही आलोचनाका कारण उनीहरूलाई संगीत सिक्नका लागि उत्प्रेरित गर्‍यो । सबै जनाले संगीत सिक्न थाले । सिकाइपछि निखारता आयो ।

दोस्रो पटक सोही गीतमा प्रस्तुति दिए र राम्रो तारिफ पाए । त्यसपछि उनीहरूलाई कन्सर्टमा निम्ता आउन थाल्यो । कन्सर्टमा जाने क्रममै उनीहरूले ब्याण्डको नाम जुराए र राखे- 'गोर्खाली गर्ल्स' । ब्याण्डको नामबारे सुष्मा भन्छिन्,

'गोर्खाली नेपालीको पहिचान हुने भएकाले पनि यो नाम राखेका हौं ।'

ब्याण्डका सदस्यहरूको आ-आफ्नो समस्या थियो । कसैलाई परिवारबाट 'सपोर्ट' थिएन, त कसैलाई आर्थिक रूपमा समस्या । यस्तै समस्याका कारण गीता र सविताले ब्याण्ड छोडे । वेसिस्ट सिसम पनि ब्याण्डबाट अलग बनिन् । ब्याण्डमा बाँकी रहे सुष्मा र साङ्गोमा । अन्यले ब्याण्डमा छोडे पनि उनीहरूले भने अगाडि बढाउने अठोट लिइरहे ।

विस्तारै अन्य सदस्यहरू ब्याण्डमा आबद्ध हुँदै गए । अहिले ब्याण्डमा ६ सदस्य छन् । बेस गितारिस्ट रेनु स्याङबो, लिड गितारिस्ट इसिका विक, वाँसुरीवादक यजु आचार्य र भोकलमा मृनाल मानन्धर छन् । यजु र रेनु भने लेडिज ब्याण्ड 'जस्ट ब्याण्ड' टुटे पनि गोर्खालीमा आबद्ध भएका हुन् । यजु अहिले भारतमा संगीत पढिरहेकी छन् । ब्याण्डले कन्सर्ट गर्दा भने उनी मिलेसम्म सहभागिता जनाउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'कन्सर्ट हुँदा सकेसम्म आउने प्रयास गरिरहेको हुन्छु ।'

ब्याण्डमा काम गर्नुको मज्जा बेग्लै हुने बताउँछिन् इशिका । उनले ब्याण्डलाई जस्तै अवस्थामा पनि टिकाउने अठोट लिएकी छन् ।

ब्याण्डलाई जोडिराख्न र टिकाउन निकै चुनौती रहेको सुनाउँछिन् साङ्गोमा । ब्याण्डलाई सात वर्षसम्म ल्याउँदा केटीको ब्याण्ड भएकै कारणले धेरै चुनौती खेप्नुपरेको बताउँछिन् उनी । ब्याण्डमा सदस्यहरू आउने-जाने क्रम चलिरहन्छ । यस क्षेत्रमा आर्थिक रूपले सक्षम हुन नसकिने भएकाले पनि निरन्तरता दिन ग्राहो हुने गर्छ । पढाइ र रोजगारीका लागि विदेशिने कारणले पनि ब्याण्डलाई चुनौती थपिएको उनी सुनाउँछिन् । भन्छिन्, 'आर्थिक रूपले सूक्ष्म नभएपछि परिवारले समेत सपोर्ट कम हुने भएकाले ब्याण्डमा जोडिने छुट्टिने क्रम चलिरहन्छ ।'

सात वर्षको अवधिमा गोर्खाली गर्ल्स ब्याण्डले परिचय बनाइसकेको छ । प्रायः अरूको गीत गाउने ब्याण्डले आफ्ना दुई गीत 'गुनिराखेको सपना' र 'थाह छैन' पनि सार्वजनिक गरिसकेको छ ।

### श्री तारा ब्याण्ड

सन् २००९ देखि सञ्चालनमा आएको लेडिज ब्याण्ड हो- श्रीतारा ब्याण्ड । 'फोक इन्स्ट्रुमेन्टल' ब्याण्डमा शारदा डंगोल, सुजिना बज्राचार्य, रोजिना महर्जन र रचना महर्जन छन् । मादल, धिमे, ढोलकमा शारदा, सारंगीमा सुजिना,



सात वर्षको अवधिमा गोर्खाली गर्ल्स ब्याण्डले परिचय बनाइसकेको छ । प्रायः अरूको गीत गाउने ब्याण्डले आफ्ना दुई गीत 'गुनिराखेको सपना' र 'थाह छैन' पनि सार्वजनिक गरिसकेको छ ।





फरक पृष्ठभूमिबाट आए पनि ब्यान्डमा एकजुट भएर काम गरिरहेका छन् । परम्परागत संगीतलाई बचाउँदै नयाँ पुस्तालाई समेत आकर्षित गर्नु ब्यान्डको उद्देश्य रहेको उनीहरू बताउँछन् ।



तस्वीर : नवराज वाल्मिकी

गोर्खाली गर्ल्स

बाँसुरीमा रोजिना र भ्याम्टामा रचना रहेका छन् । श्रीतारा ब्यान्डले नेपाली मौलिक सांगीतिक धुन प्रस्तुत गर्ने गर्छ ।

गायिका आनी छोइड डोल्माको सहयोगमा ब्यान्ड निर्माण भएको बताउँछिन् शारदा । ब्यान्डको नाम पनि आनीले नै जुराइदिएकी हुन् । यो ब्यान्ड बनाउन प्रेरणा दिएका हुन्- सारंगीवादक श्याम नेपालीले । नेपालीले आनीसँग भेटाइदिएपछि, ब्यान्डको सांगीतिक यात्रा अघि बढेको हो । सरिता भन्छिन्, 'आनी दिदी संगीतमा करिअर बनाउन चाहने, रुचि राख्ने महिलाहरूको खोजीमा हुनुहुँदो रहेछ, नेपाली सरले भेटाइदिएपछि ब्यान्डलाई अघि बढाइएको हो ।'

ब्यान्डलाई स्थापना गर्न र अघि बढाउनका लागि निकै संघर्ष गरेको उनले सुनाइन् । त्यो समयमा महिलाहरूले बाजा बजाउन हुँदैन भन्ने मान्यता थियो । ब्यान्ड बनाउने हुटहुटीमा उनीहरूले बाजा बजाइरहे । उनले अनुभव सुनाउँदै भन्छिन्, 'तबला बजाउने एकदमै रहर

लाग्थ्यो, त्यसैले मान्यता तोडेर निरन्तर बजाइरहेँ ।' तबला बजाउने क्रममा कहिले उनको हातमा फोकाहरू उठ्थे, कहिले हातबाट रगत नै आउँथ्यो, तर पनि उनले कहिल्यै हार मानिनन् । परिवारको साथले उनलाई अघि बढ्न हौस्याइरह्यो ।

तीन जनाबाट सुरु भएको ब्यान्ड दुई जनाले केही समयपछि छोडेपछि, ब्यान्डमा शारदा मात्रै रहिन् । सदस्यहरूको अभावमा केही समय ब्यान्डले निरन्तरता पाउन सकेन ।

ब्यान्डलाई निरन्तरता दिन नयाँ सदस्यहरूको खोजीमा लागिन् शारदा । सोसल मिडियाबाट सदस्यहरू खोज्न थालिन् । सोसल मिडियाबाट ब्यान्डमा आबद्ध हुन आइपुगेकी हुन्- सारंगी बजाउने रोजिना । उनको सारंगीप्रतिको मोह भने सानैदेखिको हो । पढाइसँगसँगै उनले नियमित रूपमा बाँसुरी पनि सिक्थिन् । विगत दुई वर्षदेखि ब्यान्डमै रमाइरहेकी छन् । ब्यान्डमा काम गर्दा आत्मावल निकै बढेको उनले महसुस गरेकी छन् । 'समूहमा काम

गर्दा धेरै कुरामा सहयोग हुनका साथै आत्मबलसमेत बढेको छ', उनी थप्छिन् 'घरपरिवारबाट साथ र सपोर्ट भएकाले समस्या भने नरहेको बताउँछिन् उनीहरू । परिवारको सपोर्ट भए हरकुरामा सहज हुन्छ ।'

काठमाडौंबाहिर बूटवल, चितवन, पोखरालगायतका स्थानमा ब्यान्डले प्रस्तुति दिएको छ । बाहिर जाँदा सामान आफै बोकेर पुग्ने गर्छिन् । राम्रो तारिफ पाउँछिन् । महिलाहरूको ब्यान्ड भनेर सबैले अगाडि बढ्न हौसला दिइराख्ने

बताउँछिन् उनीहरू ।

ब्यान्डमा एकसाथ रहर काम गरे पनि उनीहरूको पृष्ठभूमि भने फरक-फरक छ । सरिता फार्मसी सञ्चालन गर्छिन् । रोजिना गैरसरकारी संस्थामा काम गर्छिन् । सुजिना विद्यालयमा पढाउँछिन् । रचना अध्ययन गर्दैछिन् । फरक पृष्ठभूमिबाट आए पनि ब्यान्डमा एकजुट भएर काम गरिरहेका छन् । परम्परागत संगीतलाई बचाउँदै नयाँ पुस्तालाई समेत आकर्षित गर्नु ब्यान्डको उद्देश्य रहेको उनीहरू बताउँछिन् ।

## सूचना र मनोरञ्जनको संगालो



[www.saptahik.com.np](http://www.saptahik.com.np)



Get it on  
Google play

Download on the  
App Store



## कलिउड

## ट्रोलकी शिकार सुष्मा

लकडाउनका बेला घरैमा थुनिएका दर्शकहरू अहिले समय कटाउन अनेक क्रियाकलापमा व्यस्त छन्। पुरानो फोटोमा कमेन्ट गर्ने ट्रेन्ड त मौलाएकै थियो, अहिले आएर कलाकारका पुराना अन्तर्वाताका भिडियो क्लिपहरू सेयर गर्ने क्रम पनि बढिरहेको छ। खासगरी अभिनेत्री सुष्मा कार्की अहिले यसको ठूलो शिकार भइरहेकी छिन्। अन्तर्वाताका क्रममा संयमता नअपनाउँदा सुष्मा धेरैपल्ट चुकेकी छिन्। जस्तो केही वर्षअघि एक अन्तर्वातामा अभिनेत्री पूजा शर्माबारे जिज्ञासा राख्दा उनले 'छ्याछ्या भयो' भन्दै हाँसेर उडाइदिएकी थिइन्। त्यस्तै अर्को एक भिडियो वार्तामा गायिका मेलिना राईबारे सोधिएको प्रश्नमा उनले 'मसँग क्लोज छैन, थाहा छैन मलाई मेलिना राई' भन्दै जवाफ फर्काएकी थिइन्। यस्तो टिप्पणीका कारण उनी आलोचनाको पात्रसमेत बनिन्।

अहिले यी पुराना भिडियो क्लिपहरू सामाजिक सञ्जालमा भाइरल भइरहेका छन्। टिकटकमा बढी नै सेयर भइरहेका छन्। यही कारण सुष्मा ट्रोलको शिकार भइरहेकी छिन्। 'पूजा शर्मा, मेलिना राई नचिन्ने, हु इज सुष्मा कार्की' भन्दै दर्शकहरूले टिकटक भिडियो बनाएर अपलोड गरिरहेका छन्। ट्रोल र टिकटकमाफत आफ्नो बढी नै टिप्पणी भएपछि सुष्मालाई समेत तनाव भएको छ। उनले टिकटकमा भिडियोमाफत पूजासँगको दुई तीन वर्षअघिको पुरानो भिडियो अहिले भाइरल गरेको भन्दै आपत्ति जनाएकी छिन्। 'मिडियाले किन उचालेको यसरी? किन दुश्मनी गराइदिनुहुन्छ? हामी त अहिले राम्ररी बोलिरहेका छौं,' उनले गुनासो गरेकी छिन्। यद्यपि मेलिनासँग जोडिएको ट्रोलबारे उनको कुनै प्रतिक्रिया सुनिएको छैन।

## परमिताको सेल्फ मेकअप

अक्सर फिल्म अभिनेत्रीहरू मेकअपमै हुने गर्छन्। अभिनय गर्दा होस् या कतै कार्यक्रममा हुँदा उनीहरू चिटक्क परेरै हिँड्छन्। फ्यान्ले कतै भेटिहाले सेल्फी खिच्नै पर्थ्यो। त्यसैले उनीहरूका लागि मेकअप अपरिहार्य नै हुन्छ। अहिले कोरोना भाइरसका कारण देश लकडाउनमा छ। अभिनेत्रीहरू पनि घरभित्रै छन्। करिब एक महिनासम्म यसरी बस्दा मेकअप मिस त हुने नै भयो। त्यसैले होला क्वारेन्टाइनको खाली समयलाई अभिनेत्री परमिता राज्य लक्ष्मी शाहले 'सेल्फ मेकअप' गरेर सदुपयोग गरेकी छिन्। र्यातखेर भनेको समयमा मेकअप आर्टिस्ट उपलब्ध हुने कुरै भएन। त्यसैले उनी अहिले आफैले मेकअप गरेको तस्वीर सामाजिक सञ्जाल इन्स्टाग्राममा राखिरहेकी छिन्। दर्शकहरू टिप्पणी गरिरहेका छन्, जे होस् लकडाउनले परमितालाई मेकअप आर्टिस्ट पनि बनाइदियो। अब आफै मेकअप आर्टिस्ट भएपछि इन्स्टामा त चिटक्क परेको धेरैभन्दा धेरै तस्वीर देख्न पाइने नै भयो!



## लकडाउनमा प्रियंका-आयुष्मान जोडी



हालै विवाह गरेका अभिनेत्री प्रियंका कार्की र आयुष्मान देशराज जोशीको जोडी दुईपटक इन्जमेन्ट गरेको कारण चर्चामा आए। विहेअघि दुवैले उस्तै शैलीमा गरेको ब्याचलर पार्टीले पनि सोसियल मिडियामा स्पेस पायो। गत फागुन १५ मा धुमधाम तरिकाले विहे गरेको यो जोडी कोरोना भाइरसको सन्त्रास र लकडाउनका कारण हनिमून जान पाएको छैन। हरेक पललाई विशेष बनाउँदै आएको यो जोडी विहेपछि विशेष हनिमूनको तयारीमा थियो। तर, त्यो सम्भव भएन।

अहिले होम क्वारेन्टाइनमा परिवारवाट अलगगै बसिरहेको छ यो जोडी। आयुष र प्रियंकाले आफ्ना परिवार भेट्न पाएका छैनन्। अरू बेला धुमधामका लागि विभिन्न देश पुगिरहने यो जोडीको हनिमून पनि अन्योलमा छ। तर, हनिमून जान नपाएर के भो, उनीहरू घरभित्रैवाट लकडाउनका रोमान्टिक तस्वीरहरू बाहिर सार्वजनिक गरिरहेका छन्। फरक यति हो, यसलाई हनिमून तस्वीर भन्न मिलेन।

## रीमाको कालो चिया किस्सा

लकडाउनमा कालो चिया बनाउन सिकेका कारण अभिनेत्री रीमा विश्वकर्मा दुई सातायता चर्चामा छिन्। सामाजिक सञ्जालमा उनीविरुद्ध ट्रोल बनाउने र उनलाई व्यंग्य गर्नेहरूको कमी छैन। इन्स्टाग्राममा भिडियो लाइभ आउँदा एक प्रशंसकले उनलाई 'तपाईं हिजोआज कसरी समय व्यतित गरिरहनुभएको छ,' भनेर प्रश्न गरेका थिए। त्यसको जवाफमा उनले आफू खासै किचन पर्सन नभए पनि हिजोआज चिया, चाउचाउ पकाउन सिकेको अभिव्यक्ति दिएकी थिइन्। त्यसपछि यही अभिव्यक्तिलाई आधार बनाएर उनीविरुद्ध ट्रोल बन्ने क्रम बढ्यो। कतिले त 'तातो पानी पनि बनाउन सिक्नुभयो कि' भन्दै उनलाई व्यंग्यात्मक टिप्पणीसमेत गरे। ट्रोलको शिकार भएपछि रीमाले फेसबुकमा स्टेटस नै लेखिन्, 'मैले कालो चिया बनाउन सिकेको हो, कालो बम होइन। कृपया यसलाई बम नबनाउनुहोला। तैपनि उनलाई उडाउने क्रम रोकिएको छैन। सोमबार भर्चुअल लिटरेचर फेस्टिभलमा समेत उनले चिया किस्सालाई बढाइचढाइ गरेको भन्दै गुनासो गरिन्। तर, पकाउन नआउनेचाहिँ सत्य रहेको बताइन्। उनी बारम्बार स्पष्टीकरण दिइरहेकी छिन्, गुनासो राखिरहेकी छिन्। तैपनि यो लकडाउनमा उनको कालो चिया किस्सा रोकिने छाँटकाँट देखिन्।





बलिउड

# ट्रोलरलाई अमिताभको कडा जवाफ

बलिउड अभिनेता अमिताभ बच्चनले सोमबार आफ्ना प्रशंसकलाई वैशाखी पर्वको शुभकामना दिए। शुभकामनाको पोस्टसहित उनले सोसियल मिडियामा आफ्नो पुरानो फिल्म 'सुहाग'को 'रब ने बना दी जोडी' गीतमा नाच्दै गरेको तस्वीर सेयर गरे। यो शुभकामनाको पोस्टमिनि ट्रोलर अक्षय शर्माले अमिताभको कुहरी ऐश्वर्य राय बच्चनलाई लिएर इन्स्टाग्राममा भद्दा कमेन्ट गरे, 'ए बुढा, ऐश्वर्या कहाँ छ ?' ट्रोल र कमेन्टलाई लिएर सोसियल मिडियामा खासै प्रतिक्रिया नजनाउने अमिताभ सायद बुहारी लक्षित यो कमेन्टलाई लिएर धेरै नै रिसिए। त्यसैले कडा जवाफ फर्काइहाले, 'उ त्यहाँ छ, जहाँ तपाईं कहिल्यै पुग्न सक्नुहुन्न, बाफ रे बाफ !' त्यसपछि अलि नरम हुँदै ती ट्रोलरले अमिताभलाई रिप्लाई लेखे, 'तपाईं त त्यसै रिसाउनुभयो सर, आफूलाई मनपराउने फ्यानहरूसँग कोही यसरी पनि रिसाउँछ र ?' पछि यी दुईको भ्रगडा अरु पनि सामेल भए। कतिले अमिताभको जवाफलाई 'कडा दिनुभयो' भन्दै प्रतिक्रिया जनाए भने कतिले सोसियल मिडियामा आउने यस्ता घिनलाग्दा कमेन्टहरूलाई स्टारहरूले इग्नोर गर्नुपर्ने सुझाव दिए।



तस्वीर : आईएनएस फोटो

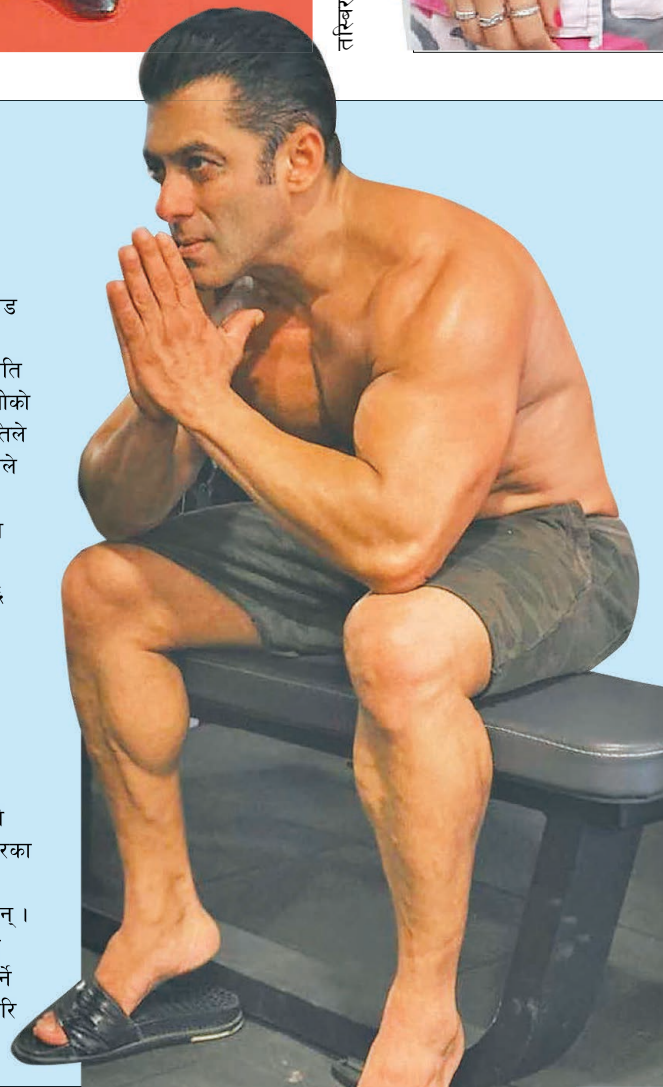
# दिशाको पन्छी प्रेम

तेपालमाभै भारतमा अहिले लकडाउनका कारण पूरै सडक खाली छ। यस्तो अवस्थामा हरकोही आफ्नो घरभित्रै समय बिताइरहेका छन्। तर, यतिखेर अभिनेत्री दिशा पटानी सडकमा घाइते भएर लडिरहेको पन्छीलाई उद्धारमा खटिएकी छन्। दिशाले पन्छीको उद्धारमात्रै गरिनन्, उसलाई हस्पिटलसम्मै लिएर गइन्। मुम्बईको एक चर्चित एनिमल एन्ड बर्ड क्लिनिकले दिशाको यो सहयोगी कदमको प्रशंसा गर्दै सोसियल मिडियामा पोस्ट गरेको छ। पोस्टअनुसार दिशाले सडकमा घाइते अवस्थामा भेटिएको चीललाई उठाएर खाना खुवाएपछि ढिला नगरी अस्पताल ल्याइपुऱ्याएकी थिइन्। कोरोना भाइरसको संक्रमणले देश नै त्रस्त भइरहेका बेला दिशाले पन्छीप्रति देखाएको यो प्रेमको बलिउडमा अहिले सर्वत्र प्रशंसा भइरहेको छ। त्यसो त दिशा पहिल्यैदेखि पशुपन्छीप्रेमी नै हुन्। उनले घरमै कुकुर र बिरालो पालेकी छिन्। बेला, किटी, जस्मिन र गोकुको नाममा उनले एक इन्स्टाग्राम पेज नै बनाएकी छिन् जहाँ उनी तिनीहरूको हरेक गतिविधि अपडेट गरिरहेकी हुन्छिन्।



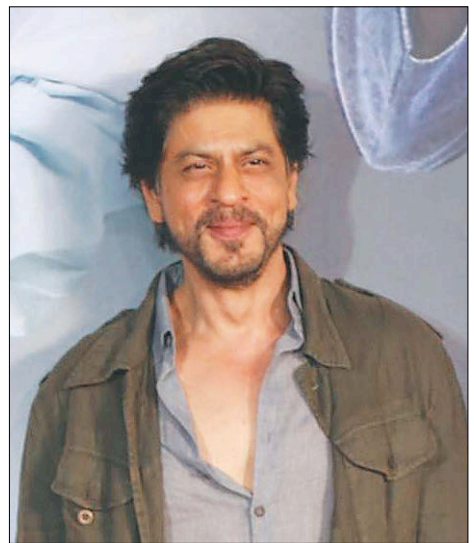
# श्रमिकलाई सलमानको माया

सामाजिक काममा सधैं अग्रसर देखिँदै आएका बलिउड अभिनेता हुन्, सलमान खान। त्यसैले कोरोना भाइरसविरुद्धको युद्धमा उनी मौन रहने त कुरै भएन। यति बेला कोरोनाविरुद्धको लडाइँमा कति कलाकारले प्रधानमन्त्रीको राहत कोषमा रकम जम्मा गरेर सहयोग गरिरहेका छन्, कतिले अफिस नै उपलब्ध गराएर सहयोग गरिरहेका छन् भने कतिले मेडिकल सामग्री प्रदान गरेर। तर, यो अभियानमा सलमान भने अलि फरक देखिएका छन्। उनले कुनै सरकारी कोषमा रकम घोषणा गरेका छैनन् तर फिल्म इन्डस्ट्रीमा दिनरात नभनी खट्ने २५ हजार श्रमिकको बैंक खातामा सिधै ६ हजारका दरले रकम जम्मा गरिदिएका छन्। पश्चिम भारत सिने कर्मचारी संघले उनलाई श्रमिकहरूको बैंक खाता उपलब्ध गराएपछि उनले यो सहयोग गरेका हुन्। सलमानले फिल्म श्रमिकहरूलाई यो दुई वर्षका बीचमा करिब डेढ करोड भारु सहयोग गरिसकेको संघका महासचिव अशोक दुबेले भारतीय मिडियासँगको एक अन्तर्वार्तामा बताएका छन्। यतिमात्रै होइन कोही भोकै नमरुन भनेर सलमानले विपन्न परिवारका लागि ट्रकभरि रासन पनि पठाइरहेका छन्। तर, आफूले गरिरहेको सहयोगबारे उनले खासै हल्ला भने गरेका छैनन्। त्यसैले सलमानका मित्र बाबा सिद्धिकीले ट्रकमा खाद्यान्न पठाएको तस्वीर सेयर गर्दै लेखेका छन्, 'अरुको मद्दत गर्ने मामिलामा तपाईं सधैं एक कदम अगाडि हुनुहुन्थ्यो र फेरि एकपल्ट तपाईंले यो सावित गरिदिनुभयो।'



# सहयोगी शाहरूख

कोरोना भाइरस विरुद्धको लडाइँमा बलिउड स्टार शाहरूख खान निकै मनकारी देखिएका छन्। अनेक माध्यमले सरकारलाई निरन्तर सहयोग गर्दै आइरहेका उनले महाराष्ट्र सरकारलाई २५ हजार पर्सनल प्रोटेक्टिभ इक्विपमेन्ट (पीपीई) किट्स उपलब्ध गराए।



प्रदेशभर रहेका मेडिकल टिमको सुरक्षाका खातिर उनले यो सहयोग प्रदान गरेका हुन्। शाहरूखको यो सहयोगलाई लिएर महाराष्ट्र सरकारका लोक स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याणमन्त्री राजेश टोपेले ट्विटरमार्फत धन्यवाद प्रकट गरेपछि अहिले शाहरूख सोसियल मिडियामा प्रशंसाका पात्र बनिरहेका छन्। शाहरूखले कोरोना भाइरसविरुद्धको लडाइँमा यतिमात्रै सहयोग गरेका होइनन्। यसअघि उनी र उनको पत्नी गौरीले क्वारेन्टाइन क्षमता विस्तार गर्नका लागि वृहन्मुम्बई युनिसिपल कर्पोरेशन (वीएमसी)लाई निजी अफिस उपलब्ध गराए। शाहरूखकै कम्पनीहरू रेड चिलिज इन्टरटेन्मेन्ट, रेड चिलिज वीएफएक्स, कोलकता नाइट राइडसले पनि प्रधानमन्त्री र प्रदेशस्तरीय सरकारका कोरोना कोषमा सहयोग गर्ने बताइसकेका छन्।





अभिनेत्री केकी अधिकारी लकडाउनमा कपनस्थित घरमा परिवारसंगै समय बिताइरहेकी छिन् । चलचित्र क्षेत्रमा आएदेखि नै उनको व्यस्त जीवन सुरु भयो । त्यसपछि उनको जीवनमा आराम भन्ने शब्द नै हराएको अनुभव भइसकेको थियो । तर, कोरोना भाइरसको कारण विश्व नै ठप्प हुँदा परिवारसंगै समय बिताउन पाउनुलाई अवसरका रूपमा लिन्छिन्, केकी । यसको सदुपयोग गर्नुपर्छ भन्ने केकीले महिना दिन लामो लकडाउनलाई आफ्नो अनुभवमा तीन चरणमा विभाजन गरेकी छिन् ।

लकडाउनको पहिलो साता उनका लागि मज्जाको ब्रेक भयो । दोस्रो साता भने दिन बिताउन गाह्रो भयो । बाहिर काममा गई रहनेहरूका लागि यसरी घरभित्रै बन्द हुनु सजिलो पक्कै होइन । केकीलाई पनि उथलपुथल र छटपटी भयो । चलचित्र हेर्ने पनि मन नलाग्ने, टाउको दुखेको जस्तो हुने, दिमागमा धेरै कुरा आइरहने, भविष्यको चिन्ता हुने र मन एकाग्र नहुने भइरह्यो । तर, तेस्रो र चौथो साताको लकडाउनमा उनको मन सन्तुलनमा आयो । यो समय उनमा ऊर्जा मात्र बढेन, कहिले मन नपर्ने कुकिडमा पनि उत्तिकै रहर जाग्यो । किचेनमा नयाँ-नयाँ परिकार पकाउन हैसिइन् ।

पुस्तक पढ्नु र चलचित्र हेर्नु त उनको नियमित तालिकामै पर्छ । यो समयमा उनले पहिले हेर्ने चलचित्रहरू हेरिन् । साथैहरूसंग अनलाइनमा छलफलसमेत गर्छिन् । यही अवधिमा 'भर्चुअल लिटरेचर फेस्टिभल'मा कलाकार साथैहरूसंग बहस पनि गरिन् । उनी भन्छिन्, 'जब हामी फुर्सदिला हुन्छौं । पुराना कुरामा अल्किरहन्छौं र भविष्यबारे चिन्तित हुन्छौं । यस्तो गर्दा मानसिक रोग लाग्न सक्छ । त्यही भएर खाली नबसी सिर्जनात्मक कार्यमा लाग्नुपर्छ ।' त्यसैले उनी रीमा विश्वकर्मासंग मिलेर आफ्नो पेजमा अन्ताक्षरी कार्यक्रम पनि गरिरहेकी छिन् । साथै दर्शकका लागि लाइभ आउने त छँदैछ ।

कोरोनाबाट सबैभन्दा बढी प्रभावित मनोरञ्जन नै हुने उनको निष्कर्ष छ । तर, यस्तो सोच्न थालेमा मनोरोगी हुने भन्दै उनी थप्छिन्, 'अहिले सबैले आफ्नो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य ठीक राख्नुपर्छ । जब यसबाट निस्कन्छौं, केही ढोकाहरू बन्द होलान् । केही ढोका बन्द हुनु भनेको अर्को ढोका खुल्नु पनि हो । त्यसैले चुनौतीलाई अवसरमा परिणत गरौं ।'

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

## लकडाउन लाइफ

### केकी अधिकारी



Log on to :

facebook

www.facebook.com/kantipursaptahik

तस्विर : महेश प्रधान

लोकेसन : केकी अधिकारीको निवास, कपन



सचना र मनोरञ्जनको संगमालो

# साप्ताहिक



मध्यपुर थाम-४, राखेचरपाक, काठमाडौं  
फोन नं. ०१-४०५३४६६

FILMY  
Collection  
by Nite  
gratulation  
PRIME  
COLLECT  
1<sup>st</sup> BASH (2007-2011)  
PRIZE OF PRINCE  
Token of Love

CONSTANTIN  
STANCO LANSKI  
AN ACTOR  
PREPARES

CHEJAN BHAGAT  
REVOLUTION ZONE

PAUL COULIVO  
THE ALPHA

THE GURKHA'S  
DAUGHTER  
गर्किसमा गोर्की  
तीना नाक

न साधना  
तीया साध  
नत दीक्षा



## आवरण



# कोरोना कम्प

कोभिड-१९ महामारी महाभूकम्पभन्दा पनि पीडादायी

तस्वीरहरू : हेमलत् श्रेष्ठ

## ■ कृष्ण आचार्य

वैशाख १२ अर्थात् महाभूकम्प स्मृति दिवस । २०७२ सालमा गएको विनाशकारी भूकम्प र त्यसपछिको परकम्पमा नेपालमा ९ हजारभन्दा धेरै नागरिकको ज्यान गयो । ३१ जिल्लाका सयौं भौतिक संरचनामा क्षति पुरयो । भूकम्पका कारण सबैभन्दा बढी असर भौतिक-सामाजिक पक्षमा र देशको अर्थतन्त्रमा पनि पच्यो । भूकम्प गएको पाँच वर्ष बितिसकदासमेत ध्वस्त संरचना पुनर्निर्माण हुन सकेको छैन । तर, यति नै बेला नेपाली समाज र अर्थतन्त्र अर्को संकटको सम्मुखमा छ । कोरोना भाइरस संक्रमणले विश्वव्यापी निम्त्याएको संकट र नेपालभित्रै पनि एक महिनायता जारी लकडाउनले नेपाली अर्थतन्त्रमा भूकम्पभन्दा पनि ठूलो धक्का लाग्ने विश्लेषण गर्न थालिएको छ ।

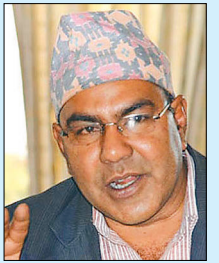
योजनाविद् तथा राष्ट्रिय योजना आयोगका पूर्वउपाध्यक्ष प्रा.पीताम्बर शर्मा कोरोना प्रकोपलाई नेपालमा हालसम्म फैलिएका महामारी र विपद् भन्दा पनि डरलाग्दो भएको बताउँछन् । 'मानिसहरूको आवत-जावत, बन्द व्यापार, आर्थिक तथा सामाजिक क्रियाकलाप, आयात-निर्यातलगायतका हरेक गतिविधि कोरोना संक्रमणका कारण प्रभावित भएका छन्', प्रा. शर्माले

साप्ताहिकसँग कुरा गर्दै भने, 'हालसम्म फैलिएका महामारी र आइपरेको विपद् मध्ये यो सबैभन्दा भयंकर छ ।' शर्मा कोरोना महामारीले नेपाली समाजलाई पारेको प्रभाव २०७२ सालको भूकम्पको भन्दा कैयौं गुणा शक्तिशाली हुने आँकलन गर्छन् । भूकम्पले सीमित भौगोलिक क्षेत्रमा प्रभाव पारेको तर, कोरोनाले सबै भौगोलिक सीमा तोडेकाले यसको प्रभाव बढी रहेको उनको विश्लेषण छ ।

पाँच वर्षअघिको भूकम्पबाट ध्वस्त संरचनाको पुनर्निर्माणको जिम्मा पाएको राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरणको तथ्यांकलाई आधार मान्ने हो भने हालसम्म निजी आवासतर्फ ९१ प्रतिशत र सम्पदातर्फ ४४ प्रतिशत काम सम्पन्न भएको छ । यसरी भूकम्पको घाउ निको नहुँदै कोभिड-१९ (कोरोना संक्रमण) को विश्वव्यापी विपदले नेपाललाई छोडिसकेको छ । गरिब, निम्खा तथा श्रमिकहरूले भूकम्पले भत्काएको घर बनाएको ऋण अझै तिर्न सकेका छैनन् । कोरोना महामारीको विपदले पनि भूकम्पबाट प्रभावित यही समुदायलाई सबैभन्दा बढी असर पुऱ्याएको छ, जो दैनिक ज्यालादारी, मजदुरी र श्रम गरेर आफ्नो जीवन गुजारा गर्थे । कोरोनाबाट विश्व अर्थतन्त्र नै प्रभावित भएकाले यतिबेला भूकम्पमा जस्तै थला परेको नेपालको अर्थतन्त्र उकास्न अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगको अपेक्षा

भूकम्पको प्रभावपछि मानिसहरू विदेश गएर जीविकोपार्जन गरे, अहिले भने विदेशबाट फर्किएर खेतीपाती गर्नुपर्ने अवस्था आएको छ । यसका लागि सरकारले उचित वातावरण बनाइदिनुपर्छ ।

हरि रोका, अर्थविद्



विदेशमा रहेका आधा नेपाली श्रमिकमात्र नेपाल फर्काइने हो र नेपाली श्रमिक विदेश जान नपाउने हो भने ३५ लाखभन्दा धेरै बेरोजगार हुने सम्भावना छ ।

राख्ने अवस्था पनि छैन ।

भूकम्पले विशेषगरी दुई खालका क्षति पुऱ्याएको थियो । भौतिक संरचना ध्वस्त र मानवीय क्षति । यतिबेला कोरोनाको त्रासले नभेटेको र नसमेटेको कुनै क्षेत्र नै छैन । प्रत्येक मानिसको जीवनमा यसले प्रभाव पारेको छ- देशको आर्थिक क्रियाकलापदेखि सामान्य मानिसको चुलो-चौको र दैनिकीसम्म । भूकम्पको लगत्तै सामाजिक रूपमा एकातर्फ मानिस-मानिसबीचमा भावनात्मक सम्बन्ध र आपसी सहयोगको भावनामा वृद्धि भएको देखिएको थियो भने अर्कोतर्फ अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध र सहयोगको ढोका पनि खुलेको थियो । तर, कोरोना महाव्याधिका कारण एकैचोटि सानातिना उद्यम, व्यवसायहरू ठप्प भएका छन् भने बाह्य सहयोगको पनि तत्काल कुनै

सम्भावना देखिन्न ।

भूकम्पको लगत्तै आम मानिसमा दुई खाले चिन्ता थिए । घर कसरी बनाउने र घाइतेको उपचार कसरी गर्ने ? मानिसहरूको आवत-जावत र खाद्य वस्तु सर्वसुलभ थिए । पीडितहरूलाई विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी संघ-संस्थाले राहत तथा सहयोग उपलब्ध गराएका थिए । तर, यतिबेला लकडाउनको समयमा पीडित वर्ग तथा समुदायको दैनिकी नै पीडादायी बनेको छ । सबै पीडित समुदायले राहत पाउन सकेका छैनन् । सरकारको भूमिका पनि प्रभावकारी नदेखिएकाले जनस्तरमा चिन्ता बढेको अर्थशास्त्री तथा विश्लेषक हरि रोका बताउँछन् ।

रोका भूकम्पको समयमा राहत पीडितको घरदैलोमा पुगेको तर अहिले





राहत नपाएर पीडित भौतारिनुपरेको अवस्थाको तुलना गर्दा नै त्यतिबेलाको र अहिलेको विपद्द्वारे आँकलन गर्न सकिने जिकिर गर्छन्। भन्छन्, 'त्यतिबेला हामीलाई घर बनाउने र बिरामीको उपचार गर्नेबारे चिन्ता थियो। तर, अहिले त कसरी बाँच्ने भन्ने चिन्ता छ। योभन्दा ठूलो अरु कुनै चिन्ता हुनै सक्दैन।'।

### भूकम्पपछि विदेश, कोरोनापछि कृषि

कोरोना संक्रमणले निम्त्याउने सबैभन्दा ठूलो असर रोजगारीका क्षेत्रमा हो। यसको सबैभन्दा बढी मारमा श्रमिकहरू पर्ने देखिन्छ। विश्वभर देखिएको कोरोना महामारीले पारेको प्रभावका कारण नेपाली कामदारलाई विभिन्न देशले स्वदेश फर्काउने र नयाँ कामदार नलिन अवस्था आएको रोका बताउँछन्। नेपालबाट दैनिक ४ हजारको हाराहारीमा रोजगारीका लागि विदेसिने गरेको स्मरण गर्दै रोका भन्छन्, 'विदेशमा रहेका आधा नेपाली श्रमिकमात्र नेपाल फर्काइने हो र नेपाली श्रमिक विदेश जान नपाउने हो भने ३५ लाखभन्दा धेरै बेरोजगार हुने सम्भावना छ।'।

रोका स्थानीय सरकारले तत्काल बाँभो खेतबारी जोत्ने व्यवस्था मिलाएर बेरोजगार श्रमिकलाई कृषि कर्ममा लगाउनुपर्ने आवश्यकता औल्याउँछन्। भन्छन्, 'भूकम्पको प्रभावपछि मानिसहरू विदेश गएर जीविकोपार्जन गरे। तर, अहिले विदेशबाट फर्किएर खेतीपाती गर्नुपर्ने अवस्था आएको छ। यसका लागि सरकारले उचित वातावरण बनाइदिनुपर्छ।' अर्थमन्त्री डा. युवराज खतिवडाले आयोजना गरेको छलफलमा बोल्दै विज्ञहरूले स्वदेशमै रोजगारी सिर्जना गर्ने गरी कार्यक्रम ल्याउनुपर्ने र न्यून आय भएका, दैनिक ज्यालादारीमा काम गर्ने मजदुरलाई राहत उपलब्ध गराउनुपर्ने सुझाव दिएका थिए। तर, सरकारले हालसम्म यस्तो कुनै पहल गरेको छैन।

नेपाल आर्थिक पत्रकार समाज (सेजन) ले चैत ३० गते गरेको 'महामारी र अर्थतन्त्रको चुनौती' विषयक भिडियो गोष्ठीमा बोल्ने अधिकांश अर्थशास्त्रीले

कोरोनाका संक्रमणका कारण नेपालको अर्थतन्त्र ३ वर्ष पछाडि धकेलिएको बताएका थिए। प्रा.डा. विश्वम्भर प्याकुरेलले भने, 'विशेष गरी मझौला उद्योग बन्द भएका छन् र तिनमा काम गर्ने लाखौं श्रमिक बेरोजगार भएका छन्। सरकारले अर्थतन्त्र बलियो बनाउने पिल्लरका रूपमा रहेको मझौला उद्योग र पर्यटन उद्योगलाई विशेष प्राथमिकतामा

कोरोना महामारीका कारण नेपालको आर्थिक वृद्धिदर २ प्रतिशतभन्दा कम हुने आँकलन छ। अहिलेको अवस्थामा यो भूकम्प र नाकाबन्दीको भन्दा राम्रो संकेत हो। तर, भूकम्पको समयमा अन्तर्राष्ट्रिय समुदायको सहयोगका कारण नेपालले राहत महसुस गरेको थियो।

यतिबेला भने सिंगो विश्व समुदायले विपद्को सामना गर्नुपरेको छ। विश्व

### यो संक्रमणको समयमा कृषि कर्मबाट हामीले आर्थिक वृद्धिदरलाई बचाउन सक्ने सठभावना कायम छ। तर, यसबाट भने हामी चुक्नु हुँदैन।

विश्व पौडेल, अर्थविद्



राखेर योजना बनाउन आवश्यक छ।' सोही कार्यक्रममा पूर्वअर्थसचिव रामेश्वर खनालले अहिलेको अवस्थामा सरकारले कृषि कार्यलाई प्राथमिकतामा राखेर काम गर्नुपर्ने सुझाव दिए। 'कृषिमा जोड दिएपछि खाद्य तथा तरकारी आयात घट्छ र धेरैले रोजगारी पनि पाउँछन्,' खनाल भन्छन्, 'सरकारले आफैँ लगानी लगाएर वा सहूलियतमा ऋण दिएर किसानलाई कृषि कार्यमा लगाउनु अर्थतन्त्र बलियो बनाउने पहिलो विकल्प हो।' अर्थशास्त्री विश्व पौडेल पनि युवाहरू गाउँ गएका बेला सरकारले कृषि क्षेत्रमा विश्वास जगाउने कार्यक्रमहरू ल्याउनुपर्ने बताउँछन्। साप्ताहिकसँग कुरा गर्दै उनले भने, 'यो संक्रमणको समयमा कृषि कर्मबाट हामीले आर्थिक वृद्धिदरलाई बचाउन सक्ने सम्भावना कायम छ। तर, यसबाट भने हामी चुक्नु हुँदैन।'।

### आर्थिक वृद्धिदर : भूकम्पपछि शून्य, अहिले कति ?

२०७२ मा नेपालले भूकम्पसँगै नाकाबन्दीको पनि सामना गर्नुपरेको थियो। जसकारण नेपालको आर्थिक वृद्धिदर शून्यमा झरेको थियो। विश्व बैंकले सार्वजनिक गरेको तथ्यांकअनुसार

अर्थतन्त्रको अवस्था नै डामाडोल भएको छ। संयुक्त राष्ट्रसंघले यो वर्ष विश्व अर्थतन्त्र माइनस १ प्रतिशतमा झर्ने बताएको छ। यस्तो अवस्थामा हामीले विश्व समुदायबाट भूकम्पको जस्तो आर्थिक सहायता पाउने सम्भावना निकै कम छ। अर्थशास्त्री रोका भन्छन्, 'भूकम्पको समयमा विदेशीको सहयोगले देशले केही राहत महसुस गर्न पायो। तर, अहिलेको अवस्थामा विदेशीले त्यस्तो सहयोग गर्ने अवस्था छैन। जे गर्ने हो हामीले आफैँ गर्नुपर्छ। यो सरकारको परीक्षाको समय पनि हो।'।

तर, अर्थशास्त्री पौडेल भने अहिल्यै आतिनुपर्ने अवस्था नआइसकेको बताउँछन्। कोरोना महामारीले भूकम्पको जस्तो दीर्घकालीन असर नगर्ने बताउँदै उनी भ्याक्सिन निस्किएको खण्डमा तत्कालै सामान्य अवस्थामा फर्कने सम्भावना रहेको तर्क राख्छन्। भन्छन्, 'लकडाउन लामो समय गएन भने पर्यटन बाहेकका अन्य क्षेत्रमा रिकभर गर्न सकिन्छ। यसका लागि सरकार अहिलेदेखि नै तयारी अवस्थामा बस्नुपर्छ र घरेलु अर्थतन्त्रलाई सुधार गर्ने नीति अवलम्बन गर्नुपर्छ।' अहिले भूकम्पको जस्तो पुनर्निर्माण गर्नुपर्ने नभएकाले

## प्रदेश सरकारले काठमाडौंको मुख नताकी काम गर्नुपर्छ

२०७२ को भूकम्पपछि नेपालमा विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन बनाइएको छ। यो भूकम्पको एउटा उपलब्धि पनि हो। विपद् आएका बेला संघीय सरकारदेखि स्थानीय सरकारसम्मलाई कसरी परिचालन गर्ने, कसरी जनसहभागिता बढाउने, कसरी मानिसहरूसम्म सेवा, सुविधा पुर्याउने भन्ने एउटा ढाँचा ऐनमा तयार पारेको थियो। तर, कोरोनाको त्राससँगै हामीले विपद् व्यवस्थापन ऐनलाई नै विर्सियो। ऐनअन्तर्गतको परिषद्को बैठक यसै सातामात्र बस्यो। यसको मतलब हामीले भूकम्पबाट कुनै पाठ सिक्नै रहेका छौं। संक्रमक रोग ऐनले प्रदेश सरकारलाई थुप्रै अधिकार दिएको छ। तर, प्रदेश सबै कुरामा केन्द्रकै मुख ताकेर बसेको छ। न त अपनाउनुपर्ने सतकर्ताबारे कुनै काम भएको छ न श्रमिकहरूको व्यवस्थापनका लागि नै। जनशक्तिको परिचालन गर्नेदेखि, ल्याबहरू स्थापना गर्नेसम्मका काममा प्रदेश सरकारले संघ (काठमाडौंको सरकार) को मुख ताकेर बसेको छ। देश संघीयतामा गएको उपलब्धि के त ?



प्रा.डा. पितम्बर शर्मा योजनाविद्

विपद् व्यवस्थापनले धेरै अधिकार गृहमन्त्रीलाई दिएको छ। संक्रमण भएका व्यक्ति पत्ता लगाउने, मानिसहरूको आवत-जावत तथा विचल्लीमा परेकाहरूको व्यवस्थापन गर्ने अधिकार गृह मन्त्रालयलाई छ। त्यसपछि उसले अन्य निकायसँग समन्वयन गर्ने हो। तर, यहाँ त सबै जिम्मेवारी स्वास्थ्य संस्थाको हो जसरी व्यवहार गरिएको छ। भाषण गरेर, तालि पिटेर, सिठ्ठी बजाएर देश बन्दैन। यतिबेला सरकारको काम त आवाजविहीनहरूको आवाज सुन्ने हो नि। तर, हामी त्यहीनेर चुकिरहेका छौं।

नीतिगत पक्षमा ध्यान दिनसके छोटो समयमै पहिलेको अवस्थामा फर्कन सक्ने सम्भावना रहेको पौडेल बताउँछन्। आर्थिक वृद्धिदर यस वर्ष सरकारले ७ प्रतिशतले बढाउने लक्ष्य राखेको थियो। विज्ञहरू भने अहिलेको अवस्थामा आर्थिक वृद्धिदर ५ प्रतिशत पुऱ्याउन सके ठूलो उपलब्धि हुने मान्छन्। विनाशकारी भूकम्प र नाकाबन्दीपछि नेपालको आर्थिक वृद्धिदर उकालो लागिरेको छ। देशमा रहेको प्राकृतिक स्रोत, साधन तथा मानव स्रोतको उचित व्यवस्थापन गर्दै कसरी अर्थतन्त्रलाई बलियो पार्ने प्रयास गर्छ, त्यो भने हेर्न बाँकी नै छ।

### फेरि जसले मौका छोपे

भूकम्प र नाकाबन्दीको समयमा देशमा कालोबजारी र विचौलियाले अवसर छोपेका थिए। व्यापार-व्यवसाय गर्नेहरूले खाद्यवस्तु तथा अन्य आवश्यक सामग्रीमा कालोबजारी गरेको पाइएको थियो। कोरोना महामारीको संकटमा पनि त्यो अवस्थामा परिवर्तन आएन। सरकारले बजारमा दैनिक उपभोग्य वस्तुको अभाव हुन नदिने र कालोबजारी रोक्ने बताए पनि जनताले दैनिक उपभोग्य वस्तु चर्को मूल्यमा किन्नु परिरहेको छ। विज्ञ हरि रोका भन्छन्, 'देशमा संकट परेका बेला व्यापारीलाई दसैँ आएजस्तै हुन्छ। न त हिजोबाट पाठ सिकेर सरकारले नै कालोबजारी गर्ने र महँगो मूल्यमा सामग्री विक्री वितरण गर्नेहरूमाथि निगरानी बढाउन सकेको छ।'।

यस्तो अवस्थामा जनताको राज्यप्रतिको विश्वास गुम्दै जाने विज्ञहरू बताउँछन्। यतिबेला नून, तेल, मास्क, ज्वरो नाप्ने यन्त्र, खाद्यवस्तु, तरकारी, फलफूलको मूल्यवृद्धि गरेर विक्री भइरहेको छ। पूर्वमन्त्री प्रभु शाहले सामाजिक

सञ्जालमा लेखेका छन्, 'दैनिक उपभोग्य सामानहरूको कृत्रिम अभाव, मिसावट तथा अत्यधिक मूल्यवृद्धि गरी उपभोक्ता लुट्ने काम भइरहेको छ।' सरकारले कालोबजारीमा संलग्न केही व्यापारीलाई पक्राउसमेत गरेको छ।

### अहिले र अहिले : प्रभावमा पर्यटकीय सम्पदा

२०७२ सालको विनाशकारी भूकम्पले सबैभन्दा बढी असर पुऱ्याएको क्षेत्र भनेको पर्यटन थियो। नेपालका अधिकांश पर्यटकीय सम्पदाहरू ध्वस्त भएका थिए। भूकम्पको डरले लामो समय पर्यटकको आवागमनमा समेत प्रभाव पऱ्यो। आएका पर्यटकलाई देखाउने सम्पदाहरू हामीले छोपेर राख्नुपऱ्यो। लामो समय भग्नावशेष सम्पदा हेरेर पर्यटक फर्किए। यससँगै सन् २०२० मा नेपालले भ्रमण वर्ष बनाउने योजना अधि साऱ्यो।

राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरण पनि सरकारको योजनामा साथ दिन पर्यटकीय गन्तव्यमा रहेका संरचनाको पुनर्निर्माणमा जोडतोडले लागेको थियो। यसै समयमा फैलिएको कोरोना महामारीले गर्दा पुनर्निर्माण कार्यमा मात्र असर पुगेको छैन सरकारको योजनामा भन्नु ठूलो धक्का लागेको छ। प्राधिकरणका प्रमुख कार्यकारी निर्देशक सुशील ज्ञवाली भन्छन्, 'भ्रमण वर्षलाई लक्षित गरेर यसै आर्थिक वर्षभित्र सबै पर्यटकीय सम्पदाको पुनर्निर्माण सक्ने लक्ष्य राखेका थियौं। कोरोना महामारीका कारण हाम्रो लक्ष्य त प्रभावित भयो नै सरकारको योजना पनि विफल हुन पुग्यो।' २-४ महिनापछि भूकम्पले ढालेका पर्यटकीय सम्पदा चिटिक्क परे पनि त्यसलाई हेर्न कति नै संख्यामा पर्यटक आउलान् र ?



## आवरण

## जसले कोरोना जिते

कोभिड-१९ व्याधिबाट निको हुने नेपालीका कथा



धौलागिरि अञ्चल अस्पतालबाट कोभिड-१९ को उपचारपछि घर फर्कदै मनकुमारी पौडेल, तरिवर : रासस

## जनक तिमिल्सिना / महेश तिमिल्सिना

नवीन पोखरेल (लन्डन) / नारायण खड्का (अस्ट्रेलिया)

क्रान्तिसमा कोभिड-१९ संक्रमण बढ्न थालेपछि कलेजहरू बन्द भए, अनलाइन शिक्षण सुरु हुन थाल्यो । आफ्नो कलेजले पनि अनलाइन पढाइ सुरु गर्ने भएपछि मार्च दोस्रो साता काठमाडौंकी १९ वर्षीया प्रसिद्धी श्रेष्ठले घर फर्किने निधो गरिन् । त्यसैअनुसार ४ चैतमा उनी दोहाको हमाद विमानस्थल हुँदै काठमाडौं ओर्लिइन् । काठमाडौं आएको ४ दिनपछि आफूसँगै आएका भियतनामी साथीलाई कोभिड-१९ पोर्जेटिभ देखिएको जानकारी पाएपछि राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालामा थोट स्वाब परीक्षण गराइन् । ९ चैतमा भएको परीक्षणबाट उनमा पनि पोर्जेटिभ देखियो । त्यसपछि शुक्रराज ट्रिपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालको आइसोलेसनमा उनको उपचार सुरु भयो । त्यहाँ २७ दिन बिताएपछि उनी पूर्ण निको भएर गत शनिवार घर फर्किएकी छिन् । आइतबारसम्म प्रसिद्धीसहित १९ वर्षदेखि ६५ वर्षसम्मका ४ जना कोभिड-१९लाई जितेर घर फर्किसकेका छन् ।

अमेरिकामा 'ड्रिम होलिडे' सकेर फर्किने वित्तिकै मेलबर्नमा बसोबास गर्दै आएका सन्जिता न्यौपानेलाई मार्च तेस्रो साता सञ्चो भएन । महामारी फैलिरहेको बेला विसन्चो भएपछि उनी पिरोलिइन् । आफूमा देखिएका लक्षण कोभिड-१९ सँग मिल्ने देखिएपछि उनले जाँच गराइन् । नभन्दै पोर्जेटिभ देखियो । त्यसपछिका १४ दिन उनले आइसोलेसनमा बिताइन् र भाइरसलाई जितेरै छाडिन् । उनको तीन पटकसम्मको नतिजा नेगेटिभ आइसकेको छ । सन्जिताजस्तै विभिन्न देशमा रहेका दर्जनौं नेपालीले पनि कोभिड-१९ संक्रमणमाथि विजय प्राप्त गरिरहेका छन् ।

जसमध्ये अधिकांश चिकित्सक र नर्स छन् ।

भाइरसभन्दा बढी भयले यतिबेला समाजलाई गाँजिरहेको छ । तीव्र फैलिरहेको संक्रमणको जोखिम रोकन ११ चैतदेखि नेपाल सरकारले मुलुकलाई लकडाउन गरेको छ । यस्तो अवस्थामा मानिसहरू घरभित्र त छन्, तर मानसिक रूपमा फुनै भयभित छन् । तर, सावधानी, आत्मबल, खानपिन र उपचारजस्ता पक्षहरूमा ध्यान दिँदा यसलाई जित्न सकिने निको भएर फर्किएकाहरू बताउँछन् । 'आत्मबल नघटाउनुहोस्' आइतबार मात्रै निको भएर घर फर्किएका कैलालीका २१ वर्षीय राज विकले भने, 'सचेत हुँदै निको हुन्छ, भन्ने विश्वास राख्नुहोस् । अवश्य निको हुन्छ ।' यस्तै अनुभव र सन्देश दिइरहेका छन्, विभिन्न देशमा संक्रमित भएर निको भएका नेपालीहरू । आफ्नो अनुभव समाजको हितका लागि सार्वजनिक गर्नेहरूमा नर्स तथा चिकित्सक बढी छन् ।

उपचारमा संलग्न चिकित्सकहरूले पनि विरामीले आत्मबल बलियो बनाउँदा कोभिड-१९ लाई जित्न सहज हुने बताइरहेका छन् । संक्रमण भएर निको भएका बेलायतस्थित सन्डरल्याण्ड अस्पतालका कन्सल्टन्ट फिजिसियन एवं मिर्गौला रोग विशेषज्ञ डा. सर्जु श्रेष्ठ अहिलेसम्म कोरोनाको औषधि, खोप नबनेकाले 'सोसल डिस्ट्यान्सिङ', स्वास्थ्य व्यवस्थापन, पर्याप्त पानी र स्वस्थकर खानेकुरा नै सबैभन्दा उत्तम उपाय भएको बताउँछन् । 'यो रोग लागेमा लापरबाही गर्नुहुँदैन । आत्मबल दबो बनाउनुपर्छ,' उनी सुभाब दिन्छन् । संक्रमणका बेला मानिसलाई मनोवैज्ञानिक रूपमा पनि ठूलो सहयोग खाँचो हुने उनले बताए । नेपालसहित विभिन्न देशमा कोभिड-१९ लाई जितेका प्रतिनिधि नेपालीका अनुभव यहाँ प्रस्तुत छ :

## राज विक, नेपाल

१२ जनाको संयुक्त परिवार भएका कैलालीको लम्की चुहा नगरपालिकाका राज विक रोजगारीका लागि गत कात्तिकमा मुम्बई गए । त्यहाँ होटलमा काम गर्दै थिए । यसैबीच भारतमा पनि



कोभिड-१९ को संक्रमण देखिन थाल्यो । उनले काम गर्ने होटल केही दिनका लागि बन्द भयो । केही समयमै होटल खुल्ने बताइए पनि उनलाई बस्न मन लागेन र ८ वैशाखमा त्यहाँबाट हिँडे ।

१० गते राति ११ बजे गौरीफन्टा नाका पुगे, जहाँ भारतबाट फर्किएकाहरूको भीड थियो । ११ गतेबाट नेपाल सरकारले लकडाउन घोषणा गरेको थियो र त्यस अगावै सीमानाका बन्द भएका थिए । ११ चैतको बिहान सीमाबाट प्रवेश नदिने भनेपछि आन्दोलनकै वातावरण बनेको थियो । त्यसपछि रातको साढे १ बजेतिर नेपाल छिर्न दिइयो । 'त्यहाँबाट बस्को व्यवस्था गरिएको रहेछ, पैसा भने आफैले तिर्नुपर्छ,' उनले सुनाए । १२ चैतको बिहान ७ बजेतिर उनी घर पुगे । त्यसपछि उनलाई प्रतापपुरको क्वारेन्टाइनमा

पठाइयो, जहाँ उनीसहित ४५ जनाजति विदेशवाट आएकाहरू थिए । सबैको स्वाब संकलन गरी परीक्षणमा पठाइयो ।

एघार दिनको क्वारेन्टाइनको बसाइपछि अचानक उनलाई एम्बुलेन्समा हालेर धनगढी लगियो । २२ गते उनको रिपोर्ट पोर्जेटिभ आयो, उनी आफूले पनि संक्रमित भएको थाहा पाए ।

'मलाई खासै केही पनि लक्षण देखिएको थिएन, न ज्वरो थियो, न खोकी । न श्वास फेर्न नै गाह्रो भएको थियो,' उनी भन्छन्, '१६ दिन राम्रै भयो । नर्स र डाक्टरहरूले राम्रो सहयोग गर्नुभयो । मोबाइलमा सामाजिक सञ्जाल हेर्दै र च्याटमा साथीहरूसँग कुरा गर्दै दिन बित्यो ।' स्वास्थ्यमा केही समस्या नदेखिएका कारण आफूलाई डर पनि नलागेको उनले बताए ।

१६ दिन आइसोलेसनमा बसेपछि दुई पटक स्वाब परीक्षण गर्दा नेगेटिभ रिपोर्ट आएपछि उनी आइतबार डिस्चार्ज भए । एक सातासम्म घरमै आइसोलेसनमा बस्न उनलाई चिकित्सकले सुभाब दिएका छन् । 'अहिले पनि अलग कोठामा बसिरहेको छु, परिवारसँग धेरै घुलमिल गरेको छैन,' उनल थपे । उनले तनाव नलिने सबैलाई अनुरोधसमेत गरे ।

## सञ्जिता न्यौपाने, अस्ट्रेलिया

अस्ट्रेलियामा बस्दै आएका सन्जिता न्यौपाने स्वास्थ्यकर्मी हुन् । दुई छोरीकी आमा उनी श्रीमानसहित गत मार्च तेस्रो साता अमेरिकाबाट होलिडे मनाएर फर्किएकी थिइन् । लगत्तै उनलाई सन्चो भएन ।

भिक्टोरियाको मेलबर्नमा बस्ने उनलाई मार्च २३ मा कोरोना भाइरसको संक्रमण देखिएको थियो । चिकित्सकको सल्लाहमा आफ्नै घरमा बसेकी उनलाई परिवारको हेरचाह र खानपिनमा पुऱ्याएको सजगताले भाइरसलाई जित्न मद्दत





पुऱ्यायो । भाइरस लाग्दैमा केही भइहाल्ने वा मरिने भन्ने होइन् रहेछ,' उनले भनिन्, 'तर पनि यस भाइरसको विण्डो पिरियड' ५ देखि ७ दिनसम्म चाहिँ अत्याउने रहेछ ।' यस्तो बेला शरीरमा अफ्यारो हुने, टाउको अत्यन्तै भारी हुने, सास फेर्न गाह्रो महसुस हुने, कम्मरमुनिको भाग अत्यन्तै दुख्नेलायतका समस्या आउने भएकाले त्यसमा नआत्तिन उनले सुभाब दिइन् ।

संक्रमित भएर आइसोलेसनमा बसेदेखि नै उनलाई आफूले काम गर्ने अस्पतालबाट चिकित्सकले नियमित स्वास्थ्य जानकारी लिन सम्पर्क गर्ने गरेका थिए । 'यहाँ संक्रमण भएको व्यक्तिलाई स्वास्थ्य निकायबाट पुऱ्याउने सहयोग पनि धेरै राम्रो हुँदोरहेछ,' उनले भनिन् ।

तर, उनी आफू कसरी संक्रमित भइन् भन्ने निष्कौलचाहिँ गर्न सकेकी छैनन् 'संक्रमण हुने गरी कसैको सम्पर्कमा आएको महसुस थिएन तर अचानक देखियो,' उनी भन्छिन्, 'धन्न छोरीहरू र श्रीमानलाई यो संक्रमण देखिएन । हामी ठूलालाई त केही भइहाले आफ्नो ख्याल राख्न सक्छौं तर बालबालिकालाई लागेमा समस्या हुनसक्छ ।'

चितवनको टाँडीबाट १२ वर्षअघि अस्ट्रेलिया पुगेकी उनी केही समय सिड्नी बसेर मेलबर्न बसाइ सरेकी हुन् । नेपालमै छँदा भरतपुर अस्पतालमा २ वर्ष नर्सका रूपमा काम गरेर उनले अस्ट्रेलियामै नर्सिङमा मास्टर्स गरिन् । अहिले भिक्टोरियाको नर्दन अस्पतालमा सिनियर नर्सको रूपमा कार्यरत छिन् । कोरोना भाइरस लागेका नेपालीमध्ये खुलेर बाहिर आउनेमध्येकी उनी एक हुन् । अस्ट्रेलियामा अहिलेसम्म ८ जना नेपालीलाई संक्रमण पुष्टि भइसकेको भए पनि धेरैजसोले आफूलाई सार्वजनिक गर्न चाहेका छैनन् । उनी भने नेपाल सरकारले आयोजना गरेको स्वास्थ्य परामर्श कार्यक्रममा समेत सहभागी भइसकेकी छिन् । 'म आफैँ स्वास्थ्यकर्मी भएकाले जनचेतना फैलाउनु मेरो कर्तव्य पनि हो ।'

उनी कोरोना पनि अन्यजस्तै सामान्य भाइरस भएको दावी गर्छिन् । 'तर, यसको खोप वा उपचार नभएकाले त्रासको वातावरण बनेको हो,' उनी भन्छिन्, 'त्यसैले आफ्नो हेरचाह गर्नु र आवश्यकताबिना घरबाहिर ननिस्कनु नै सबैभन्दा महत्वपूर्ण उपचार हो ।' उनी भाइरस लाग्दैमा केही नहुने तर लाग्न नदिनका लागि सरकारले सुभाएका उपाय र स्वयंले आफ्नो ख्याल राख्नु नै उत्तम उपाय भएको बताउँछिन् ।

### सुजिता ढुंगाना, बेलायत

१८ वर्षदेखि बेलायत बस्दै आएका सुजिता ढुंगाना कोभिड-१९ लाई जित्ने अर्की नेपाली हुन् । लन्डनको इलिङमा बसोबास गर्ने उनी इलिङ हस्पिटलको एक्स्युटिभ रेस्पिरेटोरी विभागमा कार्यरत नर्स हुन् ।

४६ वर्षीया ढुंगानालाई पछिल्ला १८ वर्षमा इबोला, स्वाइन फ्लुजस्ता रोगका विरामीको उपचारमा खटिँदा पनि कहिल्यै ज्वरो आएको याद छैन । कोरोना भाइरस फैलिएसँगै उनले

काम गर्ने श्वास-प्रश्वासकै रोगसँग सम्बन्धित वाईरस शंकास्पद र कोभिड संक्रमित विरामीहरू भर्ना हुन थाले । केही दिनमै अस्पतालको साइड वाईर कोभिड वाईरमा परिणत भयो ।

१२ घण्टा लामो ड्युटी हुने भएकाले मार्च २८ मा पनि उनी बिहानै घरबाट निस्किएन् । 'ड्युटीमै थिएँ, केही असहज अनुभव भयो । टाउको पनि दुख्न थाल्यो' उनले भनिन्, 'सुरुमा आफू राति नसुतेका कारण यसो भएको हुनसक्छ, भनेर ध्यान दिइँन । ज्वरो नै आएपछि चेक गरें । ३८ डिग्री सेल्सियस पुगेको रहेछ ।' लगत्तै इन्चार्जलाई उनले यो कुरा सुनाइन् ।

'केही समय रेस्ट गर्नुहोस् । चिया कफी पिउनुहोस्,' नर्सिङ इन्चार्जले भनिन् । केही समय रेस्ट गरिन्, कफी खाइन् । प्यारासिटामोल पनि लिइन् । अलि सहज भएपछि पुनः काममा फर्किइन् । तर, फेरि ज्वरो देखियो, चक्कर आउन थाल्यो, एकदमै कमजोर अनुभव हुन थाल्यो । त्यो सुनाएपछि डाक्टर र नर्सिङ इन्चार्ज दुवैले संक्रमण भएको हुन सक्ने भन्दै आइसोलेसनमा बस्न सुभाए । घर ४ जना साना बच्चा पनि भएकाले आफ्नो कोठामा 'आइसोलेसन' मेन्टेन गरिन् । ९ दिनसम्म हनहनी ज्वरो आइरहयो, ३ दिनपछि



निरन्तर खोकी लाग्न थाल्यो । चिकित्सकको सल्लाहअनुसार उनले ४/४ घण्टाको फरकमा १ हजार एमजीको प्यारासिटामोल लिन थालिन् । 'नियमित तापक्रम, अक्सिजनको लेभल चेक गरिरहेँ र त्यो डाक्टरहरूलाई अपडेट गरिरहेँ,' उनी सुनाउँछिन् ।

डिस्पोजेबल भाडामा दूरी कायम गरेर परिवारका सदस्यले उनलाई ढोकामा खाना राखिदिन्थे । त्यसबाहेक श्रीमानले ज्वानो, मेथी, अदुवा, बेसार राखेर भोल बनाइदिन्थे । त्यस अवधिमा उनले भोल खानेकुरा र पानी धेरै खाइन् । परिवारको सहयोग र केयरले आत्मबल बढायो । अन्ततः भाइरसलाई जितेर १८ अप्रिलमा काममा फर्किइन् ।

'यो एकदमै संक्रामक रोग हो, तर ८० प्रतिशत मानिस निको भएर घर फर्किएका छन् । कडाइपूर्वक आइसोलेसन पालना गर्नुहोस्, हाइजिन मेन्टेन गर्नुहोस्' उनी भन्छिन्, 'जसलाई जतिबेला पनि संक्रमण हुनसक्छ, त्यसैले लुकाउनु हुँदैन । स्वस्थ खाना, प्रसस्त पानी, भोल खानेकुरामा ध्यान दिँदा त्यसले फाइदा गर्छ ।' आत्तिन र भयभित नहुने भन्दै संक्रमणबाट बच्न सबैभन्दा बढी ध्यान सरसफाइमा दिनुपर्ने र मिचीमिची हात धुनुपर्नेमा उनी जोड दिन्छिन् ।

### डा. सर्जु श्रेष्ठ, बेलायत

बेलायतस्थित सन्डरल्याण्ड अस्पतालमा कन्सल्टेन्ट फिजिसियन एवं मिगौला रोग विशेषज्ञ डा. सर्जु श्रेष्ठ कोभिड-१९ भाइरस संक्रमण भएका विरामी जाँच्ने क्रममा आफैँ संक्रमित भए । मार्च दोस्रो सातासम्म बेलायतमा महामारी फैलिसकेको थिएन । डा.



श्रेष्ठ कार्यरत अस्पतालमा एकाध केसमात्र थिए । त्यो समयमा मास्क र पञ्जामात्र लगाएर विरामी हेरेकाले आफू संक्रमित हुन पुगेको उनको अनुमान छ ।

यसअघि कहिल्यै विरामी परेको अनुभव नभएका उनले जीवनमै पहिलोपटक मृत्युबारे सोचन पुगे । सुरुका दुई दिन पखाला लागेर तेस्रो दिनदेखि ज्वरो पनि थपिएपछि उनी चिन्तित बने । चौथो दिन निकै असहज भएपछि पहिलोपटक 'लाइफ इन्स्योरेन्स' का बारे परिवारलाई अवगत गराएको उनले सुनाए । उनको यस्तो कुरा सुनेर परिवारजन पनि डराएका थिए । पाचौँ दिनदेखि भने ज्वरो कम भएर बिस्तारै सुधार महसुस हुन थाल्यो ।

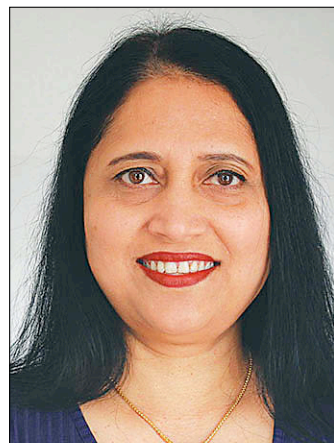
कोरोना संक्रमण हँदा जीवनको महत्व भन्नु बढी बुझ्न पाएको अनुभव उनी सुनाउँछन् । 'अहिलेसम्म आफूले गरेका राम्रा नराम्रा कामको आत्ममूल्यांकन भयो,' उनले भन्छिन्, 'सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा त अब जीवनलाई त्यत्तिकै खेर फाल्ने होइन, रचनात्मक क्रियाकलापमा लगाउनुपर्छ भन्ने सोच आएको छ ।'

विगत दुई दशकदेखि बेलायतमा चिकित्सक रहेका श्रेष्ठले यसअघि 'स्वाइन फ्लु', 'बर्ड फ्लु' का विरामी हेरे । तर कोभिड-१९ पृथक र खतरनाक लागेको उनी बताउँछन् ।

'सोसल डिस्ट्यान्सिङ', हाइजिन मेन्टेन, पर्याप्त पानी र स्वस्थकर खानेकुरा नै संक्रमणबाट जोगिने सबैभन्दा उत्तम उपाय भएको उनी बताउँछन् । संक्रमण भइहालेमा लापरवाही नगर्न र आत्मबल दृढो बनाउन उनको सुभाब छ । यस्तो बेला मानिसलाई मनोवैज्ञानिक रूपमा पनि ठूलो सहयोग खाँचो पर्ने उनले बताए ।

### यशोदा कैनी, डार्टफोर्ड, बेलायत

४६ वर्षीया यशोदा कैनी बेलायतको डार्टफोर्डको लिभिङ्गस्टोन अस्पतालमा प्रशासनिक काम गर्छिन् । उनका श्रीमान् डा. बच्चुकैलाश कैनी क्वीन एलिजाबेथ अस्पतालका वरिष्ठ



व्यवस्थापक एवं पूर्वकाउन्सिलर हुन् ।

श्रीमान्-श्रीमती नै अस्पतालमा काम गर्छन् । उनीहरूलाई संक्रमण जोखिमबारे जानकारी

थियो र आवश्यक सतर्कता अपनाएका थिए । तर, यशोदा संक्रमित भइन् । तर, आफ्नो साहस, सकारात्मक सोच र सबैको मायाले १२ औँ दिनपछि संक्रमण निको भएको उनी बताउँछिन् ।

'मलाई अप्रिल ९, देखि ज्वरो आएको थियो । तीन दिनसम्म ज्वरो निको भएन । त्यसपछि खोकी लाग्न थाल्यो । श्वास-प्रश्वासमा समस्या आउन थाल्यो । एक दुई दिन पखाला लाग्यो । जिउ दुख्ने र एकदम कमजोरी महसुस हुन थाल्यो,' उनले स्मरण गरिन्, 'श्वास फेर्न गाह्रो हुने भएपछि चिकित्सकको सुभाबअनुसार मलाई स्थानीय अस्पताल भर्ना गरियो । अस्पतालबाट परीक्षण गर्दा नतिजा पोजेटिभ आयो । केही समयको अस्पताल बसाइपछि अहिले घरमा आराम गर्दैछु ।'

यशोदाको बुभाइमा संक्रमितले आइसोलेसनको नियम पूर्णरूपमा पालना गर्नुपर्छ । तागतिला खाना र धेरै भोलिलो पदार्थ खानुपर्छ । आत्मविश्वासपूर्वक मन दरिलो बनाउनुपर्छ । आफूलाई सामान्य ठान्नुपर्छ । परिवारको सहयोग अत्यन्त आवश्यक छ । उनका श्रीमान् र दुई छोराछोरी पनि अहिले पूरै आइसोलेसनमा छन् । 'हामीले यो संक्रमण निको नभएसम्म बाहिर हिँडडुल गरेका छैनौं । घरमा आवश्यक कुराहरू सबै अनलाइन सेवाबाट खरिद गर्दैछौं,' उनी भन्छिन्, 'महामारीको चापको बाबजूद पनि यहाँको एनएचएसको १११ सेवा, स्थानीय चिकित्सक (जीपी) को परामर्श सेवा र डार्टफोर्डको स्थानीय डारेन्ट भ्याली अस्पतालको सेवा गुणस्तरीय लाग्यो ।'

### पदम (कपुर) राणा, बेलायत

दक्षिण पूर्वी लन्डन, प्लमस्टिडका व्यवसायी हुन्- पदम (कपुर) राणा । बेलायतमा करिव दुई दशकदेखि बस्दै आएका उनको आफ्नै रेस्टुराँ व्यवसाय छ ।



बेलायतमा महामारीको त्रास भर्खर सुरु हुँदै गर्दा उनलाई सामान्य ज्वरो र निरन्तर सुक्खा खोकी देखियो । एक सातासम्म औषधि खाँदा पनि निको भएन । त्यसपछि एम्बुलेन्सलाई खबर गरे । केहीबेरमै स्वास्थ्यकर्मीसहितको एम्बुलेन्स घरमै आइपुग्यो । सामान्य जाँच गरी केही एन्टिबायोटिक दिएर थप एक दिन हेरौं भन्दै फर्किए । तर, पनि कम नभएपछि एम्बुलेन्स बोलाएर उनी सिधै क्वीन एलिजाबेथ अस्पताल पुगे ।

'अस्पताल पुगे लगत्तै छातीको एक्सरे गर्दा निमोनिया देखियो । कोरोना संक्रमणको परीक्षणमा पनि पोजेटिभ नतिजा आयो,' उनी सम्भन्छन् ।

सुरुमा आफैँ आइसोलेसनमा बसेका ब्रेकफास्ट खाँदै गर्दा वान्ता भएपछि अस्पताल जानुपर्छ भन्ने निष्कर्षमा पुगेका थिए उनी । अस्पतालमा सबै परीक्षणपछि निमोनियाको औषधि दिएर छुट्टै वाईरमा राखियो । सुरुका दिनमा त उनलाई निकै गाह्रो महसुस भयो, राम्ररी खान पनि सकेनन् । तर, अर्को दिन रोग



लागिसकेपछि अब जसरी हुन्छ यसलाई जितेर निको हुनुपर्छ भन्ने दृढ संकल्प लिए ।

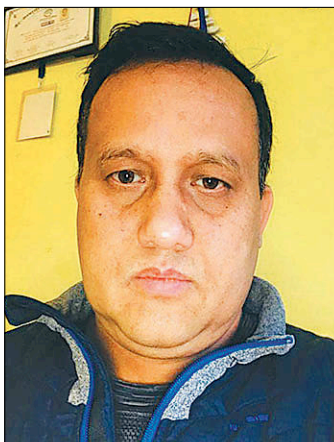
‘त्यसपछि मैले नरुचे पनि खानेकुरा खान थालें । रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउनकै लागि खाना, फलफूल र जुस खान छोडिदिएँ, उनले भने, ‘सुरुका दुई दिन गाढो भए पनि अस्पतालमै योग गर्न थालें ।’

अपेक्षा गरेभन्दा चाँडो उनमा सुधारका लक्षणहरू देखियो र २३ मार्चमा अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएर घर फर्किएका छन् उनी ।

विरामी नहुँदै स्वास्थ्यको हेरविचार गर्ने, पोसिलो खानेकुरा खाने र व्यायाममा ध्यान दिनुपर्नेमा उनी जोड दिन्छन् उनी । आफू बलियो भए र मन बलियो पारेमा रोग जित्न सकिने उनको अनुभव छ ।

## विष्णु रिजाल, स्पेन

विगत ११ वर्षयता स्पेनको बार्सिलोनामा बस्दै आएका विष्णु रिजालका लागि मार्चका केही दिनहरू निकै सकसपूर्ण रहे । श्रीमती, छोरा र छोरीसँग बस्दै आएका उनी १४ दिनको अस्पताल बसाइमा परिवारका कसैलाई पनि भेट्न पाएनन् । त्यसपछि १४ दिनको सेल्फ आइसोलेसनमा बस्दा पनि उनले परिवारसँग सामान्य देखादेखमात्र हुन्थ्यो । २८ दिनको यो सकसपूर्ण एकान्तवास त एकातिर छुट्टै, अर्कोतिर कोभिड-१९ को संक्रमणसँग लडाइँ पनि सँगसँगै । अन्ततः उनले यी दुवैमाथि जित हासिल गरे ।



एकदिन उनलाई चिकित्सकले भने, ‘निमोनिया बिग्रिएर अन्तिम अवस्थामा पुगेको छ । हामी बचाउने कोसिस गर्छौं । तपाईं पनि भगवानसँग प्रार्थना गर्नुस् ।’ कोरोना संक्रमित हुनुहुन्छ भनेर चिकित्सकले उनलाई भनेनन् । चिकित्सकको निराश कुरा सुने पनि उनी डराएनन्, आत्मबल बलियो बनाए । ‘जसरी पनि निको हुन्छु भन्ने भावनामात्र मनमा लिएँ, उनी भन्छन्, ‘मेरो काँधमा धेरै जिम्मेवारी छ । त्यसैले म जसरी पनि निको हुनैपर्छ भन्दै आत्मबल कायम गरें ।’

उनलाई कोभिड-१९ को लक्षण १७ मार्चमै देखिएको हो । सामान्य खोकी लागेपछि उनी अस्पताल पुगे । अस्पतालले सामान्य हो भन्दै सिटामोल दिएर फर्काइदियो । सिटामोल खाएपछि उनलाई एकदुई दिन निको भएजस्तो भयो । तर, मार्च २१ मा एक्कासि कडा खोकी लाग्न सुरु भयो । रातभर निरन्तर खोकी लागेपछि उनी अर्को दिन स्पेनकै पब्लियाकासा अस्पतालमा गए । त्यहाँ पुग्नेबित्तिकै उनलाई स्लाइन दिइयो । साथै रगत, पिसाबलगायतका थुप्रै जाँच गरियो ।

स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार देखिएन । अवस्था भन् जटिल बन्दै गएपछि उनलाई अर्को अस्पतालमा राति ३ बजे नै रिफर गरियो । खोकीका साथै श्वास-प्रश्वासमा पनि समस्या देखिन थालेपछि अक्सिजन लगाइयो । त्यो अस्पतालले उनलाई सान्त जोन देस्पी

अस्पतालमा रिफर गरिदियो । त्यो अस्पताल पुगेको २ दिनपछि संक्रमण पुष्टि भयो । जुन बेला उनी अचेत अवस्थामा थिए । ‘मलाई श्वास-प्रश्वासमा समस्या छ, निमोनियाले होला भन्ने लाग्यो,’ उनी भन्छन्, ‘निमोनिया कोरोनाको लक्षण हो भन्ने थाहै थिएन ।’ उक्त अस्पतालमा उनको १० दिन आईसीयुमा उपचार भयो । ६ दिनका दिनमात्रै डाक्टरले संक्रमण भएका जानकारी दिए ।

त्यतिबेला पनि उनी पूर्ण होसमा आइसकेका थिएनन् । अर्धचेतकै अवस्थामा उनलाई डाक्टरहरूले परिवार, नेपाल, नेपालको खानपानको बारेमा सोधेका रहेछन् । उनले अर्धचेतमै जवाफ फर्काएका थिए । त्यसबेला बोलेका कुरा उनलाई अहिले याद छैन ।

१० दिनमा नर्मल वार्डमा सारियो १४ दिनमा डिस्चार्ज गर्‍यो । डिस्चार्ज हुने दिन बल्ल डाक्टरले उनले छैटौँ दिन बोलेको कुरा सुनाए । डिस्चार्ज हुने क्रममा चिकित्सकहरूले घरमा थप १४ दिन आइसोलेसनमा बस्न सुझाव दिए ।

अस्पतालभन्दा घरमै आइसोलेसनमा बस्दा सहज भएको उनी बताउँछन् । ‘१४ दिन अस्पतालमा बस्दा घरपरिवारको निकै चिन्ता हुन्थ्यो, साथै परिवारलाई पनि उस्तै चिन्ता थियो,’ उनी भन्छन्, ‘घरमा १४ दिन कटेको पत्तै भएन ।’ उनले आइसोलेसन अवधि नेपालका समाचार तथा चलचित्र हेर्दै र साथीभाइलाई सम्पर्क गरेर बिताए । बेलाबेलामा सामाजिक दूरी कायम गरेर छोराछोरीसँग पनि कुराकानी गर्थे । अहिले उनी पूर्णरूपमा निको भइसकेका छन् र उनको परिवारमा पनि कुनै संक्रमण छैन ।

## रञ्जित गौली, अमेरिका

धादिड त्रिपुरेश्वर घर भई ५ वर्षदेखि अमेरिकामा बस्दै आएका रञ्जित गौली कोभिड-१९ को महामारी अमेरिकामा फैलिन सुरु भएपछि अफिस बिदा लिएर घरमै बसेका थिए । घरमा बसेको १० दिनमा उनलाई एक्कासि ज्वरो र खोकी देखियो । शरीर दुख्न थाल्यो । सुरुमा उनले मौसम परिवर्तनका कारणले होला भनेर खासै वास्ता गरेनन् । ज्वरो, खोकी आएको ४ दिन सामान्य ठानेर घरमै बसे । तर, बिस्तारै शरीरको तापक्रम बढ्न थाल्यो र खोकी पनि जोडले लाग्न थाल्यो । त्यसपछि उनी थर्मोमिटर किन्न फार्मसीमा गए । फार्मसीमा थर्मोमिटर नपाएपछि ज्वरो नाप्न भनेर मार्च २५ मा अस्पताल गए । अस्पतालमा ज्वरोका साथै रगत



जाँचे र छातीको एक्स-रे पनि गरे । ती रिपोर्टमा खासै समस्या देखिएन ।

त्यसपछि उनको मनमा चिसो पस्यो । कतै कोभिड पो हो कि ! लगत्तै उनले कोभिडको जाँच गरे । जसको रिपोर्ट आउन २ दिन कुनुपर्थ्यो । २ दिनपछि अस्पतालबाट फोनमार्फत कोभिड पोजेटिभ देखिएको जानकारी उनी एकदमै आत्तिए । ‘कोभिडको औषधि पनि छैन भनेपछि मलाई केही भइहाल्छ कि भन्ने डर लाग्यो,’ गौली भन्छन्, ‘त्यही डरले होला

ज्वरो हवातै बढेको महसुस भयो ।’ कोभिड पोजेटिभ देखिएपछि अस्पतालले घरमै सेल्फ आइसोलेसनमा बस्न सुझाव दियो । उनलाई बिस्तारै चर्को खोकी लाग्न सुरु भयो । ज्वरो पनि १०४ डिग्री फरेनहाइटसम्म पुग्यो । ‘ज्वरो त छँदै छ, खोकी पनि उस्तै चर्को लाग्यो, खोक्दा-खोक्दै फोक्सो नै बाहिर आउला जस्तो हुन्थ्यो,’ गौली भन्छन्, ‘त्यतिबेला जीवन र मरणको दोसाँधमा छु जस्तो लाग्यो ।’ उनले लक्षणअनुसारको औषधि खाए साथै घरेलु उपचारपद्धति पनि अपनाए । घरमा ज्वानो, बेसार, कागती मिसाएर दुई-दुई घन्टाको फरकमा तातोपानी प्रशस्त पिउँथे । ४ दिनपछि बिस्तारै ज्वरो, खोकी कम हुँदै गयो । तैपनि उनी २ साता आइसोलेसनमा बसे ।

गौली विगत २ वर्षयता न्युयोर्क सहरमा पुलिस अफिसरका रूपमा कार्यरत छन् । उनलाई यो संकटको घडीमा आफन्त, साथीभाइ, परिवारले ‘तिमीलाई केही हुँदैन छिट्टै निको हुन्छ’ भन्ने हौसला दिन्थे । ‘सायद त्यही हौसलाले नै मलाई छिटो निको हुन मद्दत पुग्यो जस्तो लाग्छ,’ उनी अनुभव सुनाउँदै भन्छन्, ‘मैले पनि आत्मबल बलियो बनाएँ ।’ आफू कोरोना संक्रमित भएको छु भन्ने मनोवैज्ञानिक त्रास हटाउन आइसोलेसनमा बस्दा विभिन्न कमेडी मुभि हेर्ने, स्वामी विकासानन्दको प्रवचन सुनेर आत्मबल बढाउँथे ।

आफूमा देखिएका लक्षणहरू कम हुँदै गए पनि परिवारमा कुनै संक्रमण हुन्छ कि भन्ने अर्को डर थियो । उनी अमेरिकामा आफूना बाबु र श्रीमतीसँग बस्दै आएका छन् । तर, कसैलाई संक्रमण देखिएन । सञ्चो हुँदै गए पनि उनी कोठाबाट बाहिर निस्किएका छैनन् ।

‘यसबाट जोगिन पूर्वसावधानी नै उत्तम विकल्प हो,’ सुझाव दिँदै उनी भन्छन्, ‘घरमै बस्ने, मास्क लगाउने, बाहिरबाट घर आएपछि सम्भव भएसम्म नुहाउने, तातोपानी नियमित पिउने, लकडाउनलाई राम्रोसँग पालना गर्ने हो भने संक्रमणबाट धेरै हदसम्म बच्न सकिन्छ ।’

## राम धिताल, अमेरिका

अमेरिकाको बोस्टनमा बस्दै आएका राम धिताल मार्च २८ मा कामबाट घर फर्कँदै थिए । बाटोमा एक्कासि उनलाई चिटचिट पसिना आउने, शरीर गल्ने, ज्वरो आउने भयो । एक्कासि यस्तो समस्या देखिएपछि कतै कोरोनाले आक्रमण गरेको त होइन भनेर उनी डराए । घर पुगेपछि सावधानी अपनाए परिवारबाट अलगिएर छुट्टै कोठामा बस्न थाले । मौसम परिवर्तनले हो कि भने तुरुन्तै अस्पताल गएनन् । तर, लक्षण बढ्दै जान थाल्यो । कहिले ज्वरो आउने, कहिले हराउने हुन थाल्यो । निकै जाडो महसुस हुन थाल्यो, तीनवटासम्म सिरक ओड्नुपर्ने अवस्था आयो । ज्वरो पनि १०२ डिग्रीसम्म आयो । त्यसपछि नियमित चेकअप गराउँदै आएका चिकित्सकलाई फोन गरे । उनले नरवुड अस्पताल जान सुझाव दिए । त्यहाँ स्वाब परीक्षण गर्दा रिपोर्ट पोजेटिभ देखियो ।

‘लक्षण देखिँदै केही डर लागिसकेको थियो,’ धिताल भन्छन्, ‘रिपोर्टमै कोरोना पोजेटिभ देखिएपछि भने निकै डर लाग्यो ।’ कोभिड पोजेटिभ देखिए पनि उनी अस्पताल भर्ना भएनन् । घरमै सेल्फ आइसोलेसनमा बसे । नियमित चिकित्सकको सम्पर्कमा रहे । यद्यपि आफूलाई केही भइहाल्ने हो कि भन्ने उनको मनमा डर भने कायमै थियो । धिताल मुटुको रोगी पनि हुनु, १० वर्षयता मुटु रोगको नियमित औषधि सेवन गरिरहेका छन् । त्यसैले डर बढ्नु स्वाभाविक थियो ।

पोजेटिभ रिपोर्ट देखिएपछि उनलाई डाक्टरले सिटामोल र खोकीको औषधि खान सिफारिस गरेका थिए । तर, खोकीको औषधि किने मात्र, खाएनन् । बाहिरी औषधिभन्दा पनि घरेलु



मसला र जडिवुटीलाई विशेष जोड दिए । ज्वानो, पिपला, अदुवा, बेसारसहित तातोपानी एकदमै धेरै लिए । भिक्स र तातोपानीको बाफ लिए । अहिले उनी निको भइसकेका छन् । डाक्टरबाट अनुमति पाए पनि खुला ठाउँमा हिँड्न अझै डर लागिरहेको बताउँछन् । कोभिडलाई जित्दा आफूले दोस्रो जीवन पाएको उनले अनुभव गरेका छन् ।

‘सुरुमा निकै निराश भएको थिएँ,’ उनी भन्छन्, ‘विश्वमा थुप्रै यो रोगबाट निको भएका छन् भन्ने मनमा आएपछि आत्मबल बढ्यो ।’ उनी यतिबेला अमेरिकामा आफूनी श्रीमती, छोरा र छोरीसँग बस्दै आएका छन् । उनले परिवारका सबै सदस्यको कोभिड परीक्षण गराइसकेका छन् । परिवारका सदस्यमा कोभिडको संक्रमण नभएको उनले बताए ।

## जिमा शर्पा, अमेरिका

विगत २२ वर्षदेखि अमेरिका बस्दै आएका जिमा शर्पाको परिवारले नै कोभिड-१९ को महामारी जितेको छ । १४ वर्षयता नर्सिङ पेसामा आबद्ध शर्पालाई मार्च ९ मा सामान्य लक्षण देखिएको थियो । जुनबेला उनलाई ज्वरो आउने र शरीर थाकेको महसुस हुने समस्या देखिएका थिए । तैपनि उनी निरन्तर काममा गइन् । जुन उनको बाध्यता थियो ।

मार्च १२, बिहीवारको दिन विहान उनी ओछ्यानबाट उठ्नै सकिनन् । शरीर एकदमै कमजोर भएको महसुस गरिन् । त्यस्तो हुँदा पनि अफिस गएकी उनले काम गर्नु सकिनन् । कोभिड-१९ ले पो आक्रमण गर्‍यो कि भनेर उनलाई शंका लाग्यो । लगत्तै ज्वरो जाँच गरिन्, १०० डिग्रीको हाराहारीमा पुगेको थियो ।



त्यसपछि उनी आधा दिनमै घर फर्किन । अर्को दिन उनलाई अझ गाढो भयो । त्यसैले अफिस म्यानेजरलाई समस्या बताइन्, म्यानेजरले उनलाई ३ दिन आराम गर्न भने ।

शनिवार श्रीमान्लाई पनि ज्वरो आयो । उनी आफैँ पनि नर्स भएकाले ज्वरो र खोकीको औषधि किनेर ल्याइन् । श्रीमान्लाई पनि खुवाइन् र आफूले पनि खाइन् । साथै आयुर्वेदिक मसला र जडिवुटीहरू पनि ल्याइन् । आइतवार



श्रीमानलाई अलि कम भयो। त्यसपछि उनले फ्री लाइनमा कल गरेर आफू र श्रीमानमा देखिएको लक्षण सुनाइन्। उताबाट श्वास-प्रश्वासमा समस्या नदेखिएसम्म डराउनुपर्दैन भन्ने जवाफ आयो। फेरि सोमबार साँझबाट उनको श्रीमानलाई अत्याधिक ज्वरो र खोकी लाग्यो। उनको मनले मानेन। मंगलबार श्रीमानसहित अस्पताल गइन्। सबै चेक गर्दा रिपोर्टमा केही नदेखिएपछि उनीहरूले कोभिड-१९ को परीक्षण गराए। उनको श्रीमानमा संक्रमण भएको अस्पतालले पुष्टि गर्‍यो। 'श्रीमानको रिपोर्ट पोजेटिभ देखिएपछि मलाई पनि पक्कै हो भन्ने ठानेर चिकित्सकहरूले तपाईंको परीक्षण गर्नुपर्दैन आइसोलेसनमा बसेर केयर गर्नु भन्नुभयो,' उनी भन्छिन्, 'त्यसपछि हामीले घरेलु मसला र जडिवुटी अत्यधिक खाँयो। जसले कोभिडलाई जित्न मद्दत गर्‍यो।'

निमाका दुई छोराहरू छन्। आइसोलेसनमा बसेको ७ औं दिन उनी टेलिभिजन हेर्दै थिइन्। त्यही बेला टेलिभिजनमा बालबालिका पनि संक्रमित हुन सक्छन् भन्ने समाचार सुनिन्। त्यसपछि उनले आफ्ना छोराहरूको ज्वरो नापिन्। दुवैलाई ज्वरो देखिएपछि उनीहरू संक्रमित भए भनेर परिवार नै आइसोलेसनमा बसेको उनी बताउँछिन्। '१० वर्षको कान्छो छोरोलाई ज्वरोको लक्षणमात्र देखियो भने १६ वर्षीय जेठो छोरोलाई भने ज्वरो, खोकी दुवै लक्षण देखिएको थियो,' उनले भनिन्। त्यसपछि उनले सबैलाई लक्षणानुसारको औषधि खुवाइन्। यसका साथै उनले घरेलु मसला र जडिवुटी पनि प्रशस्त खाएको बताउँछिन्। 'घरमा अदुवा, लसुन, बेसार, अश्वगन्धा, दालचिनी, टिमुर र तुलसीको पात प्रशस्त खाइयो,' उनले भनिन्।

यतिबेला १७ दिनको आइसोलेसन बसाइपछि उनको परिवार कोभिड-१९ संक्रमणबाट मुक्त भएको छ। आफू कोभिड-१९ को संक्रमणबाट मुक्त भएपछि उनी यतिबेला न्युयोर्कमा कोभिड-१९ संक्रमितहरूलाई सहयोग गरिरहेकी छिन्।

## अजिता सिम्खडा, बेलायत

एल्सवरीस्थित स्टकम्यान्डभिल अस्पतालमा वरिष्ठ नर्सका रूपमा कार्यरत छिन्, अजिता सिम्खडा। ४४ वर्षीया सिम्खडाले आफू कसरी कोभिड-१९ को संक्रमित भएँ भन्नेचाहिँ पत्तो नै पाइनन्। उनलाई लाग्छ- सुपर स्टोरतिरबाट यो सरेको हुनुपर्छ। किनभने, अस्पतालमा त उनी पीपीईसहितका सुरक्षा कवचहरूसहित काम गर्थिन्। बेलायतमा त्यति संक्रमण पनि फैलिएको थिएन, लकडाउन पनि भएको थिएन।



उनकी छोरी काम गर्ने सुपर स्टोरका म्यानेजरलाई कोभिड-१९ पोजेटिभ देखिएको थियो। 'सुपर स्टोरबाट सन्ध्या कि जस्तो लाग्छ, नानी स्टोरमा काम गर्छिन्, उनी क्यारिअर भइन् कि,' नेप्लीज नर्सिङ एशोसिएसन युकेकी संस्थापक अध्यक्ष समेत रहेकी उनी अनुमान

गर्छिन्। तर, उनकी छोरीमा भने संक्रमण देखिएन। उनलाई र उनका छोरोलाई मात्र कोभिड-१९ देखियो।

१३ मार्चको दिन उनलाई पहिलो पटक लक्षण देखिएको थियो। अस्पतालमै रहेका बेला सबैले तापक्रम नापे। 'कसैको ३५, कसैको ३६ आयो,' उनी भन्छिन्, 'तर मेरो शरीरमा ज्वरो ३८ देखियो। ज्वरो बढी देखिएपछि कोभिड-१९ हो कि भन्दै सबैले जिस्काए।' आफू नै इन्चार्ज भएकाले शरीर दुख्छ थालेपनि घर फर्किइन्। साँझ घर फर्केपछि उनमा कफ देखियो तर सामान्य खाना खाएर सुतिन्।

मध्यरातमा जिउमा असह्यै पीडा हुन थाल्यो, कामज्वरो सुरु भयो। ज्वरो नाप्दा ३९ पुग्यो, उनले ज्वरोको औषधि लिइन्। विहानै ५ बजे नै

१११ मा फोन गरिन्। उनलाई आइसोलेसनमा बस्न र श्वास फेर्न गाह्रो भएमा सम्पर्क गर्न भनियो। उनले आफूलाई पनि कोभिड-१९ भएकाले घरेलु उपचारबाटै जित्नको विकल्प नभएको चाल पाइहालिन्। अदुवा, बेसार, जीरा, दालचिनी र पानी पकाएर त्यसमा अलिकति नून र कागती हालेर दिनको तीन-चार पटक पिउन थालिन्। मनतातो पानीले मुख कल्ला गर्ने, जिब्रोको तल्लो भागलाई राम्ररी सफा गर्ने गर्न थालिन्। साँझपछि दूध, मह र बेसार मिलाएर पिउन थालिन्। 'यसले मिठो निन्द्रा दिन्छ, एन्टी सेप्टिकको काम पनि गर्छ,' उनी भन्छिन्, 'नाकलाई असजिलो हुँदा पानीको वाफ लिन्थेँ। नाकलाई असजिलो हुन्थ्यो।'

तीन दिनसम्म शरीर एकदमै कमजोर

## जितेर घर फर्किइन् मनकुमारी बेल्लियमदेखि बाग्लुङसम्म कोभिड-१९ यात्रा

प्रकाश बराल

बाग्लुङकी मनकुमारी पौडेलका छोरी-ज्वाइँ बेल्लियममा छन्। ज्वाइँ २० वर्षअघि र छोरी १४ वर्षअघि बेल्लियम पुगेका हुन्। छोरीका दुई छोरी र एक छोरा। यही वर्ष बेल्लियममा घर किने। घर किनेपछि आफ्नो आमाबाबुलाई देखाउने छोरीको धोको थियो। भाडाको घरमा छँदा ५ वर्षअघि मनकुमारी श्रीमानसहित बेल्लियम गएकी थिइन्।

छोरीको आग्रह स्वीकार्दै ६५ वर्षीया पौडेल फागुन २० गते बेल्लियम पुगेकी थिइन्। छोरीको घर, ठूला भइसकेका छोराछोरी, विदेशी रहनसहन देखेपछि निकै खुसी भइन्। आफ्नो गाउँघर छाडेर गए पनि विदेशी भूमिमा छोरी ज्वाइँको प्रगति देखेर हर्षका आँसु बगाइन्। फागुन अन्तिम साता इटाली, फ्रान्स र स्पेनमा कोभिड-१९ को संक्रमणको दर हवातै बढ्यो। युरोपमा विशेष गरी ६० वर्ष काटेकाहरूलाई कोभिड-१९ बढी समात्यो। त्यो थाहा पाएपछि छोरी ज्वाइँले आमालाई एक महिना पनि राख्न सकेनन्। छिट्टै नेपाल पठाउने निधो भयो।

चैत ४ गते बेल्लियमबाट कतार हुँदै पौडेल काठमाडौँ आइन्। क्या आर ६५२ नम्बरको जहाजमा उनी कतारबाट काठमाडौँ आएकी थिइन्। काठमाडौँबाट यति एयरलाइन्समा पोखरा र आफन्तसँगै बाग्लुङसम्म स्कारपियो गाडीमा फर्किइन्। फर्केको दिन सदरमुकामस्थित आफ्नै ज्वाइँको घरमा बसिन्। चैत ५ गते विहान आफू नो घर गाँडाकोट पुगिन्।

उनी दम र उच्च रक्तचापको विरामी भएकोले केही समयदेखि उनी औषधि खाँदै थिइन्। तर, उडान र दौडथुपका कारण समय मिलाएर औषधि खान पाएकी थिइन्। लामो यात्रापछि घर पुग्दा उनलाई ज्वरो, रुघाखोकी देखियो। नेपालमा लामो दुरीका सवारी साधन रोक्ने घोषणा भइसकेको थियो। घरमै बसेर उनले रुघाखोकीको औषधि खाइन्। 'बूढाबूढीको शरीर,

बालबालिकाको जस्तो चटककै निको भएन, लक्षण देखिएरह्यो' पौडेलले भनिन्, 'घरमा अलग्गै बस्ने भन्ने कुरा भयो, परिवारमा लसपस नगरी बसेँ।'

बेल्लियमदेखि सँगै बसेर आएकी आफन्त पर्ने १९ वर्षकी युवतीलाई पनि ज्वरो र रुघाखोकीको लक्षण देखियो। युवतीको घरमै पुगेर स्वाव परीक्षणका लागि पठाइयो। १५ गते पोजेटिभ देखियो। त्यसपछि पौडेलमा पनि कोरोना संक्रमण छ, भन्ने पक्कापक्की जस्तै भयो। चैत १५ गते बेलुकी पौडेलको स्वाव संकलन गरिएपछि १९



गते आएको उनको रिपोर्ट पनि पोजेटिभ देखियो। रेडक्रसको एम्बुलेन्सले नमानेपछि स्वास्थ्य कार्यालय बाग्लुङका प्रमुख सुरज गुरौँ आफ्नै चालक लिएर पौडेलको घरमा पुगेर धौलागिरि अञ्चल अस्पताल ल्याए।

अस्पतालमा आएपछि पौडेलको स्वास्थ्य परीक्षण सुरु भयो। उनले दम र उच्च रक्तचापको औषधि नियमित नखाएको पुष्टि भयो। 'कोरोना भाइरसको छुट्टै औषधि छैन, त्यसैले जे लक्षण देखिन्छ त्यसमै औषधि चलाउने हो' अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेण्डेन्ट डा. शैलेन्द्र पोखरेलले भने, 'उहाँलाई नियमित दीर्घरोगको औषधि खान लगायौँ, तातोपानी र भोल खानेकुरा धेरै खान भनियो।' पौडेलले पनि खाना प्रसस्त खाएको बताइन्। 'मैले दिनमा चार लिटरसम्म तातोपानी खाएँ, दालभात खान छाडिँ' पौडेलले भनिन्, 'आत्मविश्वासले रोगलाई जित्न सकेँ।' हिम्मत हार्न नहुने, खान नछाड्ने र अरू समस्या छ भने त्यसको औषधि पनि खान छुटाउन नहुने शिक्षा लिएर घर फर्केको उनले बताइन्।

आइतबार दिउँसो पौडेलको घरमा पुग्दा उनी कोठामा बसेर दमको औषधि निकालेर खाँदै थिइन्। 'नियमित र तोकिएको समयमा औषधि खानुपर्ने रहेछ। अस्पतालमा १७ दिन बस्दा यो कुरा सिकेर आएकी छु' उनले भनिन्, 'फर्केपछि मैले छोएका, लगाएका दुई बाल्टी लुगा आफैँ धोएँ।' घरपरिवारमा संक्रमण हुन सक्छ, भनेर पनि आफू सचेत बनेको उनले बताइन्।

विदेशमा संक्रमण छ भनेर छोरी ज्वाइँले हतार-हतार नेपाल पठाएपनि गाउँ फर्केर उनले रोगबारे सोचिन्। 'लामो यात्रा गरेपछि सामान्य ज्वरो खोकी आउँछ, भन्ने लागेको थियो, त्यसैले अस्पताल जाने नपर्ला भनेकी थिएँ' उनले भनिन्, 'तर कताको अनौठो रोग लागेको रहेछ,

भएकाले उनी प्रशस्त मात्रामा सुतिन्। त्यसपछि ज्वरो कम हुन थाल्यो र ओशोका प्रवचन सुन्न थालिन्। योगा गर्न र गीत सुन्न थालिन्। टाउको दुख्ने भएकाले पढ्न भने नसकिएको उनले बताइन्।

खानामा कुनै पनि स्वाद नभए पनि भोक भने एकदमै लाग्ने गरेको उनले सुनाइन्। 'स्वाद केही नभए पनि दुई-दुई घण्टामा जे पाए पनि खाइरहे,' उनले भनिन्, 'बडीले एकदमै खाना डिमान्ड गर्दोरहेछ।' हल्का ज्वरो र खोकी १२ दिनसम्मै रहेको उनले बताइन्। कडा रुपमा आइसोलेसनको अनुशरण गर्दै खानपिन, ध्यान, योगासहित घरेलु औषधिको प्रयोग गरेका कारण अन्ततः उनले कोभिड-१९ लाई पराजित गर्न सकेको उनले बताइन्।

त्यो भाइरसलाई मैरे आत्मबलले जितिदिँ' विदेशबाट फर्केपछि उनी बजार घुम्न नगए पनि नियमित दिनचर्या भने गरिरहेकी थिइन्। त्यसैले उनको घरपरिवारको स्वाव र छिमेकीहरूको आरडिटी परीक्षण गरिएको थियो। सबैको नेगेटिभ आएपछि छिमेकी पनि ढुक्क भएका छन्।

पौडेलको गाँडाकोट गाउँ बाग्लुङ बजारमा आउने तरकारी, दूध र कुखुराको मासुको उत्पादन स्थल हो। पौडेलको संक्रमणपछि यहाँका बासिन्दा मात्र नभई बजारवासी पनि बढी सशक्त थिए। केही समय त्यहाँबाट कृषि फसल बजारमा आएनन्। कतिपयले धेरै होसियारीका साथ बजारमा ल्याए। पौडेलको रिपोर्ट नेगेटिभ आएपछि भने बजारवासी केही शान्त भएका छन्। 'केही फरक महसुस त भएको छ, तर ढुक्क भैहाल्ने अवस्था छैन' स्थानीय नारायण पौडेलले भने, 'हरेक काममा सतर्क हुनुपर्छ।' कतिपयले गाउँलाई नै कोरोना भाइरसको नाम दिएका थिए, उनीहरू पनि अहिले फेरिएका छन्।

पौडेलको घरमा ९० वर्षका ससुरा छन्। कान्छो छोरा, बुहारी, दुई नाति पनि छन्। छुट्टै बसेका जेठा छोराको पनि उनको रेखदेख गरेका छन्।

बाग्लुङमा पोजेटिभ देखिएका दुईमध्ये १ जना निको भए पनि अर्की संक्रमित आइसोलेसनमा उपचाररत छिन्। त्यसैले जोखिम हटेको छैन। पौडेल निको भए पनि दुई साता होम क्वारेन्टाइनमै बस्न सल्लाह दिइएको छ। परिवारका सदस्यसँग पनि नछोइ बस्ने योजना पौडेलको छ। त्यसैले उनी घरको माथिल्लो तलाको छुट्टै कोठा लिएर बसेकी छिन्। आफ्नो खाना आफैँ पकाउने, माछामासु नखाने उनको पुरानै बानी हो। संक्रमणको जोखिम हुन नदिन उनले अझै बढी सतर्कता अपनाएको बताइन्।

तल्लो कोठामा बसेमा बालबालिका आइरहन्छन् भनेर माथिल्लो तलामा बसेको उनले बताइन्। उनको साथमा एउटा मोबाइल छ। घरीघरी सञ्चारमाध्यम, आफन्त र विदेशबाट छोरी ज्वाइँले फोन गरेर उनको स्वास्थ्य अवस्थाबारे बुझ्छन्। सबैको फोनलाई उनले मायाको रूपमा बुझेकी छिन्। 'सबैले माया गरेर आमा सञ्चो हुनुभयो? औषधि खानुभयो भन्छन्' उनले भनिन्, 'प्रेसर पनि नियमित जचाउन सल्लाह पाएकी छु।' सामान्य अस्पतालबाट पनि कोभिड संक्रमित विरामी निको पार्न सकेकोमा अस्पतालका चिकित्सक र व्यवस्थापन समिति पनि सन्तुष्ट छ। 'सबैको टिम मिलेको छ, रातदिन नभनी सबैले काम गरेकै कारण हामीले कोरोना संक्रमणलाई जित्न सकेका छौँ,' अस्पतालका अध्यक्ष केवी रानामगरले भने, 'रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउन आत्मविश्वास बढाउनु पर्ने कुरा पौडेलबाट सबैले सिक्नुपर्छ।'



केवल एक प्रश्न

# लकडाउनमा तपाईं के गरिरहनुभएको छ ?

फिल्म हेर्दा, किताब पढ्दै, परिवारसँग बस्दै, गीतहरू सुन्दै, नाटकको लाइभ स्ट्रिमिङ हेर्दै, साथीहरूसँग कुराकानी गर्दै लकडाउन बिताइरहेको छु ।

**ईगिहोपो कौँइच सुनुवार थिएटर कलाकार**

यो लकडाउनको मौका पारेर परिवारका सदस्यहरूलाई योगा सिकाइरहेको छु ।

**शिवशंकर रिजाल जोगिन्दर पानवाला**

एउटा चलचित्रको स्क्रिप्ट रोकिएको थियो, त्यसलाई पूरा गरेँ । केही गीतको कम्पोज पनि अड्किएको थियो, त्यो पनि पूरा गरेँ । घरमा सजाएर राखिएका एवार्डहरूमा धुलो लागेको रहेछ, सफा गरेँ ।

**यश कुमार, गायक/अभिनेता**

'सम्पदा लडाइँ' भन्ने पुस्तक पढिरहेको छु । पुराना सम्झनाहरूलाई फेसबुकमार्फत जीवित बनाइरहेको छु । संसारभरिका जानकारीमूलक सूचना तथा ज्ञानवर्द्धक भिडियोहरू हेरिरहेको छु ।

**लक्ष्मण शेष, संगीतकार**

नयाँ-नयाँ परिकार बनाउने कोसिस गरिरहेकी छु । यसक्रममा पकौडा, सेलरोटी, पानी पुरी, चटपटे जस्ता



खानेकुरा बनाइसकेँ । पहिला भान्सामा खासै समय बिताउन पर्दैन थियो, अहिलेको यो समयमा चाहिँ मैले बनाएर खुवाइरह्यो छु ।

**दीपिका प्रसाई, अभिनेत्री**

खाना बनाउने, भुईँ पुछ्ने, कुचो लगाउने काम गरिरहेकी छु । केही दिन त बिहान-बिहान गीत पनि गाएँ । म पहिला गीत गाउँदिन थिएँ, अहिले साथीहरू यो गीत गाउँ, त्यो गीत गाउँ भन्छन् । म ती गीतहरू गाएर उनीहरूलाई पठाइरहेकी छु ।

**सञ्जिता लुईटेल, अभिनेत्री**

परिवार कति महत्वपूर्ण हुने रहेछ भन्ने कुरा मैले यही लकडाउनको बेला अनुभव गर्ने मौका पाइरहेकी छु । लकडाउनले परिवारसँग यति नजिक बनाइदिएकोमा यो लकडाउनलाई धन्यवाद नै पो भन्नुपर्छ जस्तो छ ।

**नम्रता सापकोटा, अभिनेत्री**

अरू बेला व्यस्त हुँदा घरसँग के-के कुराहरू छुटेका रहेछन् भन्ने कुरा अहिले फुसंदको बेला केलाउँदै छु ।

**दीपेन्द्र के खनाल, निर्देशक**

बिहान-बिहान डान्स गर्छु । दिउँसो मेडिटेसन गर्छु । प्रेरणादायी पुस्तकहरू पढिरहेकी छु ।

**नीरु खड्का, अभिनेत्री**

घरमै भएको स्टुडियोको भरपुर

सदुपयोग गरिरहेको छु । छोरालाई ड्रम बजाउन सिकाइरहेको छु ।

**अनिल सिंह, गायक**

एक्सरसाइज र डान्स नछुटोस् भनेर सोसल मिडियामा एउटा ग्रुप बनाएर सबैले एक्सरसाइज गरेको भिडियो बनाउँदै, पठाउँदै गरिरहेका छौं ।

**एसराज गराच, अभिनेता**

म त अहिले फूल टाइम चित्रकार भएको छु । घरमा बसेर चित्रकला गर्दैछु । चित्रकला गरिरहेको फेसबुक लाइभ पनि गरिरहेको छु । सबैबाट सकारात्मक प्रतिक्रिया पाइरहेको छु ।

**अर्जुन कुमार, चलचित्रकर्मी**

घरभित्र कोरोना भाइरसको बास नहोस् भनेर घरको सरसफाइमा व्यस्त भइरहन्छु । घरपालुवा कुकुरलाई सरसफाइ आफैँ गर्न थालेकी छु, जुन प्रायः अरूले गर्ने गरेका थिए ।

**शुभेक्षिता थापा, अभिनेत्री**

बिहान बेलुका रियाज गरेर समय बिताइरहेको छु । बाँकी समयमा साथीभाइसँग कुराकानी गर्छु । अधिल्लो साताचाहिँ मैले सडकमा सेवा गरिरहनु भएका प्रहरी दाजुभाइ विदीवर्हिनीहरूलाई मास्क, ह्याण्ड ग्लोबसहित खाद्य सामग्रीहरू वितरण गरेर सेवा गरेको थिएँ ।

**आशिष सचिन, गायक**

## यो साताको राशिफल

**मेष**



रामप्रसाद सिठौला  
(फलित ज्योतिष)

**यो साता**

वैशाख १३ गते  
परशुराम जयन्ती ।

वैशाख १४ गते  
अक्षय तृतीया ।

करियर बनाउन दैनिकीमा परिवर्तनको जरुरत पर्नेछ । पत्रिक सम्पत्तिको अनावश्यक उपयोग नगर्दा नै आफ्नो कल्याण हुनेछ । बाहिरी वातावरणमा घुलमिल हुने प्रवृत्तिले पारिवारिक सम्बन्धमा किचलो उत्पन्न गराउन सक्छ ।

**वृष**

आधुनिक मनोरञ्जनका सामग्री प्रयोग गर्दा विवेक पुऱ्याउनुपर्नेछ । समसामयिक अवस्थाअनुरूप विश्वास पात्रलाई आर्थिक सहयोगको वचन दिँदा समस्यामा परिणत । सेतो रंग प्रयोग गर्न सके थप फाइदा पुग्नेछ ।

**मिथुन**

शारीरिक कमजोरी तथा आलस्यता महसुस हुनसक्छ । विपरीत लिंगीसँगको खटपटमा मलम लगाउन नयाँ रणनीतिको जरुरत पर्नेछ । परिणाममुखी कार्य सम्पन्न गर्न केही ढिलाइ हुनसक्छ भन्ने हेक्का राखे सफलता हात लाग्नेछ ।

**कर्कट**

नजिकबाट घुलमिल हुन चाहनेसँग सामाजिक दूरी कायम राख्न सके दुवैको कल्याण हुनेछ । विगतदेखि रोकिएका कार्य सम्पन्न गर्दा आफ्नै हित हुनेछ । योग तथा ध्यान गर्न सके स्फूर्ति पैदा भई मन हलुका हुनेछ ।

**सिंह**

आफ्नो दृढताले पराजय सामना गर्नुपर्ने छैन । कार्य क्षमतामा स-साना त्रुटिहरूले मर्यादामा आँच पुऱ्याउन सक्छन् । कार्य सम्पादन गर्दा विशेष हेसियार अपनाउनु नै उत्तम हुनेछ । सुनैलो रंग अवलम्बन गरी शारीरिक व्यायाममा जोड दिँदा फलिफाप हुनेछ ।

**कन्या**

पुरुषार्थद्वारा गरिएका सेवाले उचाइमा पुऱ्याउनेछ । इष्ट-मित्रबाट प्राप्त सुझावले भलाई गर्नेछ । नीलो पहिरनले कार्य क्षेत्रमा विशेष लाभ पुऱ्याउनेछ । टाढा भएका मित्रहरूले दिएको सुझावले फाइदा नै पुऱ्याउनेछ ।

**तुला**

आफ्नो योजना परिणाममुखी बनाउन कठिन परिश्रम गर्नुपर्नेछ । राज्यस्तरबाट महत्वपूर्ण अवसरहरू प्राप्त हुनेछ । परिस्थिति अनुरूप चल्न नसक्दा प्राप्त अवसर अन्यत्र जान सक्छ । साताको अन्त्यमा मनोरञ्जनतर्फ आकर्षित भइनेछ ।

**वृश्चिक**

अध्यात्मिक चिन्तन योग तथा ध्यानले दुर्भर्नवनाहरू समाप्ति हुँदै भावि मार्ग पहिल्याउन सहज हुनेछ । अवरोध खडा गर्नेहरू सक्रिय रहे पनि हिम्मतका साथ काममा जुटनु होला । परिश्रम अनुरूप सोचेको फल पाइनेछ ।

**धनु**

आफ्ना कमजोरी प्रतिगुनासो बढ्न सक्छ । अभिभावकसँग विचार नमिल्दा सामान्य खटपट हुनसक्छ । भ्रमण गर्न सके तनावलाई कम गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ । मित्रवर्गहरूप्रति स-साना त्रुटिहरूलाई औल्याउँदैमा टाढिन सक्ने सम्भावना छ ।

**मकर**

स्वदेशमै कृषि क्षेत्रमा लगानी गरी थप आमदानीको मार्ग पहिल्याउन साथीहरूबीच मत मिल्नेछ । सोचेका योजनाहरू आंशिक रूपमा पूर्ण हुनेछन् । रात्रिको मौसममा अवेरसम्मको कार्यले स्वास्थ्यमा गडबडी देखा पर्न सक्छ ।

**कुम्भ**

विशेष व्यक्तिले दिएको सुझावले अधुरा कार्य पूर्ण गर्न सहयोग पुग्नेछ । भ्रन्कटिला कार्यहरूको बोझ आइलाग्दा सचेत भई कार्य सम्पन्न गर्नुपर्नेछ । परिस्थितिलाई बेवास्ता गर्नाले व्यावहारिक भ्रमेला आइलाग्न सक्छ ।

**मीन**

आफ्नो कमजोरीबाट फाइदा उठाउनेहरू सत्त्वलाउन सक्छन् । संयमता अपनाउनु होला । आर्थिक प्रलोभन देखाउनेहरूबाट टाढा रहँदा नै आफ्नो तथा पारिवारिक प्रतिष्ठा उचाइमा पुग्नेछ । साताको अन्त्यमा पुण्य आर्जनतर्फ आकर्षित भइनेछ ।



# लकडाउनमा गर्भवतीको हेरचाह



डा. बालकृष्ण साह



चित्र : पिक्साच

गर्भावस्था स्वाभाविक रूपमा संवेदनशील हुन्छ, त्यसमा पनि अहिले कोभिड-१९ संक्रमणको समयमा यस्तो बेला के गर्ने-के नगर्ने भन्ने दुविधा हुनु स्वाभाविक हो। यस्तो बेला नआत्तिइकन शारीरिक र मानसिक रूपमा गर्भवतीलाई सबल बनाइराख्नु जरुरी हुन्छ।

नियमित परीक्षण गर्ने कि नगर्ने ?

गर्भवती महिलाले नियमित परीक्षण गर्नुपर्छ। कतिको चिकित्सकसँग भेट्ने कार्यतालिका पनि बनिस्केको हुन्छ। समयमा परीक्षण गराउन नजाँदा गर्भमा असर पर्ने त होइन भन्ने डर हुनु स्वाभाविक हो। त्यस्तै अस्पताल जाँदा संक्रमितहरूको सम्पर्कमा पुगिन्छ, कि भन्ने डर हुन्छ। त्यसैले नयाँ समस्या देखिएको छैन भने नियमित परीक्षणका लागि अस्पताल जानु उपयुक्त छैन। यस्तो अवस्थामा चिकित्सकले सिफारिस गरेको आइरन, क्याल्सियम तथा अन्य केही भए सो नियमित सेवन गरी घरमा नै बस्नु राम्रो हो।

तर, गर्भावस्थामा केही आर्कस्मिक जटिलताहरू आउन सक्छन्। त्यस्तो बेला समयमा अस्पताल पुगिएन भने आमा र बच्चा दुवैलाई खतरा हुनसक्छ। सामान्यतः गर्भको बच्चाको चाल गर्भवतीले महसुस गर्नुपर्छ। गर्भको बच्चा राम्ररी चलिरहेको छ भने तत्कालै अस्पताल जानु पर्दैन। तर, ६ महिनाभन्दा बढीको गर्भ छ र चलेको महसुस नभए तुरुन्त अस्पताल जानुपर्छ। त्यस्तै व्यथा लागेमा, रगत वा पिसाब जस्तो पानी बगेमा, धेरै नै पेट दुखेमा अस्पताल जानै पर्छ।

पहिलो तीन महिना

गर्भ रहेको पहिलो तीन महिना कष्टकर नै हुन्छ। यस अवस्थामा खाना मन नलाने, वाकवाक लाने, कब्जियत हुने जस्ता समस्याले पिरोल्ने गर्छन्। गर्भावस्थामा एचसीजी हार्मोनको मात्रा बढ्छ। यसैले सामान्यतः खानामा अरुचि हुन्छ। गर्भमा धेरै पानी हुँदा, दुई वा सोभन्दा बढी बच्चा हुँदा, मोलार प्रिग्नेन्सी हुनु यो हार्मोन निकै बढ्छ। हार्मोनको मात्रा सामान्यभन्दा बढी भएमा धेरै वान्ता हुनसक्छ। यसबाहेक भिटामिन बी वा प्रोटेिनको कमी र मानसिक समस्याले वान्ता गराउन सक्छ। पिसाबको संक्रमण, पेटको अल्सर, एपेन्डिसाइटिस,

पित्त थैलीको संक्रमण, कलेजोको संक्रमण जस्ता स्वास्थ्य समस्याहरूले पनि वान्ता गराउन सक्छ।

गर्भावस्थामा वाकवाक लागेमा तथा १-२ वान्ता हुँदा चाँहिँ आत्तिनु पर्दैन। यस अवस्थामा थोरै-थोरै गरेर धेरै पटक सुक्खा खानेकुरा खाने गर्नुपर्छ, साथै चिकित्सकको सल्लाहमा वान्ताको औषधि सेवन गर्दा हुन्छ। तर, वान्ता धेरै भएमा उपचार गर्न ढिला गर्नु हुँदैन। धेरै वान्ताको कारण शरीरमा लवण, पानी र ग्लुकोजको कमी हुन सक्ने भएकाले यसले गर्भ र गर्भवती दुवैलाई असर गर्न सक्छ। त्यस्तो अवस्थामा एकातिर वान्ता रोक्ने तथा खेर गएका लवण र पानीलाई पूर्ति (रिहाइड्रेसन) गर्नुपर्ने हुन्छ, भने अर्कातिर वान्ताको कारण पत्ता लगाउनु पर्ने हुन्छ। वान्ताको कारण पत्ता लगाउन विभिन्न परीक्षणहरू (रगत, पिसाब, भिडियो एक्स रे) गर्नुपर्छ। यस्तो अवस्थामा अस्पताल भर्ना गरेर उपचार गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

गर्भावस्थामा पिसाबको स्टासिस अर्थात् पिसाबथैलीमा बढी पिसाब जम्ने भएकाले सामान्यभन्दा बढी पिसाबको संक्रमण हुने सम्भावना हुन्छ। यस्तो अवस्थामा पेट दुख्ने, छिन्छिनमा पिसाब लागिरहने हुन्छ। कसै-कसैलाई ज्वरो पनि आउन सक्छ। पिसाबको संक्रमणलाई जति सक्दो चाँडो पत्ता लगाएर उपचार गर्नु आवश्यक हुन्छ। तर, गर्भावस्थामा प्रयोग गरिने औषधि गर्भलाई असर नगर्ने हुनुपर्छ। यस अवस्थामा प्रसस्त पानी पिउनाले पिसाबको संक्रमण हुन पाउँदैन।

पहिलो तीन महिनामा भएको सानो समस्याले पनि गर्भ तुहिने सम्भावना रहन्छ। त्यसैले नियमित रूपमा स्वास्थ्य परीक्षणको महत्व छ। तर, अहिले अस्पताल जानु थप खतरा हुन सक्ने भएकाले घरमा नै बसेर प्रसस्त मात्रामा पानी, भोलिलो तथा पोषिलो खानेकुराहरू पटक-पटक गरेर खानुपर्छ।



गर्भावस्थामा केही आकस्मिक जटिलताहरू आउन सक्छन्। त्यस्तो बेला समयमा अस्पताल पुगिएन भने आमा र बच्चा दुवैलाई खतरा हुनसक्छ। सामान्यतः गर्भको बच्चाको चाल गर्भवतीले महसुस गर्नुपर्छ।

चिकित्सकसँग फोन तथा नेटबाट सम्पर्क गर्ने, फोलिक एसिड औषधि प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ। यस अवस्थामा मानसिक तनाव लिनु, धूमपान तथा मद्यपान सेवन गर्नु हुँदैन।

दोस्रो तीन महिना

सामान्यतः गर्भावस्थाको दोस्रो तीन महिना सामान्य अर्थात् समस्याविहीन हुन्छ। यस अवस्थामा खानामा रुचि बढ्ने, तौल बढ्ने तथा पेट देखिन थाल्ने हुन्छ। यस अवस्थामा रगतको मात्रा बढाउन आइरन तथा गर्भवती महिलामा क्याल्सियमको कमी हुन नदिन क्याल्सियम चक्की दिने गरिन्छ। यही समयमा टीडी भ्याक्सिन पनि दिइन्छ। तर, यो भ्याक्सिन ढिला लगाउँदा कुनै अफचारो वा नराम्रो नहुने भएकाले लकडाउन खुलेपछि लगाउन सकिन्छ।

गर्भ रहेको ४-५ महिनापछि भने धेरै महिलाहरूलाई ढाड (कम्मर) दुख्ने समस्याले सताउने हुन्छ। करिब ५० देखि ७० प्रतिशत गर्भवतीलाई गर्भको

चार महिनादेखि कम्मरको दुखाई सुरु हुने गरेको अध्ययनहरूले देखाएको छ। गर्भावस्थामा सामान्यतः १० देखि २० किलोग्रामसम्म तौल बढ्ने हुन्छ। यो तौललाई कम्मरले थाम्नु पर्ने हुन्छ। त्यस्तै पाठेघर तन्किएर बढेको हुन्छ, जसले तल्लो नशाहरूलाई दबाव दिएको हुन्छ। त्यसैले कम्मर दुख्छ। यसमा आत्तिनु पर्दैन। यस्तो अवस्थामा दुखाई कम गर्न औषधि सेवन गर्नुभन्दा सामान्य व्यायाम गर्ने, तातोले सेक्ने तथा दुखाई कम गर्ने मल्हमहरू (डीएफओ जेल, डाइक्लोफेन जेल, निन्जा जेल आदि) प्रयोग गर्नु राम्रो मानिन्छ।

गर्भावस्थाको दोस्रो तीन महिना नबित्दै जन्मिने अर्को एउटा समस्या हो, एसिडिटी। मुखमा अमिलो पानी आउने, वान्ता हुन खोज्ने, पेट पोल्ने वा दुख्ने एसिडिटीका लक्षणहरू हुन्। नियमित रूपमा सन्तुलित भोजन गर्ने, चिल्लो, पिरो, अमिलो कम खाने तथा धेरैवेर भोकै नबस्ने गर्नाले यो समस्या कम गर्न सकिन्छ। यसबाहेक कसै-कसैलाई केही औषधिहरू नै सेवन गर्नुपर्ने पनि हुनसक्छ।

अन्तिम तीन महिना

गर्भको अन्तिम अवस्थामा आएर पनि विभिन्न किसिमका स्वास्थ्य समस्याहरू आउन सक्छ। यस्ता समस्या आमा र बच्चा दुवैका लागि खतरा सावित हुनसक्छ। त्यसैले कुनै समस्या आएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ। प्रसवको समय नजिकिँदै जाँदा आफूलाई चाहिने सम्पूर्ण चिकित्सकीय कागजात तथा रिपोर्ट तयारी अवस्थामा राख्नुपर्छ। व्यथा सुरु भएपछि के गर्ने, कहाँ जाने जस्ता तयारी गर्नुपर्छ। यस अवस्थामा तनाव लिनुहुँदैन। बच्चा राम्ररी चलेको महसुस नभएचाँहिँ अस्पताल जानुपर्छ।

पाठेघरभित्र रहेको बच्चा वा भ्रूणलाई एउटा पातलो फिल्ली (मेम्ब्रेन) ले

ढाकेको हुन्छ। यस फिल्लीभित्र भ्रूणसँगै एक किसिमका पानी हुन्छ, जसलाई एम्नोटिक फ्लुइड भनिन्छ। गर्भ २८ साताको भइसकेपछि, जुनसुकै बेला पनि यो फिल्ली च्यातिन सक्छ र त्यस्तो अवस्थामा पानी बग्ने हुन्छ। यसलाई लिक्विड भनिन्छ। गर्भको बच्चा ३७ साता पुग्नुभन्दा अगाडि नै सो फिल्ली च्यातिनु गर्भभ्रूण अवस्था हो। करिब १० प्रतिशत गर्भवती महिलालाई यस्तो हुन्छ। यस्तो भएको २४ घण्टा भित्र बच्चा जन्मिसक्नुपर्छ। त्यसो नभएमा योनिमार्गमा रहेको ब्याक्टेरियाले पाठेघरमा रहेको एम्नोटिक फ्लुइडलाई संक्रमण गर्छ।

यो अवस्थामा सामान्यतः ८० देखि ९० प्रतिशत महिलाले बिना अवरोध बच्चा जन्माउँछन्। तर, केहीलाई औषधि वा अन्य उपायहरू (फोरसेप तथा भ्याकुम) लगाउनु पर्ने हुनसक्छ। कुनै अवस्थामा शल्यक्रिया गरेर पनि बच्चा जन्माउनुपर्ने हुनसक्छ। बच्चा ३७ साताको हुनुभन्दा अगाडि जन्माउँदा जोगाउन गाह्रो हुन्छ। त्यस्तो अवस्थामा बच्चाको अवस्था, गर्भवतीका अवस्था, अस्पतालमा उपलब्ध सुविधाहरू र प्रसूति विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार निर्णय लिन सकिन्छ। त्यस्तो अवस्थामा बच्चाको वृद्धि तथा जन्म रोक्न केही औषधिहरू प्रयोग गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

गर्भवती महिलालाई दिएको 'डेट' मा प्रसव सुरु नहुनुलाई पनि समस्याका रूपमा लिन सकिन्छ। गर्भवतीको नियमित परीक्षणको क्रममा उनीहरूको महिनावारी रोकिएको मितिका आधारमा बच्चा जन्मिने मिति अनुमान गरिएको हुन्छ। अधिकांश (करिब ८० प्रतिशत) गर्भवतीले महिलाले आफ्नो निर्धारित मिति अघि नै बच्चा जन्माउँछन्। करिब १० प्रतिशत गर्भवती महिलाले आफ्नो निर्धारित मिति बच्चा पाउँछन् भने बाँकी १० प्रतिशतले मितिभित्र बच्चा पाउँदैनन्। उनीहरूका लागि भने परीक्षण गरेर १ सातासम्म व्यथाका लागि कुनै सकिन्छ। यो अवधिमा नियमित परीक्षण गरिरहनुपर्छ। गर्भको अवधि ४२ साताभन्दा बढी भएमा मृत बच्चा जन्मने तथा जन्मिएको २८ दिनभित्र नवजात शिशुको मृत्यु हुने सम्भावना दुई गुणाले बढ्छ, भने ४३ साता पुग्दा तीन गुणाले बढ्ने अध्ययनले देखाएको छ। यस अवस्थामा शालमा खराबी आउने, नाल थिचिने, बच्चाले आफ्नै दिशा (मिकोनियम) खाने तथा बच्चा ठूलो हुने जस्ता खतरा बढ्छ। त्यसैले निर्धारित मिति नजिकिँदै गर्दा निरन्तर चिकित्सकको सम्पर्कमा रहनुपर्छ र समस्या देखिने बित्तिकै अस्पताल जाने मानसिकता बनाउनुपर्छ।

कोभिड-१९ संक्रमणको जोखिम रहेको समयमा यी कुराहरूलाई जानकारीमा राखेर गर्भवतीको हेरचाह गर्दै घरमा नै सुरक्षित राख्न सहयोग गर्नुपर्छ।

लेखक प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ हुन्



खेलकुद

# ओलम्पिक सरेपछिको कमेला

कोभिड-१९ का कारण ओलम्पिक एक वर्षपछि सरेपछि, शक्तिबद्धक औषधि सेवनमा दोषी प्रमाणित भएर २०२० सम्म प्रतिबन्धमा परेका खेलाडीले खेल पाउने कि नपाउने भन्ने विषयमा बहस हुन थालेको छ ।

कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को महामारी नफैलिएको भए यो वर्षको जुलाई महिनामा ओलम्पिकको ३२ औं संस्करण आयोजना हुने थियो । कोरोना भाइरसको महामारीको कारण सन् २०२० मा आयोजना हुने भनिएको टोकियो ओलम्पिक एक वर्ष सरेर सन् २०२१ को जुलाई महिनामा आयोजना हुने घोषणा भइसकेको छ ।

ओलम्पिक प्रतियोगिताको इतिहासमा ओलम्पिक प्रतियोगिता सरेको मात्र नभएर आयोजना नै नभएका धेरै घटनाहरू ओलम्पिकमा यसअघि पनि नभएको होइन । दोस्रो विश्वयुद्ध र शीतयुद्धबाट ओलम्पिक प्रतियोगिता बेला-बेलामा प्रभावित भए पनि रोगकै महामारीका कारण प्रभावित भएको भने यसपटक नै हो ।

पछिल्ला केही संस्करणदेखि ओलम्पिक प्रतियोगिता निर्धारित मितिमा आयोजना हुन थालेपछि, धेरै नियमहरू ओलम्पिक प्रतियोगितालाई मध्यनजर गरेर बनाइने गर्थ्यो । यसरी नियम बनाउँदा विभिन्न महादेशको खेल तालिकादेखि

खेलाडीहरूको अनुशासनसम्मका विषयहरू हेर्ने गरिन्थ्यो । कोरोना महामारीका कारण अरू देशमा पनि खेलकुद प्रतियोगिताहरू आयोजना हुन नसकेको कारण ओलम्पिक प्रतियोगिता थप केही नभएमा अहिले तोकिएको मितिमा आयोजना हुने देखिन्छ ।

यो क्रममा अहिले ओलम्पिक एक वर्ष सरेपछि अर्को विवाद देखिएको छ । खेलाडीहरूले शक्तिबद्धक औषधि सेवन गरेको परीक्षण गर्ने निकायले दोषी पाएका खेलाडीहरूलाई सेवनको प्रकृतिअनुसार ओलम्पिकलाई मध्यनजर गरेर सजाय तोक्ने गरेको थियो । तर, सन् २०२० को ओलम्पिकसम्ममा प्रतिबन्धमा परेका खेलाडीहरूले अब ओलम्पिक प्रतियोगिता सन् २०२१ मा सरेपछि, खेल पाउँछन् वा पाउँदैनन् ? यो निकर्यौल भएको छैन ।

टर्किका धावक गाम्जे बुलुटले शक्तिबद्धक औषधि सेवन गरेको प्रमाणित भएपछि, सन् २०२० को ओलम्पिक प्रतियोगितासम्म अन्तर्राष्ट्रिय डोपिङ एजेन्सीले प्रतिबन्ध लगाएको थियो । अब ओलम्पिक प्रतियोगिता सन् २०२१ मा आयोजना हुने भएपछि, उनी सहभागी हुन पाउने सम्भावना बढेको छ । तर, यो विषयमा आयरल्यान्डका रेस वाकर भन्छन्, 'उनीहरूलाई यो ओलम्पिक प्रतियोगितासम्म खेल नदिन भनेर प्रतिबन्ध लगाइएको हो । यदि उनीहरूले

ओलम्पिक प्रतियोगितामा सहभागी गराउने हो भने सजायको के मतलब यो र ?'

लण्डन ओलम्पिकमा १५ सय मिटरमा रजत पदक जितेका बुलोटको रगत परीक्षण गर्दा दोषी पाइएको थियो । सन् २०१६ मा प्रमाणित भएपछि उनलाई ओलम्पिक प्रतियोगिताको खेल तालिकाअनुसार आगामी चार वर्षलाई भनेर प्रतिबन्ध लगाइएको थियो । जुन प्रतिबन्ध अहिले सन् २०२० को टोकियो ओलम्पिक प्रतियोगिताको समयसम्मलाई मिलाएर राखिएको थियो ।

टोकियो ओलम्पिक प्रतियोगिताको मिति सरेपछि, २७ वर्षीया बुलोटलाई ओलम्पिक प्रतियोगितामा सहभागी गराउन सकिन्छ कि भनेर उनका शुभचिन्तकमा भने आशाको सञ्चार भएको छ । अहिले एक अनुमानअनुसार डोपिङ एजेन्सीले प्रतिबन्धमा राखेका २ सय खेलाडीमध्ये ४० जना जतिले यो ओलम्पिक प्रतियोगिताको मिति सरेपछि, सहभागी हुन पाउने देखिएको छ । टोकियो ओलम्पिकमा समावेश भएका ३३ खेलमा ११ हजार खेलाडी सहभागी हुने अनुमान गरिएको छ ।

'यसरी ओलम्पिक प्रतियोगिताको मिति सरेर डोपिङमा परेर प्रतिबन्ध लागेका खेलाडीहरूले सफाई पाउने हो भने हामी जस्तो स्वच्छ छवि भएका खेलाडीहरूले कहिल्यै सफलताको मौका पाउँदैनौं' आइरिस धावक ब्राण्डेन बोयसी भन्छन् । अहिले ब्राण्डेन यो विषयमा सामाजिक सञ्जालबाट स्वच्छ छवि भएका खेलाडीहरूको पक्षमा वकालत गरिरहेका छन् । जसमा अरू खेलका खेलाडीहरू पनि जोडिदै गएका छन् ।

डोपिङ परीक्षणमा असफल भएका खेलाडीहरूले ओलम्पिकको मिति सरेको हिसावले सहभागी हुन पाउने अन्तर्राष्ट्रिय डोपिङ एजेन्सीको पनि अहिले ध्यान खिचिएको छ । एजेन्सी प्रमुख विटोल वांकाका अनुसार डोपिङ परीक्षणमा असफल भएर सजाय पाएका

## सर्वाधिक पदक जित्ने खेलाडीहरू

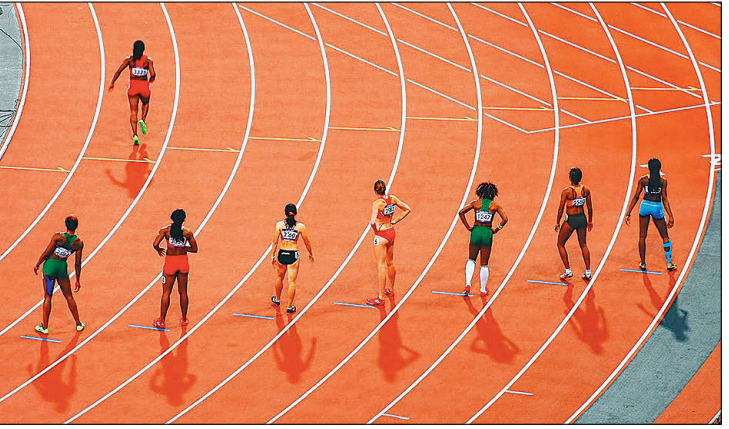


माइकल फ्लेप (पौडी)	२३ स्वर्ण	३ रजत	२ कांस्य
लारिसा लातेनिना (जिमन्यास्टिक)	९ स्वर्ण	५ रजत	४ कांस्य
मार्क स्पिज (पौडी)	९ स्वर्ण	१ रजत	१ कांस्य
पाओ नुर्भि (एथलेटिक्स)	९ स्वर्ण	३ रजत	
कार्ल लिटिस (एथलेटिक्स)	९ स्वर्ण	१ रजत	
मारिथ ब्रोजेन (सिक)	८ स्वर्ण	४ रजत	३ कांस्य
मारिथ जोर्जेन (सिक)	८ स्वर्ण	४ रजत	३ कांस्य
ओली इनर ज्रोण्डालेन (सिक)	८ स्वर्ण	४ रजत	१ कांस्य
बोजोन डाहली (सिक)	८ स्वर्ण	४ रजत	
बिग्टि फिसर (क्यानोइ)	८ स्वर्ण	४ रजत	
जेनि थोमसन (पौडी)	८ स्वर्ण	३ रजत	१ कांस्य
सावो कातो (जिमन्यास्टिक)	८ स्वर्ण	३ रजत	१ कांस्य
ठ्याट बोण्ड (पौडी)	८ स्वर्ण	२ रजत	१ कांस्य
निखोले एण्ड्रियानोभ (जिमन्यास्टिक)	७ स्वर्ण	५ रजत	३ कांस्य
बोरिस सार्लिन (जिमन्यास्टिक)	७ स्वर्ण	४ रजत	२ कांस्य
मेरा कार्लाभसवका (जिमन्यास्टिक)	७ स्वर्ण	४ रजत	
भिवटोर चुकारिन (जिमन्यास्टिक)	७ स्वर्ण	३ रजत	१ कांस्य
अलाडर जेरिभिच (फेन्सिङ)	७ स्वर्ण	१ रजत	२ कांस्य
एडोआर्दो मांजिरोटी (फेन्सिङ)	६ स्वर्ण	५ रजत	२ कांस्य
इसाबेल वेर्थ (घोडचढी)	६ स्वर्ण	४ रजत	
रायल लोट्टि (पौडी)	६ स्वर्ण	३ रजत	३ कांस्य
अकिनोरी नाकायामा (जिमन्यास्टिक)	६ स्वर्ण	२ रजत	२ कांस्य
मिठाली सर्वो (जिमन्यास्टिक)	६ स्वर्ण		४ कांस्य
इरिन वुष्ट (स्लिड स्केटिङ)	५ स्वर्ण	५ रजत	१ कांस्य
ताकासी ओनो (जिमन्यास्टिक)	५ स्वर्ण	४ रजत	४ कांस्य
कार्ल ओरबुन (सुटिङ)	५ स्वर्ण	४ रजत	२ कांस्य
ज्यारी हल जुनियर (पौडी)	५ स्वर्ण	३ रजत	२ कांस्य
एडिनस केलेटी (जिमन्यास्टिक)	५ स्वर्ण	३ रजत	२ कांस्य

खेलाडीले प्रतिबन्धको पालना गर्नुपर्छ । डोपिङमा परेका खेलाडी ओलम्पिक प्रतियोगितामा सहभागी हुन पाउने कि नपाउने भन्ने विषयमा एजेन्सीले नै निर्णय गर्ने हो । टोकियो ओलम्पिक प्रतियोगितामा सहभागी हुने धेरै खेलका खेलाडीहरूको

छनोट भइसकेको कारण यसैलाई आधार मानेर प्रतियोगिता हुने सम्भावना पनि उतिकै छ । यो महामारीको अन्त भएपछि, र ओलम्पिक प्रतियोगिताको आयोजना तयारीको बेला भने यो विषय प्रमुख रूपमा उठ्ने देखिएको छ ।

एजेन्सीहरूको सहयोगमा



तस्वीरहरू : पिक्साव



## खेलकुद

# पीडाबीच अपार खुसी

कोरोना भाइरस संक्रमणको महामारीमा असाध्यै मर्कामा परेको क्षेत्र हो, विश्व खेलकुद। नेपाली खेलकुद पनि त ठूलो समस्याबीच गुञ्जिन बाध्य रह्यो। एकपछि अर्को प्रतियोगिता सरेका छन्, केही हुन नसकेका छन्। घोषणा भएका प्रतियोगिता पनि अब रद्द भएर कहिले हुने हो, त्यसको टुंगो छैन। तर, यसैबीच पनि नेपाली खेलकुद धेरै हदसम्म भाग्यमानी रह्यो र यसले खुसीको समाचार सुन्ने अवसर पायो। अनि यो यस्तो समाचार हो, जसले नेपाली खेलकुदमा पछाडिसम्म पनि सुखद असर हुनेछ।

सबैभन्दा अगाडि पृष्ठभूमि नै। पाँच महिना जतिकै समय भयो, नेपालमै भएको १३ औं दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) सकिएको। त्यो नेपालको खेलकुद इतिहासमै अहिलेसम्मको सबैभन्दा सफल अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता रह्यो र यसको कारण हो, नेपालले चिताएको भन्दा पनि बढी पदक जित्नु। नेपालले जितेका पदक र त्यस सफलतालाई आत्मसात् गरेका खेलाडीवारे त धेरै लेखिए, उत्तिकै विवेचना पनि भइसकेको छ। मंसिर १५ देखि २४ सम्म आयोजित प्रतियोगितामा नेपालले ५१ स्वर्ण जितेको थियो।

अनि नेपालले जितेको रजतको संख्या ६० थियो भने कांस्य ९६। तर, लेखिन बाँकी थियो त, एउटा अन्तिम पाटो। र, त्यो पाटो थियो, खेलाडीले सरकारद्वारा घोषित नगद पुरस्कार पाउनुपर्ने। यही पुरस्कार कोरोना भाइरस कहरका कारण चलि रहेको लकडाउनबीच खेलाडीले पाए। एक प्रकारले खेलाडी यो नगद पुरस्कार पाउने छौं भनेर आश पनि मारिसकेका थिए, किनभने सरकारले पुरस्कार दिनेछौं भनेर पनि दिएको थिएन, दिने टुंगो पनि थिएन।

साग सकिएको भोलिपल्ट नै प्रधानमन्त्री

केपी ओलीले पुरस्कार रकमको घोषणा गरेका थिए। यस्तोमा धेरैले निराशा भएर प्रश्न पनि गर्न थालेका थिए, पुरस्कार कहिले दिन्छौं त? हाम्रो पसिनाको फल कहिले प्राप्त हुनेछ त? अब भने खेलाडीले यही नगद पुरस्कार हात पारेका छन् र तिनका बैंक खातामा सोभै जम्मा पनि भइसकेका छन्। यस्तोमा खेलाडीले कोरोना भाइरस संक्रमणले निम्त्याएको पीडाबीच अपार खुसी आत्मसात् गरेका हुन्। राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्का अनुसार यसरी नगद पुरस्कार पाउने खेलाडीको कुल संख्या थियो ४ सय ३५ जना।

अनि यी खेलाडीले पाउने कुल रकम थियो, १९ करोड ५३ लाख रुपैयाँ। अब तय छ, विजेता खेलाडीले आफ्ना केही न केही सपना पूरा गर्न सक्नेछन्। खेलाडीले कति-कति पाए त? यसको पनि सूची तयार पारौं न। एकल खेलतर्फ स्वर्ण विजेताले ९ लाख, रजत विजेताले ६ लाख र कांस्य विजेताले ३ लाख रुपैयाँ पाएको थियो। सामूहिक खेलतर्फ भने स्वर्णलाई ६ लाख, रजतलाई ४ लाख र कांस्यलाई २ लाख रुपैयाँ उपलब्ध गराइएको छ।

यसअनुसार सबैभन्दा बढी नगद पुरस्कार पाउने भाग्यमानी नेपाली खेलाडी रहे, पौडीकी गौरिका सिंह। उनले ६६ लाख रुपैयाँ पाइन्। उनले ४ स्वर्ण, २ रजत र ३ कांस्य जितेकी थिइन्। अहिले उनी लन्डनमा आफ्नो परिवारसँगै छिन् र नेपाली मिडियासँगको कुराकानीमा कोरोना भाइरस संक्रमणबाट बच्न सतर्क रहन अनुरोध गरिरहेकी छिन्। उनको यो अनुरोध किन पनि अर्थ राख्छ, भने उनका चिकित्सक बुवा आफै कोरोना भाइरसको संक्रमणमा परेका थिए।

दोहोरो स्वर्ण जित्ने तीन खेलाडी रहे, तेक्वान्दोकी आयशा शाक्य, कराँतेका मण्डेकाजी श्रेष्ठ र गल्फका सुभाष तामाङ। तीनै जनाले २२/२२ लाख



आयशा शाक्य

तस्वीरहरू : हेमन्त श्रेष्ठ



एउटा खुसीको समाचार क्रिकेटबाट पनि आएको थियो, केही दिन अगाडि। त्यसअनुसार क्रिकेट खेलाडी संघ (सीप्यान) ले आयोजना गर्ने भनेको क्रिकेट अवाडको सबै पुरस्कार रकम कोरोना भाइरस रोकथामका लागि सरकारले खडा गरेको कोषलाई प्रदान गरेको छ।

रुपैयाँ पाए। धेरैभन्दा धेरै खेलाडी लकडाउनका कारण घरमै सीमित हुनु परेकाले तिनले योजना बुन पनि पाएका छैनन्। त्यसमै एक पछि, मण्डेकाजी पनि। उनी आफ्नो खातामा २२ लाख रुपैयाँ जम्मा भएको दंग त छन् नै। यसमध्ये केही भाग उनी कोरोना भाइरस पीडितका लागि खर्च गर्ने पक्षमा पनि छन्।

अझ उनी माक्स उत्पादन गरेर त्यसलाई बाँड्ने अभियानमा पनि छन्। उनी भन्छन्, 'सामाजिक काममा मेरो पहिलेदेखि नै रुचि हो, म यो कायमलाई निरन्तरता दिन चाहन्छु। पाएको पुरस्कारको केही अंक पक्कै पनि यही काममा लगाउनेछु। त्यस बाहेकको रकम परिवारको भविष्यलाई ध्यानमा राखेर लगानी गर्ने योजना बनाउने पक्षमा छु। अहिले नै यही गर्छु भनेर निर्णय गरेको छैन, तर सम्भवतः व्यापारमा लगानी गर्न चाहन्छु।'

खुसी त आयशा पनि छिन् र उनका श्रीमान् दीपक विष्ट पनि। दुवैले लकडाउनमा आफूहरूले कसरी दिन विताइरहेका छौं भनेर तस्वीर र सन्देश

प्रभाव गरिरहेका छन्। शारीरिक रूपमा फिट हुने प्रायसमा छन्। उनीहरू पनि पुरस्कार राशि पाएको खुसी व्यक्त गरेका छन्। आयशा भन्छिन्, 'हामी पनि चाहन्छौं, यो पुरस्कार राशिको केही अंश कोरोना भाइरस संक्रमणविरुद्धको लडाइँमा सहयोग गर्ने। बाँकी रकम भने घर बनाउँदा लिएको ऋण तिर्नेमा खर्च गर्नेछौं।'

भएको के रहेछभन्दा केही भयो, दीपक र आयपाले शंखमूलतिर घर बनाएको थियो। त्यसका लागि उनीहरूले ऋण लिएका थिए, प्रत्येक महिनामा त्यसको किस्ता तिर्ने तनाव हुन्थ्यो। अब त्यही पुरस्कार राशिबाट प्राप्त रकम त्यही ऋण तिरेर चुक्ता गर्ने आयशाको योजना छ। सञ्जीवकुमार ओझा पनि तेक्वान्दोका खेलाडी हुन्। यी आर्मीका खेलाडी अचेल कोरोना भाइरस संक्रमणबाट बच्ने उपायको प्रशिक्षणमा समेत छन्। उनलाई पनि पुरस्कार राशिको रकमवारे सूचना आउँदा विश्वास नै भएन।

उनलाई भने पुरस्कारबाट प्राप्त रकमले दिएको खुसी आर्मीबाट शान्ति सेना गएर प्राप्त भएको जस्तै भएको प्रतिक्रिया दिएका छन्। उनी पनि यो रकमको सदुपयोग कसरी गर्ने हो भनेर योजना बुनिरहेका छन्। लकडाउनको कारण धेरै खेलाडीले पुरस्कारबाट प्राप्त रकमले के गर्ने भनेर योजना नै बनाउन पाएका छैनन्। खाली केहीले यो रकमको केही अंक त्यही कोरोना भाइरस संक्रमण पीडितका लागि दिने भनेर सामाजिक सञ्जालमार्फत प्रतिक्रिया भने दिएका छन्।

यस्तो एउटा खुसीको समाचार क्रिकेटबाट पनि आएको थियो, केही दिन अगाडि। त्यसअनुसार क्रिकेट खेलाडी संघ (सीप्यान) ले आयोजना गर्ने भनेको क्रिकेट अवाडको सबै पुरस्कार रकम कोरोना भाइरस रोकथामका लागि सरकारले खडा गरेको कोषलाई प्रदान गरेको छ। यो रकम ४ लाख ६२ हजार रुपैयाँ छ। विश्वास गरौं, सागका पुरस्कार विजेता खेलाडीले सानै अंश भए पनि आफूले पाएको पुरस्कार रकम कल्याणकारी काममा लगाउने छन्।



मण्डेकाजी श्रेष्ठ



सुभाष तामाङ



## जाँदाजाँदै

## कोरोनाले पुनर्निर्माण पनि प्रभावित भएको छ

२०७२ सालको विनाशकारी भूकम्प गएको आज ५ वर्ष पुगेको छ । भूकम्पका कारण क्षतिग्रस्त संरचनाको निर्माण गर्ने र भूकम्पबाट विस्थापित भएका परिवारको पुनर्वास तथा स्थानान्तरण गर्ने उद्देश्यले सरकारले सोही वर्षको पुस १० गते राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरण गठन गर्‍यो । प्राधिकरणको समयावधि आगामी पुसमा सकिँदै छ । पाँच वर्षको अवधिमा पुनर्निर्माणका क्षेत्रमा के-कति उपलब्धि हासिल भए ? साप्ताहिकका कृष्ण आचार्यले प्राधिकरणका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत सुशील शवालीसँग पुनर्निर्माणका उपलब्धि, कोभिड-१९ का कारण काममा परेको प्रभावलगायत विषयमा गरेको कुराकानी:

**पुनर्निर्माण प्राधिकरण गठन भएको चार वर्ष चार महिना भयो । यो अवधिमा तपाईंहरूका खास उपलब्धि के-के हुन् ?**  
निजी आवासतर्फ पहिलो किस्ता लिएका ७ लाख ७६ हजार ९ सय ५३ जनामध्ये ६ लाख ८४ हजार १ सय ८९ जनाले निर्माण कार्य गरिसकेको अवस्था छ । यो भनेको ८८ प्रतिशत उपलब्धि हो । यसमध्ये पनि ७२ प्रतिशतले तेस्रो किस्ता रकमसमेत लिइसक्नु भएको छ । ८३ प्रतिशतले दोस्रो किस्ता रकम प्राप्त गर्नुभएको छ । यो अवस्थालाई हेर्दा हामी ९० प्रतिशतको हाराहारीमा प्रगतिर्तर्फ अघि बढिरहेका छौं । पैसा लिएर गएको र सम्भौता गरिसकेको अवस्थामा अन्यत्र घर भएकाहरूको हकमा समस्या केही छ । केहीले कानूनतः नमिले भएकाले हामी घर निर्माण गर्दैनौंसमेत भन्नुभएको छ । हामीले पुनर्निर्माणको कार्यमा समस्या परेका तथ्यांकहरू केलाएर हेर्न थालिसकेका छौं । यस्तो तथ्यांक केलाउने काम ५ प्रतिशतमात्र बाँकी छ । यस हिसावले हेर्दा निजी आवासको काम हामीले लगभग सम्पन्न गर्ने लागेका छौं भन्दा हुन्छ ।

**धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक सम्पदा निर्माण कार्यमा भने खासै प्रगति भएको देखिँदैन नि ?**  
काठमाडौं उपत्यकामा रहेका विशेष सम्पदाको पुनर्निर्माणको काम सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ । हामीले हालसम्म ६० प्रतिशत काम सम्पन्न गरिसकेका छौं । बाँकी काम भइरहेको छ । विश्व सम्पदा क्षेत्रको कुरा गर्ने हो भने ९१ प्रतिशत प्रगति भइसकेको छ । भ्रमण वर्षलाई मध्यनजर गर्दै हामीले यस्ता क्षेत्रको कामलाई तीव्र गतिमा अगाडि बढाएका थियौं । समग्रमा काठमाडौं उपत्यका र बाहिरको कुरा गर्दा ९ सय २० सम्पदाको पुनर्निर्माण गर्नुपर्नेमा हामीले ४ सय २३ सम्पदाको पुनर्निर्माण गरिसकेका छौं । बाँकी काम भइरहेको छ । कामले गति लिइरहेको अवस्थामा लकडाउनका कारण समस्या उत्पन्न भएको छ ।

**केही समयअघि बृहत् टुँडिखेल पार्क निर्माणको मास्टरप्लान सार्वजनिक गर्नुभएको थियो । त्यसमा काम थालिसक्नुभएको छ कि योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ ?**  
रत्नपार्क, खुलामञ्च र टुँडिखेललाई

एकीकृत आयोजनाको स्वरूपमा लैजाने योजना अगाडि सारेका थियौं । रानीपोखरी पुनर्निर्माणको काम पनि यसको एउटा हिस्सा हो । रानीपोखरी पुनर्निर्माण गरिसकेपछि त्रिचन्द्र कलेजलाई स्थान्तरण गर्ने विषयमा पनि छलफल भएको थियो । आजको दिन रानीपोखरीको उद्घाटन गर्ने र एकीकृत आयोजनाको सुरुवात गर्ने हाम्रो योजना थियो । सोहीअनुसार रानीपोखरी निर्माण कार्य द्रुत गतिमा भइरहेको थियो । तर, कोरोना संक्रमणका कारण हाम्रो योजनामा धक्का लागेको छ । संक्रमणका कारण हाम्रो अर्थतन्त्रमा पर्ने प्रभावलाई हेरेर नै अब सरकारले बृहत् योजनाबारे निर्णय लिन्छजस्तो मलाई लाग्छ । स्रोत-साधन उपलब्ध भएको खण्डमा भने हामी काम अगाडि बढाउन सक्छौं । हामीले अगाडि सारेका कामहरू प्राधिकरण नहुँदाको अवस्थामा पनि सरकारका सम्बन्धित निकायलाई हस्तान्तरण गर्नेछौं ।

**स्थानीय तहले लाभग्राहीको भ्रूटो विवरण दिएका र भूकम्पबाट पीडित नभएकाले पनि राहत लिएका खबर पनि आएका थिए । यो समस्याको समाधान कसरी गर्दै हुनुहुन्छ ?**  
कतिपय अवस्थामा स्थानीय तहले पठाएको विवरणमा पनि हामीले छानबिन गरेका छौं । १ लाख ८९ हजार गुनासो दर्ता भएकोमा २० हजारलाई मात्र लाभग्राहीको सूचीमा समावेश गरेका छौं । त्यस्तालाई हामीले पीडितको सूचीबाट हटाइसकेका छौं । अहिले त्यस्तो समस्या छैन । कसैले त्यस्तो गरेको पाइएमा कानूनबमोजिम कारवाही हुन्छ । पैसा लगेर घर नबनाउनेहरूको खण्डमा उसुल-उपर गरिनेछ । पैसा फिर्ता नगरेको अवस्थामा उसलाई सरकारीस्तरबाट प्राप्त हुने सेवा-सुविधाबाट बञ्चित गराइने छ । यदि कोही पीडित नै छुटेको रहेछ भने त्यस्तालाई प्राधिकरणले न्याय गर्छ ।

**पटक-पटक प्राधिकरणको कामकारवाहीलाई लिएर गुनासा सुनिने गर्छ । त्यसमध्ये सबैभन्दा बढी आलोचना हुने गरेको विषय भनेको पुनर्निर्माणमा भएको ढिलासुस्ती हो । ढिलासुस्ती हुनुको खास कारण के थियो ?**  
हामीले स्थानीय तहलाई विश्वास गरेर जिम्मेवारी दियौं तर, कतिपय



ठाउँमा राजनीतिक दबावले गर्दा जनप्रतिनिधिहरूले जथाभावी सिफारिस गरेको पाइयो । भौगोलिक विकटताका कारण केही पीडितहरू छुटेको वा त्यहाँसम्म निर्माण सामग्री पुऱ्याउन समस्या आएको पाइयो । सबै ठाउँमा सूचना प्रविधि र इन्टरनेटको पहुँच नहुँदा तथ्यांक एकीकृत गर्ने कामलाई व्यवस्थित गर्न सकिएन । घर निर्माण कार्य सुरु गर्न निर्माणकर्मी नै नपाउने समस्या पनि आइपऱ्यो । युवाहरूको ठूलो जमात विदेश गएका कारण स्थानीयस्तरमा दिदी-बहिनीहरूलाई तालिम दिएर काम लगाउनुपर्ने अवस्था आयो । कतिपय अवस्थामा बजेटकै हिसावले पनि हामीलाई समस्याहरू आइपऱ्यो । हामी बढी निजी आवासमा केन्द्रित हुनुपऱ्यो । शिक्षा, स्वास्थ्य, सम्पदाहरूको पुनर्निर्माणका लागि समयमै आवश्यक बजेट उपलब्ध नभएका कारण यसले केही समय लियो । यदि समयमै स्रोत, साधनको व्यवस्थापन भएको भए हामीले अहिलेसम्म निर्माण कार्य सम्पन्न गरिसके थियौं ।

**कोभिड-१९ महामारीका कारण निर्माण कार्यमा कस्तो प्रभाव परेको छ ?**  
आर्थिक वर्षको चैत, वैशाख र जेठलाई संरचना निर्माणको अन्त्यत राम्रो सिजनको रूपमा लिइन्छ । यो समयमा विधिमा हामीले निर्माण कार्य भइरहेका संरचना सम्पन्न गर्ने र नभएकाको काम सुरु गरेर मसिरसम्ममा सम्पन्न गर्ने लक्ष्य लिएका थियौं । तर, कोरोना महामारीका कारण हाम्रो सबै काम प्रभावित हुन पुग्यो । जनताको जीवनरक्षा, स्वास्थ्य र सुरक्षा सबैभन्दा पहिलो प्राथमिकता भएकाले हामीले मजदुरलाई पनि काममा लगाइएको छैन । अब संक्रमणको भय सामान्य भएपछि

मात्र काम अगाडि बढ्ने अवस्था छ ।

**धरहरा निर्माण कार्य अहिले पनि भइरहेको हो ?**

अहिले सानो संख्यामा (१२-१५ जना) मजदुरहरू त्यहाँ सुरक्षित साथ बस्नुभएको छ । उहाँहरूले निर्माणस्थलको सरसफाइ र सुरक्षाको काम गरिरहनुभएको छ । भग्नावशेष हटाउने पनि गरिरहनुभएको छ । धरहरा ठड्याउने जुन मुख्य काम हो, त्यो भने रोकिएको छ ।

**देशभरि प्राधिकरण मातहतमा काम गर्ने हजारौं इन्जिनियर, प्राविधिक र मजदुर छन् । यो परिस्थितिमा उनीहरूमा परेको समस्या, उनीहरूका गुनासा र अठ्याराहरूलाई बुझ्ने र सहयोग गर्ने काम कसरी गर्नुभएको छ ?**

जिल्ला तहमा रहेका हाम्रा निकायहरूलाई यसका लागि हामीले निर्देशन दिएका छौं । प्रमुख जिल्ला अधिकारीको नेतृत्वमा जिल्लामा संयन्त्र बनेकाले त्यसैकै मातहतमा यस्ता कामहरू भइरहेका छन् । त्यसैले सम्बन्धित जिल्ला कार्यालयले समन्वय गरेर उहाँहरूका लागि के-कस्तो सहयोग गर्न सकिन्छ, त्यो कार्य भइरहेको छ । यदि कुनै जटिल समस्या परेको खण्डमा जिल्लासँग समन्वय गरेर हामीले नै त्यस्ता समस्याको समाधानका लागि पहल गर्नेछौं । हामीलाई जानकारीमा आएअनुसार धेरै कर्मचारी तथा मजदुरहरू अहिले आ-आफ्नो घरमा जानुभएको छ । घर नगएका मजदुरहरूको हकमा जुन संरचना निर्माणमा उहाँहरूले काम गरिरहनुभएको छ त्यससँग सम्बन्धित निर्माण व्यवसायीलाई यथास्थानमा खाने र बस्ने व्यवस्था मिलाउन र यदि कुनै समस्या आएमा स्थानीय तहसँग सम्पर्क गर्न आग्रह गरेका छौं । मजदुरहरूले निर्माण व्यवसायी र घरधनीहरूसँग

जोडिएर काम गर्ने भएकाले उहाँहरू सिधै हाम्रो सम्पर्कमा भने हुनुहुन्न ।

**मंसिरसम्म सम्पन्न गर्ने लक्ष्य लिइएका काम समयमै सम्पन्न होलान् त ?**

कोरोना संक्रमणको अवस्था कहिलेसम्म जान्छ, र त्यसले कुन अवस्था सिर्जना गर्छ भन्ने आँकलन गर्न अझै गाह्रो छ । मजदुरहरू घर जानुभएको छ । संक्रमणको त्रास अन्त्य र सुरक्षाको ग्यारेन्टी नभएसम्म उहाँहरू फर्किएर आउने सम्भावना छैन । संक्रमणको अवस्था कस्तो हुन्छ, त्यसको आधारमा मात्र हामी यसबारे थप भन्न सक्छौं । यदि तत्काल अवस्था सामान्य भएको खण्डमा समयमै सम्पन्न गर्न पनि सकिनेछ ।

**यो परिस्थिति लम्बिए प्राधिकरणको समयावधि थप गर्नुपर्ने अवस्था आएको हो ?**  
पछिल्लो समयमा देशमा जस्तो परिस्थिति आइपरेको छ, यसले गर्दा समय थप गर्नुपर्ने आवश्यकता देखापरेको छ । तर, यो विषयमा आँकलन र निर्णय गर्न अहिले नै हतार हुन्छजस्तो मलाई लाग्छ ।

**पाँचौं भूकम्प स्मृति दिवसकै बेला भूकम्पपीडितहरूले फेरि अर्को महामारी भैरहेका छन् । भूकम्पपीडितहरूलाई तपाईं के भन्न चाहनुहुन्छ ?**  
भूकम्पको पुनर्निर्माण सम्पन्न भइसके अर्को विपद् आइपरेको छ । भूकम्पको समयमा विपद्को सामना गर्न सक्ने क्षमता जनतामा जसरी देखियो अहिलेको विपद्मा पनि त्यही ऊर्जा देखाउन आवश्यक छ । त्यो भनेको अहिलेको अवस्थामा लकडाउनमै बस्ने हो । भोलि अवस्था सामान्य भइसकेपछि हामी फेरि पुनर्निर्माण कार्यमा जुट्नेछौं । सबै नेपालीको साथ-सहयोगको अपेक्षासहित सबैको सुस्वास्थ्यको कामना ।