

साप्ताहिक

वर्ष २५ अंक ४६

FRIDAY, 10 APRIL

शुक्रबार, चैत २८, २०७६

पृष्ठ २४ मूल्य रु. १५/-

मन बढ्यो बेचैनी
कसरी
जित्ने ?

papaya sun

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



JOY

UVA
UVB
Protection

Anti
DARKENING

NOURISHING
With VITAMINS

विज्ञान

कोरोना भाइरसको खोप

चीन, अमेरिका र युरोपमा कोभिड-१९ विरुद्धको खोपको अनुसन्धान र परीक्षण भइरहेको छ

समर्पण श्री

चीनको वुहान राज्यको माछाबजारमा नोभेम्बर १७ मा पहिलो पटक देखा परेको कोभिड-१९ हालसम्म विश्वभर फैलिएको छ। हजारौंको संख्यामा मानिसहरूको मृत्यु भएको छ भने १४ लाखभन्दा बढी मानिस संक्रमित छन्। नेपालमा पनि हालसम्मको तथ्यांकअनुसार ९ जना कोरोना संक्रमित भेटिएका छन्।

यसरी विकराल रूप लिँदै गएको कोरोना भाइरसविरुद्ध कुनै खोप वा औषधिको विकास भइसकेको छैन। अहिलेसम्म यसको कुनै उपचार छैन र चिकित्सकहरूले रोगका लक्षणहरूको मात्र उपचार गर्न सक्छन्। यसका लागि विभिन्न उपचार विकल्पहरूको प्रस्ताव गरिएको छ र केही पुराना उपचार पद्धतिबाट सकारात्मक नतिजा पनि निस्किरहेको छ। तथापि कोभिड-१९ विरुद्धको औषधि तथा खोपको अनुसन्धान र परीक्षणमा भने चीन तथा युरोपेली मुलुकहरूमा काम भइरहेको छ।

हालसम्म खोपबारे अनुसन्धान र विकासका प्रयत्न भइरहे पनि कुनै पनि खोपले क्लिनिकल परीक्षण पूरा गरेका छैनन्। नयाँ खोपहरू विकास गर्न नै समय लाग्ने र परीक्षण गर्न पनि उतिकै कठिन हुने भएकाले यो तत्काल अझै नहुने विशेषज्ञहरू बताउँछन्।

अप्रिलको सुरुवातसम्ममा ५० वटा संस्थाहरूले सम्भावित खोपहरूको विकास गरिरहेका थिए। ती मध्ये ३ कम्पनीले भ्याक्सिन विकासमा सीपीआई (रोग विरुद्धको खोप विकास गर्नका लागि स्वतन्त्र अनुसन्धान परियोजनाका लागि आर्थिक निजी, परोपकारी र नागरिक समाज संगठनहरूको अनुदान लिने संस्था) बाट समर्थन प्राप्त गरे, ती हुन् बायोटेक्नोलोजी कम्पनी मोडेना, इनोभायो फार्मास्युटिकल्स र क्विन्सल्याण्ड विश्वविद्यालय।

खोप विकासका प्रयास

खोप एक प्रकारको उपचार हो, जसले शरीरको प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई संक्रामक रोगबाट बचाउने र भाइरसविरुद्ध लड्न अभिप्रेरित गर्छ। कोभिड-१९ खोपको अध्ययन र विकासको लागि विश्वभर ५ सय संस्था मार्च २०२० सम्ममा विश्व स्वास्थ्य संगठन क्लिनिकल ट्रायल रजिस्ट्रीमा दर्ता भएका छन्। २०२० मार्चको सुरुमा सीईपीआईले सार्वजनिक, निजी, परोपकारी र नागरिक संगठनहरूबीचको विश्वव्यापीमा साभेदारीमा भ्याक्सिनको विकासलाई तीव्र पार्न २ अरब अमेरिकी डलर घोषणा गरेको थियो। अमेरिकी राष्ट्रिय एलर्जी र संक्रामक रोगको संस्थान-एनआइएडीले मोडरेनासँग मिलेर आरएनए खोप विकास गर्न सहयोग गर्‍यो।

कोरोनाको औषधिबारे खोज

अमेरिकी कम्पनी इनोभायो फार्मास्युटिकल्सले अप्रिलमा कोरोना भाइरस



तस्वीर: सटरस्टक

विकास भइरहेका खोप

आई-म्याबको टिजेएम-२

आई-म्याब बायोफार्मा कम्पनीले कोरोना भाइरस संक्रमणको गम्भीर अवस्थामा विरामीहरूको उपचारमा टिजेएम २ को विकास गर्ने घोषणा गरेको छ। अमेरिकी खाद्य तथा औषधि प्रशासन-एफडीए)बाट स्वीकृत पाएपछि, कम्पनीले विकास सुरु गरेको छ।

मेडिकागो खोप

मेडिकागोले पनि कोभिड-१९ को औषधिको सम्भावना विकास गरिरहेको

छ। कम्पनीले लावल विश्वविद्यालयको संक्रामक रोग अनुसन्धान केन्द्रको साथ यसविरुद्ध एन्टिबडी विकास गर्न सहकार्य गरिरहेको छ।

एयरवे थेराप्युटिक्स

एयरवे थेराप्युटिक्सले कोरोना भाइरसको उपचारका रूपमा प्रोटीन एटी-१० - आरएचएसपी-डी) अन्वेषण गरिरहेको छ। एटी-१० ले फोक्सोमा ईन्फ्लेमेशन र इन्फेक्सन घटाउन क्लिनिकल अध्ययनमा प्रभावकारिता देखाएको छ। जसले

विभिन्न रोगहरूको विरुद्ध प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि उत्पन्न गर्छ।

अल्टिम्युन्स इन्ट्रोसेल

अल्टिम्युन्सले इन्ट्रोसेल कोभिड-१९ विकास गरिरहेको छ। जुन परीक्षणका लागि काम भइरहेको छ।

एनपी-१२०

एलार फार्मास्युटिकल्सले कोभिड-१९ को सम्भावित उपचारका रूपमा एनपी-१२० अन्वेषण गर्दैछ।

खोपको क्लिनिकल परीक्षण सुरु गर्ने योजना बनाएको थियो।

कम्पनीले परीक्षण र आपतकालीन प्रयोगको उद्देश्यका लागि वर्षको अन्त्यसम्म लगभग १ लाख भ्याक्सिनहरू उत्पादन गर्ने प्रतिवद्धतासमेत जनाएको छ।

अमेरिकाका केही वैज्ञानिकहरूले कोरोना भाइरस प्रतिरोधी खोप विकास गरेको दावी पनि गरेका छन्। तथापि, ती परीक्षणकै क्रममा छन्। म्यासाचुसेट्सको मोडरेना बायोटेक्नोलोले पनि खोपको विकास गरेको थियो। यो खोप परीक्षणका लागि संक्रमित र संक्रामक रोगहरूको राष्ट्रिय संस्थानमा पठाइएको छ।

यो खोप म्यासाचुसेट्सको बायोटेक्नो कम्पनी मोडरेना इकद्वारा विकसित

गरिएको थियो। यस खोपको लागि कोड नाम एमआरएनए-१२७३ हो। मोडरेना इक एक क्याम्ब्रिज, म्यासाचुसेट्समा रहेको आधारित बायोटेक्नोलोजी कम्पनी हो। जो आरएनएको आधारमा लागूपदार्थ खोज र औषधि विकासमा केन्द्रित छ।

यद्यपि, अमेरिकी राष्ट्रिय संक्रामक संस्थानका निर्देशक डाक्टर एन्थोनी फौची भने यस खोप परीक्षणपछि १२ देखि १६ महिनामा बजारमा उपलब्ध हुनेछ कि छैन भनेर किटान गर्न गाह्रो भएको बताउँछन्।

इनोभायोले वर्षको अन्त्यसम्ममा १० लाख खोपको मात्रा उत्पादन गर्ने कोसिस गरिरहेको छ। इनोभायो खोप पारम्परिक, डिएनए- आधारित उपचार हो, मोडरेनाको कोभिड-१९ खोपले एमआरएनए प्रयोग

गर्छ। एमआरएनए-आधारित उपचार खोपहरूको भविष्य हुनसक्ने अनुमान छ।

इनोभायो र मोडरेना दुवै कम्पनी अहिले क्लिनिकल परीक्षणमा प्रवेश गरिरहेका छन्। इनोभायोले मार्चमा खोप विकासका लागि समय घोषणा गरेको थियो। यसका परीक्षणहरू जारी छन्।

चिनियाँ औषधि उत्पादक संस्था एस्केलेटिस फर्माले एन्टिभाइरलको मिश्रणको परीक्षण गरिरहेको छ। एचआईभी र हेपाटाइटिस सीका लागि अनुमोदित यसले कोरोना भाइरस संक्रमणको उपचार गर्न सक्ने अनुमान गरिएको छ।

तियानजिनमा मुख्यालय रहेको क्यानसिनो बायोलोजिक पनि चीनमा

क्लिनिकल परीक्षण गरिरहेको छ। यसले कोरोना भाइरसविरुद्धको काम गर्ने एन्टिबडीहरूको उत्पादन गर्ने क्यानसिनोले जनाएको छ।

यसअघि संक्रमितहरूलाई प्रयोग गरिएको औषधि पनि प्रभावकारी नदेखिएको भने होइन। डब्ल्यूएचओका स्वास्थ्य अधिकारीहरूले गिलियडको रेमडेसिभरले कोरोना भाइरस संक्रमणको उपचारमा प्रभावकारिता प्रदर्शन गरेको उल्लेख गरेका छन्। रेमडेसिभर औषधिको विकास गिलियड साइन्सेज अमेरिकी बायोटेक्नोलोजी कम्पनीले गरेको हो। उक्त औषधि कोरोना संक्रमितलाई प्रयोग गरिएको थियो।

संयुक्त राज्य अमेरिकाका राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले १ मार्चमा ब्लोरोक्वाइन (हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वाइन र प्लाक्वेनिल) र मलेरियाका लागि प्रयोग गरिने औषधिमाफर्त कोभिडको उपचारको रूपमा परीक्षणका लागि अनुमोदित भएको घोषणा गरेका थिए।

अन्य एन्टिभाइरल औषधिहरू पनि कोरोना भाइरसका लागि परीक्षणका लागि काम भइरहेको छ।

चीनको नेसनल मेडिकल प्रोडक्ट्स प्रशासनले मार्चमा कोरोना भाइरसको उपचारको रूपमा एन्टीभाइरस औषधि फभिलावीरको प्रयोगलाई अनुमोदन गरेको थियो। औषधिले ७० जना विरामी सम्मिलित क्लिनिकल परीक्षणमा न्यूनतम साइड इफेक्टको साथ रोगको उपचारमा प्रभावकारिता देखाएको बताइएको छ।

कोरोनाको भय र प्रतिरोध

शरीरको गतिशीलताले हामीलाई अझ प्रतिकूल अवस्थामा बाँच्न सक्ने समर्थ प्राणी बनाउँछ



स्वामी आनन्द अर्हत

मानिस यो पृथ्वीमा विकास हुँदै बसेको ९ लाख वर्षभन्दा बढी भयो । यसमा मनुष्यका करिब ५० हजार पुस्ताले पृथ्वीमा बसोबास गरे । आजको हाम्रो पुस्ता वृहन्नानको हिउनान मासु बजारबाट फैलिएको शंका गरिएको कोरोना-१९ ले विश्वमहामारीको रूप लिएको घटनाको साक्षी भएको छ । जनावरबाट मनुष्यमा आएको यो भाइरस जनावरमा आरामले बसेको थियो । तर, त्यसको मासुबाट मनुष्यमा आयो । उड्नेमा रकेट र चार खुट्टेमा खाट मात्र मान्छेले खाएको छैन अन्यथा कुनै प्राणीको भक्षण गर्न मनुष्यले बाँकी राखेन ।

आज यो भाइरसका कारण मनुष्य आफ्ना सबै सार्वजनिक क्रियाकलापबाट रोक्न बाध्य छ । विशेषतः हिँड्नुले गरेर एक आपससँग सामाजिक सम्बन्ध बनाउने आधारभूत मनुष्यको अधिकारमाथि अंकुश लागेको छ । कसैलाई नभेट्नु र सामाजिक दूरी कायम गर्नु नै आफू बच्ने र अरूलाई पनि बचाउने मुख्य उपाय भएको छ । अर्थात् राज्यले लकडाउन या सामाजिक दूरी जे भने पनि आज हामीले आफूलाई एक प्रकारले स्वघोषित एकान्तमा उच्च मनोबल र उत्साह कायम राखी रमाउनुपर्ने बाध्यता छ । यदि कोभिड-१९ भाइरस शरीरमा छ भने शरीरमा प्रवेश गरेको ९ देखि १४ दिनसम्ममा यसका लक्षणहरू देखिन्छ भने तथ्यबाट मानिसले कमसेकम १४ दिन क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने अवस्था आएको हो । तर, संक्रमण भएको मानिसको संख्या यकिन हुन नसक्नु, मानिसको हिँडुललाई नियन्त्रण गर्न सक्ने अवस्था नहुनु, तीव्र संक्रमण दर हुनु, कोरोनाविरुद्ध खोपको विकास नहुनु, कमजोर प्रतिरोधक क्षमता भएकाहरू यसको बढी शिकार हुनुले समग्र लकडाउन उपयुक्त मानिए पनि कतिसम्म यो लम्बिने हो भन्न गाह्रो छ । मनुष्यले हिँडुल गरेन भने भाइरसले पनि हिँडुल गर्न पाउँदैन र संक्रमण नियन्त्रण हुन्छ भन्ने सिद्धान्तबाट यसलाई कार्यान्वयन गरिएको हो ।

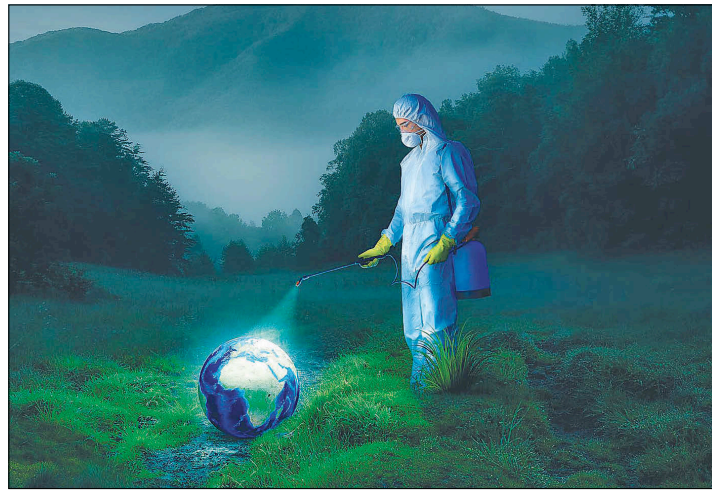
कोरोना भाइरस र यसको खोपको सम्भावना

विश्वभरिका सरकारी, गैरसरकारी, शक्तिशाली व्यापारिक औषधि कम्पनी, साना ठूला प्रयोगशालाहरू गरी जम्मा करिब ८० वटा ठूला संस्थाहरू कोरोना

भाइरसको खोपका निर्माणको दौडमा लागिसेकेका छन् । तर, वैज्ञानिकहरू यसको खोप आउन एकदेखि डेढ वर्षभन्दा बढीलाग्ने बताउँछन् । कोभिड-१९ त्यस्तो जटिल कोरोना भाइरस हो जो सधैं जाने क्रममा यसको संक्रमण गर्ने तरिका पनि जटिल हुँदै जान्छ । निकट भविष्यमा नयाँ-नयाँ रूपमा यो संक्रमण देखिने हुनसक्छ । कोरोना भाइरस फैलिएको मुख्य कारण के हो भने यसले आफूलाई संक्रामिक व्यक्तिको शरीरभित्र फैलाउँदै गर्दा संक्रमित व्यक्तिको प्रतिरोधक क्षमतालाई यो कुरा थाहै हुँदैन । कोषिकाको चेतावनी दिने प्रणालीलाई पनि भाइरसले कब्जा गरिसकेको हुन्छ । खोकी र ज्वरो त प्रतिरोधक क्षमताले लड्न थालेपछि आउने लक्षण हो । प्रतिरोधक क्षमता बलियो भएकाहरूको भित्र पनि यो थाहै नदिई बसेको पनि हुनसक्छ ।

यो भाइरसको केन्द्रको भागमा जीन बोकेको वाहिरी घेरामा प्रोटिनको विन्दुहरू हुन्छन् र त्यसमध्ये केहीबाट सुइरो जस्ता काडा निस्किएका हुन्छन्, त्यो काडा नै संक्रमित व्यक्तिको कोषमा प्रोटिनले बनेको वाहिरी आवरणलाई चिरी छिर्ने हतियारको रूपमा प्रयोग हुन्छ । वास्तवमा कोरोना भाइरसको संक्रमणमा चतुरो भूमिका निभाउने यही प्रोटिनले बनेको सुइराहरूको परमाणविक संरचना बुझ्ने, त्यसले मनुष्यको कोषिकाको प्रोटिनसँग बाध्ने प्रकृतिलाई बुझ्ने कोषिकाको प्रोटिन आवरणबाट भित्रिनु रोक्ने खोप बनाउनु नै आजको चुनौती हो । कोभिड-१९ संक्रमणबाट निको भएका व्यक्तिहरूभित्र निर्माण भएको रोग प्रतिरोधक जीवाणुहरूको अध्ययनको आधारमा औषधि बनाउने प्रयास पनि जारी छ । तर, यसका लागि केही समय भने अवश्य नै लाग्नेछ ।

प्रतिरोधक क्षमता: चुनौती र संभावना पृथ्वीमा मनुष्यको विकास चुनौती नै चुनौतीले भरिएको थियो र छ पनि । मानव विकासको खुड्किलो उक्लिन मनुष्यलाई कहिल्यै सजिलो भएन । मनुष्य धेरै पहिले नै आजभन्दा साढे ६ करोड वर्षअघि डायनोसोरहरू खतम भए भन्ने पृथ्वीबाट विलिन हुनुपर्ने थियो । वास्तवमा हामी पृथ्वीमा टिक्न सकेको कारण तत्कालको वातावरणमा बच्ने उपायको बुझाईलाई आत्मासात गर्दै जादा हाम्रो प्रतिरोधक क्षमताको पनि हामीभित्र विकास हुँदै गयो । वास्तवमा मानव विकास एक गतिशील प्रकृत्या हो । एक उदाहरण लिऊँ - एक मादा पुतली गर्भवती भएको कालखण्डमा जमिनबाट कुनै सरीसृपले आक्रमण गर्दा बच्न सक्ती भने, उसको गर्भमा रहेको भ्रूणको जीनमा त्यो भविष्यमा हुन सक्ने आक्रमणबाट बच्ने तरिकाबाट प्राकृतिक प्रज्ञाले भ्रूणमा नयाँ विकासको सुरुआत गर्छ र त्यो नयाँ जन्मने पुतलीमा जमिनबाट अलि उचाइमा उडान लिएर हिंसक आक्रमणबाट बच्न अलिक लामा पखेटा



चित्र: सटरस्टक



कृत्रिम जीवन शैलीमा जीवनलाई ढाल्ने प्रवृत्तिले हामीलाई कमजोर पारेको छ । मनुष्यले प्रकृतिलाई गरेको जथाभावी दोहनले हामीलाई नै कमजोर बनाउँछ ।

पैदा हुन्छन् । त्यो बाहिर भएको घटनाले गर्भमा भएको भ्रूणमा अन्तर्निहित जीनमा तुरन्त परिवर्तन गर्ने प्राकृतिक क्षमता त्यो पुतलीमा रहेको हुन्छ । योसँगै पुतलीको गर्भमा रहेको भ्रूणमा आक्रमणकारीको गन्ध अझ परैबाट थाहा पाउने सुँच्ने नयाँअभ्र सुक्ष्म प्रणालीको विकास हुन्छ । वातावरणलाई आत्मसात गरीमानव विकासमा सोहीअनुसार भइरहेको परिवर्तनले गर्दा हामी यति लामो समयसम्म पृथ्वीमा छौं । यो प्राकृतिक ज्ञान वास्तवमा हाम्रो शरीरको अन्तर्ज्ञान नै हो । शरीरमा यो अन्तर्ज्ञानले प्रतिरोधक क्षमतालाई कायम राख्न मद्दत गर्छ । यो अन्तर्ज्ञानको गहिरो सम्बन्ध प्रकृतिसँग छ । मानिसको प्रतिरोधक क्षमताले विभिन्न प्रतिकूल अवस्थालाई पार गरेर आउने सकेको मुख्य कारण उसले खतरानाक वातावरणको अनुभवमा हुने अनुवाशिक परिवर्तन (जेनेटिक म्युटेसन) कै कारणले हो ।

कुनै रोगलाई हामीले खोप, औषधिले पार लगाए पनि त्यस्तो सर्वव्यापी एक खोप या औषधि कहिल्यै बन्न सक्दैन जसले हामीलाई सधैंका लागि सबै रोग, संक्रमणबाट मुक्ति दिलाओस् । मानिसले अनुभव गर्ने उच्च रक्तचाप,

न्युन रक्तचाप, उच्च तनाव, न्यून तनाव, उच्च कोलेस्ट्रॉल, न्यून कोलेस्ट्रॉलको गतिशील अवस्थामा उसको शरीरले आफ्ना आत्यान्तिक प्रतिरोधक क्षमतालाई अझवाधिक गर्ने अवरस पाउँछ । यो तथ्य वास्तवमा अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ । शरीरको यो गतिशीलताले हामीलाई अझ प्रतिकूल अवस्थामा बाच्न सक्ने समर्थ प्राणी बनाउँछ । जैविक प्रज्ञा पनि अनौठो छ - क्यानाडामा एक प्रजातिको भ्यागुता पाइन्छ, जुन जाडो जमेर मर्छ, त्यसमा कुनै जीवनका लक्षणहरू देखापर्दैनन् तर फेरि गर्मी लागेपछि विस्तारै उसमा जीवन फर्केर आउँछ । यो जीवन प्रज्ञालाई जगाउने, कायम राख्ने र प्रकृतिको गतिशीलतामा भाग लिने प्राणीहरू बाच्न सबल हुन्छन् । हामीले यो विचार पुऱ्याइ रहनुपर्छ कि खतरा आइपर्दा हामी भित्र कै नैसर्गिक अन्तर्ज्ञानको पृष्ठभूमिमा हामीलाई बचाउने प्रतिरोधक शक्तिको अधिकाधिक उपयोग हुन सकोस् र हामी त्यसबाट बच्न, बचाउन सक्षम हुन सकौं ।

प्रकृतिबाट हटेर कृत्रिम जीवन शैलीमा जीवनलाई ढाल्ने प्रवृत्तिले हामीलाई कमजोर बनाउँछ । मानिस यो जीवन जगत र प्रकृतिको अंश हो । पुरातन यो पृथ्वीको आफ्नै जीवन चक्र छ । त्यो चक्रमा मनुष्य एक घटक मात्र हो । सबै बुझ्ने, जान्ने भन्दा मनुष्यले जथाभावी रूपले प्रकृतिलाई छेडखानी र दोहनले मनुष्यलाई नै कमजोर बनाउँछ । चेतनाको विकासको खुड्किलोमा ऊ माथि भए पनि यो प्रकृतिको सन्तुलन विगाने कारक तत्वको रूपमा मनुष्य नै अधि देखिन्छ ।

विकासको अचेतन र सचेतन प्रक्रिया प्रकृतिमा मनुष्यको विकास एक गहन अचेतन विषय हो तर यो विकासलाई सचेतन रूपले तीव्र गतिमा अधि बढाउने अर्को गहन प्रयोग बुद्धहरूको छ । साधना, अहोभाव, सहअस्तित्वप्रति पूर्ण श्रद्धा जस्ता मानवीय गुणहरूको अर्हिनित सचेतन प्रयोगले उनीहरूको चेतनाले जागतिक छलांग मार्छ । ९ लाख वर्षमा यस्ता व्यक्तिहरू ९ सय पनि भए कि भएनन्

खोजको विषय हो । तर, हामी सबैमा त्यसको सुप्त संभावना छुँदैछ ।

भनिन्छ, मुठी बाँधिएको मनुष्यको दिमागले काम गर्दैन । आजको हाम्रो अवस्था स्वतः तनाव पैदा गर्ने भएको छ । हामी सानो क्षेत्रफलमा बाँधिएका छौं । दिक्क र पट्यार लाग्दो जीवन भएको छ । त्यसैले यस्तो अवस्थामा हामीले नयाँजीवन उपयोगी कुराहरू सिक्न र अवलम्बन गर्न जरुरी छ । कुनैपनि तनाव दीर्घकालीक हुन थाल्यो भने यस्तो अवस्थामा हाम्रो मस्तिष्क नै भय पैदा मसिन बन्छ, जसले हजार समस्या निम्त्याउँछ ।

समाधान स्वयम्बाट सुरु गरौं

'आर्ट अफवार' पुस्तकका लेखक चिनियाँ सैन्य रणनीतिकार र दार्शनिक सनत्सुले भनेका छन्, 'यदि तिम्रीलाई शत्रु र आफ्नो बारेमा ज्ञान छ भने सयौं युद्ध भए पनि त्यसबाट डराउने पर्ने कुनै कारण छैन ।' आजको समस्याको केन्द्रमा प्रत्येक व्यक्ति छ । व्यक्ति उसको आफैँभित्रको मानसिक, भावनात्मक, शारीरिक अवस्थाको गठजोड हो । यी पक्षहरू सबल वा असबल भए भने त्यसले उसको सामाजिक, आर्थिक, पेसागत पक्षलाई त्यही रूपले असर गरिरहेको हुन्छ । जीवनमा विषम परिस्थितिहरू भेलेरआफ्नो उद्देश्य छुन सफल हेलन किलरले भनेकी छन्, 'यो जगतमा जति समस्या छन्, त्यतिकै समाधान पनि छन् ।' तर, साधारण मनुष्यको मनले समाधान कम, समस्या धेरै देख्छ । यो अस्थिर मनको लक्षण हो । त्यसैले सर्वप्रथम हामी हाम्रो जरोमा फर्किनुपर्ने हुन्छ ।

शारीरिक हल्कापनमा आफ्नो शरीरको गुण र धर्म हेरेर भोजन, शारीरिक श्रम, निद्राको सम्यक जीवनशैली पर्छ । मानसिक शान्तिको प्रारम्भिक चरणमा सकारात्मक विचारहरू चाहिन्छन् जसले हाम्रो भावनालाई एक ऊर्जा क्षेत्रमा बाँधेर राख्न सकोस् । यो आत्यान्तिक ऊर्जाक्षेत्र नै उसको बलको स्रोत हो । वाहिरी जगतको क्रियाकलापका लागि साधनस्रोतको उचित परख, त्यहीअनुसारको योजना, सहयोगी भावना बनाइराख्न जरुरी हुन्छ भने अन्तःकरणको शुद्धीका लागि मन, बुद्धि र चित्तलाई स्थिर बनाउने अभ्यास जरुरी हुन्छ ।

जीवनमा कहिले समस्या हुँदैन र ? समस्या नभएको क्षण कहिले हुन्छ र ? आखिर जीवनको अन्तिम सत्य मृत्यु हो, त्यो महासमस्या हो ? आखिर यसैको भयबाट मानिस तात्त्विक रूपले समस्याग्रस्त छ ।

भावनात्मक सन्तुलन, शारीरिक हल्कापन ल्याउने दिशामा मनुष्यले अभ्यास गरेन भने उसको जीवनले आफ्नो मृत्यु, आवश्यकताहरूको प्राथमिकताको सही आंकलन गर्न सक्दैन । चेतनाको स्थिर अवस्थाको पृष्ठभूमिमा हामीले आफ्नो सीमा र संभावनालाई खोज्नु आजको आवश्यकता हो ।

पर्यटन

पाहुनाविहीन पोखरा

भ्रमण वर्षलाई लक्षित गरेर थपिएका होटल तथा रिसोर्टको लगानी डुब्ने व्यवसायीको चिन्ता



राजाराम पौडेल

वर्षभरि आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको भीड हुने ठाउँ हो, पर्यटकीय नगरी पोखरा। पर्यटकलाई सुविधा प्रदान गर्न विभिन्न होटल तथा रिसोर्ट पोखरा र यस आसपासमा सञ्चालनमा छन्। यस्ता होटल तथा रिसोर्ट लेकसाइड सबैभन्दा धेरै छन्। तर, लेकसाइड बाहिरसमेत उत्तिकै खुलेका छन्। तर, कोरोना भाइरस संसारव्यापी प्रसारको प्रभावका कारण पोखराका गेस्टहाउस पाहुना शून्य हुन पुगेका छन्।

गण्डकी प्रदेशले घोषणा गरेको आन्तरिक पर्यटक वर्ष २०१९ र नेपाल सरकारले घोषणा गरेको नेपाल भ्रमण वर्ष २०२० लाई लक्षित गरेर पनि पोखरामा नयाँ होटल तथा रिसोर्टमा लगानी थपिएको थियो। यसबाहेक पोखरामा क्षेत्रीय अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल निर्माण सकिएपछि पर्यटक संख्यामा वृद्धि हुने अपेक्षा गरेर पनि व्यवसायीले स्तरीय होटल तथा रिसोर्टमा लगानी गरेका छन्। पोखरा र आसपासमा सञ्चालित तारे, मझौला र साना होटल तथा रिसोर्टमा मात्र २ खर्ब बढीको लगानी छ। लगानी गर्ने क्रम रोकिएको छैन। फर्ने बढ्दै छ। तर, विश्वभरि महामारीको रूपमा फैलिएको कोभिड-१९ का कारण अधिकांश होटल पूर्णरूपमा बन्द छन्। अधिल्लो वर्ष यो समयमा होटल ७० प्रतिशतभन्दा बढी पाहुनाद्वारा ओगटिएका हुन्थे। केही होटल कर्मचारी र एक/दुई जना गेष्टका कारण आंशिक खुल्ला छन्।

पश्चिमाञ्चल होटल संघ पोखराका अनुसार संघमा आवद्ध साना, मझौला तथा तारे होटल गरी ४ सय पर्यटक



स्तरीय होटल सञ्चालनमा छन्। संघमा पोखराका पाँचतारे होटल पोखरा ग्राण्डदेखि साना प्रकृतिका होटल आवद्ध छन्। सामान्यतया ३० कोठाभन्दा बढीका होटल तथा रिसोर्ट पोखरा अनि यसआसपासमा सञ्चालित छन्। संस्थागत लगानी र संयुक्त लगानी गर्नेहरूको आकर्षण पोखरामा छ। हवाई आवागमन ठप्प भएको र लकडाउनको स्थितीले व्यवसाय बन्द अवस्थामा छन्। गत महिना पदयात्रातिर जाने, हिमालतिर जाने र पोखरा घुम्न आउने गरी विभिन्न तिरबाट छरिएर आएका पर्यटकको कारण अलिअलि चहलपहल देखिन्थ्यो। अहिले धेरैले आफ्नो भ्रमण रद्द गरिसकेका छन् भने केही फर्किसके, केही अझै फर्कन क्रममा छन्।

अहिले पोखरामा लगभग ३ सय विदेशी पर्यटक छन्। त्यसमा करिब २ सय जना नेपालमा अझै केही समय बस्ने खालका छन्, अरू फर्किने तयारीमा छन्। कोहीको भिसाको म्याद बाँकी छ। केही पर्यटक

भने आफ्नो देशमा भएको विकराल स्थितीका कारण जान खोजेका छैनन्। इटाली, स्पेन, अमेरिकन, इजरायली, चिनिया आदि देशका केही पर्यटक यही ठीक छ भनेर बसाई लम्बाउन खोज्दैछन्। आफ्नो ठाउँमा जान हवाई मार्ग नखुलेको कारण केही हवाई मार्ग खुल्ने प्रतीक्षामा छन्। महामारीले कस्तो रूप लिने हो निक्योल गरेर भ्रमण तय गर्न खोजेहरूसमेत छन्। पोखरामा रहेका पर्यटक पोखराका केही होटल, गेस्ट हाउस, होमस्टेहरूमा बसेका छन्। उनीहरू बढीमात्रामा खहरे र पामे क्षेत्रतिर छरिएर बसेका छन्।

पश्चिमाञ्चल होटल संघ पोखराका अध्यक्ष विकल तुलाचनले पर्यटनको दोस्रो पिक सिजनमा भएको महामारीका कारण होटल व्यवसाय क्षेत्रलाई ठूलो धक्का पुगेको बताउँछन्। 'यतिखेर पर्यटनको दोस्रो पिक सिजन हो। हामीले ठूलो अपेक्षा गरेका थियौं। भिजिट नेपाल-२०२० पनि थियो', उनले भने,

'त्यसको पूर्वसन्ध्यामा अप्रत्यासित रूपमा यो महामारीको संक्रमण सुरु भयो। यसले विभिन्न क्षेत्रमा असर परेको छ। विशेषगरी यसले पर्यटन क्षेत्रमा ठूलो धक्का दिएको छ।'

पश्चिमाञ्चल होटल संघमा आवद्ध होटलमा लगभग १७ हजार कर्मचारी कार्यरत छन्। होटल बन्द हुँदा उनीहरू अधिकांश घर गइसके। तुलाचन भन्छन्, 'अघिल्लो वर्ष यतिखेर होटलको अकुपेन्सी ७० प्रतिशतभन्दा बढी पुग्यो। अहिले लकडाउन खुलिहालेपछि पनि घुम्न हिँडिहाल्ने अवस्था पनि छैन।' कोरोना भाइरसको संक्रमणका कारण मानिसलाई एक खालको डर छ। देशभित्रै पनि तत्काल घुम्न खोज्ने कोही छैनन्। अहिलेको परिस्थितिलाई पूर्ववत् अवस्थामा फर्कन समय लाग्छ। तुलाचन यी सबै कुरा मिल्न ६ महिनादेखि १ वर्षसम्म लाग्ने अनुमान गर्छन्। उनले सशस्त्र द्वन्द्वको समयभन्दा पनि ठूलो अप्रत्यासित अवस्था आएको सुनाए।

ठूला लगानी, विभिन्न वित्तीय संस्थाको ऋणबाट चल्ने भएकाले यसतर्फ सरकारले सोच्नुपर्ने होटल व्यवसायीहरू बताउँछन्। पोखरामा करोडदेखि अर्बसम्मको लगानीमा होटल सञ्चालनमा छन्। पछिल्लो समयमा सञ्चालनमा आएका माउन्टेन ग्लोरी, अन्नपूर्ण भिउ, सराङकोट माउन्टेन रिसोर्ट, रूपाकोट रिसोर्ट, बेगनास लेक रिसोर्ट, इएस देउराली रिसोर्ट, पुम्दिकोट माउन्टेन लजदेखि पुराना सबै होटल तथा रिसोर्टको आम्दानी ठप्प छ।

पश्चिमाञ्चल होटल संघमा आवद्ध नभएका सानो ठूलो गरी थप २ सय ५० होटल पोखरा आसपासमा सञ्चालनमा छन्। त्यसमा ५० देखि एक सयसम्म

पोखरा र आसपासमा सञ्चालित तारे, मझौला र साना होटल तथा रिसोर्टमा दुई खर्बभन्दा बढीको लगानी छ। लगानी गर्ने क्रम ठग्नै बढ्दै छ तर विश्वभरि महामारीको रूपमा फैलिएको कोभिड-१९ का कारण अधिकांश होटल यतिखेर पूर्ण रूपमा बन्द छन्।

आधिकारीक रूपमा दर्ता गरैरे चलाएका छन् । केही पारिवारिक रूपमा चलाएका पनि छन् । तिनीहरूको अवस्था पनि उस्तै छ । पोखराका पर्यटन व्यवसायीले मुख्यमन्त्री तथा पर्यटन मन्त्रालयमा पुगेर आफ्ना माग राखेका छन् । उनीहरूले लकडाउन अगाडि नै संघीय सरकारका उपप्रधानमन्त्री, पर्यटनमन्त्री, अर्थमन्त्रीलाई समेत भेटेका थिए । गण्डकी प्रदेशका उद्योग पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्री विकास लम्सालले कोभिड-१९ का कारण पर्यटन क्षेत्र शून्यमा झरेको बताउँछन् । 'आन्तरिक भ्रमण वर्ष २०१९-२०२२ र भिजिट नेपाल-२०२० लाई भव्य रूपमा मनाउने भनेर तयारी गरेका थियौं, उनले भने, 'निजी क्षेत्रले त्यसमा लगानी पनि बढाएको थियो । तयारी पनि गरेको थियो । एकाएक कोभिड-१९ आयो । यसले पर्यटन व्यवसाय जिरोमा नै फाँच्यो ।'

व्यवसायीहरूले आफूहरूको बचाउका लागि बैंकको ऋणलगायत विषयमा सहयोग गरिदिन सरकारलाई अनुरोध गरेको मन्त्री लम्सालले 'साप्ताहिक'लाई बताए । 'हामीले अर्थ मन्त्रालयमा लेखेर अनुरोध गरेका छौं', उनले भने, 'अहिले पर्यटन व्यवसायमा कार्यरत मजदुर पलायन नहुन् । तिनीहरू वाहिर नजाउन् भनेर हामीले अहिले ग्रामीण कृषिमा कसरी लैजाने भन्ने सोच्दैछौं । अब नेपाल सुरक्षित गन्तव्य जस्तो हुन्छ । केभिडको मारमा नेपाल परेन भने पर्यटनको लागि हामी सुरक्षित गन्तव्य हुन्छौं । त्यसकै तयारीमा लाग्नुपर्छ ।'

कास्कीको रूपा गाउँपालिकामा रहेका रूपाकोट रिसोर्टका सञ्चालक पुष्पराज अधिकारी अहिलेको अवस्थामासँग जुध्न सहजता प्रदान गर्न राष्ट्रबैंकले रि-फाइनान्सिङ गर्नुपर्नेमा जोड दिन्छन् । उनी भन्छन्, 'सरकारले तोकेका अत्यावश्यक क्षेत्रका विजनेसहरूमा जोड दिनुपर्छ । सरकारले आवश्यक पर्दा विश्व बैंक वा कतैबाट १ हजार अर्ब सापटी लिन सक्छ ।' भारत र चीनको अवस्था फर्कियो भने मात्रै पनि नेपालको होटल व्यवसायमा सजिलो हुने अधिकारीको बुझाइ छ ।

अमेरिकाको पेन्सिलभेनियाका पर्यटक पिटर गोगर्गको पोखरामा छन् । घुम्न आएका उनी लकडाउनका कारण पोखराको लेकसाइडमा रोकिए । लकडाउन कहिले खुल्छ, स्थिती कहिले सहज हुने हो थाहा नभएपनि उनी छिट्टै सबै सहज हुनेमा आशावादी छन् । यसअघि भारतसम्म आएका उनको यो नेपालको पहिलो भ्रमण हो । उनको भिसा म्याद १३ अप्रिल २०२० सम्म छ । २९ जनवरी २०२० नेपाल आएका उनी यतिबेला एकै छैनन् । उनका केही साथी भने आफ्नो देश फर्किसके । 'सुरुमा मलाई यो अवस्था देखेर रिस पनि उठ्यो तर विश्वभरि नै यो अवस्था छ', उनले भने, 'नेपालमा भाइरस फैलन नदिन गरिएका प्रयास राम्रो लाग्यो । यसको लागि ढिलाई भएको छैन ।' लकडाउन सकिएपछि नेपालबाट भारततर्फ जाने उनको योजना छ । लकडाउन सुरु भएसँगै पोखराका होटल व्यवसायी र पोखरा पर्यटन परिषद्को पहलमा पोखरामा भएका र पदमार्गीतिर रोकिएका पर्यटकलाई बाहिर पठाइएको थियो । अझै केही पर्यटक मनाडमा छन् । उनीहरूले आफूहरू सुरक्षित रहेको र केही समय त्यतै बस्न चाहेको बताएको व्यवसायीहरूले बताएका छन् ।

दुश्चिन्तामा दोहोरी साँभ



विश्वभरि फैलिएको कोभिड-१९ को महामारीको मार पोखराका दोहोरीसाँभमा पनि परेको छ । हरेक साँभ सारंगी धुन र मादलको ताल गुन्जने फेवाताल किनार आजभोलि सुनसान छ । लकडाउनपछि पनि पुरानै अवस्थामा फर्कन समय लाग्ने भएकाले दोहोरीसाँभका व्यवसायीहरू चिन्तित बनेका छन् ।

विरोटाता रहेको रिमभिम दोहोरीसाँभका सञ्चालक तथा लोकगायक पुरुषोत्तम न्यौपाने विगतदेखि नै व्यापार कमजोर बन्दै गइरहेकामा लकडाउनले पूरै ठप्प पारेको बताउँछन् । 'स्टेजमा मात्रै विकने तर अरू जागिर वा व्यापार नभएका चर्चित कलाकारको स्थिति समेत भयावह बन्दैछ' न्यौपानेले भने, 'तत्काल स्टेज कार्यक्रम हुँदैनन्, लकडाउन खुलेपछि पनि हाम्रो व्यापार बन्दै गर्नुपर्ला जस्तो छ । यसले स्थानीय कलाकार, वाद्यवादक, वेदर्स, कसरी जिउलान् ? साँभे गाब्रो पो हुनेवाला छ ।'

पोखरामा कुल २४ वटा दोहोरीसाँभ रहेको पोखरा लोकदोहोरी रेस्टुराँ व्यवसायी संघ कास्कीका अध्यक्ष जीवन गुरुडले जनाए । यी सबैमा साँभमा भन्डै १ हजार १ सय ५० जनशक्ति कार्यरत छन् । त्यसमा कलाकार र वाद्यवादक मात्रै ३ सय ६० जना छन् । दोहोरी साँभमा कार्यरत अधिकारशं जनशक्ति अहिले गाउँ फर्किसकेको न्यौपानेले बताए । संकटमा परेका १२ जना कलाकारलाई अत्यावश्यक खाद्य सामग्री वितरण गरिएको अध्यक्ष गुरुडले जानकारी दिए ।

राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान गण्डकी प्रदेशका अध्यक्ष सुरेन्द्र गुरुडले कोरोना भाइरसको कारण सिर्जना भएको परिस्थितीका कारण कलाकारलाई आफ्नै दैनिकि चलाउन हम्महम्मै परेको सुनाए । यतिखेर मेला महोत्सवहरू बन्द छन् । 'धेरै कलाकारले दोहोरीसाँभको भरमा जिवन चलाइरहेका थिए, काम गर्ने दोहोरीसाँभहरूसमेत बन्द हुँदा चलेका तथा नचलेका सबै कलाकार प्रभावित छन्', गुरुडले भने । मेला महोत्सव स्थगित र दोहोरी साँभहरू बन्द हुँदा बेरोजगार बनेका कलाकारलाई राज्यले राहत प्याकेज घोषणा गर्नुपर्ने कलाकारको माग छ । प्रतिष्ठान गण्डकीले ३९ जना कलाकारलाई राहत



कास्कीमा दोहोरीसाँभमा मात्र १० करोडभन्दा बढीको लगानी रहेको लोकदोहोरी रेस्टुराँ व्यवसायी संघ पोखराका अध्यक्ष जीवन गुरुडले बताए

प्याकेजको रूपमा चामल, दाल, नुन, तेल, चिउरा, बेसार, मसला, खुसानी, चाउचाउ वितरण गरेको थियो । विभिन्न दोहोरीमा काम गर्ने १३ दृष्टिविहीन कलाकारलाई विशेष राहत प्याकेज उनीहरू बसेको ठाउँमा नै पुगेर प्रदान

गरेको अध्यक्ष गुरुडले जनाए । गण्डकी प्रदेश सरकारको उपचार कोषमा प्रतिष्ठान गण्डकीले १ लाख १ सय रुपैयाँसमेत प्रदान गरिएको उनले बताए ।

पोखरा लोकदोहोरी रेस्टुराँ व्यवसायी संघ कास्कीका महासचिव गायक चोलेन्द्र पौडेलले लकडाउनको कारण व्यवसाय नै धरापमा पुगेको र कतिलाई दैनिक छाक टार्न समस्या परेकोले सरकारले विशेष राहत कार्यक्रम ल्याउनुपर्ने माग गरे । पोखरामा बगरदेखि, महेन्द्रपुल, चिप्लेढुङ्गा, पृथ्वीचोक, अम्मरसिंहचोक, विरोटा, जिरो, तालचोकलगायतका ठाउँमा फैलिएका छन् । यहाँ सञ्चालित दोहोरीसाँभ ७.३० बजेदेखि राति ११ बजेसम्म चल्थे । कास्कीमा दोहोरीसाँभमा मात्र १० करोडभन्दा बढीको लगानी रहेको लोक दोहोरी रेस्टुराँ व्यवसायी संघ पोखराका अध्यक्ष जीवन गुरुडले बताए । लोकगायक प्रजापति पराजुलीले २०५० फागुन ३ गते घरमै 'दोहोरी रेस्टुराँ दोहोरी साँभ' सञ्चालन गरी पोखरामा दोहोरी साँभको सुरुवात गरेका थिए । यो दोहोरीसाँभ नेपालकै पहिलो दोहोरीसाँभ भएको पराजुलीको दावी छ । पराजुली त्यसको चार वर्षपछि २०५४ सालमा मात्रै काठमाडौंमा दोहोरीसाँभ खुलेको बताउँछन् ।

रिखरहरु : राजाराम पौडेल

स्मृति

भोकहडतालमै सहादत

गायिका हेलेनको अवसान टर्कीमा मात्रै होइन, विश्वभरि नै अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामाथि छाएको संकटको दसी हो



सङ्गीत

भोकभोकै मर्न थाले कवि-कलाकार तड्पाएर मार्नुभन्दा भुन्डयाएर मार !

१९/सात दशकअघिको नेपाली सन्दर्भलाई लिएर कवि गोकुल जोशीले माथिका जुन पंक्ति लेखेका थिए, आज पनि संसारमा भोकभोकै मर्न करोडौं मानिसको संख्याले यी पंक्तिको सान्दर्भिकता सम्भाइरहेका छन्। अझ अभिव्यक्तिका लागि समेत प्रतिबन्ध बेहोरिरहेका र ज्यान समेत गुमाइरहेका लेखक तथा कलाकर्मीहरूको संघर्षले जोशीको गीतलाई भन्नु सम्झनुपर्ने बनाएको छ। टर्कीको क्रान्तिकारी ब्यान्ड ग्रुप योरुमकी सदस्य तथा लोकप्रिय गायिका हेलेन बोलेक १० महिनादेखि भोकहडतालमा थिइन्। गत शुरुबार जब उनको अन्तिम ढुकढुकीले विश्राम लियो, संसारभरिको परिवर्तनाकांक्षी समुदाय र अभिव्यक्तिको हकका लागि संघर्षरत पंक्ति एकैसाथ तरंगित भयो।

हेलेन २ सय ८८ दिनदेखि अनसनमा थिइन्। ग्रुप योरुम सांगीतिक समूह (ब्यान्ड) माथि सरकारले लगाएको प्रतिबन्ध तथा सांगीतिक कार्यक्रममाथिको रोकफुकुवा गर्न, जेलमा थुनिएका ब्यान्डका सदस्यहरूको रिहाइ गर्न, ब्यान्डको सांस्कृतिक केन्द्रमा निरन्तरको छापा मार्ने काम रोकन र कलाकारहरूमाथिको धरपकड बन्द गर्न माग गर्दै हेलेनसँगै उनका साथीहरू पनि भोकहडतालमा बसेका थिए। ग्रुपको इस्तानबुल नजिकै रहेको सांस्कृतिक केन्द्र 'द इदिल कल्चरल सेन्टर'मा प्रहरीले गत दुई वर्षमा कम्तीमा १० पटक छापा मारेको थियो। त्यस क्रममा प्रहरी प्रशासनले ब्यान्डका वाद्यसामग्रीहरू तोडफोड गरेको र केही गायब पारेको थियो। ब्यान्डको कार्यालयमा रहेका संगीतसम्बन्धी पुस्तकहरू पनि प्रहरीले नष्ट पारेको थियो। पटक-पटक गरेर ३० जना गिरफ्तार भएका थिए। हेलेन २०१९ को सुरुमै जेल परेकी थिइन्।

हेलेनलगायत उनका साथीहरूले जेलमै सुरु गरेको अनसनलाई उनले गत वर्षको अन्त्यमा आफू रिहा भएपछि इस्तानबुलस्थित घरभित्रै निरन्तरता दिइन्। उनलाई र उनीसँगै जेल परेका तथा यसै वर्षको सुरुमा रिहा भएका ब्यान्डका अर्का सदस्य इब्राहिम गोकैकलाई अनसन छुटाउन सरकारले

अनेक दबाव दिएको थियो। गत ११ मार्चमा यी दुवैजना सांस्कृतिककर्मीलाई प्रशासनले जबरजस्ती अस्पताल पुऱ्याएर औषधि खुवाउने कोसिस गरेको थियो। दुवैले औषधि लिन अस्वीकार गरेपछि उनीहरूलाई अस्पतालबाट डिस्चार्ज गरियो। ब्यान्डका सदस्य मुस्ताफा कोकाक र इब्राहिम गोकैक अहिले पनि नौ महिनादेखि भोकहडतालमै छन्। ब्यान्डका अरू ७ जना सदस्य जेलमा रहेको इस्तानबुलस्थित मानव अधिकारकर्मी तथा सञ्चार संस्थाहरूले जनाएका छन्।



आफ्नो गीतलाई सार्थक तुल्याउन र स्वतन्त्रताको मूल्य स्थापित गर्न हेलेनले सहादतको बाटो अवलम्बन गर्नुपऱ्यो। स्वतन्त्रताका लागि लड्नेहरूको जीवन-समर्पणकै पांग्रामा गुड्दै इतिहास यहाँसम्म आएको हो।

के हो ग्रुप योरुम ? टर्कीली भाषामा ग्रुप योरुम भनिने यो ब्यान्डको नेपाली अर्थ हुन्छ-विवेचना ब्यान्ड। सामूहिक लोकगायन र आन्दोलनकारी भावधारालाई आफ्नो सांगीतिक शैलीका रूपमा लिएको यो ब्यान्डको स्थापना सन् १९८५ मा भएको हो। जनतासँग संगीतमार्फत संवाद गर्ने उद्देश्यले योरुमले विभिन्न सहरमा निःशुल्क कन्सर्टहरू आयोजना गर्दै आएको थियो। संगीतप्रेमी श्रोताहरूबीच मात्रै होइन, आम जनतामा समेत योरुमको प्रस्तुतिप्रति आकर्षण व्यापक छ।

संगीत अध्येताहरूका अनुसार योरुमका गीत र सिनेमा टर्कीमा सर्वाधिक लोकप्रिय कला उत्पादनका रूपमा प्रसिद्ध छन्। उनीहरूका गीत टर्कीको इतिहासमै सबैभन्दा बढी खोजिने र सबैभन्दा धेरै विक्री हुनेभित्र पर्छन्। अहिलेसम्म ग्रुप योरुमले २३ वटा सांगीतिक एल्बमहरू ल्याइसकेको छ। यो ब्यान्डले १० जना निर्देशक रहेर टर्कीको जेल-जीवनसँग सम्बन्धित सिनेमा निर्माण गरेको छ, जुन सिनेमा टर्कीभित्र र बाहिरसमेत हजारौं दर्शकले रुचाएका थिए। तर, टर्की सरकारले उनीहरूको सिनेमा प्रदर्शनमा



पनि प्रतिबन्ध लगाएको छ। योरुमलाई नयाँ सिनेमा निर्माणका लागि सुटिङ गर्न र चयन गरेको लोकेसनमा काम गर्न पनि बन्देज गरिएको छ।

टर्कीको क्रान्तिकारी जनमुक्ति पार्टी (डिएचकेपी-सी) सँग सम्बन्ध रहेको आरोपमा सन् २०१६ देखि यो ब्यान्डमाथि टर्की सरकारले प्रतिबन्ध लगाएको हो। डिएचकेपीलाई टर्कीसहित युरोपियन युनियन र अमेरिकाले आतंककारी संगठन घोषणा गरेका छन्। राष्ट्रपति रिसेप तय्यिप एर्दोगानको कार्यकालमा टर्कीमा सीमान्त समुदायको अधिकार, अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता, प्रेस स्वतन्त्रता र बौद्धिक गतिविधिहरूमा नियन्त्रण बढ्दै गएको अन्तर्राष्ट्रिय सर्वेक्षण र सूचकहरूले समेत देखाएका छन्।

एर्दोगानले सन् २०१४ मा शासन सत्ता सम्हालेयता टर्कीमा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको संकुचन सबैभन्दा डरलाग्दो गरी भएको छ। रिपोर्टस विदाउट बोर्डसले त टर्कीलाई पत्रकारहरूका लागि 'संसारकै ठूलो कारागार' भनेको थियो। एर्दोगानले घोषणै गरेका थिए, 'लोकतन्त्र र स्वतन्त्रताको टर्कीमा कुनै पनि मूल्य छैन।' पत्रकार र अधिकारकर्मीहरूको एक भेलामा उनले पत्रकार र बौद्धिकहरूलाई समेत आतंककारीको परिभाषामा ल्याउनुपर्ने जिकिर गर्दै भनेका थिए, 'बन्दुकको ट्रिगर तान्नेहरू मात्रै होइनन्, जसले त्यस्ता सम्भावना निर्माण गर्छन्, उनीहरूलाई पनि आतंककारीकै रूपमा परिभाषित गर्नुपर्छ, चाहे तिनीहरू

जसुकै उपाधिको होउन्।' एर्दोगानको यही 'स्लोगान' पछि इस्तानबुलको कलाजगतमाथि सरकारी व्यवहार भन्नुभन्नु कुरा हुँदै गएको हो। त्यसको पछिल्लो परिणाम हेलेन बोलेकको सहादत हो।

ऐक्यबद्धता संसारैभरि

टर्कीमा बढ्दो शासकीय अतिवादको प्रतिवाद संसारभरिका बौद्धिक र स्वतन्त्रता प्रेमीहरूले गरिरहेका छन्। अर्थशास्त्री, लेखक तथा ग्रिसका पूर्वअर्थमन्त्री यानिस भारुफाकिसले हेलेनको निधनको खबरपछि गार्जियनको समाचार टवीट गर्दै भने, 'ग्रुप योरुममाथिको प्रतिबन्ध र कारागारविरुद्ध लामो समय भोकहडताल गरेकी गायिका हेलेन बोलेकको भोकहडतालमै भएको मृत्युले हामीलाई सम्भाइरहेन्छ- आधारभूत स्वतन्त्रताका लागि हुने संघर्ष महामारीका बेला पनि निलम्बन भएको छैन।'।

इस्तानबुलस्थित चार संस्थाले गत जनवरीमै विज्ञप्ति जारी गर्दै ग्रुप योरुमका ब्यान्ड सदस्यहरूको भोकहडतालप्रति गम्भीर हुन सरकारलाई आग्रह गरेका थिए। इस्तानबुल बार एसोसिएसन, इस्तानबुल मेडिकल च्याम्बर, आर्टिस्ट इनिशिएटिभ्स र आर्ट एसेम्बली संस्थाले जेल हाल्नुपर्ने र कन्सर्टहरूमाथि प्रतिबन्ध लगाउनुपर्ने गरी कुनै गायक/संगीतकर्मीहरूले अपराध नगरको भन्दै सरकारको ध्यानाकर्षण गराएका थिए।

युद्धविरोधी गायकका रूपमा चिनिने

टर्कीका प्रसिद्ध लेखक, फिल्मनिर्देशक तथा संगीतकार जुल्फु लिवानेलीले बोलेकको मृत्युलाई दुःखद् घटनाका रूपमा लिएको अन्तर्राष्ट्रिय समाचार एजेन्सी एपीले जनाएको छ। लिवानेलीले भनेका छन्, 'भोकहडताल मृत्युमा नटुगियोस् भनेर गरेको संघर्ष दुर्भाग्यपूर्ण ढंगले असफल भएको छ।' लिवानेलीले टर्कीका राजनीतिकर्मी पनि हुन्। उनले सन् २०१२ मा ग्रुप योरुमको कन्सर्टमा संगै गीत पनि गाएका थिए। टर्कीमा पछिल्ला केही वर्ष ३ हजारभन्दा बढी राजनीतिक अभियन्ताहरूले भोकहडताल गरेका थिए।

हेलेनको निधनपछि विज्ञप्ति जारी गर्दै पेन अमेरिकाले टर्कीको सरकारको कडा शब्दमा निन्दा गरेको छ। 'स्वतन्त्र र लोकतान्त्रिक समाजका लागि जरुरी हुने आधारभूत स्वतन्त्रताको प्रत्याभूति गर्न टर्की अधिकारीहरूले अस्वीकार गरेकै कारण बोलेकको ज्यान गएको हो', पेन अमेरिकाले भनेको छ, 'बोलेकको मृत्युले एउटा स्पष्ट र पीडादायी सत्यको संकेत गरेको छ- धेरै कलाकारहरूको जिन्दगीको पनि अब बोलेककै हालत हुन्छ।'।

ग्रुप योरुमको संगीत टर्कीको मात्रै होइन, संसारभरिका स्वतन्त्रता प्रेमीहरूको स्वर हो। उनीहरूका गीत क्रान्तिको निरन्तरताका गीतहरू हुन्। उनीहरूका गीतमा सामूहिक चेतनाको प्रवर्द्धन छ। आन्दोलित भावना जगाउने क्रान्तिकारी संगीतको संसारैभरि लामो र विस्तारित परम्परा छ। ग्रुप योरुम यही पंक्तिको टर्कीली विरासत हो। र, पछिल्लो सहादतले स्वतन्त्रताका लागि ज्यान दिने कलाकर्मीहरू लामो शृंखलामा हेलेन बोलेकको नाम थपेको छ। गायिका हेलेनको अवसान टर्कीमा मात्रै होइन, विश्वभरि नै अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामाथि छाएको संकटको दसी हो। भोकहडतालका अन्तिम दिनतिर उनले बोलेको विचार अहिले सामाजिक सञ्जालमा भेटिन्छ, उनले भनेकी थिइन्- 'म फेरि आउनेछु, तर एकैले होइन, लाखौंहरूको बीचमा।' ग्रुप योरुमको एउटा गीतले भन्छ- 'हामी रगतले यो इतिहास लेख्छौं।' आफ्नो गीतलाई सार्थक तुल्याउन र स्वतन्त्रताको मूल्य स्थापित गर्न हेलेनले सहादतको बाटो अवलम्बन गर्नुपऱ्यो। स्वतन्त्रताका लागि लड्नेहरूको जीवन-समर्पणकै पांग्रामा गुड्दै इतिहास यहाँसम्म आएको हो। ग्रुप योरुम र बोलेकका संघर्ष कथाले पनि भन्छ- बाँच्नु मात्रै स्वतन्त्रताको विकल्प होइन। ग्रुप योरुमकै एउटा गीतांशसहित जनगायक हेलेन बोलेकलाई श्रद्धाञ्जली-

जुन गोलीले तिम्रो निधारमा घाउ लगायो त्यही हो, हाम्रा लागि कहिल्यै ननिभ्ने आगो बढ्दैछ, बढ्दैछ! बढ्दैछ हाम्रो कठिन संघर्ष! फौलेँदै, फौलेँदै! फौलेँदै जनताका मनहरूमा!

केवल एक प्रश्न

लकडाउनमा तपाईं के गरिरहनुभएको छ ?

कमेडी अध्ययन गर्ने। चेस खेल्ने। सन्देशमूलक भिडियो बनाउने। गफ लडाउने। दाल, भात लडाउने। कौसीमा जाने। कम्पाउन्डभित्र भ्रमण गर्ने। मेरो लकडाउन त यस्तै छ।
कदार घिमिरे 'माग्ने बुढा', हास्य अभिनेता

किताब पढिरहेकी छु, आफ्नो खाना पकाइरहेकी छु, नियमित 'वर्कआउट' गरिरहेकी छु, अनि टिकटक बनाइरहेकी छु।

सुरविना कार्की, अभिनेत्री

लकडाउनको नियमलाई पूर्ण पालना गर्दै सामाजिक सञ्जालमा भुलिरहेको छु। यही लकडाउनमा टिक्टर अकाउन्ट खोलेको छु, एक्टिभ त हुनै पर्थेको छु।

बद्री पंगेनी, गायक

अरू बेला परिवारलाई समय दिन पाउँदिन थिएँ, अहिले प्रशस्तै समय पाइएको छ, त्यसको सदुपयोग गरिरहेको छु। घरको काम, कुकिड, सरसफाइ सबै गरिरहेको छु। म्युजिकमा रियाज त छँदैछ।

एन्जिला रेग्मी, गायिका

लकडाउन भनेको कोरोना महामारी छिर्न नदिने एउटा मात्र उपाय हो। त्यो उपायलाई पूर्ण साथ दिँदै घर परिवारलाई पूरा टाइम दिँदै घरमै बसेर गर्नुपर्ने अधुरा कामहरू पूरा गर्दैछु। प्रेम गीत-३ को लाइनअप पटक-पटक हेरेर त्यसलाई पोस्टप्रोडक्सनका बेलामा के-के सुधार गर्न सकिन्छ, त्यो मार्क गर्दै।

सन्तोष सेन, फिल्म निर्माता

गाउँ जितपुर आएको छु। यतै परिवारसँग दिन कटाइरहेकी छु। अति विपन्न लोपन्मुख उराव समुदायका १९ घर परिवारलाई अस्ति खाद्यन्न राहत लिएर गइयो। यसबाहेक फुर्सदको समयमा सिनेमा हेर्ने, पुस्तक पढ्ने त छँदैछ।



कामेश्वर चौरसिया, अभिनेता

लकडाउनको पूर्णरूपमा पालना गर्दै घरमा परिवारसँग सेल्फ क्वारेन्टाइन्मा बसिरहेकी छु। घर वरपर रहेका असहाय र सडक बालबालिकालाई आफूले सक्ने सहयोग पनि गरिरहेको छु। टिभीमा कस्तो समाचार आइरहेको छ, अनलाइनले के लेखिरहेको छ, नियमित अपडेट हुन्छ। संगीतलाई त समय दिने भइहालियो।

सरु गौतम, गायिका

म यता दार्जिलिङतैरे छु। नयाँ फिल्मका लागि कथा लेखिरहेको छु। स्थिति खराब छ, घरमै छु, सुरक्षित त हुनैपर्थेको छु।

तुलसी घिमिरे, फिल्म निर्देशक

प्रदेश २, प्रदेश १ मा ज्यालादारी मजुरी गरिने श्रमिक वर्गलाई म आबद्ध संस्था भोरमार्फत राहत वितरण गरिरहेको छु। आफ्नो व्यक्तिगत स्तरबाट २ लाख रुपैयाँ

योगदान गरी १ सय परिवारलाई राहत प्याकेज प्रदान गरिरहेको छु। सँगसँगै नयाँ मैथिली र नेपाली सिनेमाका लागि कथा र स्क्रिप्ट लेख्दैछु।

राजकुमार महतो, फिल्म निर्माता

क्लवहरू ठप्प भएर व्यापार चौपट छ। कहिले खोल्न पाइने हो थाहा छैन। भर्खरै घरमा छोरी जन्मिएकी छे। छोरीसँग खेल्दा र रमाउँदा समय गएको पत्तै हुँदैन। यसबाहेक समय कटाउन टिभी, युट्युव, फेसबुक र किताब त छँदैछ।

आयुष ठकुरी, नाइट क्लब व्यवसायी

अहिलेको समय घरभित्रै बसेर लकडाउनको पालना गर्दै घरमै बसेको छु। नयाँ-नयाँ गीतको कम्पोज गरिरहेको छु। पहिलेभन्दा बढी व्यायाम गरिरहेको छु। दिमागमा नकारात्मक कुरा नखेलुन, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनु भनेर बढीभन्दा बढी मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रम

र ऐतिहासिक फिल्म हेरिरहेको छु।

युवराज चौलागाई, गायक

लकडाउनको समयमा शारीरिक र मानसिक दुवै रूपमा स्वस्थ रहिरहन म र मेरो परिवार सकारात्मक सोच र स्वस्थ व्यवहारमा केन्द्रित हुने कोसिस गरिरहेका छौं। शरीरलाई फुर्तिलो र स्वस्थ राख्न हरेक दिनको सुरुवात योगवाट गरिरहेको छु। खानपानपछि दिउँसोको समयमा स्नातकोत्तर परीक्षाको तयारी गर्नेदेखि फिल्म र अन्य पुस्तकहरूमा दिन बितेको पत्तै हुन्न। हेर्न नभ्याइएका फिल्म र पढ्न नपाएका पुस्तक पनि पढिरहेको छु।

सिर्जना राई, विद्यार्थी

घरमा सिर्जनात्मक लेख लेख्दै फेसबुकमा लाइभ आउँछु, अनि अलिकति चेतनामूलक कुरा गर्छु। टिभी र सामाजिक सञ्जाल हेर्दै, परिवारसँग मीठो मसिनो खाँदै संसारबाट छिट्टै यो कोरोना

भन्ने भाइरस गायब होस् भन्ने कामना गर्छु। कहिले सोफामा, कहिले भुइँमा कहिले पलडमा लडेर यो लकडाउनको लक कहिले अनलक हुन्छ, भन्ने पर्खाइमा दिन बितिरहेको छ।

सुजित थापा, हास्यकलाकार

म स्वास्थ्य पत्रकार भएको कारण निरन्तर रिपोर्टिङ मै छु। कार्यालय लकडाउन छ। भित्र हुने भित्रै बस्ने र हामी रिपोर्टरले बाहिर बाहिरै रिपोर्टिङ गरेर समाचार पठाउने भन्ने अवधारणाअनुसार विभिन्न अस्पतालमा र भक्तपुर ललितपुर काठमाडौंमा रिपोर्टिङमा हिँडिरहेको छु। सबै पसलहरू बन्द भएको कारण बाहिर फिल्डमा खटिने प्रहरी, पत्रकारलाई खाजापानीमा समस्या छ।

रिया भण्डारी, सञ्चारकर्मी

गाह्रो छ दिन कटाउन। दिउँसो निन्द्रा लाग्न छोडिसक्यो। सुरुको चार दिन त लागेको थियो। टिभी हेर्दाहेर्दा आँखा दुख्छ, कति हेर्नु? मोबाइल कति चलाउनु, त्यही कोरोनाको मात्र न्युज आउँछ, भनेर डर लाग्छ। त्यसैले दिउँसो बढीजसो संगीतमै समय दिइरहेको छु।

कुलेन्द्र विश्वकर्मा, गायक

लकडाउनले गर्दा आज-भोलि आफ्नो लागि समय पाएकी छु। विहान उठेर नियमित योगा गर्न पाएको छु, गीत अभ्यासका लागि पर्याप्त समय पाएको छु। अल्छी लाग्दा कहिले नेटफ्लिक्सबाट फिल्महरू हेरेर त कहिले मिठोमिठो खाने कुराहरू बनाउँदै दिन जान्छ।

अनिता चलाउने, गायिका

लकडाउनमा म केही गरिरहेको छैन तर समय बितिरहेको छ। बच्चासँग खेल्थे, टिभी हेर्थे, मोबाइल चलायो, किताब पढ्थे बस्थे।

अर्जुन घिमिरे, हास्यकलाकार

सूचना र मनोरञ्जनको संगालो



www.saptahik.com.np



Get it on Google play

Download on the App Store

सामाजिक सञ्जाल

'जीवन रोज्ने कि स्वतन्त्रता ?'

Sarojraj Adhikari@SarojrajKtm
स्वतन्त्रताविनाको जीवन व्यर्थ छ, प्रमज्जू ।
तपाईं पनि स्वतन्त्रताकै लागि १४ वर्ष
जेल बसेको ठानेको छु । हो, संकटको बेला
नागरिकका सीमा हुन्छन् । संयम रहन
अनुरोध गर्नुपर्नेमा धम्याउन त मिल्दैन है
जनताकै करमा पालिएकाहरूले ।

Khagendra Sangraula@belakoboli
यो आपतकालमा जीवन रोज्ने कि
स्वतन्त्रता ? यो मन्तव्यमा ओली सरकार
प्रश्न हो । थाहा छ, ओली सरकारको रोजाइ
जीवनमात्र हो, तर मेरो रोजाइ जीवन र
स्वतन्त्रता दुवै हो । आपतकालको बहानामा
स्वतन्त्रता हरण गरी किस्ता-किस्तामा
तानाशाही थापेर निरंकुश सपनालाई
जिन्दावाद भन्नु सकिएन, मान्यवर ।

नियमित हात धोऔं@brb1954
संकटको बेलामा देशको कार्यकारी प्रमुखले
जनतालाई नियमित रूपमा सम्बोधन गर्नु
राम्रो हो । तर, प्रमले आफ्नो सम्बोधनमा
जनतालाई जीवन वा स्वतन्त्रतामध्ये
एक रोज्न भन्नु चाहिँ आपत्तिजनक छ ।
लोकतन्त्रमा हामीलाई दुवै चाहिन्छ । त्यसरी
नै आलोचकलाई बेमौसमी बाजा भन्ने
अलोकतान्त्रिक र असहिष्णु प्रवृत्ति हो ।

Bhusan Dahal@DahalTbd
प्रिय दाजुभाइ तथा दिदीबहिनी,



प्रधानमन्त्रीको हिजोको सन्देशमा मानव
लडेपछि धुलो टकटक्याएर उठ्ने क्षमता
राख्छ र राख्नु पर्छका भाव बुझियो ।
तर, दुग्न्धित भ्रष्ट नालीमा लडे कसरी
निस्कने ? त्यससम्बन्धी तत्वज्ञान सन्देशमा
समावेश नभए पनि, छलडुंगै बुझ्न सकिँदो
रहेछ, लकडाउन जीवनमा रहँदा ।

Amrit Dulal@amritdulalad
कोरोना त्रासमा रहेको नागरिकको
आशाप्रति कुनै सम्बोधन भएन । उनले
भने, 'प्रधानमन्त्रीले आफ्नो सम्बोधनमा फर्कत
भ्रष्टहरूको पक्षमा चट्टानी अडानमात्रै व्यक्त
गरेको पाइयो ।'

जनक पुन@U52460461

जहाँ छ, त्यहाँ बस्दै गर्दा बस्ने-खाने योजना
खै ? पेट र खल्ती खाली भएकालाई
आर्थिक सहायता के छ ? रोगी र अन्य
विरामीहरूलाई सरल उपचार व्यवस्था कहाँ
छ ? पूर्वमाओवादी मिडियालगायतलाई
किक, विपद्को बेला पनि राज्य दोहान
गर्ने पापिस्टहरूलाई बचाउ, प्रधानमन्त्रीको
देशवासीको नाममा सम्बोधन ।

Shasi Prasad Jaisi@JaisiShasi
नेपालमा विज्ञ र विश्लेषकका नाममा
एउटा खण्डनमण्डली छ, जसको मुख्य
काम राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री र मन्त्रीहरूले
कतिखेर मुख खोल्लान् र खण्डन गर्न
पाइएला भन्दै कुरेर बसिरहेका हुन्छन् ।
खण्डनमण्डलीहरू हिजो प्रमको सम्बोधन

सकिए लगत्तै सक्रिय भएका छन्, अलि
दिन उनीहरू खट्छन् ।

Md Islam Khan@MdIslam62047548
प्रधानमन्त्रीको सम्बोधन सुन्दा अरु त
त्यस्तै हो, तर प्रधानमन्त्रीज्यूको स्वास्थ्य
अवस्था पक्कै राम्रो छ ।

गृष्मी दाहाल@grishmasri
अलिकति भावना पनि नभएको मान्छे, केपी
ओली, आजको सम्बोधन सुन्दा सौहार्द कठिन
भयो । ग्रामर विप्रेको अंग्रेजीभन्दा भावविहीन
नेपाली सुन्न पट्यारलाग्दो हुँदो रहेछ ।

दोशी चस्मा@doshichasma1
फेक ह्याण्डल बनाएर ट्वीट गर्नेको यत्रो
स्वाड । देशको प्रधानमन्त्रीज्यूको सम्बोधन
सुन्न नसक्ने नागरिक कस्तो नागरिक ।

विर महारा@BirMahara2
ओलीज्यूले जनता सम्बोधन गर्दा : ३३
किलो सुनको बारेमा केही बोले त ? नाई ।
७० करोड कमिसन काण्डमा केही बोले ?
नाई । बलात्कार र हत्या पीडित निर्मला
पन्त काण्डमा केही बोले त ? नाई । फेरि
के बोले त के भन्नु टिभीमाफ आएका
थिए ? बास्कोटालाई आफ्नै घरमा शरण
दिने व्यक्तिबाट के को आश ?

Arjun Giri@Arjun61276673

निन्दक थरिथरीका : ओली विरामी भएर
आराम गर्दा-गुफावास देखेहरू हो,
देशवासीलाई सम्बोधन गर्दा-जिउँदै देखियो
भन्नेहरू हो, तिम्रो विवेकमा डडेलो लागेकै
भए, अब कट्टो पनि हेर कुन रंगको छ ।

घर भित्रै बसौं@sumansaptanshuz
शंका त पहिलेबाटै नै थियो, तर हिजोको
सम्बोधनबाट चाहिँ विश्वास नै भयो, यो
मान्छे, प्रम बन्न लायक रहेनछ । कोरोनाले
कति सताउला थाहा छैन, तर सरकारी
भाइरसले देशलाई पूरै खाने भयो ।

Stay at Home@jbbam2
हिजोको हाम्रा शक्तिशाली भनिएका विरामी
तथा पार्टटाइम प्रम केपी ओलीले देश र
जनताको नाममा गर्नुभएको सम्बोधन जनता
र देशका नाममा भन्दा पनि आफ्नै भ्रष्ट
मन्त्रीहरूका लागि गरेको र भ्रष्टाचारीलाई
बचाउन गरिए जस्तो लाग्यो ।

कल्पना अधिकारी@jhamkeshwer1
प्रधानमन्त्रीद्वारा देशवासीका नाममा
सम्बोधन परम्परावादी, सामन्ती
संस्कारको निरन्तरता धान्ने काम भयो ।
नियमित पत्रकार सम्मेलनमा सम्प्रेषण
गर्न सकिने सम्बोधनलाई देशवासीको
नाममा सम्बोधन भनिँदा शब्दको
अवमूल्यन मात्र भइरहेको देखिन्छ, है
कम्प्युनिष्ट भाइ बैनी हो ।

यो साताको राशिफल



रामप्रसाद साितौला

(फलित ज्योतिष)

यो साता

९ गते नयाँ वर्ष
आरम्भ २०७६ ।



विगतदेखि गरिएका कार्य क्षेत्रको
स्वरूप परिवर्तन गर्न तत्परता जाग्नेछ ।
परिस्थितिमा समस्याको मोडमा पुग्याउन
सक्छ । धैर्यपूर्वक सूर्य देवको आरधना
गर्नसके सम्पूर्ण बाधाहरू स्वतः निर्मूल
हुनेछ । साताको अन्त्यमा नयाँ विचार
मनमा फुर्न सक्छ ।



तपाईंलाई यो साता शीघ्र निर्णय गर्नुपर्ने
बाध्यता आइलाग्ने सक्छ । हितैषीसँग
सुभावा संकलन गरी अघि बढे आफू
सुरक्षित भइनेछ । सानातिना घरायशी
काममा अल्झिएर महत्वपूर्ण कार्य छुट्टन
सक्छन् सचेत रहनुपर्नेछ । साताको
अन्त्यमा स्वास्थ्य प्रतिहेक्का राख्दै सुरक्षित
रहनुहोला ।



अध्ययनको लगावले बौद्धिक क्षेत्र
फराकिलो बन्नेछ । सकेसम्म कम बोल्दा
आफ्नो हितमा हुनेछ । कृषि तथा पशु
व्यवसायमा लगानी गर्दा खेर जाने छैन ।
आर्थिक समस्याले सताउन सक्छ ।
साताको अन्त्यमा पेटसम्बन्धी वेदनाले
खर्च गराउला ।



शारीरिक क्षमता जोगाउन खानपानमा
फेरबदल गर्न जरुरी छ । परोपकारी कार्य
गरेर नै अरूको मन जित्न सकिनेछ ।
इर्ष्या गर्नेछु पछि लागेको अवस्था छ,
भविष्यका लागि विशेष कार्यमा जग
बसाउने सकिनेछ । तपाईंको शुभ रंग
नीलो हुनेछ भने ध्यानक्रिया गर्नाले
फलफाप हुनेछ ।



अरूको सहयोगी भावनालाई प्रशंसा
गर्दा आफू उचाइमा पुगिनेछ । बाहिरी
वातावरणअनुरूप चलन सके फाइदा नै
होला । अभिभावकको सुभावाले शारीरिक
एवं मानसिक कुभावनाहरू स्वतः हटेर
जान्नेछ । आय-आर्जनसम्बन्धी व्यवहारले
सताउन सक्छ ।



विपन्न आर्थिक समुदायमा सहयोगी
भूमिका निर्वाह गर्दा आफ्नो परिचय
चर्चित बनाउन सकिनेछ । सामाजिक
सञ्जालमा आफूले गरेका कार्यले
चर्चा बटुल्नेछ । भेट्न आउने मित्रसँग
सावधानी अपनाए बेस होला । बोलीमा
थप प्रभाव पार्न सेतो रंगको अनुशरण
लाभदायक मानिनेछ ।



बन्न लागेका कार्यहरू ओभरलेभमा पर्नेछन्
विवेक तथा धैर्यतापूर्वक निर्णय गर्दा
उपयुक्त होला । सामाजिक सञ्जालबाट
मन भित्रका भावना आदान-प्रदान गरिनेछ,
विचार पुग्याएर निर्णय गर्नुहोला ।
पारिवारिक वादविवादबाट टाढा रहँदा नै
आफ्नो कल्याण हुनेछ ।



आर्थिक संकट वृद्धि भई मानसिक तनाव
देखा परेमा निवारणको निम्ति योगाभ्यास
तथा ध्यान क्रिया गरी मुक्त भइनेछ ।
आफूभित्र भएको स्वाभाव परिवर्तन गरी
समय अनुकूल चलन सके आर्थिक पक्ष
सुध्रिदै हुँदै जानेछ । खानपानमा विशेष
ध्यान दिनुपर्नेछ ।



प्रतिकूल परिस्थितिमा शुभचिन्तकहरू कमै
हुनेछन् भने फाइदा उठाउनेहरू प्रशस्त
भेटिनेछन् । पुरुषार्थले अष्टयारा समस्या
सुल्काउँदै प्रतिष्ठा दिलाउन सक्छ । काम
देखाएर धेरैको प्रशंसा बटुल्न केही समय
लाग्नेछ । तत्काललाई समस्या देखिए पनि
निरन्तरको प्रयासले सही मार्ग पहिल्याउन
सकिनेछ ।



प्रेम जीवनमा अल्झन देखा परे पनि
साताको मध्यबाट पुनः रतिरागको भावना
साटासाट हुनेछ । परोपकारी भावनाले
गरिएका सामाजिक प्रयासहरूले चौतर्फी
प्रतिष्ठा बढाउनेछ । गणेश भगवानको
आराधना गर्नसके मन विचलित हुने
छैन । अरूका लागि समय धन तथा बुद्धि
खर्चनु पर्नेछ ।

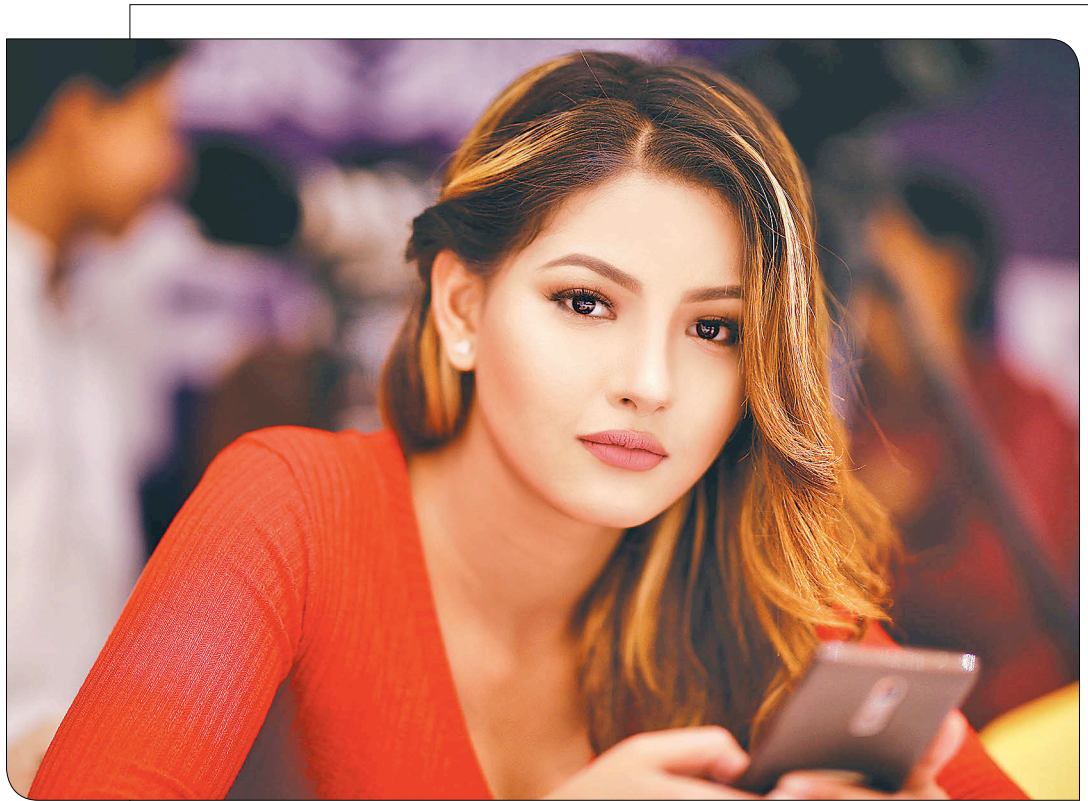


पारिवारिक योजना कार्यान्वयन गर्न
कठिनाई हुनेछ । स्वास्थ्यप्रति सजग
रहनुपर्नेछ । कुनै क्षेत्रबाट पनि आकस्मिक
लाभ हुने छैन । परिचित मित्रबाट
समेत सहयोग नपाइएला । पारिवारिक
विवादबाट टाढा नै उपयुक्त हुनेछ ।
साताको अन्त्यमा समय सुधारोन्मुख
हुनेछ ।



सोचेका योजनाहरू आंशिक रूपमा ढिला
सुस्ती हुनेछ । मनको उत्साह भयमा
परिणत हुन सक्नेछ । घरभित्र बसी
नयाँ योजना बनाइनेछ । समाजसेवातर्फ
आकर्षित हुँदा सामाजिक दूरी प्रतिहेक्का
राख्नुहोला । साताका अन्त्यमा स्वास्थ्यप्रति
सजगता अपनाउनुहोला ।

कलिउड



साम्राजीको नयाँ घोषणा

लकडाउनका कारण अभिनेत्री साम्राजीराज्य लक्ष्मी शाह दुई सातादेखि घरभित्रै छिन्। इन्स्टाग्राममा दिनहुँ नयाँ-नयाँ तस्वीर तथा भिडियो क्लिप सेयर गरिरहेकी उनले अघिल्लो साता लकडाउनकै समय दर्शकसँग नयाँ घोषणा गरिन्। इन्टरनेटमा लाइभ आएकी साम्राजीलाई एक जनाले फिल्मले नयाँ फिल्म कहिले गर्ने भनेर राखेको जिज्ञासामा उनले तत्काल आफूले कुनै पनि फिल्म साइन नगरेको बताइन्। त्यतिमात्रै होइन उनले अब वर्षमा दुई-तीनवटा फिल्म समेत नगर्ने बताइन्। उनको घोषणा थियो- 'राम्रो स्क्रिप्टबाट अफर आयो भने वर्षमा एउटा फिल्म गर्छु, नत्र गर्दिनँ। अब राम्रो फिल्ममा मात्र काम गर्छु।' यस्तो घोषणा गरिरहेका उनको अनुहारमा प्रष्टै भक्तिस्थो, अभिनयप्रतिको वीरक्तिभाव। जति राम्रो गर्ने प्रयत्न गरे पनि राम्रो नतिजा नआएको उनको गुनासो थियो। उनले पछिल्ला दुई फिल्म 'मारुनी' र 'रातो टीका निधारमा'बाट धेरै आशा राखेकी थिइन्। तर, दुवै बक्सअफिसमा फ्लप भएपछि अहिले उनी फिल्म नै नगर्ने मनस्थितिमा पुगेको देखिन्छ।

सौगात-श्रृष्टीको 'लकडाउन लभ'

करिब दुई वर्षदेखि प्रेममा छन्, सौगात मल्ल र श्रृष्टी श्रेष्ठ। अर्को वर्ष बिहे गर्ने तयारीमा रहेको यो जोडी अहिले लकडाउनको समय सँगै बिताइरहेको छ। प्रेममा रहेको स्वीकारेको यो जोडीले लकडाउनअघि एकसाथ फिल्मको छायांकन पनि भ्याए, 'माइकल अधिकारी'। यो फिल्ममा समेत उनीहरू जोडीका रूपमा देखा पर्दैछन्। लकडाउन नभएको भए सायद अहिले उनीहरू अर्को फिल्म 'सँगसँगै'मा सुटिङ सेटमा रोमान्स गरिरहेका हुन्थ्यो। तर, कोरोनाको जोखिम बढेसँगै सरकारले घोषणा गरेको लकडाउनले उनीहरूलाई अहिले एउटै घरभित्र 'लक' गरिदिएको छ। तैपनि उनीहरूको प्रेम जारी छ, लकडाउनका कारण रोकिएको छैन। हालै श्रृष्टीले इन्स्टाग्राममा सेयर गरेको एक तस्वीर यसको प्रमाण हो। जहाँ सौगातले श्रृष्टीको गालामा चुम्बन गरेका छन्। र, तस्वीर सेयर गर्दै श्रृष्टीले क्याप्सनमा लेखेकी छिन्, 'लभ लकडाउन'। अनि, उनका प्रशंसकहरू कमेन्ट गरिरहेका छन्, 'वाह, यस्तो पो प्रेम !'

लकडाउनमा कुकिङ



धेरै कलाकारलाई यो 'लकडाउन'ले 'कुकिङ' बनाएको छ। गायक राजेशपायल राई अर्का उदाहरण हुन्। चीनमा कोरोना भाइरसको संक्रमण फैलिरहेका उनी कन्सर्टको सिलसिलामा लन्डनमा थिए। उनको म्युजिकल टुर जारी थियो। लन्डनबाट फर्किएर नेपाल आएपछि पनि उनी कन्सर्टमा व्यस्त भए। पोखरा, दितेल, ताप्लेजुङ हुँदै धरानसम्म कार्यक्रम गर्न भ्याए। तर, धरानपछि जब उनी बेलबारी, भद्रपुर, पर्सालगायत थुप्रै स्थानहरूमा कन्सर्ट गर्ने तयारीमा थिए, सरकारले एकाएक कोरोनाको जोखिमका कारण मेला-महोत्सवहरू तत्काललाई नगर्न आदेश दियो। त्यसपछि तय भएका उनका सबै कार्यक्रमहरू एकाएक रद्द भए। उनी काठमाडौं फर्किए। थाँती रहेका गीत रेकर्डिङका काम भ्याइरहेको थिए। अचानक सरकारले लकडाउन घोषणा गर्‍यो। त्यसपछि उनी लगातार घरभित्रै छन्। कहिले फेसबुकमा लाइभ आउँछन्, अनि दर्शकलाई गीत गाएर मनोरञ्जन दिलाउँछन्। कहिले कोरोनासम्बन्धी समाचार घोलिएर पढ्छन्। कहिले मनोचिकित्सासम्बन्धी सामग्री गुगल र युट्युबमा खोजीखोजी पढ्छन्। सांगीतिक व्यस्तताका कारण आफन्त र नजिकका इष्टमित्रलाई समय दिन नभ्याउँदा उनले सधैं गुनासो सुन्नुपर्थ्यो- तैले माया मारिसु। अहिले म ति सबैलाई सम्पर्क गरिरहेका छन्, पर्याप्त समय दिइरहेका छन्। लकडाउनमा उनले जीवनकै फरक अनुभव लिएको चाहिँ 'कुकिङ' को हो। 'मलाई खाना पकाउनमा कहिल्यै रुचि जागेन। न केही पकाउन नै आउँथ्यो,' उनी भन्छन्, 'तर, लकडाउनको चौथो दिन मैले मेरो किचनमा पस्ने आँट गरें। भाइहरूको सहयोगमा आफ्नै हातले किराती तरकारी 'किनिमा' पकाएँ। अनि, बोर मानिरहेका मेरा फ्यानहरूले पनि इन्जोय गर्नु भनेर पकाइरहेको मुमेन्ट फेसबुकमा लाइभ सेयर गरें।'



गितार गुरु निश्चल

फिल्म क्षेत्रमा चर्चित जोडी हुन्, निर्देशक निश्चल बस्नेत र अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्का। दुवै एक घरमा बसे पनि फिल्मको व्यस्तताले प्रायःसँगै समय बिताउन पाउँदैन थिए। पत्नीको फुर्सद हुँदा पतिको सुटिङ हुने, पतिको फुर्सद हुँदा पत्नीको सुटिङ। तर, यो 'लकडाउन'ले दुवैलाई समय जुराइदिएको छ। फिल्म, पुस्तक त उनीहरूको समय बिताउने साथी भएकै छ तर त्योभन्दा महत्वपूर्ण उनीहरूसँगै समय बिताउन पाइरहेका छन्। त्यसैले त स्वस्तिमा यो खुसीलाई सामाजिक सञ्जालमा सेयर गरिरहेकी छिन्। यतिमात्रै होइन, लकडाउनले निश्चललाई स्वस्तिमाको गितार गुरु नै बनाइदिएको छ। निश्चलले गितार सिकाइरहेको भिडियो स्वस्तिमाले फेसबुकमा सेयर नै गरेकी थिइन्। 'जे होसु, लकडाउनको राम्रै सदुपयोग भइरहेको छ,' निश्चल हाँसेर भन्छन्, '२४ सै घन्टा श्रीमतीजीको अनुहार हेर्दा कहिलेकाहीं त रिस पनि पो उठ्दोरै'छ हो। म त धेरैभन्दा धेरै सिनेमा हेरेर, कहिलेकाहीं मोबाइलमा गेम खेलेर पो कटाइरहेको छु यो समय।'

बलिउड

भारतका मनकारी कलाकार

भारतमा बुधवारसम्म कोरोना भाइरस (कोभिड-१९)को संक्रमणका कारण मृत्यु हुनेको संख्या १ सय ६४ पुगेको छ। ५ हजार ३ सय ६० जनामा संक्रमण पुष्टि भएको छ भने ४ सय ६८ जना निको भएर घर फर्किसकेका छन्।

यो महामारीको सामना गर्न अहिले भारतमा पनि लकडाउन गरिएको अवस्था छ। भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले कोरोना संक्रमण वा यसले निम्त्याउने प्रतिकूल परिस्थितिमा सहयोग गर्ने उद्देश्यले 'पिएम केयर कोष' नै गठन गरेका छन्।

मोदीले आफ्नो आधिकारिक ट्विटरमार्फत सम्पूर्ण भारतवासीलाई कोषमा सहयोग गर्न आह्वान गरेका थिए। अपिल गरेको केही मिनेटमै बलिउड अभिनेता अक्षय कुमारले २५ करोड भारु दिने घोषणा गरेका थिए।

सहयोगको घोषणा गर्दै उनले लेखेका थिए, 'यति बेला आम मान्छेको

जीवनभन्दा महत्वपूर्ण केही छैन। त्यसैले हामीले आ-आफ्नो स्थानबाट जे-जति गर्न सकिन्छ, गर्नुपर्छ। म प्रधानमन्त्री कोषमा २५ करोड भारु सहयोग गर्दैछु। आउनुस, जीवन बचाऔं। जान छ त जहान छ।'।

अक्षयको मनकारी निर्णय अहिले फिल्मवृत्तमा प्रशंसाको विषय भएको छ। अक्षयले यो घोषणा गर्नासाथ उनकी श्रीमती ट्विंकल खन्नाले आफूलाई गर्व लागेको भन्दै ट्वीट गरेकी थिइन्।

उनले लेखेकी थिइन्, 'यो मान्छेले मलाई सधैं गर्व महसुस गराउँछ। यति धेरै रकमबारे जब मैले उनलाई यो निर्णय पक्का हो भनेर सोधेको थिएँ, जवाफमा उनले यति मात्र भने- 'हिजो मसँग केही पनि थिएन तर आज यो अवस्थामा आइपुगेको छु। त्यसैले केही पनि नभएकाहरूका लागि म केही गर्न सक्छु भने आफूलाई कसरी रोक्नु?'

अक्षयकै अभियानमा सहभागी हुँदै अभिनेता वरुण धवनले कोषमा ३० लाख भारु सहयोग गरेका छन्। ट्विटरमा 'देश छ त हामी छौं' लेख्दै उनले यो रकम दिने घोषणा गरेका थिए।

यसैगरी बलिउडका सुपरस्टार अमिताभ बच्चनले कोरोनाको महामारीबाट प्रभावित अति विपन्न परिवारका ज्यालादारी मजदुरीमा काम गर्ने एक लाख मजदुरलाई राशन दिने घोषणा गरेका छन्।

उनले सोनी पिक्चर नेटवर्क र कल्याण ज्वेलर्ससँग मिलेर यो सहयोग गर्न लागेका हुन्। खान नपाएकाहरूलाई राशन पुऱ्याउने यो अभियानलाई अमिताभले 'बी आर वान' नाम दिएका छन्।

त्यस्तै बलिउड अभिनेत्री

प्रियंका चोपडा र उनका श्रीमान निक जोनसले दैनिक ज्यालादारीमा काम गर्ने मजदुरहरूका निमित्त भन्दै प्रधानमन्त्रीको कोषसहित १० गैरसरकारी संस्थामा सहयोगको घोषणा गरे। तर, सहयोग रकम भने गोप्य नै राखेका छन्।

पन्जाबी गायक गुरु रन्धावाले कोरोना राहत कोषका लागि आफ्नो बैंक बचतबाट २० लाख सहयोग गर्ने ट्विटरबाटै जानकारी गराए।

त्यस्तै 'बाहुबली' स्टार प्रभाषले पनि कोभिड १९ विरुद्ध लड्न विभिन्न राहत कोषमा ४ करोड भारु सहयोग गरेका छन्। तिमध्ये प्रधानमन्त्री राहत कोषमा तीन करोड भारु र दुई प्रदेश आन्ध्र र तेलंगानाका मुख्यमन्त्रीको राहत कोषमा ५०-५० लाख भारु सहयोग गरेका छन्।

यसैगरी कमेडियन कपिल शर्मासमेत राहत कोषका लागि आफ्नो तर्फबाट ५० लाख भारु सहयोग गर्दै सबैलाई सहयोगको आह्वान गरेका छन्।

फिल्म स्टुडियो टि सिरिजका प्रमुख भुषण कुमारले कोषका लागि ११ करोड भारु सहयोग गरेका छन्। त्यसैगरी कोषमा टिभी होस्ट एवम् एक्टर मनिष पलले २० लाख र ब्लकबस्टर फिल्म 'कविर् सिंह'का निर्माता मुरद खेतानीले २५ लाख भारु सहयोग गरेका छन्।

अभिनेता कार्तिक आर्यनले सोमवार प्रधानमन्त्रीको राहत कोषका लागि आफूले १ करोड भारु सहयोग गर्ने घोषणा गरे। 'अरूले पनि सकेको सहयोग गर्नुसु' उनले अपिलसमेत गरेका छन्।

त्यस्तै अभिनेत्री कैटरिना कैफले ट्विटरमार्फत महाराष्ट्रको मुख्यमन्त्री राहत कोषमा सहयोग गर्ने जानकारी गराउँदै यो महामारीको मारले अत्यन्तै दुखी बनाएको लेखेकी थिइन्। कति रकम सहयोग गर्ने, त्यो भने उनले खुलाइनन्।

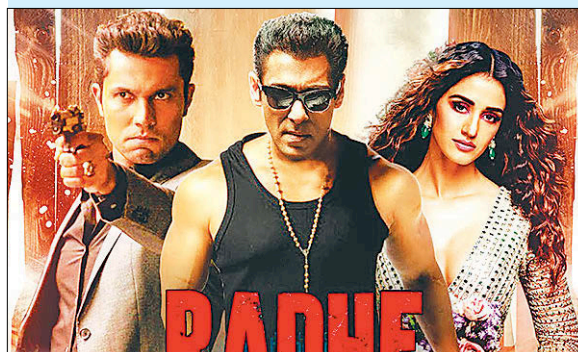


अक्षयको शिक्षिका-प्रेम

बलिउडमा अक्षय कुमारको चर्चा पछिल्ला वर्षहरूमा सर्वाधिक धेरै छ। कारण के हो भने, उनीद्वारा अभिनित पछिल्ला चारवटा चलचित्रले २ सय करोड माथिको व्यापार गरे। बलिउड मिडियाहरू त अक्षय कुमारलाई 'नम्बर वान' एक्टर हुन भनेर विश्लेषण गर्न समेत पछि परेनन्। यी अभिनेता चलचित्रबाट हिट हुनुअघि प्रेम सम्बन्धलाई लिएर चर्चामा आइरहन्थे। के तपाईंहरूलाई थाहा छ, उनको पहिलो प्रेम कोसँग थियो? यसबारे अक्षय आफैले खुलासा गरिदिएका छन्। टेलिभिजन कार्यक्रम 'आप की अदालत'मा उपस्थित अक्षयलाई सोधियो, 'बचपनमा कोसँग प्रेम थियो?' उनको जवाफ- 'हर कोही व्यक्ति बचपनमा कोही कसैसँग प्रेममा रहन सक्छ। मेरो नजिकै एकजना शिक्षिका हुनुहुन्थ्यो, उहासँग प्रेममा थिएँ। उनसँग बिहे गर्न चाहन्थे।' तर, अक्षयले त्यो प्रेम एकोहोरो थियो अथवा दोहोरो थियो खुलाएनन्। तर, अक्षयले यो घटना आफू ८-९ वर्षको हुँदा भएको भन्दै सम्झिएकाले उनको प्रेम एकोहोरो थियो भन्ने अनुमान गर्न खासै गाब्रो पर्दैन।

अक्षयको नाम सुरुवाती अवस्थामा शिल्पा शेठ्टी, रविना टण्डन जस्त अभिनेत्रीहरूसँग जोडिएको थियो। त्यसपछि उनले ट्विंकल खन्नासँग बिहे गरेका थिए। यो जोडीले दुई सन्तानको जन्म दिइसकेको छ। पछिल्लो समय 'गुड न्युज'बाट राम्रै प्रतिक्रिया पाएका अक्षयको नयाँ चलचित्र सूर्यवंशी छिट्टै प्रदर्शन हुनेवाला छ। तर, कोरोना भाइरसका कारण यो चलचित्रको प्रदर्शन मिति स्थगित भएको हो।

'राधे'को रिलिजमा अन्धोल



लकडाउनका कारण बलिउडको काम बन्द छ। यसै सन्दर्भमा सलमान खानको प्रतिक्षित चलचित्र 'राधे: योर मोस्ट वान्टेड भाइ'को छायांकनसमेत बीचमै रोकिएको छ। चलचित्र खिचि अझै केही समय लाग्छ। यसैले प्रभु देवा निर्देशित

यो चलचित्र अब इदमा रिलिज हुन नपाउने पक्का जस्तै छ। पछिल्ला केही वर्ष इदको समयमा सलमानको चलचित्र आउने तालिकाजस्तै बनिरहेको थियो। राधे निकट स्रोतले बताएअनुसार चलचित्रको छायांकन सकिनै लागेको थियो। कोरोना भाइरसको कारण थाइल्यान्ड छायांकनको तालिका रद्द भयो। सोही कारण चलचित्र टिम मुम्बई सिफ्ट भयो। मुम्बईमा छायांकन गर्ने योजना पनि विफल भयो। चलचित्र संगठनले १६ मार्चमा फैसला गर्‍यो, 'अब १९ मार्चपछि मात्रै चलचित्रको छायांकन गर्ने, त्यसअघि कुनै पनि चलचित्रको छायांकन नगर्ने।' अब त्यो समयमा पनि चलचित्रको छायांकन नहुने भएको छ। प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले १४ अप्रिलसम्म लक डाउनको घोषणा गरेका छन्। चलचित्र टिमका एक सदस्यले भने, 'लकडाउन सकियोस, चलचित्रको छायांकन पूर्ण रूपमा सकेपछि नयाँ चलचित्र घोषणा हुनेछ। मन भारी पारेर भएपनि भन्नेपर्छ अब यो चलचित्र इदको समयमा सार्वजनिक हुनेछैन।'



कमेडियन भुवन बमले मार्च महिनाको युट्युबबाट हुने सम्पूर्ण आम्दानी कोरोना राहत कोषमा दिने निर्णय गरेका छन्। बलिउडका रियल जोडी करिना कपुर र सैफअलि खानले समेत मंगलवाटर ट्विटरमार्फत कोरोना राहत कोषका लागि सहयोग गर्ने जानकारी गराए। तर, प्रियंकाको जोडीभै उनीहरूले पनि सहयोग रकम खुलाएनन्।

त्यस्तै बलिउड अभिनेता विक्की कौशलले प्रधानमन्त्री राहत कोष र महाराष्ट्र मुख्य मन्त्री कोषमा १ करोड भारु सहयोग गर्ने घोषणा गरेका छन्।

'कोरानाविरुद्धको यो लडाईंमा हामी सबै सँगै छौं र सँगै जित्ने पनि छौं,' उनले भनेका छन्। त्यस्तै अभिनेता कमल हसनले आफ्नो घरलाई नै अस्पताल बनाउन दिने घोषणा गरेका छन्।

यसैगरी वरिष्ठ गायिका लता मंगेशकरले समेत मंगलवार महाराष्ट्रको मुख्य मन्त्री कोषमा २५ लाख भारु सहयोगको घोषणा गरेकी छिन्। र, भारतमा यसरी मनकारी कलाकारहरू कोरोनाविरुद्धको लडाईंमा आ-आफ्ना स्थानबाट जुटिरहेका छन्।

(एजेन्सीको सहयोगमा)

हलिउड

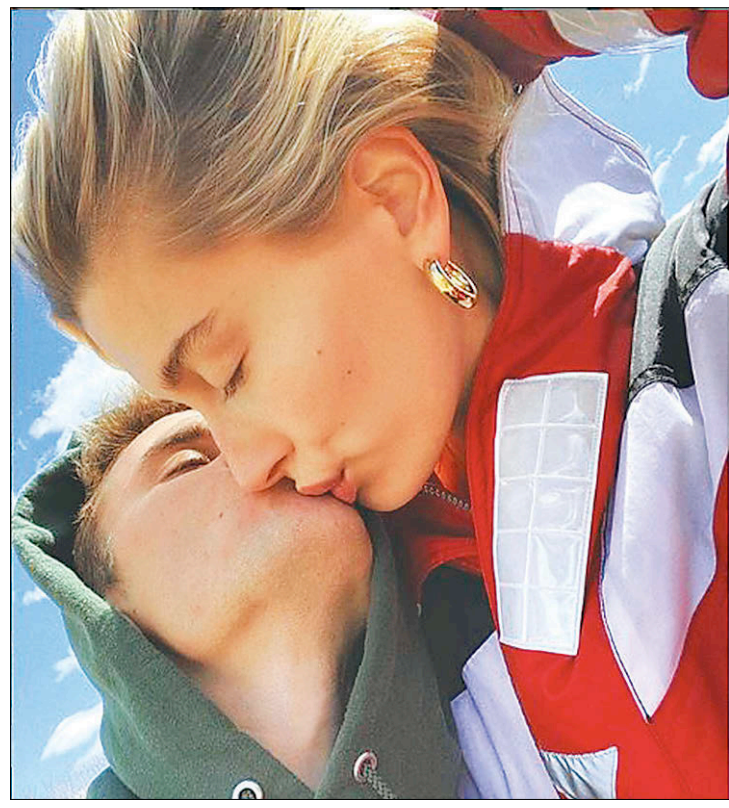
लेडी गागाको अपुरो अन्तर्वार्ता

हालै जिम्मी फ्यालेनको टु नाइट सोमा गायिका लेडी गागाले दिएको अन्तर्वार्ता उनको करिअरकै सबैभन्दा अजिब भयो। घरबाटै जिम्मीको सोमा प्रस्तुत हुँदा लेडी अन्तर्वार्तामा धेरै पटक विचलित भइन्। जिम्मीसँग कुराकानीकै बीचमा उनको असिस्टेन्टसँग पनि कुरा गर्न भ्याइन्। त्यो बेला उनले आफू जिम्मीसँग अन्तर्वार्ता दिइरहेको भुलिन्। अचानक अहिले बोल नसक्ने भन्दै उनले जिम्मीसँगको भिडियो अन्तर्वार्ता बन्द गरिदिइन्। यसरी अन्तर्वार्ताबीचमै रोक्नुमा गागालाई कुनै चिन्ता छैन। स्रोतका अनुसार गागा अहिले आफ्नो नयाँ ब्वाइफ्रेन्ड माइकल पोलन्स्कीसँग क्वारेन्टाइन समय विताइरहेकी छिन्। केही महिनाअघि देखि उनी दुई एकअर्कासँग डेटिड गर्दै थिए।



डफको डरलाग्दो खुलासा

१० वर्षअघि भएको घटनाको विषयमा गायिका डफले मुख खोलेकी छिन्। डफका अनुसार १० वर्षअघि उनलाई अपहरण गरेर बलात्कार गरिएको थियो। त्यो घटनाले गर्दा कुनै केटालाई प्रेमी बनाउन अनि नजिकिन डर पैदा गरेको कुरा उनी स्वीकार्छिन्। पुरुष साथिले प्रयोग गर्ने शब्दले पनि उनको मन दुख्छ। त्यसैले पनि होला डफको प्रेमी छैन।
उनले आफू अझै सम्बन्धका लागि तयार नभएको बताउँछिन्। 'मलाई धेरै केटा साथिहरूले मनपराउँछु भन्नु हुन्छ। तर उनीहरूले म बलात्कृत भएको थाहा पाए भने कोसौं पर भाग्नेछु, उनले हालै स्वीकारेकी थिइन्।



पत्नीसँग जस्टिनको क्वारेन्टाइन

गायक जस्टिन विबर र पत्नी हेलीले सेल्फ क्वारेन्टाइनको समयलाई रमाइलो गरेर विताइरहेका छन्। कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को विश्वव्यापी महामारी फैलिरहँदा यी दम्पती भने एकअर्कासँग स्वस्थ समय विताइरहेको भिडियो इन्स्टाग्राममा राख्नमै व्यस्त देखिन्छन्। आइतबार इन्स्टाबाट लाइभ भिडियो गरेर जस्टिन र पत्नी हेलीले आफ्ना साथीहरूसँग च्याटिड गरे। त्यसैबीच जस्टिनको जुंगा हेलीले काटिदिएको कुरा पनि बाहिरियो। हक्की खेलाडी अस्टन म्याथ्यू पनि लाइभ भिडियोमा जोडिन आइपुग्यो। उनी सबैभन्दा राम्रो जुंगा भएको हक्की खेलाडीको रूपमा पनि चिनिन्छन्। लाइभ भिडियोबाट जस्टिनलाई म्याथ्यूले जुंगा कसले काटिदियो भनेर प्रश्न गर्दा उनले हेलीले काटिदिएको भनेका थिए। 'हेलीले मलाई भन्दै मारेको। म खातमा सुत्ने लायक पनि हुने थिएन। त्यसैले मैले जुंगा काट्नुपुग्यो,' इन्स्टा भिडियोमा जस्टिनले भनेका छन्।

आफैले जुंगा काट्दै गरेको फेब्रुअरीको एक भिडियोसँग अहिलेको भिडियो मिलाएर उनले राखेका छन्। लाइभ सक्नासाथ जस्टिनले हेलीको तारिफ गर्दै इन्स्टास्टोरीमा भनेका छन्, 'तिमीसँग विहे गर्नुको राम्रो कुराचाहिँ, तिमी बुझ्नेकी छौं। तिमी राम्रो श्रोता पनि हो।' जे होस् कोरोना त्रासकाबीच पनि रमाउन छोडेका छैन यो दम्पती।



बच्चाहरूसँग थाकेकी शार्लिज

४४ वर्षिया दक्षिण अफ्रिकी अभिनेत्री शार्लिज थेरोन अविवाहित छिन्। तर, उनका दुइ सन्तान छन्, ८ वर्षिया ज्याक्सन र ४ वर्षिया अगस्ट। दुवै बच्चा उनले एडप्ट गरेकी हुन्। बच्चाहरूको हेरचाहमा खुब समय दिइरहेकी यि अभिनेत्रीले हालै एक अन्तर्वार्तामा आफूलाई बच्चाहरूले अभिनय गर्नका लागि निकै थकाइदिएको बताइन्। जब-जब क्यामेरा अफ हुन्छ, त्यसपछि आफ्नो जीन्दगीबाट ग्यामर र रिलज टाढा-टाढा हुँदै गइरहेको उनी बताउँछिन्। 'सुटिङ सकेर मेकअप उतारेर घर पुग्दा म आमा भइसकेको हुन्छु' उनले भनिन्, 'तर, मान्छेहरू कसरी लामो समयसम्म फिल्मकै क्यारेक्टरमा बसिरहन सक्छन्, मलाई अचम्म लाग्छ। म त निकै अल्छी छु।' 'हेरेक दिन विहान ५:३० मा उठेर आफ्ना बच्चाहरूलाई ब्रेकफास्ट बनाउने र त्यसपछि लन्च प्याक गर्दिने गरेको बताउँदै उनले भनिन्, 'विकेन्डमा ह्याडआउट पनि जान्छौं।' शार्लिज पछिल्लो पटक फिल्म 'बम्बशेल'मा देखिएकी थिइन्।

सूचना र मनोरञ्जनको संगमालो

साप्ताहिक

डा. आकृति श्रेष्ठ



Log on to :

facebook 

www.facebook.com/kantipursaptahik

तस्विर : महेश प्रधान

लोकेसन : हेल्थ @ होम, लैनचौर

डा. विशाल ढकाल



कोभिड-१९ को महामारीका बेला नेपालका केही डाक्टरले घरमै बसेर नागरिकलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी अनलाइन सल्लाह-सुझाव दिइरहेका छन् । यसको पहलकर्तामध्येका हुन्- डा. विशाल ढकाल । उनी नेतृत्वको हेल्थ @ होम र एनसेलसंगको सहकार्यमा बिरामीले डाक्टरसंग सिधा कुरा गर्ने व्यवस्था मिलाए । उनीसहितको डाक्टरको समूहले टोल फ्रि कल सेन्टर स्थापना गरेर दैनिक सयौं बिरामीलाई काउन्सिलिङ गरिरहेका छन् । जसको सकारात्मक प्रभाव स्वस्थ चिकित्सकका विभिन्न संघ-संस्थाले फोन नम्बरसहित काउन्सिलिङ सेवा दिन थाले । अनलाइन र सामाजिक सञ्जालमा फैलिने गलत समाचारले नागरिक आतंकित हुने अवस्था सिर्जना भएको देखेपछि ढकालले यो पहल थालेका थिए । उनी भन्छन्, 'अहिले समाजमा वनको बाघले भन्दा मनको बाघले तर्साइरहेको छ । त्यसलाई हामीले कुराकानीमार्फत राहत दिने काम गरिरहेका छौं ।' प्रविधिको प्रयोगमार्फत हुने यस्तो 'नो टच हेल्थ केयर'ले डाक्टरहरूको कार्यशैली नै परिवर्तन भएको उनको अनुभव छ ।

डा. आकृति श्रेष्ठ पछिल्लो समय उनको समूहमा आबद्ध छिन् । कीर्तिपुर हस्पिटलमा मेडिकल अफिसरका रूपमा इमर्जेन्सीमा कार्यरत उनी हरेक दिन पेप्सीकोलाबाट जान्छिन् । अहिले उनलाई हरेक दिन युद्ध लड्न हिँडेको अनुभव हुन्छ । उनी भन्छिन्, 'सयौं बिरामीलाई जाँचुपर्ने बाध्यता छ तर हस्पिटलमा पर्सनल प्रोटेक्टिभ इक्विपमेन्ट (पीपीई) र एन ९५ मास्क पनि उपलब्ध छैन । त्यसैले डाक्टरहरू त्रसित छन् ।' संवेदनशील परिस्थितिलाई मध्यनजर गर्दै उनी घरमा 'आइसोलेसन'मा बस्छिन् । र, कल सेन्टरमार्फत काउन्सिलिङ गर्न व्यस्त हुन्छिन् । ओपिडी बन्द भएपछि इमर्जेन्सीमा भर्ना हुने बिरामीको चाप बढेको समयमा सेन्टरले अस्पतालको भीड कम गर्न सघाउ पुऱ्याउने विश्वास उनको छ ।

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

आवरण



आवरण तस्वीरसहित : सटरस्टक

भन् बढ्यो बेचैनी कसरी जित्ने ?

पछिल्ला पाँच वर्षमा २ लाख १५ हजारभन्दा बढी व्यक्ति एन्जाइटी डिसअर्डर अर्थात् दुश्चिन्ताको समस्या लिएर अस्पताल पुगेका छन्, यसका बिरामी वर्षमा ९ दशमलव २ प्रतिशतले बढेको देखिन्छ तर यसलाई जित्न सकिन्छ ।



बेचैनीलाई जित्न शारीरिक अभ्यास, उत्प्रेरक साथीको घेरा, समुदायको आड, परिवारको माया, डाइट, निद्रा, ध्यानजस्ता कुराहरूमाफत सन्तुलित जीवनशैली निर्माणमा ध्यान दिनुपर्छ ।

■ जनक तिमिल्सिना/महेश तिमिल्सिना

● कोभिड-१९ को त्रासकाबीच दुई साताअघि ललितपुरकी विजयामा सिजनल फूल देखियो । उनी परिवारबाट टाढा बस्न थालिन् । छिन-छिनमा हात धुन थालिन् । आफ्नो सानो बच्चाबाट पनि टाढा रहन थालिन् । उनको निन्द्रा खल्लियो, पटककै निन्द्रा नपर्ने हुन थाल्यो । विस्तारै परिवारलाई पनि सधैं कि भनेर डराउन थालिन् । सिजनल फूल केही दिनमा ठीक भएपनि उनको अन्य स्वास्थ्य विग्रदै गयो । सास फेर्न गाह्रो हुने, छातीमा हुँगाले थिचेजस्तो हुने, चिटचिट पसिना आउने, ढुकढुकी बढेजस्तो हुनेजस्ता समस्या देखिन थाले । स्वास्थ्य समस्या गम्भीर बन्दै गएपछि

उनलाई पाटन मानसिक अस्पताल लगियो । चिकित्सकहरूले उनका सबै लक्षणहरू जाँच गरे । कोभिड-१९ को डरले उनमा एन्जाइटी डिसअर्डर भएको पत्ता लाग्यो । चिकित्सकहरूले उनलाई रिल्याक्सनका तरिकाहरू सिकाए, किताव पढ्न, मानिसहरूसँग घुलमिल हुन, साथीभाइसँग फोनमा कुराकानीमा समय बिताउन सिकाएर पठाए । एन्जाइटीको उपचारपछि दोस्रो फूलोअपमा आउँदा उनका काफी सुधारहरू देखिएका छन् । अहिले पाटन अस्पतालमा कोभिड-१९ को डरले उत्पन्न गरेका एन्जाइटी डिसअर्डरका बिरामी दिनैपिच्छे आइरहेका हुन्छन् ।

● छ महिनाअघि ईपीएसमाफत दक्षिण कोरिया जान काठमाडौं आउँदा मकवानपुरका रविन दंग थिए । उनका

लागि दक्षिण कोरियाको जागिरसँग अनगिन्ती सपना जोडिएका थिए । कोरिया उड्ने दिन २३ वर्षीय उनलाई भाइले त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल पुऱ्याएर फर्किए । विदावारी भएर जब बोर्डिङ पास लिने ठाउँसम्म पुगे । उनका अगाडि डरको भयंकर पहाड खडा भयो । त्यही निस्सासिए मर्छुजस्ता लाग्न थालेपछि उनले कोरिया फ्लाइट मात्रै छोडेनन्, बुनेका रंगीन सपनालाई लात मारि फर्किए । अस्वभाविक डरले एयरपोर्टबाटै फर्किएपछि परिवारले उनलाई पुरानो बानेश्वरस्थित पशुपति क्लिनिकमा लगेर चेकजाँच गराए । चिकित्सकहरूले रविनको स्वास्थ्य परीक्षण गरे । बल्ल थाहा भयो—उनमा क्लस्ट्रो फोबिया (बन्द ठाउँसँग डराउने एन्जाइटी) रहेछ । चिकित्सकले औषधि प्रेस्क्राइब गरे । औषधि सेवन थालेको

केही महिनापछि अवस्था सामान्य भएपछि उनी कोरिया उडे ।

● केही समयअघि मानसिक अस्पताल पाटनमा कलेज पहिरहेकी १९ वर्षीया शर्मिला अनौठो समस्या लिएर आइन् । बुवाको अनुहार सम्झने वित्तिकै लगलग काप्ने, डराउने, पसिना आउने, गाह्रो हुने समस्यामा उनमा थियो । उनको सबै शारीरिक परीक्षण गर्दा स्वास्थ्य अवस्था ठीक देखियो । चिकित्सकहरूले काउन्सिलिङ थाले । निकैपछि ती किशोरीबाट उनी स्कूल पढ्दा आफ्नै बुवाबाट यौन हिंसाको शिकार भएकी खुल्यो । चिकित्सकहरूले सबै पक्षको अनुसन्धानपछि उनमा 'पोष्ट टर्मेटिक डिसअर्डर (पिटीएडी)' रहेको निष्कर्ष निकाले । उनीमाथि बुवाले त्यतिबेला गरेको हिंसाका कारण अहिले त्यस्तो

एन्जाइटी डिसअर्डर थरिथरीका

पेनिक एन्जाइटी डिसअर्डर

यो एन्जाइटीले मानिसलाई धेरै नै गाह्रो बनाउँछ। पूर्वअनुमानविना एककासि मुटुको घड्कन बढ्ने, चिटचिट पसिना आउने, घाँटीमा केही अड्किएजस्तो हुने, निसासिएको महसुस गर्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, तुरुन्तै मरिएलाजस्तो अनुभव गर्ने जस्ता लक्षण देखापर्छन्। त्यसैले पेनिक एन्जाइटीका विरामी सिधै मनोचिकित्सककहाँ आउनुहुन्छ। किनभने यति गाह्रो हुन्छ कि विरामीलाई अस्पताल पुग्न पनि भ्याइँदैन कि जस्तै हुन्छ। यस्तो एन्जाइटीको औषधि र साइकोलोजीकलअन्तर्गत परामर्श, रिल्याक्स, टेक्निकलगायतका कुराबाट उपचार गरिन्छ। तर पेनिक एन्जाइटी हो भनेर एकिन गर्नका लागि मुटुको समस्या हो कि होइन भनेर छुट्याउनुपर्छ। यो एन्जाइटी बढीमा १० मिनेटसम्म हुन्छ र केही समयपछि दोहोरिन्छ।

पोष्ट ट्रमाटिक स्ट्रेस डिसअर्डर (पीटीएसडी)

कुनै पनि नराम्रो घटनापछिको डरले यस्तो एन्जाइटी डिसअर्डर हुने गर्छ।

विशेष परिस्थिति, ठूलो तनाव भेलेको अवस्थामा पोष्ट ट्रमाटिक स्ट्रेस डिसअर्डर (पीटीएसडी) आउँछ। जस्तो, आफ्नै अगाडि कसैको मृत्यु भयो, आफन्तको देहान्त भयो, ठूलो प्राकृतिक प्रकोपबाट बचियो, भूकम्प गयो, यौनहिंसाको शिकार भएर बच्चो भने पुरानो घटनालाई सम्झँदा, त्यो ठाउँमा पुग्दा गाह्रो हुने, छटपटी हुने, त्यही घटनाले तर्साउने हुन्छ, त्यो पीटीएसडी एन्जाइटी डिसअर्डरअन्तर्गत पर्छ।

पफोर्जेन्स/सोसल एन्जाइटी डिसअर्डर

नजिकका मानिससँग कुराकानी गर्न गाह्रो नहुने तर मास र कुनै सामाजिक गतिविधि फेस गर्न डर लाग्छ भने त्यो सोसल एन्जाइटी डिसअर्डर हो। यो सोसल फोबिया पनि हो। जस्तै ठूलो मासमा कुनै प्रस्तुति दिनुपर्ने, भाषण गर्नुपर्ने भने सुरुमा एकदमै गाह्रो हुन्छ। त्यसमा कस्तो डर भने मैले मासमा राम्रो भाषण गर्न नसक्ला, मैले बोलेका कुरा सुनेर दर्शकहरू हाँस्छन् कि ? मेरा कुरा मन पराउँदैनन् कि अथवा अरूले आफूलाई के सोच्ला ? भन्ने खालको एन्जाइटी आउँछ। यस्ता

मानिसहरूलाई मासको अगाडि केही प्रस्तुत गर्नुपर्ने भन्ने धेरै नै गाह्रो हुन्छ। त्यस्ता मानिसहरूले धेरै अवसरहरू गुमाउँछन्। यो एन्जाइटी डिसअर्डरमा अरूले के भन्छन्, कसरी हेर्छन् अरूको नजरमा केही विग्रने त होइन् भनेर एकदम डर लाग्ने हुन्छ।

फोबिया

कुनै पनि निश्चित वस्तुको डर वा कुनै घटना वा कुनै चिजको डरले गर्दा दैनिक कार्यहरू पनि गर्न नसक्ने हुन्छ। क्लस्टो फोबिया भनेको सहजै भाग्न नसकिने ठाउँमा डर लाग्नु हो। जस्तै कोठाभित्र बस्दा डर लाग्ने, सार्वजनिक गाडीमा चढेको मान्छे अन्तिम सिटमा छ अब गाडी केही भइहाल्यो भने कहाँबाट भाग्ने भन्ने डरले उसमा छटपटि सुरु भैहाल्छ, भीडभाड अथवा जुलुसहरूको वीचमा परेपछि यता जाउँक उता जाउँ भन्ने खालका लक्षणहरू देखा पर्छन्।

जनरलाइज्ड एन्जाइटी डिसअर्डर

कुनै पनि कुराको डर नभएको बेला पनि एकदमै डराइरहने र चिन्ता लिने



हुन्छ। जतिबेला पनि नकारात्मक कुराहरू आइरहन्छन्, हरेक कुरामा डराउनु र चिन्तित भइरहनुलाई जनरलाइज्ड डिसअर्डर भनिन्छ।

स्पेसिफिक फोबिया

कुनै खास व्यक्ति, जनावर, जीवजन्तु, ठाउँदेखि डर लाग्नुलाई स्पेसिफिक

फोबिया भनिन्छ। जस्तै, कसैलाई सर्पसँग डर लाग्छ भने घरमा बस्दा, जहाजमा यात्रा गर्दा अथवा जुनसुकै ठाउँमा पनि सर्प फुत्त कतैबाट निस्कहाल्छ, टोकी हाल्छ कि भन्ने डर दिमागमा घुमिरहन्छ। यो पनि एन्जाइटी डिसअर्डरको एक प्रकार हो।

सहरमा बेचैनी बढी किन ?

एन्जाइटी हरेक मानिसमा हुन्छ। डर, छटपटी, बेचैनी, नकारात्मक सोच, मरि पो हालिन्छ कि, दैनिक जीवनका सानासाना कुरा मनमा आइरहेर सताउने, टाउको दुख्ने, मन अशान्त हुने, पटक-पटक दिसापिसाब लागिरहने, पेट दुख्ने, शरीर दुख्ने, ग्याष्ट्रिक भइरहने तर डाक्टर कहाँ जँचाउन जाँदा शरीरमा केही रोग देखिँदैन। विरामीको रोग ज्यूँका त्यूँ रहन्छ। एन्जाइटीले गर्दा विभिन्न शारीरिक लक्षणहरू पनि देखिने हुन्छ, तर मानसिक रोगसँग प्रत्यक्ष काम गर्ने स्वास्थ्यकर्मीवाहेक अरूलाई मनको कुरा, सोचको कुरा सोच्ने फुर्सद छैन। अनि विरामीलाई थुप्रै नकारात्मक विचारहरूले गाँज्दै जान्छ। त्यसले छोड्दैन। यस्ता कुराहरू वाल्यकालदेखि युवावस्थसम्म आइपुग्दा यो बढी हुन्छ। विस्तारै विभिन्न समस्याबाट गुञ्ज्दै, दुःख पीडा भोग्दै उमेर बढ्दै गएपछि कम हुन्छ। कुनै पनि मानसिक रोग कोहि मानिसमा देखिन्छ कि देखिँदैन भन्ने कुराहरू उसको मस्तिष्कको वनोट, भोगेको कुरा, सिकेको कुरादेखि कस्तो परिवेशमा हुँकियो भन्ने जस्ता कुराले असर गरिरहेको हुन्छ। त्यसैले समग्रमा भन्नुपर्दा एन्जाइटी भनेको पागलपन होइन कि सामान्य खालको मानसिक रोग हो।

नेपालमा कति मानिसमा एन्जाइटी छ भनेर एकिन तथ्यांक पाउन गाह्रो छ। मानसिक स्वास्थ्यमा सबैभन्दा ठूलो समस्या नै यही हो। किनभने हामीसँग भएको एकिन तथ्यांकलाई पनि व्यवस्थापन गरेर राम्ररी इन्ट्री हुँदैन। त्यही भएर यो स्वास्थ्य समस्या

हेलामा पनि परेको छ। अब अहिले प्राप्त भएको डाटालाई हेर्ने हो भने सहर क्षेत्रमा बढी एन्जाइटी भएको देखिन्छ। यस्तो किन भयो भने अहिले २ सयभन्दा कम मानसिक रोगका चिकित्सक छन्। तीमध्ये अधिकांश सहर क्षेत्रमै छन्। सहर क्षेत्रमा बसेका मान्छेहरू शारीरिक/मानसिक रूपमा केही समस्या आयो भने अस्पताल गएर जँचाउनेहरू धेरै छन्। त्यहीकारण सहर क्षेत्रमा धेरैजसो एन्जाइटीका विरामीहरू छन् भन्ने तथ्यांकले देखाउँछ।

यस्तै, हाम्रो जस्तो देशमा सहर र गाउँको परिवेश अलि फरक छ। सहरमा एक्लोपन, सीमित कोठा, भागदौड, सामाजिक सेवाको भावनाको अभाव छ। तर, गाउँमा समाजसेवाको भावना हुन्छ, मानिसहरू मर्दापर्दा साथमा हुन्छन्। कसैलाई कुनै अप्ठ्यारो पर्ने भने गाउँलेहरू जुटेर सहयोग गर्छन्। त्यहाँ सामाजिक सुरक्षाको बलियो प्रबन्ध छ। तर, सहरमा सडकमा ढलेको मानिसलाई पनि उठाउने हातहरू पनि छैनन्। एन्जाइटी डिसअर्डर, डिप्रेसनजस्ता मानसिक रोगका विरामीलाई माया गर्ने मान्छे, कुरा सुनिदिने मान्छे, समय दिने मान्छे भयो भने पनि सन्चो हुन्छ। साथै, सामाजिक सांस्कृतिक संरचनाले गर्दा पनि गाउँका मानिसहरू सहरका मानिसहरूभन्दा केही हदसम्म सन्तुष्ट देखिन्छन्। त्यसैले पनि सहरका मानिसहरूमा अलि बढी एन्जाइटी डिसअर्डर देखिएको हो।

एन्जाइटी भनेको के हो भन्ने तथ्यपरक कुराहरूका बारेमा समाजमा



डा. सुनिल साह
मनोचिकित्सक, भरतपुर अस्पताल

जनचेतना फैलाएर एन्जाइटी डिसअर्डर कम गर्न सकिन्छ। किनभने, एन्जाइटीका बारेमा जानकारी भयो भने आफैँ कम हुन्छ। समयमा खानपिन भएन भने पनि एन्जाइटी हुने सम्भावना बढी हुन्छ। त्यसैले खानपिनमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। पर्याप्त निद्रा पनि एन्जाइटी कम गर्ने अर्को उपाय हो। अहिले विशेषगरी युवापिढीहरू अधिकांश समय मोबाइलमा भुम्मिएको देखिन्छ। यो खराब बानी हो। मोबाइलप्रतिको क्रोजले पनि एन्जाइटी हुन्छ। त्यसैले मोबाइल चलाउने समय निर्धारण गर्नुपर्छ। यो बाहेक गलत सूचना, खराब साथीसंगती, गलत तरिकाको जीवनशैलीले एन्जाइटी निम्त्याउँछ, र निको हुन गाह्रो हुन्छ। यस्तै, धेरै महत्वकांक्षा राख्नु पनि हुँदैन। त्यसैले जीवन कसरी व्यवस्थापन गर्ने, आफ्नो हैसियत के हो ? के-के गर्न सम्भव छ ? आफ्नो आर्थिक अवस्था कस्तो छ ? आफूमा कस्तो खालको क्षमता छ ? यस्ता कुरा बुझेर अघि बढियो र यी कुराहरू मिल्दै गयो भने एन्जाइटी कम हुन्छ।

समस्या देखिएको थियो। उपचारपछि अहिले ती किशोरी सामान्य अवस्थामा फर्किएकी छन्।

एन्जाइटी डिसअर्डर अर्थात् दुश्चिन्ता नेपाली समाजमा स्वास्थ्य समस्याका रूपमा कसरी देखिँदैछ भन्न थाहा पाउन माथिका तीन दृष्टान्त पर्याप्त छन्। खराब चिन्ता पनि भनिने यो समस्या मानसिक, शारीरिक, वंशाणुगत र परिस्थितिजन्य कारणले निम्तिने मनोचिकित्सकहरू बताउँछन्। बहुराष्ट्रिय व्याधिका रूपमा देखिएको कोभिड-१९ महामारीको त्रास र सरकारले गरेको लकडाउनको कारण मानिसहरूमा एन्जाइटी देखिन थालेको माथिको पहिलो उदाहरणले पनि पुष्टि गर्छ। एन्जाइटीबाट युवा तथा तन्नेरीहरू सबैभन्दा धेरै प्रभावित देखिन्छन्। चालू आर्थिक वर्षका ७ महिनामा मानसिक अस्पताल पाटनमा मात्रै उपचारमा लागि पुगेका फुन्डै १ हजार जनामा एन्जाइटी डिसअर्डरको समस्या देखिएको थियो। जसमा ५ सय २६ जना महिला र ४ सय ४९ जना पुरुष रहेका थिए। तीमध्ये अधिकांश वयस्क युवायुवती रहेको अस्पतालले जनाएको छ।

नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्ले पाइलट सर्वेका रूपमा धनुषा, दोलखा र भक्तपुरका १ हजार ६ सय ४७ जना (१ हजार ३ सय ७१ जना १७ वर्षमाथिका वयस्क र २ सय ७६ जना १३ देखि १७ वर्ष उमेरका टिनएजर्स)मा गरेको सर्वेक्षणमा १२.९ प्रतिशतमा मानसिक समस्या देखिएको थियो। त्यसमध्ये १३ देखि १७ वर्ष उमेर समूहका ११.२ प्रतिशत र १७ वर्षदेखि माथिको उमेर समूहमा १३.२ प्रतिशतमा यस्तो समस्या देखिएको अनुसन्धानले देखाउँछ। उक्त अनुसन्धानमा १६.८ प्रतिशतमा विभिन्न खालका एन्जाइटी डिसअर्डर पाइएको थियो। १७ वर्षभन्दा कम उमेर

समूहसम्मका ७.४ प्रतिशतमा एन्जाइटी डिसअर्डर देखिएको थियो भने १८ वर्षभन्दा माथिका वयस्क ९.४ प्रतिशतमा विभिन्न प्रकारका एन्जाइटी डिसअर्डरको समस्या थियो।

अझ देशभरका अस्पताल तथा स्वास्थ्य संस्थामा आएका विरामीको एकीकृत तथ्यांक राख्ने स्वास्थ्य मन्त्रालयअन्तर्गतको एकीकृत स्वास्थ्य सूचना व्यवस्थापन शाखाको तथ्यांकले अर्कै तस्विर देखाउँछ। 'एचएमआईएस' भनिने उक्त सूचना प्रणालीमा देशभरका अस्पताल तथा स्वास्थ्य संस्थाको ओपिडीमा आउने विरामीको तथ्यांक रेकर्ड हुन्छ। उक्त प्रणालीमा पछिल्ला ५ वर्षमा एन्जाइटी डिसअर्डरको समस्या लिएर आउने विरामीको संख्या २ लाख १५ हजारभन्दा बढी छ। ५ वर्षको त्यो तथ्यांकलाई विश्लेषण गर्ने हो भने एन्जाइटी डिसअर्डरको समस्या औसत ९.२ प्रतिशतले हरेक वर्ष वृद्धि भइरहेको देखिन्छ। अझ सोचनीय पक्ष त के भने देशभरको तथ्यांक जम्मा हुने एकीकृत सिष्टम बताइए पनि 'एचएमआईएस'मा दूरदराज र विपन्न ठाउँका विरामीका तथ्यांक प्रभावकारी तरिकाले समेटिएको देखिँदैन, भने अर्को त्यो क्षेत्रमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो कि होइन भनेर पहिचान गर्ने जनशक्तिकै अभाव छ। जसका कारण अझै यो संख्यामा वृद्धि हुन सक्ने प्रशस्त ठाउँ देखिन्छ।

एन्जाइटी डिसअर्डरको समस्या बढिरहेको छ त ? त्रिभुवन विश्वविद्यालय, चिकित्सा अध्ययन संस्थानकी एसोसिएट प्रोफेसर डा. मिता राणा एन्जाइटीस डिसअर्डर विश्वव्यापीमै कमन डिसअर्डर भएकाले बढी देखिने बताउँछिन्। 'यो वर्ल्डवाइड रूपमै कमन डिसअर्डर हो,' क्लिनिकल साइकोलोजिस्ट समेत रहेकी उनी भन्छिन्, 'त्यस कारण यो अलि बढी देखिन्छ।' उनी जैविक तथा वातावरणीय

प्रभाव, शरीरभित्रका हर्मोनहरूको कारण र वंशाणुगत गुणसँगै बदलिएको लाइफस्टाइल पनि यसको कारण हुन सक्ने तर्क गर्छिन् ।

स्वास्थ्य मन्त्रालयअन्तर्गतको इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका निर्देशक डा. वासुदेव पाण्डे यही कारण नै भन्ने नभए तापनि सामाजिक संरचना आएको परिवर्तन कारण यो बढिरहेको हुनसक्ने बताउँछन् । 'बहूदो सहरीकरण, वैदेशिक रोजगारी,

आर्थिक संकट, मौसम परिवर्तन, सामाजिक सुरक्षाको अभाव, अस्वस्थ खानपान, व्यस्त जीवनशैलीजस्ता कुरा एन्जाइटी डिसअर्डर बढ्नुका कारण हुन्, उनी भन्छन् ।

अनुसन्धानहरूले पनि एन्जाइटी डिसअर्डर जैविक र वातावरणीय कारण, शरीरभित्रका केमिकलहरूको प्रभाव, वंशाणुगत रूपमा सन्ने तथा केही वातावरणीय घटनाका कारण पनि हुने गरेको देखिएको छ । त्यसबाहेक

समाजमा बढिरहेको एक्लोपन, सामाजिक सुरक्षाको अभाव, अति महत्वकांक्षा र चरम निराशा, पारिवारिक कलह, आर्थिक संकट, धेरै सोच्ने बानी, मानसिक तनाव लिने, दुर्व्यसन, दीर्घरोग, सामाजिक, सांस्कृतिक र राजनीतिक परिवेश, दुर्घटनाबाट पर्न गएको प्रभाव एन्जाइटी असन्तुलन मुख्य कारणका रूपमा देखिएको चिकित्सकहरू बताउँछन् ।

मानसिक अस्पताल पाटनका प्रमुख विशेषज्ञ मनोचिकित्सक डा. अनन्त

२६ करोड ४० लाखमा इन्जाइटी डिसअर्डर



विश्व स्वास्थ्य संगठनको सन् २०१५ को एक तथ्यांकअनुसार संसारको कुल जनसंख्याको ३.६ प्रतिशत एन्जाइटी डिसअर्डरको समस्या छ । उक्त आकडाअनुसार विश्वको २६ करोड ४० लाख जनसंख्यामा यो समस्या रहेको देखिन्छ । जसमध्ये ४.६ प्रतिशत महिला र २.६ प्रतिशत पुरुषमा छ । उक्त तथ्यांकअनुसार पुरुषभन्दा भन्डै दोब्बर बढी महिला यो समस्याबाट पीडित देखिएका छन् । उमेरअनुसार धेरै फरक नपर्ने भए पनि एन्जाइटीको समस्या युवाहरूको तुलनामा वृद्धमा कम देखिएको छ । उक्त तथ्यांकअनुसार अफ्रिकामा १० प्रतिशत (२ करोड १३ लाख), पूर्व मेडिटेरियन १२ प्रतिशत (३ करोड १३ लाख), युरोपमा १४ प्रतिशत (३ करोड ६१ लाख), उत्तर र दक्षिण अमेरिकामा २१ प्रतिशत (५ करोड ७२ लाख) दक्षिण-पूर्व एसियामा २३ प्रतिशत (६ करोड) र पश्चिम प्यासिफिकमा २० प्रतिशत (५ करोड ४० लाख)मा एन्जाइटी डिसअर्डरको समस्या छ । संसारमा एन्जाइटी डिसअर्डर १४.९ प्रतिशतले उकालो लागिरेको देखिन्छ, विश्वको तुलनामा भने नेपालमा वृद्धिदर भने कम देखिन्छ ।

के हो एन्जाइटी डिसअर्डर ?

एकदमै चिन्ता र डरको अनुभव

हुने मानसिक समस्या एन्जाइटी डिसअर्डर हो । यसमा डर, सामाजिक डर, चोटपछिको डर, विभिन्न कुराहरूको चिन्ता र डर हुन्छ । यो समस्या सामान्यदेखि गम्भीर पनि हुन सक्छ र लामो अवधिसम्म रहिरहने हुन्छ । चिकित्सकहरूकाअनुसार कुनै पनि कुराको असामान्य, अत्याधिक, अस्वभाविक डर र चिन्ता नै एन्जाइटी डिसअर्डर हो ।

हावर्ड हेल्थकाअनुसार एन्जाइटी डिसअर्डर हुँदा कुनै पनि चीजको असामान्य चिन्ता हुने, डर मनमा लागिरेको, सानो-सानो कुरामा पनि एकलै धेरै डराउने र चिन्ता लिने हुन्छ । मुटु ढुकढुक हुने, मुख सुक्ने, जिउ दुख्ने, काम्नु र डराउनु, रिस उठ्ने, पसिना आउने, दिमाग सोच्न नसक्ने हुने, थाक्ने, निन्द्रा नलानेजस्ता लक्षणहरू एन्जाइटी डिसअर्डर भएका मानिसहरूमा देखा पर्ने हावर्ड हेल्थमा उल्लेख छ ।

मानसिक अस्पतालका प्रवक्ता डा. अधिकारी एन्जाइटी डिसअर्डरका शारीरिक, अटोनोमिक र मानसिक लक्षण हुने बताउँछन् । उनकाअनुसार शारीरिक लक्षणअन्तर्गत दुःख्ने, पीडा हुने, पोल्ने, भ्रमभ्रम गर्ने, तातेको महसुस हुने, टाउको दुख्ने, आँखा तिरिमिराउने हुन्छ भने अटोनोमिक लक्षणअन्तर्गत स्नायुप्रणाली जस्तै, मुटुको चाल बढ्ने, चिटचिट पसिना

आउने, आड जुरुङ्ग हुनेजस्ता लक्षण देखिन्छ । साइकोलोजिकल लक्षणअन्तर्गत अनावश्यक डर, त्रास भयहरू मनमा आउने भएकाले समाजमा घुलमिल हुन गाह्रो हुने, आफ्नो नियमित काम गर्न नसक्ने, दिन काट्न गाह्रो हुने, खुला ठाउँमा जान डर लाग्ने, भीडमा जान डर लाग्ने, अग्लो ठाउँमा जान डर लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखापर्छ । यिनीहरू सामान्य खालका एन्जाइटीमा देखिने लक्षणहरू भए । यो बाहेक पनि केही निश्चित एन्जाइटीहरू हुन्छन् ।

प्रायजसो आइरहने एन्जाइटीलाई जनरलाइज्ड एन्जाइटी डिसअर्डर (जीएडी) भनिन्छ । यसमा लामो समयसम्म विरामीलाई दुषचिन्ता आउने हुन्छ । जसमा शारीरिक, मानसिक, अटोनोमिक लक्षणहरू आउँछन् । साथै डर, त्रास, भय पनि आउँछ तर के कारणले डर लाग्यो भन्ने हुँदैन । जस्तै, बन्द कोठामा बसिरहेको बेलामा माथिबाट केहीले थिचिहाल्छ कि ? म मरिहाल्छु कि ? बाटो क्रस गर्दा गाडीले हान्छ कि ? बाटोमा हिँड्दै गर्दा कतै ठोक्किएर पो मर्छु कि ? जस्ता अगाडि जे आउँछ त्योसँग अनावश्यक डराउने लक्षण देखापर्छ । यस्तो खाले एन्जाइटीलाई जनरलाइज्ड एन्जाइटी डिसअर्डर अन्तर्गत फ्रि फ्लोएटिड एन्जाइटी भनिन्छ । यो निकै लामो समय रहन्छ । बाहिरी तनाव केही भयो भने यो अभै थपिन्छ ।

सुभात

जीवनशैली बदलौं, संवाद बढाऔं

एन्जाइटी डिसअर्डर मानसिक स्वास्थ्य समस्यामध्ये एकदमै सामान्य डिसअर्डरको समूहमा पर्छ । पहिला-पहिला न्युरोटिक डिसअर्डर भनिन्थ्यो । शारीरिक, मानसिक लक्षण, अटोनोमिक लक्षणहरू पनि देखिन्थ्यो । जाँच गर्दा केही पनि नदिखिने हुन्थ्यो तर विरामीलाई भने प्रभावित गरिरहने । यस्तो खालको रोगको समूह चाहिँ एन्जाइटी डिसअर्डर अन्तर्गत पर्छ । नेपालीमा यसलाई 'दुषचिन्ता' भनिन्छ । जसले अनावश्यक सोच आएर दुःख दिन्छ ।

एन्जाइटी धेरै प्रकारका हुन्छन् । यसका लक्षणहरू त्यति नै धेरै हुन्छन् । सामान्य रूपमा एन्जाइटीका शारीरिक, अटोनोमिक र मानसिक लक्षण हुन्छन् । दुःख्ने, पीडा हुने, पोल्ने, भ्रमभ्रम गर्ने, तातेको महसुस हुने, टाउको दुख्ने, आँखा तिरिमिराउनेजस्ता शारीरिक लक्षण एन्जाइटीमा देखिन्छ । अर्को अटोनोमिक लक्षणअन्तर्गत स्नायुप्रणाली पर्छन् । जस्तै, मुटुको चाल बढ्ने, चिटचिट पसिना आउने, आड जुरुङ्ग हुनेजस्ता अटोनोमिक लक्षणअन्तर्गत देखिन्छ ।

साइकोलोजिकल अर्थात मानसिक लक्षणअन्तर्गत अनावश्यक डर त्रास भयहरू मनमा आउँछन् । जसले गर्दा उसलाई समाजमा घुलमिल हुन गाह्रो हुने, आफ्नो नियमित काम गर्न नसक्ने अवस्था, दिन काट्न गाह्रो हुने, खुला ठाउँमा जान डर लाग्ने, भीडमा जान डर लाग्ने, अग्लो ठाउँमा जान डर लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखापर्छ । यिनीहरू सामान्य खालका एन्जाइटीमा देखिने लक्षणहरू भए । यो बाहेक पनि केही निश्चित एन्जाइटीहरू हुन्छन् ।

प्रायजसो आइरहने एन्जाइटीलाई जनरलाइज्ड एन्जाइटी डिसअर्डर (जीएडी) भनिन्छ । यसमा लामो समयसम्म विरामीलाई दुषचिन्ता आउने हुन्छ । जसमा शारीरिक, मानसिक, अटोनोमिक लक्षणहरू आउँछन् । साथै डर, त्रास, भय पनि आउँछ तर के कारणले डर लाग्यो भन्ने हुँदैन । जस्तै, बन्द कोठामा बसिरहेको बेलामा माथिबाट केहीले थिचिहाल्छ कि ? म मरिहाल्छु कि ? बाटो क्रस गर्दा गाडीले हान्छ कि ? बाटोमा हिँड्दै गर्दा कतै ठोक्किएर पो मर्छु कि ? जस्ता अगाडि जे आउँछ त्योसँग अनावश्यक डराउने लक्षण देखापर्छ । यस्तो खाले एन्जाइटीलाई जनरलाइज्ड एन्जाइटी डिसअर्डर अन्तर्गत फ्रि फ्लोएटिड एन्जाइटी भनिन्छ । यो निकै लामो समय रहन्छ । बाहिरी तनाव केही भयो भने यो अभै थपिन्छ ।

कसरी हुन्छ एन्जाइटी ?

एन्जाइटी अथवा मनोरोग यही कारणले आउँछ भन्न सकिँदैन । यसका विभिन्न मोडलहरूमा आधारित रहेर यसको व्याख्या



डा. अनन्त अधिकारी

गरिन्छ । व्यक्तिको मस्तिष्कको बनावट, मस्तिष्कमा हुने न्युरो केमिकलको व्यालेन्स, लागूऔषधको प्रयोग, वंशाणुगत गुणबाट आउने कुराहरू बायोलोजिकल कुरा भए । साइकोलोजिकलअन्तर्गत मानिसको व्यक्तित्वले पनि एन्जाइटी निम्त्याउन सक्छ । यस्तै सोसियल फ्याक्टरले पनि एन्जाइटी निम्त्याउनका लागि ठूलो सघाउ पुऱ्याएको हुन्छ । जस्तै श्रीमान्-श्रीमतीको विछोड, आर्थिक संकट, वैदेशिक रोजगार, इच्छाआकांक्षा धेरै हुने पुरा नहुने, तनावग्रस्त जीवनशैली जस्ता कुराहरूले एन्जाइटी बढाउन बढी भूमिका खेलेका हुन्छन् । बायोलोजीको कुरा गर्दा हर्मोनको परिवर्तनले पनि एन्जाइटी आउन सक्छ ।



कतिपयलाई एन्जाइटी निर्मूल भए पनि धेरैजसो मानिसलाई भने एन्जाइटी दोहोरिने खतरा पनि त्यत्तिकै हुन्छ । कुनै तनावले आएको एन्जाइटी त्यो हल भएपछि हराउँछ । डराउने, बढी महत्वकांक्षा राख्ने, आफ्नै कुरा लाद्न खोज्ने मान्छेहरूलाई एन्जाइटी दोहोरिन सक्छन् । साथै लागूपदार्थ सेवन गर्ने मानिसहरूमा पनि एन्जाइटी दोहोरिन सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यिनीहरूमा पेनिक, जनरलाइज्ड एन्जाइटीका लक्षणहरू पनि देखा पर्न सक्छन् ।

कसरी कम गर्ने ?

एन्जाइटीलाई कम गर्नका लागि औषधीय उपचार पद्धति एउटा पाटो भए तापनि अन्य तरिकाबाट पनि एन्जाइटीबाट मुक्त हुन सकिन्छ । यसका लागि जीवनशैलीमा परिवर्तन गरेर, मानसिक परामर्श लिएर, सामाजिक घुलमिल र संवाद-अन्तर्क्रिया बढाएर यस्तो समस्यालाई कम गर्न सकिन्छ ।



सहयोगी भूमिका खेल्छ,' उनी भन्छन्, 'यसबारेमा समुदायस्तरमा जनचेतनाको आवश्यकता देखिन्छ।' यसका सकारात्मक जीवनशैलीको अभ्यास, मदिरा नियन्त्रण, शारीरिक क्रियाकलाप र आरामका गतिविधि, प्रारम्भिक लक्षणहरूबारे जानकारी, इन्टरनेट र स्मार्टफोनमार्फत मनोवैज्ञानिक थेरापी र उपचार, सचेतनाका कार्यक्रमले पनि एन्जाइटी डिसअर्डरको रोकथामका लागि प्रभावकारी हुन सक्ने विज्ञहरूको मत छ।

पछिल्लो समय परिस्थितिजन्य कारणले पनि इन्जाइटी डिसअर्डरको समस्या बढिरहेको मनोचिकित्सकहरू बताउँछन्। विश्वव्यापी महामारीका रूपमा फैलिरहेको कोभिड-१९ का कारण यतिवेला मुलुक लकडाउनको अवस्थामा छ। यस्तो अवस्थामा कोभिड-१९ का कारण पनि एन्जाइटी डिसअर्डर देखिन थालेको पाटन मानसिक अस्पतालकी मनोचिकित्सक डा. विनिता हुंगेल बताउँछन्। 'अहिले कोभिड-१९ का कारण पनि मानिसहरू डरको समस्या देखिरहेको छ,' उनी भन्छन्, 'यस्तो अवस्थामा नडराइकन बस्नु नै उपयुक्त हुन्छ। कोभिड-१९ बाट लागेको ठूलो तथ्यांक हेर्नुभन्दा रिकभर भइरहेको तथ्यांकमा ध्यान दिनुपर्छ।'

पहुँचबाहिर मानसिक स्वास्थ्य

सरकारी तथ्यांकनुसार नै वार्षिक ५० हजारको हाराहारीमा एन्जाइटी डिसअर्डरका विरामी उपचारका लागि अस्पताल धाउँछन्। एन्जाइटी डिसअर्डर मात्रै होइन, अन्य मानसिक समस्याहरू पनि नेपालमा बढ्दो क्रममा छन्। तर, मानसिक स्वास्थ्यका क्षेत्रमा काम गर्ने जनशक्ति भने एकदमै कम छ। जसका कारण केही सहरी इलाकाको जनसंख्याबाहेक धेरैजसो ग्रामीण जनसंख्या मानसिक स्वास्थ्यको पहुँच बाहिरै देखिन्छ।

नेपालमा चिकित्सकहरू दर्ता गर्ने निकाय नेपाल मेडिकल काउन्सिलका सदस्य कालुसिंह खत्रीका अनुसार हाल नेपालमा २ सयको हाराहारीमा मनोचिकित्सकहरू क्रियाशील छन्। 'यो संख्या पर्याप्त होइन,' उनी भन्छन्, 'विश्व स्वास्थ्य संगठनको मापदण्डअनुसार प्रत्येक ४ लाख जनसंख्यामा एउटा मनोचिकित्सक हुनुपर्छ।' डा. खत्रीका अनुसार त्यो मापदण्डलाई नै आधार मान्ने हो भने पनि नेपालमा १२ सय जना मनोचिकित्सक हुनुपर्ने हो।

अझ सरकारी अस्पतालमा मानसिक रोगका चिकित्सकहरू भन्ने अभाव छ। नेपालमा प्रतिष्ठान बाहेकका सरकारी अस्पतालमा १५ जनामात्रै मानसिक स्वास्थ्यका चिकित्सकहरू क्रियाशील रहेको डा. साह बताउँछन्। जसको प्रत्यक्ष असर मानसिक रोगका विरामीहरूमा देखिन्छ।

सन् २०१३ मा टिपीओ नेपालले चितवनका १८ वर्षभन्दामाथि उमेर समूहका २ हजार मानिसमा गरेको एक अध्ययनमा १० प्रतिशतले एन्जाइटी र डिप्रेसनको उपचार गरिरहेको पाइएको थियो। त्यसमध्ये मनोचिकित्सक/मनोविद्बाट उपचार लिनेको संख्या ३.६ प्रतिशत रहेको थियो भने सामान्य स्वास्थ्यकर्मीबाट १.८ प्रतिशत र धामीभाँकी लगायतबाट ४.६ प्रतिशत मानिसले उपचार लिइरहेको पाइएको टिपीओ नेपालका अनुसन्धान

प्रमुख नगेन्द्र लुईटेल बताउँछन्। 'मेडिकल हब भनिएको चितवनकै अवस्था यस्तो पाइयो,' उनी भन्छन्, 'यो अध्ययनले अझै पनि मानसिक रोगका विरामीहरू कमै मात्रामा अस्पताल जान्छन् भन्ने देखाउँछ।'।

नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषदको माथि पनि उल्लेख गरिएको पाइलट सर्वेले पनि मानसिक स्वास्थ्यमा

पहुँचको ठिटलागदो अवस्था उदघाटित गर्छ। उक्त अनुसन्धानमा जम्मा सहभागीमध्ये पछिल्ला १२ महिनामा २१ प्रतिशत युवा सहभागीमा मानसिक समस्या देखियो, जसमध्ये पूर्ण उपचार पाउनेको संख्या १८ प्रतिशत मात्रै थियो। विज्ञहरू मानसिक स्वास्थ्यलाई सरकारले प्राथमिकताका साथ हेर्नुपर्नेमा जोड दिन्छन्।

सहरमा उक्लिँदो ग्राफ

सहरको एक्लो जीवनशैली, सानो कोठा, सोसल सपोर्ट सिस्टमको अभाव, कमजोर सामाजिक प्रणाली, माया, सहयोग गर्ने मान्छेहरूको अभाव, कुरा सुनिदिने मान्छे नहुनु, आशा भरोसा दिनेको कमी तथा सहरको सामाजिक तथा सांस्कृतिक संरचनाका कारण सहरमा इन्जाइटी बढ्दो क्रममा देखिन्छ।

गाउँमा सहरको तुलनामा मानसिक सन्तुष्टि र एक्लोपन कम हुने डा. साह बताउँछन्। अस्पताल तथा स्वास्थ्य संस्थामा आउने विरामीहरूको सरकारी तथ्यांकले पनि यही देखाउँछन्। जसमा ग्रामीण क्षेत्रको तुलनामा देशका सहरी इलाकामा इन्जाइटी डिसअर्डरका विरामी बढी देखिएका छन्।

मानसिक अस्पताल पाटनमा

चालू आर्थिक वर्षमा एन्जाइटीका विरामी

महिना साउन	महिला	पुरुष
भदौ	३४	३९
असोज	७४	७६
कात्तिक	२२	१७
मंसिर	४३	३०
पुस	१९०	१६५
माघ	४३	३२
जम्मा	१३०	९०
	५३६	४४९

पछिल्ला पाँच आर्थिक वर्षमा एन्जाइटी डिसअर्डर हुनेको संख्या

२०७१/०७२ - ३६,१४०
२०७२/०७३ - ३९,५६४
२०७३/०७४ - ४२,०६३
०७४/०७५ - ४६,४०९
०७५/०७६ - ५१,३६७

कुञ्ज प्रदेशमा कति एन्जाइटीका विरामी

प्रदेश	फोबिक	अदर	जम्मा
२०७३/०७४			
प्रदेश १	१,४०१	३,४२५	४,८२६
प्रदेश २	१,४२	५,७७	७,१९
बागमती प्रदेश	५,६२३	९,६५९	१५,२८२
गण्डकी प्रदेश	२,८३७	४,८२६	७,६६३
प्रदेश ५	३,१४९	७,५१४	१०,६६३
कर्णाली प्रदेश	१,७९	९,५४	१,१३३
सुदूरपश्चिम प्रदेश	२,३८	१,५३९	१,७७७
			जम्मा : ४२०६३
०७४/०७५			
प्रदेश २०७४/०७५			
प्रदेश १	८,८७	३,६८२	४,५६९
प्रदेश २	१२७	२,९१	४,१८
बागमती प्रदेश	६,८८८	१३,५०६	२०,३९५
गण्डकी प्रदेश	२,९३८	४,९४७	७,८८५
प्रदेश ५	३,४५३	७,३२०	१०,७७३
कर्णाली प्रदेश	१,४२	९,५९	१,१०१
सुदूरपश्चिम प्रदेश	१,५६	१,११३	१,२६९
			जम्मा : ४६,४०९
०७५/०७६ -			
प्रदेश २०७५/०७६			
प्रदेश १	४,७९	४,५४८	५,०२७
प्रदेश २	२,३३	५,७१	८,०४
बागमती प्रदेश	६,५३०	१२,०३२	१८,५६२
गण्डकी प्रदेश	३,०५१	५,५५५	८,६०६
प्रदेश ५	४,२३१	९,३६६ करिब	१३,५९७
कर्णाली प्रदेश	३,९७	३,००४	३,४०१
सुदूरपश्चिम प्रदेश	१,५३	१,२१७	१,३७०
			जम्मा : ५१,३६७

अधिकारी बायोलोजिकल, साइकोलोजिकल र सोसियल फ्याक्टरले इन्जाइटी डिसअर्डर हुने बताउँछन्। 'व्यक्तिको मस्तिष्कको बनावट, मस्तिष्कमा हुने न्युरो केमिकलको सन्तुलन, वंशाणुगत गुण, हार्मोन परिवर्तनले पनि एन्जाइटिस डिसअर्डर हुन सक्छ,' मानसिक अस्पतालका प्रवक्तासमेत रहेका उनी भन्छन्, 'साइकोलोजिकलअन्तर्गत मानिसको व्यक्तित्वले पनि एन्जाइटी निम्त्याउन सक्छ। सोसियल फ्याक्टर जस्तै श्रीमान्-श्रीमतीको विछोड, आर्थिक संकट, वैदेशिक रोजगार, इच्छाआकांक्षा धेरै हुने पूरा नहुने, तनावग्रस्त जीवनशैलीजस्ता कुराहरूले एन्जाइटी डिसअर्डर बढाउन भूमिका खेलेका हुन्छन्।' डा. अधिकारी कोभिड-१९ पछि मानिसहरूमा एन्जाइटी डिसअर्डरको समस्या बृद्धि भइरहेको बताउँदै अहिले मानिसहरूमा दिनभर हात मात्रै धोएर बस्ने, मास्क छोड्दै नछोड्नेजस्ता मानसिक समस्या पनि देखिन थालेको बताउँछन्। 'यहाँ अस्पताल आएका एक जना व्यक्तिले त ४ वटा मास्क लगाएर आएका थिए,' उनी भन्छन्, 'मानिसहरू अहिले अरू बेलाभन्दा सयौं गुणा बढी मानसिक तनाव लिन थालेकाले एन्जाइटी डिसअर्डरको समस्या पनि बढिरहेको छ।'।

दैनिक क्रियाकलाप, सिर्जनशीलता, कार्यक्षमता नै प्रभावित गर्ने र जीवनशैलीलाई नै अस्तव्यस्त पार्ने

इन्जाइटी डिसअर्डरको समस्याबाट बच्नका लागि थुप्रै कुराहरू सन्तुलन मिलाउनुपर्नेमा विज्ञहरू जोड दिन्छन्। जसअन्तर्गत बायोलोजिकल, साइकोलोजिकल र सोसियल फ्याक्टरको सन्तुलनको भूमिका सबैभन्दा बढी रहन्छ। त्यसका लागि शारीरिक अभ्यास, कामको उचित व्यवस्थापन, उत्प्रेरक साथीको घेरा, समुदायको आड, परिवारको माया, डाइट, निन्द्रा, ध्यानजस्ता कुराहरूमार्फत सन्तुलित जीवनशैली निर्माणमा ध्यान दिनुपर्ने सल्लाह दिन्छन्-भरतपुर अस्पतालका मनोचिकित्सक डा. सुनिल साह।

'जनचेतना, सन्तुलित खानपान, पर्याप्त निन्द्रा, मोबाइल कम हेर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ,' डा. साह भन्छन्, 'गलत सूचना, खराब साथी संगती, गलत जीवनशैली, धेरै महत्वकांक्षाले पनि एन्जाइटी डिसअर्डर निम्त्याउँछ र निको हुन गाह्रो हुन्छ।' उनी जीवन कसरी व्यवस्थापन गर्ने, आफ्नो हैसियत के हो ? के-के गर्न सम्भव छ ? आफ्नो आर्थिक अवस्था कस्तो छ ? आफ्ना कस्तो खालको क्षमता छ ? यस्ता कुरा बुझेर अगाडि बढ्न पनि सुझाव दिन्छन्।

मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी काम गर्ने संस्था कोसिसका कार्यकारी निर्देशक मातृकाप्रसाद देवकोटा पनि डा. साहको तर्कसँग सहमत छन्। 'तनावमुक्त वातावरण, समय व्यवस्थापन, जीवनशैली व्यवस्थापन, पर्याप्त निन्द्रा, खानपान, व्यायामजस्ता कुराले एन्जाइटी कम गर्न

आवरण



कोरोना : जोगिने मान्छेसँग कि रोगसँग ?

● कृष्ण आचार्य

घटना १ : दाङमा कोरोना संक्रमणको त्रासले घोराही-२ का वडा सचिव नारायण आचार्यले आफ्नो घरमा भाडामा बस्दै आएका नर्सलाई घर निकाला गरे । घर निकाला भएपछि बुद्ध इन्टरनेसनलमा कार्यरत स्टाफ नर्स सिर्जना खड्का महँगो पैसा तिरेर होटलमा बस्न बाध्य भइन् ।

घटना २ : सामाखुसीको आशीर्वाद वृद्धाश्रममा आश्रय लिएकी २८ वर्षीया सरस्वती भुजेल एकाएक बेहोस भएपछि सोह्रखुट्टे प्रहरीलाई सम्पर्क गरियो । प्रहरीले उनलाई उद्धारमा कुनै सहयोग गरेन । एकछिनपछि एम्बुलेन्स बोलाइयो । प्रहरी र एम्बुलेन्स चालक कसैले उनलाई छुन मानेनन् । वृद्धाश्रमकै वृद्धको सहयोगमा उनलाई एम्बुलेन्समा राखेर शिक्षण अस्पताल पुऱ्याइयो । तर, त्यहाँ पनि कोरोनाको आशंकाका उनलाई भर्ना लिइएन । यतिबेलासम्म उनी अचेत भएको ३ घण्टा वितिसकेको थियो । उनको निधन भयो ।

घटना ३ : चीनको बेइजिङबाट आएका टेनबहादुर थापाविरुद्ध चीनबाट कोरोना भाइरस बोकेर ल्याएको र घरमै बसेको भन्दै छिमेकीले वडा कार्यालयमा उजुरी दिए । सञ्चारमाध्यमसँगको कुराकानीमा उनले भनेका छन्, 'प्रहरीले बोलाएर 'तँ किन नेपाल आइस्' भन्दै ममाथि अभद्र व्यवहार गर्‍यो, मलाई अपराधीजस्तो गरियो ।' उनको परिवारलाई घरबेटीले समेत बेइज्जत हुन्छ, भन्दै कोठाबाट निकाले ।

'एउटा चेतनशील प्राणीले अर्को प्राणीप्रति देखाएको व्यवहार दुःखदायी छ । समाजबाट डराउने र घरभित्र कुँडुलो पर्ने मानसिकताको विकास हुनु आफैमा एउटा रोग हो' प्रा. चैतन्य मिश्र



घटना ४ : सोलुखुम्बुको थुलुङ दूधकोसी गाउँपालिकाले विदेशबाट आएका नागरिकबारे जानकारी दिनेलाई ५ हजार पुरस्कार दिने घोषणा गरेको छ भने गुल्मीको गुल्मी दरवार गाउँपालिकाले विदेशबाट आएका व्यक्तिको घरमा रातो फुन्डा राखेको छ । यसरी राज्यबाट विदेशबाट आएका नागरिकलाई समाजमा छुट्टै ग्रहका नागरिककोजस्तो व्यवहार गरिएको छ ।

घटना ५ : बागलुङकी ६५ वर्षीया वृद्धालाई लिन धौलागिरी अञ्चल अस्पतालले नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको एम्बुलेन्स बोलायो । ती वृद्ध कोरोना संक्रमित हुन् भन्ने चाल पाएपछि एम्बुलेन्स चालक फरार भए । त्यसपछि स्थानीय प्रशासन र प्रहरीसमक्ष सहयोगको अपिल गरियो । तर, कसैले सहयोग गरेनन् ।

माथिका ५ घटनाले विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को संकटले नेपाली समाजलाई कुन

बाटोतर्फ डोऱ्याउँदैछ, भन्ने प्रष्ट हुन्छ । यी त केही प्रतिनिधिमूलक घटनामात्र हुन्, मिडियामा आएका र नआएका यस्ता सामाजिक विभेदका घटना प्रत्येक गाउँमा छन् । कोरोना संक्रमणबाट बच्न दूरी कायम गर्ने धाउन्तमा मानिसहरू एक-अर्कासँग सामाजिक दूरी बढाइरहेका छन् । जुन भोलि गरेर सामाजिक विभेद र बहिस्करणको कारण बन्न सक्ने विज्ञहरू बताउँछन् ।

कोरोना संक्रमण भएका, उनीहरूको सम्पर्कमा आएका, विदेशबाट आएका व्यक्ति र उनीहरूको परिवारलाई समाजमा फरक व्यवहार गरेर असामान्य नागरिकको रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । मानवशास्त्री सुरेश ढकाल हिजो सामाजिक दूरी कायम गर्ने ध्याउन्तमा नेपाली समाजमा जात व्यवस्था हावी भएको उदाहरण दिँदै कोरोना संक्रमणपछि मानिसहरूले देखाएको छुट र अछुतको व्यवहारले भविष्यमा ठूलो संकट ल्याउनसक्नेतर्फ संकेत गर्छन् । भन्छन्, 'सामाजिक दूरी कायम राख्ने

भनेर ल्याइएको जात व्यवस्था पछि गएर सामाजिक विभेदको कारण बन्थो । अहिले हामी फेरि सामाजिक दूरी कायम गर्ने होडमा त्यही बाटो त समाउँदै छैनौं भन्ने भय उत्पन्न हुन थालेको छ ।'

आज साथी, आफन्त, परिवार, छिमेक र समाजबाट अपहेलित र बहिस्कृत भएका व्यक्तिले भोलि उनीहरूसँगको सम्बन्ध तोड्ने सम्भावना रहन्छ । अथवा पहिलेजस्तो सुमधुर सम्बन्ध नहुन सक्छ । जसले गर्दा समाजमा प्रेम र सद्भावको नास त हुन्छ, नै यसले समाजलाई दुई धारमा विभाजन हुने सम्भावना देखिन्छ । मानवशास्त्री ढकाल भन्छन्, 'अहिले समाजले यो अरूभन्दा फरक हो भन्ने भावना राख्ने र व्यक्तिले म अरूभन्दा फरक हुँ भन्ने मनोविज्ञान बनाउने कार्य भइरहेको छ । भोलि एउटा ठूलो सामाजिक खाडल उत्पन्न हुने सम्भावना रहन्छ । जसले समाजमा फरक वर्गको स्थापनासमेत नगर्ला भन्न सकिन्न ।'

बालुङकी १९ वर्षीया कोरोना संक्रमित युवतीको परिवारले उनलाई कोरोना संक्रमणको लक्षण देखिँदासमेत बेइज्जत हुने र छोरीको विहे गर्न अफट्यारो पर्ने भन्दै उपचारका लागि अस्पताल नलगेको घटनाले पनि मानिसको सामाजिक मनोविज्ञानलाई प्रष्ट पार्छ । विदेशबाट आएका मानिसलाई गाउँ-घरमा अपराधीको जस्तो व्यवहार गरिनु अर्को पाटो छ । पछिल्लो समय सुदूरपश्चिममा भारतबाट आएकाहरूमा पनि क्वारेन्टाइनमा बसेको र नबसेकोबीच अन्तर हुन थालिसकेको छ । क्वारेन्टाइनमा नबसेको व्यक्तिले बसेको व्यक्तिलाई ऊ आफूभन्दा असामान्य नागरिकको रूपमा परिचित गराउँदै छ । विज्ञहरूका अनुसार नेपालमा कोरोना संक्रमण बढेको खण्डमा विभेदमा परेकाहरूको ठूलो जमात बन्ने र त्यो जमातलाई फरक नाम र पहिचानले पुकार्ने सामाजिक व्यवस्थाको निर्माण हुने सम्भावना विभिन्न घटनाक्रमले देखाउँछ ।

मानवशास्त्री ढकाल भन्छन्, 'कोरोना संक्रमणबाट बच्न शारीरिक दूरी कायम गर्न गरिएको आग्रहमा मानिसहरूले



आज साथी, आफन्त, परिवार, छिमेक र समाजबाट अपहेलित र बहिस्कृत भएका व्यक्तिले भोलि उनीहरूसँगको सम्बन्ध तोड्ने सम्भावना रहन्छ । अथवा पहिलेजस्तो सुमधुर सम्बन्ध नहुन सक्छ ।

सामाजिक दूरी बढाइरहेका छन् । मानिसहरूले एक-अर्कालाई बहिस्कार, तिरस्कार, शंका र हेयको दृष्टिले हेर्न थालेका छन् । यस्तो व्यवहारले गर्दा सामाजिक विभाजन ल्याउने सम्भावना बढेको छ ।'

कोरोना संक्रमण फैलँदै गएपछि चीनमा डिभोर्सका घटनामा आएको वृद्धि होस् वा कोरोना आशंकाका अमेरिकामा भएको हत्या र आत्महत्या । उत्तर कोरियामा कोरोना संक्रमितलाई मृत्युदण्ड दिएको खबर होस् वा नेपालमा विदेशबाट आएका नेपालीलाई सामाजिक बहिस्कार गरेको दुःखान्त । मानिसको मृत्युभन्दा कोरोनाले ल्याउने सामाजिक विखण्डनलाई यतिबेला भन्नु जटिल समस्याका रूपमा लिइएको छ । नेपालका केही निजी अस्पतालहरूले विरामीको उपचारप्रति देखाएको गैरजिम्मेवारीपन र कोरोनाको लक्षण देखिएर अस्पताल पुगेका विरामीप्रति डाक्टरको व्यवहारले धेरैलाई तर्साइदिएको छ ।

यसरी सामाजिक दूरी कायम गर्ने ध्याउन्तमा अमेरिकामा काला र गोराबीच रहेको विभेद र नेपालमा रहेको जात व्यवस्थाजस्तै नयाँ वर्गीय



छुट्टै वर्ग निर्माण हुने खतरा छ

केही दिनअघि सामाजिक सञ्जालमा बडा अध्यक्षले राहत बाँडेको एउटा फोटो भाइरल भएको थियो। उताबाट एउटाले हात तन्काएर खुट्टा उचाल्ने, यताबाट एउटाले उचाल्ने अनि राहत प्रदान गर्ने। यसरी समाजमा एउटा मानिसले अर्को मानिसलाई छुनु हुँदैन भन्ने सन्देश गइरहेको छ।



सुरेश ढकाल
मानवशास्त्री

भौतिक दूरी कायम गर्ने सवालमा हामी कतै सामाजिक दूरी नै पो कायम गर्दै छैनौं भन्ने प्रश्न यस्ता घटनाहरूले उब्जाउनु स्वाभाविक हो। रोगको संक्रमणबाट बच्न सावधानी अपनाउने हो। त्यसका आफ्नै स्वास्थ्य सिद्धान्तहरू छन्। मास्क प्रयोग गर्ने, पञ्जा लगाउने, सेनिटाइजरको प्रयोग गर्ने आदि। तर, हामी शंका र आशंकाका मानिससँग बोलचाल गर्न, एकअर्काका हेर्न नै डराइरहेका छौं। संक्रमण भएकाको परिवार र विदेशबाट आएकाहरूप्रतिको व्यवहार त भन्नु कुनै अपराधिप्रतिको व्यवहारजस्तो गरिएको छ।

विदेशबाट आएपछि क्वारेन्टाइनमा बस्नुलाई पनि सामान्य रूपमा लिनुपर्छ। तर, यहाँ त विदेशबाट आएको मानिस देखा नै भागाभाग हुन थालेको छ। अरू क्वारेन्टाइनमा

बस्नेलाई पनि अन्यले असामान्य रूपमा लिइरहेको छ। आइसोलेसनमा बस्नेलाई त हामी रोग सार्ने मेसिनको रूपमा लिन्छौं। यसरी भौतिक दूरी कायम गर्न भनेको त सुरक्षित हुनु हो। अरू बेला घरमै बसेजस्तै हो। यस्तो बेलामा परिवार, साथी, आफन्त र समाजको सामिप्यता, सल्लाह-सुझाव आवश्यक पर्छ। तर, यी सबै कुराबाट बञ्चित हुँदा ऊ मनोवैज्ञानिकरूपमा पनि कमजोर हुन्छ। म अरूभन्दा कमजोर रहेछु भन्ने भावना जातूत गराउँछ। जसले गर्दा सामाजिक सम्बन्धहरू कमजोर बन्ने र भोलि छुट्टै सामाजिक वर्ग निर्माण गर्ने खतरा देखिन्छ।

स्वरूप निर्माण हुने खतरा रहेको समाजशास्त्री चैतन्य मिश्र बताउँछन्। इतिहासमा राजा रणबहादुर शाहले विफर रोग आउँदा विफर आएका बालबालिकालाई तामाकोसी कटाएको, केही नेवार समुदायलाई देश निकाला गरेको घटनालाई मिश्र अहिले आफ्ना नागरिकलाई देशभित्र आउन नदिएको अवस्थायसँग जोडेर हेर्छन्। 'संसारमा आएका विभिन्न महामारी विगतदेखि नै नेपालले पनि सामना गरेको हो र अहिले पनि गरिरहेको छ। तर, अहिले समाज र सामाजिक व्यवस्थाहरू परिवर्तन भएका छन्। मानिसको चेतनास्तर वृद्धि भएको छ। रोग नियन्त्रणका लागि विभिन्न औषधि, उपकरण र प्रविधिको विकास भएको छ' समाजशास्त्री मिश्र भन्छन्, 'यस्तो अवस्थामा पनि एउटा चेतनशील प्राणीले अर्को प्राणीप्रति देखाएको व्यवहार दुःखदायी छ। समाजबाट डराउने र घरभित्र कुँडुलो पर्ने मानसिकताको विकास हुनु आफैमा एउटा रोग हो।'



सामाजिक दूरी कायम गर्ने ध्यानमा अमेरिकामा काला र जोराबीच रहेको विभेद र नेपालमा रहेको जात व्यवस्थाजस्तै नयाँ वर्गीय स्वरूप निर्माण हुने खतरा रहेको समाजशास्त्री चैतन्य मिश्र बताउँछन्।

हो तर, सबैको मनोविज्ञान एकै प्रकारको हुँदैन। मस्तिस्कमा न्यूरोकेमिकल व्यवस्थापन नभएकाहरूका लागि यो निकै पीडादायी अवस्था हो। मनोचिकित्सकहरूका अनुसार साथीभाइसँग भेटिँरहने, रमाइलो गर्न मन पराउने, विभिन्न माहोल बनाएर खुसी साट्टे मानिसलाई निश्चित कोठाभित्र बस्नुपर्दा मानसिक समस्या पनि उत्पन्न हुनसक्छ। यसले डिप्रेसनमा पनि लान सक्छ। अर्कोतर्फ, देशमा आइपरेको विपत्ति

भन्छन्, 'कोरोना संक्रमणबाट कसरी सुरक्षित हुने, के-कस्ता सावधानीका उपाय अपनाउने भन्ने चेतना जबसम्म हुँदैन तबसम्म यस्तो अवस्था कायम नै रहन्छ।' यसरी हरेक व्यक्तिलाई संक्रमित देख्ने अज्ञानता र आफू धेरैभन्दा धेरै बाँच्न चाहने मानिसको स्वाभावले भविष्यमा समाजलाई जटिल अवस्थामा पुर्‍याउने सम्भावना रहेको उनको भनाइ छ। यतिबेला समाजमा एक मानिसले अर्को मानिसलाई संक्रमित वा दुस्मनको व्यवहार गरेको अवस्था छ। मानिसहरू मानिससँग जोगिन खोजिरहेका छन्। खास जोगिनुपर्ने मानिससँग नभएर रोगसँग हो। 'रोगसँग जोगिन अपनाउनुपर्ने सुरक्षा र रणनीति अपनाउने हो भने यस्तो समस्या नै आउँदैन। तर, हामी संक्रमणको आशंकाका मानिसलाई घृणा गरिरहेका छौं र उसँग भागिरहेका छौं' मनोविश्लेषक आचार्य भन्छन्, 'एक जनाले मानिसले मलाई फोन गरेर 'कसैले मेरो आँखामा हेर्‍यो भने पनि मलाई रोग सार्छ'जस्तो लाग्छ' भने। हाम्रो चेतना यस्तो छ। रोग लागेकासँग त भौतिक दूरी कायम गरेर गफ गर्दा रोग सार्दैन भने लाग्दै नलागेकासँग आँखा जुधाउँदा रोग सार्छ भन्ने हाम्रो मनोविज्ञान कस्तो?' अहिलेको अवस्थामा कसैसँग नभेट्नु वा अन्य भौतिक दूरी कायम राख्नु स्वाभाविक



न्यूनीकरणमा राज्यसँगै हरेक नागरिकको पनि भूमिका, कर्तव्य र जिम्मेवारी हुन्छ। तर, हामी त्यसबाट भागिरहेका छौं। समाजशास्त्री मिश्र, राज्यले नै हरेक व्यक्ति, समाज, निकाय, संस्था र स्थानीय तहको भूमिका र जिम्मेवारी के हुने भन्नेबारे आचारसंहिता बनाउनुपर्ने अवस्था आइसकेको बताउँछन्। बेलायतमा कोरोना नियन्त्रणका लागि ५ लाख स्कुले विद्यार्थीलाई स्वमसेवकका रूपमा परिचालन गरिएको उदाहरण दिँदै उनी भन्छन्, 'हामी रोगसँग सचेत हुनुपर्नेमा मानिससँग सचेत भइरहेका छौं। जुन अभ्यास गलत छ।'

कोरोना महामारीको उद्गमस्थल चीनमा कोरोना संक्रमितको तह नै विभाजन गरिएको छ। मोबाइल एपमा हरियो, पहेँलो र रातो रंगमाफत उसको स्वास्थ्यको संकेत दिइन्छ। अलिपे नामक एपमा आफ्नो व्यक्तिगत विवरण राखेर फर्म भरेपछि क्यूआर कोडमाफत ३ मध्ये एक रंग प्राप्त हुन्छ। जसमा हरियोको अर्थ अप्रतिबन्धित, पहेँलोको अर्थ एक साता घरमै आराम गर्नुपर्ने र रातोको अर्थ २ साता क्योन्टाइनमा बस्नु भन्ने हुन्छ। यसरी प्रमाणपत्र दिएर काममा फर्काउने पद्धतिले विभेद बढ्ने समाजशास्त्री मिश्रको बुझाई छ। भन्छन्, 'संसारभर नै संक्रमित र असंक्रमितलाई यसरी श्रेणीबद्ध गर्ने सम्भावना छ। यसले सामाजिक विभाजन निम्त्याउने खतरा देखिन्छ।'

मिश्रले भनेभै राज्यले नै विदेशबाट आएका नागरिकको घरमा रातो भन्डा गाड्नु पनि चीनको श्रेणीबद्ध गर्ने कार्यसँग मिल्दोजुल्दो छ। मानवशास्त्री ढकाल भन्छन्, 'यसरी उनीहरूलाई समाजभन्दा फरक देखाउने कार्यले भविष्यमा उत्पन्न गराउने सामाजिक विभाजनप्रति हामी अहिले नै सचेत र सतर्क हुनु आवश्यक छ।'

आवरण



लकडाउनमा बालबालिका जोखिम पनि, अवसर पनि

सुजाता मुखिया

विद्यालय धाउनु पर्ने छैन, होमवर्क गर्नुपर्ने छैन, असाइनमेन्ट पूरा गर्नु छैन, परीक्षाको तयारी गर्नु पनि छैन। घुर्माफर गर्न, साथीसंगीसँग खेल, आफन्तकहाँ जान, किनमेल गर्नु पनि छैन। दिनभर के गर्दै बस्ने? अहिलेका बालबालिकासँग थुप्रै विकल्प छन्। उनीहरू घण्टासम्म स्मार्टफोनमा हराउन सक्छन्, टेलिभिजनमा रमाउन सक्छन्। गेम, युट्युबदेखि फेसबुकसम्ममा उनीहरू एकोहोरिन सक्छन्। त्यसैले अहिलेका बालबालिकासँग खेलका लागि न दौतरी चाहिन्छ, न आमाबुवा। तर, यो खुसी मान्नुपर्ने कुरा होइन। 'परिवार,

आमाबुवा, साथीसंगीबाट एकलएर आफैँ रमाउनु र खेल्नु सुखद संकेत होइन' मनोविद् करुणा कुँवर भन्छिन्, 'यसरी मोबाइल वा टिभीमा लिप्त हुने बालबच्चाहरूमा असामाजिक प्रवृत्ति विकास हुनपुग्छ।' पढ्ने-लेख्ने बानी छुट्ने, सुत्ने र उठ्ने तालिका गडबड हुने, धेरै र अनियन्त्रित खाने, एकोहोरो र असामाजिक हुने, आमाबुवाको कतिपय नराम्रो आनीबानीबाट प्रभावित हुने र केही समयका लागि भनेर अभिभावकले जे पनि गर्न दिने छुट्टेले बानी विगानै हुनसक्छ। त्यसैले अहिले घरमा रहेका बालबच्चालाई कसरी सही ढंगले हेरचाह गर्ने भन्ने कुरा आमाबुवाका लागि सजिलो नभएको उनको भनाइ छ। लकडाउनको कारण मुलुकभरका

यो समय बालबालिकालाई व्यावहारिक क्रियाकलाप र सामाजिक व्यवहार सिकाउने बेला हो। यसमा अभिभावक सचेत हुनुपर्छ। नत्र यही समयमा उनीहरूको बानी बिग्रन सक्छ, अराजक हुन सक्छन्।

करिब ७७ लाख बढी बालबच्चा घरभित्रै थुनिएका छन्। पाँच वर्षअघिको तथ्यांकले पाँचदेखि १७ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाको संख्या ७७ लाख बढी देखाउँछ। आधिकारिक तथ्यांक सार्वजनिक नभए पनि त्यो संख्या बढेको अनुमान गर्न गाह्रो छैन। त्यसमध्ये धेरैजसो बालबच्चा सहरी क्षेत्रमा छन्, जो आमाबुवासँग सानो परिवारमा बस्दै आएका छन्। अर्कोतिर अहिले आमाबुवा दुवै कामकाजी छन्। बालबच्चासँग समय विताउन पाइरहेका थिएनन्। तर, कोरोना भाइरसको जोखिम बढ्दै गएपछि गरिएको लकडाउनले भने आमाबुवा र बालबच्चालाई आपसमा नजिक ल्याइदिएको छ। बालबच्चाले आफ्ना आमाबुवासँग धीत मनै गरी खेल र रमाउन पाएका छन्। जस्तो भक्तपुरकी राधा आचार्यकै कुरा

यी हुन् मौका

- बालबच्चालाई घरायसी कामकाज सिकाउने, पारिवारिक जीवनमा अभ्यस्त गराउने।
- कुचो लगाउन, लुगा धुन, भाँडावर्तन सफा गर्न सिकाउने।
- सागसब्जी केलाउन सिकाउने, भान्साको काममा लगाउने। खानपान, पोषण आदिबारे व्यावहारिक ज्ञान दिने।
- फूल तथा सागसब्जी रोप्न लगाउने। गोडमेल गर्न सिकाउने।
- उनीहरूको रुचि अनुसारको काममा प्रेरित गर्ने। रचनात्मक कामहरू गर्न दिने।
- नियमित व्यायाम गर्न, योग र



रमा कार्की पारिवारिक परामर्शदाता

ध्यान गर्न सिकाउने।
 ■ आफन्त, इष्टमित्र, नातागोता चिनाउने। परिवारको संस्कार सिकाउने।
 ■ आमाबुवा वा परिवारसँग घुलमिल गराउने, कथा, कविता भन्ने। शारीरिक र बौद्धिक खेलहरू खेल्ने।

छोरालाई घरको काम सिकाउँदैछु



आयशा शाक्य तेक्वान्दो खेलाडी

हाम्रा दुई छोरा छन्। एउटा त अहिले सानै छ। उसलाई पढाउने वा नयाँ कुरा सिकाउने गरेको छैन। आफैँ खेल्छ, नाच्छ। हामी पनि ऊ नाच्चा इन्जोय गर्छौं। ठूलो छोरोले अनलाइन पढ्ने, होमवर्क गर्ने गरिरहेको छ। उसको बुवा (दीपक विष्ट)ले विहानको समयमा गणित सिकाइरहेका छन्। त्यसबाहेक हामीले यो फुर्सदमा उसलाई घरको कामहरू सिकाइरहेका छौं। उसलाई चिया पकाउन, सामान्य लुगा धुन र खाजा बनाउन सिकाइरहेका छौं। अहिले हामीलाई अल्लो लागेको बेला उसलाई नै चिया बनाउन लगाउँछौं। आफूले

खाएको भाँडावर्तन आफैँ माभ्छ। ब्रेकफास्ट पनि आफैँ बनाउँछ। हामीले लकडाउनपछि, छोरालाई दिनभरको डायरी लेख्न लगाइरहेका छौं। दिनभर उसले के गर्‍यो वा के-के भयो भन्ने कुरा साँभ टिपोट गर्छ। यसरी हामीले छोरालाई घर व्यवहारको काम सिकाइरहेका छौं।

म त छोरोसँग खेलिरहेकी छु



मालिका सुब्बा पूर्वमिस नेपाल/टेलिभिजन प्रस्तोता

अहिले छोरो रियो चार वर्षको भयो। ऊ प्रायजसो एकैले खेल्छ, आफ्नो खेलौनासँग। लकडाउनपछि भने हामी पनि उसको खेलमा सहभागी भइरहेका छौं। रियोसँगै खेल्छौं। हामी आमाबुवाले बच्चाका लागि बच्चा हुन सिकनुपर्छ। बच्चाको साथी हुनुपर्छ। उसलाई आँगनमा लगेर साइकलमा चढाउँछु, फुटबल खेलाउँछु। ऊ सानै भएकाले पढ्ने, लेख्ने गराएको छैन। बरु चित्र कोर्न लगाउने, हस्तकला सिकाउने गर्छौं। उसलाई हामी कथा पढेर सुनाउने

गर्छौं, राइम्स गाएर सुनाउने गर्छौं। अहिले धेरै बच्चा घरभित्र भएकाले उनीहरू उदास पनि हुनसक्छन्। तर, उनीहरूलाई भुलाउनका लागि मोबाइल, टिभी हेर्न दिनेभन्दा पनि नयाँ कुरा, हस्तकला आदि सिकाउन सकिन्छ।

गर्ौं। बुटिक सञ्चालन गर्दै आएकी उनी अहिले छोरी संस्कृतिसँग रमाइरहेकी छिन्। 'छोरीलाई घरायसी काम सिकाइरहेकी छु' राधा भन्छिन्, 'सागसब्जी केलाउन, पिज्जा, पानीपुरी, चाउमिन बनाउन जानिसकेकी छिन्।' साथसाथै उनले यो विदाको समयमा छोरीलाई बगैँचाको काममा खटाइन्। छोरी संस्कृतिले फूलहरू रोप्ने, सिँचाइ गर्ने, गोडमेल गर्ने काम गरिरहेकी छिन्। रोजवड स्कुलमा पढिरहेकी छोरीका लागि उनले यस्तो समय तालिका बनाइदिएकी छिन्। विहान र साँभ दुई घण्टा पढाइ। दुई घण्टा व्यायाम। खाना खाइसकेपछि परिवारसँग लुडो, चेस खेल्ने। बाँकी समय खानेकुरा बनाउने र फूलबारी स्थानार्ने। राधा भन्छिन्, 'फुर्सदको समयमा पनि उनलाई हामीले व्यावहारिक कुराहरू सिकाइरहेका छौं।' पारिवारिक परामर्शदाता रमा कार्कीका अनुसार अहिले बालबच्चालाई घरायसी कामकाज सिकाउनु बढी उपयुक्त हुन्छ। विद्यालय वा पाठ्यक्रमभन्दा पनि बाहिरका जीवनोपयोगी कुराहरू सिकाउने मौका हो। कार्की भन्छिन्, 'विद्यालय जान पर्दैन, होमवर्क गर्न पर्दैन भनेर उनीहरूको खाने र सुत्ने तालिका जथाभावी गरिदिनुहुँदैन। दैनिक तालिका मिलाइदिनुपर्छ।' अहिलेका बालबच्चालाई मोबाइल, ल्यापटप, ट्याबजस्ता कुराबाट अलग गर्नु चुनौतीपूर्ण भएको कार्की बताउँछिन्।

सामाजिक मूल्य सिकाउने अवसर
 कैलाशनाथ प्याकुरेल समाजशास्त्री

समाजशास्त्री कैलाशनाथ प्याकुरेलले लकडाउनको कारण बालबच्चामा असामाजिक भावना विकास हुन सक्ने भन्दै निम्न सुझाव दिएका छन्।

- बालबच्चालाई भिडियो च्याटमार्फत भए पनि आफन्त, छिमेकी, नातागोतासँग भलाकुसारी गराउने।
- एकअर्काको सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बुझाउने।
- अनावश्यक डर, त्रासबाट मुक्त राख्ने
- कोरोना भाइरसका अतिरिञ्जित कुराहरू नसुनाउने।
- एकैले बस्न र खेल्न नदिने। परिवारसँग घुलमिल गराउने।

'बालबच्चामा खराब लत लाग्ने जोखिम हुन्छ' उनी सुभाउँछिन्, 'त्यसैले बढीभन्दा बढी समय उनीहरूलाई रचनात्मक काममा लगाउनुपर्छ। साथसाथै आमाबुवा पनि त्यसमा संलग्न हुनुपर्छ।' लकडाउनको कारण घरभित्र बसिरहेका बालबच्चामा खराब प्रवृत्ति विकास हुने जोखिम पनि उत्तिकै रहेको बताउँछिन्, मनोविद् करुणा कुँवर। 'यतिबेला आमाबुवाले रेखदेख गर्ने र उनीहरूसँग बढी समय विताउने गर्नुपर्छ' उनी भन्छिन्, 'यदि त्यसो गरिएन भने खाली दिमाग सैतानको घर भनेजस्तै हुनसक्छ।''

स्वास्थ्य

के शारीरिक सम्पर्कबाट कोरोना सर्फ ?

आगदौड पूर्ण जीवनको दैनिकीबाट केही समय भए पनि राहत पाउँदा, आत्मियता बढाउने तथा यौनजीवनलाई पुनःताजगी गर्ने अवसर पनि हो ।



डा. राजेन्द्र भट्टा



तस्वीर : सटरस्टक

कोरोना भाइरस कसरी सर्फ ?

यो मुख्यतः श्वास-प्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने गर्छ । हामीले खोक्दा, हाच्छियुं गर्दा, सासफेर्दा, बोल्दा हाँफ्ने श्वास प्रणालीबाट सूक्ष्मथोपा निस्कन्छन् र कोभिड-१९ बाट संक्रमित व्यक्तिको हकमा त्यस्ता सूक्ष्मथोपामा यी भाइरस पनि हुन्छन् र उसको श्वास प्रणालीमा प्रवेश पाएपछि सर्ने गर्छ । खोक्दा वा हाच्छियुं गर्दा बोल्दा यस्ता सूक्ष्मथोपा एकमिटर वा सोभन्दा बढी टाढासम्म पुग्नसक्छ । त्यसैले नसरोस् भनेर संक्रमित व्यक्तिले मास्क लगाउने सल्लाह दिइन्छ अनि खोक्दा वा हाच्छियुं गर्दा रुमाल वा पेपर टिसुले छोप्ने वा कुहिनाको भित्री भागमा गर्ने सल्लाह दिइएको छ । त्यसदेखि बाहेक यो संक्रमित सतहमा हामीले स्पर्शमा गरेर अनुहार छोएको हकमा पनि सर्न सक्छ । त्यसैले बारम्बार हात साबुन पानीले धुने वा स्यानिटाइजर लगाउने गर्दा भाइरस नष्ट हुने हुँदा सर्ने सम्भावना कम गर्न सकिन्छ । त्यसदेखि बाहेक विभिन्न व्यक्तिले हातले बारम्बार छोड्ने सतह जस्तै कि फोन, रिमोट कन्ट्रोल, टेबल, धारा, कम्प्युटरको किबोर्ड, ढोकाको ह् याण्डल, रेलिङजस्ता सतहलाई बारम्बार सफा गरिनुपर्छ ।

के यौनसम्पर्क राख्न हुन्छ ?

यो एकान्तवासको दौरानमा कतिपयले यौनसम्पर्क राख्नुभयो होला भने कतिले परहेज । तर, यौनसम्पर्क राख्न हुन्छ कि हुन्न भन्ने प्रश्न भए पनि सोध्न नसकिएको स्थिति धेरैलाई होला । यो नयाँ भाइरस भएको कारणले कतिपय जानकारी अझै पनि आउन बाँकी नै भएकाले एक हदसम्मको अनिश्चितता छ । यति हुँदाहुँदै पनि यदि तपाईं र तपाईंको यौनजोडी सोही घरवासमा एकान्तवास गरिरहनु भएको छ र दुवैलाई यस कोभिड-१९ को संक्रमण छैन र यसको जोखिम पछि छैन भने यौनसम्पर्क राख्न सकिन्छ । हालसम्मको उपलब्ध प्रमाणको आधारमा योनिनिङ्ग वा गुदामैथुनको माध्यमबाट सर्दैन भन्ने नै विशेषज्ञहरूको निर्व्याल छ । त्यसैले यौनसम्पर्क राखेर भरपूर यौन आनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसले अहिलेको एकान्तवासको नियामोपनलाई कम गर्न सहयोग गर्छ नै । भागदौड पूर्ण जीवनको दैनिकीबाट केही समय भए पनि राहत पाउँदा, आत्मियता बढाउने तथा

यौनजीवनलाई पुनःताजगी गर्ने अवसर पनि हो ।

चुम्बनका कुरा

यौन क्रियाकलापको एक अभिन्न भागका रूपमा चुम्बन हुन्छ । थुक, च्यालमा सम्पर्कमा आउँदा यी भाइरस सर्न सक्छ । तपाईंले चुम्बन गरेको व्यक्ति होस् वा तपाईंलाई चुम्बन गरेको व्यक्ति, दुईमध्ये कसैलाई लक्षण देखिए एकान्तवासमा बस्नुपर्छ ।

यौनोद्ग स्पर्शको कुरा

हातले योनि या लिङ्गको स्पर्श गर्नु पनि यौन क्रियाकलापको अभिन्न भाग नै हो । यस्तो बेलामा थुक वा च्यालको सम्पर्कमा आएको हात वा मुखको सम्पर्क अर्को व्यक्तिको नाक-मुखसँग भएको स्थितिमा सर्ने सम्भावनालाई बढाउँछ, भन्ने विर्सनु हुँदैन ।

कण्डमको प्रयोग

यसले यौनसम्पर्कको माध्यमले सर्ने रोग (एचआईभीलगायत अन्य यौनरोग) सर्न तथा गर्भ रहनबाट बचाउँछ । तर, यो श्वास-प्रश्वास तथा अन्तरङ्ग सहवासबाट सर्ने रोग भएकाले कण्डमको प्रयोगले मात्र संक्रमित व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिलाई सर्नबाट जोगाउने कुरा भएन ।

सूचना

तपाईंहरूको यौन र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै समस्या छ भने हामीलाई saptahikhealth@kmg.com.np मा इमेल गर्नुहोस् । हामी सम्बन्धित डा. बाट समाधान दिनेछौं ।

यौन खेलौना

यदि आफैले मात्र प्रयोग गरिएको छ भने सर्ने स्थिति भएन । यदि यौनजोडीको माभ्रमा वा अर्को व्यक्तिले ७२ घण्टा भित्रमा यौन खेलौनालाई प्रयोग गरेको स्थिति छ भने यसलाई साबुनपानीले राम्ररी धुनु पर्छ र त्यसपछि हात राम्ररी धुन पनि विर्सनु हुँदैन । यौन खेलौनामा ह्याण्ड स्यानिटाइजर प्रयोग गर्दा योनिमा पोल्ने भएकाले प्रयोग नगर्ने सल्लाह दिइन्छ ।

यौनसाथी विनाको एकान्तवास

हामीले थाहा नै पाइसक्यौ कि श्वास-प्रश्वासका साथसाथै अन्तरङ्ग शारीरिक

सम्बन्धबाट सर्फ । यदि तपाईं फरक-फरक घरमा बस्नु हुन्छ वा प्रणय सम्बन्ध विकासको क्रममा गरिने भेटघाटमा हुनुहुन्छ भने एकान्तवासमा बस्नुपर्ने बेलामा प्रत्यक्ष रूपमा भेटघाट नगर्नु उचित हुन्छ । भेटघाट नै नभएको स्थितिमा स्पर्श वा यौनसम्पर्कको कुरा त टाढैको मान्नु पर्‍यो । अप्रत्यक्ष रूपमा प्रविधिमाफत सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउने प्रयास गरिरहन सक्नुहुन्छ । यौनसम्बन्धी कुरा पनि प्रविधिको माध्यमबाट साटासाट गर्नसक्नु हुन्छ ।

त्यसदेखि बाहेक यौन आनन्द प्राप्त गर्ने एक उपाय प्रकृतिले नै दिएको वरदानका रूपमा हस्तमैथुन छ, यसको भरपूर फाइदा उठाउन सकिन्छ । यहाँ अर्को व्यक्तिको सामिप्यतामा नआइने हुँदा कुनै संक्रमण हुने कुरै भएन ।

अहिले एकान्तवास हुँदा, कोभिड-१९ को सूचनाको भारले बढाएको चिन्ताको कारणले होस वा दिनचर्यामा आएको परिवर्तनले तनावले मानसिक तनाव बढेको छ र यसबेला कसैको सामिप्यताको चाहना होला । तर, यो बेला नयाँ यौनजोडीको खोजी गर्ने वा बनाउने बेला होइन । यो रोगको लक्षण देखिनुभन्दा पहिले नै संक्रमित व्यक्तिबाट अरूमा सर्नसक्छ । अत्यधिक तनावको स्थितिमा यौन क्रियाकलापमा कमी

आउन सक्छ । तर, यस्तै तनावको कारणले कतिपय स्थितिमा अपनाउनु पर्ने सावधानी नअपनाइने हुनसक्छ । त्यसैले सजगता आवश्यक छ ।

सम्भावित संक्रमित

यौनजोडीसँगको एकान्तवास

मुख-घाँटीका स्वाव अलवा दिसा र रगतमा यो भाइरस देखिने भएकाले संक्रमित व्यक्तिका शरीरबाट निस्कने तरल पदार्थ संक्रमणको स्रोत हुनसक्छ भन्ने कुरालाई ध्यान दिनुपर्छ । आफ्नो यौनजोडीमा संक्रमण भएको वा संक्रमण भएका व्यक्तिसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहेको स्थिति छ भने एकान्तवासमा पनि श्वास-प्रश्वासबाट नसर्ने सबै नै उपायका साथसाथै भौतिक दूरी कायम गर्नुपर्छ । एक मिटरभन्दा बढीको दूरी कायम गर्नुपर्छ, साथीले प्रयोग गर्ने सरसामग्री प्रयोग गर्नुहुन्न । सयन कक्ष, चर्पी र नुहाउने कक्ष पनि फरक गर्नुपर्छ । यदि गर्ने नसकिएको स्थितिमा संक्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरिसकेपछि राम्ररी सफा गर्नुपर्छ । यस्तो कक्ष राम्ररी हावा आउन जान सक्ने हुनुपर्छ । यी तरिका यौनजोडीलाई मात्रै होइन, एकै घरमा बस्ने जोसुकैलाई संक्रमण भए पनि अपनाउनुपर्छ ।

खेलकुद

फेरिएको खेल दैनिकी



आयषा शाक्व



मनडे श्रेष्ठ



अनु अधिकारी



कान्छीमाया कोजु



पारस खड्का

खेल र खेलाडी भनिएपछि, ट्याक्के जोडिएर आउने गर्छ, प्रतियोगिता। खेलाडी कस्ता छन् भनेर नाप्ने एउटै औजार प्रतियोगिता न हो। प्रतियोगिताका लागि अभ्यास त चाहिने नै भयो। त्यसैले खेलाडीको दैनिकीको सबैभन्दा ठूलो विशेषता र महत्त्वपूर्ण पक्ष भनेकै अभ्यास हो। निरन्तर कडा अभ्यासले नै खेलाडीलाई निखार्ने गर्छ र त्यही अभ्यासका बेला बटुलेको अनुभव तथा कौशलताले नै त हो, प्रतियोगिता गर्ने प्रदर्शनको आधार।

कोरोना भाइरस संक्रमणका कारण हाम्रा नेपाली खेलाडीको दैनिकी पनि फेरिएको छ, यसअघि कहिले पनि नचिन्ताउने गरेर। देशमा लागू रहेको लकडाउनका कारण खेलाडी पनि घरमै सीमित भएका छन्। उनीहरूको नियमित रूपमा रंगशाला अथवा अन्य कुनै खेल स्थलमा जाने र अभ्यास गर्ने दैनिक अहिले छैन, त्यो त सम्भव नै रहेन। त्यो अर्थमा नेपाली खेलाडी नियमित अभ्यास गर्न नपाएको पनि एक महिना छुन लागेको छ।

खेलाडीलाई चिन्ता यसैमा हो। अभ्यास भएन भने फेरि पुरानै लयमा आउन

खेलाडीलाई निकै लामो समय लाग्छ। अभ्यास भएन भने खेलाडीले आफू नै कौशलता पनि गुमाउने हुन्छ। यही डर हो, नेपाली खेलाडीको। तर, यस्तो विषम परिस्थितिमा पनि नेपाली खेलाडीले एउटा नागरिक हुनुको अर्थ बिर्सन र घरमै रहे, सामाजिक दूरी कायम राखे। त्यति मात्र होइन, उनीहरूले सामाजिक सञ्जालको मदतबाट समाजलाई जागरुक गर्न पनि बिर्सनन्।

नेपाली एथलेटिक्सकी सदाबहार खेलाडी हुन्, कान्छीमाया कोजु। लकडाउन सुरु भएलगत्तै उनी फेसबुकमा कोरोना भाइरस संक्रमणबारे जनचेतना जगाउन प्रस्तुत भइन्, त्यो पनि परम्परागत हाकुपटासीमा। उनी भक्तपुरकी हुन् र त्यो वेशभूषा भक्तपुरकै मौलिक थियो। उनले प्रयोग गरेको भाषा थियो, नेपाल भाषा। आफ्नो मातृभाषाको मदतले उनले विशेषतः भक्तपुर केन्द्रित भएर छरेको सन्देशलाई धेरैले मन पराए। त्यसको प्रभाव पनि राम्रै रह्यो।

कान्छी आफैका लागि पनि अभ्यासका लागि बाहिर जाने स्थिति थिएन, त्यसैले

उनी घरमै रहिन् र घरमै सम्भवतः सामान्य अभ्यासमा व्यस्त रहिन्। खासमा यो काम गर्ने उनी एक्ला खेलाडी पनि होइनन्। पूरा विश्वमै खेलाडीले लकडाउन र सामाजिक दूरीको स्थितिमा आफूलाई घरमै सीमित राखे र घरमै अभ्यासको क्रमलाई आफू अनुकूल कायम राखे। धेरैले यसको भिडियो सामाजिक सञ्जालमा सेयर पनि गरे। नेपाली खेलाडी पनि यसमा पछाडि परेनन्।

पछिल्लो १३ औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा सबैभन्दा सफल दुई खेलाडी हुन्, कर्राँतेका अनु अधिकारी र मनडे श्रेष्ठ। अनु त लकडाउन सुरु हुन अगाडि ओलम्पिक्स छनोटको तयारीमा थिइन्। त्यसैले खुबै व्यस्त थिइन्, मन लगाएर अभ्यास गरिरहेकी थिइन्। तर, यो सबै रोकिएको छ। अब छनोट पनि कहिले हुने हो, त्यो टुंगो छैन। तर, पनि उनको

मुख्य उद्देश्य भनेको आफ्नो फिटनेसलाई गुमाउन नदिने हो, त्यसैले उनी त्यसमै केन्द्रित रहिन्।

उनी स्नातकोत्तर परीक्षाको तयारीमा पनि थिइन्। त्यसैले उनले आफ्नो अध्ययनलाई निरन्तरता दिइन्। त्योभन्दा पनि ठूलो उनी आफ्नो परिवारसँग खुबै रमाइलो मानेर बिताइरहेकी छिन्। नेपाली खेलकुदकै सबैभन्दा भलाद्मी र मिलनसार अनुका लागि परिवारलाई पर्याप्त समय दिन सक्नु पनि ठूलो उपलब्धि भएको छ। अझ भान्साघरमा सहयोग गर्न पाएकोमा पनि उनी दंग छिन्। उनी भन्छिन्, 'आफूलाई फिट राख्न मैले मेडिटेसनको पनि सहयोग लिइरहेकी छु।'

मनडैले पनि सामाजिक सञ्जालमार्फत आफ्ना शुभचिन्तक सबैलाई कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट बच्न सचेत हुन अनुरोध गरे। आफूलाई भने लकडाउनको यो समयमा फिट राख्न नै व्यस्त राखे। एक प्रकारले भन्ने हो भने उनी सेल्फ ट्रेनिङमा केन्द्रित रहे, अर्थात् उनको रोजाइ रह्यो, स्वः अभ्यास। खासमा खेलाडीले गर्ने नै त्यही त हो। उनले पनि लकडाउनको पूर्ण पालनामा खुसी व्यक्त गरे र परिवारसँग धेरैभन्दा धेरै समय दिन पाएकोमा खुसी रहे।

उनी जस्तै पछिल्लो दक्षिण एसियाली

खेलकुदमा दुई स्वर्ण जित्ने खेलाडी हुन्, तेक्वान्दोकी आयषा शाक्व। दीपक विष्ट र उनको जोडी त नेपाली खेलकुदमै दुर्लभ छ। उनीहरूले पनि लकडाउनको पूर्ण पालना गर्ने काम मात्र गरेनन्, सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्ने भनेर सन्देश पनि दिए। उनीहरूले संयुक्त रूपमा दिएको सन्देशको सार थियो, घरमै रह्यौं, सचेत रह्यौं, अनि स्वस्थ पनि रहौं।

त्यही दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालका लागि पदक जितेर उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने धेरै खेलाडीले आम नेपालीलाई सचेत हुने सन्देश दिनमा पटकै कन्ज्युसाई गरेनन्। चाहे, त्यसमा नेपाली क्रिकेट टिमका कप्तान ज्ञानेन्द्र मल्ल होस, अथवा बास्केटलको राष्ट्रिय टिमका कप्तानद्वय सदीश श्रेष्ठ र सदीना श्रेष्ठ। उनीहरू सबैले केही न केही

घरायसी काम गरेर आफूलाई व्यस्त राखे। यसले एकातर्फ कहिल्यै पर्याप्त समय दिएन भनेर गुनासो गर्ने परिवार पनि खुसी थियो।

लकडाउन अगाडि सबैभन्दा बढी व्यस्त हुने खेलाडीमा एक थिए, लिग विजेता मछिन्द्र क्लबका कप्तान विराज महर्जन। उनी लगातार चार/पाँच महिनादेखि मैदानमा व्यस्त थिए। लकडाउनका कारण उनकै भाषामा उनी एकाएक फुर्सदिला बने। यो समयमा उनले के गरे त ? उनी खासमा आराम गरिरहेका छन्। लगातार फुटबल खेलेर एक प्रकारले उनी थाकेका थिए, त्यसैले आरामका लागि उनले निकै उपयोगी समय पाएका छन्।

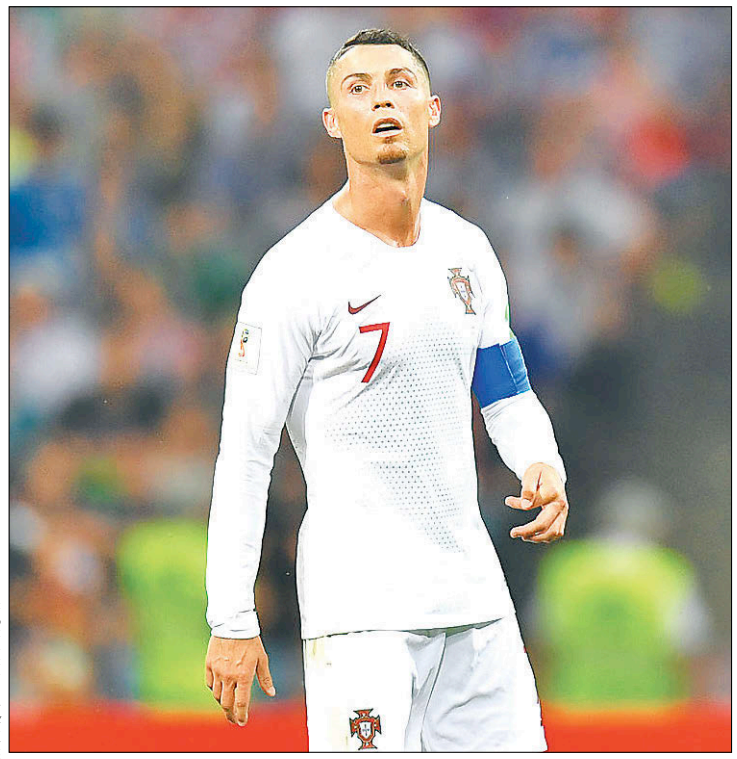
नेपाली खेलकुदका सबैभन्दा ठूला स्टार पारस खड्काले पनि कोरोना भाइरसको संक्रमण रोक्नका लागि सन्देश दिनबाट आफूलाई रोक्न सकेनन्। उनको सन्देश पनि उही थियो, घरमै रह्यौं, सचेत रहौं। उनी जस्तै नेपाली क्रिकेटका धेरै खेलाडी घरमै रहे र सक्दो आफूलाई शारीरिक रूपमा कुनै न कुनै रूपमा सक्रिय राख्न व्यस्त रहे। सबैको चिन्ता आफू नो लय गुम्ना भन्नेमै थियो। तर, सबैले के कामना गर्न बिर्सन भने नेपाली खेलकुदलाई मन पराउनेदेखि आम नेपाली सबै यो विषम परिस्थितिमा सकुशल र स्वस्थ रहौं, यो नै सबथोक हो।

खेलकुद

कोरोनाविरुद्ध सघाउँदै खेलाडीहरू



नेयमर



क्रिष्टियानो रोनाल्डो

विश्वव्यापी रूपमा संक्रमणका रूपमा देखिएको कोरोना (कोभिड-१९) ले विश्वको खेलकुद क्षेत्रलाई ठप्प बनाएको छ। यो संक्रमणविरुद्ध लड्न अहिले अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुदको क्षेत्रमा चर्चित रहेका खेलाडीहरूले ठूलो धनराशी सहयोगका रूपमा हस्तान्तरण गरिरहेका छन्।

फ्रान्सको पेरिस सेन्ट जर्मेन क्लबबाट व्यावसायिक फुटबल खेल्ने नेयमरले कोभिड-१९ को संक्रमण रोकथामा गर्न १० लाख डलर (१२ करोड १० लाख रुपैयाँ) विभिन्न सामाजिक संस्थामार्फत सहयोग गरेका छन्। विश्वको तेस्रो सर्वाधिक पारिश्रमिक लिन खेलाडी रहेका नेयमरले आफ्नो साथी लुसियानो हउकमार्फत दिएका हुन्। ब्राजिलमा सन् २०२२ मा हुने राष्ट्रपति निर्वाचनको एक प्रत्याशीका रूपमा लसियानो पनि रहेको कारण नेयमरले दिएको चन्दाको केही अंश उनले ब्राजिलको गरिब क्षेत्रमा बसोबास गर्ने परिवारमा कोभिड-१९ संक्रमण रोक्न खर्च गर्ने जनाइएको छ।

कोभिड-१९ को संक्रमण फैलिन नदिन, औषधिको अनुसन्धान गर्न र रोकथाममा सहयोग गर्न विभिन्न क्षेत्रका सयौं सेलिब्रिटी अहिले अग्रसर भइरहेका छन्। जसमा खेलाडीहरूले पनि आफूलाई उक्त पक्षमा उभ्याएका छन्। सर्बियाका टेनिस खेलाडी नोभाक जोकोभिक र उनका श्रीमती जेलिनाले १३ करोड ५५ लाख रुपैयाँ सहयोग गरेका छन्। नोभाक जोकोभिक फाउन्डेसनमार्फत उनीहरूले उक्त सहयोग सर्बियामा कोभिड-१९ रोकथामका सामग्रीहरू जस्तो भ्यान्टिलेटर र औषधिजन्य सामग्री खरिद गर्नका लागि दिएका हुन्।

युनाइटेड फाइट क्लबका प्रोफेसनल खेलाडी कोनोर् म्यामग्रेगरले विभिन्न

अस्पतालहरूलाई सुरक्षा उपकरणहरू खरिद गर्न सहयोग गरेका छन्। आइरिस मूलका कोनोर्ले आयरल्यान्डका अर्थ मन्त्रीलाई मेन्सन गरेर ट्विटर गर्दै आफूले १३ करोड रुपैयाँबराबरको कोरोनाबाट सुरक्षित राख्ने सामग्रीहरू लिसेस्टर क्षेत्रका अस्पताललाई उपलब्ध गराउने बचन दिएका थिए।

अर्जेन्टिनाका फुटबलर लियोनल मेस्सी जो हाल स्पेनको बार्सिलोना क्लबबाट प्रोफेसनल फुटबल खेल्ने गरेका छन्। उनले पनि कोभिड-१९ को संक्रमणसँग जुध्नका लागि १० लाख युरो (१२ करोड १० लाख रुपैयाँ) सहयोग गर्ने भएका छन्। मेस्सीले गरेको सहयोग कोभिड-१९ वाट बढी प्रभावित भएको स्पेनको बार्सिलोनामा रहेको हस्पिटल क्लिनिक र उनको जन्मथलो रोसासियोमा कोभिड-१९ को रोकथामका लागि खर्च गरिने भएको छ।

२० पटक ग्राण्डस्लाम टेनिस उपाधि जितेका स्विट्जरल्यान्डका रोजर फेडेरर र उनको श्रीमती मिकाले कोभिड-१९ को संक्रमणमा परेकालाई १० लाख स्विसफ्र्याक (१२ करोड ४० लाख रुपैयाँ) सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता देखाएका छन्। कोभिड-१९ वाट बढी प्रभावित भएका स्विट्जरल्यान्डका परिवारको जीवनस्तर सुधार गर्न उक्त सहयोग रकम खर्च होस् भनेर रोजरले चाहेका छन्। टि वटमार्फत फेडेररले 'प्रभावित परिवारको सहयोगमा यो एउटा थालनी मात्र हो, यो अभियानमा अरू पनि आउने छन्,' भने।

पोर्चुगलका फुटबलर क्रिष्टियानो रोनाल्डो र उनको एजेन्ड जोर्गेन मेन्डिसले संयुक्त रूपमा १३ करोड १० लाख रुपैयाँ (१० लाख युरो) सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता देखाएका छन्। कोभिड-१९ को संक्रमण युरोपमा अत्याधिक परेको र पोर्चुगल पनि प्रभावित रहेको कारण

राजधानी लिस्बनमा रहेको सेन्ट मारिया र पोर्टोमा रहेको सेन्टो एन्टोनियो अस्पताललाई दिने जनाएका छन्। यो रकम उक्त अस्पतालमा विशेष कक्ष स्थापनामा खर्च गरिने जनाइएको छ। यो कक्षमा कोभिड-१९ वाट संक्रमित भएका व्यक्तिहरूलाई मात्र उपचार गरिने अस्पतालले जनाएको छ।

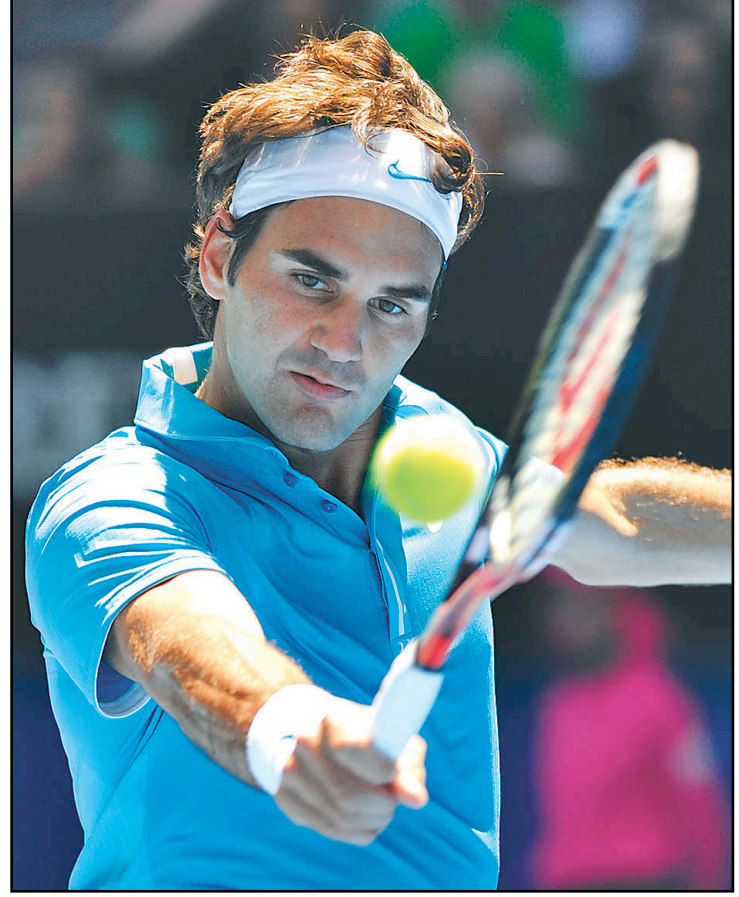
इंग्लिस प्रिमियर क्लब म्यानचेस्टर सिटीका प्रशिक्षक पेप गार्डिओलाले एन्जल सोलर ड्यानियल फाउन्डेसनलाई



लियोनल मेस्सी

१३ करोड १० लाख (१० लाख युरो) सहयोग गरेका छन्। यो सहयोग रकम अहिले कोभिड-१९ को संक्रमणको बेला उपचार सामग्री निर्माणमा खर्च गरिने जनाइएको छ। अहिले युरोपमा बढेको कोभिड-१९ को संक्रमणसँग जुध्न चिकित्सक र विमारीहरूमा औषधि र उपकरणको अभाव देखिएको कारण फाउन्डेसनले सहयोग रकम उक्त क्षेत्रमा खर्च गर्ने जनाएको छ।

नेसनल फुटबल लिगका खेलाडी



रोजर फेडेरर

जेजे वाट र उनको श्रीमती एवं महिला फुटबल खेलाडी क्यालिया ओहाइले ह्युस्टनको खाद्य बैंकलाई सहयोग गर्ने जनाएका छन्। टिवटरमार्फतबाट र ओहाइले ४ करोड २३ लाख ५० हजार रुपैयाँ (३ लाख ५० हजार डलर) सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता देखाएका छन्। उनीहरूले गरेको सहयोग रकम खानेकुराको अभाव भएका व्यक्तिहरूमा १० लाख छक पुऱ्याउन पर्याप्त हुने देखिने बैंकले जनाएको छ।

अमेरिकी बास्केटबल खेलाडी जियोन विलियम्सनले आफ्नो एक महिनाको तलब सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता इन्स्टाग्राममार्फत व्यक्त गरेका छन्। न्यू-ओर्ल्यान्डका खेलाडी जियोनले आफूहरूको खेललाई समर्थन गर्ने, हौसला बढाउने स्मृथी किंग सेन्टरका कर्मचारीहरूको तलबमा खर्च गर्न भनेका छन्। यस्तै क्लेभल्यान्ड काभालियरका खेलाडी केभिन लभले १ करोड २१ लाख रुपैयाँ (१ लाख डलर) सहयोगको घोषणा इन्स्टाग्रामबाट गरेका छन्। आफ्नो टिमको हौसला बढाउन सहयोग गर्ने रकेट मोर्टेग हाउसफिल्डका कर्मचारीहरूले अहिलेको अवस्थामा तलब नपाएको कारण संकटमा परेको कारण आफ्नो सहयोग रकम उनीहरूलाई बाँड्न भनेका छन्।

सेनेगलका फुटबलर साडियो मानेले ६० लाख ५० हजार रुपैयाँ सहयोग गरेका छन्। हाल लिभरपुलबाट प्रोफेसनल फुटबल खेल्ने साडियोले आफूले गरेको सहयोग सेनेगलमा कोभिड-१९ को संक्रमणसँग जुध्नका लागि खर्च गरिने जनाइएको छ।

-एजेन्सीको सहयोगमा

सुदूरपश्चिम महामारीको जोखिममा छ



डा. जगदीश जोशी सेती प्रादेशिक अस्पतालका इमर्जेन्सी विभागका प्रमुख तथा प्रवक्ता हुन् । १४ वर्षदेखि चिकित्सा पेसामा आबद्ध जोशी दुई वर्षदेखि कार्यरत छन् । यतिबेला अस्पतालमा रहेका चारजना कोरोना संक्रमितको उपचारमा खटिरहेका जोशीसँग साप्ताहिकका लागि **महेश तिमल्सिना**ले गरेको टेलिफोन कुराकानी :

यतिबेला सेती प्रादेशिक अस्पतालमा कोरोना संक्रमितहरूको उपचारको व्यवस्थापन कसरी गरिरहनुभएको छ ? यस अस्पतालमा अहिलेसम्म चार जनामा कोभिड-१९ को संक्रमण पोर्जेटिभ देखिएको छ । उनीहरूको अवस्था सामान्य छ । कोभिड-१९ लाई लक्षित गरेरहामीले २४ सै घण्टा स्क्रिनिङ ट्रायज, फिभर क्लिनिक र आइसोलेसन कक्षमा ड्युटी मिलाएर स्वास्थ्यकर्मी, चिकित्सक, नर्स, एसिस्टेन्ट कर्मचारी, हेल्पर स्टाफहरूलाई राखिरहेका छौं । चिकित्सकहरू ए, बी र सी समूह बनाएर उपचारमा खटिरहनुभएको छ । अहिलेसम्म ३० जनालाई आइसोलेसनमा राखेर उपचार गरिसकेका छौं । उहाँहरूको नेगेटिभ रिपोर्ट आएर डिस्चार्ज गरेका छौं । हाल आइसोलेसनमा पाँच जना हुनुहुन्छ । अहिलेसम्म यस अस्पतालबाट ६१ जना थ्रोड स्वाव परीक्षणका लागि पठाइएकोमा ११ जनाको रिपोर्ट आउन बाँकी छ भने ४ जनाको पोर्जेटिभ रिपोर्ट आएर उपचाररत हुनुहुन्छ । बाँकी सबैको नेगेटिभ रिपोर्ट आएर घर फर्किसक्नुभएको अवस्था छ ।

कोभिड-१९ संक्रमित चार जनाको स्वास्थ्य अवस्था अहिले कस्तो छ ? उहाँहरूको अहिलेको स्वास्थ्य अवस्था राम्रो छ । चार जनामध्ये दुबईबाट फर्कनुभएको एकजना सुरुमा खोकी र ज्वरोको लक्षण लिएर आउनुभएको थियो । उहाँ चैत ११ मा अस्पतालमा

भर्ना हुनुभयो, १४ गते उहाँको पोर्जेटिभ रिपोर्ट आयो । रिपोर्ट आएपछि उहाँलाई आइसोलेसन कक्षमा राखेर उपचार गर्यौं । उहाँलाई वीचमा पखालाको समस्या देखियो, अहिले त्यो निको भइसकेको छ । अहिले उहाँको अवस्था सामान्य छ । बाँकी तीनजना लक्षण लिएर अस्पताल आउनुभएको होइन । दुई जनाको क्वारेन्टाइन स्थलमा परीक्षणको क्रममा कोभिड-१९ पोर्जेटिभ देखिएको हो । अर्को एकजना महिला दुबईबाट आउनुभएको पहिलो व्यक्तिकै परिवारको सदस्य हुनुहुन्छ । उहाँहरू तीनै जनाको अवस्था सामान्य छ ।

केही समयअघि दुबईबाट फर्किएका कोरोना संक्रमितले आफूलाई अस्पतालबाट उचित व्यवहार नभएको गुनासो गरेका थिए नि ? यो सबै मिडियाले फैलाएका अफवाह हुन् । कोभिड-१९ का सुरुवाती दिनमा नेपाल सरकार नै पूर्वतयारीमा थिएन । हामी सेती प्रादेशिक अस्पताल मात्रै तयारीमा हुने कुरा नै भएन । हामी पुरानो संरचनामा नै काम गरिरहेका थियौं । विरामीको चाप दिनप्रतिदिन बढिरहेको छ । विरामीको चापको अनुपातमा चिकित्सक र स्वास्थ्यकर्मीको संख्या एकदमै कम छ । त्यही भएर दबावमा काम गर्नुपर्ने अवस्था छ । जब सरकारले लकडाउनको घोषणा गर्‍यो, त्यसपछि विरामीको चापमा केही कमी आयो तर हामीसँग त पुरानै संरचना

छ । हामीले कोभिड-१९ लाई लक्षित गरेर तत्कालै नयाँ संरचना बनाउन सकेका छैनौं । त्यसो भएको हुनाले हामीले कोभिड-१९ का शंकास्पद विरामीलाई भर्ना गरेर राखेका थियौं । त्यसमध्ये एकजनाको पोर्जेटिभ रिपोर्ट आएपछि ती व्यक्तिलाई अन्य शंकास्पद व्यक्तिबाट टाढा राख्नुपर्‍यो । त्यसको व्यवस्थापन तुरुन्तै हुने सम्भावना थिएन । उहाँलाई छुट्टै एउटा कोठामा राखियो, छुट्टै कोठामा राख्दा उहाँमा मनोवैज्ञानिक त्रास उत्पन्न भएको हुनसक्छ । तर, हामी त्यसको व्यवस्थापन गर्दागर्दै केही मिडियाकर्मीहरूले उहाँसँग प्रत्यक्ष कुराकानी गर्नुभए । उहाँ तत्काल आवेगमा आएर केही भन्नुभयो होला । हामीले उहाँहरूलाई इन्टरनेट, तातोपानी, खाना, खाजाको सक्दो राम्रो व्यवस्था गरेका छौं । सुरुवाती अवस्थामा व्यवस्थापनमा केही कठिनाई आए होला तर त्यो ठूलो मुद्दा होइन ।

तपाईंहरू आफैले कतिको चुनौतीको महसुस गरिरहनुभएको छ ? सुरुवातमा निकै चुनौती थियो । हामीसँग सुरक्षाका सामग्रीहरू पनि थिएनन् । पूर्वतयारी पनि थिएन । यो हाम्रा लागि नौलो अनुभव थियो । हामीसँग पुरानो संरचना थियो । त्यसमा पनि सामान्य विरामीहरू आइरहेका थिए । आजको दिनसम्म पनि हामी दोब्बर काम गरिरहेका छौं । एउटा ती सामान्य विरामीलाई पनि हेर्नुपरेको छ भने अर्को कोभिड-१९ का विरामीलाई पनि हेर्नुपरेको छ । तर, जनशक्ति कम छ । अहिलेको अवस्थामा एउटै अस्पतालमा कोभिडका विरामी र पुराना विरामीलाई मिसाएर राख्नु भनेको हाम्रो जस्तो देशका लागि ठूलो दुर्घटना निम्त्याउनु हो ।

अहिले कोभिड-१९ को औषधि पनि पत्ता लागेको छैन र उपचार सामग्री पनि पर्याप्त छैन । यस्तो अवस्थामा कुन पद्धतिबाट संक्रमितको उपचार भइरहेको छ ? कुनै पनि भाइरल रोगहरूको इन्फ्लुएन्स ट्रिटमेन्ट कसैको मात्र हुन्छ । नोबेल कोरोना भाइरस भनेको विश्वकै लागि नयाँ प्रजातिको कोरोना भाइरस हो । यसमा निकै अनुसन्धान र औषधिको अनुसन्धान साथै परीक्षण भइरहेका छन् । त्यसैले अहिलेको अवस्थामा विरामीको लक्षणानुसार नै उपचार गर्ने हो । विरामीलाई जस्तो समस्या हुन्छ त्यसैअनुसार उपचार गरिरहेका छौं । अहिलेसम्म हामीकहाँ गम्भीर अवस्थामा विरामी छैनन् । त्यसैले उहाँहरूको लक्षणको आधारमा उपचार गरिरहेका छौं ।

सुदूरपश्चिम कोरोनाको उच्च जोखिम क्षेत्रका रूपमा छ । सेती प्रादेशिक अस्पतालले कति कोरोना संक्रमितलाई उपचार दिन सक्छ ? हामीसँग अहिले २४ वटा आइसोलेसन बेड छ । सुरुमा २ वटाबाट सुरु गरेर १०

वटा हुँदै २४ वटा आइसोलेसन बेडसम्म विस्तार गरेका छौं । यहाँभन्दा बढाउन सक्दैनौं होला ।

कोरोनाको संक्रमण समुदाय स्तरमा सरेको देखिएको छ, सुदूरपश्चिममा थप जोखिम कस्तो देख्नुहुन्छ ? हामी कोभिड-१९ महामारीको दोस्रो चरणमा गएका छौं । हाम्रै अस्पतालमा भएका चार जना कोभिड-१९ संक्रमितमध्ये २ जना भारतबाट आएर क्वारेन्टाइन स्थलमा बसेको व्यक्तिलाई देखियो । अर्कोचाहिँ विदेशबाट आएको व्यक्तिले आफ्नो परिवारमा सारेको देखियो । यसले पहिलो त लोकल ट्रान्समिसन पनि हुन थाल्यो भन्ने देखायो, दोस्रो भारतबाट आएका व्यक्तिले पनि नेपालमा यो रोग ल्याइरहेका छन् भन्ने कुरा देखियो । सुदूरपश्चिममा करिब डेढ लाख मानिस भारतबाट आएका छन् । ती व्यक्तिहरू कहाँ छन्, कति क्वारेन्टाइनमा बसेका छन्/छैनन् भन्ने कुराको निगरानी गरिएको छैन । त्यसो भएको हुनाले सुदूरपश्चिममा कोभिड-१९ को संक्रमण फैलिने सम्भावना बढी छ । त्यसैले अहिले नै सतर्कता अपनाएनौं भने भोलि ठूलो महामारीको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ।

अस्पतालको व्यवस्थापकीय पक्ष कस्तो छ ?

पहिलाको तुलनामा पीपीईहरू पाइरहेका छौं, तैपनि अपुग नै छन् । अब उपलब्ध भए राम्रो हुन्थ्यो । हामी स्वास्थ्यकर्मीको टोलीले टिम बनाएर काम गरिरहेका छौं । यस्तो अवस्थामा हामी कोरोना संक्रमितसँगको सम्पर्कमा आउने भएकाले हामी पनि क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने हुन्छ । घर जानलाई डर नै हुन्छ । त्यसैले स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई पनि क्वारेन्टाइनमा खाना, बस्नको व्यवस्था गर्ने हो भने राम्रो हुन्थ्यो । साथै सरकारले स्वास्थ्यकर्मीको मनोबल बढाउने खालको गतिविधि ल्याइदिनुपर्‍यो । केही समयअघि लाइसेन्स खारेज गर्ने भन्ने कुरा आएको थियो । त्यसो गर्नेभन्दा पनि अहिलेको अवस्था भनेको मनोबल बढाएर अघि बढ्ने समय हो । सरकारले स्वास्थ्यकर्मीका लागि विभिन्न प्याकेज ल्याउन सक्छ ।

कोरोना संक्रमितको उपचारमा रूढता तपाईंले सँगालेको अनुभव कस्तो छ ? म सुरुवातदेखि नै यसमा लागिरहेको छु । म स्थानीयवासी हुँ तैपनि घर नगएको दुई साता भइसक्यो । आफ्नो र परिवारको सुरक्षाका लागि घरबाहिरै बसिरहेको छु । अब अस्पतालको व्यवस्थापनको अनुभवको कुरा गर्दा सुरुवाती अवस्थामा यसको व्यवस्थापन गर्न निकै कठिनाई थियो । किनभने हामी नै पूर्वतयारीमा थिएनौं र हामीसँग पिपिडको पनि अभाव थियो । कर्मचारीहरू पनि मोटिभेट थिएनन् । जसले गर्दा उहाँहरूलाई बोलाउन, काममा खटाउन पनि समस्या थियो । पहिलेको तुलनामा केही सहज

हुँदै गएको छ तर व्यवस्थापनमा सुधार गर्नुपर्ने कुराहरू पनि धेरै छन् । यो टिम वर्क हो एउटा व्यक्तिले मात्र गरेर हुने होइन । यसमा सबैको सहयोगको अपेक्षा गरेको छु ।

स्थानीय प्रशासन, सुरक्षाकर्मी, राजनीतिक दलबाट कतिको सहयोग पाउनुभएको छ ? संघीय सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय सरकारबीच समन्वयमा कमी भएको जस्तो लागिरहेको छ । सुरक्षाकर्मीहरूमा एक मकिसिमको मनोवैज्ञानिक त्रास छ । मैले केही दिनअघि एउटा प्रहरीको समूहलाई कोभिड-१९ ओरेन्टेसन दिएको थिएँ । पहिलो त, यो रोग कस्तो हो भनेर बुझ्न र बुझाउन जरुरी छ । अहिलेको अवस्थामा यो एक किसिमको युद्ध हो । यो युद्धको आर्मी भनेको त स्वास्थ्यकर्मी नै हो । त्यसो भएकाले स्वास्थ्यकर्मीको आवश्यकता के छुन् र उनीहरूलाई कसरी सहज गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा ध्यान जानुपर्छ । अहिलेको अवस्थामा सरकार र प्रतिपक्ष भनेर बस्नुहुन्न ।

यतिबेला कोभिड-१९ को संक्रमण दोस्रो चरण मानिएको छ । कस्तो अवस्थालाई तेस्रो चरण मानिन्छ ? बाहिरबाट कुनै कोरोना भाइरसको पोर्जेटिभ केस आउनु र त्यो केसले समुदायस्तरमा सार्नु भनेको दोस्रो चरण हो । अब तेस्रो चरण भनेको यो समुदायमा गएर एक समुदायबाट अर्को समुदायमा सर्न थाल्नु हो । यो अवस्थामा कसलाई कोरोनाको संक्रमण छ भन्ने कुरा थाहै हुँदैन । त्यसपछि चौथो चरणमा प्रवेश गर्छ अनि महामारीको रूप लिन्छ । संक्रमितको मृत्यु हुन थाल्छ, नियन्त्रणभन्दा बाहिर जान्छ । जुन अहिले इटली, स्पेनमा देखिएको छ ।

कोभिड-१९ को उपचार गर्दा कतिपय देशले अन्य देशको उपचार शैली अपनाइरहेको छ, नेपालले चाहिँ कुन देशको उपचार शैली अपनाएको छ ? अहिले त हामीले विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)ले दिएको उपचार पद्धतिलाई फलो गरिरहेका छौं । अब हामीले अमेरिका, युरोपको जस्तो उपचार पद्धति लागू गर्न सक्दैनौं । हामीले छिमेकी देश भारतले अपनाएको उपचार पद्धतिसँग नजिक भएर गर्न सक्छौं । समग्रमा हामीले विश्व स्वास्थ्य संगठनले तोकेको मापदण्डभित्र रहेर उपचार गरिरहेका छौं । साथै सुदूरपश्चिममा भारतबाट आउनेहरूको संख्या अलि बढी भएकाले अन्य ठाउँको तुलनामा अलि बढी जोखिमपूर्ण छ जस्तो लाग्छ । तैपनि सरकारले चालेको यो लकडाउनको नियमलाई सबैले पालना गर्ने हो र तत्काल बढीभन्दा बढी मानिसहरूमा कोरोनाको परीक्षण सुरु गर्ने हो भने छिट्टै कोभिड-१९ नियन्त्रणमा आउँछ भन्नेमा विश्वस्त छु ।