



श्रीअन्तु प्रकाशन (प्रा.)लि.

पूर्वाञ्चल



Purwanchal National Daily



वर्ष : २६ ◆ अङ्क : ३१६ ◆ पृष्ठ ४ ◆ बिर्तामोड ◆ विसं २०७८ कार्तिक ५ गते शुक्रवार (Friday, October 22, 2021) नेपाल सम्वत् १९४१ Web : www.purwanchaldaily.com ◆ मूल्य रु : ५/- भारतमा भाह : ४/-



बाढी कारण दुर्घटना भएको बस: लगातारको वर्षासँगै आएको बाढीमा परेर पूर्व-पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत सुनसरीको भोक्राहा नरसिंह गाउँपालिका-५स्थित जनता चौकमा दुर्घटना भएको बस। तस्वीर : अजितकुमार झा, रासस

निर्माणमा भारतीयको भर

बिर्तामोड, कार्तिक ४। बाह्रदशी गाउँपालिकाको गौरवको आयोजनाका रूपमा बडा नम्बर ६ स्थित साधुकाँठ्रीमा 'कञ्चन भ्यू टावर' निर्माण भइरहेको छ। पर्यटन पूर्वाधार अन्तरगत गाउँपालिकाले १२ करोड रुपैयाँको लागतमा क्रमागत बजेटबाट भ्यू टावर निर्माण गरिरहेको छ।

त्यस्तै बाह्रदशी गाउँपालिकाको राजगढ बजारबाट भ्रमा गाउँपालिकाको पन्थापाडा हुँदै भ्रमा बजार जोड्ने हुलाकी मार्ग निर्माणको काम पनि अहिले धमाधम भइरहेको छ। यस अघि हुलाकी मार्ग अन्तरगत भद्रपुर- राजगढ सडक निर्माणको काम सम्पन्न भएको छ। जिल्लामा हुँदै गरेका विकास निर्माण सम्बन्धी यी काम प्रतिनिधि मात्रै हुन्। अहिले जिल्लाभर स्थानीय तहदेखि प्रदेश र संघीय सरकारको बजेटबाट थुप्रै काम भइरहेका छन्। जहाँ धेरै काम गर्ने मजदुर भने भारतीय छन्।

विश्व कोरोना महामारीको कहरमा गुँजिरहेको यो अवस्थामा नेपाल पनि अछुतो छैन। कोरोना कहरकै



बीच पनि दैनिक हजारै युवा नेपालमा भनेजस्तो रोजगारी नपाएको भन्दै विदेशिरहेका छन्। तर,

नेपालमा नै प्रशस्त रोजगारीको सम्भावना देखेर (बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

८० लाखसहित युवक पक्राउ

काठमाडौँ, कार्तिक ४। प्रहरीले स्रोत नखुलेको रु. ८० लाखसहित एक व्यक्तिलाई पक्राउ गरेको छ।

प्रहरी प्रधान कार्यालयका अनुसार मध्यपुर थिमी नगरपालिका-१ लोकन्थलीबाट स्रोत नखुलेको रु. ८० लाखसहित काठमाडौँ कोटेश्वर बस्ने बागलुङ गल्कोट नगरपालिका-१० का ३६ वर्षीय चित्रबहादुर पुन मगरलाई पक्राउ गरेको हो।

लोकन्थली मनहरा आँखा अस्पताल नजिक हुण्डीको कारोबार भइरहेको भन्ने खबर प्राप्त हुनासाथ महानगरीय प्रहरी वृत्त थिमीबाट खटिएको प्रहरीले मगरलाई नियन्त्रणमा लिएको हो। उनको साथबाट वा ४९ प ८५६५ नंको स्कुटर र नगद रु. ३० लाखसहित बरामद गरिएको र अनुसन्धानको क्रममा उनको कोठा तलासी गर्दा थप रु. ५० लाख बरामद गरिएको

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

‘आलोचना होइन, जनतालाई राहत दिने बेला हो’

दमक, कार्तिक ४। नेपाली कांग्रेसकामा प्रवक्ता विश्वप्रकाश शर्मा नेपाली कांग्रेसको १४औँ महाधिवेशन अन्तर्गत प्रदेश, क्षेत्र र जिल्लाको अधिवेशन तिहार सकिए लगत्तै हुने बताएका छन्।

नेपाली कांग्रेसको १४औँ केन्द्रीय महाधिवेशन निर्धारित समयमा हुने या नहुने चर्चा चलिँरहेकै बेला पार्टीका केन्द्रीय प्रवक्ता शर्माले यस्तो बताएका हुन्।

नेपाल प्रेस युनियन माई पश्चिम क्षेत्रीय समितिको आयोजनामा भएको पत्रकार भेटघाट कार्यक्रममा महाधिवेशनबारे छिट्टै केन्द्रीय कार्य समितिको बैठक बसी पार्टीको आधिकारिक निर्णय सार्वजनिक गर्ने प्रवक्ता शर्माले बताए। पार्टीको केन्द्रीय महाधिवेशन मंसिर ९ गते हुने तर अन्य अधिवेशनको हकमा पूर्वनिर्धारित समय हेरफेर हुनसक्ने पार्टीका केन्द्रीय सदस्यसमेत



रहेका प्रवक्ता शर्माले जानकारी दिए।

‘सरकारले १०० दिन गुजार्दै गर्दा सरकारको समीक्षा गर्ने सन्दर्भमा यसबीच १०० दिन आफैमा धेरै समय

होइन तर प्रधानमन्त्रीको रूपमा काम गर्दा १०० दिन पर्याप्त समय पनि हो।’ प्रवक्ता शर्माले सरकारको एकसय दिनको कामको उपलब्धिका विषयमा चर्चा गर्दै भने- ‘नेपालको मात्रै होइन संसारको अन्य मुलुकहरूमा पनि कोरोनाको महामारीको बेला सरकारको आलोचना गर्नुभन्दा सरकारलाई विपक्षीले सहयोग गर्नुपर्ने बेला हो।’

कांग्रेस विपक्षमा रहेको बेलामा कांग्रेसले कोरोना महामारीका बेलामा कम्युनिष्ट सरकारलाई सहयोग पुग्ने गरी ५० लाख रुपैयाँ राज्य कोषमा जम्मा गरेको प्रवक्ता शर्माले स्मरण गराए। ‘विपक्षको बेलामा सरकारले जनताको जीवनलाई केन्द्रमा राखेर कार्य गरेको छ वा छैन विपक्षीले हेर्ने त्यो हो- उनले भने - तर त्यो नहेरी एक सय दिन नपुग्दै विपक्षीले सरकार ढाल्ने कुरा गर्नु

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

सुँगुरको मृगौला मानिसमा !

भापा, कार्तिक ४। अमेरिकाको एक मेडिकल टिमले सुँगुरको मृगौला मानिसमा सफलतापूर्वक प्रत्यारोपण गरेको छ।

अमेरिकाको युनिभर्सिटी अफ लाङ्गोनका डाक्टरको टोलीले सुँगुरको मृगौला मानिसमा प्रत्यारोपण गरेको र यसले अस्थायी रूपमा काम गरिरहेको समाचार संस्था एएफपीले जनाएको छ। यस प्रक्रियालाई नेतृत्व गर्ने डाक्टरले यसलाई ‘सम्भावित चमत्कार’ बताएका छन्।

यो शल्यक्रिया भएको वर्षको सेप्टेम्बर २५ मा भएको थियो। जसमा एक अनुवांशिक रूपबाट संशोधित दाता जनावर र एक ब्रेन डेड (मष्तिष्क मृत) रोगी सहभागी थिए। ती व्यक्तिका परिवारले विज्ञानको प्रयोगका लागि

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

नेपालमा ६१% चिनियाँ खोप

भापा, कार्तिक ४। नेपालमा बुधवारसम्म कुल जनसंख्याको २१.४ प्रतिशतले पूर्ण मात्रा कोभिड खोप लगाइसकेको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले जनाएको छ।

सरकारले असोज मसान्तसम्म लक्षित जनसंख्याको ३० प्रतिशतलाई खोप दिइसक्ने लक्ष्य लिएकोमा कार्तिक ३ गतेसम्म २९.८ प्रतिशतले पाएका छन्।

धनी र गरीब देशबीच खोपको असमान वितरणका कारण कोभिड महामारी लम्बिन सक्ने भन्दै विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले विहीवार सचेत गराएको छ। द पिपील्स च्यारिटीजको ताजा तथ्याङ्कलाई उद्धृत गर्दै डब्ल्यूएचओले जनाए अनुसार विश्वमा सबैभन्दा कम अफ्रिकी महादेशमा खोप पुगेको छ। अफ्रिकाको पाँच प्रतिशतभन्दा कम जनसंख्याले खोप पाउँदा उच्च तथा मध्यम आय भएका अधिकांश देशमा ४०

प्रतिशतले खोप पाइसकेका छन्।

दक्षिण एशियामा कहाँ कति ?

अमेरिकाको जोन्स हकिन्स विश्वविद्यालयको तथ्याङ्क अनुसार दक्षिण एशियाली मुलुकमध्ये पूर्ण खोप लगाउनेहरूको प्रतिशत भुटानमा सबैभन्दा उच्च रहेको छ।

त्यहाँ अहिलेसम्म कुल जनसंख्याको ६५.८२ प्रतिशतले पूर्ण मात्रा खोप पाइसकेका छन्। भुटानपछि माल्दिभ्समा ६५.८२ प्रतिशतले र श्रीलङ्कामा ५८.५६ प्रतिशतले पूर्ण मात्रा खोप पाइसकेको तथ्याङ्क छ।

दक्षिण एशियामा चौथो स्थानमा रहेको नेपालमा कार्तिक ३ गतेसम्म २१.४ प्रतिशतले पूर्ण मात्रा खोप लगाइसकेका छन्। स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका अनुसार नेपालमा पहिलो मात्रा खोप पाउनेहरूको प्रतिशत २८.२ छ।

नेपालपछि भारतमा २०.५५ प्रतिशतले र

‘सन् २०२२ सम्मै महामारी लम्बिने’

काठमाडौँ, कार्तिक ४। विपन्न मुलुकहरूले आफूलाई चाहिने कोभिड खोपहरू नपाइरहेकाले कोभिड महामारी सोचेभन्दा एक वर्ष बढी समय रहन सक्ने विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले चेतावनी दिएको छ। डब्ल्यूएचओस्थित वरिष्ठ अधिकारी डा. ब्रस एल्बर्डले त्यसको अर्थ कोभिड सङ्कट ‘सन् २०२२ को अन्त्यसम्मै मजाले लम्बिने’ देखिएको बताए।

अफ्रिकाको पाँच प्रतिशतभन्दा कम जनसंख्याले कोभिड खोप पाएको छ जबकि

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

पाकिस्तानमा १६.०७ प्रतिशतले पूर्ण मात्रा खोप पाएको जोन्स हकिन्स विश्वविद्यालयको तथ्याङ्कमा छ। बंगलादेशमा अहिलेसम्म ११.४९ प्रतिशतले पूर्ण मात्रा खोप लगाएका छन् भने सबैभन्दा कम अफगानिस्तानमा १.१३ प्रतिशतले मात्रै पूर्ण मात्रा खोप पाएका छन्।

नेपालमा कुन-कुन खोप लगाइँदैछ ?

स्वास्थ्य मन्त्रालयका अनुसार नेपालमा अहिलेसम्म कोभिशील्ड, भेरो सेल, जोन्सन एन्ड जोन्सन, जापानी आस्ट्राजेनेका र स्वीडिश आस्ट्राजेनेका खोप लगाइएको छ।

अनुदान सहयोगमा प्राप्त गर्नुबाहेक नेपालले भारतबाट कोभिशील्ड र चीनबाट भेरो सेल खरिद पनि गरेको छ। खोप अभियान शुरु भएयता कार्तिक ३ गतेसम्म डेढ करोडभन्दा बढी मात्रा खोप लगाइसकेको छ।

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

Holy Basil English School
Arjundhara-5, Laxmipur

JOB OPPORTUNITY

Holybasil School announces the vacancies for the following posts. Interested, Energetic and Dynamic Candidates can apply for the same.

1) Principal (Secondary Level) -1
Qualification: Masters Degree

2) English Language Teacher for the lower secondary level- 2
Qualification: Bachelor's Degree in English

3) Nepali Subject Teacher for secondary level- 1
Qualification: Master's Degree in Nepali.
Preferences will be given to these with excelent English Language, Training and Exeperince.
salary and benifits will be given as per the school rule .

Contact: 9852677693

बिर्ता आयुर्वेद एण्ड फिजियोथेरापी सेन्टर, अष्टाङ्ग आयुर्वेद फार्मसी

दैनिक ओपीडी, क्षारसूत्र, पायल्स, फिसर, फिस्टुला, हाडजोर्नी, प्यारालाइसिस, नशा, माइग्रेन तथा अन्य जुनसुकै रोगको उपचारको लागि सम्पर्क : ९८०६०००३१३/०२३-५९०१६६

नोट: प्रत्येक शनिवार MD डाक्टरको सेवा पनि रहेको छ।



LITTLE FLOWERS' ENGLISH SCHOOL
BIRTAMOD-4, JHAPA

WANTED

If you are dynamic, smart and progressive teacher, with sound academics and experience to back you as an academic professional, LFES is the right place for you. We invite applications for the following posts with **attractive salary.**

S. No.	Level/Post	Subejct/Duty	Qualification
1	Lower Secondary	Maths/Science	B.Sc
2	Accountant (lady)	To collect Fees	BBS/BBA with good computer knowledge.

The candidates must have excellent command over English language. Applicant must possess the qualification mentioned above; with at least **2 years** of working experience (**Fresh candidates are also welcome to apply**). Interested candidates may drop their handwritten application along with their CV's, photocopy of certificates at the school reception latest by **10th of Kartik, 2078 B.S.**

For further details contact **Little Flowers' English School**, Birtamode 4.

Ph No: 023- 540172, 540767, 540191

VACANCY ANNOUNCEMENT

Newton's Education Academy Announces Teachers' Vacancy for the following post:

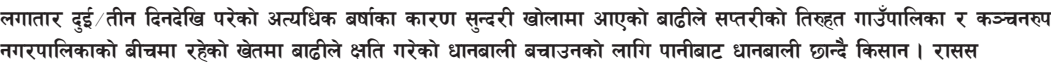
S. No.	Subject	Level	Qualification	Expe.
1	Mathematics	Lower secondary level	B.Sc	2 years
2	Social Studies & Human Value Education	Lower secondary level (VI)	B.A	2 years
3	Science & Mathematics	Primary Level	Bachelor with +2 Science	2 years

- Nepalese citizens with fluency in English language is a must for Mathematics.
- Nepalese citizens with fluency in English as well as Nepali language is a must for Social Studies & Human Value Education
- Good computer operating knowledge is highly preferable.
- Last date of submission of the testimonials along with an application 4th Kartik 2078.

Note: Applicant's also can apply via email newtonschool102@gmail.com

Newton's Education Academy

Birtamode-05, Jhapa | Phone No. 9842623904, 9849607029
Email: newtonschool102@gmail.com



श्रीजन्तु प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित - कार्यालय : बिर्तामोड-१, नेपाल ■ प्रकाशक : भरतलाल गिरी, ■ अध्यक्ष : दोरूप प्रसाई, ■ व्यवस्थापक : चन्द्रकान्त ढकाल (९८४४६४०९५५ / ९८१७९६०९५६) ■ प्रकाशन सहयोगी : भानुप्रसाद शिवाकोटी ■ संपादक : एकराज गिरी
■ अनलाइन संयोजक : नेरेन्द्र ढकाल ■ सह-संपादक : सुरेन्द्र भण्डारी ■ डेस्क संपादक : लक्ष्मण ढकाल ■ लेखा : सोमनाथ भण्डारी ■ कार्यकारी व्यवस्थापक : होमप्रकाश अधिकारी (९८२६३४४४०) ■ बजार व्यवस्थापक : लीला आचार्य (९८१०९४८५७१)
■ प्रोसेसिङ : गोपाल मण्डल ■ प्राविधिक : बन्दी महतारा ■ बजार प्रतिनिधि : गोपाल अधिकारी-९८४२६६९१२/सज्जन श्रेष्ठ ९८०६०३३९५३ ■ कम्प्यूटर : रुपा मुखिया/ सन्तोष अधिकारी (कार्यालय फोन : ०३३-५३१००२/प्रशासन/विज्ञापन : ०३३-५३००४४) Email: purwanchal2052@gmail.com



निर्णय कार्यान्वयनमा ढिलाई नहोस्

विहीबार पनि मौसममा आशातित सुधार देखिएको छैन । पाँच दिनदेखिको बेमौसमी विपत्तिले सय जनाभन्दा बढीको ज्यान लिइसकेको छ, कैयौं बेपत्ता छन् । वर्षासँगैको बाढी पहिरो र डुबानले घरबारविहीन हुने नागरिको संख्या उल्लेख्य छ । पाकेको तथा काटेर पाँजा लगाई थन्क्याउन ठिक्क पारिएको धानबालीमा क्षति पुग्दा अब वर्षभरि परिवारको छाक कसरी टार्ने भनेर कृषकहरू चिन्तामा छन् । बुधबार बसेको मन्त्रीपरिषद्को बैठकले पीडितहरूलाई राहत तथा क्षतिपूर्ति दिने निर्णय गरेको छ । बिहीबार प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवा हेलिकप्टर चढेर सुदुरपश्चिमको क्षति भुम्न भ्रमणमा निस्किएका छन् । नागरिकहरू तीनै तहका सरकारको अभिभावकीय भूमिका खोजिरहेका छन् । अकल्पनीय क्षति व्यहोरेका नागरिकका लागि निर्णय तत्काल कार्यान्वयन गर्नु सरकारको प्रमुख कर्तव्य हो ।

सरकारको निर्णय र प्रधानमन्त्रीको भ्रमण विगतमा भैं औपचारिकतामा सीमित हुनुहुन्छ । सरकारको निर्णयले पीडितले घाउमा मल्हमपट्टी हुने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । तर, तत्काल कार्यान्वयन भएमा । सरकारले बाढीपहिरोमा परी मृत्यु भएका परिवारलाई दुई लाख रुपैयाँ राहत उपलब्ध गराउने, मृतक परिवारमा एक वा त्योभन्दा बढी व्यक्तिको निधन भएमा प्रतिव्यक्ति थप एक लाख रुपैयाँ उपलब्ध गराउने निर्णय गरेको छ । विपद्बाट घर, बहाल नष्ट भएका वा खाद्यान्न बाली तथा जग्गाजमीन तथा व्यवसाय गुमाएका गुजारा चलाउन समस्यामा परेका पाँच जनासम्मको परिवारलाई प्रतिव्यक्ति पन्ध्र हजार रुपैयाँ र पाँच जनाभन्दा माथि परिवार सदस्य भएको परिवारलाई बीस हजार रुपैयाँ उपलब्ध गराउने निर्णय गरेको छ । बाढीपहिरोमा परी घाइते हुनेहरूको उपचारको सबै व्यवस्था सरकारले गर्ने र उपचारमा कमी हुन नदिने निर्णय सरकारले गरेको छ ।

कृषकको बालीको क्षतिको अवस्था अनुसार उचित क्षतिपूर्ति दिने, सडक सञ्जाल, पुल, विमानस्थलमा क्षति भएको भए तत्काल मर्मत गरेर सञ्चालनमा ल्याउने व्यवस्था गर्ने, विपद् व्यवस्थापन कोषमा आवश्यक रकम उपलब्ध गराइ सञ्चालनमा ल्याउने प्रबन्ध मिलाउने, विपद् प्रभावित क्षेत्रमा रोग फैलिन नदिन रोकथामका आवश्यक उपायहरू अपनाउने, विपद् प्रभावितहरूको उद्धार तथा राहत कार्यमा सहयोग र समन्वय गर्न प्रदेश, स्थानीय तहलाई अनुरोध गर्ने पनि निर्णय गरेको छ । उता यस्तै विपत्ति व्यहोरेको भारतमा दिल्ली सरकारले बेमौसमी वर्षाका कारण पीडित बनेका किसानलाई क्षतिपूर्ति स्वरूप प्रति हेक्टर पचास हजार भारु दिने घोषणा गरेको समाचार आएको छ । भारतले कृषकका हरेक समस्यालाई प्राथमिकतामा राख्दै आएको छ । तर, नेपालमा त्यसो हुन सकिरहेको छैन । यसर्थ पनि यो विपत्तिमा परीक्षाको क्षणमा उभिएको छ सरकार ।

एकातिर नेपालको सरकारी संयन्त्र अपेक्षाकृत सुस्त र संवेदनहीन छ भने अर्कोतर्फ विगतको अनुभवका आधारमा भन्दा विपत्तिका बेलामा पनि पीडितको आवश्यकताभन्दा आ-आफ्नो स्वार्थमा ध्यान दिएको देखिन्छ । हवाई निरीक्षणमा खर्चिने रकम र साधन पीडितको प्रत्यक्ष सहयोगमा लगाइनु पर्छ । बाढी लगायत विभिन्न विपत्तिमा परेका नागरिकको सहयोगमा संघीय सरकारले प्रायः कञ्जुसी र ढिलासुस्ती गर्दै आएको छ । राज्यको ढुकुटीमा पैसा थुप्रिएर जनताको कल्याण वा देशको अर्थतन्त्र गतिशील हुने होइन । बजारमा पैसा खेल्न पाएमात्र सरकारको ढुकुटीमा पनि थपिएर फर्कने हो । यसैले सरकारले पीडितहरूको उद्धार र पुनःस्थापना तथा क्षतिपूर्तिमा खर्च गर्न कञ्जुस्याई र ढिलाइ गर्नुहुन्छ । यो बेला सबैखाले स्वार्थबाट माथि उठेर निर्णय तत्काल कार्यान्वयन गरी सरकार नागरिकको अभिभावक भएको वास्तविक अनुभूति गराइनुपर्छ ।

तपाईं हामी भन्दै आइरहेका हुन्छौं दिनको संकेत विहानले देखाउँछ । त्यसैले विहान जस्तो कर्म गर्छौं त्यसको प्रभाव दिनभरि रहन्छ । शास्त्रमा पनि लेखिएको कुरा हो । हामीले दैनिक जिवनमा अनुभव लिँदै आएका पनि छौं । कतिपय हाम्रा त्यस्ता सौखिन बानी हुन्छन् । वा लत हुन्छ जसले हाम्रो जीवन थाहै नपाई प्रभावित बनिरहेको हुन्छ ।

दिनभरको काम शुभ बनाउन विहान केही सकारात्मक सोच र कार्य गर्नु अनिवार्य छ । तपाईंको दिन शुभ रहने र आर्थिक अवस्थामा सुधार आउने विश्वास छ । अरु केही नभए पनि कम्तिमा दिनभर मुड फ्रेस त हुन्छ । स्वास्थ्य राम्रो त होला ? तपाईंले यी १५ वुँदा वाहेक अरू अरु पनि बुझ्न सक्नुहुन्छ । विहान उठेर के गर्ने, के नगर्ने भन्ने जानकारी थाह पाइ रखौं ।

- तपाईं विहान ढिलासम्म नसुत्नुस् । ब्रम्हमूर्तको समयमा उठ्ने बानी बसाल्नुस् । सूर्य उदाउनु अगाडि उठ्नु अत्यधिक जैविक दृष्टिले राम्रो मानिन्छ । सधैं यस्तो बानी अपनाउँदा व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा शारीरिक सन्तुलन बस्दछ ।

- विहान उठ्ने बित्तिकै मोबाइल नछुनुस् । वादविवाद गर्ने काम नगर्नुस् । किनकि तपाईंको दिनको शुरुवात त्यसरी नै हुन्छ ।

- विहान कसैमाथि रिस नपुर्खुस् नदेखाउनुस् । कसैले काम विगारे पनि नरम बनिदिनुस् । सकारात्मक हुनुहोस् । अपशब्द त बोल्दै नबोल्नुस् ।

- विछ्यौनामै पल्टेर टीभी, मोबाइल हेर्ने बानी छ भने त्यो त्याग्नुहोस् । जहाँ हत्या, हिंसा, बलात्कार वा अन्य जघन्य अपराधका समाचारहरूले बढि स्थान पाएका हुन्छन् । अब त्यस्ता विषयले तपाईंको दिनको खराब शुरुवात गर्दछ । आफू प्रभावित भइन्छ । त्यस्ता समाचारबाट सकेसम्म

टाढै हुनु बेस् । यर्षाण सकारात्मक सामाचार केही हेर्न भने सकिन्छ ।

- उठ्ने बित्तिकै ऐना नहेर्नु होला । धेरैको यो बानी हुन्छ । यसलाई सुधार्नुहोस् । यसले तपाईंको शरीरमा धेरै मात्रामा नेगेटिभ ऊर्जा, रोगको सम्भावना र भयको



कोभिड महामारीमा सामाजिक सञ्जालको भूमिका



भरत गौतम

विश्वमा देखिएका प्लेग, सार्स, इबोला जस्ता रोगहरूको प्रकोपले महामारीको रूप लिएको थियो । एक क्षेत्रबाट अर्को क्षेत्रमा सहजै सर्ने वा बिस्फोटको रूपमा देखिई आम मानिसको जीवन अस्वस्थ भई मृत्युदर बढ्दै जाने स्थितिलाई महामारी भन्ने गरिएको छ । नागरिकको जनजीवनमा अन्त्यारो अवस्थाको अनुभूति हुनु, जनधनको क्षति हुनु र नियन्त्रण गर्न वा व्यवस्थापनमा कठिनाई आउनु महामारीको संकेत हो । यस्तो स्थितिमा नागरिकहरूको स्वास्थ्यमा असहजता आई स्वास्थ्य व्यवस्थापन गर्न कठिनाई हुने र स्वास्थ्य संकटको अवस्था पनि आउन सक्छ । महामारीले धेरै क्षेत्रलाई असर पारी जनजीवनमा काबु बाहिरको अवस्था सामना गर्नुपर्ने परिस्थिति सृजना हुन सक्छ । यस्तो विषम परिस्थितिमा मानिसको जनजीवनमा डर, त्रास र भय सृजना भई नागरिकमा मनोवैज्ञानिक असरहरू देखिन सक्छ । माहामारी काबु बाहिरको अवस्था आएमा स्वास्थ्य संकटकाल लगाई परिस्थितिलाई नियन्त्रणमा लिनुपर्ने पनि हुन सक्छ ।

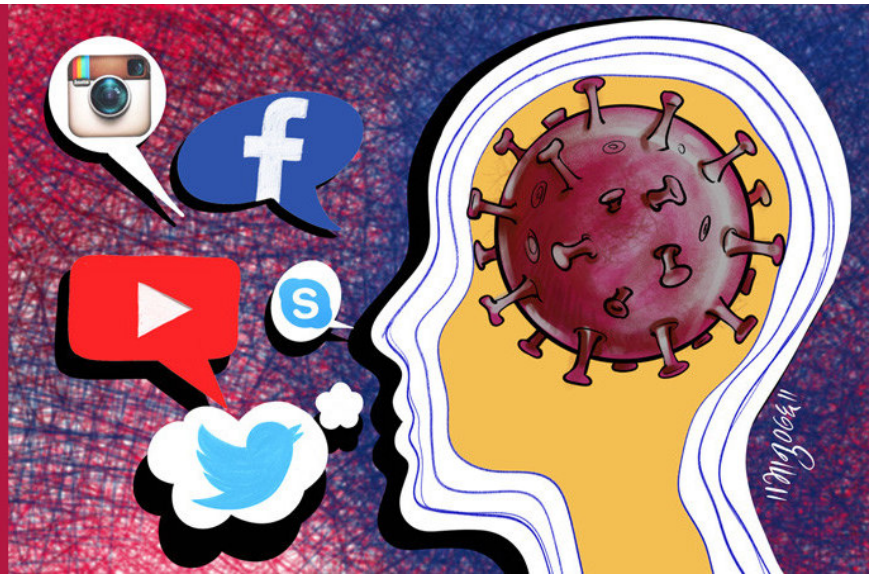
हाल विश्व समुदायले कोभिडको महामारीलाई सामना गरिरहेको छ । प्रायः सबै मुलुकहरू कोभिडको महामारीसँग जुधिरहेका छन् । केही राष्ट्रले कोभिडको महामारी आउने अवस्थासँग सतर्क हुने रणनीति तय गरी कोभिड महामारीलाई नियन्त्रण गर्न सफल भएको अवस्था पनि छ । कुशल शासन प्रणाली नभएका, स्रोत र साधन न्यून भएका तथा नागरिक सबल हुन नसकेका मुलुकहरू कोभिडको असरबाट आक्रान्त छन् । जिम्मेवारी बोध गर्ने राजनीति प्रणालीको अभाव, विपद् व्यवस्थापन गर्ने सिपको कमी, नागरिक सचेतनाको कमी र कोभिडविरुद्धको खोपको अभावका कारण कोभिड महामारीको बढ्दो अवस्था रहेकोमा हाल खोपको प्रभावकारीता वा अन्य कारणले कोभिडको असर घट्दो वेभमा रहेको देखिएको छ ।

नेपालको संविधानमा सूचनाको हक र स्वास्थ्य सम्बन्धी हकलाई मौलिक हकरूपमा राखिएको छ । महामारी रोकन संक्रामक रोग नियन्त्रण ऐन कार्यान्वयनमा छ । केन्द्रीय तहमा केन्द्रीय व्यवस्थापन समिति र जिल्लामा जिल्ला कोभिड व्यवस्थापन समितिको व्यवस्था गरी कोभिड नियन्त्रणमा जोड दिइएको छ । कोभिड नियन्त्रण गर्न विभिन्न नीति र कार्यविधि बनाइ लागू गरिको छ । विभिन्न शासकीय अंगहरू कोभिडविरुद्ध एकजुट भई लागेका छन् ।

महामारीमा नागरिकलाई सू-सुचित गर्न सूचना र सञ्चारको द्रुतो भूमिका रहन्छ । आम नागरिकलाई महामारीविरुद्ध सतर्क राख्नु, स्वास्थ्य मापदण्डको पालना गराउनु, महामारीविरुद्ध सहयोग र सद्भाव राख्ने, नागरिकलाई सकारात्मक सूचना र सन्देश प्रवाह गरी सचेत बनाउनु, शासन नागरिकमैत्री गराउन शंखघोषको

भूमिका निर्वाह गर्ने र सबै क्षेत्रलाई महामारीमा सतर्क भई सकारात्मक वातावरण बनाउन सञ्चार क्षेत्रले आफ्नो दायित्व निर्वाह गर्नुपर्दछ । महामारीमा सही सूचना र सन्देश प्रवाह गरी नागरिक सशक्तिकरण गर्ने जस्ता कामहरू सञ्चार गर्नु सञ्चार क्षेत्रको दायित्व पनि हो । यस्तो अवस्थामा सञ्चार क्षेत्रले महामारीविरुद्ध होसियारी र सतर्क गराउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुपर्दछ । आम सञ्चार क्षेत्रमा सामाजिक सञ्जालको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । सामाजिक सञ्जाल महत्वपूर्ण सूचना र सन्देशलाई प्राप्त गर्न, प्रतिक्रिया दिने र अरुलाई सूचना प्रवाह गर्ने उपयुक्त माध्यम पनि हो । आधुनिक सूचना र सञ्चारको क्षेत्रमा समाजिक सञ्जालले सूचना र सन्देशलाई सबैको पहुँचमा पुर्‍याउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ ।

सञ्चार क्षेत्रमा सामाजिक सञ्जालले धेरै सकारात्मक प्रभाव पारेको छ । समाजिक सञ्जालका विभिन्न रूप भएता पनि बढी प्रयोग हुने युट्युब, ह्वाट्सअप, फेसबुक, ट्वीटर, इन्स्टाग्राम, टिकटक रहेको पाइन्छ । यी सामाजिक सञ्जालबाट सूचना र सन्देशहरू पोष्ट गर्ने, सूचनाहरू तुरुन्त पाउने, प्रतिक्रिया दिन सकिने, आफ्नो सञ्जालमा सूचना र सन्देश सेयर गर्न सकिने सुविधाहरू



हुन्छन् । सूचना र सन्देशहरूको भरपूर उपयोग गरी सूचनाबाट अधिक फाइदा लिन सकिन्छ । कोभिडको महामारीमा सामाजिक सञ्जाल सूचना र सन्देश प्रवाह गर्ने प्रभावकारी माध्यम पनि हो । मानिसको जमघटलाई निरुत्साहित गरी महामारीविरुद्धका सूचना प्रवाहबाट आम नागरिकलाई सूसुचित गर्न सकिन्छ । कोभिड प्रभावितलाई सामाजिक सञ्जाल मनोरञ्जनको साधनको रूपमा उपयोग गरी फाइदा लिन मद्दत पुग्छ ।

विश्वमा देखिएको कोभिड महामारीले मानिसको निकटताको बदला दूरात र एक्लोपनलाई प्रेरित गरेको हुँदा यस्तो अवस्थामा सामाजिक सञ्जालको सदुपयोगले एक्लोपनको साथी भई कोभिडको संक्रमण बढ्न नदिन जोड दिएको छ । कोभिडको महामारीविरुद्धका असल अभ्यासका सूचना र सन्देशहरू तुरुन्तै हेर्न सकिने र अरुलाई पठाउन सकिने हुँदा महामारीविरुद्ध प्रतिकार्य गर्न तथा मानिसको आनीबानीमा सुधार गर्न मद्दत गरेको अनुभूति भएको छ । कोभिडका बारेमा आएका तथ्यपूर्ण

सूचना र सन्देशले कोभिडका विरुद्ध मनोबल बढाएको छ र स्वास्थ्य सतर्कता अपनाउन प्रेरित गरेको छ । अस्वस्थ अवस्थामा रोमान्टिक वातावरण बनाइ तनाव मुक्त राख्न समाजिक सञ्जाल अचुक अस्त्रको रूपमा लिइएको पाइन्छ । विश्व समुदायमा कोभिडविरुद्धका ताजा खबरहरू सुन्न र देख्न सामाजिक सञ्जाल उपयुक्त साधन भएको छ । बिरामी अवस्थामा औषधि प्रयोग गर्ने, के खान हुने र नहुने, बिरामी अवस्थामा पालना गर्नुपर्ने विषय जस्ता सूचना प्राप्त गर्न सामाजिक सञ्जालले सहयोग पुर्‍याएको छ ।

सामाजिक सञ्जालले विकृतिहरू फैलाएको आरोपहरू धेरै छन् । कोभिड महामारीमा नकारात्मक सूचना र सन्देश प्रवाह गरी मानिसमा तनाव फैलाएको, गलत सूचना र सन्देश प्रवाह गरेको, महामारीको अफाह फैलाएको जस्ता आरोपहरू छन् । यस्तो अवस्था सामाजिक सञ्जालको नियमनको कमजोरीका कारण भएको हो भन्ने आरोप छ । नियमन गर्न कानूनको अभाव, नागरिकको न्यून जिम्मेवारीबोध, दण्ड र सजायको अवस्था कमजोर आदि कारणले सामाजिक सञ्जालको फाइदा लिन नसकेको अवस्था एकातिर छ भने अर्कोतिर मानिसहरू नकारात्मक सूचना र सन्देशमा भुल्न थालेको

विषयहरूमा सामाजिक सञ्जालबाट सहयोग लिन सकिन्छ । स्वास्थ्य क्षेत्रको आफ्नो सञ्जालमा तुरुन्त सूचना पुर्‍याउन र प्राप्त गर्न भरपर्दो माध्यम समाजिक सञ्जाल हुन सक्छ । यी सबै कोभिड महामारीविरुद्धका कुशल व्यवस्थापनका अस्त्र हुन् । आमनागरिकले आफूलाई सबल बनाउन सामाजिक सञ्जालका सूचना र सन्देशहरूबाट राम्रा कुराहरू ग्रहण गर्ने र आनीबानीमा सुधार गरी कोभिड महामारीबाट जोगिने विषयमा सक्रियता देखाउनु पर्दछ । एकआपसमा सहयोग र सद्भावले मानवताको दुःख र मर्मलाई कम गर्ने हुँदा ती विषयमा सामाजिक सञ्जाललाई उपयोग गरी आपसी सहयोग बढाउन जोड दिनुपर्छ । महामारीमा प्रभावित बिरामीले सामाजिक सञ्जालका सूचना र सन्देशबाट स्वास्थ्य पीडा कम गर्ने स्रोतका रूपमा लिई सोही अनुसार आफूलाई सक्रिय बनाउनु आवश्यक छ । सामाजिक सञ्जालका नकारात्मक सूचना र सन्देशबाट टाढा रही बिरामीले आफ्नो आत्मबल हास गराउने काम गर्नुहुँदैन ।

स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाहरूले कोभिड महामारीको जोखिमलाई कम गर्न एवम् स्वास्थ्य संस्था र नागरिकबीचको असल सम्बन्ध कायम गर्न उपयुक्त सूचना र सन्देशलाई ग्रहण गरी काम गर्ने तौरतरिकामा सुधार गर्दा राम्रो परिणाम आउन सक्छ । विश्वका स्वास्थ्य संस्थाहरूले कोभिडविरुद्ध गरेका असल अभ्यासहरूको सामाजिक सञ्जालमा खोजी गर्ने र असल कामको बिरामी उपचारमा अनुकरण गर्नु/गराउनु पर्दछ । स्वास्थ्य सम्बन्धी भेटिएका राम्रा र अनुकरणीय कामको अरुलाई उपयोग गर्न सूचनाका रूपमा सामाजिक सञ्जालमा पठाउनु बनी बसाउनु पर्छ ।

कोभिड महामारी एउटा आपतकालीन अवस्था हो । यस्तो स्थितिमा तनावले गर्दा कोभिड महामारी व्यवस्थापन सिपमा कमी-कमजोरीहरू देखिन सक्छन् । आफ्नो सिप र क्षमताले काम गर्दा अपुरो र पर्याप्तता हुन सक्छ त्यसैले अरुले गरेका सफल अभ्यासहरूको अनुकरण गरी आफूलाई सक्षम र योग्य बनाइ सेवा गर्दा अधिक सन्तुष्टी प्राप्त हुन्छ ।

कोभिड महामारीको दोस्रो लहरपछि तेस्रो लहर आउने अनुमान गरिएको छ । तेस्रो लहर भन्नु कठिन हुने अनुमान छ । यस्तो स्थितिमा कसरी सुरक्षित हुने विषयमा सूचनाहरूको आवश्यकता पर्दछ । ती सूचनाहरू सामाजिक सञ्जालबाट प्राप्त हुन सक्छन् । कोभिडको तेस्रो र चौथो लहरको जोखिम कम गर्न आजबाट होसियारी अपनाउन सामाजिक सञ्जालको भरपूर उपयोग गर्न सकिन्छ । कोभिडको नयाँ भेरियन्ट आउन सक्ने र उक्त भेरियन्टका बारेमा थप जानकारी सामाजिक सञ्जालबाट लिन सकिन्छ । कोभिडको आउने लहरमा हुन सक्ने संक्रमण र त्यसको प्रतिकार्यका लागि संस्थागत र व्यक्तिगत सचेतता अपनाउन तथा राम्रो तयारी गर्न सामाजिक सञ्जालबाट सहयोग लिन सकिन्छ ।

कोभिडको वेध कम भएता पनि यसको जोखिम कम गर्न सकिएको छैन । कोभिडविरुद्ध वास्तविक सूचनाहरूसँग मानव समुदाय नजिक रहनु पर्दछ । सामाजिक सञ्जाल असल अभ्यास ग्रहण गर्ने माध्यम हुन सक्ने हुँदा यसको उपयोग बढाइ कोभिडको विपद् जोखिम न्यूनीकरण गर्न जोड दिन तत्पर हुन आवश्यक छ । आमनागरिकले पनि कोभिड महामारी जस्तो असहज परिस्थितिलाई सहज स्थितिमा ल्याउन सामाजिक सञ्जालका राम्रा सन्देश र सूचनालाई ग्रहण गरी आफूलाई सबल बनाउन जोड दिनु पर्दछ । स्वास्थ्य

बिहान उठेर के गर्ने, के नगर्ने ?

सम्भावना बढी शरीरमा उत्पन्न गराउँछ । वरु अफिस जाने समयमा वा फ्रेस भएर ऐना हेर्दा उपर्युक्त हुने विग्रहरू बताउँछन् ।

- उठ्ने बित्तिकै घरको छत, बार्दलीमा गएर आफ्नो कमलो छायाँ वा अरु व्यक्तिको पनि हेर्दै नहेर्नुहोस् । छायाँ हेर्नाले पनि ऊर्जा नेगेटिभ बनाइदिन्छ तपाईंको शरीरमा ।

- जनावरहरूको तस्वीर र फोटो कोठामा राख्नु भएको छ भने कृपया हेरेर नबस्नुहोस् । शास्त्रीय ढंगले जनावरहरूको तस्वर हेर्न उचित मानिएको छैन बिहानै ।

- दूध हालेको चिया खाँदै नखानुस् । यसले स्वास्थ्य खराब बनाउँछ । ग्यास्ट्रिक बढाउँछ । ग्यास्ट्रिकले अल्सर, अल्सरले क्यान्सर हुन सक्छ । आजकाल त अफ वेड टी अर्थात् ओछ्याउनेमै चिया खाने धेरैको बानी हुन्छ । त्यो राम्रो होइन । वरु बिहान मनतातो सबैभन्दा उत्तम हुन्छ । बिहानै मसलेदार खाना, खैनी चुरोट र चिया छुँदै नछुनु राम्रो । अब तपाईं जे खानुहुन्छ, त्यस्तै बन्दै जानुहुन्छ । विचार गर्नुहोस् ।

- बिहान कालो चिया पिउनुहोस् वा तुलसीको पातको चिया । चिया चिनीको सट्टामा सख्खर राम्रो । तर, दूध हालेको चिया तपाईंको दिनको खराब शुरुवात मात्रै होइन, त्यो बानीले जीवनभरै रोगी बनाइदिनसक्छ ।

- तुलसीमा जल चढाउनु दिनहुँ बिहान नुहाईधुवाई गरेपछि तुलसीको बोटमा जल चढाउनाले देवी-देवताको कृपा प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास छ । जुन घरमा तुलसी हुन्छ त्यसको रेखदेख हुन्छ दिनहुँ पानी चढाइन्छ

त्यहाँ सुख, समृद्धि प्राप्त हुन्छ । तुलसीलाई भगवान विष्णुको प्रतिक मानिन्छ ।

- सूर्यलाई जल चढाउनु शास्त्रहरूमा भनिएको छ जो मानिस दिनहुँ सूर्यलाई जल अर्पित गर्छ । घर परिवार वा समाजमा उसको मान-सम्मान हुन्छ । राम्रो स्वास्थ्यको लागि पनि यो कार्य गर्नु अनिवार्य मानिन्छ । अनुहारको चमकता बढ्छ । स्वास्थ्य सम्बन्धी धेरै कुरा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

- गाईलाई रोटी खुवाउनुहोस् सक्नु हुन्छ भन्ने बिहान खाना बनाउने समयमा पहिलो रोटी गाईलाई खुवाउनुहोस् । हरदिन गाईलाई रोटी खुवाउन सकियो भने कयौं समस्याहरू हट्दै जाने विश्वास छ । घरमा अन्न र धनको कमी हुन पाउँदैन भनिन्छ ।

- योग एवम् ध्यान गर्नुहोस् लामो समयसम्म स्वस्थ रहन र शरीरलाई फुर्तिलो बनाइ राख्नको लागि स्वस्थेष्ट उपाय भनेको योगा हो । योगाले शरीरलाई धेरै किसिमका विमारीहरूबाट बचाउँछ । मानसिक स्थितिमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ । ध्यानले कोधलाई नियन्त्रण गर्छ । मानसिक तनावबाट मुक्ति दिलाउँछ । शरीरलाई रोगसँग लड्ने क्षमतामा बृद्धि गर्छ ।

- घरको मन्दिरमा पूजा गर्नुहोस् हरेक दिन बिहान घरमा आफूले स्थापना गरेको मन्दिरमा दिव्यो बालु अगरवत्ती जलाउनु उत्तम कार्य मानिन्छ । दिव्योको उज्यालो र अगरवत्तीको धुँवाले घरको वातावरणका नकारात्मक ऊर्जा खत्तम हुन्छ भन्ने हरेक दिन बिहान घरमा बत्ती बाल्नाले वास्तुका अनुसार पनि कयौं दोषहरू हट्छन् । अर्थ- डक्ली

क्षतिको निरीक्षण गर्दै नगर प्रमुख शिवाकोटी

मकर (मो. ज. जि. खि. खु. खे. खो. गा. मि) -
बलजपत्नीले लक्ष्मणा पुनः समस्या पर्वे हुंदा बुद्धिको
उपयोगले काम लिने चेष्टा गर्नुहोला । आत्मसम्मानका
लागि मौन रहनु वेस होला ।
कुम्भ (गु. जे. गो. सा. सि. सु. से. सो. दा) -
व्यवहारले समेटेन नसक्दा शुभचिन्तकहरू टाढिन सक्छन् ।
अपराधन्तरि गोपनीयतामा विशेष सजग रहनुहोला ।
मीन (दि. दु. थ. भ. ज. दे. दो. च. चि) -
प्रतिस्पर्धीलाई कमजोर ठान्दां व्यथैमा दुःख पाइनेछ ।
वनजमा संयम रहदै गरिएको युक्तिपूर्ण व्यवहारले फाइदा
दिलाउनेछ ।