OPEN MIC NEPAL
Listen. Verify. Report

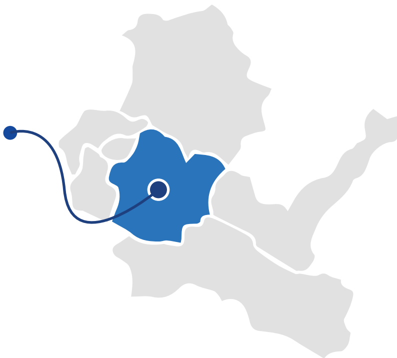
अङ्क ५३
असोज ११, २०७२

ओपन माईक नेपालबुलेटिनको तेह्रौँ अङ्कमा स्वागत छ। 'ओपन माईक' भूकम्प प्रभावित जिल्लामा चलेका हल्लाहरु तथा अन्योलपूर्ण सवाललाई एक ठाउँमा ल्याई त्यसभित्रको यथार्थ पत्ता लगाएर मानवीय सहयोगका काम गरिरहेका संघसंस्थाहरु, सञ्चार माध्यम एस्थानीय समूदायलाई सहि सूचना पुऱ्याउनमा केन्द्रित छ। हल्ला फैलिएर क्षति हुन नपाउँदै हल्ला र यथार्थ छुट्याएर सञ्चार माध्यमहरु र भूकम्प पिडितको हितमा काम गर्ने संघसंस्थाहरुलाई उपलब्ध गराउनु हाम्रो ध्येय हो।

सवाल

जैसीथोक, काभ्रेपलाञ्चोक

"भूकम्प प्रतिरोधी घरको प्रविधिबारे थाहा छैन। जान्न पाए हुन्थ्यो।"



जवाफ

भूकम्प प्रतिरोधी प्रविधि भनेको भूकम्पले घर भत्किएर हुनसक्ने क्षति न्यूनिकरण गर्ने र भूकम्प थेग्ने गरी घर बनाउने विधि हो।

भूकम्प प्रतिरोधी घरका विभिन्न प्रविधि छन्। नेपालका लागि उपयोगी केहि प्रविधिबारे जानकारी यहाँ दिइएको छ।

घर बनाउँदा घरको जग, भित्ता र छानाको जोडाइ र बन्धन बलियो छ भने त्यस्तो घरलाई भूकम्पले कम क्षति गर्छ।

इट्टा, ढुंगा, ब्लक मध्ये जेसुकै सामग्री प्रयोग गरेर पनि भूकम्प प्रतिरोधी घर बनाउन सकिन्छ। जुन सामग्री प्रयोग गरे पनि घरको चारै भित्ता एकआपसमा र भुईं र छानासँग बलियो गरी कसिएको हुनुपर्छ। त्यसका लागि भुईं, झ्याल राख्ने तह, झ्यालको माथिल्लो भाग र घरको चारै कुना वा सुरमा बलियो काठ, बाँस वा फलामको रडको प्रयोग गर्नुपर्छ।

एक भन्दा बढि तलाको घर बनाउँदा माथिल्लो तला र तल्लो तलाको बिच र माथिल्लो तला र छानो वा छतको बिचमा पनि त्यतिकै दरिलो बन्धन हुनुपर्छ।

ढुंगा र माटो प्रयोग गरेर पनि भूकम्प प्रतिरोधी घर बनाउन सकिन्छ। यस्तो घरमा भित्ताको पर्खाल लगाउँदा हरेक दुइवटा ढुङ्गालाई माथिबाट ठूलो ढुङ्गाले ढाक्ने, बिच बिचमा रड, काठ आदिले ठाडो र तेर्सो दुबै तरिकाबाट जोड्नुपर्छ।

घर बनाउने जग्गा कतिको फराकिलो छ, माटो कस्तो छ भन्ने आधारमा घरको तला निर्धारण गर्नुपर्छ।

ढुंगा माटोको घर दुई तला भन्दा बढिको बनाउनु हुन्न।

भूकम्प प्रतिरोधी घर बनाउने तालिम लिएका डकर्मीको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। घर बनाउन शुरु गर्नु अघि सरकारबाट डिजाइन स्वीकृत गराउने, नक्सा पास गर्ने लगायत भवन संहिताको भने सबैले पालना गर्नुपर्छ।

बिजय कृष्ण उपाध्याय
इन्जिनियर
भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज नेपाल
९८५१०१९८६०

नृपाल अधिकारी
सह निर्देशक
आबारी
९८४३११२८५९

सवाल

बिगुटार, ओखलढुङ्गा

"चिसाले वालवालिकामा निमोनियाको समस्या देखिन थालेको छ।"

जवाफ

फोक्सोमा व्याक्टेरिया, भाइरस वा फंगाईंको संक्रमणबाट निमोनिया हुन्छ। चिसो वा ओ्सीलो मौसमका कारणले निमोनिया हुने होइन।

निमोनिया सबैलाई हुनसक्छ तर ५ बर्ष मुनिका वालवालिका र ६५ बर्ष माथिका मानिसहरूमा निमोनियाको बढि डर हुन्छ।

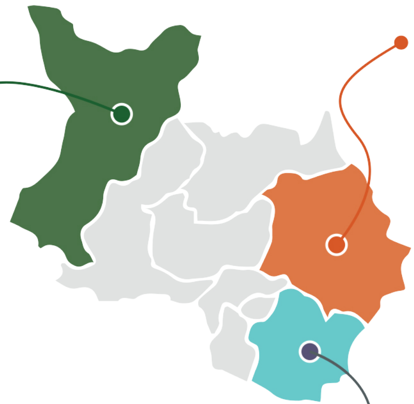
समयमा उपचार नगरी बसेमा निमोनियाले ज्यान समेत जानसक्छ। तपाईंको वालवालिकाले छिटो छिटो सास फेरिरहेको, उसको छाती घ्यार घ्यार भएको, छाती दुखेको महशुस गरेको, ज्वरो आएको वा छाला, ओठ र औंलाका टुप्पा निलो देखिन लागेको थाहा भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लगिहाल्नुहोस्।

राम्ररी हात धुने जस्ता स्वस्थ व्यवहारले निमोनियाबाट बच्न सकिन्छ। भाइरल ज्वरो र रुघाखोकी लागेको मानिसको सम्पर्कबाट टाढा बसेमा किटाणु सरेर निमोनिया हुनबाट बच्न सहयोग पुग्छ।

डा. कैलाश प्रसाद शाह
कान्ति बाल अस्पताल
९८४१२६५९६३

दामोदर अधिकारी
स्वास्थ्य उपसमिति सह संयोजक
विश्व स्वास्थ्य संगठन
९८०१०१००२२

सवाल



पिपलडाँडा, सिन्धुपाल्चोक

“भूकम्पको कारण जँगलमा बस्ती बसालेका यहाँका भूकम्प पिडितहरु स्थायी आवासको समस्यामा छन्। भूकम्पको चार महिना वितिसक्दा पनि उनीहरु जँगलको विचमा अस्थायी टहरामा सकसपुर्ण अवस्थामा बस्न बाध्य भएका छन्।

गोरखा बजार, गोरखा

“रु. १५ हजार पाएकाहरुले अब यहि असोज महिना भित्र जसरी पनि घर बनाउन सुरु गरेन भने सरकारले दिने भनेको बाँकी रकम पाइँदैन भन्ने हल्ला छ।”

मंगलटार, काभ्रेपलाञ्चोक

“राज्यले चाँडो आर्थिक रुपमा थप सहयोग र घर निर्माणको लागि नीति ल्याइ दिए हुन्थ्यो।”

जवाफ

दशैंअघि नै घर बनाउन शुरु नगरे सरकारले दिने रकम पाईंदैन भन्ने कुरा गलत हो। सरकारले घर बनाउने समय सिमा तोकेको छैन।

घर बनाउन सहयोग उपलब्ध गराउने जिम्मेवार निकाय शहरी विकास मन्त्रालय हो। मन्त्रालयले सहयोग वितरणको कार्यविधि निर्माणमा काम गरिरहेको छ तर अहिलेसम्म यस्तो सहयोग नगद, निर्माण सामग्री वा कुपन कुन स्वरुपमा उपलब्ध गराउने भन्ने यकिन भइसकेको छैन।

भूकम्प पिडित समूदायको पुनर्वास र पुनर्स्थापनाको समन्वय र निगरानी गर्ने जिम्मा सहित राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरण गठन गरिएको थियो। प्राधिकरण सम्बन्धि अध्यादेश खारेज भएकोले भाद्र दोस्रो साताबाट प्राधिकरणको बैधानिक हैसियत समाप्त भइसकेको छ।

प्राधिकरण गठन सम्बन्धि विधेयक संसदमा पेश भएको छ। यो विधेयक पारित भएपछि मात्र प्राधिकरणले काम गर्न सक्छ।

भूकम्प प्रभावित जिल्लामा अस्थायी शिविरमा बसिरहेका परिवारलाई जाडोका लागि आवश्यक सामग्री वितरण गर्न आवास उपसमितिले वभिन्न संघ संस्थासँग समन्वय गरिरहेको छ।

पदम कुमार मैनाली
प्रवक्ता
संघीय मामिला तथा
स्थानीय विकास मन्त्रालय
९८५१००५२१९

सञ्जिव हाडा
आबास उपसमिति सहसंयोजक
९०५१०२७७८३

हल्ला

हेटौंडा, मकवानपूर

"यस गाउँका वासिन्दाहरु महिनाको १२ गते आउनासाथ भूकम्प आउने हो कि भनेर त्रसित हुने गर्छन् । फेरि पनि भूकम्प आए जिर्ण भएको घरमा ठूलो असर पर्ने र जनधनको क्षति हुने कुराले अझै पनि त्रसित छन् ।"

यथार्थ

भूकम्प पुर्वानुमान गर्न नसकिने प्राकृतिक प्रक्रिया हो । विगतमा गएको भूकम्पको मिति र समयसँग भविश्यमा आउनसक्ने भूकम्पको कुनै सम्बन्ध छैन ।

भूकम्प पछि तनावको महशुस हुनु र भूकम्पबाट धेरै डराउनु स्वभाविक हो । त्रसित व्यक्तिहरुकुरा गर्न चाहन्छन् भने कुरा सुन्ने, कुरा गर्ने, उनीहरुलाई निर्धक्क बनाउने प्रयास गर्ने र संवेगात्मक सहयोग उपलब्ध गराएर उनीहरुको डर हटाउन सकिन्छ ।

जुनसुकै ठूलो भूकम्प पछि पराकम्प गइराख्ने हुनाले त्यस्ता पराकम्पनबाट कमजोर संरचना भत्कन सक्छन् ।

इन्जीनियरहरुले क्षतिग्रस्त संरचना मर्मत गरेर बस्न मिल्ने हो वा भत्काउनु पर्ने हो भन्ने कुरा जाँचेर यकिन गर्न सक्छन् । निकै क्षति भएका संरचना भत्किएर मानवीय क्षति हुनबाट रोक्नका लागि त्यस्ता संरचना पन्छाउनु पर्छ ।

भत्कन लागेको घर घरधनी स्वयंले नै भत्काएर पन्छाउनु पर्छ ।

तपाईंलाई घर सुरक्षित छ जस्तो लाग्दैन भने त्यस्तो घरबाट टाढा रहनुस् र केटाकेटीलाई त्यस्तो घर वरपर खेल्न नदिनुहोस् । अरुलाई सचेत गर्न खतराको सूचक पनि राख्नुहोस् ।

व्यक्तिगत घर भत्किएर सर्वसाधरणलाई हानी नोक्सानी पुग्ने अवस्था तपाईंले कतै देख्नु भएको छ भने जिल्ला दैवि प्रकोप उद्दार समितिलाई खबर गर्नुहोस् ।

राम प्रसाद थपलिया
प्रमूख जिल्ला अधिकारी
मकवानपूर
९८५५०२७७७७

बाह्रौं अंकबाट

घुन्सा, ओखलढुङ्गा

"गर्भवती महिला र सुत्केरीलाई त्रिपालको चिसोले सुन्निने, टाउको दुख्ने जस्ता समस्या देखिएको छ।"

ओपन माइकको अंक १२ मा गर्भवती र सुत्केरी महिलालाई टाउको दुख्ने र जीउ सुन्निने समस्याका बारेमा केहि जानकारी दिएका थियौं। सो अंकमा समेट्न नसकेका थप जानकारी यहाँ दिइएको छ।

गर्भवती महिलालाई टाउको धेरै नै दुख्यो र जिउ अत्यधिक मात्रामा सुन्नियो भने नर्स, मातृ शिशु कार्यकर्ता वा डाक्टरलाई देखाएर रक्तचाप र पिसाब जाँच गराउनुपर्छ। यसरी जाँच गर्दा रक्तचापसामान्य देखियो र पिसाबमा प्रोटिन नभएको पाइयो भने महिला सुरक्षित रहेको थाहा हुन्छ।

पिसाबमा प्रोटिनको मात्रा देखिएमा Pre-eclampsia भएको हुनसक्छ। यदि समयमा उपचार नभएमा Pre-eclampsia बाट Eclampsia हुनसक्छ। Eclampsia भएमा बेहोस हुने, शरिर काँप्ने, मस्तिष्क घात हुने र मृत्यु समेत हुने डर सक्छ।

गर्भवती महिलाले कम्तिमा चार पटक गर्भ जाँच गराउनुपर्ने डाक्टरहरुको सुझाव छ। तर, Pre-eclampsia भएका महिलाले चार पटक मात्र जाँच गराउनु पर्याप्त हुँदैन। गर्भवतीको स्वस्थ्य पटक पटक जाँच गरि राखेमा Pre-eclampsia जटिल अववस्थामा पुग्न पाउँदैन। यस्तो अवस्थामा समय नपुग्दै बच्चा जन्माउनु पर्ने पनि हुनसक्छ।

Eclampsia विश्वभर गर्भवती महिला वा सुत्केरीको मृत्युको एउटा प्रमूख कारण रहँदै आएको छ। त्यसैले यसबाट बच्नका लागि समय समयमा गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य जाँच गराइराख्नु आवश्यक हुन्छ।

डा. शिलु अधिकारी
प्रजनन् स्वास्थ्य विशेषज्ञ
संयुक्त राष्ट्रसंघ जनसंख्या कोष
९८०१०५६०३३

यो अङ्कमा समेटिएका सवाल जिल्लामा रहेका स्वयं सेवकहरू र जिल्लामा कार्यरत विभिन्न संघसंस्थाका प्रतिनिधीबाट प्राप्त भएका हुन्। भाद्र ३१ देखि असोज ७ गते सम्म स्वयं सेवकहरूले १४ जिल्लाका करिब २८० जना स्थानीयबासीसँग कुराकानी गरी तयार पारेका टिप्पणीहरू यो बुलेटिनको सूचनाका प्रमूख स्रोत हुन्। विषयको महत्व र सान्दर्भिकतालाई ध्यान दिएर हल्ला तथा सवालहरू छनोट गरिएका छन्।

OPEN MIC NEPAL प्रस्तुत गर्ने संस्थाहरू

accountabilitylab
Local Interventions Group data-driven development
Internews