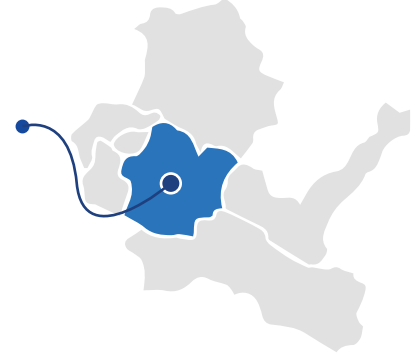


ओपन माईक नेपालबुलेटिनको तेह्रौँ अड्कमा स्वागत छ । ‘ओपन माईक’ भूकम्प प्रभावित जिल्लामा चलेका हल्लाहरु तथा अन्योलपूर्ण सवाललाई एक ठाउँमा ल्याई त्यसभित्रको यथार्थ पता लगाएर मानवीय सहयोगका काम गरिरहेका संघसंस्थाहरु, सञ्चार माध्यम रस्थानीय समुदायलाई सहि सूचना पुऱ्याउनमा केन्द्रित छ । हल्ला फैलियर क्षति हुन 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 । ज्ञान पास हुन्थ्यो ।”



## जवाफ

भूकम्प प्रतिरोधी प्रविधि भनेको भूकम्पले घर भत्किएर हुनसक्ने क्षति न्यूनीकरण गर्ने गरी 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, किता र छानाको जोडाइ र बन्धन बलियो छ भने त्यस्तो घरलाई भूकम्पले कम क्षति गर्छ ।

इट्टा, ढुंगा, ब्लाक मध्ये जेसुकै सामग्री प्रयोग गरेर पनि भूकम्प प्रतिरोधी घर बनाउन सकिन्छ । जुन सामग्री प्रयोग गरेर पनि घरको चारै किता एकआपसमा र भुईँ र छानासँग बलियो गरी कसिएको हुनुपर्छ । त्यसका लागि भुईँ, भ्याल राख्ने तह, भ्यालको 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 किताको पर्खाल लगाउँदा हरेक दुइवटा ढुङ्गालाई माथिबाट ठूलो ढुङ्गाले ढाक्ने, बिच बिचमा रड, काठ आदिले ठाडो र तेस्रो 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 लिइका इकर्मीको 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

९८५१०९९८६०

नृपाल अधिकारी

सह निर्देशक

आबारी

९८४३९९२८५९

## सवाल



### बिगुटार, ओखलढुङ्गा

“चिसाले वालवालिकाता निमोनियाको समस्या देखिन थालेको छ।”

## जवाफ

फोक्सोमा व्याक्टेरिया, माइस वा फंगाईको संक्रमणबाट निमोनिया हुन्छ। चिसो वा ओसीलो 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 छला, ओठ र औलाका टुप्पा निलो देखिन लागेको थाहा भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थाता लगिहाल्नुहोस्।

राम्ररी हात धुने जस्तास्वस्थ व्यवहारले निमोनियाबाट बच्न सकिन्छ। माइरल 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

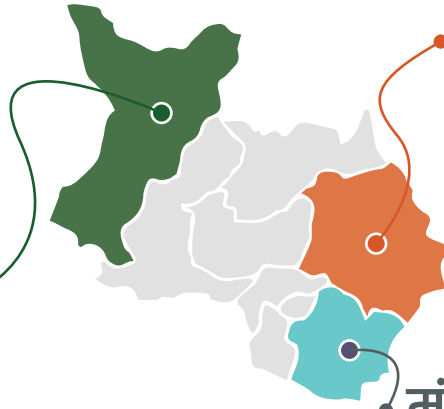
विश्व स्वास्थ्य संस्था

९८०१०१००२२

## सवाल

### गोरखा बजार, गोरखा.

“रु. १५ हजार पायकाहरूले अब यहाँ असोज महिना मित्र जसरी पनि घर बनाउन सुरु गरेन भने सरकारले दिने भनेको बाँकी रकम पाउँदैन भन्ने हल्ला छ।”



### पिपलडाँडा, सिन्धुपाल्चोक

“भूकम्पको कारण जङ्गलमा बस्ती बसालेका यहाँका भूकम्प पिडितहरू स्थायी आवासको समस्यामा छन्। भूकम्पको चार महिना वितिसक्दा पनि उनीहरू जङ्गलको विचमा अस्थायी टहरामा सकसपूर्ण अवस्थामा बस्न बाध्य भएका छन्।”

### मंगलटार, काम्पेपलाञ्चोक

“भूकम्पको कारण जङ्गलमा बस्ती बसालेका यहाँका भूकम्प पिडितहरू स्थायी आवासको समस्यामा छन्। भूकम्पको चार महिना बितिसक्दा पनि उनीहरू जङ्गलको बिचमा अस्थायी टहरामा सकसपूर्ण अवस्थामा बस्न बाध्य भएका छन्।”

## जवाफ

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

घर बनाउनु सहयोग उपलब्ध गराउने जिम्मेवार निकाय शहरी विकास मन्त्रालय हो। मन्त्रालयले सहयोग वितरणको कार्यविधि निर्माणमा काम गरिरहेको छ तर अहिलेसम्म यस्तो सहयोग नगर्दा, निर्माण सामग्री वा कुपन कुन स्वरूपमा 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 भद्र 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 तौनाली

प्रवक्ता

संघीय मामिला तथा

स्थानीय विकास मन्त्रालय

९८५१००५२१९

सञ्जिव हाडा

आवास उपसमिति सहसंयोजक

९०५१०२७७८३

## हल्ला

### हेटौंडा, मकवानपुर

“यस गाउँका वासिन्दाहरू महिनाको १२ गते आउनासाथ भूकम्प आउने हो कि भनेर त्रसित हुने गर्छन्। फेरि पनि भूकम्प आए त्रिर्ण 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 भविष्यमा आउनसक्ने भूकम्पको कुनै सम्बन्ध छैन।

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

जुनसुकै ठूलो भूकम्प पछि पराकम्प गइराख्ने हुनाले त्यस्ता पराकम्पबाट कसजोर संरचना भत्कन सक्छन्।

इन्जीनियरहरूले 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 सर्वसाधारणलाई हानी नोक्सानी पुग्ने अवस्था तपाईंले कतै देख्नु भएको छ भने जिल्ला दैवि प्रकोप उद्धार समितिलाई खबर गर्नुहोस्।

राम प्रसाद थपलिया  
प्रमुख जिल्ला अधिकारी  
मकवानपुर  
९८५५०२७७७७

## बाह्रौ 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 दियका 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 प्रोटीन नभएको पाइयो भने महिला सुरक्षित रहेको थाहा हुन्छ।

पिसाबमा प्रोटीनको मात्रा देखिएमा रचना(भअकिउकष भएको हुनसक्छ। यदि समयमा उपचार नभएमा रचना(भअकिउकष बाट अकिउकष हुनसक्छ। अकिउकष भएमा बेहोस हुने, शरिर काँप्ने, मशितष्क घात हुने र मृत्यु समेत हुने डर सक्छ।

गर्भवती महिलाले कम्तिमा चार पटक गर्भ जाँच गराउनुपर्ने डाक्टरहरूको सुझाव छ। तर, रचना(भअकिउकष भएका महिलाले चार पटक मात्र जाँच गराउनु पर्याप्त हुँदैन। गर्भवतीको स्वस्थ पटक पटक जाँच गरि राखेमा रचना(भअकिउकष जटिल अवस्थाका पुग्न पाउँदैन। यस्तो अवस्थाका समय नपुग्दै बच्चा जन्माउनु पर्ने पनि हुनसक्छ।

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

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

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

OPEN MIC NEPAL प्रस्तुत गर्ने संस्थाहरू