'ओपन माईक नेपाल' बुलेटिनको पच्चीसौँ अङ्कमा स्वागत छ। 'ओपन माईक' भूकम्प प्रभावित जिल्लामा चलेका हल्लाहरू तथा अन्योलपूर्ण सवाललाई एक ठाउँमा ल्याई त्यसभित्रको यथार्थ पत्तालगाएर मानवीय सहयोगका काम गरिरहेका संघसंस्थाहरू, सञ्चार माध्यम र स्थानीय समुदायलाई सहि सूचना पुऱ्याउनमा केन्द्रित छ। हल्ला फैलिएर क्षति हुनन पाउँदै हल्ला र यथार्थ छुट्याएर सञ्चार माध्यमहरू र भूकम्प पिडितको हितमा काम गर्ने संघसंस्थाहरूलाई उपलब्ध गराउनु र उनीहरू मार्फत समुदायमा रहेका अस्पष्टता हटाउनु हाम्रो ध्येय हो।

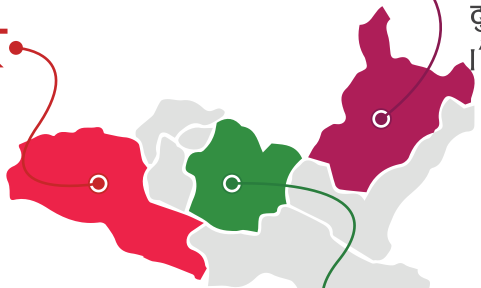
सवाल

नाम्दु, दोलखा

"सुत्केरी र गर्भवतीलाई चिसोबाट जोगाउन समस्या भएको छ। चिसोबाट ज्वरो, टाउको दुख्ने, अनि मुख, जीउ र गोडा सुन्निने समस्या छ।"

नामटार, मकवानपुर

"म पाँच महिनाको गर्भवती छु। चिसोले बस्न समस्या छ।"



महादेवस्थान, काभ्रेपलाञ्चोक

"सुत्केरी महिलाका लागि बिशेष कार्यक्रम सरकारले ल्याउने तयारी गरेको छ रे, हो ?"

जवाफ

सरकारको भूकम्प-प्रभावित जिल्लामा गर्भवती र सुत्केरी महिलाहरूका लागि विशेष कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने योजना छैन । भूकम्प-प्रभावित लगायतका सबै जिल्लामा निःशुल्क प्रसुती सेवा जस्ता नियमित कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेका छन्।

संयुक्त राष्ट्रसंघ जनसंख्या कोष लगायत केहि संघसंस्थाले भने आवश्यकता अनुसार प्रजनन स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरिरहेका छन्। जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयहरूले आग्रह गरेमा स्थानीय संघसंस्थासँग समन्वय गरेर राष्ट्रसंघीय संस्थाले गर्भवती, प्रसुती र सुत्केरी सेवा तथा मनोसामाजिक परामर्श लगायतका सेवा उपलब्ध गराउँछ।

भूकम्प पछि उक्त संस्थाले भूकम्प-प्रभावित जिल्लामा सुत्केरी र गर्भवती महिलालाई प्राथमिकतामा राखेर प्रजनन उमेर समूहका महिलाका लागि न्यानो पछ्यौरा, पेटिकोट, औषधी लगायतका सामग्री पनि वितरण गरेको थियो।

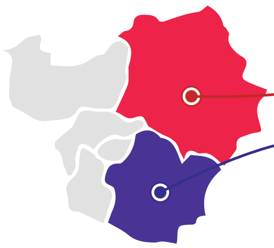
यस्ता सामग्री हाललाई पाँचवटा भूकम्प-प्रभावित जिल्लामा मात्र वितरण गरिँदैछ। तपाईं गर्भवती वा सुत्केरी हुनुहुन्छ र तपाईंलाई यस्तो सामग्री आवश्यक छ भने महिला मैत्री स्थानहरूमा तोकिएका स्वयं सेवक वा सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

गर्भवती वा सुत्केरी महिलालाई धेरै टाउको दुख्ने तथा अनुहार, हात र खुट्टा अत्याधिक सुन्निने समस्या भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य चौकी लगेर रक्तचाप जाँच गराउनुपर्छ । अत्याधिक रक्तचाप देखिएमा प्रिइक्ल्याम्सिया र इक्ल्याम्सियाको संकेत हुन सक्छ। इक्ल्याम्सियाका कारण मस्तिष्कघात हुने र ज्यान समेत जानसक्ने अवस्था हुन सक्छ।

डा. शिलु अर्याल
शाखा प्रमुख
परिवार स्वास्थ्य महाशाखा
स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय
९८४१३७७६१०

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

सवाल



कुभिण्डे, सिन्धुपाल्चोक

"चिसोको कारण ठाउँ-ठाउँमा भूकम्प पीडितहरुको मृत्यु भएको खबर सार्वजनिक भएपछि यहाँका मानिसहरुमा सुतिराखेको अवस्थामा जस्तापाताको अस्थायी टहराबाट सित चुहिएर मरिने हो कि भन्ने त्रास फैलिएको छ।"

रयाले, काभ्रेपलाञ्चोक

"कति ठाँउमा त चिसोका कारण मान्छेहरु मरिसके भन्छन्। अब चिसोबाट कसरी सुरक्षित हुने होला?"

जवाफ

जाडोको समयमा अत्याधिक चिसोबाट जोगिने प्रवन्ध नगरेमा हाइपोथर्मिया भएर ज्यानै जान सक्ने सम्भावना हुन्छ। नेपालमा हाइपोथर्मियाको कारण हरेक बर्ष करिव १५ सय वयस्कहरुको निधन हुने अनुमान छ। हाइपोथर्मिया नवजात शिशुको मृत्युको एउटा प्रमूख कारण पनि हो।

शरीरको तापक्रम ३७ डिग्री सेन्टिग्रेड भन्दा तल झरेमा हाइपोथर्मिया हुन्छ। यसबाट मष्तिस्क, मुटु, फोक्सो जस्ता महत्वपूर्ण अङ्गमा असर पर्छ।

खास गरी बृद्धबृद्धाहरु हाइपोथर्मियाको बढि जोखिममा हुन्छन्। वालवालिकाले शरीरबाट ताप छिटो गुमाउने भएकोले उनीहरु पनि हाइपोथर्मियाको बढि जोखिममा हुन्छन्।

टाउको, घाँटी, छाति वरपर, कोखा, कम्मर र तिघ्राको बीचको भाग जस्ता ठाउँहरुलाई राम्ररी ढाकेमा हाइपोथर्मिया बाट जोगिन सकिन्छ। ऊन जस्ता तातो कपडाले शरीरलाई न्यानो राख्न सहयोग गर्छ। कोठा वा टहरालाई स्थानीय रुपमा उपलव्ध वस्तुहरुले राम्ररी ढाक्नुपर्छ।

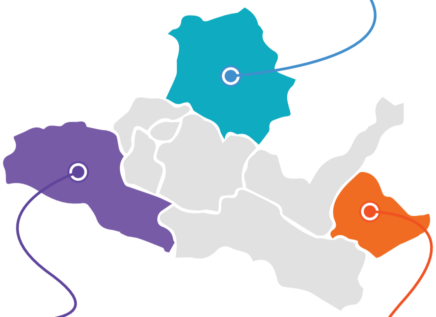
हाइपोथर्मिया हुन लागेको व्यक्तिमा शरीर काँप्ने, तालमेल कमजोर देखिने, दिमागी अवस्था सुस्त हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन्। हाइपोथर्मियाले च्याप्दै गएपछि काँप्न बन्द हुने, शरीरको तालमेल नराम्ररी बिग्रने र शरीर लठ्ठ हुने हुन्छ। अत्याधिक च्यापेपछि बिरामी बेहोस हुन्छन्।

हाइपोथर्मियाको शिकार भएका व्यक्तिको शरीरलाई सुख्खा कपडा वा कम्मलले राम्ररी ढाक्नुपर्छ। विशेष गरी टाउको र घाँटीमा हावा छिर्नबाट जोगाउनुपर्छ। न्यानो वातावरणमा लानुपर्छ र पुनः चिसोको सम्पर्कमा आउन दिनु हुँदैन। मादक पदार्थ र क्याफिन रहित मनतातो झोल पदार्थले पनि शरीरको तातोपना फर्काउन सघाउँछ।

हाइपोथर्मियाको मध्यमदेखि गम्भिर संकेत देखिएका बिरामीलाई जतिसक्दो छिटो स्वास्थ्यकर्मीकहाँ लैजानुपर्छ।

डा. बाबुराम मरासिनी
निर्देशक
इपिडिमियोलोजी तथा
रोग नियन्त्रण महाशाखा
स्वास्थ्य सेवा विभाग
९८५१००६६४१२

सवाल



इर्खु, सिन्धुपाल्चोक

"सरकारले दिने भनेको २ लाख लालपूर्जा हुनेलाई मात्र दिने भनेको सुनिएकोले यो पिडित जनताको लागि गलपासो जस्तै बनेको छ।"

हाँडीखोला, मकवानपूर

"पुनर्निर्माणका लागि राज्यले के दिने हो, त्यसको चाडै छिनोफानो गर्नुपर्‍यो। के पाउने, कति पाउने हो ?"

बरुणेश्वर, ओखलढुङ्गा

"घरको नक्सा र थप रकम सँगै ल्याएर दिने रे भन्ने हल्ला छ। गाउँबाट राहत बुझेर शहरमा घर बनाउन पाइन्छ रे हो ?"

जवाफ

सरकारले गत महिना रु. २ लाख वा घर बनाउने लागत मध्ये जुन कम हुन्छ त्यहि बराबरको रकम घर निर्माणका लागि उपलब्ध गराउने गरी कार्यविधि जारी गरेको छ। अनुदान तीन किस्तामा उपलब्ध गराइने छ। तर, रकम वितरण कहिलेबाट शुरु हुन्छ भन्ने हालसम्म यकिन भएको छैन।

भूकम्पले घर पूर्ण रुपमा क्षति भएका र बसोबासको वैकल्पिक व्यवस्था नभएका परिवार यस्तो सहयोग पाउन योग्य हुन्छन्। अनुदानको लागि आवेदन गर्दा योग्य परिवारले नागरिकता वा मतदाता परिचय पत्र वा लालपूर्जा वा भूकम्प पिडित परिचय पत्र मध्य कुनै एक पेश गर्नुपर्ने हुन्छ।

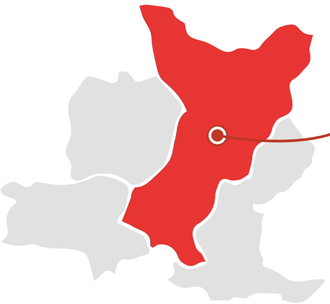
शहरी विकास मन्त्रालयले ग्रामिण घरको डिजाइन पुस्तिका नेपालीमा अनुवाद गरिरहेको छ। सो पुस्तिका तीन प्रति र हरेक घरको डिजाइनको करिव एक दर्जन प्रति गाविस र नगरपालिकाहरुमा माघ २ गते तिर पठाउने सरकारको योजना छ।

अनुदान वितरण सम्बन्धि कार्यविधिमा एउटा प्रशासनिक इकाइ—गाविस, नगरपालिका, जिल्ला—बाट अनुदान लिएर अर्को प्रशासनिक इकाइमा घर बनाउन सक्ने कुरा कार्यविधिमा उल्लेख छैन।

रवि शाह
उपमहानिर्देशक
शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग
९८५१०५६८२४

यादव सुवेदी
प्रमूख जिल्ला अधिकारी
ओखलढुङ्गा
९८५२८७७७७७

हल्ला



बारपाक, गोरखा

"शौचालय निर्माण नगर्नेलाई घर बनाउन नक्सा पास नगरिदिने रे भन्ने हल्ला छ।"

यथार्थ

अनुदान वितरण सम्बन्धि कार्यविधि र ग्रामिण घरको डिजाइन पुस्तिकामा नक्सा पास गर्नको लागि शौचालय निर्माणको योजना पेश गर्नुपर्ने बाध्यात्मक व्यवस्था छैन।

कार्यविधिमा रु. २ लाखको अन्तिम किस्ता अन्य कुराका अतिरिक्त शौचालय पनि निर्माण गर्न उपलब्ध गराइने उल्लेख छ।

अनुदान प्राप्त गर्नुअघि परिवारले आफूले बनाउन चाहेको घरको डिजाइन समेत उल्लेख गरेर गाविस वा नगरपालिकासँग सम्झौता गर्नुपर्छ। भूकम्प प्रतिरोधी घरको नमूना समेटिएको पुस्तिकमा शौचालयको बिषय पनि समेटिएको छ तर घरको नक्सा अन्तरगत भने होइन।

काठमाण्डौं महानगरपालिका लगायतका केहि नगरपालिकामा भने तोकिएको वर्ग फिट भन्दा ठूलो घर बनाउने भए शौचालय निर्माणको योजना पनि पेश गर्नुपर्छ।

नियममा जे जस्तो भए पनि घर बनाउँदा घर भन्दा टाढै भए पनि शौचालय निर्माण गर्नु राम्रो हुन्छ।

अर्चना श्रेष्ठ
आर्किटेक्ट तथा शाखा प्रमूख
शहरी विकास विभाग
काठमाण्डौं महानगरपालिका कार्यालय
९८४१२३१७९९

रवि शाह
उपमहानिर्देशक
शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग
९८५१०५६८२४

यो अङ्कमा समेटिएका सवाल जिल्लामा रहेका स्वयं सेवकहरु र जिल्लामा कार्यरत विभिन्न संघसंस्थाका प्रतिनिधीबाट प्राप्तभएका हुन्। पौष ९ गतेदेखि १६ गतेसम्म ११ जिल्लाका करिव ९०० जना स्थानीयबासीसँग कुराकानी र सामुदायिक छलफल गरी तयार पारेका टिप्पणीहरु यो बुलेटिनको सूचनाका प्रमूख स्रोत हुन्। विषयको महत्व र सान्दर्भिकतालाई ध्यान दिएर हल्ला तथा सवालहरु छनोट गरिएका छन्। यो अंकमा समेटिएमा जानकारी बुलेटिन प्रकाशित भएको मितिसम्म सत्य छन्।

OPEN MIC NEPAL प्रस्तुत गर्ने संस्थाहरू

accountabilitylab | Local Interventions Group data driven development | Internews