

सहभागीमूलक प्रकोप व्यवस्थापन प्रशिक्षक-प्रशिक्षण पुस्तिका



नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था
आर.आर.एन.

Caritas
A U S T R I A

कारितास अष्ट्रिया

सहभागीमूलक प्रकोप व्यवस्थापन प्रशिक्षक-प्रशिक्षण पुस्तिका

दोस्रो संस्करण : ५०० प्रति
प्रकाशन मिति : २०६४
सम्पादन : सोम राई
प्रकाशक : नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आरआरएन)
पो. ब. नं. ८९३०
लाजिम्पाट, काठमाडौं
फोन नं. ४४९५४९८/४४२२९५३
फ्याक्स : ४४९८२९६/४४४३४९४
इमेल : rrn@rrn.org.np
वेब : www.rrn.org.np

मूल्य रु. : ९५०/-

प्रकाशकीय

विश्वमा प्रकोपबाट सबभन्दा बढी क्षति र त्यसको प्रभावबाट हानी-नोक्सानी हुने क्षेत्र दक्षिण एसियामा नै बढी मानिसहरूको बसोबास रहेको छ । नेपाल सर्वाधिक प्रकोपको दृष्टिकोणबाट प्रभावित हुने मुलुकको एघारौँ स्थानमा पर्दछ । नेपालको भू-भागको संरचना खासगरी कोमल तथा अति भिरालो प्रकृतिको छ । यहाँ गरिब, दलित, महिला, बालबालिका र शारीरिक अपाङ्ग भएका विभिन्न खालका प्रकोपबाट वर्षेनी यसको मारबाट प्रताडित भएको तथ्य सार्वजनिक भएको छ ।

नेपालको प्राकृतिक वा मानव सिर्जित प्रकोपबाट वर्षेपिच्छे र लगातार हुने जनधनको विनाशलाई कम गर्न र भिरालो अति जोखिम भू-भागलाई क्षति हुनुबाट जोगाउन विभिन्न राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय सामाजिक संघ संस्थाहरूले विपन्न वर्गसम्म प्रकोप उद्धार तथा व्यवस्थापन सम्बन्धी सेवा, सहयोग र सुविधाहरू पुऱ्याउँदै आइरहेका छन् ।

त्यस्तै प्रकोप उद्धार तथा व्यवस्थापनमा सेवामूलक अवसरहरू पुऱ्याउने सामाजिक संस्थामा नेपाल ग्रामीण पुनर्निर्माण संस्था (आरआरएन) पनि एक हो । यस संस्थाले प्रकोपबाट प्रभावित हुनसक्ने, प्रभावित भइरहेको र भविष्यमा प्रभावित हुनसक्ने, सामाजिक संरचनाभित्र प्रकोप पूर्वतयारी, न्यूनीकरण र व्यवस्थापनको सहजीकरणको माध्यमबाट समुदायस्तरमा नै पूर्वतयारीको काम गर्ने मानवस्रोतको विकास र तयारी गर्ने उद्देश्यबाट समुदायमा आधारित प्रकोप व्यवस्थापन प्रशिक्षक-प्रशिक्षण पुस्तिका तयार गरेको छ ।

यस पुस्तिकामा समाजमा प्रकोपबाट प्रभावित हुनसक्ने साथै प्रभावित भइरहेका समूहबाट आफ्नो समाजको विविध नक्साङ्कनहरू तयार गरी प्रकोप पूर्वतयारी, न्यूनीकरण र उचित व्यवस्थापन गर्न सघाउ पुग्ने खालका विधि-उपाय तथा स्थानीय स्तरका तरिकाहरूको अवलम्बन गरिने सन्देशहरू समाविष्ट गरिएको छ ।

विकासको सुरुआतदेखि त्यसको दिगोपनालाई सँधैँ बचाई राख्नका लागि स्थानीय स्तरका प्रविधिहरूलाई सहभागीमूलक तरिकाबाट राहत उद्धार प्रणालीमा एकरूपता र समानुपातिक वितरणको प्रक्रिया नै पूर्वतयारी न्यूनीकरण, सेवा, अवसर र पहुँचमा पछाडि पारिएका वर्गहरूको पक्षमा वकालत गर्ने जनशक्तिको उत्पादनमा यस पुस्तकले सहयोग पुऱ्याउने छ भन्ने हामीले आशा राखेका छौँ ।

नेपालका विकट तथा विनाशको चपेटामा परेका समुदायमा अन्धविश्वास र रुढिवादी परम्परालाई बाध्यताको अवस्था बुझी स्थानीय स्तरमा नै घाइते तथा पीडित पक्षलाई मानसिक तथा शारीरिक सहायता, अनुकूल प्राथमिक उपचारका विधि र त्यसको उपायहरूको तरिका यस पुस्तकबाट प्रयोगात्मक रूपमा गर्न लगाइन्छ ।

विकास र विनाशको अन्तरसम्बन्धलाई अधिकारमुखी पद्धतिबाट अगाडि बढ्न प्रेरित गर्दै दया माया भन्दा पनि मानवअधिकार र नागरिकहरूको गास, बास र कपासको आधारकभूत आवश्यकताहरूलाई अधिकारमा जोड्न र उपभोग गर्न पाउने चेतनाको सन्देश फिजाउन यस पुस्तकले मद्दत गर्नेछ भन्ने हामीलाई लागेको छ ।

अन्तमा यो सहभागीमूलक प्रकोप न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्रशिक्षक-प्रशिक्षण पुस्तिका लेखन सहयोग गर्नुहुने रामप्रसाद भट्टराईलाई धन्यवाद दिँदै यस क्षेत्रमा कार्यरत संघ/संस्था र व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्नुभइ भविष्यमा यस पुस्तिकालाई अझ सुधार गर्न सल्लाह दिनुहुन हामी विनम्र आग्रह गर्दछौँ ।

धन्यवाद !

रत्न कार्की
कार्यक्रम व्यवस्थापक
आर.आर.एन.

विषयभूची

| | |
|--|----|
| प्रकाशकीय : | ग |
| अध्याय एक : तालिम र यसको महत्व | १ |
| अध्याय दुई : तालिम विधिहरू | ८ |
| अध्याय तीन : समुदायमा आधारित प्रकोप व्यवस्थापन | २५ |
| अध्याय चार : प्रकोप न्यूनीकरण | ३२ |
| अध्याय पाँच : प्रकोप पूर्वतयारी | ३९ |
| अध्याय छ : उद्धार तथा राहत सेवा | ४१ |
| अध्याय सात : स्वयंसेवकको भूमिका | ४४ |
| अध्याय आठ : नेपालमा हुने प्रकोपहरू | ४६ |
| अध्याय नौ : प्राथमिक उपचार | ५४ |
| अध्याय दस : संकटाभिमुख | ६६ |

तालिम र यसको महत्त्व

तालिम के हो ? किन महत्त्व रहेको छ ?

तालिमको अर्थ कुनै एक जानकार व्यक्तिले आफूभन्दा कम जान्नेलाई सिकाउने नभई सिकने वातावरणको सिर्जना गरी सिकनको लागि मद्दत गर्नु हो । निश्चय पनि तालिम सहयोगीमा सहभागीहरूसँग भन्दा विषयगत रूपमा केही न केही ज्ञान, सीप वा क्षमता ज्यादा हुन्छ, र हुनुपर्छ । तर, तालिमको अर्थ ज्ञान दिने वा लिने भन्ने कुरामा सीमित राखिनु हुँदैन । तालिममा सहभागीहरूले भैं सहयोगीले पनि सिकिराखेका हुन्छन् ।

सिकाइको अर्थ औपचारिक कक्षाहरूको प्रतिफल अवश्य पनि होइन । वास्तवमा अनुभवहरूलाई एक आपसमा बाँड्ने क्रममा नै सिकाइको प्रक्रियाको सुरुआत हुन्छ । पढे-लेखेकाहरूसँग मात्रै सिकने नभई निरक्षर केटाकेटी, युवा, वृद्ध सबैसँग नै सिकन सकिन्छ । त्यसैले सिकनको लागि सर्वप्रथम आफूले आफ्नो दिमागलाई खाली तुल्याउनु जरुरी हुन्छ । अन्यथा नयाँ कुरा सिकनेभन्दा उपदेश दिने कार्य मात्र भइरहेको हुन्छ । कसले कति सिक्छ, भन्ने कुरा उसको सिकने प्रवृत्ति कस्तो छ, भन्नेमा भर पर्दछ ।

समग्रमा भन्नुपर्दा तालिमको मूल उद्देश्य नवीन सीप, प्रवृत्ति, धारणा, व्यवहार आदिबारे जानकारी हासिल गर्नु हो । त्यसैले सिकाइ एक शैक्षिक गतिविधि हो । शैक्षिक प्रक्रिया पनि विभिन्न प्रकारको हुन्छ : औपचारिक वा अनौपचारिक सिकाइ आदि । निश्चय पनि तालिम अनौपचारिक सिकाइ नै हो । अनौपचारिक सिकाइ भन्दा यसको निर्दिष्ट लक्ष्य हुँदैन भन्ने होइन । कुनै खास लक्ष्य सहित तालिमको सुरुआत हुन्छ । तालिम सुरु हुनु अघि नै तालिम पश्चात के प्राप्त गरिन्छ, भन्ने मोटामोटी निष्कर्ष गरिएको हुन्छ । तर, औपचारिक शिक्षामा भैं शिक्षकबाट प्रशिक्षार्थीमा निश्चित ज्ञानहरू हस्तान्तरण गर्ने भन्ने हुँदैन । यसमा दुवैले सिकिरहेका हुन्छन् र तालिम सहयोगीले सहभागीहरूको लागि सिकने वातावरण सिर्जना गरिरहेको हुन्छ ।

सिकाइ के हो र कसरी सिकाइलाई अघि बढाउन सकिन्छ ?

आफैले नजानेको विषयवस्तुबारे जानकारी हासिल गर्नु नै सिकाइ हो । तर, सिकाइ दुई प्रकारको हुन्छ, ज्ञानसँग सम्बन्धित र व्यवहारसँग सम्बन्धी सिकाइ । कहिलेकाँही ज्ञानको रूपमा सिकिन्छ, वा सैद्धान्तिक रूपमा जानिन्छ, तर त्यसको व्यवहारिक प्रयोगबारे भने थाहा नहुन सक्छ । विभिन्न पुस्तकहरूको अध्ययन गरेर र प्रवचनहरू सुनेर ज्ञानको वृद्धि गर्न सकिन्छ, तर व्यवहारिक सिकाइको लागि अभ्यास नै गर्नुपर्ने हुन्छ । कहिलेकाँही

व्यवहारिक रूपमा हासिल गरेको सिकाइ पनि व्यवहारिक प्रयोगले निरन्तरता पाउन नसक्दा बिस्तारै बिसर्दै जाने र अन्त्यमा सैद्धान्तिक ज्ञान मात्रै बाँकी रहने पनि हुनसक्छ ।

सैद्धान्तिक पक्ष पत्रपत्रिका वा पुस्तकहरूको अध्ययनबाट पनि जान्न सकिन्छ । तर, व्यवहारिक सिकाइको लागि भने अभ्यासको नितान्त आवश्यकता छ । यसमा पनि एकतर्फी प्रयोग भन्दा फरक फरक परिवेश र संस्कृति भएको समुदायमा, फरक फरक समयमा र अन्य विविध पक्षहरूमा पनि अभ्यास भएमा व्यवहारिक पक्षसँग पूर्ण जानकार हुन सकिन्छ ।

तालिम अवधिमा सिकाइका आधारहरू

विषयवस्तु

विषयवस्तु ज्यादा जटिल भएमा सिक्ने वातावरण नबन्न सक्छ ।

प्रस्तुतीकरण

प्रस्तुतीकरण सरल र रोचक भएमा सिक्ने वातावरण बन्न सक्छ, कहिलेकाहीं विषयवस्तु जटिल नै भए तापनि प्रस्तुतीकरण सरल हुँदा सिक्न सजिलो हुन्छ ।

बसाइ

सहभागीहरूको बसाइ व्यवस्थाले पनि सिक्ने कुरामा असर पार्दछ ।

सामग्रीहरूको प्रयोग

सिकाइ प्रक्रियामा प्रयोग गरिने सामग्रीहरूले पनि सो प्रक्रियालाई सहभागीमूलक बनाउने र सिक्न मद्दत पुऱ्याउने हुन्छ ।

नीति कथा वा अन्य तालिम विधिहरूको प्रयोग

कुनै पनि विषयवस्तुमाथि छलफल चलाउँदा एकोहोरो प्रवचन दिनुभन्दा नीति कथा लगायत अन्य विधिहरूको प्रयोगले सिकाइ कार्यलाई सशक्त बनाउँदछ ।

सहभागीमूलक तालिम र सामाजिक परिवर्तन

वर्तमान समयमा सामुदायिक विकासमा लागेका अधिकांश संघसंस्था तथा व्यक्तिहरू सामाजिक परिवर्तनविना विकास सम्भव नहुने कुरा व्यक्त गर्दछन् । सामाजिक परिवर्तनको परिभाषा वा बुझाइ फरक-फरक भएतापनि सामाजिक संरचनामा परिवर्तन भएपश्चात मात्र सामुदायिक विकास सम्भव हुने कुरा अभिव्यक्त हुने गरेका भेटिन्छन् । तसर्थ, तालिममा सर्वप्रथम सामाजिक परिवर्तन भनेको के हो र सामाजिक परिवर्तन कसरी सम्भव छ, भन्ने छलफल हुनु जरुरी छ ।

सहभागीमूलक तालिमले समुदायमा विद्यमान स्रोतसँग सम्बन्ध सूचनाहरूमाथि छलफल गर्नेमात्र नभई समाजमा यद्यपि विद्यमान शक्ति वितरणबारे पनि छलफल गराई त्यसको विश्लेषण गर्नु पर्दछ। समाजका केही न्यून व्यक्तिहरू, जो संगठित छन्, वा केन्द्रित रहेको शक्ति र सोही व्यक्तिहरूद्वारा ठूलो संख्यामा असंगठित रूपमा रहेका सोभा निमुखा किसान, मजदुर, तल्ला कहलाइएका जातिगत समूहहरू, महिलाहरू माथिको शोषण, समाजको राजनैतिक, साँस्कृतिक तथा सामाजिक-आर्थिक अवस्थाको विश्लेषण हुनु पर्दछ।

यस्ता निमुखा अशक्त व्यक्तिहरू कसरी संगठित हुन सक्दछन्, उनीहरूको जीवन स्तरमा कसरी परिवर्तन आउन सक्दछ र उनीहरूको सशक्तीकरणको लागि उनीहरूसँग कस्ता उपायहरू छन् वा उनीहरूको यस सम्बन्धमा कस्तो विचार छ भन्नेबारे गहिरो छलफल हुनुपर्दछ। समष्टिमा भन्नुपर्दा सहभागीमूलक तालिमले निम्न विषयहरूमाथि गहन छलफल तथा अन्तरक्रिया गराउनु पर्दछ :

- समाजको विकासक्रम
- शक्तिवितरण प्रक्रिया
- समाजको गतिशीलता र सामाजिक परिवर्तनको सम्बन्ध
- समाज परिवर्तनमा अशक्तहरूको भूमिका
- सशक्तीकरणमा सहभागिताको महत्त्व, आदि।

सहभागीमूलक तालिम वा शैक्षिक प्रक्रियाले सहभागीहरूलाई आफ्नो स्थितिमाथि प्रश्न गर्न सक्ने तुल्याउनु पर्दछ। उदाहरणको लागि गरिबी छ भनेर अवगत गराउने मात्र भन्दा गरीबलाई “म किन गरिब छु ? ममा किन परिवर्तन ल्याउन के गर्नु आवश्यक छ ?” भन्ने जस्ता प्रश्नहरू राख्न सक्ने स्थितिमा पुऱ्याउनु पर्दछ। गरिबीको सिर्जना गर्ने सिंगो सामाजिक संरचनालाई आलोचनात्मक रूपले विश्लेषण गर्दै सो संरचनामा परिवर्तन ल्याउनेतर्फ उन्मुख हुन्छ।

तालिमको आधारभूत तयारी

सहभागिता शब्द जति सरल ढंगले, उत्साहपूर्वक प्रयोग गरिन्छ, त्यति नै यसलाई व्यवहारमा ल्याउन कठिन छ। हिजोआज प्रायः हरेक पक्षसँग शब्द जोडेर व्याख्या गरिन्छ, सहभागीमूलक शिक्षा कार्यक्रम, सहभागीमूलक आयवृद्धि, सहभागीमूलक स्रोत प्रकोप व्यवस्थापन, सहभागीमूलक तालिम आदि। निःसन्देह, सहभागीमूलक प्रक्रियाद्वारा दिगो विकास सम्भव छ र यसको लागि सम्बन्धित समुदाय नै लागि पर्नु पर्दछ। यस बुँदा अन्तर्गत सहभागीमूलक तालिम प्रक्रिया सञ्चालन गर्नु अघि के कस्ता कुराहरूमा ध्यान

पुन्याउनु पर्दछ, वा कस्तो तयारी गर्नुपर्छ भन्ने सवालमा केही प्रकाश पार्न खोजिएको छ ।

तालिमको उद्देश्य

बिना उद्देश्य गरिएको कुनै पनि कार्य पूरा हुनसक्दैन र भौतिक रूपमा पूरा भएतापनि त्यो प्रभावकारी हुनसक्दैन । तालिमका प्रत्येक सहभागीले केही न केही उद्देश्य सहित आएका हुन्छन् । तसर्थ, सर्वप्रथम तालिमबाट सहभागीहरूले राखेका अपेक्षाहरूबारे जानकारी लिनु पर्दछ । उदाहरणको लागि, तालिमबाट राखिएका अपेक्षाहरू निम्न हुनसक्छन् :

- प्रवृत्ति र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन
- कार्यको लागि उत्साह तथा हौसला बढाउन
- विविध सूचनाहरूबारे सुसूचितहुन
- विषयवस्तुसँग सम्बन्धित अवधारणामा बुझाइ प्रष्ट ल्याउन, आदि

सहभागीहरूको अपेक्षा विभिन्न प्रक्रियाद्वारा गर्न सकिन्छ । तालिम अगावै आयोजकहरूबाट पनि अपेक्षा प्राप्त गर्न सकिन्छ । तालिमको सुरुमा सहभागी र सहयोगीको संयुक्त छलफलबाट पनि अपेक्षाहरू तय गर्न सकिन्छ । यो प्रक्रिया बढी सहभागीमूलक हुनसक्छ ।

सहभागीबारे जानकारी

तालिम गर्नु अघि नै तालिममा उपस्थित हुने सबै सहभागीहरूको बारेमा जानकारी हुनु जरुरी छ । यसो गर्न सकिएमा पाठ्यक्रम तय गर्न सहज हुन्छ र कक्षा कोठामा छलफल चलाउँदा पनि कुन सहभागीको के विषयमा ज्ञान तथा ज्यादा रुचि छ भन्ने थाहा पाइने हुँदा छलफललाई बढी रोचक तथा उपलब्धिमूलक बनाउन सकिन्छ ।

तालिम स्थल तथा कक्षाकोठाबारे जानकारी

आयोजकहरूले व्यवस्था गरेको तालिम कक्षा सहयोगीले तालिम अघि एकपल्ट निरीक्षण गर्नु जरुरी हुन्छ । कतिपय संस्थाहरूसँग भएको कोठामा नै तालिम गर्नुपर्ने हुन्छ र यसको विकल्प नहुन सक्छ, यद्यपि त्यसमा केही ध्यानभने पुन्याउन सकिन्छ :

- तालिम सुरु हुनुअघि एकपल्ट तालिम कक्ष हेर्ने ।
- कक्षाकोठामा पर्याप्त हावा आउने छ, की छैन हेर्ने, यदि छैनभने पहिला नै त्यसको व्यवस्था गर्ने ।
- कक्षाकोठा वरपर कस्तो वातावरण छ, हेर्ने, हल्ला हुने स्थिति छ, भने त्यसको

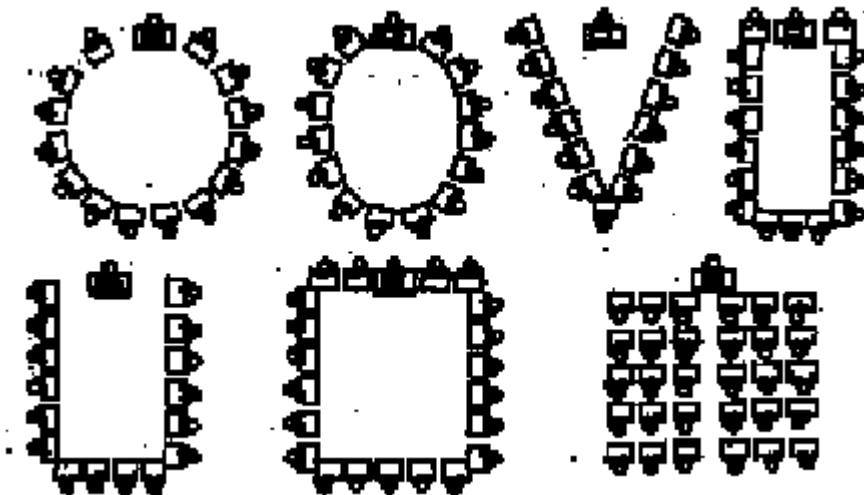
समाधानको लागि व्यवस्था गर्ने ।

- सहभागीहरू उपस्थिति हुनु अघि नै सामग्रीहरूको व्यवस्था गर्ने ।
- कक्षाकोठा नजिकै कुनै भेला, बैठक, टेलिफोन सेट, पानीको भाँडो आदि भएमा घरीघरी अन्य व्यक्तिहरूको प्रवेशले गडबडी पैदा हुनसक्छ ।
- कक्षाकोठामा आउने प्रकाशको अवस्था कस्तो छ हेर्ने ।
- विभिन्न समूहगत कार्य वा खेलको लागि पर्याप्त स्थान छ, छैन हेर्ने ।
- स्लाइड प्रोजेक्टर, फिल्प चार्ट आदि राख्नु छ, भने कहाँ राख्ने स्थान तय गर्ने ।
- बिजुलीका प्लगहरू कहाँ छन् हेर्ने ।
- कक्षाकोठामा बिजुली बत्तीको अवस्था ठीक छ, छैन हेर्ने, आदि

बसाइ व्यवस्था

कुनै पनि तालिमको सिकाइ प्रक्रियामा बसाइ व्यवस्थाले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ । हाल प्रचलनमा रहेका कार्य व्यवस्था ६ प्रकारका छन् :

१. विद्यालयमा जस्तो सहभागीहरू मेचमा सहयोगीतर्फ फर्केर बस्ने र सहयोगी सहभागीतर्फ ।
२. अंग्रेजी “यू” आकारको बसाइ व्यवस्था ।
३. माछा-काँडे बसाइ ।
४. सेमिनारको जस्तो बसाइ ।
५. गोलाकार बसाइ ।
६. त्रिकोणात्मक बसाइ ।



- सहभागीमूलक तालिमको लागि मेचमा भन्दा भुइँमा बसेर तालिम गरिएमा बढी सहभागीमूलक बनाउन सकिन्छ, र यसमा चलखेल गर्ने प्रशस्त सम्भावना रहन्छ ।
- गोलाकार बसाइ भएमा सबैले सबैलाई देख्न सकिन्छ, र सबै समान भएको जस्तो महसुस गरिन्छ, यसमा कोही निदाउने सम्भावना पनि रहदैन ।
- बसाइको सवालमा नवीन तरिकाको खोजी पनि गर्नु जरुरी हुन्छ
- सहभागीहरू सँधै एकै स्थानमा बसिरहने भन्दा स्थान परिवर्तन गरिरहने अवसर प्रदान गर्नु पर्दछ, यसले शरीरमा स्वतः स्फूर्तता ल्याउँछ ।

प्रत्येक सत्रको लागि समय व्यवस्थापन

- कक्षाको छलफल धेरै लामो भएमा छलफल उपलब्धिमूलक हुन सक्तैन र सहभागीहरूले दिक्दार मान्न सक्छन् ।
- विशेषगरी सैद्धान्तिक विषयवस्तुमा आधारित कक्षाहरूमा प्रवचन विधि अपनाउनु पर्ने भएमा प्रवचन सकेसम्म छोटो हुनु जरुरी छ, र प्रवचन प्रस्तुतिलाई रोचक बनाउने तर्फ लाग्नु पर्दछ ।
- एउटा विषयवस्तुमाथि २० मिनेटभन्दा लामो प्रवचन हुनुहुँदैन ।
- प्रवचन दिनुपर्दा पहिले वा सुरुमा नै “म यति मिनेट- यो विषयमा बोल्नेछु” भन्ने जानकारी दिँदा राम्रो हुन्छ ।
- कहिले काहीं स्थितिअनुसार प्रवचन छोट्याउनु पर्ने हुन्छ ।
- प्रायः दिउँसोको खाना पछिको समय ज्यादा पट्यार लाग्दो हुन्छ, यसको लागि समय ज्यादा लिनु हुँदैन र यस समयको कक्षालाई रोचक बनाउन खेल तथा अभिनय विधि उपयुक्त हुन सक्छ, आदि ।

तालिम सत्रको लागि विषयवस्तुको योजना

- तालिमसत्रको लागि विषयवस्तुको छनोट गर्दा सहभागीहरूले नजानी नहुने, जान्दा राम्रो हुन्छ, सहयोगीले जान्ने पर्ने कुरा, जान्नु उत्तम हुने कुरा र नजान्नु भन्दा जानेमा बेस हुने कुरा (Most Know, Should know/better to know) बारे जानकारी हुनु जरुरी छ ।
- प्रायः सहयोगीहरूले तालिमको पाठ्यक्रममा बढीभन्दा बढी आफ्नो इच्छा अनुसार विषयवस्तु समावेश गर्न चाहने देखिन्छ, तथापि, त्यसो नगरी सहभागीहरूको लागि आवश्यक (उनीहरूकै अपेक्षाअनुरूप) विषयवस्तुहरू मात्र समावेश गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- तालिमसत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले जान्नु पर्ने बुँदालाई पुनः दोहोर्याउनु पर्दछ ।

- प्रत्येक पलको लागि तयारी हुनुपर्छ, हुनसक्छ, कक्षामा १ घण्टाको लागि छलफल गराउनु छ भने त्यसको लागि २ घण्टा भन्दा बढीको तयारी हुनुपर्दछ ।

विषयवस्तुअनुरूप तालिम विधि तथा सामग्रीहरूको तयारी

विषयवस्तु माथि छलफल गर्दा त्यसको लागि प्रवचन, खेल, अभिनय, घटना अध्ययन वा अन्य कुरा विधि अपनाउने हो भने पहिले नै निक्क्याल गरिनु पर्दछ । साथै, सो तालिमको लागि के कस्ता सामग्रीहरू चाहिने त्यसको तयारी हुनु पर्दछ ।

तालिम विधिहरू

प्रवचन

छलफल गरिनुपर्ने विषयवस्तुबारे प्रकाश पार्न यो विधिको प्रयोग गरिन्छ। सञ्चारको लागि प्रवचनको आफ्नै भूमिका छ, यद्यपि प्रवचनलाई कम त गर्नु पर्छ नै। प्रवचन गर्दा निम्न कुराहरूलाई ध्यानमा राख्नु जरुरी छ :

- जुन विषयमा प्रवचन दिने हो त्यसको लागि अरू विधि उपयुक्त छैन भने मात्र प्रवचन दिने।
- कुनै हालतमा पनि प्रवचन २० मिनेटभन्दा लामो हुनु हुँदैन, यसो भएमा सहभागीहरूको ध्यान केन्द्रित हुन सक्दैन।
- के तपाईंको प्रवचनको स्पष्ट सुरुआत, मध्य र अन्त्य छ ? याद गर्ने।
- मूल बुँदाहरूमा केन्द्रित भई प्रवचन दिने।
- प्रवचनको विषयवस्तुअनुरूप नीतिकथा तथा व्यवहारिक उदाहरणहरू जोड्ने।
- प्रवचन पश्चात् पाठ्यपत्र वितरण गर्ने।
- प्रवचन गर्दा शारीरिक हाउभाउ वा शारीरिक अंग हल्लाउँदा ज्यादा रोचक बनाउन सकिन्छ।

समूह कार्य

सिंगो समूह वा सम्पूर्ण सहभागीहरूबीच छलफल चलाउँदा सबैले नबोल्ने स्थिति हुन्छ। समूहमा बोल्न हिचकिचाउने वा धक मान्ने व्यक्तिहरू र बोल्ने बानी नभएका व्यक्तिहरूको लागि समूहमा बोल्नु भनेको ज्यादै गाह्रो कुरा हुन्छ। त्यसैले सहभागीहरूलाई स-साना समूहमा (३-४ जना) विभाजन गरी छलफल चलाउँदा छलफलमा सबैले भाग लिन सक्छन्। साथै, विभिन्न समूहहरूबाट फरक-फरक विचारहरू पनि आउँछन्, जसले तुलनात्मक अध्ययनको लागि सहयोग पुऱ्याउँदछ। समूह बनाउँदा सहभागीहरूलाई खेल खेलाएर पनि गर्न सकिन्छ। सानो समूहमा कामको जिम्मेवारीको हिसाबले विभिन्न तहका व्यक्तिहरू छन् भने तल्ला तहका व्यक्तिहरूले नबोल्ने स्थिति हुनसक्छ। त्यसैले सानो समूहमा पनि सकेसम्म एकै तहका व्यक्तिहरू भएमा छलफल सहभागीमूलक हुनसक्छ। यसलाई स्थिति हेरी सहयोगीले कार्य गर्नु पर्दछ।

खेलहरू

विषयवस्तु माथिको छलफललाई अगाडि बढाउन प्रवचन दिनुको सट्टा कुनै खेलको मार्फतबाट सञ्चार गर्न सकिन्छ। निश्चय पनि खेलको मार्फतबाट छलफल अघि बढाउँदा सहभागीहरूमा आलस्य पैदा हुनुको सट्टा रमाइलो अनि स्फूर्तता प्राप्त हुन्छ। र यो विधि ज्यादा प्रभावकारी हुनाका साथै पछिसम्म सम्भ्ररहने हुन्छ। खासगरी कुनै पनि अवधारणागत वा सैद्धान्तिक विषयमा छलफल गर्दा लामो समयसम्म प्रवचन वा एकोहोरो बताइरहनु पर्दा सहभागीहरूलाई निद्रा लाग्ने स्थिति पनि सिर्जना हुनसक्छ। यस्तो स्थितिमा रमाइलोको लागि पनि खेल खेलाउनु पर्ने हुन्छ। उमेरको हिसाबमा जुनैसुकै उमेर समूहका व्यक्तिहरूको लागि पनि खेल रोमाञ्चक नै हुन्छ, तर खेललाई कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने सवाल भने महत्वपूर्ण हुन्छ।

अभिनय

तालिम विधिहरूमा अभिनयको पनि महत्वपूर्ण स्थान छ। कुनै पनि विषयवस्तुबारे सञ्चार गर्नको लागि वास्तविक स्थितिसँग मेलखाने गरी अभिनय गरी देखाउन सकिएमा ज्यादा प्रभावकारी हुनसक्छ। यसको लागि सहयोगी स्वयंले पनि र सहभागीमध्येबाटै विषयवस्तुबारे व्याख्या गरी अभिनय गराउन सकिएमा भन्ने घतलाग्दो हुन जान्छ। तर, सकेसम्म अभिनय गराउनु अघि अभिनयबारे जानकारी गराउँदा सबै सहभागीहरूको मुखुञ्जेल नगराई अभिनयकर्तालाई भिन्दै स्थानमा लगी गराउँदा के विषयमा अभिनय गर्न लागिएको छ भन्ने कुरो अवलोकनकर्ताहरूले थाहा नपाउन। पढ्न-लेख्न गाह्रो हुने सहभागीहरू भएको तालिममा यो विधि ज्यादा उपयुक्त हुन्छ।

मेटाकार्ड

विषयवस्तुबारे सहभागीहरूको धारणा जान्नको लागि वा कुनै पनि विषयबारे गहिरीरएर छलफल गर्नको लागि सहभागीहरूलाई बोल्ल लाउनुको सट्टा छुट्टाछुट्टै मेटाकार्ड दिएर लेख्न लगाइएमा प्रत्येक सहभागीहरूको मनमा रहेका कुराहरू निकाल्न सकिन्छ। धारणा अभिव्यक्तिको लागि सबैलाई सहभागी तुल्याउन पनि यस विधिले सहयोग पुऱ्याउँदछ। यसको प्रयोगको बारेमा सकेसम्म एकवटा कार्डमा एउटा धारणा वा प्रस्तुति मात्र भएमा पछि व्याख्या गर्नको लागि सरल हुन्छ।

सामाजिक नक्सा

सामाजिक नक्सा विभिन्न विधिहरूमध्येको एक हो। यस विधिको प्रयोग पश्चात् अन्य विधिहरूको प्रयोगमा सहजता आउने भएकोले पनि यसको प्रयोग सुरुमा गरिन्छ। यसलाई

प्रवेश विधिको रूपमा पनि लिइन्छ, तर यसलाई सुरुमा नै गर्नुपर्छ, भन्ने कुनै बाध्यता छैन, सूचनाको प्रकारअनुसार गर्न सकिन्छ ।

सामाजिक नक्सालाई कतै गाउँको नक्सा पनि भन्ने गरिन्छ । कुनै पनि समुदायभित्र अवस्थित सामाजिक वस्तुहरू, घरधुरी, पाटी पौवा, मन्दिर, धारा, पोखरी, गुम्बा, पसल, विभिन्न सेवा केन्द्रहरू, मिल, घट्ट, आदिलाई नक्सा मार्फत प्रस्तुत गरिन्छ । माथि उल्लेख गरिए भैं सूचना संकलनको लागि मात्र प्रयोग नगरी समुदायका सदस्यहरू स्वयंलाई आफ्नो गाउँ ठाउँमा रहेका सामाजिक वस्तुस्थितिको बारेमा जानकारी गराउने र ती वस्तुहरूको प्रयोग के कसरी भइरहेको छ र कसरी हुनुपर्ने हो भन्नेबारे स्पष्ट तुल्याउँदै सशक्तिकरणको प्रक्रियामा थप मद्दत पुऱ्याउँदै सशक्तिकरणको प्रक्रियामा थपबल पुऱ्याउनको लागि पनि सामाजिक नक्साको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यसैअनुरूप सामाजिक नक्साले सामाजिक वस्तुबारे सूचना संकलनमा मात्र जोड दिने नभई समुदायमा के कस्ता सामाजिक वस्तुहरू तयार छन्, ती वस्तुहरूको प्रयोग कसरी भइरहेको छ, ती वस्तुहरूमा गरीब तथा उपेक्षित वर्गको पहुँच के कति छ, ती वस्तुहरूको एक आपसमा कस्तो अन्तरसम्बन्ध छ, गरिबीको कारणमा ती वस्तुहरूको भूमिका के छ, र गरिबी निवारणमा ती सामाजिक वस्तुहरूको उपयोग कसरी गर्न सकिन्छ, भन्नेबारे छलफल तथा अन्तरक्रिया गरी समुदायको सदस्यहरूबीचबाटै योजना गर्ने कार्यहरूमा प्रोत्साहित गर्दै यस्ता कार्यहरूमा समुदायलाई नै सशक्त बनाउन सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

उद्देश्य

- समुदायमा भएका सामाजिक वस्तुस्थितिलाई नक्साको रूपमा प्रष्टसँग देखाउनु ।
- प्रत्येक घरधुरीको परिवार संख्या, महिला, पुरुष, बालक, युवा, जस्ता तथ्याङ्कहरू प्रस्तुत गर्नु ।
- प्रत्येक घरधुरी भित्र रहने जनसंख्या, पशुसंख्या, साक्षर पढ्न-लेख्न गाह्रो हुने संख्या, सीप भएका व्यक्तिहरूको संख्या, दीर्घरोगी, भिन्न शारीरिक अवस्था, पेशा जस्ता विविध सूचनाहरू बारे जानकारी गराउनु ।
- माथि उल्लेखित देखाइएका सूचनाहरू छलफल तथा विश्लेषण गर्ने कार्यमा समुदायका सदस्यहरूलाई नै विशेष भूमिका निर्वाह गर्न, अझ गरिब तथा उपेक्षित वर्गलाई यो छलफलमा सहभागी तुल्याउन सहयोग पुऱ्याउनु ।

प्रक्रिया

सर्वप्रथम त सामाजिक नक्साले के कति क्षेत्र ओगट्छ, त्यसको निर्धारण गर्नु पर्दछ । यसको लागि कुन-कुन गाउँमा लगभग कति घरधुरीहरू छन्, कतिवटा टोलहरू छन्, गाउँ

वा टोल कतिको छरपष्ट रूपमा रहेका छन् त्यसबारे जानकारी हुनु आवश्यक छ, तब मात्र कत्रो क्षेत्रलाई ओगटेर सामाजिक नक्सा तयार पार्ने हो अड्कल गर्न सहज हुन्छ । यसको लागि समुदायमा नै गएर स्थानीय बासिन्दाहरूसँग छलफल चलाउनु पर्छ ।

हालसम्मको अनुभवको आधारमा पहाडी क्षेत्रमा टोलहरू धेरै छरपष्ट रूपमा रहेका छैनन् र घरधुरी संख्या पनि ६० भन्दा ज्यादा छैन भने एकै ठाउँमा बसेर पनि सामाजिक नक्सा तयार पार्न सकिन्छ । तर सामाजिक नक्साले ओगट्न सक्ने घर संख्याको सवालमा यति नै घरधुरीको नक्सा एकै ठाउँमा बसेर तयार पार्न सकिन्छ भन्ने कुरा सुत्रको रूपमा लिन सकिन्छ । यसको लागि मूलतः समुदायमै गएर निक्क्याँल गर्नु पर्दछ ।

एउटै वार्डमा थुप्रै (कतै-कतै त तीन चार सय नै) घरधुरीहरू हुने भएकोले टोल-टोललाई छुट्याएर सजिलो हुने गरी नक्सा तयार पार्दा बढी तथ्यपूर्ण भएको अनुभव गरिएको छ । यदि समय पर्याप्त छ भने पहाडी गाउँहरूमा पनि एकै पटक सिंगो वार्डको वा त्यो भन्दा पनि ठूलो क्षेत्रको नक्सा तयार पार्ने पट्टि नलागी सानो सानो टोल (बढीमा ६० घरधुरीको) को नक्सा तयार पार्नु उचित हुन्छ । किनकि सामाजिक नक्सा विधिको सिद्धान्त समुदायको नक्सा बनाएर सूचना लिनेमात्र नभई मूलतः यो प्रक्रियामा सबै जनताहरूको सहभागिता बढाई सो कार्यमा सशक्त तुल्याउनु हो ।

सामाजिक नक्सा बनाउनुभन्दा अगाडि एकै स्थलमा बसेर कुन-कुन टोलको नक्सा तयार पार्ने हो त्यस टोल वा गाउँहरूको प्रतिनिधित्व हुनेगरी त्यहाँका व्यक्तिको (महिला, पुरुष, बालक, वृद्ध, जवान) उपस्थिति हुनु पर्दछ । जनसंख्या बारे छलफल गर्न महिलाहरू बढी सक्षम हुन्छन् भने केटाकेटी पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण भएका उदाहरणहरू प्रशस्तै भेटिएका छन् । त्यसैले सामाजिक नक्सा तयार पार्दा समुदायका बढीभन्दा बढी सदस्यहरूलाई सहभागी तुल्याउनु पर्दछ । कतिपय बेला, महिला पुरुष एकै स्थानमा हुँदा महिलाहरू बोल्न हिचकिचाउने स्थितिको सिर्जना हुने भएकोले महिलाहरूसँग भिन्दै, पुरुषहरूसँग भिन्दै र केटाकेटीहरूसँग भिन्दै बसेर सामाजिक नक्सा बनाउन पनि सकिन्छ ।

सामाजिक नक्सा तयार पार्न आवश्यक समुदायका सदस्यहरूको भेला भईसकेपछि निम्नानुसार कार्य गर्दै जानुपर्दछ :

- सहयोगीले उद्देश्य स्पष्ट बताइसकेपछि कुन घर वा स्थानमा बसेर नक्सा बनाउन लागिएको छ भुइँमा, परिस्थिति अनुसार कागज वा अन्य साधनको प्रयोग गर्ने, एउटा सिन्काले सोही स्थान वा आफू बसेको स्थानलाई लक्षित गर्दै नक्सा कोर्न सुरु गर्ने र विस्तारै समुदायका व्यक्तिहरूलाई नै नक्सा कोर्न कार्य अगाडि बढाउन प्रोत्साहित गर्ने । सहयोगीले सहयोगीको भूमिका निर्वाह गर्नुपर्दछ । यो कार्यमा जिम्मेवारी

हस्तान्तरण (नेतृत्व हस्तान्तरण (handover the stick) सकेसम्म छिटो गर्नु पर्दछ ।

- नक्सा तयार भइसकेपछि, एकपटक पुनः मन्दिर, पाटी, पौवा, चौतारी आदि जस्ता त्यहाँ भएका सम्पूर्ण सामाजिक वस्तुहरू नक्सामा उल्लेख भए नभएको जाँच गर्ने । ती सामाजिक वस्तुहरू निम्न हुन सक्छन् :

| | | | |
|--------|--------------------|-----------|----------------|
| घरधुरी | बाटो | गोरेटो | मन्दिर |
| धारा | बगैँचा | विद्यालय | स्वास्थ्य चौकी |
| सेवा | केन्द्रहरू | पसल | पुल |
| चौतारी | गुम्बा/माने/मस्जिद | पाटी/पौवा | मिल/घट्ट |
| कुलो | विजुलीको खम्बा | गोठ | आदि |

- नक्सा पूर्णरूपमा तयार भइसकेपछि, एकपटक पुनः जाँच गर्ने, यतिवेला घर नं. र घरमूलीको नाम पनि मिलेको छ, छैन जाँच गर्ने ।
- जाँच भइसकेपछि, आवश्यकतानुसार विभिन्न सूचनाहरू छलफल गर्न सकिन्छ, जस्तै : जनसंख्या, साक्षर संख्या, पशु संख्या, सीपवाला, आदि । यी विवरणहरू छलफल गर्दा विभिन्न वस्तुहरूको लागि भिन्दाभिन्दै अन्नहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तो पुरुषको लागि मकै र महिलाको लागि भटमास त्यस्तै अन्य अन्नहरू । यसो गर्दा बढी सरल हुनगर्इ पढ्न-लेख्न गाह्रो हुने व्यक्तिहरूको पनि सहभागिता बढ्न जान्छ, भने यो बढी दृष्यात्मक हुने भएकोले सशक्तिकरण प्रक्रियामा सहयोग पुग्दछ ।
- भुइँमा नक्सा तयार भइसकेपछि, कागजमा उतार्ने ।
- एक पटक तयार भएको नक्सा समुदायका अन्य सदस्यहरू, जो उक्त नक्सा तयार पार्दा उपस्थित छैनन् उनीहरूलाई देखाएर नक्सा ठम्याउन सक्छन् कि सक्दैनन् भनी जाँच गर्नु पर्दछ । यदि केही गल्ती कमजोरीहरू छन् भने सच्याउनु पर्दछ ।

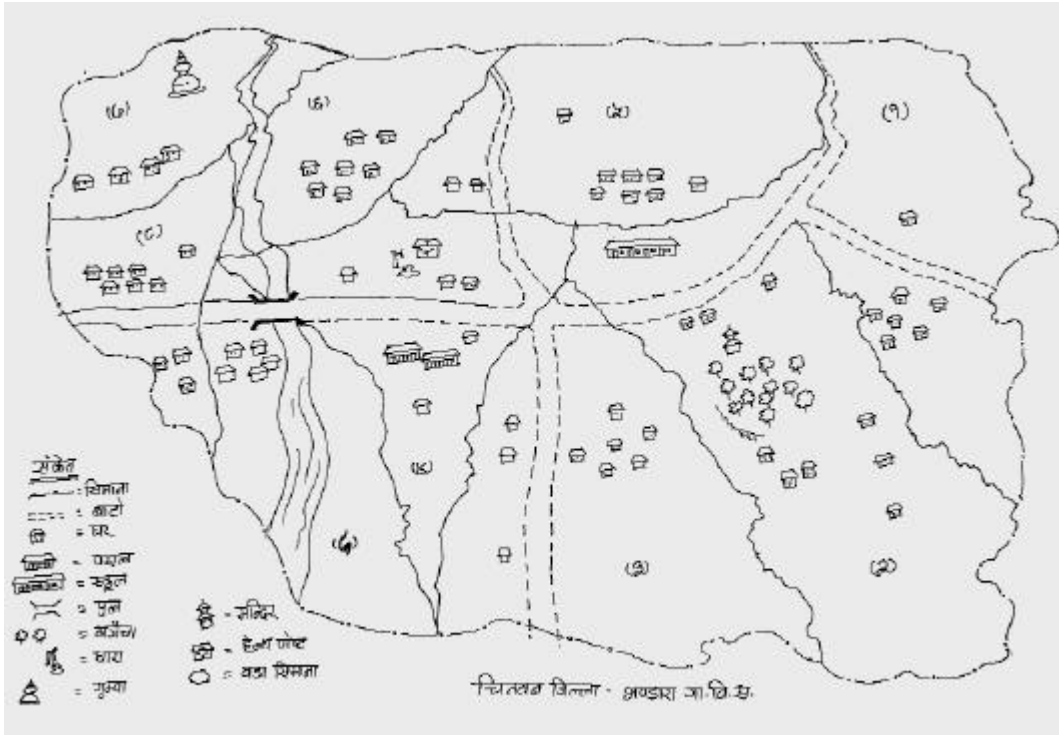
सम्भावित समस्या र समाधानका उपायहरू

- अधिकतम जनताहरूको सहभागिताको लागि अघिल्लो दिन गाउँको विभिन्न भागमा गएर सामाजिक नक्साको उद्देश्य प्रष्टसँग राखी कुनै बीच पर्ने ठाउँमा, (समुदायकै सुझाव अनुसार) जम्मा हुने समय मिलाउनु पर्ने हुन्छ ।
- नक्सा बनाउदा सुरुआत राम्रो नभएमा पूर्ण नक्सा तयार नहुन सक्छ । यदि प्रत्येक टोलका व्यक्तिहरूको उपस्थिति नभएमा पनि यस्ता खाले समस्याहरू आइपर्न सक्छन् ।

- नक्सा बनाउने कार्यमा स्थानीय बासिन्दाहरूले लौरो लिन (नेतृत्व लिन) हिचकिचाउने हुनसक्छ। किनकि समुदायका सदस्यहरूमा क“हामीले पनि नक्सा बनाउन सक्छौ र ?” भन्ने धारणा हुनसक्छ। यसको लागि सहभागीहरूलाई विश्वस्त पार्न सक्नु पर्छ किता उनीहरू पनि सक्षम छन् भन्ने अवगत गराउनु पर्छ, हैन भन्ने सरल ढंगले ती स्थानीय व्यक्तिहरूले थाहा नै नपाउने गरी लौरो हस्तान्तरण गर्नु पर्दछ।
- कहिलेकाही एकै ठाउँमा बसेर जनसंख्या जस्ता तथ्याङ्कहरू छलफल गर्दा सूचना छुट्ने वा गलत सूचना प्रवाह हुने अवस्था आइपर्न सक्छ। यदि यस्तो भएमा सम्बन्धित टोलमा गएर नै त्रिकोणात्मक जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ।

उदाहरणको लागि सामाजिक नक्साको नमुना प्रस्तुत गरिएको छ :

सामाजिक नक्सा



स्रोत नक्सा (Resource Map)

स्रोत नक्सा विधिले समुदायभित्र अवस्थित प्राकृतिक स्रोतहरूले अवस्था, ती स्रोतहरूको प्रयोग प्रक्रिया र प्रयोगकर्ताहरूबारे विश्लेषण गर्न सहयोग गर्दछ। प्राकृतिक स्रोतहरूमा पोखरी, कुवाँ, पँधेरो, खोला-नाला, खोल्सा, भरना, चउर, वन, जंगल, डाँडा, खानीहरू खेत वारी, आदि पर्दछन्। सामाजिक नक्सामा भैं सूचना संकलनको लागि मात्र स्रोत नक्सा विधिको प्रयोग नगरी समुदायका सदस्यहरू स्वयंकै सहभागितामा आफ्नो गाउँ ठाउँमा रहेका प्राकृतिक वस्तुस्थितिको बारेमा छलफल गर्दै ती वस्तुहरूको प्रयोग के-कसरी भइरहेको छ, र वास्तवमा कसरी हुनुपर्ने हो भन्नेबारे स्पष्ट पारी सशक्तिकरणको प्रक्रियामा थप बल पुऱ्याउनको लागि गरिन्छ।

प्राकृतिक वस्तुहरूमाथि समाजका कुन वर्गको पहुँच ज्यादा छ, ती स्रोतहरूले कसलाई बढी फाइदा पुऱ्याइरहेको छ, र गरिबी निवारण प्रक्रियामा यी स्रोतहरूको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ, भनी छलफल चलाउन सकिन्छ।

उद्देश्य

- समुदायमा भएका प्राकृतिक वस्तुस्थितिलाई नक्साको रूपमा प्रष्टसँग देखाउनु।
- प्राकृतिक स्रोतहरूको प्रयोग प्रक्रियाबारे नक्साको सहयोगमा विश्लेषण गर्ने।
- प्राकृतिक स्रोतहरूको सवालमा समस्या तथा अवसरहरूको विश्लेषण गर्ने।

प्रयोग प्रक्रिया:

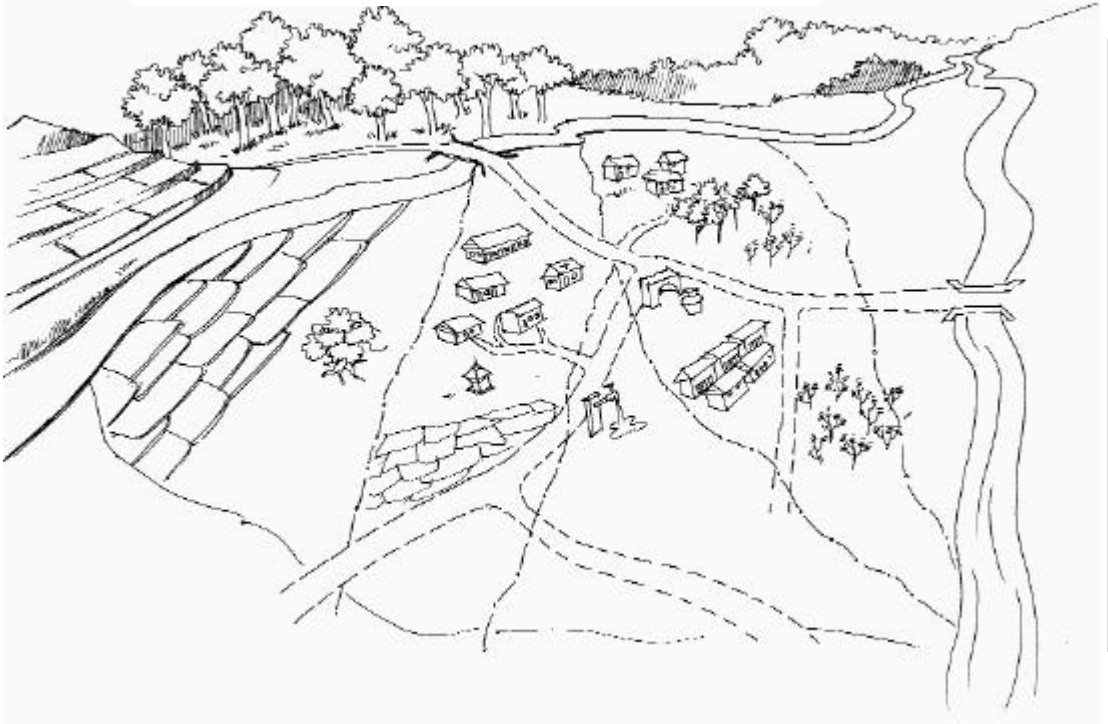
स्रोत नक्सा विधिको प्रयोग प्रक्रियाको सम्बन्धमा सामाजिक नक्सा विधि भैं नै गरिन्छ। तर सामाजिक नक्सामा प्रत्येक घरधुरी देखाइन्छ, भने यसमा टोलहरूलाई इङ्गित गर्दै कहाँकहाँ प्राकृतिक स्रोतहरू छन् भन्ने कुरामा बढी छलफल हुन्छ। छलफलमा हुनुपर्ने सहभागिताको सवालमा भने सामाजिक नक्सा विधिमा जस्तै गरिन्छ।

सम्भावित समस्याहरू समाधानका उपायहरू

यसमा पनि सामाजिक नक्सा विधिमा जस्तै हुन्छ।

उदाहरणको लागि स्रोत नक्साको नमुना प्रस्तुत गरिएको छ :

स्रोत नक्सा



धरातलीय नक्सा (Transect Map/Transect Walk):

उद्देश्य

समुदायमा रहेका भौगोलिक स्वरूप, भिन्न-भिन्न भागमा रहेका स्रोतहरू, समस्याहरू तथा अवसरहरूलाई अध्ययन गर्न र स्रोत व्यवस्थापनको लागि सहायता प्रदान गर्नु नै यस विधिको प्रमुख उद्देश्य हो ।

महत्व

समुदायको भौगोलिक स्वरूप कसरी रहेको छ, कुन-कुन भागमा के-कस्ता वनस्पतीहरू र पशुपक्षीहरू पाइन्छन्, माटोका प्रकारहरू कस्ता छन्, फलफूलहरू के के पाइन्छन्, समस्याहरू र अवसरहरू के के छन् जस्ता सम्पूर्ण सूचनाहरूबारे जानकारी हुन आवश्यक पर्दछ । यी सम्पूर्ण जानकारीहरूको लागि छिटो सरल तरिकाबाट संकलन गर्न यो विधिले सहयोग गर्दछ ।

प्रक्रिया

यो विधि अन्तर्गत सूचना संकलन तथा विश्लेषण गर्दा गाउँको (कति क्षेत्रको नक्सा तयार पार्ने हो) एक छेउदेखि अर्को छेउसम्म हिँड्दै अवलोकन गर्नुपर्ने भएकोले समुदायका सदस्यहरूको साथमा गाउँको एक भागबाट अर्को भागसम्म पुग्नु पर्दछ। त्यसैले सर्वप्रथम त गाउँको बारेमा थाहा भएको व्यक्तिहरूको साथ लाग्नुपर्ने हुन्छ। गाउँका भागहरू छुनेगरी एक छेउबाट हिँड्दै अर्को छेउसम्म जानु पर्दछ। अवलोकन गर्दै जाँदा कस्ता विषयहरूमा केन्द्रित हुने हो त्यसको सूची पहिला नै तयार पार्नुपर्ने हुन्छ। जस्तो जग्गाको स्वामित्व, माटोको प्रकार, तरकारी, फलफूल, अन्नवाली, रुख, डालेघाँस, पशुपंक्षी, जंगली जनावर, समस्या, अवसरहरू आदि।

सम्भावित समस्या र समाधानका उपायहरू

गाउँको अवलोकन गर्दा सिधा हिँडिएमा प्रत्येक भागको हरेक चीज प्रष्टसँग नदेखिने हुन सक्छ त्यसैले घुम्दा अंग्रेजीको “एस” आकार बनाएर हिँड्नु पर्छ। हिँड्दाहिँड्दै विषयवस्तुबारे छलफल गर्न नसकिने पनि हुनसक्छ। यसको लागि बीचबीचमा अडिएर छलफल गर्दा बढी सहभागीमूलक तथा सूचना पनि बढी तथ्यपूर्ण हुन्छ। अवसरहरूबारे छलफल गर्दा प्रायः समस्याका समाधानका उपायहरू मात्र समावेश गर्ने गरेको भेटिएको छ। तर त्यसो नभइकन त्यस ठाउँमा के के गर्न सकिने मौकाहरू छन् त्यसलाई समेटिएको हुनुपर्दछ। अर्को कुरा यो त गर्न सकिदैन भनेर छलफल नै नगरिने पनि हुनसक्छ। उदाहरणको लागि खोलाबाट बिजुली निकाल्न सकिने अवसर छ भने त्यसलाई राम्रोसँग लेखिनु पर्दछ यद्यपि त्यो कुरा स्थानीय संस्थाको क्षमताभन्दा बाहिरको कुरा हो। यसबाट मुलतः गाउँमा विद्यमान सम्पूर्ण अवसरहरू समुदायसँग छलफल गर्न खोजिएको छ।

उदाहरणको लागि घरातलीय नक्साको नमुना प्रस्तुत गरिएको छ:

धरातलीय नक्सा



| | जंगल | बस्तीबारी | बारी | खोला |
|-----------------------|--|---|--|---|
| १. स्वामित्वको प्रकार | निजी | निजी | निजी | सरकारी |
| २. माटोको प्रकार | चिम्टे, कालो | बलौटे, दोमट, खैरो | बलौटे, दोमट | बालुवा |
| ३. डाले घाँस | बाँस, दुधिलो, फाँलाट गुराँस, लाफ्रे काउलो पोखरे, मयल | पैयुँ, लाकुरी लौँच | खसु, पैयुँ फलाँट | गुराँस |
| ४. रुखहरू | गुराँस, खराने, मयल, उत्तिस | पैयुँ, सिल्टमुर | उत्तिस, मेहेल, खराने | उत्तिस |
| ५. तरकारी | - | रायो, मूला, फर्सी स्कूस, आलु, जरिङ्गो | आलु | - |
| ६. फलफूल | ऐँसेलु, चुत्रो | आरुबखडा, आरु | - | - |
| ७. जंगली जनावर | भालु, स्याल, बाघ चित्तुवा, खरायो, दुम्सी, मृग | खरायो, दुम्सी | - | - |
| ८. बाली रोग/किराहरू | रातो कमिला, काठखाने किरा | लाही, कालोथोप्लो सिन्दुरे, खुम्प्रे, टापटपे | आलुको डढुवा खुम्प्रे, लाही | - |
| ९. जडीवुटी | चिराइतो, नागवेली | बेसार, चिराइतो बोभो, सिल्टीमुर | - | - |
| १०. समस्याहरू | आगलागी, फडानी खोरिया खन्ने, जंगली जनावरले दुःख दिएको | सिंचाइको अभाव | दुम्सी, बाँदर र स्यालले दुःख दिएको | वाढी, पुलको अभाव बारी कटानी |
| ११. अवसरहरू | सल्लो, कटुस, पैयुँ, किम्बु खेती, स्याउ खेती गर्न सकिने | उन्नत मल विऊको प्रयोगबाट बढी उब्जनी गर्न सकिने, मिलेर काम गरेमा सामाजिक उन्नति गर्न सकिने | उन्नत जातको विऊको प्रयोगबाट बढी उब्जनी बढाउन सकिने (किम्बु, खेती केही मात्रामा गर्न | खोलामा माछापालन, घट्ट मिल बनाउन सकिने, कुलो निर्माण गर्न सकिने |

गतिशीलता नक्सा (Mobility Map)

उद्देश्य

कुनै पनि समुदायको वा त्यहाँ बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूको कहाँकहाँसम्म पहुँच रहेछ, भन्नेबारे सहभागीमूलक रूपमा छलफल तथा विश्लेषण गर्नु नै यसको विधिको प्रमुख उद्देश्य हो। यसमा त्यहाँका बासिन्दाहरू के के कामले कुन कुन ठाउँमा पुगेका रहेछन् भनेर हेर्ने गरिन्छ। जस्तो कि शिक्षाको लागि कहाँ कहाँ पुग्ने गरिन्छ, उपचार गर्न कुन ठाउँमा गइन्छ, आदि विषयहरूबारे सूचना छलफल गरिन्छ।

महत्व

कुनै पनि समुदाय अगाडि बढेको हुनु वा नहुनुमा त्यहाँको बासिन्दाहरूको आउनु जानु कुनकुन ठाउँसम्म छ, भन्ने कुरामा पनि निर्भर रहन्छ। यी सूचनाहरू आफैले एउटा सिँगो अवधारणा दिने गर्दछ, भने थप जानकारीको लागि प्रोत्साहित गर्ने पनि गर्दछ।

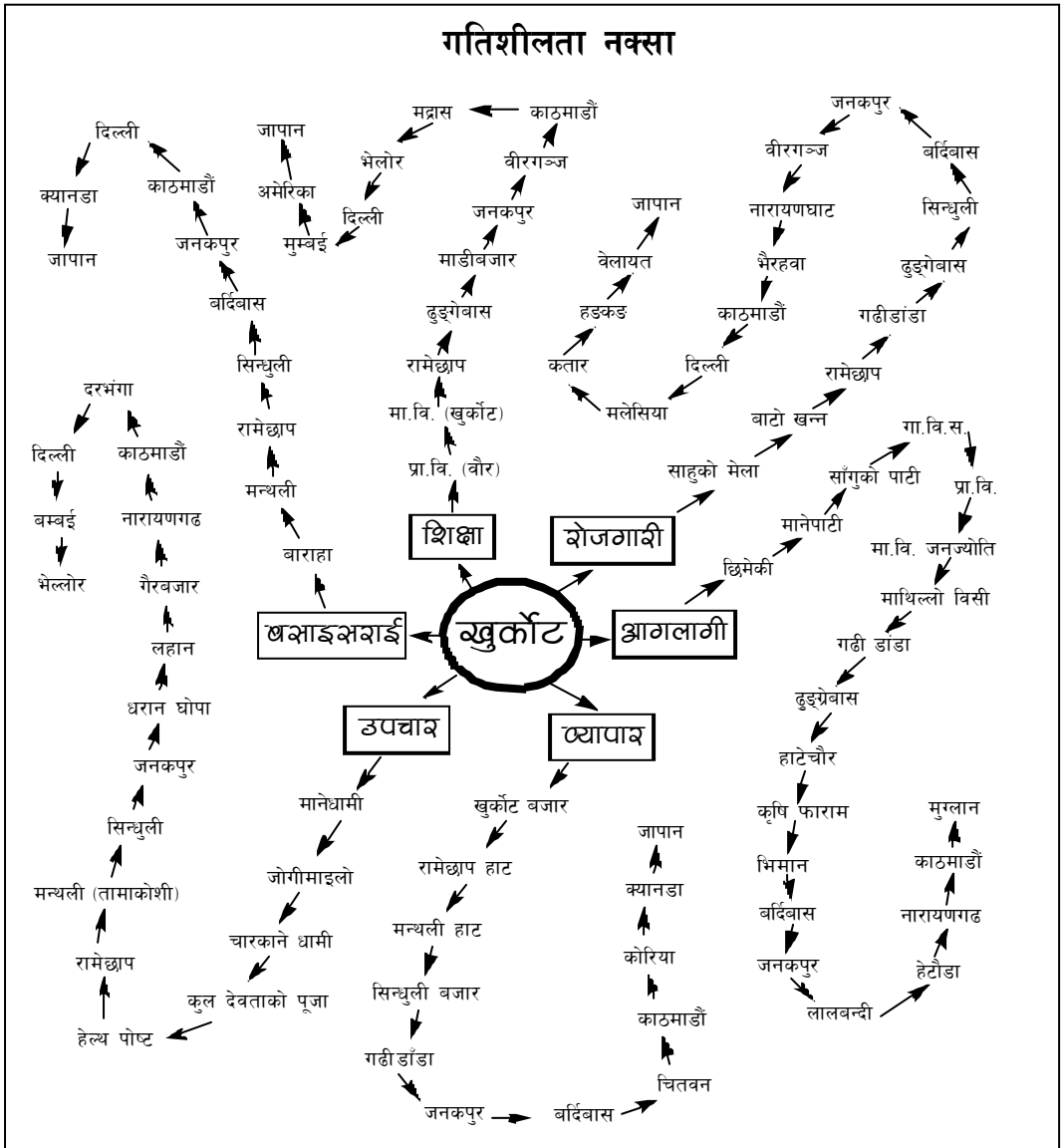
त्यस्तै कुनै कुनै गाउँबाट उपचारको लागि मेला सम्म जानेगरेको भेटिएको छ, भने कुनै गाउँमा जतिसुकै ठूलो विरामी परेतापनि धामी भाँक्रीकोमा मात्रै लग्ने तर उपचारको लागि नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा समेत जाने नगरेको पाइन्छ। यसको पछाडि विभिन्न कारणहरू हुन सक्छन्। जस्तो कि आर्थिक कारण, ज्ञानको कारण आदि।

प्रक्रिया

- विधिको प्रयोगको लागि सर्वप्रथम आवश्यक सूचनाकर्ताको छनोट गर्नुपर्ने हुन्छ। यसको लागि विभिन्न विषयमा विभिन्न व्यक्तिहरू ज्यादा उपयुक्त हुन सक्दछन्, जस्तो : पानी लिन जाने, घाँस लिन जाने ठाउँ र समयको लागि महिलाहरूसँग छलफल गर्नुपर्ने हुनसक्छ, भने उपचार, शिक्षा, आदि जस्ता सूचनाको लागि पुरुषहरू उपयुक्त हुन सक्छन्।
- सूचना छलफल गर्दा भुईँमा सिन्काले कोरेर गर्दा पनि हुन्छ, र एकैपटक कागजमा बनाउदा पनि हुन्छ।
- सूचना छलफल गर्दा एक एकवटा विषयलाई लिएर गर्नु पर्दछ। जस्तो: सर्वप्रथम शिक्षा प्राप्तिको लागि कहाँ-कहाँ जाने गरेको छ, भनी सम्पूर्ण सूचना संकलन गरिसकेपछि, मात्र उपचारको लागि कुन-कुन ठाउँमा जाने गरिन्छ, भने बारे छलफल गर्ने।
- घाँस, दाउरा, पानी, चरण आदि जस्ता स्थानीय स्तरको सूचना लिँदा लाग्ने समय पनि छलफल गर्ने, यसले कुन कामलाई कति समय दिइन्छ, भन्ने जानकारी मिल्दछ।
- कहाँ-कहाँ जाने गरेको छ, भन्ने जानकारी भइसकेपछि त्यहाँ नै जाने गरेको किन वा त्यस ठाउँमा जानुको पछाडि के तर्क छ, बुझ्ने।

- छलफल गर्दा कुन स्थानपछि कुन स्थान जाने क्रमसँग हुनुपर्दछ । उदाहरणको लागि उपचार गर्न सर्वप्रथम गाउँकै स्वास्थ्य केन्द्रमा गइन्छ, यदि त्यहाँ नभएमा जिल्लामा जाने, त्यहाँ पनि नभएमा काठमाडौं जाने गरेको छ ।
- पठनपाठन र शिक्षा प्राप्तिको लागि कहाँकहाँ जाने गरिएको छ भनी छलफल चलाउने । उदाहरणको लागि पढ्नको लागि काठमाडौं जानु पर्दछ, हैन कि काठमाण्डौं जाने गरेको छ कि छैन ? त्यो बुझ्ने । कहाँ-कहाँ जाने गरेको छ भन्ने सवाल महत्त्वपूर्ण हो ।

उदाहरणको लागि तल गतिशीलता नक्साको नमुना प्रस्तुत गरिएको छ :



प्रकोप स्तरीकरण (Disaster Ranking)

उद्देश्य

समुदायमा के कस्ता समस्याहरू विद्यमान छन्, ती समस्याहरूमध्ये सबैभन्दा जटिल समस्या के हो र समुदायका सदस्यहरू कुन समस्यालाई प्राथमिकता दिन्छन् भन्ने विषयको विश्लेषणको लागि चाहना स्तरीकरण विधि उपयुक्त हुने महसूस गरिएको छ। तर, समस्याबाहेक अन्य विषयहरूमा पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ। विशेषगरी कुनै पनि वस्तुहरूको छनौट गर्नुपर्दा समुदायमा कुन चाहिँ वस्तुलाई बढी प्राथमिकता दिइँदोरहेछ र बढी चाहना दिनु पछाडिको कारणबारे बुझ्नु नै चाहना स्तरीकरणको प्रमुख उद्देश्य हो। यसले समुदायले कुन कुरा मन पराउँछन् भन्ने कुरालाई बढी प्राथमिकता दिन्छ। खासगरी रोजाई अवस्थासँग सम्बन्धित हुन्छ। यस विधिले कुनै पनि कुरा किन रोजिन्छ, त्यसको सूचकहरू पनि देखाउँछ।

महत्त्व

सबै ठाउँमा एकै प्रकारको चाहना हुन्छ भन्ने जरुरी छैन। त्यसको पछाडि त्यहाँको सामाजिक आर्थिक, साँस्कृतिक तथा अन्य पक्षले प्रभाव पारेको हुन सक्छ। सामुदायिक विकास कार्यक्रम सञ्चालन गरिनु अघि यी कुराहरूबारे छलफल तथा विश्लेषण हुनु आवश्यक छ। अन्यथा समुदायको आवश्यकता र कार्यक्रममा भिन्नता पर्न गई उपलब्धिहिन हुन सक्छ। उदाहरणको लागि समुदायमा कुन समस्या बढी विकराल रूपमा रहेको छ वा समुदायको लागि पहिलो प्राथमिकतामा पर्ने (समाधानको लागि) समस्या कुन हो भन्ने थाहा पाएपछि मात्र समुदायलाई सोही कार्यक्रम अगाडि लैजान सहयोग गर्नुपर्ने हुन्छ।

यस विधिको सहयोगबाट कुन चीजलाई किन प्राथमिकता दिइन्छ, भन्ने मात्र नभई किन दिइन्छ, भनी सूचक समेत पत्ता लगाइन्छ। साथै कुन सूचकको लागि कुन चाहिँ वस्तु बढी महत्वपूर्ण छ, भन्ने कुराको थाहा लाग्दछ। जस्तो, बाढीको प्रकोपले कुन कुन स्थानमा बढी विनास गर्दछ वा बढी प्रभाव पार्दछ, भन्ने पनि थाहा पाइन्छ।

यस विधिको सहयोगमा समस्या लगायत विभिन्न प्रकोपका घटनाहरू, व्यक्ति, स्थान, पशुपंक्षी, खानेकुरा, रुख, डालेघाँस जस्ता विभिन्न विषयहरूको चाहना स्तरीकरण गर्न सकिन्छ।

प्रकोप स्तरीकरण

| | बाढी | पहिरो | आगलागी | भूकम्प | युद्ध | माहामारी |
|----------|------|-------|--------|--------|-------|----------|
| बाढी | X | बाढी | बाढी | बाढी | बाढी | बाढी |
| पहिरो | X | X | पहिरो | पहिरो | युद्ध | पहिरो |
| आगलागी | X | X | X | आगलागी | युद्ध | आगलागी |
| भूकम्प | X | X | X | X | युद्ध | माहामारी |
| युद्ध | X | X | X | X | X | युद्ध |
| माहामारी | X | X | X | X | X | X |
| | ६ | ४ | ३ | १ | ५ | २ |

चितवन जिल्ला जगतपुर गा.वि.स. घैलाघारीको प्रकोप स्तरीकरण

प्रकोप मौसमी पात्रो (Seasonal Calender)

उद्देश्य

कुनै पनि समुदायमा विभिन्न मौसममा हुने गरेका विविध क्रियाकलापहरूलाई सरल रूपमा चित्रको माध्यमबाट देखाउनु नै मौसमी पात्रो विधिको प्रमुख उद्देश्य हो। यस विधिको सहयोगमा समुदायमा कुन समयमा कुन प्रकोपका घटनाहरू घट्छन्, कुन समयमा के कस्ता रोगहरू (मौसमी रोगहरू) लाग्दछन्, कुन महिनामा ऋणको आवश्यकता पर्दछ, कुन समयमा खानेकुराको कमी हुन्छ आदि जस्ता मौसमसँग सम्बन्धित विविध विषयहरूमा समुदायका सदस्यहरूकै सहभागितामा छलफल तथा विश्लेषण गरिन्छ।

महत्त्व

ग्रामीण समुदायमा कुन कुन समयमा के-कस्ता क्रियाकलापहरू सञ्चालन गरिन्छन् भन्ने कुराको छलफल भएपछि मात्र सहभागीमूलक रूपमा विकासका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ। जस्तो, कुन महिनामा बाढीको प्रकोप बढ्दछ, कुन महिनामा पूर्वतयारीका कार्य गरिन्छ, कुन महिनामा व्यवस्थापन कार्यहरू गरिन्छ जस्ता सूचनाहरूको ज्ञान हुन सकेमा प्रकोप सम्बन्धी कस्ता क्रियाकलापहरू कहिले सञ्चालन गर्नुपर्ने हो थाहा पाउन सकिन्छ।

त्यस्तै उक्त समुदायमा कुन समयमा कस्ता रोगहरू, यसमा पनि विशेषगरी मौसमी रोगहरूले सताउने गरेको छ भन्नेबारे जानकारी भएमा त्यसबारे पूर्वतयारी गर्न सजिलो

पर्नजान्छ । उदाहरणको लागि यदि जेष्ठ महिनामा बढी भाडाबान्ताले सताउने गरेको देखियो भने वैशाखमा नै आवश्यक रोकथामको लागि गोष्ठी, तालिम वा अन्य पूर्वतयारी गर्न सकिन्छ ।

प्रकोप पूर्व तयारी पात्रो

| प्रकोप महिना | वैशाख | जेठ | असार | साउन | भदौ | असोज | कात्तिक | मङ्सिर | पुस | माघ | फागुन | चैत |
|-----------------|-------|-----|------|------|-----|------|---------|--------|-----|-----|-------|-----|
| बाढी-पहिरो | | | ■ | | ■ | | | | | | | |
| हुरीबतास | ■ | | | | | | | | | | ■ | ■ |
| आगलागी | ■ | ■ | | | | | | | | | ■ | ■ |
| महामारी | ■ | | | ■ | | | | | | | ■ | ■ |
| भुइँचालो | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| शीतलहर | | | | | | | | | | ■ | | |
| खडेरी | | | ■ | | | | | | | | ■ | ■ |

प्रकोप समय रेखा (Time Line)

उद्देश्य

समुदायको ऐतिहासिक तथा घटनाक्रमबारे छलफल तथा विश्लेषण गर्नु नै यस विधिको प्रमुख उद्देश्य हो । समुदायको ऐतिहासिक पक्ष कस्तो छ ? वा उक्त समुदायले के-कस्तो इतिहास बोकेको छ, भन्ने विषयवस्तु माथि सहभागीमूलक छलफल तथा विश्लेषणको लागि यो विधि धको प्रयोग गरिन्छ ।

सम्भावित समस्या र समाधानका उपायहरू

यस्तो छलफल गर्दा छलफलकर्ताहरू भावनामा बग्ने हुनसक्छन् । उनीहरू आफ्नै कुराहरू बढी बताउन थाल्दछन् र कतिपय बेलामा आवश्यक नभएका विषयहरूमा कुरा हुन थाल्दछन् । त्यस बखत सूचनाकर्तालाई प्रत्यक्ष हस्तक्षेप नगरी सूचनालाई आवश्यकता अनुसार मोड्नु पर्ने हुन्छ । त्यसर्थ सूचनाकर्तालाई सबै विषयको मिति थाहा नहुन सक्दछ र सूचना अपूरो हुन जान सक्छ । यस्तो बेलामा विभिन्न समयमा घटेका घटनाहरूलाई दाँजेर मिति थाहा पाउनुपर्ने हुन्छ । जस्तो भुइँचालो आएको साल, भुइँचालो आएको भन्दा यति वर्ष अगाडि वा यति वर्ष पछाडि काठमाडौँमा हिउँ परेको साल (२००२ साल), रामेछापमा ठूलो पहिरो गएको साल भनेर पनि तुलना गर्न सकिन्छ र पछि र अहिले पहिरो गएको कति वर्ष भयो हेरेर मिति निकाल्न सकिन्छ ।

समय रेखाको नमुनाप्रति

- वि.सं. १९७६ - रामेछापको सालु गा.वि.स.का बुद्धिमान दमाई पहिरोले थिचेर मरेको ।
- वि.सं. १९९० - ठूलो भूकम्प आएको त्यहाँ भएको ४ घरहरू ढलेको ।
- वि.सं. २००२ - यो वर्ष निकै हिउँ परेको, २ हप्तासम्म ३ फुट हिउँ जमेको ।
- वि.सं. २००५ - यस गाउँका वीरमान स्याङ्तान आगलागीमा परेर मरेको ।
- वि.सं. २००७ - ठूलो महामारी फैलिएर मन्थलीमा ११ जना बच्चाहरू मरेको ।
- वि.सं. २०१७ - देशमा ठूलो भोकमरी लागी मानिसहरूले रुखका बोक्रा उसिनेएर खाएको ।
- वि.सं. २०२६ - यो वर्ष गाउँलेहरू मिलेर श्रमदानबाट बाटो खनेर माईस्थानसम्म जिप ल्याएको
- वि.सं. २०३२ - रसायनिक मलको प्रयोग, उत्पादन तीनगुना बढेको, वरपरका गा.वि.स.का मानिसहरू समेत बाली भित्र्याएको हेर्न आएको

- वि.सं. २०३६ - बजारको हाइस्कूलका विद्यार्थीहरूले जुलुस निकालेका ।
- वि.सं. २०४४ - गा.वि.स.हरूमा प्रकोप सम्बन्धी तालिमको सुरुवात भएको ।
- वि.सं. २०४६ - जनआन्दोलन भएको, बहुदल आयो भनेर गरिबहरूले बंगुर काटेर खाएका ।
- वि.सं. २०५० - पानी मिलको स्थापना ।
- वि.सं. २०५२ - माओवादी जनयुद्ध सुरु भएको ।
- वि.सं. २०६० - बागमती पुलको खम्बा बगाएर लगेको ।

समुदायमा आधारित प्रकोप व्यवस्थापन

समुदायमा आधारित प्रकोप पूर्वतयारी कार्यक्रमको बारेमा बुझाउ

प्रकोप एक त्यस्तो घटना हो जुन घटना कुन बेला कसरी र कहाँ पर्छ भनी यकिनका साथ भन्न सकिदैन तसर्थ कुनै पनि समुदाय प्रकोपको दृष्टिले सुरक्षित हुन सक्दैन यस कारण समुदायका मानिसलाई नायकको रूपमा अगाडि बढाएर उनीहरूबाटै प्रकोप सम्बन्धी पूर्वतयारी, रोकथाम एवं राहत कार्य सञ्चालन गर्न स्थानीय स्रोत र साधनको परिचालन गर्न सोका लागि क्षमता वृद्धि गर्नको लागि तयार पारिएको कार्यक्रम नै समुदायमा आधारित प्रकोप पूर्वतयारी कार्यक्रम हो ।

समुदायमा आधारित प्रकोप पूर्वतयारी कार्यक्रमको महत्त्व

बढ्दो जनसंख्या, वातावरणीय प्रदूषण, पर्यावरणीय विनाश आदि कारणहरूले गर्दा हरेक दिन प्रकोपका घटनाहरू मानव जीवनमा प्रभाव पार्ने क्रम बढ्दो छ । हाम्रो देशमा स-साना प्रकोपका घटनाहरू पर्दा असंगठित रूपमा भए पनि समुदाय भित्र स्वतः स्फूर्त रूपमा एक अर्कालाई सहयोग गर्ने प्रचलन छ ।

- आफ्नो समुदायमा प्रकोपको दृष्टिले जोखिमपूर्व वा संकटाभिमूख स्थानहरूको पहिचान गरी समयमा नै सावधानी अपनाउने ।
- समुदायमा प्रकोप पूर्वतयारीको लागि आवश्यक कुराहरूको अध्ययन गरी समुदायको क्षमता वृद्धि गराउने ।
- समुदायमा आफूलाई मिल्दो वा सुहाउदो स्थानीयस्तरको संगठन गठन गर्न जसको माध्यमबाट समुदायका समस्याहरू आपसमा मिलेर समाधान गर्न ।
- स्पष्टरूपमा सञ्चार गर्न सघाउ पुऱ्याउँछ । प्रकोपको बेला कसरी, कहाँ, कसलाई खबर गर्ने भन्ने जस्ता कुराहरू ।
- प्रकोप सम्बन्धी कार्यमा आवश्यकता हेरी प्राथमिक क्रम तोक्न सघाउ पुऱ्याउन ।
- प्रकोप पर्नु अघि प्रकोपको जानकारी समयमा नै गराएर प्रकोपबाट हुने क्षति वा असर कम गर्न सघाउन ।
- समुदायमा हुने प्रकोप सम्बन्धी पूर्वतयारी र उद्धार कार्यमा समुदायलाई जानकारी गराउन र सीपयुक्त व्यक्ति तयार गर्न ।
- प्रकोप सम्बन्धी कार्यक्रममा जनसहभागिता बढाउन ।

- प्रकोप परेको बेला समयमानै सेवा पुऱ्याउन तालिम प्राप्त व्यक्तिको उत्पादन गर्न ।
- स्थानीय स्तरमा नै स्वयं सेवकको सेवा विस्तार गर्न ।

समुदायमा आधारित प्रकोप पूर्वतयारी प्रशिक्षण

क) सामान्य उद्देश्य

समुदायमा प्रकोप पूर्वतयारी व्यवस्थापनका गतिविधि सञ्चालनका लागि आवश्यक दक्ष जनशक्ति तयार पार्नु ।

ख) विशिष्ट उद्देश्य

- प्रकोप सम्बन्धी आधारभूत जानकारी दिने ।
- सम्बन्धित समुदायको सहभागीहरूबाटै आफ्नै समुदायको सम्भाव्य प्रकोपको खतरा, असर र प्रभावको अध्ययन गरी त्यसबाट बच्ने उपायहरू निकाल्ने ।
- समुदायस्तरमा CBDP (Community Based Disaster Preparedness) गतिविधि सञ्चालन गर्न स्थानीय स्तरमा दक्ष कार्यकर्ता स्वयंसेवक तयार पार्ने ।
- सम्भाव्य प्रकोपको असर र प्रभावबाट बच्ने बचाउने पूर्वतयारी गर्न व्यवस्थापकीय जानकारी दिने ।

प्रकोपको परिभाषा

प्रकोप भनेको यस्तो विपत्तिपूर्ण परिस्थिति हो, जुन परिस्थितमा धेरै जसो जनजीवन अकस्मात अस्तव्यस्त हुन पुग्दछ । यस्तो परिस्थितिमा मानिसहरूले धेरै दुःख, पाउँदछन् र यसको परिणाम स्वरूप “सुरक्षा, खाना, लुगाफाटो, आवास, औषधी उपचार तथा सामाजिक सेवा” जस्ता मान्छेलाई जीवनमा नभई नहुने आवश्यकताहरूको पूर्ति गर्नुपर्ने हुन्छ ।

उपचार र खाना, नाना र छाना

प्रकोपका ४ मुख्य मान

पीडितलाई सुरक्षा दुई बोल मसिना

यी छ, चीज सबै चाहिन्छ जान ।

प्रस्तुत परिभाषालाई बुँदागत रूपमा हेर्दा:

- प्रकोप भनेको विपत्तिपूर्ण परिस्थिति हो ।
- प्रकोपको समयमा जनजीवन अकस्मात अस्तव्यस्त हुन पुग्दछ ।
- प्रकोपबाट मानिसहरूले धेरै दुःख पाउँदछन् ।

प्रकोपबाट पीडित मानिसहरूलाई जीवनमा नभई नहुने आवश्यकताको पूर्ति गर्नुपर्ने हुन्छ । ती हुन्: (क) खाना (ख) लुगाफाटो (ग) आवास (घ) सुरक्षा (कड) औषधी उपचार र अन्य सामाजिक सुविधाहरू ।



प्रकोपका प्रकार

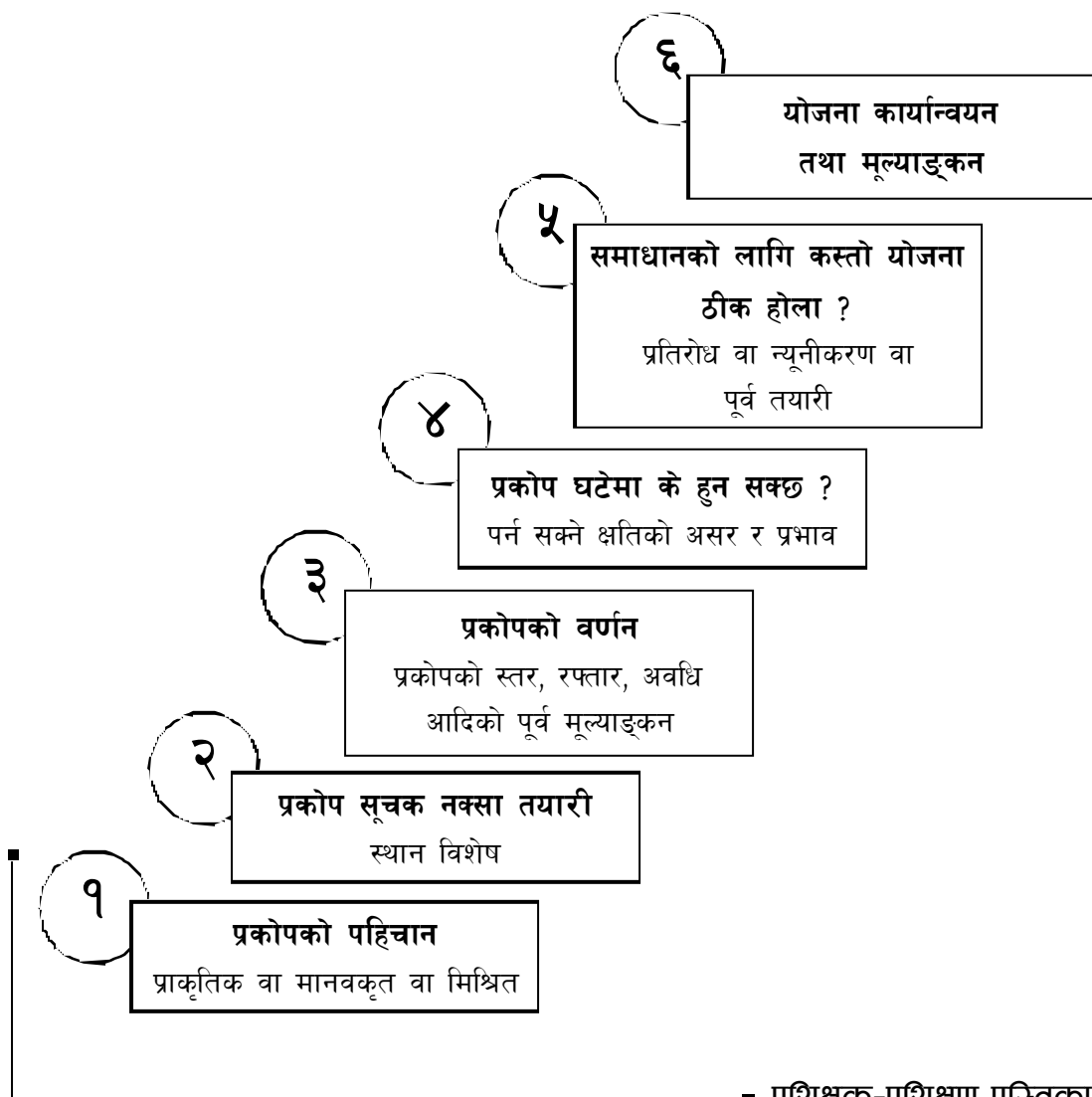
| भौगोलिक | वातावरणीय | प्रविधिय | जनअशान्ति | मौसमी | स्वास्थ्य | जैविक | आगलागी | रासायनिक | अन्य |
|--|---|---|--|--|-------------|-------------------------------------|--|---|------------------------------------|
| - भूकम्प - पहिरो - ज्वालामुखी - हिम पहिरो - सुनामी | - वातावरणीय प्रदूषण - वन विनास - मरुभूमिकरण | - औद्योगिक दुर्घटना - यातायात दुर्घटना | - सामाजिक कलह - राजनैतिक कलह - धार्मिक कलह | - खडेरी - चट्याड - तातो वायु - शीतलहर | - सरुवा रोग | - कीट प्रकोप - वन्यजन्तुको आतङ्क | - भवन आगलागी - औद्योगिक आगलागी - वन आगलागी - यातायात आगलागी | - रासायनिक दुर्घटना - आणविक दुर्घटना | - भीडमा किचिनु - आणविक दुर्घटना |

एउटा प्रकोपको घटना घटिसकेपछि त्यसैको कारणबाट विस्तारै अर्को विपत्तिको श्रृजना हुनुलाई घिसेर आउने प्रकोप भनिन्छ ।

प्रकोप व्यवस्थापन

प्रकोप व्यवस्थापन भन्नाले प्रकोप पर्नु अगाडि न्यूनीकरण र पूर्वतयारी परिरहेको बेला राहत र उद्धार र परिसकेपछि पुनःस्थापन र पुनःनिर्माणका गतिविधिहरू सुव्यवस्थित तरिकाबाट संचालन गर्नका लागि अंगालिने सम्पूर्ण क्रियाकलापका उपायहरूलाई नै प्रकोप व्यवस्थापन भनिन्छ ।

सामुदायमा आधारित प्रकोप व्यवस्थापन प्रक्रिया (Community-based Disaster management Process)



प्रकोप व्यवस्थापन कसरी गर्ने ?

- प्रतिरोध योजना तयार गरेर ।
- पूर्व तयारी योजना तयार गरेर ।
- न्यूनीकरण योजना तयार गरेर ।

प्रकोप व्यवस्थापनका लागि चाहिने उर्जा

- योजना निर्माण सम्बन्धी दक्षता ।
- प्राविधिक दक्षता (प्रकोप अनुसार) ।
- व्यवस्थापकीय दक्षता ।
- नैतिकता ।
- राजनैतिक कटिबद्धता ।

धेरैजसो प्रकोपहरू उत्पन्न हुनुको कारण हामीले विगतमा गरेको लगानीको प्रतिफलहरू हुन्छन् ।

प्रकोप व्यवस्थापन

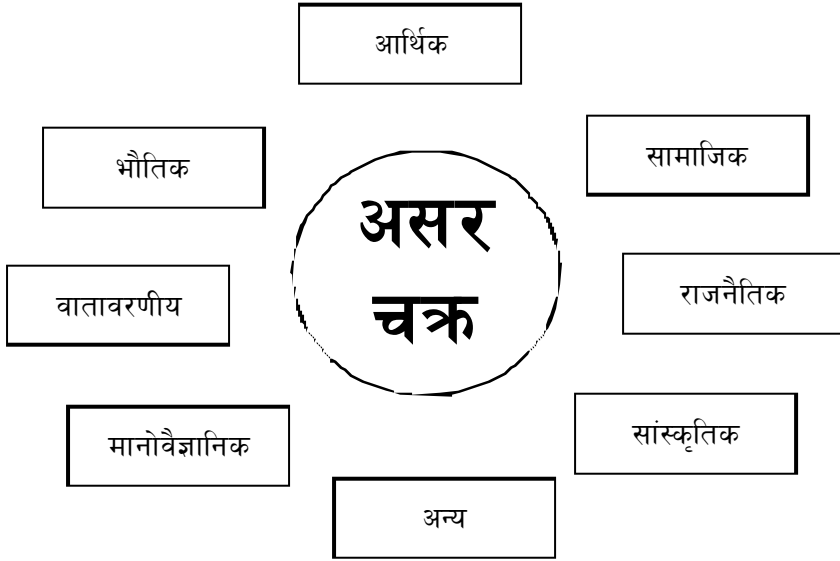
- हाम्रो जन जीवनमा आइपर्ने विभिन्न प्रकारका नकारात्मक घटनाहरूका नियमित रूपले आकडा संकलन गरी कुन-कुन ठाउँमा कस्ता प्रकारका प्रकोपहरू घटी रहन्छन् र त्यस्ता प्रकोपहरूबाट हुन सक्ने क्षतिलाई पूर्वानुमान गरि रोकन कम गर्न वा घटना घटिसकेपछि पीडित जन जीवनलाई सुनियोजित ढंगले उद्धार तथा वसोवास गराउन व्यवस्थापकीय प्रक्रियालाई प्रकोप व्यवस्थापन भनिन्छ ।
- प्रकोप व्यवस्थापनको अर्थ विकासको सही बाटोमा लाग्नु हो ।

प्रकोपका परिणामहरू

कुनैपनि प्रकोप घटनाबाट हुने नराम्रो परिणामहरूलाई दुई भागमा बाँडेर हेर्न सकिन्छ ।



असरका प्रकारहरू:



प्रकोप किन हुन्छ ?

कारण

- आदिआद्यात्मिक ।
- आदि भौतिक ।
- आदि दैविक ।

प्रकोपको कारण

- मानवकृत
- प्राकृतिक
- मिश्रित (साधारण तथा असाधारण)

प्रकोपको तहहरू:

- विश्वव्यापी स्तरका
- क्षेत्रीय स्तरका
- देशव्यापी स्तरका
- जिल्ला स्तरका
- गाँउ स्तरका
- व्यक्तिगत स्तरका

प्रकोप न्यूनीकरण

अर्थ

कुनै राष्ट्र वा समुदायमा प्राकृतिक वा मानवजन्य प्रकोपको असर कमगर्ने उद्देश्यका लागि अंगालिने उपायहरूलाई नै प्रकोप न्यूनीकरण भनिन्छ ।

न्यूनीकरणका आधारहरू

- खतराको मूल्याङ्कन (Harzard Evaluation)
- जोखिमको लेखाजोखा (Risk Assesement)
- प्रकोप रोकथामका उपायहरू (Disaster Prevention Measures)
- आपतकालीन योजना (Emergency Planning)
- सार्वजनिक सूचना तथा प्रशिक्षण (Public Information & Training)

न्यूनीकरणका उपायहरूको केही उदाहरणहरू

- बाढी अथवा भूकम्प निरोधात्मक भवन निर्माण र सुदृढीकरण ।
- नयाँ विकास परियोजनामा प्रकोप निरोधात्मक संरचना वा प्रक्रिया समाविष्ट गर्ने ।
- विशेष खालका र प्रकोपबाट कम प्रभावित हुने जातका अन्न खेती गर्ने ।
- अन्नचक्र परिवर्तन गर्ने जसबाट अन्न समयमै पाकेर बाढी आदि प्रकोपको ऋतु पूर्व नै काट्ने ।
- निर्माणसहिता र भू-उपयोग योजनाको कार्यान्वयन तथा उच्च जोखिम क्षेत्रमा निषेध क्रियाकलापहरूको नियन्त्रण गर्ने ।

न्यूनीकरणका प्रकार

प्रकोप न्यूनीकरणलाई मूलतः गैर संरचनात्मक र संरचनात्मक गरी २ प्रकारले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ ।

क) गैर संरचनात्मक न्यूनीकरण

कानूनी व्यवस्था (Legal Framework)

जस्तै निर्माण सहिताको व्यवस्था र प्रकोप व्यवस्था सम्बन्धी संगठनात्मक स्वरूप निर्माण र सो मार्फत क्रियाकलापहरूको समन्वय र सञ्चालन ।

प्रोत्साहन (Incentives)

विमा सुविधा, सरकारी अनुदान वा सहयोग उपलब्ध गराउने ।

प्रशिक्षण र शिक्षा (Training & Education)

मूलतः देहायका ४ समूहलाई लक्षित गरेर (क) सार्वजनिक अधिकारीहरू (ख) प्राविधिक विद्यार्थीहरू (ग) साना निर्माणकर्ता तथा कालिगडहरू र (घ) स्वल्पे विद्यार्थीहरू ।

जनचेतना (Public Awareness)

स्थानीय खतरा (Local Hazard) र नाजुकता वा संकटाभिमुख (Vulnerability) बारे ।

तत्काल अगाल्न सकिने न्यूनीकरणका उपायहरू सम्बन्धमा ।

सामुदायिक पूर्वतयारी कार्यक्रमहरूमा जनसहभागिता सम्बन्धी ।

संस्थापन (Institutionalization)

- संस्थागत संरचना, न्यूनीकरण संयन्त्रको संख्यात्मक वृद्धि र विभिन्न समूह बीच सहयोग अभिवृद्धिलाई प्रोत्साहित गर्ने ।
- पूर्वानुमान र सचेत प्रणाली (System Forecasting & Warning)
- खतराको नक्शाङ्कन (Hazard Mapping)
- कृषिजन्य न्यूनीकरण (Agricultural Mitigation)
- अतिरिक्त खर्चको व्यवस्था (Additional Cost management)

ख) संरचनात्मक न्यूनीकरण (Structural Mitigation)

यसलाई पनि इन्जिनियरिड र गैर-इन्जिनियरिड संरचनात्मक न्यूनीकरण गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ ।

इन्जिनियरिड संरचना

यसमा वास्तुकला र योजना डिजाइन तयार गर्ने एवं निर्माणको अवस्थामा गरिने इन्जिनियरिड कुराहरू समावेश हुन्छ ।

गैर-इन्जिनियरिड संरचना

सामान्यतः जो विना औपचारिक तालिम त्यसको मालिक आफैले वा स्थानीय सिकर्मी, डकर्मीहरूले निर्माण गरेका छन् भने त्यसलाई गैर-इन्जिनियरिडक संरचना भनिन्छ ।

न्यूनीकरण अन्तर्गत गरिने कार्यहरू

- सुरक्षित बसोवासको व्यवस्था (Safe Shelter)
- खतराको मूल्याङ्कन (Hazard Evaluation)
- जोखिमको लेखाजोखा (Risk Assessment)
- प्रकोप रोकथामका उपायहरू (Prevention Measure)
- आपतकालीन योजना (Emergency Planning)
- सार्वजनिक सूचना र प्रशिक्षणहरू (Public Information & Training)

न्यूनीकरणका प्रकारहरू (Type of Disaster Mitigation):

१. गैर-संरचनात्मक न्यूनीकरण (Non- Structure mitigation):

- कानुनी व्यवस्था
- प्रोत्साहन
- प्रशिक्षण र शिक्षा
- जनचेतना
- स्थानीय खतरा र संकटाभिमुख बारे,
- अपनाउन सकिने न्यूनीकरणका उपायहरू सम्बन्धमा,
- सामुदायिक पूर्वतयारी कार्यक्रम जनसहभागिताबारे (वृक्षारोपण, व्यवस्थित बसोवास, तटबन्धनको निर्माण आदि)
- प्रकोप पूर्वानुमान र पूर्वसूचना प्रणालीबारे खतराको नक्साङ्कन

२. संरचनात्मक न्यूनीकरण (Structural Mitigation)

कुनैपनि विकास योजनाको डिजाइन गर्दा प्राकृतिक सम्पदा, गाउँ शहरबारे पर्ने सक्ने असर सम्बन्धमा पूर्ण रूपले सोचेर योजना बनाइनु पर्ने तथा साधारण घरहरू सिकर्मी तथा डकर्मीबाट बनाउदा पनि तालिम प्राप्त व्यक्तिबाट बनाइनु पर्ने ।

प्रकोप न्यूनीकरण योजनाका मार्गदर्शक सिद्धान्तहरू

विगतमा भएका आर्थिक तथा सामाजिक विकासका प्रयासहरूले विकास कार्यक्रमहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि नभइनुहुने केही निश्चित मापदण्ड र सिद्धान्तहरूको प्रतिपादन गरेको छ । ती मार्गदर्शक सिद्धान्तहरूबाट न्यूनीकरण योजना

निरपेक्ष रहन नसक्ने हुँदा तिनको चर्चा गर्नुपर्ने आवश्यकता महसुस गरिएको छ ।

सहभागिता

न्यूनीकरण योजनामा सबै धर्म, जातजाति, सम्प्रदाय, समुदाय र लिङ्ग व्यक्तिहरूको समान र न्यायोचित सहभागिता हुनु आवश्यक हुन्छ । योजना तर्जुमाका सबै चरणहरूमा संकटाभिमुख व्यक्ति र परिवारहरूले सक्रिय सहभागिता जुटाउनमा मात्र वस्तुपरक योजना तयार हुन र कार्यान्वयन हुन सक्दछ ।

सशक्तीकरण

गरिव र विपन्न वर्गहरूको जीविकोर्पाजनमा सुधार ल्याउने उद्देश्यले योजना तर्जुमा गर्दा उनीहरूलाई निर्णय प्रक्रियामा समानरूपले सहभागिता जुटाउन पाउने गरी समावेश गर्नु आवश्यक हुन्छ । सशक्तीकरण नै मूल रूपमा सङ्कटाभिमुखता घटाउने जग हो ।

साभेदारिता

के स्थानीय, के राष्ट्रिय, सबै स्तरका सरकारी तथा गैर-सरकारी निकाय र समुदायको सहकार्यबाट मात्र जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ । स्थानीय स्रोत साधनको माध्यमबाट जोखिमलाई कम गर्न सक्ने गरी सम्बन्धित व्यक्ति निकाय तथा संस्थालाई क्षमतावान बनाउन साभेदारिताले मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

सूचना तथा शिक्षा

प्रकोप न्यूनीकरणका लागि रणनीतिक चिन्तन गर्ने परिपाटीको विकास गर्न सूचना प्रवाहको आवश्यकता हुन्छ । नयाँ प्रविधि, सिक्किएका पाठहरू तथा अनुसन्धानबाट प्राप्त निष्कर्षहरूलाई सम्बन्धित व्यक्ति निकाय, संघसंस्थाहरूमा प्रभावकारी किसिमले पुऱ्याउन सकेमा कार्यक्रमको दिगोपना सुनिश्चित हुन सक्छ ।

संस्कृति तथा परम्पराको सम्मान

न्यूनीकरण योजनामा व्यक्ति, समूह र समुदायहरूले अवलम्बन गर्दै आएका स्थानीय मूल्य, मान्यता, परम्परा तथा रीतिरिवाजलाई उचित स्थान दिनु पर्दछ । उनीहरूकै सहभागितामा न्यूनीकरणका उपायहरूको सामूहिक खोजी गर्नुपर्दछ ।

संस्थागत विकास

न्यूनीकरणका उपायहरूले जीवन्तता पाउन समुदायहरू साँचो अर्थमा योजनाको तयारी तथा कार्यान्वयनमा दक्ष भएको हुनु आवश्यक छ । तसर्थ न्यूनीकरण योजना तयारी गर्दा त्यसले दीर्घकालीन महत्त्व राखोस् भन्ने हेतुले संस्थागत क्षमताको विकासमा जोड दिनु पर्दछ ।

दिगोपना

प्रत्येक समाज र समुदायका व्यक्तिहरूको आफ्नै खालको सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय परिवेश हुनेहुँदा तिनका आवश्यकताहरूको गुणस्तर, परिमाण, महत्व र सन्तुलन समुदाय पिच्छे फरक हुन सक्दछ। तसर्थ यी समुदायका आवश्यकताहरूलाई समग्ररूपमा सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय क्रियाकलापहरूसँग एकीकृत गर्न सकेमा मात्र कार्यक्रमको दिगोपना बढाउन सकिन्छ।

गरिब, असुरक्षित र असहाय केन्द्रित

प्रकोप न्यूनीकरणमा असुरक्षित तथा असहाय व्यक्ति परिवार र समुदायहरूले जहिले पनि पहिलो प्राथमिकता पाउनु पर्दछ। यस्ता व्यक्ति तथा समुदायहरूको जीवनस्तरमा आउने सुधारबाट मात्रै न्यायोचित र दिगो विकासको सम्भव हुन्छ।

अधिकार उन्मुख

नागरिकहरूको सुरक्षित बाँच्न पाउने अधिकारको सुनिश्चितताका लागि संवेदनशील हुनु पर्दछ। स्थानीय सरकार तथा अन्य निकायहरूलाई व्यवस्थित गरी जनतालाई आवश्यक सेवा प्रदान गर्न केन्द्रित तथा स्थानीय सरकार पूर्ण रूपमा प्रतिबद्ध हुनु पर्दछ। यस अन्तर्गत सुरक्षित बाँच्न पाउने समुदायको अधिकार प्रत्याभूति भएको कानुनी शासन, सामाजिक तथा भौतिक पूर्वाधारहरूको विकास र सामाजिक, आर्थिक, मान्यताहरूलाई निरन्तरता प्रदान गर्ने ठोस कार्यहरू पर्दछन्।

न्यूनीकरण योजना तयारीका चरणहरू

खतरा न्यूनीकरणको लक्ष्य हासिल गर्ने कार्यमा योजना प्रक्रियाका श्रृंखलाबद्ध चरणहरूमा लिइने निर्णयहरूले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन्। तसर्थ योजना तयारीको सफलताका लागि सावधानी, धैर्यता र रणनीतिक चिन्तनको आवश्यकता पर्दछ। प्रकोप न्यूनीकरण योजना तयारीका विभिन्न चरणहरू छन्, जसलाई संक्षेपमा तल उल्लिखित चित्रानुसार बुझ्न सकिन्छ। चित्रमा प्रस्तुत योजना चक्र ज्ञान तथा अनुसन्धान कार्यक्रमले समुदायहरू तथा नागरिक समाजको सहभागितामा बाढीको प्रकोप न्यूनीकरण योजना तयारीका लागि अपनाएको प्रकृया र सोबाट प्राप्त अनुभव र सिकाइमा आधारित हुने हुन्छ। प्रकोप न्यूनीकरण योजना तयारीका प्रत्येक चरणहरूको विवेचनालाई भाग २ मा प्रस्तुत गरिएको छ।



प्रकोप न्यूनीकरण योजना चक्र

प्रकोप असर न्यूनीकरण

कुनै राष्ट्र वा समुदायमा प्राकृतिक वा मानवजन्य प्रकोपको असर कमगर्ने उद्देश्यका लागि अंगालिने उपायहरूलाई नै प्रकोप असर न्यूनीकरण भनिन्छ ।

प्रकोप पूर्वतयारी

प्रकोप पूर्वतयारी भन्नाले सामान्यतया प्रकोपबाट उत्पन्न हुने परिस्थितिका लागि पहिले नै तयार भएर बस्नु हो । जस्तै: प्रकोप सम्बन्धमा पूर्वानुमान (भविष्यवाणी) गर्न, रोकथाम गर्न, यसबाट हुने असरको न्यूनीकरण तथा प्रकोप परिरहेको एवं त्यसबाट उत्पन्न परिस्थितिको सामना गर्न तयार भएर बस्नु हो ।

उद्धार तथा राहत सेवा

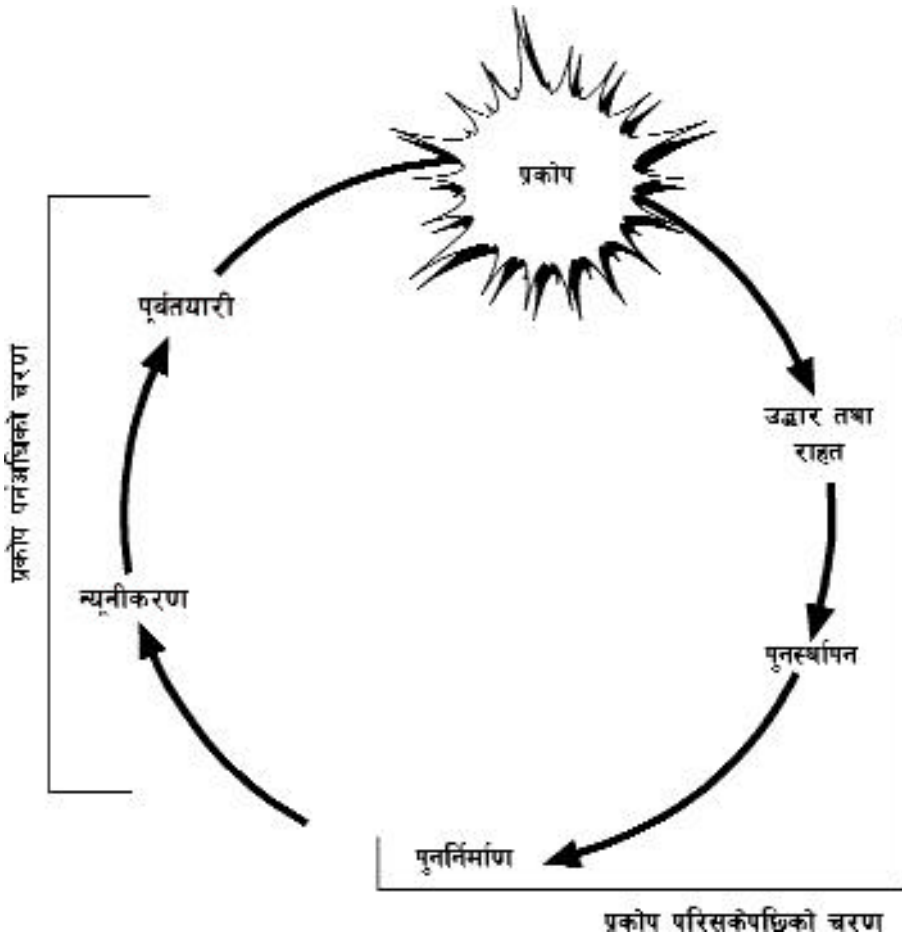
उद्धार तथा राहत सेवा भन्नाले जीवन रक्षा तथा उद्धार उपकारमा त्यस्ता कार्यहरू पर्दछन् जुन प्रकोप पर्नासाथ र परिसकेपछि पनि मानव जीवन बचाउने, धन सम्पत्तिको सुरक्षा गर्ने तथा प्रकोपबाट तत्काल हुने क्षति वा धनजनको विनाशलाई रोक्ने वा घटाउने (कमी गराउने) उद्देश्यले गरिएका हुन्छन् ।

पुनःस्थापन

पुनःस्थापन भन्नाले मानव, उद्योग, यन्त्र, कुनै कार्य, विषय, परम्परा, मूल्य आदिलाई फेरि नडगमगाउने हिसाबले आवश्यक ठाउँमा बसाउने, जडान गर्ने वा फेरि नयाँ रूपमा परिणत गर्ने कार्य भन्ने बुझिन्छ ।

पुनः निर्माण

प्रकोपबाट पीडित समुदायमा आपतकालीन सेवाहरूको सञ्चालन पश्चात् पुनर्निर्माण कार्य सञ्चालन गरिन्छ । पुनर्निर्माण कार्य भविष्यमा हुन सक्ने प्रकोपको खतरालाई समेत ध्यानमा राखी समुदायको पहिलेको अवस्था भन्दा एक कदम अगाडि बढेर कार्यक्रम सञ्चालन गरिन्छ ।



प्रकोप व्यवस्थापन चक्र

अध्याय: पाँच

प्रकोप पूर्वतयारी

प्रकोप पूर्वतयारीको अर्थ

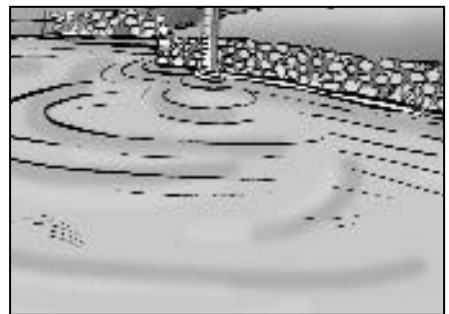
सामान्यतया प्रकोप पूर्वतयारी भन्नाले भविष्यमा घटनसक्ने प्रकोपको घटनाबाट उत्पन्न हुने परिस्थितिका लागि पहिले नै तयारी भएर बस्नु हो। अर्को अर्थमा भन्नु पर्दा प्रकोप सम्बन्धमा पूर्वानुमान (भविष्यवाणी) गर्नमा रोकथाम गर्न यसबाट हुने असरको न्यूनीकरण तथा प्रकोप कमगर्न यसबाट हुने असरको न्यूनीकरण तथा प्रकोप परिरहेको बेलामा त्यसबाट उत्पन्न परिस्थितिको सामना गर्न तयार भएर बस्नु भन्ने बुझिन्छ।

यसरी हेर्दा प्रकोप पूर्वतयारी भन्नाले प्रकोप पर्नुअगाडि गरिने कार्यका लागि तयार भएर बस्नु तथा, प्रकोप परिरहेको र परिसकेपछिको अवस्थामा तुरुन्त गर्नुपर्ने कार्यहरू जस्तै उद्धार तथा राहतको लागि तयार हुनु हो। जसमा जीवनरक्षा एवं औषधी उपचार, खाना, आवास, लुगाफाटो र सुरक्षाको लागि पहिले नै तयार भएर बस्नु हो।

त्यस्तै असर कमगर्न र क्षतिबाट बच्न संगठित भई उपयुक्त तरिकाले समयमै कदम चाल्न तयार हुनु हो।

प्रकोप पूर्वतयारीको महत्व

- संकटाभिमुख अर्थात् कुनै प्रकोपबाट पहिलो प्रभावित हुने एवं जोखिम अवस्थामा त्यस्ता संकटबाट कम गर्नका लागि।
- प्रकोपको घटनापछि गरिने कार्यमा सुधार गर्नका लागि।
- प्रकोपबाट विपत्तिपूर्ण परिस्थिति हुन पाउँदैन भन्ने कुराको लागि।
- प्रकोपको समयमा जनजीवन अकस्मात अस्तव्यस्त हुन पाउँदैन।



- प्रकोपको कारणबाट मानिसहरूले दुःख पाउँदैनन् ।

पूर्वतयारीका तत्वहरू:

- | | |
|------------------------|------------------|
| क) संकटाभिमुखको पहिचान | ख) योजना तर्जुमा |
| ग) संगठनात्मक स्वरूप | घ) सूचना प्रवाह |
| ङ) स्रोत व्यवस्थापन | च) चेतावनी |
| छ) जनशिक्षा तथा तालिम | ज) अभ्यास |

प्रकोप पूर्वतयारीको लागि समुदाय वा स्थानीय स्तरको योजनामा समावेश गरिने बुदाहरू:

- सर्वप्रथम निम्न अवस्थाको सूचना अद्यावधिक राख्नु पर्छ-
- उक्त समुदायलाई असर पार्न सक्ने सम्भावित खतरा वा प्रकोप ।
- यस्ता घटनाबाट सबभन्दा बढी प्रभावित हुन सक्नेहरू ।
- यस्ता घटनाहरूबाट बढी प्रभावित हुने कारणहरू ।
- यस्ता घटना घट्टा गर्न सकिने कार्यका लागि स्थानीय रूपमा उपलब्ध श्रेत र क्षमता जस्तै उद्धारका लागि आवश्यक सामग्रीको भण्डारण तथा दक्ष जनशक्ति हुन् आदि ।
- प्रकोप व्यवस्थापनमा संलग्न स्थानीय संघ संस्था तथा निकायका कार्यकर्ताले समुदायका संकटाभिमुख देखिने व्यक्तिसँग निकटतम रही कार्य गर्नु । जसले प्रकोपबाट पर्ने असर र संकटाभिमुखतामा नै कमी ल्याउन मद्दत गर्दछ ।
- सम्भावित खतरालाई कमगर्न स्थानीय परम्परागत तथा आधुनिक तरिका अवलम्बन गर्ने ।
- तालिमको पहिचान र तालिमको व्यवस्था गर्नु तथा तालिम प्राप्त व्यक्तिको पहिचान गर्नु ।
- आवश्यक र उपयुक्त उद्धार तथा राहत सामग्री मात्र उपलब्ध गर्न कार्य गर्नु तथा स्थानीय रूपमा उपलब्ध सञ्चार माध्यमको प्रयोगद्वारा सम्बन्धित निकायसंग समन्वय गर्ने आदि ।

उद्धार तथा राहत सेवा

अर्थ

जीवन रक्षा तथा उद्धार/उपकारमा त्यस्ता कार्यहरू पर्दछन् जुन प्रकोप पर्नासाथ र परेपछि पनि मानव जीवन बचाउने धन सम्पत्तिको सुरक्षा गर्ने तथा प्रकोपबाट तत्काल हुने क्षति वा धनजनको विनाशलाई रोक्ने वा घटाउने (कमी गराउने) उद्देश्यले गरिएका हुन्छन् ।

प्रकोपमा जीवनरक्षा तथा उद्धार कार्यका मुख्य विशेषताहरू:

प्रकोपको प्रभाव तथा असर न्यूनीकरण गरी मानिसको जीवनरक्षा तथा उद्धार उपकार कार्यको प्रभावकारी कार्यान्वयन महत्वपूर्ण रहेको छ, किनकि यसबाट :

- हताहत हुनेहरूको संख्या कम गर्न सकिन्छ ।
- दुःख कष्ट र अप्ठ्यारो परिस्थितिलाई घटाउन सकिन्छ ।
- बाच्नका लागि अत्यावश्यक सहयोगबाट जीवन तथा समुदायको संरचना र प्रणालीलाई पुनर्जीवित गरिन्छ ।
- अभ्रबन्धी क्षति र नाश हुनबाट बचाउन सकिन्छ ।
- पुनः निर्माण तथा पुनःस्थापनाका लागि जग आधार तय गरिन्छ ।

प्रकोपको उद्धारका लागि गरिने प्रयासहरू खासगरी निम्न बुँदाहरूमा निर्भर रहन्छन्:

- प्रकोपको प्रकार
- प्रकोपको तिब्रता र विस्तार



- असर घटाउने कमगर्ने क्षमता
- दीर्घकालीन कार्य सञ्चालन गर्ने क्षमता
- सम्भाव्य उद्धार कार्यको आवश्यकताको पहिचान
- प्रकोप विरुद्ध संलग्न संस्था बीचको समन्वय आदि ।
- प्रकोप पूर्वतयारीमा स्वयंसेवकको भूमिका



प्रभावकारी उद्धारका लागि आवश्यक तत्वहरू:

- पूर्वतयारीको पृष्ठभूमि ।
- स्रोत, संगठनको जागरुकता ।
- सावधानी/सचेतताको सूचना ।
- वस्ती खानी गर्ने ।
- उद्धार कार्यको सञ्चालन ।
- उद्धार कार्यको समन्वय जानकारी आदि ।

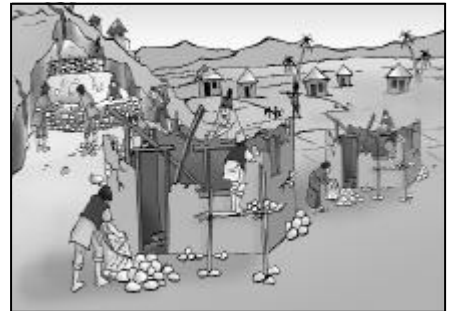


उद्धार कार्य सञ्चालनमा समस्याका केही क्षेत्रहरू

प्रकोप पर्नासाथ उक्त क्षेत्रमा धेरै धनजनको क्षति हुनुको साथै दैनिक जनजीवन अस्तव्यस्त हुने र सामाजिक संरचना विग्रने, भत्किने तथा टुट्ने हुन्छ । अतः समुदायलाई निम्न कुराहरू पर्दछन् :



- जीउधनको बचावट ।
- पीडितको सेवा तथा उपचार ।
- बस्तीखाली तथा अस्थायी आवास ।
- खाद्यान्न तथा पानी ।
- सुरक्षा, सञ्चार तथा समन्वय ।
- पुनः स्थापना तथा पुनः निर्माण आदि ।



उद्धार कार्य सञ्चालनमा समस्याका केही क्षेत्र

प्रकोपको समय तथा त्यसभन्दा पछि पनि सुरक्षा तथा सेवाका गतिविधिहरू सञ्चालन गर्नु अघि गरिरहेको समय र त्यसभन्दापछि पनि विभिन्न समस्याहरू निस्कारहन्छन्, देखा पर्दछन् । यसले गर्दा उद्धारका कार्यक्रमहरूको प्रभावकारितामा ह्रास आउन सक्छ । त्यसरी आउन सक्ने समस्याहरू यसप्रकार छन् :

- आधारशील/स्तम्भ वा जग बलियो नहुनु ।
- अपर्याप्त पूर्वतयारी
- सचेतता/सावधानी सूचनाको अभाव
- उद्धार कार्यक्रम सञ्चालनमा ढिलाइ
- प्रकोपको असर तथा संकटको अवस्था
- क्षतिको लेखाजोखा तथा आवश्यकताको पहिचानमा कठिनाई
- सर्वेक्षणबाट अपूर्ण र अधुरो सूचना प्राप्त
- सूचना तथा समन्वयको दयनीय स्थिति
- अपर्याप्त सामग्री तथा आपूर्तिमा कठिनाई आदि ।

स्वयंसेवकको भूमिका

स्वयंसेवक लाई कसरी चिन्ने ?

‘स्वयंसेवक’ को लाक्षणिक बुझाइ स्वयं विकास अर्थात आफ्नो हित अनुकूल काम गर्ने भन्ने बुझिन्छ। तर, स्वयंसेवक त्यस्तो व्यक्ति हो जसले पारिश्रमिक, इज्जतमान, पुरस्कार तथा नेता बन्ने अभिलाषा नराखी निस्वार्थ रूपमा सामाजिक सेवाको भावना लिई समाज सेवालार्ई सर्वोत्तम हित ठान्दछ। जुन (काम) अरूको करकापमा नभई भित्री हृदयदेखि नै उक्त काम गर्दछ। धर्म, वर्ण, जात, लिङ्ग, राष्ट्रियता तथा राजनैतिक विचारधाराले उसको सेवा भावनालाई असर पार्ने छैन/पर्दैन।

स्वयंसेवकको भूमिका

समुदायमा पर्न सक्ने प्रकोप सम्बन्धमा समुदायलाई सचेत गराउने, संगठित गर्ने, स्थानीय स्रोत र साधनको पहिचान र उचित परिचालन गर्ने तथा उपरोक्त कार्यहरू गर्नको लागि स्वयंसेवकको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ। स्वयंसेवकले खेलुपर्ने भूमिका निम्नानुसार छन्।

संगठक

स्वयंसेवक एउटा कुशल संगठक हो। जसले प्रकोप विरुद्ध सचेत ढंगबाट आवश्यकतानुसार भेला गर्ने, छलफल गर्ने, योग्य व्यक्तिहरूको माध्यमबाट समितिको निर्माण गर्ने, बैठकहरूमा निर्णायक भूमिका खेल्ने आदि काम गरी प्रकोप पूर्वतयारीमा संगठित भूमिका खेलेको हुन्छ।

विश्लेषक

स्वयंसेवकले विश्लेषकको भूमिका पनि खेलु पर्ने हुन्छ। समुदायमा भएको बलियो तथा कमजोर पक्ष, साधन र स्रोतबारे वस्तुस्थितिको अध्ययन र छलफलबाट विश्लेषण गर्नु पर्दछ। आर्थिक ठोस वस्तुस्थितिको ठोस विश्लेषण गरी कार्यनीति बनाउने भूमिका स्वयंसेवकले निभाउनु पर्दछ।

व्यवस्थापक

व्यवस्थापन भन्नाले कुनै निश्चित उद्देश्य प्राप्तिको लागि गरिने उचित कदम वा

परिचालन हो । यसरी साधन, स्रोत र जनशक्तिको परिचालन गर्ने व्यक्ति नै व्यवस्थापक हो । प्रकोप पूर्वतयारीमा श्रम, साधन र स्रोतको परिचालन गरी कुशल व्यवस्थापकको भूमिका खेल्नु पर्दछ ।

नेता/नेतृत्व

स्वयंसेवकले नेतृत्व गर्नुको साथै सक्षम नेतृत्व चयन गर्नुमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नु पर्छ । प्रकोप पूर्वतयारीको सन्दर्भमा अगुवाइ लिने, सर्वसहमतिबाट अगुवा छान्ने, कामबाट सिक्दै र खारिदै गई कुशल नेतृत्वकर्ताको रूपमा प्रस्तुत हुनु पर्दछ ।

समन्वयकर्ता

स्वयंसेवक समन्वयकर्ता पनि हो । जसले स्थानीय समुदायको सहयोग लिई कार्य गर्दछ, भने अन्य स्थानीय विकासमुखी संस्था तथा सरकारी कार्यालयहरू र अन्तराष्ट्रिय गैह्र सरकारी संस्थामा समय समयमा सम्पर्क समन्वय गरी प्रकोप पूर्वतयारी कार्यक्रममा पुलको काम गर्दछ । ऊ समुदायको प्रतिनिधि पनि हो । जसले समुदायको प्रतिनिधित्व गरी अन्य संघ संस्थामा सम्पर्क समन्वय गरी कार्यक्रमलाई सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

चेतनाको संवाहक

स्वयंसेवक चेतनाको बाहक पनि हो । जसले समुदायलाई प्रकोप सम्बन्धी जानकारी सूचना विभिन्न माध्यमबाट दिने काम गर्दछ, र सबैलाई सजगता अपनाउन उत्प्रेरित गर्दछ ।

योजनाकार

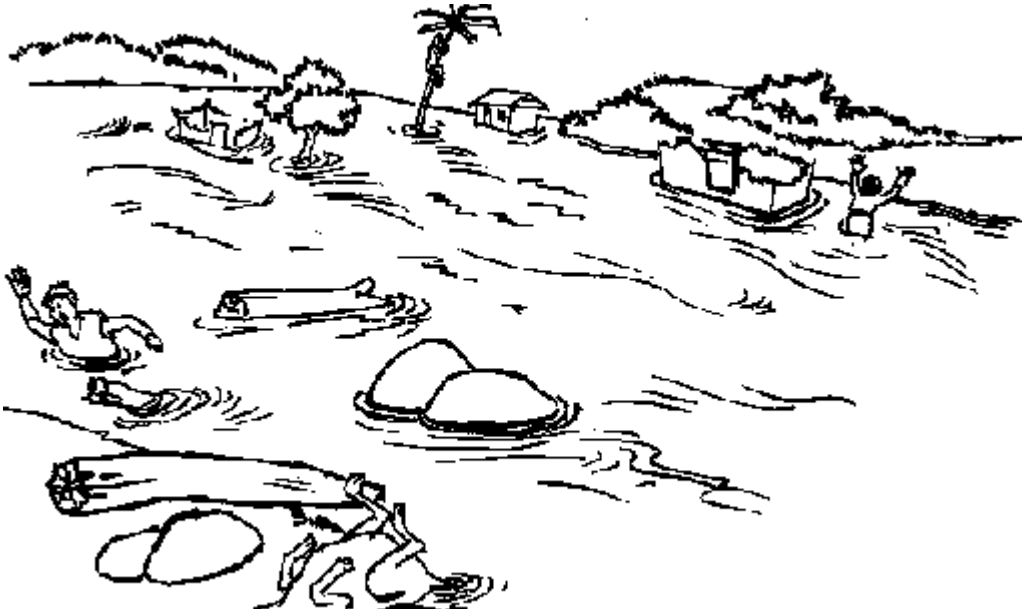
स्वयंसेवक प्रकोप पूर्वतयारी, न्यूनीकरण तथा प्रकोप पश्चात् उद्धार तथा राहत कार्य कसरी गर्ने भन्ने विषयमा समुदायका सदस्यहरूको सल्लाह एवं सुझावमा योजना तर्जुमा गर्ने तथा कार्यान्वयन गर्नुका साथै अन्य आवश्यक कामहरू स्वयंसेवकले गर्नु पर्दछ ।

नेपालमा हुने प्रकोपहरू

नेपालमा हुने प्रकोपका घटनाहरू पूर्वतयारी, न्यूनीकरण र व्यवस्थापनका उपायहरू छाडी

बाढी रोकथामका उपायहरू:

- बाढीले क्षति पुऱ्याउन सक्ने सम्भावित ठाउँमा छनोट तथा जानकारी लिनुपर्छ ।
- त्यस्ता ठाउँहरूमा वृक्षरोपण, तार-जाली, बाँसको भकारी बुनी ढुङ्गा भर्ने तथा बोरामा बालुवा भरी छेकवार लगाउनुपर्छ ।
- अवैध रूपमा वन फडानी तथा वनविनाश हुन दिनुहुँदैन ।
- खोला किनारमा भएका घर-वस्ती हटाउनुपर्छ र सुरक्षित वासस्थानको प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ ।
- केटाकेटीहरूलाई बाढी आउने समय खोलामा खेल जानबाट रोक लगाउनुपर्छ ।
- बाढी आउने समय अगावै आ-आफ्ना घर-घरमा त्यसबाट पर्ने असर र क्षतिको बारेमा परिवार तथा समाजबीच छलफल गरी जानकारी लिनेदिने गर्नुपर्छ ।
- आफ्नो समुदाय, समूह, गाउँ-घर नजिकको खतरालाई पहिचान गरी जोखिममा परेको



वा पर्न सक्ने व्यक्ति र समुदायलाई सुरक्षित स्थानमा बस्न वा सर्न सल्लाह दिनुपर्छ ।

- संकटाभिमुख क्षेत्रको पहिचानगरी रोकथाम, न्यूनीकरण र पूर्वतयारीका लागि गा.वि.स.र जिल्ला स्तरीय प्रकोप व्यवस्थापन समितिको सहयोगमा प्रकोप व्यवस्थापनमा जुटाउनुपर्छ ।

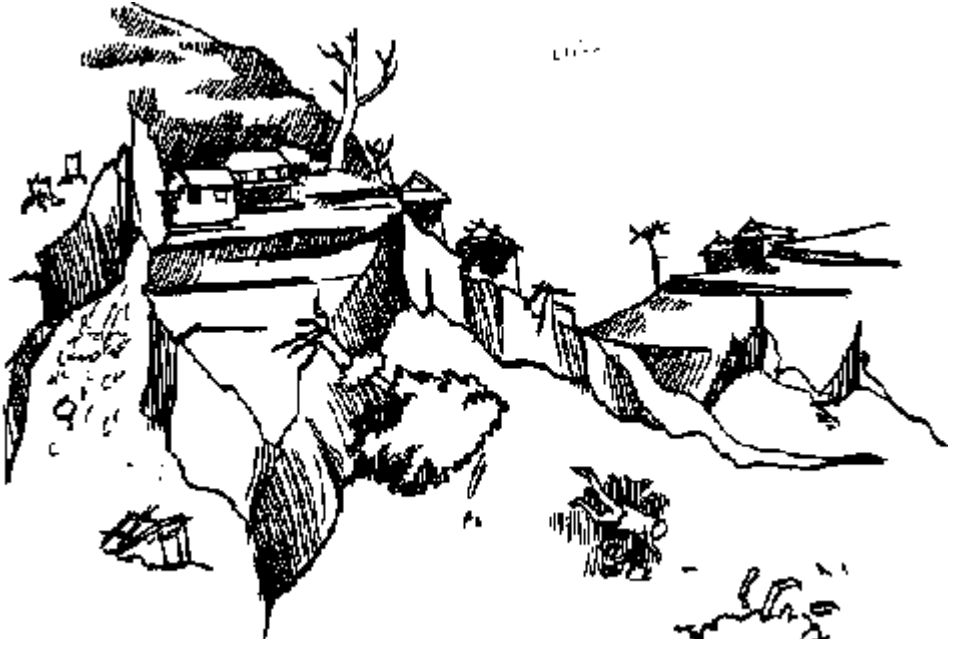
बाढीको प्रकोप भैरहेको अवस्थामा के गर्ने ?

- बिजुलीको लाइन छ भने तुरुन्त बन्द गर्ने ।
- घरका भ्याल ढोकाहरू बन्द गर्ने र बाहिरबाट ताल्चा लगाउने ।
- नियमित रूपमा औषधी खाइरहेको छ भने औषधी तथा प्राथमिक उपचारको बाकस लिने ।
- सुख्खा खानेकुरा लिएर अग्लो ठाउँमा गई बस्ने ।
- प्रकोप परेको समयमा आएको धमिलो पानी नपिउने ।
- आफूसँग भएको मूल्यवान सामानहरू जस्तै नगद, सुनचाँदी र महत्वपूर्ण कागजहरू लिन नबिर्सने ।

पहिरो

पहिरो रोकथामका उपायहरू

- पहिरो जान सक्ने सम्भावित ठाउँको पहिचान गर्ने ।
- त्यस्ता ठाउँहरूमा वृक्षरोपण, बाँसको चिम बुनेर माटो रोक्ने तथा तारजाली लगाउने ।
- वर्षाको पानीलाई भल काटी निकास दिने ।
- पहिरो आउन र जान सक्ने क्षेत्रबाट घर-बस्ती हटाउने ।
- खेतबारीको गच्चा सुधार गर्ने ।
- पहिरो जानसक्ने ठाउँमा बालबच्चाहरूलाई खेल्न, घाँस, दाउरा गर्न जानबाट रोक लगाउने ।
- वर्षायाम अगावै बाटोघाटो तथा आवत-जावत हुने ठाउँको मर्मत सम्भार गर्ने ।
- हाम्रो खेतबारीमा अन्नबाली लगाउने समय भएको हुँदा सो अगाडि नै गह्वर सुधारगरी खेतीपाती लगाउने ।
- आफ्नो समुदाय समूह, गाउँ-घर नजिकको खतरालाई पहिचान गरी जोखिममा



परेका वा पर्न सक्ने व्यक्ति र समुदायलाई सुरक्षित स्थानमा बस्न वा सर्न सल्लाह दिने ।

- संकटाभिमुख क्षेत्रको पहिचान गरी रोकथाम, न्यूनीकरण र पूर्व तयारीका लागि गा.वि.स.स्तरीय प्रकोप व्यवस्थापन समितिको सहयोगमा प्रकोप व्यवस्थापनमा एकजुट हुने ।

आगलागी

आगलागी रोकथामका उपायहरू:

- भान्साघरको भित्तामा माटोको बाक्लो लिउन लगाउने ।
- खाना पकाइसकेपछि आगो निभाउनुकासाथै ग्याँस चुल्होबाट ग्याँस चुहिएको भए-नभएको जाँच गर्ने ।
- जथाभावी आगो बालेर खरानी भित्र अगुल्टो ठोसेर राख्ने काम बन्द गर्ने ।
- आफू सुत्ने कोठामा बत्ती बालेर ननिदाउनुहोस् अनि चुरोट बिडी खाएर निभाएर फाल्ने ।
- आगो लाग्न सक्ने चीज जस्तै पेट्रोल, डिजल, मट्टितेलका साथै सलाई, लाइटर जस्ता कुराहरू बच्चाहरूले नभेट्ने ठाउँमा राख्ने ।
- घर वरिपरि रुख विरुवा (केरा) रोप्नुहोस् ।
- चाँडै आगोले नटिप्ने खालका टायल, भिँगाटी र जस्ता पाता छानाको प्रयोगमा ल्याउने ।
- हुरी बतास तथा खडेरीको समयमा आगोजन्य वस्तु सलाई, लाइटर, ग्याँस र



बिजुलीका तारहरूलाई सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्ने ।

- भान्साकोठा अथवा गाउँघरमा पानी तथा पोखरीको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।

आगो लागि रहेको समयमा के गर्ने ?

- अत्याधुनिक साधन स्रोत नभएमा पानी, स्याउला, केराको पात, दाम्चा, माटो र बालुवाको प्रयोग गरी आगो निभाउन प्रयोग गर्ने ।
- आगो लागि रहेको घरको छेउछाउ अन्य घरको छाना खर परालले छाएको छ भने भत्काउने जसले गर्दा छिटो आगोले टिप्न सक्दैन ।
- आगो बलिरहेको घरको भित्र मानिस वा सर-समान निकाल्न जाँदै हुनुहुन्छ भने भिजेको कम्बल, बोरा ओढेर, डोरीले बाँधिएर तथा निहुरिएर जाने ।
- यदि मानिसको जिउमा नै आगो लागेको छ भने नकुदुहोस् भुइँमा लडीबुडी गर्नुहोस् यस्तो गर्दा आगो निभ्दछ ।
- आगोलाग्ने समय हुनु अगावै आफ्नो घर घरमा त्यसबाट पर्ने असर र क्षतिकोबारेमा परिवार तथा समाजबीच छलफल गरी जानकारी लिने दिने ।

भूकम्प

भूकम्पबाट हुने क्षति रोकथामका उपायहरू:

- नआत्तिकन शान्तसँग बस्ने ।
- आफू सुत्ने कोठामा भएको गच्चौँ सामान जस्तै दराज तथा अन्य सामानहरू मिलाएर



नहल्लने गरी राख्ने ।

- घरभित्र भए भ्यालढोकाको चौकोशमुनि वा कुर्सी, मेच, खाट, पलङ्ग, र टेबुलको मुनि बस्ने यस्तै सिसाको पार्टिसनबाट टाढा बस्ने ।
- अत्यावश्यक सामानहरू जस्तै टर्च, औषधीको बाकस र महत्वपूर्ण कागजात, धनमालहरू आफूसँग लिएर राख्ने ।
- स्थानीयस्तरमा समूहगठन गरी कोष खडा गर्ने, समुदायमा जनचेतना जगाउने, स्टेचर तथा प्राथमिक औषधिको बाकसको व्यवस्था मिलाउने ।
- घरबाहिर भए ठूला अग्ला भवन, रुख, पुल, टेलिफोन र विजुलीको खम्बाहरूबाट टाढा बस्ने ।
- मोटर गाडी भित्रभए सुरक्षित ठाउँमा गाडी रोकी गाडी भित्रै बस्ने ।
- हाम्रो गाँउ घर तथा शहर बजारमा भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर तथा संरचनाहरूको निर्माण गर्न समुदायलाई प्रेरित गर्ने ।

भूकम्पबाट कसरी बच्ने ?

- सरकारी तथा समुदायको तहबाट आपतकालको लागि अन्न भण्डार गर्ने परिपाटी बसाउने ।
- बाहिर निस्कदा मूल ढोकामा हुल नगर्ने ।
- घरको तला, बार्दली र भ्यालबाट हाम नफाल्ने ।
- समूह बनाऔं, कोष जम्मा गरौं र आप-विपतको बेलामा प्रयोग गर्ने ।

- समुदायमा उद्धार सामाग्रीहरू गैची, बेलचा, डोरी, फोरुवा, बाल्टिन, त्रिपाल, बोरा, खुकुरी, बच्चरो र औषधीको बाक्स संकलन गरी एक निश्चित ठाउँमा राखौं ।
- भूकम्प गैइसकेपछि पनि भूकम्पको पुनः भट्का हुन सक्छ, तसर्थ यसप्रति सजग रहने ।

हुरीबतास

हुरीबतासबाट हुने क्षति रोकथामका उपायहरू :

- हुरीबतास चल्नु अगावै घरको मर्मत गरिसक्ने ।
- छाना र गारोको बीच डोरी, नटवोल्ट आदि प्रयोग गरी बलियो बनाउने ।
- हुरीबतास चल्ने समयमा जथाभावी आगो नबाल्ने ।
- घर वरिपरि अगला रुखहरू छुन् भन्ने छाट्ने र कमजोर रुखलाई काटेर फाल्ने ।
- घरका छाना माथिको छेउछेउमा साना गाहोले थिच्ने ।
- भ्यालढोकाहरू खुला नछोड्ने ।
- हुरीबतास चल्ने समय अगावै आ-आफ्ना घर घरमा त्यसबाट पर्ने असर र क्षतिको बारेमा परिवार तथा समाजबीच छलफल गरी जानकारी लिने दिने गर्ने ।

आवश्यकिय ज्ञानको सधैँ ख्याल गरौं ?

- नजिकको खोलानालामा बाढी आउदाँ त्यतातिर जथाभावी नजाने ।
- सबैजना मिलेर तटबन्ध गर्ने ।
- पहिरो गएको क्षेत्रमा वा जान सक्ने क्षेत्रमा वसोवास नगर्ने, बृक्षरोपण गर्ने ।



- कुनै समस्या तथा आपत्तिका लागि गाउँमा सामूहिक कोष खडा गर्ने ।
- कुनै पनि घटना घटनु अगावै समुदायमा छलफल गरी घटनाको प्रकृति अनुसारको फरक फरक संकेत वा पूर्व चेतावनी प्रणालीको बारेमा जानकारी दिने र राख्ने गरौं ।
- एक व्यक्तिले वा ठाउँबाट मात्र गरिएको संकेत वा चेतावनीले सबै ठाउँमा पुग्न सक्ने हुँदा विभिन्न ठाउँमा संकेत वा चेतावनी प्रणाली स्थापना गर्ने ।

महामारी

महामारीबाट हुने क्षति रोकथामका उपायहरू :

- घरवरिपरि सदा सफा राख्नुहोस् ।
- चर्पीको प्रयोग गर्ने र सफा राख्ने ।
- सफा र उमालेको पानी मात्र पिउने ।
- माहामारीको समस्या देख्नासाथ नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा सर्म्पक राख्ने ।
- बासी सडेगलेको तथा भिङ्गा भन्केको खानेकुरा नखाने ।
- दिसापिसाब गरिसकेपछि वा फोहोरमैला छोएपछि साबुन वा खरानी पानीले हात धुने ।



- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न भुलको प्रयोग गर्ने ।
- सुँगुर बंगुर जस्ता वस्तुहरूलाई छाडा नछोड्ने ।
- जथाभावी फोहर नगर्ने तथा मरेका वस्तुभाउ र जनावरहरूको मासु नखाने ।
- महामारी आउने समय अगावै आफ्ना घर घरमा त्यसबाट पर्ने असर र क्षतिको बारेमा परिवार तथा समाजबीच छलफल गरी जानकारी लिने दिने गर्ने
- हैजा तथा महामारीको समय अगावै धारा, कुवा, पँधेरो र पानीका मुहानहरू सफा गर्ने र भाँडामा राखिएको खानेकुरा छोपेर राखी खाने बानी बसाल्ने ।

हाम्रो समुदायमा महामारी फैलिए के गर्ने ?

- स्थानीय समुदाय, संघसंस्था, स्वास्थ्य चौकीहरूलाई छिटो जानकारी दिने ।
- निरोगीलाई रोगीको छेउछाउ नराख्ने विशेष गरी बूढाबूढी तथा केटा केटीहरूलाई ध्यान दिने ।
- सफा पानी, सफा खानेकुरा र उचित ठाउँका चर्पीको प्रयोग गर्ने ।
- समुदायमा स्वास्थ्य सम्बन्धी चेतना फैलाउन विभिन्न सामाजिक संघसंस्थाहरूसँग समन्वय गरी कार्यक्रम गर्ने ।

अध्याय: नौ

प्राथमिक उपचार

अर्थ

घटना वा दुर्घटना स्थलदेखि, घाइते वा बिरामीलाई दक्ष चिकित्सक वा डाक्टर कहाँ नपुऱ्याउँदा सम्म तत्काल गाँउ घरमा स्थानीय स्रोत र साधनले गरिने उपचार नै प्राथमिक उपचार हो ।

महत्त्व

- जीवनरक्षा
- स्वास्थ्य सुधारमा सहयोग
- विग्रदो अवस्थालाई रोकथाम
- आफ्नो, अर्काको जीवनलाई बचाउने काम
- अस्पताल टाढा, बाटो विकट भएको ठाउँमा प्राथमिक उपचारमा नै भरपर्दो ।

प्राथमिक उपचारका सुनौला नियमहरू

- प्राथमिक उपचारकले नअत्ताली घाइतेको चोट तथा अवस्थामा ध्यान केन्द्रित गरी छिटोभन्दा छिटो काम गर्नुपर्छ ।
- दुर्घटनाद्वारा घाइते तथा रोगीको श्वास-क्रिया बन्द तथा गहिरो भए प्राथमिक उपचारकले तुरुन्तै कृत्रिम श्वासक्रिया दिनु पर्छ ।
- रक्तस्राव भइरहेको भए यसको रोकथामको उपाय गर्नुपर्छ ।
- क्षोभ (Shock) बाट घाइतेलाई बचाउनु पर्छ । अत्याधिक रक्तस्रावबाट क्षोभ उत्पन्न हुन सक्छ ।
- घाइतेको शरीरमा कस्सिएका लुगा जस्तै : पेटी, पटुका टाई, तुना आदि खुकुलो गरिदिनु पर्छ तर यसो गर्दा घाइतेलाई कष्ट हुन गए यथास्थानमै राख्नु पर्छ ।
- घाइतेलाई सान्त्वना दिई धैर्य-धारण गराउनु पर्छ ।
- घाइतेको वरिपरि मानिसको भीड लाग्ने सम्भावना सधै रहन्छ-यसर्थ घाइतेलाई खुला हावा दिन भीड तथा घुइँचोबाट टाढै राख्नुपर्छ ।
- उपयुक्त प्राथमिक उपचार पश्चात् घाइतेलाई सकेसम्म अचल अवस्थामा डाक्टरकहाँ तथा अस्पताल पुऱ्याउने प्रबन्ध निपुर्णतापूर्वक मिलाउनु पर्छ ।

आगो तथा पानीले पोलेको

पोलाइको प्रकार

१. आगोको रूपमा पोल्ने (Burn) यस किसिमका हुन्छन्

- सुख्खा आगो (गोलको, कोइलाको), रन्केको फलाम
- विद्युतको करेन्ट
- तेजसँग चलेको मेशिनको पाँग्राले तथा जोडसँग तानिएको डोरीले घस्दा
- रासायनिक द्रव्यहरू:
 - **तेजाबहरू:** जस्तै- सल्फ्युरिक एसिड (Sulphuric Acid), नाइट्रिक एसिड (Nitric Acid), हाइड्रोक्लोरिक एसिड (Hydrochloric Acid) ।
 - **क्षारहरू:** जस्तै- कस्टिक सोडा (Caustic Soda), कास्टिक पोटास (Caustic Potash), कडा एमोनिया (Strong Ammonia), तथा चुन

२. पानीको रूपमा पोल्ने (Scald) यस प्रकारका हुन्छन् :

- तातो तथा उम्लिएको पानी, तेल, बाफ तथा तातो अलकत्रा, चिन्ह तथा लक्षणहरू:
- पोलेको ठाउँमा दुख्नु,
- प्रथम डिग्रीको जलन- छाला रातो मात्र भएको हुन्छ ।
- द्वितीय डिग्रीको जलन- छाला रातो हुनु तथा पानीको फोका उठेको हुन्छ ।
- तृतीय डिग्रीको जलन- छाला तथा छालामुनि जम्मै डह्नु यो जलन छालादेखि धेरै तल रहेको हाडसम्म पुग्न सक्छ । पुरै अंग पनि नष्ट हुन सक्छ ।

पोलेको घाउको प्राथमिक उपचार:

- प्राथमिक उपचारकले हात राम्रोसँग धुनु पर्दछ ।
- पोलेको ठाउँ नचलाउने तथा पानी फोका न फुटाउने ।
- कुनै किसिमको भोल प्रयोग नगर्ने ।
- लुगा नफुकाल्नुहोस् ।
- कीटाणुरहितपट्टि तथा व्याण्डेजले पोलेको ठाउँ छोपी दिनु पर्दछ । नपाइएमा सफा रुमाल अथवा कपडाले छोपी दिनु पर्दछ ।

- पानी-फोका भए अथवा उठ्ने शंका भए हल्कासंग पट्टी बाँध्नु होस् ।
- धेरै पोलेको भए सुरुमै डाक्टरलाई बोलाउनु पर्दछ ।
- डाक्टर तुरुन्तै नआएमा तथा घाइतेलाई प्यास लागेमा अनि पोलेको घाउ ठूलो नभएमा (घाइते सिकिस्त नभएको) प्रशस्त मन तातो पानी पिउन दिन सकिन्छ । चिया पनि दिन सकिन्छ । तर घाइते सिकिस्त भएको भए केही पिउन दिन हुन्न । डाक्टर तुरुन्तै नआए अलि नुन मिसाइएको पानी आधा चम्चा नुन २ लिटर पानीमा मिसाई पिउन दिन सकिन्छ, तर एकै चोटीमा धेरै पिउन दिनु हुन्न ।
- एसिडले पोलेको भए:
 - हात नलगाई पूरा घाउ सफा पानीले धोई दिनुपर्छ ।
 - अरू माथिकै नियमहरू पालना गर्नुपर्छ ।
- क्षार (अलकाली) ले पोलेको भए :
 - चुनले पोलेको भए चुनका टुक्रा सबै चिम्टाले (Forceps) निकाली दिनुपर्दछ ।
 - सफा पानीले पूरा पखालि दिनुपर्छ ।
 - अन्य माथिका नियमहरू पालन गर्नुपर्छ ।

पानीमा डुबेको (Drowning)

श्वासप्रश्वासका नलीहरू तथा फोक्सोमा पानी भरिनाले श्वासप्रश्वासका क्रियामा बाधा पुगी मानिस निसासिन सक्छ ।

पानीमा डुबेको मानिसलाई पानीबाट निकाल्दा तीन किसिमको अवस्थामा पाउन सकिन्छ:

- सचेत अवस्थामा अनि सास फेरी रहेको अवस्थामा ।
- अचेत अवस्थामा तर सास फेरिरहेको अवस्थामा ।
- अचेत अवस्थामा साथै सास नफेरेको अवस्थामा ।

प्राथमिक उपचार

- उसलाई तत्काल पेटमुन्तिर पारेर सुताउनु पर्दछ ।
- नाक मुखबाट फोहोर निकालिदिनु पर्दछ ।
- घाँटीमा कस्सिएको टाँक, टाई तथा छातीमा कस्सिएको टाँक तुना आदि फुकाली दिनु पर्छ साथै कम्मर पेटी पटुका खुकुलो पारिदिनु पर्दछ ।

- घाइतेको दुई हात खप्टाएर उसको निधार त्यसमाथि राखिदिनु पर्दछ ।
- यस अवस्थामा घाइतेलाई कृत्रिम-शवास क्रिया दिनु पर्दछ । कृत्रिम शवास क्रिया दिनाले घाइतेको शवास नली तथा फोक्सोमा रहेको पानी पूरा निकालिदिन सकिन्छ र घाइतेले राम्ररी सास फेर्न सक्छ ।
- तातो पानीको शिशी प्रयोग गरी शरीर गरम पारी दिनु पर्दछ । यस पछि घाइतेलाई अस्पताल पुऱ्याई दिनु पर्दछ अथवा डाक्टर बोलाई घाइतेको उपचार गरिनु पर्दछ ।

भाँचिएका हाडहरू:

हाड भाँचाइ विशेषतः ७ प्रकारका हुन्छन्

- **साधारण अथवा बन्द हाड भाँचाइ:** हाड भाँचेको छ र घाउ छैन भने यसलाई बन्द हाड भाँचाइ भनिन्छ ।
- **खुला हाड भाँचाइ:** घाइते व्यक्तिको भाँचिएको हाड छाला छेडेरे बाहिर निस्केको छ भने यसलाई खुल्ला हाड भाँचाइ भनिन्छ ।
- **जटील हाड भाँचाइ:** हाड भाँचिएर शरीरको कुनै पनि मुख्य अंगहरूमा चोट पर्न गए जटील हाड भाँचाइ भनिन्छ ।
- हाड भाँचिएर **टुक्रा टुक्रा** हुनु ।
- हाड भाँचिएपछि **खप्टेर रहन** जानु ।
- **हरियो बाँस भाँचिए जस्तै गरी हाड भाँचिनु :** यस्तो भाँचाइमा हाड दुई टुकामा न छुट्टिई बाङ्गिएर तथा चर्केर रहेको हुन्छ ।
- **गाडिएको भाँचाइ :** यसमा पूरा नभाँचिएका पट्टि मात्र गाडिएको हुन्छ । यस किसिमको भाँचाइ खप्परका हाडहरूमा प्रायः पाइन्छ ।

हाड भाँचाइका साधारण चिन्ह तथा लक्षणहरू

- भाँचिएको ठाउँमा दुख्नु ।
- भाँचिएको ठाउँमा छुँदा अथवा थिच्दा दुख्नु ।
- भाँचिएको ठाउँमा सुन्निनु ।
- भाँचिएको अंग घाइतेले स्वभाविक किसिमले चलाउन नसक्नु ।
- करङ्ग भाँचिए सास फेर्दा दुख्नु ।
- भाँचिएको अंग स्वभाविक भन्दा छोटो हुनु तथा त्यसमा विरूपता देखिनु ।
- थिचेर जाँच्दा हाड छुट्टिएको पाउनु ।

- भाँचिएको स्थानमा ध्यानपूर्वक जाँच्दा हाडको किरकिर्याई थाहा पाउनु (तर प्राथमिक उपचारकले यो थाहा पाउन घाइतेको अंग चलाउन हुन्न) ।
- हाड भाँचिएको ठाउँमा अस्वभाविक गति पाउनु ।

हाड भँचाइको प्राथमिक उपचार र नियमहरू

- जहासम्म सम्भव हुन्छ, मान्छे जहाँ घाइते हुन्छ, त्यही स्थानमा उपचार गर्ने चेष्टा गर्नु पर्दछ, घाइतेको ज्यान जोखिममा नभए उसलाई अचल अवस्थामा राख्ने प्रबन्ध नमिलाई अन्यस्थानमा सार्ने प्रयास गरिनु हुँदैन ।
- भाँचिएको हाडको उपचार गर्नुभन्दा अघि घाउको उपचार हुनु पर्दछ । रक्तस्राव धेरै भए पहिले रगत थाम्ने उपाय गर्नुपर्छ ।
- वरिपरिका मानिस हटाई उसको अंग अचल अवस्थामा राखी घाउ तथा भचाइको उपचार गरिनु पर्छ ।
- घाउ भए घाउमा किटाणुरहित पट्टी बाँधी राख्नु पर्दछ । उपचार दिँदा भँचाइको अंग सकेसम्म चलाउनु हुँदैन ।
- घाइतेलाई अचल अवस्थामा राखी काम्रोको उपयुक्त किसिमले व्यवहार गर्नु पर्दछ । काम्रो राख्नुभन्दा पहिले अंग वरिपरि सकेसम्म कपास बेरी काम्रो प्रयोग गर्नु पर्दछ । काम्रो लगाइसकेपछि काम्रोलाई सँगै पट्टिले नहल्लिने, नसर्ने, किसिमले बाँधेर राख्नु पर्दछ ।
- स्ट्रेचरको प्रबन्ध मिलाउने र घाइतेलाई सुविधासाथ अचल अवस्थामा स्ट्रेचरमा राखी स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजाने ।

निश्वास्याइ (Asphyxia)

फोक्सोले जब प्रशस्त मात्रामा सफा हावा लिन सक्दैन तब शरीरका मुख्य मुख्य अंगहरूमा तथा मस्तिष्क स्थित स्नायुका विभिन्न केन्द्रहरूमा अक्सिजन ग्यास प्रशस्त मात्रामा पुग्न सक्तैन । यसले गर्दा शरीरमा यस्तो एउटा विकट समस्या पर्न आउँछ, जसलाई हामी निशास्याइ भन्छौं । जुन कारणद्वारा यो अवस्था सुरु हुन्छ, त्यसलाई तुरुन्तै शरीरबाट हटाइएन भने मानिस बेहोस हुन सक्छ, रक्त संचारमा गतिरोध उत्पन्न हुन्छ, तथा मृत्यु हुने सम्भावना रहन्छ ।

निशास्याइका कारणहरू

श्वास नलीहरू तरल पदार्थद्वारा भरिनु, जस्तै पानीमा डुब्दा ।

- श्वास नलीहरूमा हानिकारक ग्यासहरू भरिनु जस्तै कोइलाको धुवाँ आगो (दाउरा)

बाल्दा निस्केको धुवाँ, जमिनमुनि फोहोर फाल्न राखिएको टयाडकीबाट निस्कने ग्यास (Sewer Gas), एमोनिया ग्यास आदि ।

- बाह्य- वस्तु श्वास नलीमा अड्की नली खुम्चिनाले, जस्तै : खानेकुराका डल्ला (मासु, हाड), नक्कली दाँत बेहोस मान्छेले वान्ता गर्दा तथा मुखको रक्तस्राव आदि ।
- श्वास नली बाहिरबाट थिचिंदा, जस्तै घाँटीमा पासो परी भ्रुण्डाँ घाँटीमा पासो लगाई कस्दा अथवा कमजोर मान्छेको घाँटी हातले बेस्करी थिच्दा ।
- नाबालकलाई थकित आमाले दूध (स्तनको) खुवाउँदा आमा निदाउन गई स्तनद्वारा बालकको मुख थुनिनाले ।
- छातीमा भारी बोभ्र खस्नाले अथवा चेपारोमा परी छाती बेस्करी थिचिनाले ।
- कुनै कुनै बिषहरू खानाले श्वास- नली अकस्मात खुम्चिन जान्छन् र श्वास क्रियामा बाधा पुऱ्याउँछ, जस्तै : स्ट्रिक्निन (Strychnine) विद्युतको करेण्टद्वारा पनि निसास्याइ हुन सक्छ ।

निसास्याइका चिन्ह तथा लक्षणहरू

- कमजोरी अनुभव गर्नु तथा रिङ्गटा लाग्नु ।
- सास छिटो हुनु ।
- नाडी द्रूत गतिमा चल्नु ।
- अर्ध चेतना ।
- घाँटीका शिराहरू फुलेर आउँनु ।
- मुख फुल्नु तथा गाला, ओठ निलो हुनु ।
- औलाका टुप्पा, नाकको टुप्पो, ओठ अर्ध निलो हुनु ।
- सास अड्की चल्नु अथवा बन्दै हुनु ।
- नाडी बिस्तारै तथा अड्की अड्की चल्नु ।
- पूर्ण बेहोसीमा पुग्नु तथा मृत्युसम्म हुने ।

निसास्याइको प्राथमिक उपचारका साधारण नियमहरू

- तुरुन्तै निसास्याइको कारण हटाउनु पर्छ ।
- श्वास नली खुला गराउने प्रयास हुनु पर्दछ तथा सफा हावाको श्वास नलीबाट आवत-जावत संचालन गराउनु पर्दछ ।
- घाइतेको श्वास -क्रिया मन्द हुन गए अथवा बन्द हुन गए तुरुन्तै कृत्रिम श्वास -क्रिया दिनु पर्दछ ।

- घाइतेको शरीरलाई न्यानो पारी राख्नु पर्दछ ।
- घाइतेलाई सुरक्षित स्थानमा राखिनु पर्दछ ।
- प्राथमिक उपचार पछि घाइतेलाई तुरुन्तै अस्पताल पुऱ्याउने प्रबन्ध मिलाउनु पर्दछ ।

क्षोभ (Shock)

क्षोभ भन्नाले एक प्रकारको बेहोसी हो । यसको रक्त संचारसँग सम्बन्ध रहेकोले जब शरीरका मुख्य कार्यहरूमा गतिरोध उत्पन्न हुन्छ, जसद्वारा मानिस अलि अलि कमजोर अनुभव गर्नु देखि लिएर मृत्युसम्म पुग्न सक्छ । क्षोभको गहिराइ रक्तस्रावको मात्रा तथा चोटको प्रकृतिमा निर्भर गर्दछ ।

क्षोभहुने कारणहरू:

- प्रचुर रक्तस्राव (बाहिरी प्रत्यक्ष रक्तस्राव)
- प्रचुर रक्तस्राव अप्रत्यक्ष (भित्री)
- शरीर जल्नु (Burn)

रक्तस्राव-प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्षमा रक्तजल तथा रक्तकणहरू रक्तसंचारदेखि बाहिरी निस्की हानी पुऱ्याउन जान्छ । शरीर जलेको अंगबाट प्रायः जसो रक्तजल Plasma निस्कन्छ ।

क्षोभ दुई किसिमका हुन्छन्-

साधारण- यसमा विशेष रक्तचाप घटाउने हुन्छ । शरीरबाट रक्त - मात्रा विशेष घटेको हुन्छ ।

जटिल- प्रचुर रक्तस्राव हुनाले ।

साधारण चिन्ह तथा लक्षणहरू:

- अलि कमजोरी अनुभव गर्नु
- रिङ्गटा लाग्नु ।
- ठण्डी अनुभव गर्नु ।
- वाक्क वाक्क लाग्नु ।
- मुख पहेलिएर जानु ।
- छाला चिसो हुनु र पसिना आउनु ।

- नाडी (Pulse) मधुरो हुनु, पछि अझ मधुरो (Slow) तथा छिटो-छिटो चल्नु ।
- वान्ता हुनु ।
- बेहोसी हुनु ।

क्षोभको प्राथमिक उपचार

साधारण

- रोगीलाई सान्त्वना दिनुहोस् ।
- तक्रिया नराखी उसलाई उत्तानो पारी सुताउनुहोस् ।
- टाउको एकापट्टि ढल्काई दिनुहोस्, (टाउकोमा चोट भए यसो नगर्नुहोस्)
- टाउकोमा चोट भए उसको कुम तथा टाउको अलि शरीरदेखि माथि उठाएर तक्रिया जस्तो लगाउनु पर्दछ ।
- वान्ता गरी ध्यारध्यारी आवाज आए उसलाई कोल्टो पारी घुँडा खुम्चाई सुताउने ।
- टाँक, पटुका, टाई पेटी इत्यादि खुकुलो गरिदिने ।
- कम्बलले न्यानो हुने गरी ओडाइदिने ।
- तिर्खालागे एक दुई चम्चा मात्र पानी दिने ।
- हात खुट्टा नमोल्ने तातो पानीको शिशी प्रयोग नगर्ने ।
- छिटो भन्दा छिटो अस्पताल पुऱ्याउने ।

जटिल

- माथिका प्राय सबै नियमहरू पालन गर्ने ।
- केही पिउन नदिने ।
- टाउको छाती तथा पेटमा चोट नभए स्ट्रेचर अलि कोल्टो पार्ने जसमा टाउको शरीरदेखि अलि तलहोस् ।
- तुरुन्तै अस्पताल पुऱ्याउनुहोस् किनकि मृत्युले उसलाई पर्खिरहेको हुन्छ ।

रक्तस्राव

- रक्तस्राव २ प्रकारको हुन्छ ।
- बाहिरी रक्तस्राव ।
- भित्री रक्तस्राव ।

बाहिरी रक्तस्राव

बाहिरी रक्तस्राव भन्नाले घाउ हुन गई छालाबाट रगत बग्नु हो ।

प्राथमिक उपचार

- रक्तस्राव रोक्न घाउमा तह पारिएको कपडाको प्याडले थिच्ने केही नभए हातले मात्र पनि थिच्न सकिन्छ ।
- पाखुरा वा खुट्टामा काटेको भए यसलाई मुटुभन्दा माथि उठाउनु होस् ।
- सफा कपडाले ढाकी पट्टी लगाउनुहोस् ।
- रक्तस्राव रोकियो कि भनेर हेर्नुहोस् । यदि रोकिएको छैन भने अर्को प्याड तथा पट्टी थप्ने तर अगाडि राखेको पट्टी नभिक्नुहोस् ।
- हात वा खुट्टामा पट्टी लगाउँदै हुनुहुन्छ भने हात गोडाका औंलाहरू न्यानो छन् छैनन् बारम्बार हेर्नुहोस् यदि औंलाहरू चिसा भएमा रक्त सञ्चार हुन दिन पट्टीलाई खुकुलो पार्नुहोस् ।
- घाइतेलाई स्वास्थ्य केन्द्र पठाउनुहोस् अथवा लैजानुहोस् तर स्वास्थ्यकेन्द्र लैजाँदा वा पठाउँदा हात वा खुट्टामाथि उठाएरै लैजानु पर्छ ।

भित्री रक्तस्राव

शरीरभित्र-भित्रै रक्तस्राव हुनु कहिलेकाही शरीर भित्रबाट रगत बग्दै कान, नाक, मुख, गुद्द्वार जस्ता प्राकृतिक छिद्रहरूबाट चुहिनु र कतिपय अवस्थामा भित्र-भित्रै रक्तस्राव घाइतेलाई सहन नसक्ने गरी दुखाइ हुन्छ तर बाहिरबाट रक्तस्राव भएको नदेखिन सक्छ ।

लक्षणहरू

- नाक वा मुखबाट रगत बाहिर आउनु ।
- कानबाट रगत बाहिर आउनु ।
- दिसामा रगत देखिनु ।
- पिसाबमा रगत देखिनु ।
- बान्तामा चम्किलो रातो रगत वा कफी जस्तो रगत देखिनु ।
- घाइते हुँदा वा गर्भवती अवस्थामा महिलाको योनी मार्गबाट रगत बग्नु ।

प्राथमिक उपचार

- यदि कुनै व्यक्तिको नाकबाट रगत बगेमा :
- रगत बगेको व्यक्तिलाई अगाडि झुकेर बस्नका लागि आग्रह गर्ने साथै रगत ननिल्ल भन्नुहोस् ।

- रगत बगेको व्यक्तिलाई बूढी औला तथा अन्य औलाले नाक थिच्न, अगाडि भुक्न र मुखबाट सास फेर्नका लागि भन्नुहोस् । १० मिनेटसम्म यसो गर्नका लागि उक्त व्यक्तिलाई मदत गर्नुहोस् ।
- नाकबाट सास नतान्न तथा हाच्छिउँ नगर्न भन्नुहोस् ।
- ३० मिनेटपछि पनि रक्तस्राव नरोकिएमा उक्त व्यक्तिलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा पठाउनुहोस् ।

कानबाट रगत बगिराखेको छ भने:

- रक्तस्राव भइराखेको कान तल पार्ने किसिमबाट टाउको ढल्काएर बस्न वा सुत्न भन्नुहोस् ।
- तपाईंले आफ्नो हात धुनुहोस् ।
- कानमा सफा कपडा र पट्टी प्रयोग गरी हल्कासँग व्याण्डेज गर्नु होस् कान भित्र पट्टी नकोच्नुहोस् ।
- यदि कानको बाहिरी भागमा कोपरिएको कारणले अलिकति रक्तस्राव भइराखेको भए व्यक्तिलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा पठाउनु आवश्यक छैन ।
- यदि कुनै व्यक्तिको दिसा, पिसाब, वान्ता वा खोकीबाट रगत गइराखेको छ भने सो व्यक्तिलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा पठाउनुहोस् ।

घाउहरू

घाउ चार थरिका हुन्छन्

- तीखा छुरा जस्ता धार भएका हतियारले काटेको ।
- धुजा-धुजा भई छाला खुइलेको ।
- नीलडाम परेको ।
- छेडिएको ।

घाउको प्राथमिक उपचार

- रक्तस्राव भइरहेको घाउको अंगलाई अलि उठाएर राख्नु पर्छ तर त्यस अंगमा हाडको भँचाइ पनि छ भने यसो गर्नु हुन्न ।
- घाउको वरिपरिको लुगा घाइतेलाई दुःख नपर्ने गरी काटिदिनु पर्छ, अथवा फुकालिदिनुपर्छ ।
- घाउमा रगतको पाप्रा जम्न गएमा निकाल्ने प्रयास गरिनु हुँदैन ।
- बाह्य वस्तु घाउमा टाँसिएको भए निकाल्नु पर्छ तर निकाल्न कठिन भए त्यसै छोडिदिनु पर्छ ।

- काटेको घाउ सफागर्ने र भएका फोहरलाई सफा पानी तथा साबुन पानीले विस्तारै धुने ।
- सफा प्याडले ढाकी पट्टी लगाउनुहोस् । र घाइतेलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा जाने सल्लाह दिनुहोस् वा लैजानुहोस् ।
- अलिकति खोस्रिएको छ भने सफा गरेर सुकाउन खुल्ला छोड्ने, आवश्यक परेमा सानो पट्टी लगाउनुहोस् ।

कृत्रिम श्वासक्रिया

- होलगर निल्सनको तरिका (Holger-Nielson's Method)
- शेफरको तरिका (Schafer's Mehtod)
- मुखामुख (Mouth-to-mouth)

होलगर निल्सनको तरिका

- दुबै पातालाई हत्केलाले थिचेर १-२ गन्नु पर्छ ।
- गन्दा उपचारको हात विस्तारै घाइतेको काखीमुनि भई उसको दुबै कुइना समाउन जानु पर्छ ।
- ४ गन्दा उपचारकले घाइतेको काखीमुनि भई फेरि उसको पातामा पुगिसकेको हुनुपर्छ ।
- उपचारकले एकचोटी श्वासक्रिया दिँदा ६ सेकेण्ड लागेको हुनुपर्छ । तथा एक मिनेटमा १० चोटी कृत्रिम श्वासक्रिया दिन सकिन्छ ।
- जबसम्म डाक्टरी सहायता प्राप्त हुन सक्दैन तबसम्म कृत्रिम श्वासक्रिया दिइरहनु पर्छ ।
- ५ वर्ष माथिका केटाकेटीहरूलाई कृत्रिम श्वासक्रिया दिँदा हत्केला नलगाई औंलाहरूले मात्र पाता थिचे पुग्छ र धेरै बल प्रयोग गर्नु हुन्न ।
- ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई यो क्रिया दिदा बूढी औंलाले मात्र पाता थिचे पुग्छ र कुइनाको सट्टा कुम उठाइदिए हुन्छ ।

सेफरको तरिका

- उपचारक घाइतेको कम्मरको एकापट्टि दुबै घुँडा टेकी बस्नु पर्छ । उपचारकको टाउको घाइतेको टाउकोपट्टि फर्केको हुनुपर्छ ।
- उपचारकको कुइना खुम्चिएको हुनु हुन्न र यस अवस्थामा उपचारकको दुबै हत्केलाले घाइतेको कम्मरको माथि दुबैपट्टि हाड नभएको स्थानमा दबाउनु पर्छ, यसो गर्दा

हत्केलाले पेटको दुबैपट्टि थिचिएको हुनु पर्दछ, र हातका औलाहरू जमिनतिर फर्केको हुनुपर्छ ।

- कृत्रिम श्वास-क्रिया सुरु गर्नु अघि उपचारकको घुँडा खुम्चिएको र कुइना सीधा अवस्थामा हुनु पर्दछ ।
- यस अवस्थामा उपचारकले विशेष चाप नदिई हत्केलाले घाइतेको पेटको दुबैपट्टि थिच्नु पर्छ ।
- उपचारकले कृत्रिम श्वास-क्रिया डाक्टरी सेवा उपलब्ध नभएसम्म दिइरहनु पर्छ ।
- शेफरको तरिकाद्वारा घाइतेलाई १ मिनेटमा कृत्रिम श्वासक्रिया १२ पटकसम्म दिन सकिन्छ ।

मुखामुख कृत्रिम श्वास-क्रिया दिने तरिका

- घाइतेलाई उत्तानो पारेर सुताउनुहोस् ।
- उपचारक घाइतेको टाउकोको बाँयापट्टि गरेर घुँडा टेक्नुपर्छ ।
- टाउकोलाई एकापट्टि फर्काएर मुख खोली नाक र मुखमा रहेको फोहोर निकाली श्वास नली खुल्ला राख्नु पर्छ । यी सबै कार्य उपचारकले २-३ सेकेण्डभित्र गरिसक्नु पर्छ ।
- श्वास नली खोल्नुहोस्, टाउको पछाडितिर ढल्काउने र तल्लो च्यापु समातेर उचाल्नुहोस् ।
- निधार थिचेको हातका बूढी औला र जेठी औँला मिलाई घाइतेको नाक च्याप्नु पर्छ ।
- लामो सास तानेर मुख चौडा गरी आफ्नो ओठ बेहोस व्यक्तिको मुखमा लगेर जोड्नुहोस् ।
- बेहोस व्यक्तिको मुखमा उसको छाती फुल्ने गरी बिस्तारै हावा फुक्नुहोस् त्यसपछि आफ्नो मुख हटाए हुन्छ ।
- यस प्रकारको प्रक्रिया हरेक ५ सेकेण्डमा एक पटक दोहोर्‍याउनुहोस् ।

संकटाभिमुख

संकटाभिमुखको परिचय

संकटाभिमुख (Vulnerability) भन्नाले सामाजिक संरचना, सेवाका साधनहरू वा भौगोलिक क्षेत्र विग्रने, अवरुद्ध हुने कुराको अनुमानित विनाशको मात्रालाई बुझिन्छ। जुन निश्चित खतराको असर, वस्तुको निर्माण, प्रकृति, तथा निकटताको साथै खतरायुक्त क्षेत्र समेतको लेखाजोखा समेतलाई बुझाउँदछ।

इन्जिनियरिङ उद्देश्यमा संकटाभिमुख भन्नाले कुनै खतराको (खतरापूर्ण) क्षेत्रमा प्रकोपले कुनै निश्चित तत्व वा तत्व समूहमा ल्याउने विनाशको मात्रालाई सम्झिन्छ।

संकटाभिमुखता भनेको के हो ?

कुनै निश्चित समयमा पहिचान गरिएका खतराहरूले व्यक्ति, सम्पत्ति र वातावरणमा पार्न सक्ने प्रभावका सम्बन्धमा थाहा पाउने वा सूचना प्राप्त गर्ने प्रक्रिया नै संकटाभिमुखता विश्लेषण हो।

(Vulnerability = People+Condition+Place+Time+Event)

(संकटाभिमुख = समुदाय+अवस्था+स्थान+समय+पटक)

संकटाभिमुखता विश्लेषण किन ?

संकटाभिमुखताको विश्लेषण गरी पूर्वतयारी र न्यूनीकरणका कार्यलाई प्रभावकारी ढंगले तयार गरी सञ्चालन गर्न वा कुशल ढंगबाट प्रकोप व्यवस्थापन गर्नका लागि यसको आवश्यकता पर्दछ।

संकटाभिमुखतालाई तलका तीन शीर्षकमा राखेर हेर्न सकिन्छ

१. भौतिक/सामग्रीगत संकटाभिमुखता

संकटाभिमुखताको एक पक्ष भौतिक र सामग्रीगत पक्ष पनि हो। जो मानिसहरूको थोरै भौतिक साधन हुन्छ, तिनीहरू धनीको दाँजोमा प्रकोपबाट बढी दुःख पाउँछन्। भन्त्यसमाथि गरिब हुनेहरूको जमिन अत्यन्त थोरै हुन्छ। यी तत्वहरूले तिनीहरूलाई बढी संकटाभिमुख बनाउँछ। यसको अर्थ आर्थिक दृष्टिकोणले सम्पन्न व्यक्तिभन्दा यस्ता व्यक्तिहरूमाथि प्रकोपले प्रभाव पारेमा बाँच्न मुस्किल हुन्छ।

२. सामाजिक/संस्थागत संकटाभिमुखता

संकटाभिमुखताको दोश्रो पक्ष सामाजिक र संगठनात्मक पक्ष पनि हो । अनुभवले के कुरा देखाएको छ भने सामाजिक र राजनीतिक दृष्टिकोणले अत्यन्त न्यून स्थितिमा रहेका व्यक्तिहरू संगठित र एकत्रित रहेका वर्गभन्दा प्रकोपबाट बढी पीडित हुन्छन् । सामाजिक र संस्थागत क्षेत्रमा कमजोरीका कारणले पनि धेरै प्रकोपहरूलाई निम्त्याउँछ । उदाहरणको लागि समाजमा एक आपस बीचको गहिरो विभाजनले द्वन्द्व र युद्धलाई निम्त्याउँछ ।

३. धारणागत/उत्प्रेरणागत संकटाभिमुखता

अन्त्यमा, अनुभवले के कुरा देखाएको छ भने परिवर्तनलाई प्रभाव पार्ने क्षमता कम वा आशा हराएकाहरू कुनै प्रकोपबाट पीडित भइसकेपछि तिनीहरूको सामना गर्ने क्षमता धेरै नै ह्रास भइसेकेको हुन्छ । यसका विपरीत परिवर्तनलाई प्रभाव पार्ने क्षमता भएका व्यक्ति र आशावादी मान्छेहरू प्रकोपबाट पीडित अवस्थादेखि आफूलाई चाहेको अवस्थासम्म पुऱ्याउन सक्षम हुन्छन् ।

त्यसै गरेर व्यक्तिको क्षमतालाई पनि निम्न लिखित तीन शीर्षकमा हेर्न सकिन्छ

१. भौतिक क्षमता

धेरै जसो प्रकोपहरूमा मानिसहरू भौतिक क्षतिको कारणले दुःख पाउँछन् । जे भएतापनि प्रत्येक गरिब जनताहरू जसको घरहरूलाई प्रकोपले नष्ट गरिदिएको हुन्छ, अथवा जसको बालीहरू बाढीले नष्ट गरिदिएको हुन्छ, उनीहरू आफ्नो घर वा खेतीबाट मुक्ति पाउँछन् । कहिलेकाहीं तिनीहरूको खाद्यान्न जगेडा हुन्छ, र कहिले आफ्नो भएका क्षतिलाई बारीमा पुनः खेती गरेर आफूलाई नाजूक स्थितिबाट सुधार गर्छन् । केही परिवारका सदस्यहरू जसमा सीप हुन्छ, यदि उनीहरू स्थानान्तरण भएमा स्थायी वा अस्थायी प्रकृतिको रोजगार पाउन सक्षम हुन्छन् ।

२. सामाजिक र संस्थागत क्षमता

पूर्ण रूपमा भौतिक क्षति भएतापनि मानिसहरूमा सामाजिक र संगठनात्मक क्षमता रहन्छ नै । उनीहरूमा सीप र ज्ञान, परिवार र समुदायको संगठन, नेता, निर्णय, निरूपण प्रणाली र आफ्नो जातिप्रति ममता पनि हुन्छ ।

३. धारणागत र उत्प्रेरणागत क्षमता

मानिसमा सकारात्मक धारणाहरू र उच्च उत्प्रेरणाहरू जस्तै बाँच्नु, सम्बन्धितलाई माया गर्न, बहादुरी प्रदर्शन गर्न र एक आपसमा मद्दत गर्न इच्छुक हुन्छन् । विकासका दृष्टिले यी पनि जनताको भौतिक स्रोतको रूपमा क्षमता नै मानिन्छन् ।

संकटाभिमुखता विश्लेषण:

भौतिक संकटाभिमुखता:

निम्नलिखित भौतिक चीजहरूको आधारमा पनि संकटाभिमुखताको विश्लेषण गरिन्छ:

भवन: यसको प्रयोग, डिजाइन, आकार, निर्माण भएको ठाउँ, प्रयोग भएका सामग्रीहरू, मर्मतको अवस्था, निर्माण पद्धति र गुणस्तर ।

पूर्वाधारहरू (Life lines) : यातायात प्रणालीहरू, दूर सञ्चार व्यवस्था (आन्तरिक तथा बाह्य) सार्वजनिक उपयोगिताका सेवाहरू (पानी, बिजुली, ढल) अत्यावश्यक सार्वजनिक तथा समुदायसँग सम्बन्धित सेवाहरू (स्वास्थ्य, सार्वजनिक प्रशासन, सुरक्षा व्यवस्था आदि ।)

कृषि: अत्यावश्यक प्राकृतिक साधनहरू, बाली-नाली (अन्न चक्र परिवर्तन) रुखहरू, पशुपालन, मत्स्यपालन इत्यादि ।

आर्थिक संकटाभिमुखता

आर्थिक संकटाभिमुखताको मूल्याङ्कन, आर्थिक सम्पत्तिको प्रत्यक्ष क्षतिको सम्भावना, अप्रत्यक्ष क्षतिको सम्भावना र परिणामको द्वितीयक असर (Secondary Effect) र खास गरी पहिल्यैको प्रकोपको इतिहासको आधारमा गरिन्छ ।

प्रत्यक्ष सम्भाव्य क्षति:

- क्षति, भवन भत्किन, उपकरण औजारहरू, कच्चा पदार्थ, उत्पादन आदिको क्षति ।
- सोधभर्ना लागत ।
- रोजगारहीन अवस्था ।
- बालीनालीको नोक्सान ।
- उत्पादनका साधनहरूमा क्षति ।

अप्रत्यक्ष सम्भाव्य क्षति:

- उत्पादन गुमेको असर ।
- रोजगार गुमेको असर ।
- बचतको क्षति ।
- बजारको क्षति ।

- अवसरको कमी ।
- महत्वपूर्ण सेवाहरूको क्षति ।
- आय आर्जन गतिविधिहरूको क्षति ।

द्वितीय असरहरू

- मुद्रास्फिती ।
- ऋण ग्रस्तता ।
- आयमा असमानता ।
- श्रमिकको बसाइँ सराई ।
- विकासात्मक लगानीमा निराशा ।
- प्रभावित क्षेत्रको आर्थिक एकलौटेपन ।

सामाजिक संकटाभिमुखता:

सामाजिक संकटाभिमुखता आर्थिक र भौतिक संकटाभिमुखताको दाँजोमा विश्लेषण गर्न गाह्रो छ ।

जोखिम संकेत गर्ने निश्चित सूचकहरू:

- दरिद्रता, साधनको सीमितता ।
- खतरा र त्यसको असर सम्बन्धमा जनचेतनाको अवस्था ।
- निश्चित खतरा र त्यसको परिणाम सम्बन्धमा पूर्व अनुभव ।

जनसाँख्यिक पक्ष:

- कुल जनसंख्या
- जनघनत्व
- सामाजिक रूपले विपन्न अवस्थामा रहेका व्यक्तिहरू जसलाई विशेष ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । जस्तै केटाकेटीहरू, अपाङ्ग व्यक्ति, मानसिक असन्तुलन भएको व्यक्ति, वृद्धहरू, महिला, विशेष गरी गर्भवतीहरू, दुर्गम र एकलो ठाउँमा रहेका व्यक्तिहरू, मौसमी, अस्थायी रूपमा बसाइँ सरेका व्यक्तिहरू ।

सामाजिक संकटाभिमुखतालाई असर गर्ने सामाजिक राजनैतिक र साँस्कृतिक तत्वहरू:

- शिक्षा र साक्षरताको तह ।
- नेतृत्व र प्रभावकारी स्वायत्त शासन ।

- राजनीतिक अवस्था, सार्वजनिक विश्वास, Integrity ।
- आत्मनिर्भरताको मात्रा, सामुदायिक संगठनको योग्यताहरू ।
- प्रकोपसँग सामना गर्ने व्यवहारिक, परम्परागत र सूचनामूलक संयन्त्रहरू ।
- विश्वास गर्ने प्रचलनको प्रकृति, जनताहरू स्वयंको विचार र तिनीहरूको क्षमता ।

क्षमता (Capacity) को पहिचान गर्ने आधारहरू

- संगठनहरू (परम्परागत गुठी इत्यादि सहित) ।
- स्वास्थ्य चौकी, अस्पताल, आयुर्वेदिक संस्था ।
- सामाजिक एकता ।
- स्थानीय, राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय गैर सरकारी संस्थाहरू ।
- समुदायसँग भएका स्रोतहरू ।
- पूर्वाधारहरू (बाटोघाटो, बिजुली, टेलिफोन, हुलाक इत्यादि) ।
- जनशक्ति (तालिम प्राप्त, शिक्षित) ।
- वित्तीय संस्थाहरू ।
- गोदामहरू ।

संकटाभिमुखको प्रकार

साधारणतया संकटाभिमुख ३ प्रकारका हुन्छन् ।

१. भौतिक संकटाभिमुख

भौतिक संकटाभिमुख अन्तर्गत वस्तुहरूको अवस्था, सन्निकटता, ढाँचागत तथा निर्माणको अवस्था, नियमित कृषिजन्य सम्पदा अन्तर्गत भौतिक रुख विरूवा आदिलाई सम्झनु पर्दछ ।

त्यसमा पनि विभाजन गर्नुपर्दा:

भवनहरू: त्यसमा तिनीहरूको प्रयोग, ढाँचा (नक्साङ्कन), आकार निकटता, स्थिति, घर बनाउँदा प्रयोग गरिएका वस्तुहरू, मर्मतको अवस्था, निर्माण गर्ने प्रविधि र गुणस्तरको विचार पुऱ्याउनु पर्दछ ।

भौतिक निर्माण : भौतिक निर्माण अन्तर्गत ढाँचागत रूपमा आधारित प्रणालीहरू तथा यससँग सम्बन्धित प्रक्रियाहरू जुन सामाजिक र आर्थिक कार्यकलाप आवश्यक हुन्छ (समुदाय र समाजको लागि) जसले वास्तविक रूपमा कहिलेकाँही जीवनस्तरतर्फ उन्मुख

हुन्छ । जस्तै :- यातायातका साधन र आवश्यक तत्वहरू

- दूरसञ्चार प्रणाली (आन्तरिक तथा बाह्य) ।
- सार्वजनिक सेवाका साधनहरू (खानेपानी, विद्युत, ढलनिकास) ।
- अत्यावश्यक सार्वजनिक सेवा तथा सामुदायिक सेवासँग सम्बन्धित सुविधाका साधनहरू (स्वास्थ्य, सार्वजनिक प्रशासन, जरुरी तथा सुरक्षात्मक सेवा तथा सुविधाहरू, आवश्यकीय आर्थिक संरचनाहरू आपतकालीन सार्वजनिक संरक्षण प्रणालीको नाप इत्यादि) ।

कृषि जन्य भौतिक संकटाभिमुख:

कृषिजन्य भौतिक संकटाभिमुख अन्तर्गत भौतिक सम्पदासँग सम्बन्धित तर अवसरहरूको क्षतिको सम्भावित र आवश्यकीय स्रोतहरू, बालीनाली, रुखविरुवा, वस्तुभाउ, मत्स्यपालन आदि समेतलाई प्रारम्भिक रूपमा विचार पुऱ्याउनु भन्ने बुझिन्छ ।

२. आर्थिक संकटाभिमुख

आर्थिक संकटाभिमुखमा प्रत्यक्ष क्षति जुन सम्भावित आर्थिक सम्पदाको गणना तथा मूल्याङ्कन विधिहरू, अप्रत्यक्ष क्षति अन्तर्गत सम्भावित तथा आशातीत द्वितीय असरहरू, सामान्यतया पुरानो ऐतिहासिक तथ्याङ्कहरू वर्तमान प्रकोपहरूले ल्याएको असर र परिदृष्य हो । प्रत्यक्ष प्रकोपको अनुसार कहिलेकाहीं कुल सम्पदाको क्षतिमा सामान्य विभाजन ल्याउन सघाउँछ । यो निश्चित रूपमा आर्थिक संकटाभिमुखको मूल्यनिर्धारण गर्न र नाप गर्ने मौका मिल्दछ । सबै पूर्ण आर्थिक संकटाभिखुताको निर्धारणमा भौतिक तथा सामाजिक संकायभिमुखको अध्ययन समावेश गरिएको हुनु पर्दछ ।

सम्भावित प्रत्यक्ष असरहरू

- भवनको क्षति, विग्रने, बोटविरुवा, सेवाका साधनहरू, कच्चापदार्थ, र उत्पादित वस्तुहरू ।
- मूल्यको पुनस्थापन ।
- रोजगारको क्षती ।
- बालीनालीको नोक्सान ।
- उत्पादनका साधनहरूको नोक्सान ।

सम्भावित अप्रत्यक्ष असरहरू:

- क्षतिभएका उत्पादनको असर ।

- अवसर गुमेको रोजगारको असर ।
- वचत गर्न नसकिएको (बाधा भएको) असर ।
- बजार व्यवस्थाको कमी (क्षति) ।
- अवसरहरूको क्षति ।
- मुख्य महत्वपूर्ण सेवाहरूको क्षति ।
- आशातीत प्रतिफलको आम्दानी र कमाउने क्रियाकलापहरूको नोक्सान ।

सहायक असरहरू

- मुद्राप्रसारमा कमी ।
- आम्दानीमा विभिन्नता (फरक)
- कामदारहरूको बसाइँसराइ ।
- राष्ट्रिय विभाजनमा पुनः विभेदीकरण ।
- विकास कार्यमा लगानी गर्न नैरास्यता ।
- प्रभावित क्षेत्रमा आर्थिक अवस्था घट्नु ।

३. सामाजिक संकटाभिमुख

सामाजिक संकटाभिमुखमा जोखिमको निर्धारण र ग्रहण गर्ने र उक्त जोखिम घटाउन वा जोखिमबाट बच्न मानिसहरूसँग विद्यमान क्षमताको मापनकार्य हो । सामाजिक संकटाभिमुखताको लेखाजोखा र मापन गर्न आर्थिक तथा भौतिक संकटाभिमुखभन्दा अत्यन्त कठिन कार्य हो । यद्यपि प्रयासहरूबाट उक्त समाजको तत्व (बनावट) सामाजिक क्रियाकलाप (चालचलन) जसले ठूलोभन्दा ठूलो जोखिमलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ, पत्ता लगाउन सघाउ पुऱ्याउँछन् ।

- आपतकालीन अवस्थामा जोखिमबाट बच्न सक्ने क्षमताको सुचकको आधारमा
- गरिबी, निश्चित साधन र स्रोतहरू (ओगटिएको) बिकल्पहरू ।
- तत्कालीन सामाजिक तथा भौतिक वातावरणसँग सम्बन्धित खतरा र असरहरू सम्बन्धी सामाजिक (सार्वजनिक) चेतनाकरणको स्तर ।
- मुख्यतया जोखिम र त्यसको परिणाम स्वरूप निस्कने प्रतिफलप्रति पूर्व (पहिलेको) व्यक्तिगत अनुभव ।

मानवीय अवधारणाहरू

- जम्मा जनसंख्या ।
- केन्द्रित जनघनत्व ।

- मानवीय भेदभाव, सामाजिक रूपमा पिछडिएको समूहका मानिसहरू जुन अत्यन्त ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने अवस्थाका हुन्छन् । जस अन्तर्गत-
 - क) केटाकेटी ।
 - ख) शारीरिक, मानसिक रूपमा अशक्त मानिसहरू ।
 - ग) एकली महिला वा एकलो पुरुष ।
 - घ) जेष्ठ नागरिकहरू ।
 - ङ) महिलाहरू विशेष गरी गर्भेणी तथा सुत्केरी अवस्था ।
 - च) दुर्गम अप्ठेरो ठाउँमा बसेका समूहहरू र पिछडिएका मानिसहरू ।
 - छ) मौसम अनुसार, अस्थायी रूपमा बसाइँसराइ गर्ने मान्छेहरू ।
- सामाजिक संकटाभिमुखलाई असर गर्ने सामाजिक राजनैतिक तथा सांस्कृतिक विशेषताहरू (कारणहरू)
 - क) शैक्षिक तथा साक्षरता स्तर ।
 - ख) नेतृत्व तथा प्रभावकारी संयुक्त सरकारी निकायहरू ।
 - ग) राजनैतिक सक्षमता, एकरूपता र सार्वजनिक सुरक्षा ।
 - घ) आत्मनिर्भरताको क्षेत्र तथा सामुदायिक संगठनको सक्षमता ।
 - ङ) स्थानीय रूपमा काम गर्दै आएका संस्थाहरूसँग सहयोग गर्ने । लिन अभ्यास भएका र सूचित भएका ।
 - च) आफूले आफ्नो क्षमतालाई पहिचान गर्ने र आफूलाई विस्वास गर्ने तौरतरिका वा प्रकृति ।

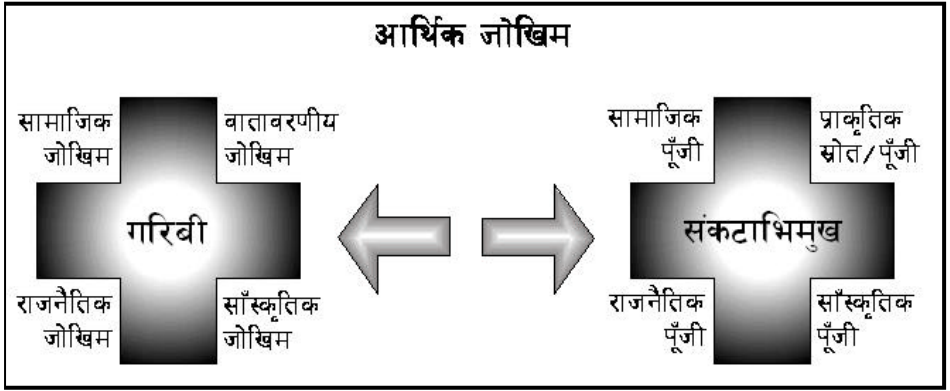
सक्षमताहरू

संकटाभिमुखको विश्लेषण गर्ने काम गर्दा प्रकोपको असर कम गर्न वा असरबाट बच्न र सरुवा गर्ने क्षमताको वृद्धि गर्न योगदान पुऱ्याउने सकारात्मक विशेषताहरू विशेष टिप्पणीको रूपमा लिनु पर्दछ ।

संकटाभिमुख विश्लेषण गर्दा विचार पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरू

- क्षतिको मात्रा र असरलाई मध्यनजर गर्नु पर्दछ ।
- मुख्य तत्वहरू केन्द्रित विश्लेषणात्मक स्रोतहरूमा आपतकालीन अथवा महत्वपूर्ण वस्तुहरूमाथि मुख्य ध्यान दिइनु पर्दछ । जसमा:

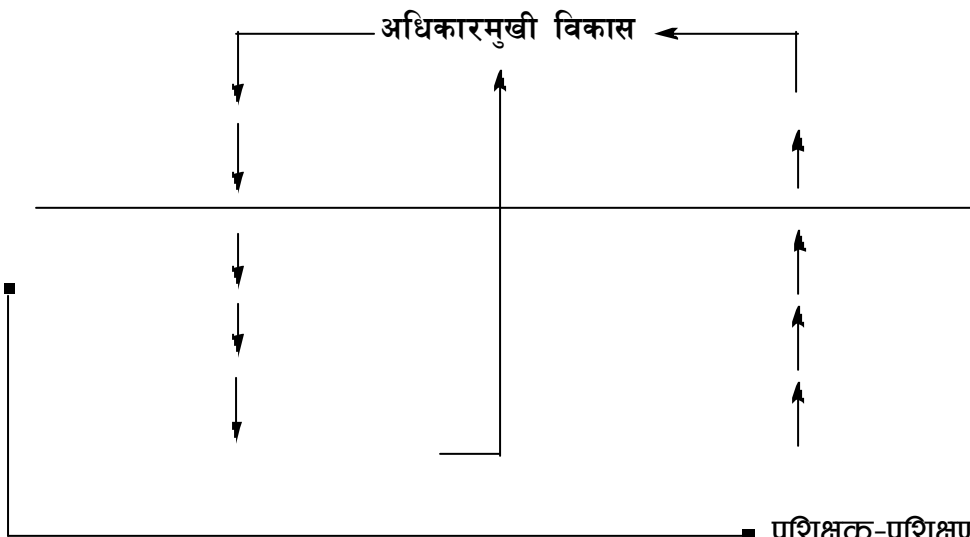
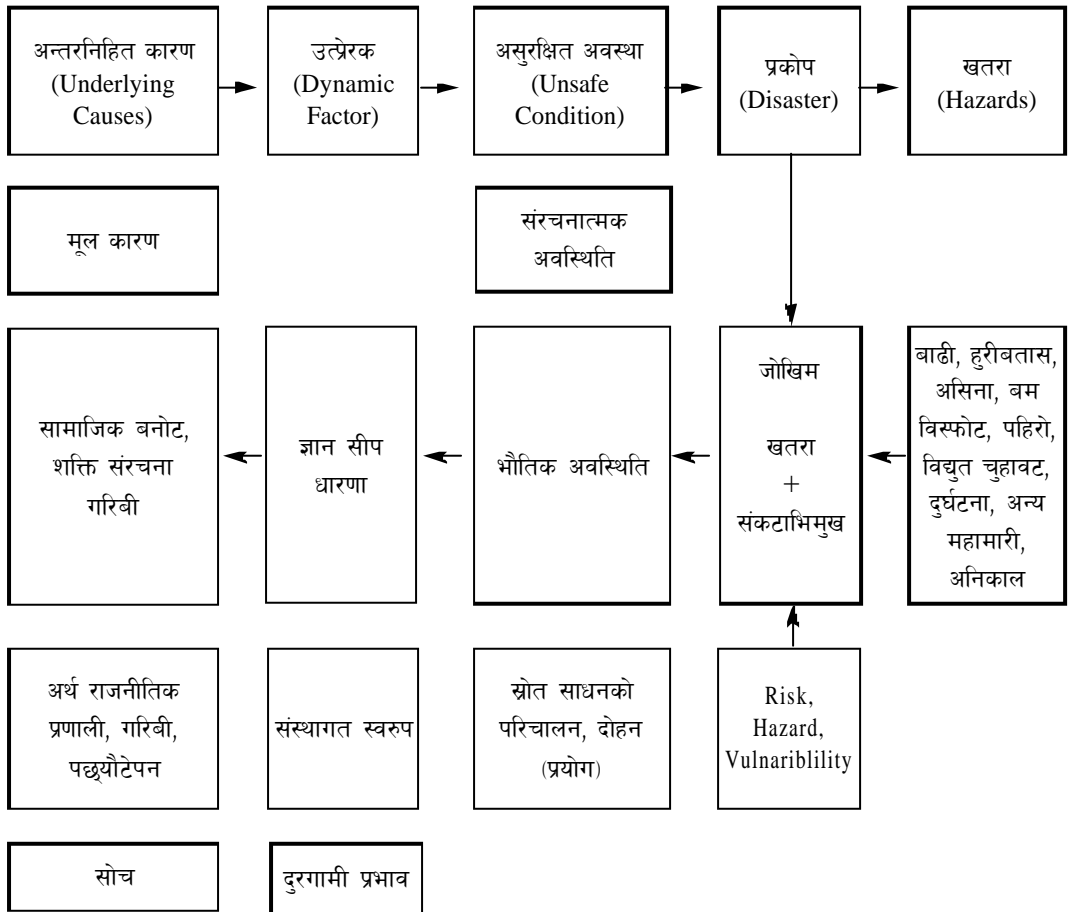
- मान्छेहरू, सम्बन्धित जनसंख्या ।
- जीवनस्तर ।
- आर्थिक क्रियाकलाप र स्रोतहरू ।
- विकास कार्यसँग सम्बन्धित महत्वपूर्ण क्षेत्र ।
- उत्पादन गर्न सकिने सुविधाहरू ।
- सामाजिक र आर्थिक पक्षसँग सम्बन्धित तथ्यहरू जस्तै त्यसको निर्धारण गर्दछ । त्यसलाई अति आवश्यक विचारणीय कुरा हो ।



संकटाभिमुखता र प्रकोप बढ्दै जाने अवस्थाका कारणहरू:

- सीमित सम्पति/पूँजी आधार
- कानुनद्वारा सुरक्षामा अप्रयाप्तता
- सेवा सुविधाको भागमा आवाज नपुग्नु
- भ्रष्टाचार, भेदभाव र टाठाबाठाबाट पीडित हुनु
- सेवा सुविधाको घट्दो क्रम
- द्वन्द्वमा पर्नु अर्थात् जोखिमको मुखमा पर्नु र क्षमता कम हुनु

संकटाभिमुखताको अवस्था (Pression and Release Model)



| | |
|---|--|
| आधारभूत अधिकारको उपयोग | नीति परिवर्तन, अधिकारी बहाली |
| सामाजिक न्यायमा आधारित क्षमतामूलक कार्यक्रम | अभियान, दवाव, नीतिगत वकालत संजाल विस्तार |
| कमी कमजोरी | अवस्थामा सुधार, कार्यान्वयन |
| भेदभाव | क्षमता (विकास) विश्लेषण र सशक्तीकरण |
| अधिकारको हनन | संगठन, सवाल पहिचान |

उत्पादक साधन र स्रोतमा पहुँच र नियन्त्रणको आधारमा गरिबी निवारणको प्रयास

खतरा अनुमान तथा संकटाभिमुखताको माप (Hazard Mapping & Vulnerability Assessment)

जोखिमका क्षेत्रहरू:

भौतिक क्षति:

भवन, सडक, पुलपुलेसा, सेवा केन्द्र, कृषिभूमि, विद्यालय आवास,

सामाजिक क्षति/अपठ्यारा:

संकटाभिमुख समूह वर्ग (महिला, दलित, बालबालिका, जनता) स्थानीय संस्था र एकाइ,, पारिवारिक संकट, जीविकोपार्जन विहिनता, विस्थापन

आर्थिक क्षति:

प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष देखिने क्षतिहरू

क्षतिको सूचकहरू

- संकटाभिमुखता मूल्याङ्कनका लागि आवश्यक सूचना ।
- मौसमी तथा वर्षा अभिलेख (बाढीका लागि) ।
- खतरा (नदी/बाढी) को इतिहास - विगतको प्रभाव ।
- खतराको बजेट ।
- खतराकोआसपासको संरचना/समूहमा संस्थाहरू ।
- उपलब्ध पूर्वतयारीको अवस्था/योजना ।

योजना तर्जुमा

- व्यवस्थापनको लागि पूर्वतयारी र न्यूनीकरणमा केन्द्रित गरेर
- संकटाभिमुखी क्षेत्रको पहिचान गरी आवश्यक सूचना संकलन गर्ने ।
- वैकल्पिक अवधारणाको प्रवर्धन गर्ने
- क्षतिको नक्साङ्कन र खतराको पहिचान
- पूर्व सूचना आदिलाई समावेश गर्ने ।
- प्रकोप व्यवस्थापनको कार्यक्रमलाई सामुदायिक विकासको कार्यक्रमसँग समन्वय गर्ने ।

समन्वय गर्ने

- सरकारी निकाय र गैरसरकारी संस्थाबीच कार्यगत समन्वय गर्ने
- क्षेत्रीय, राष्ट्रिय र स्थानीय मञ्च र संजाल आदि मार्फत प्रकोप व्यवस्थापन र पानीको व्यवस्थापनको लागि विभिन्न किसिमका जन वकालत संचालन गर्ने
- क्षेत्रीय र राष्ट्रिय स्तरमा संचार र संचार माध्यम मार्फतको संजाल प्रवर्धन गर्ने ।

क्षमता अभिवृद्धि तथा संगठन विस्तार गर्न सहयोग गर्ने

- प्रकोपलाई दिगो रूपमा व्यवस्थापन गर्न उचित नीति, नियम निर्माणको लागि बहस, पैरवी र जनवकालत गर्ने ।
- संचार माध्यमलाई उप्रेरण गर्ने ।
- जनचेतना र जनपरिचालन गराउने ।
- जीविकोपार्जन कार्यक्रममा सहयोग पुऱ्याउने ।
- द्वन्द्व व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउने ।
- संस्थाभिन्न प्रकोप व्यवस्थापनको जिम्मेवार सम्पर्क व्यक्तिको चयन गर्ने ।

जनवकालतसँग सम्बन्धित कार्य गर्ने

- प्रकोपसम्बन्धी मुद्दाको पहिचान र प्रवाह
- प्रकोप व्यवस्थापनलाई सामाजिक विकासको एकीकृतरूपमा समावेश गरिनु पर्ने
- प्रकोप सम्बन्धी सूचना तथा विषय वस्तुलाई नियमित रूपमा जनमानसमा प्रचार प्रसार एवं जानकारी गराई राख्नु पर्ने नकि प्रकोपको समयमा मात्र ।
- स्थानीय, जिल्ला, क्षेत्रीय, र राष्ट्रिय स्तरमा दबाव समूहको रूपमा भूमिका निर्वाह गर्ने ।
- उचित प्रकोप व्यवस्थापनको लागि उचित नीति नियम र कार्यान्वयनको लागि बहस पैरवी गर्ने ।

