actionaid international nepal

समुदायमा आधारीत प्रकोप व्यवस्थापन प्रशिक्षण श्रोत पुस्तिका

राम प्रसाद भट्टराई
एक्सनएड नेपाल
सा.वि.का. सिन्धुली, विकास क्षेत्र ३
सिन्धुली

जनवरी २००४

परिचय :

तालिम के हो ?

तालिमको अर्थ कुनै एक जानकार व्यक्तिले आफूभन्दा कम जान्नेलाई सिकाउने नभई सिक्ने वातावरणको सिर्जना गरी सिक्नको लागि मद्धत गर्नुहो । निश्चय पनि तालिम सहयोगीमा सहभागीहरुसँग भन्दा विषयगत रुपमा केही न केही ज्ञान, सीप वा क्षमता ज्यादा हुन्छ र हुनुपर्छ । तर, तालिमको अर्थ ज्ञान दिने वा लिने भन्ने कुरामा सिमित राखिनु हुँदैन । तालिममा सहभागीहरुले झैं सहयोगीले पनि सिकिराखेका हुन्छन् ।

सिकाईको अर्थ औपचारिक कक्षाहरुको प्रतिफल अवश्य पनि होइन । वास्तवमा अनुभवहरुलाई एक आपसमा बाँड्ने क्रममा नै सिकाइको प्रक्रियाको सुरुआत हुन्छ । पढे-लेखेकाहरुसँग मात्रै सिक्ने नभई निरक्ष, केटाकेटी, यूवा, बृद्ध सबैसँग नै सिक्न सकिन्छ । त्यसैले सिक्नको लागि सर्वप्रथम आफूले आफ्नो दिमागलाई खाली तुल्याउनु जरुरी हुन्छ । अन्यथा नयाँ कुरा सिक्ने भन्दा उपदेश दिने कार्य मात्र भइरहेको हुन्छ । कसले कति सिक्छ भन्ने कुरा उसको सिक्ने प्रवृत्ति कस्तो छ भन्नेमा भर पर्दछ ।

समग्रमा भन्नुपर्दा तालिमको मूल उद्देश्य नविन सीप, प्रवृत्ति, धारणा, व्यवहार आदीबारे जानकारी हासिल गर्नु हो । त्यसैले सिकाई एक शैक्षिक गतिविधि हो । शैक्षिक प्रक्रिया पनि विभिन्न प्रकारको हुन्छ : औपचारीक सिकाई, अनौपचारिक सिकाई आदि । निश्चय पनि तालिम अनौपचारिक सिकाई नै हो । अनौपचारिक सिकाई भन्दैमा यसको निर्दिष्ट लक्ष हुँदैन भन्ने होइन । कुनै खास लक्ष्य सहित तालिमको सुरुआत हुन्छ । तालिम सुरु हुनु अघि नै तालिम पश्चात के प्राप्त गरिन्छ भन्ने मोटामोटी निर्क्योल गरिएको हुन्छ । तर, औपचारिक शिक्षामा झैं शिक्षकबाट प्रशिक्षार्थिमा निश्चित ज्ञानहरु हस्तान्तरण गर्ने भन्ने हुँदैन । यसमा दुबैले सिकिरहेको हुन्छन् र तालिम सहयोगीले सहभागीहरुको लागि सिक्ने वातावरण सिर्जना गरिरहेको हुन्छन् ।

सिकाई के हो र कसरी ?

आफैले नजानेको विषयवस्तुबारे जानकारी हासिल गर्नु नै सिकाई हो । तर, सिकाई दुई प्रकारको हुन्छ ज्ञानसँग सम्बन्धी र व्यवहारसँग सम्बन्धि सिकाई । कहिलेकाँही ज्ञानको रुपमा सिकिन्छ वा सैद्धान्तिक रुपमा जानिन्छ, तर त्यसको व्यावहारिक प्रयोगबारे भने थाहा नहुन सक्छ । विभिन्न पुस्तकहरुको अध्ययन गरेर र प्रवचनहरु सुनेर ज्ञानको बृद्धि गर्न सकिन्छ, तर व्यवहारीक सिकाईको लागि अभ्यास नै गर्नुपर्ने हुन्छ । कहिलेकाँही व्यावहारिक रुपमा हासिल गरेको सिकाई पनि व्यावहारिक प्रयोगले निरन्तरता पाउन नसक्दा बिस्तारै विर्सदै जाने र अन्त्यमा सैद्धान्तिक ज्ञान मात्रै बाँकी रहने पनि हुनसक्छ ।

सैद्धान्तिक पक्ष पत्रपत्रिका वा पुस्तकहरुको अध्ययनबाट पनि जान्न सकिन्छ । तर, व्यवहारिक सिकाईको लागि भने अभ्यासको नित्तान्त आवश्यकता छ । यसमा पनि एकतर्फी प्रयोग भन्दा फरक फरक परिवेश र सँस्कृति भएको समुदायमा, फरक फरक समयमा र अन्य विविध पक्षहरुमा पनि अभ्यास भएमा व्यावहारिक पक्षसँग पूर्ण जानकार हुन सकिन्छ ।

तालिम अवधिमा सिकाईका आधारहरु :

- ***विषयवस्तु*** : विषयवस्तु ज्यादा जटिल भएमा सिक्ने वातावरण नबन्न सक्छ ।
- ***प्रस्तुतिकरण*** : प्रस्तुतिकरण सरल र रोचक भएमा सिक्ने वातावरण बन्न सक्छ, कहिलेकाहीँ विषयवस्तु जटिल नै भए तापनि प्रस्तुतिकरण सरल हुँदा सिक्न सजिलो हुन्छ ।
- ***बसाई*** : सहभागीहरुको बसाई व्यवस्थाले पनि सिक्ने कुरामा असर पर्दछ ।

- ***सामग्रीहरुको प्रयोग*** *:* सिकाई प्रक्रियामा प्रयोग गरिने सामग्रहरुले पनि सो प्रक्रियालाई सहभागीमूलक बनाउने र सिक्न मद्धत पुऱ्याने हुन्छ ।
- ***नीति कथा वा अन्य तालिम विधिहरुको प्रयोग*** *:* कुनै पनि विषयवस्तुमाथि छलफल चलाउँदा एकोहोरो प्रवचन दिनुभन्दा नीति कथा लगायत अन्य विधिहरुको प्रयोगले सिकाई कार्यलाई शशक्त बनाउँछ ।

सहभागीमूलक तालिम र सामाजिक परिवर्तन :

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

सहभागीमूलक तालिमले समुदायमा विद्यमान श्रोत सँग सम्बन्ध सूचनाहरुमाथि छलफल गर्नेमात्र नभई समाजमा यद्यपि विद्यमान शक्ति वितरणबारे पनि छलफल गराई त्यसको विश्लेषण गर्नुपर्दछ । समाजका केही न्यून व्यक्तिहरु, जो संगठीत छन्, वा केन्द्रीत रहेको शक्ति र सोही व्यक्तिहरुद्वारा ठूलो संख्यामामा असंगठीत रुपमा रहेका सोझा निमुखा किसान, मजदुर, तल्ला कहलाइएका जातिगत समूहहरु, महिलाहरु माथिको शोषण, समाजको राजनैतिक, साँस्कृतिक तथा सामाजिक-आर्थिक अवस्थाको विश्लेषण हुनु पर्दछ ।

यस्ता निमुखा अशक्त व्यक्तिहरु कसरी हुन सक्छन्, उनीहरुको जीवन स्तरमा कसरी परिवर्तन आउन सक्दछ र उनीहरुको सशक्तिकरणको लागि उनीहरुसँग कस्ता उपायहरु छन् वा उनीहरुको यस सम्बन्धमा कस्तो विचार छ भन्नेबारे गहिरो छलफल हुनुपर्दछ । समष्टिमा भन्नुपर्दा सहभागीमूलक तालिमले निम्न विषयहरुमाथि गहन छलफल तथा अन्तरक्रिया गराउनु पर्दछ :

- समाजको विकासक्रम
- शक्तिवितरण प्रक्रिया
- समाजको गतिशिलता र सामाजिक परिवर्तनको सम्बन्ध
- सुमाजिक परिवर्तनमा अशक्तहरुको भूमिका
- सशक्तिकरणमा सहभागिताको महत्व, आदि ।

सहभागीमूलक तालिम वा शैक्षिक प्रक्रियाले सहभागीहरुलाई आफ्नो स्थितिमाथि प्रश्न गर्न सक्ने तुल्याउनु पर्दछ । उदाहरुणको लागि गरीबी छ भनेर अवगत गराउने मात्र भन्दा गरीबलाई “म किन गरीब छु ? म किन परिवर्तन ल्याउन के गर्नु आवश्यक छ ?” भन्ने जस्ता प्रश्नहरु राख्न सक्ने स्थितिमा पुऱ्याउनु पर्दछ । गरीबीको सिर्जना गर्ने सिंगो सामाजिक संरचनालाई आलोचनात्मक रुपले विश्लेषण गर्दै सो संरचनामा परिवर्तन ल्याउने तर्फ उन्मुख हुन्छ ।

तलिमको आधारभूत तयारी

सहभागिता शब्द जति सरल ढंगले, उत्साहपूर्वक प्रयोग गरिन्छ त्यति नै यसलाई व्यवहारमा ल्याउन कठीन छ । हिजोआज प्राय: हरेक पक्षसँग शब्द जोडेर व्याख्या गरिन्छ, सहभागीमूलक शिक्षा कार्यक्रम, सहभागीमूलक आयबृद्धि, सहभागीमूलक श्रोत प्रकोप व्यवस्थापन, सहभागीमूलक तालिम आदि-इत्यादी । नि:सन्देह, सहभागीमूलक प्रक्रिया द्वारा दीगो विकास सम्भव छ र यसको लागि सम्बन्धित समुदाय नै लागि पर्नु पर्दछ । यस बुँदा अन्तर्गत सहभागीमूलक तालिम प्रक्रिया सञ्चालन गर्नु अघि के कस्ता कुराहरुमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ वा कस्तो तयारी गर्नुपर्छ भन्ने सवालमा केही प्रकाश पार्न खोजिएको छ ।

तालिमको उद्देश्य :

विना उद्देश्य गरिएको कुनै पनि कार्य पूरा हुनसक्दैन र भौतिक रुपमा पुरा भएतापनि त्यो प्रभावकारी सिद्ध हुनसक्दैन । तालिमका प्रत्येक सहभागीले केही न केही उद्देश्य सहित आएका हुन्छन् । तसर्थ, सर्बप्रथम तालिमबाट सहभागीहरुले राखेका अपेक्षाहरुबारे जानकारी लिनु पर्दछ । उदाहरणको लागि, तालिमबाट राखिएका अपेक्षाहरु निम्न हुनसक्छन् :

- प्रवृत्ती र व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन
- कार्यकोलागि उत्साह तथा हौसला बढाउन
- विविध सुचनाहरुबारे सुसूचितहुन
- विषयवस्तुसँग सम्बन्धित अवधारणामा बुझाई प्रष्ट ल्याउन, आदि

सहभागीहरुको अपेक्षा विभिन्न प्रक्रियाद्वारा गर्न सकिन्छ । तालिम अगावै अयोजकहरुबाट पनि अपेक्षा प्राप्त गर्न सकिन्छ । तालिमको सूरुमा सहभागी र सहयोगीको संयूक्त छलफलबाट पनि अपेक्षाहरु तय गर्न सकिन्छ । यो प्रक्रिया बढी सहभागीमूलक हुनसक्छ ।

सहभागीबारे जानकारी :

तलिम गर्नु अघि नै तालिममा उपस्थित हुने सबै सहभागीहरुको 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 :

आयोजकहरुले व्यवस्था गरेको तालिम कक्ष सहयोगीले तालिम अघि एकपल्ट निरिषण गर्नु जरुरी हुन्छ । कतिपय संस्थाहरुसँग भएको कोठामा नै तालिम गर्नुपर्ने हुन्छ र यसको विकल्प नहुन सक्छ, यद्यपि त्यसमा केही ध्यानभने पुऱ्याउन सकिन्छ :

- तलिम सुरु हुनुअघि एकपल्ट तालिम कक्ष हेर्ने
- कक्षाकोठामा पर्याप्त हावा आउने छकि छैन हेर्ने, यदि छैनभने पहिला नै त्यसको व्यवस्था गर्ने
- कक्षकोठा वरपर कस्तो वातावरण छ हेर्ने, हल्ला हुने स्थिति छ भने त्यसको समाधानको लागि व्यवस्था गर्ने
- सहभागीहरु उपस्थिति हुनु अघि नै सामग्रीहरुको व्यवस्था गर्ने
- कक्षाकोठा नजिकै कुनै भेला, वैठक, टेलीफोन सेट, पानीको भाँडो आदि भएमा घरीघरी अन्य व्यक्तिहरको प्रवेशले गडबडी पैदा हुनसक्छ
- कक्षाकोठामा आउने प्रकाशको अवस्था कस्तो छ हर्ने ।
- विभिन्न समूहगत कार्य वा खेलको लागि पर्याप्त स्थान छ छैन हेर्ने
- स्लाइड प्रोजेक्टर, फ्लिप चार्ट आदि राख्नु छ भने कहाँ राख्ने स्थान तय गर्ने
- बिजुलीका पल्कहरु कहाँ छन् हेर्ने
- कक्षाकोठामा बिजुली बत्तीको अवस्था ठीक छ छैन हेर्ने, आदी

बसाई व्यवस्था :

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

१. विद्यालयमा जस्तो सहभागीहरु लाइनै मेचमा सहयोगीतर्फ फर्केर बस्ते र सहयोगी सहभागीतर्फ

२. अंग्रेजी "यू" आकारको बसाई व्यवस्था

३. माछा-काँडे बसाई

४. सेमिनारको जस्तो बसाईं

५. गोलाकार बसाई

६. त्रिकोणात्मक बसाई

- सहभागीमूलक तलिमको लागि मेचमा भन्दा भूइमा बसेर तालिम गरिएमा बढी सहभागीमूलक बनाउन सकिन्छ र यसमा चलखेल गर्ने प्रसस्त सम्भावना रहन्छ ।
- गोलाकार बसाई भएमा सबैले सबेलाई देख्न सकिन्छ र सबै समान भएको जस्तो महसुस गरिन्छ यसमा कोही निदाउने सम्भावना पनि रहँदैन ।
- बसाईको सवालमा नविन तरिकाको खोजी पनि गर्नु जरुरी हुन्छ
- सहभागीहरु सँधै एकै स्थानमा बसीरहने भन्दा स्थान परिवर्तन गरिरहने अवसर प्रदान गर्नु पर्दछ यसले शरीरमा स्वतस्फूर्तता ल्याउँछ ।

प्रत्येक सत्रको लागि समय व्यव्सथापन :

- कक्षाको छलफल धरै लामो भएमा छलफल उपलब्धीमूलक हुन सक्तैन र सहभागीहरुले दिक्दार मान्न सक्छन् ।
- विशेषगरी सैद्धान्तिक विषयवस्तुमा आधारित कक्षाहरुमा प्रवचन विधि अपनाउनु पर्ने भएमा प्रवचन सकेसम्म छोटो हुनु जरुरी छ र प्रवचन प्रस्तुतीलाई रोचक बनाउने तर्फ लाग्नु पर्दछ ।
- एउटा विषयवस्तुमाथि २० मिनेट भन्दा लामो प्रवचन हुनुहुदैन ।
- प्रवचन दिनुपर्दा पहिले वा शुरुमा नै "म यति मिनेट- यो विषयमा बोल्नेछु" भन्ने जानकारी दिँदा राम्रो हुन्छ ।
- कहिले काहीँ स्थितिअनुसार प्रवचन छोट्याउनु पर्ने हुन्छ ।
- प्राय: 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 हुनसक्छ, आदि ।

तालिम सत्रको लागि विषयवस्तुको योजना :

- तालिमसत्रको लागि विषयवस्तुको छनौट गर्दा सहभागीहरुले 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 जानकरी हुनु जरुरी छ ।

- प्रायः सहयोगीहरुले तालिमको पाठ्यक्रममा बढी भन्दा बढी विषयवस्तु समावेश गर्न चाहने देखिन्छ तथापि, त्यसो नगरी सहभागीहरुको लागि आवश्यक (उनीहरुकै अपेक्षाअनुरुप) विषयवस्तुहरुमात्र समावेश गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- तालिमसत्रको अन्त्यमा सहभागीहरुले जान्नु पर्ने बुँदालाई पुनः दोहोऱ्याउनु पर्दछ ।
- प्रत्येक पलको लागि तयारि हुनुपर्छ : हुनसक्छ, कक्षामा १ घण्टाको लागि छलफल गराउनु छ भने त्यसको लागि हुनसक्छ २ घण्टा भन्दा बढीको तयारी हुनुपर्दछ ।

विषयवस्तुअनुरुप तालिम विधि तथा सामग्रीहरुको तयारी :

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

तालिम विधिहरु :

प्रवचन :

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

- जुन विषयमा प्रवचन दिने हो त्यसको लागि अरु विधि उपयूक्त छैन भने मात्र प्रवचन दिने ।
- कुनै हालतमा पनि प्रवचन २० मिनेट भन्दा लामो हुनु हुदैन, यसो भएमा सहभागीहरुको ध्यान केन्द्रीत हुन सक्दैन ।
- के तपाईको प्रवचनको स्पष्ट सुरुआत, मध्य र अन्त्य छ ? याद गर्ने
- मूल बुँदाहरुमा केन्द्रीत भई प्रवचन दिने
- प्रवचनको विषयवस्तुअनुरुप नीति कथा तथा व्यावहारिक उदाहरणहरु जोड्ने
- प्रवचन पश्चात पाठ्यपत्र वितरण गर्ने
- प्रवचन गर्दा शारीरिक हाउभाउ वा शारीरि अंग हल्लाउँदा ज्यादा रोचक बनाउन सकिन्छ ।

समूह कार्य :

सिंगो समूह वा सम्पूर्ण सहभागीहरुबीच छलफल चलाउँदा सबैले नबोल्ने स्थिति हुन्छ । समूहमा बोल्न हिच्कीचाउने वा धक मान्ने व्यक्तिहरु र बोल्ने बानी नभएका व्यक्तिहरुको लागि समूहमा बोल्नु भनेको ज्यादै गाह्रो कुरा हुन्छ । त्यसैले सहभागीहरुलाई स-साना समूहमा (३-४जना) विभाजन गरी छलफल चलाउँदा छलफलमा सबैले भाग लिन सक्छन् । साथै, विभिन्न समूहहरु बाट फरक-फरक विचारहरु पनि आउँछन्, जसले तुलनात्मक अध्ययनको लागि सहयोग पुऱ्याउँछ । समूह बनाउँदा सहभागीहरुलाई खेल खेलाएर पनि गर्न सकिन्छ । सानो समूहमा कामको जिम्मेवारीको हिसाबले विभिन्न तहका व्यक्तिहरु छन् भने तल्ला तहका व्यक्तिहरुले नबोल्ने स्थिति हुनसक्छ । त्यसैले सानो समूहमा पनि सकेसम्म एकै तहका व्यक्तिहरु भएमा छलफल सहभागीमूलक हुनसक्छ । यसलाई स्थिति हेरी सहयोगीले कार्य गर्नु पर्दछ ।

खेलहरु :

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

अभिनय :

तालिम विधिहरुमा 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 सहभागीमध्येवाटै विषयवस्तुवारे व्याख्या गरी अभिनय गराउन सकिएमा झनै घतलाग्दो हुनजान्छ । तर, सकेसम्म अभिनय गराउनु अघि अभिनयबारे जानकारी गराउँदा सबै सहभागीहरुको मुखुञ्जेल नगराई अभिनयकर्ता (हरु)लाई भिन्दै स्थानमा लागि गराउँदा के विषयमा अभिनय गर्न लागिएको छ भन्ने कुरो अवलोकनकर्ताहरुले थाहा नपाउन । निरक्षर सहभागीहरु भएको तलिममा यो विधि ज्यादा उपयूक्त हुन्छ ।

मेटाकार्ड :

विषयवस्तुबारे सहभागीहरुको धारणा जान्नको लागि वा कुनै पनि विषयबारे गहिरिएखर छलफल गर्नको लागि सहभागीहरुलाई बोल्न लाउनुको सट्टा छुट्टाछुट्टै मेटाकार्ड दिएर लेख्न लगाईएमा प्रत्येक सहभागीहरको मनमा रहेका कुराहरु निकाल्न सकिन्छ । धारणा अभिव्यक्तिको लागि सबैलाई सहभागी तुल्याउन पनि यस विधिले सहयोग पुऱ्याउँदछ । यसको प्रयोगको बारेमा, सकेसम्म एकवटा कार्डमा एक धारणा वा प्रस्तुती मात्र भएमा पछि व्याख्या गर्नकोलागि सरल हुन्छ ।

विधिहरु :

नक्साहरु :

सामाजिक नक्सा

सामाजिक नक्सो विभिन्न विधिहरुमध्येको एक हो । यस विधिको प्रयोग पश्चात अन्य विधिहरको प्रयोगमा सहजता आउने भएकोले पनि यसको प्रयोग सुरुमा गरिन्छ । यसलाई प्रवेश विधिको रुपमा पनि लिइन्छ, तर यसलाई सुरुपमा नै गर्नुपर्छ भन्ने कुनै बाध्यता छैन, सूचनाको प्रकारअनुसार गर्न सकिन्छ ।

सामजिक नक्सालाई कतै गाउँको नक्सा पनि भन्ने गरिन्छ । कुनै पनि समुदायभित्र अवस्थित सामाजिक वस्तुहरु, घरधुरी, पाटी पौवा, मन्दिर, धारा, पोखरी, गुम्बा, पसल, विभिन्न सेवा केन्द्रहरु, मिल, घट्ट, आदिलाई नक्सा मार्फत प्रस्तुत गरिन्छ । माथि उल्लेख गरिए झैं सूचना संकलनको लागि मात्र प्रयोग नगरि समुदायका सदस्यहरु स्वयंलार्य आफ्नो गाउँ ठाउँमा रहेका सामजिक वस्तुस्थितिको बारेमा जानकारी गराउने र ती वस्तुहरुको प्रयोग के कसरी

भइरहेको छ र कसरी हुनुपर्ने हो भन्नेबारे स्पष्ट तुल्याउँदै सशक्तिकरणको प्रक्रियामा थप तुल्याउँदै सशक्तिकरणको प्रक्रियामा थपबल पुऱ्याउनको लागि पनि सामाजिक नक्साको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यसैअनुरुप सामजिक नक्साले पनि सामाजिक वस्तुवारे सूचना संकलनमा जोड दिने नभई समुदाय के कस्ता सामजिक वस्तुहरु मौजुद छन्, ती वस्तुहरुको प्रयोग कसरी भइरहेको छ, ती वस्तुहरुमा गरीब तथा उपेक्षित वर्गको पहुँच के कति छ र ती वस्तुहरुको एक आपसमा कसतो अन्तरसम्बन्ध छ, गरीवीको कारणमा ती वस्तुहरुको भूमिका के छ र गरीबी निवारणमा ती सामजिक वस्तुहरुको उपयोग कसरी गर्न सकिन्छ भन्नेबारे छलफल तथा अन्तरक्रिया गरी समुदायको सदस्यहरुबीचबाटै योजनागर्ने कार्यहरुमा प्रोत्साहित गर्दै यसता कार्यहरुमा समुदायलाई नै सशक्त बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

उद्देश्यः

- समुदायमा भएका सामाजिक वस्तुस्थितिलाई नक्साको रुपमा प्रष्टसँग देखाउनु
- प्रत्येक घरधुरीको परिवार सँख्या, महिला, पुरुष, बालक, युवा, जस्ता तथ्याङ्कहरु प्रस्तुत गर्नु
- प्रत्येक घरधुरी भित्र रहने जनसंख्या, पशुसंख्या, साक्षर निरक्ष सँख्या, सीप भएका व्यक्तिहरुको सँख्या, दीर्घरोगी, अपांग, पेशा जसता विविध सुचनाहरु बारे जानकार गराउनु ।
- माथि उल्लेखित देखाईएका सूचनाहरु छलफल तथा विश्लेषण गर्ने कार्यमा समुदायका सदस्यहरुलाई नै विशेष भूमिका निर्वाह गर्न, अझ गरीब तथा उपेक्षित वर्गलाई यो छलफलमा सहभागी तुल्याउन सहयोग पुऱ्याउनु ।

प्रक्रिया :

सर्वप्रथम त सामजिक नक्साले के कति क्षेत्र ओगट्छ त्यसको निर्धारण गर्नु पर्दछ । यसको लागि कुन कुन गाउँमा लगभग कति घरधुरीहरु छन् कतिवटा टोलहरु छन्, गाउँ वा टोल कतिको छरपष्ट रुपमा रहेका छन् त्यसबारे जानकारी हुनु आवश्यक छ, तब मात्र कत्रो क्षेत्रलाई ओगटेर सामजिक नक्सा तयार पार्ने हो आड्कल गर्नु सहज हुन्छ । यसको लागि समुदायमा नै गएर स्थानीय बासिन्दाहरुसँग छलफल चलाउनु पर्छ ।

हालसम्मको अनुभवको आधारमा पहाडी क्षेत्रमा टोलहरु धेरै छरपष्ट रुपमा रहेका छैनन् र घरधुरी सँख्या पनि ६० भन्दा ज्यादा छैन भने एकै ठाँउमा बसेर पनि सामजिक नक्सा तयार पार्न सकिन्छ । तर, सामजिक नक्साले ओगट्न सक्ने घर सँख्याको सवालमा यति नै घरधुरीको नक्सा एकै ठाउँमा बसेर तयार पार्न सकिन्छ भन्ने कुरा सुत्रको रुपमा लिन सकिन्छ । यसको लागि मूलतः समुदायमै गएर निर्क्यौल गर्नु पर्दछ ।

एउटै वार्डमा थुप्रै (कतै कतै त तीन चार सय नै) घरधुरीहरु हुने भएकोले टोल-टोललाइ छुट्याएर सजिलो हुने गरी नक्सा तयार पार्दा बढी तथ्यपुर्ण भएको अनुभव गरिएको छ । यदि समय पर्याप्त छ भने पहाडी गाउँहरुमा 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 सामजिक नक्सा विधिको सिद्धान्त समुदायको नक्सा बनाएर सूचना लिनेमात्र नभई मुलतः यो प्रक्रियामा सबै जनताहरको सहभागीता बढाई सो कार्यमा सशक्त तुल्याउनु हो ।

सामजिक नक्सा बनाउनु भन्दा अगाडि एकै स्थलमा बसेर कुन-कुन टोलको नक्सा तयार पार्ने हो त्यस टोल वा गाउँहरुको प्रनिधित्व हुनेगरी त्यहाँका व्यक्तिको (महिला, पुरुष, बालक, बृद्ध, जवान) उपस्थिति हुनु पर्दछ। जनसंख्या बारे छलफल गर्न महिलाहरु बढी सक्षम हुन्छन् भने केटाकेटी पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण भएका उदाहरणहरु प्रशस्तै भेटिएका छन् । त्यसैले सामजिक नक्सा तयार पार्दा समुदायका बढीभन्दा बढी सदस्यहरुलार्य सहभागी तुल्याउनु पर्दछ । कतिपय बेला, महिला पुरुष एकै स्थानमा हुँदा महिलाहरु बोल्न हिचकीचाउने हुने स्थितिको सिर्जना हुने भएकोले महिलाहरुसँग भिन्दै, पुरुषहरुसँगै भिन्दै र केटाकेटीहरुसँग भिन्दै बसेर सामजिक नक्सा बनाउन पनि सकिन्छ ।

सामजिक नक्सा तयार पार्ने कार्य गर्न आवश्यक समुदायका सदस्यहरुको भेला भईसकेपछि निम्नानुसार कायृ गर्दै जानुपर्दछ :

- सहयोगीले उद्देश्य स्पष्ट बताईसकेपछि कुन घर वा स्थानमा बसेर नक्सा बनाउन लागिएको छ भुईमा, वा परिस्थिति अनुसार कागज वा अन्य साधनको प्रयोग गर्ने, एउटा सिन्काले सोही स्थान वा आफू बसेको स्थानलाई लक्षित गर्दै नक्सा कोर्न सुरुगर्ने र विस्तारै समुदायका व्यक्तिहरुलाई नै नक्सा कोर्ने कार्य अगाडि बढाउन प्रोत्साहित गर्ने । सहयोगीले सहयोगीको भूमिका निवाृह गर्नुपर्दछ । यो कार्यमा सिन्का हसतान्तरण (नेतृत्व हस्तान्तरण वा (handover the stick) सकेसम्म छिटो गर्नु पर्दछ ।
- नक्सा तयार भइसकेपछि एकपटक पुनः मन्दिर, पाटी, पौवा, चौतारी जस्ता त्यहाँ भएका सम्पूर्ण सामजिक वस्तुहरु नक्सामा उल्लेख भए नभएको जाँच गर्ने । ती सामाजिक वस्तुहरु निम्न हुन सक्छन् :

  घरधुरी बाटो गोरेटो मन्दिर

धारा	बँगैचा	विद्यालय
स्वास्थ्य चौकी	सेवा केन्द्रहरु	पसल
पूल	चौतारी	गुम्बा, माने, मस्जिद
पाटी, पौवा	मिल, घट्ट	कुलो
बिजुलीको खम्बा	गोठ	आदि

- नक्सा पुर्णरुपमा तयार भईसकेपछि एकपटक पुनः जाँच गर्ने, यतिवेला घर नं. र घरमूलीको नाम पनि मिलेको छ, छैन जाँच गर्ने ।
- जाँच भइसकेपछि आवश्यकतानुसार विभिन्न सूचनाहरु छलफल गर्न सकिन्छ, जस्तै : जनसँख्या, साक्षर संख्या, पशु सँख्या, सीपवाला, आदि । यी विवरणहरु छलफल गर्दा विभिन्न वस्तुहरुको लागि भिन्दाभिन्दै अन्नहरुको प्रयोग गर्न सकिन्छ । जस्तो पुरुषको लागि मकै र महिलाको लागि भटमास (वा त्यस्तै अन्य अन्नहरु ।) यसोगर्दा बढी सरल हुनगई निरक्षर व्यक्तिहरुको पनि सहभागिता बढ्न जान्छ भने यो बढी दृष्यात्मक हुने भएकोले सशक्तिकरण प्रक्रियामा सहयोग पुग्दछ ।
- भुँइमा नक्सा तयार भइसकेपछि कागजमा उतार्ने ।
- एक पटक तयार भएको नक्सा समुदायका अन्य सदस्यहरु, जो उक्त नक्सा तयार पार्दा उपस्थित छैनन् उनहिरुलाई देखाएर नक्सा ठम्याउन सक्छन् कि सक्दैनन् भनी जाँच गर्नु पर्दछ । यदि केही गल्ति कमजोरीहरु छन् भने सच्याउनु पर्दछ ।

<u>सम्भावित समस्या र समाधानका उपायहरु :</u>

- अधिकतम जनताहरुको सहभागिताको लागि अघिल्लो दिन गाउँको विभिन्न भागमा गएर सामाजिक नक्साको उद्देश्य प्रष्टसँग राखी कुनै वीच पर्ने ठाँउमा, (समुदायकै सुझाव अनुसार) जम्मा हुने समय मिलाउनु पर्ने हुन्छ ।
- नक्सा बनाउदा सुरुवात राम्रो नभएमा पूर्ण नक्सा तयार नहुन सक्छ । यदि प्रत्येक टोलका व्यक्तिहरुको उपस्थिति नभएमा पनि यस्ता खाले समस्याहरु आइपर्न सक्छन् ।
- नक्सा बनाउने कार्यमा स्थानीय बासिन्दाहरुले सिन्का लिन (नेतृत्व लिन) हिच्किचाउने हुनसक्छ । किनकी समुदायका सदस्यहरुमा "हामीले पनि नक्सा बनाउन सक्छौ र" भन्ने धारणा हुनसक्छ । यसको लागि कि त यस

कुरामा सहभागीहरुलाई विश्वस्त पार्न सक्नु पर्छकि उनीहरु पनि सक्षमछन् हैन भने सरल ढंगले ती स्थानीय व्यक्तिहरुले थाहा नै नपाउने गरी सिन्का हस्तान्तरण गर्नुपर्दछ ।

- कहिलेकाही एकै ठाँउमा बसेर जनसंख्या जस्ता तथ्याङ्कहरु छलफल गर्दा सूचना छुट्ने वा अ-सूचना प्रवाह हुने अवस्था आईपर्न सक्छ । यदि यस्तो भएमा सम्बन्धित टोलमा गएर नै त्रिकोणात्मक जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ ।

उदाहरणको लागि सामजिक नक्साको नमूना प्रस्तुत गरिएको छ :

हेटौंडा नगरपालिका वडा नं. ११, सिमलटारको सामाजिक नक्सा बनाउदै सहभागीहरु ।

श्रोत नक्सा ९च्भकयगचअभ :बउ०

श्रोत नक्सा विधिले समुदायभित्र अवस्थित प्राकृतिका श्रोतहरुको अवस्था, ती श्रोतहरुको प्रयोग प्रकृया र प्रयोगकर्ताहरुबारे विश्लेषण गर्न सहयोग गर्दछ । प्राकृतिक श्रोतहरुमा पोखरी, कुवाँ, पँधेरो, खोला-नाला, खोल्सा, झरना, चउर, वन, जंगल, डाँडा, खानीहरु खेत बारी, आदी पर्दछ । सामजिक नक्सामा झैँ सूचना संकलनको लागि मात्र श्रोत नक्सा विधिको प्रयोग नगरी समुदायका सदस्यहरु स्वयंकै सहभागितामा आफ्नो गाउँ ठाँउमा रहेका प्राकृतिक वस्तुस्थितिको बारेमा छलफल गर्दै ती वस्तुहरुको प्रयोग के-कसरी भई रहेको छ र वास्तवमा कसरी हुनुपर्ने हो भन्नेबारे स्पष्ट पारी सशक्तिकरणको प्रक्रियामा थप वल पुऱ्याउनको लागि गरिन्छ ।

प्राकृतिक वस्तुहरुमाथि समाजका कुन वर्गको पहुँच ज्यादा छ ती श्रोतहरुको कसलाई बढी फाइदा पुऱ्याइरहेको छ र गरीबी निवारण प्रक्रियामा यी श्रोतहरुको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ भनी छलफल चलाउन सकिन्छ ।

उद्देश्य :

- समुदायमा भएका प्राकृतिक वस्तुस्थितिलाई नक्साको रुपमा प्रष्टसँग देखाउनु
- प्राकृतिक श्रोतहरको प्रयोग प्रक्रियावारे नक्साको सहयोगमा विश्लेषण गर्ने
- प्राकृतिक श्रोतहरुको सवालमा समस्या तथा अवसरहरुको विश्लेषण गर्ने

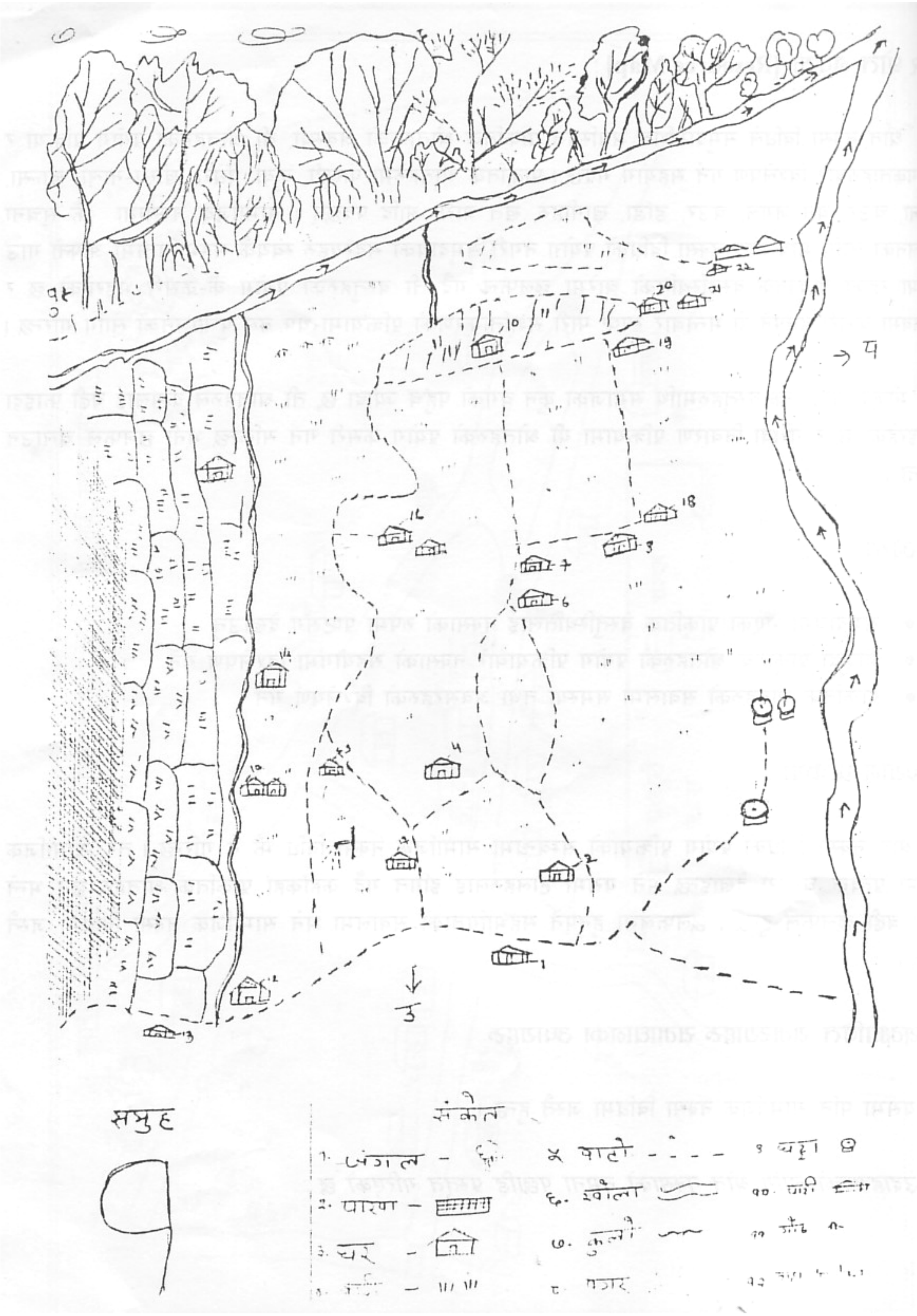
प्रयोग प्रक्रिया :

श्रोत नक्सा विधिको प्रयोग प्रकृयाको सम्बन्धमा सामाजिक नक्सा विधि झैँ नै गरिन्छ । तर, सामाजिक नक्सामा प्रत्येक घरधुरी देखाइन्छ भने यसमा टोलहरुलाई इंगित गर्दै कहाँकहाँ प्राकृतिक श्रोतहरु छन् भन्ने कुरामा बढी छलफल हुन्छ । छलफलमा हुनुपर्ने सहभागिताको सवालमा भने सामाजिक नक्सा विधिमा जस्तै गरिन्छ ।

सम्भावित समस्याहरु समाधानका उपायहरु :

यसमा पनि सामजिक नक्सा विधिमा जस्तै हुन्छ ।

उदाहरणको लागि श्रोत नक्साको नमुना प्रस्तुत गरिएको छ :


समुह
संकेत
३. घर
५ बाटो
६. खोला
७. कुलो

धरातलीय नक्सा **(Transect Map/Transect Walk):**

उद्देश्य :

समुदायमा रहेका भौगोलिक स्वरुप, भिन्न-भिन्न भागमा रहेका श्रोतहरु, समस्याहरु तथा अवसरहरुलाई अध्ययन गर्न र श्रोत व्यवस्थापनको लागि सहायता प्रदान गर्नु नै यस विधिको प्रमुख उद्देश्य हो ।

महत्व :

समुदायको भौगोलिक स्वरुप कसरी रहेको छ, कुन-कुन भागमा के-कसता वनस्पतीहरु पाइन्छन्, माटोका प्रकारहरु कस्ता छन्, के-कस्ता पशुपंक्षीहरु पाइन्छन्, फलफूलहरु के के पाइन्छन्, समस्याहरु र अवसरहरु के के छन् जस्ता सम्पूर्ण सूचनाहरुबारे जानकारी हुन आवश्यक पर्दछ । यी सम्पूर्ण जानकारीहरुको लागि छिटो, सरल तरीकाबाट 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 सदस्यहरुको साथमा गाउँको एक भागबाट अर्को भागसम्म पुग्नु पर्दछ । त्यसैले सर्वप्रथम त गाउँको बारेमा थाहा भएको व्यक्तिहरुको साथ लाग्नुपर्ने हुन्छ । गाउँका भागहरु छुनेगरी एक छेउबाट हिँड्दै अर्को छेउसम्म जानु पर्दछ । अवलोकन गर्दै जाँदा कस्ता विषयहरुमा केन्द्रीत हुने हो त्यसको सूचि पहिला नै तयार पार्नुपर्ने हुन्छ । जस्तो कि, जग्गाको स्वामित्व, माटोकोप्रकार, तरकारी, फलफूल, अन्नवाली, रुख, डालेघाँस, पशुपंक्षी, जंगली जनावार, समस्या, अवसरहरु आदि ।

सम्भावित समस्या र समाधानका उपायहरु :

गाउँको अवलोकन गर्दा सिधा हिँडिएमा प्रत्येक भागको हरेक चिज प्रष्टसँग नदेखिने हुन सक्छ त्यसैले घुम्दा अंग्रेजीको "एस" आकार बनाएर हिँड्नु पर्छ । हिँड्दाहिँड्दै विषयवस्तुबारे छलफल गर्न नसकिने पनि हुनसक्छ । यसकोलागि बीचबीचमा अडिएर छलफल गर्दा बढी सहभागीमूलक तथा सूचना पनि बढी तथ्यपूर्ण हुन्छ । अवसरहरुबारे छलफल गर्दा प्राय : समस्याका समाधानका उपायहरु मात्र समावेश गर्ने गरेको भेटिएको छ । तर त्यसो नभइकन त्यस ठाँउमा के के गर्न सकिने मौकाहरु छन् त्यसलाई समेटीएको हुनुपर्दछ । अर्को कुरा यो त गर्न सकिदैन भनेर छलफल नै नगरिने पनि हुनसक्छ । उदाहरणको लागि खोलावाट विजुली निकाल्न सकिने अवसर छ भने त्यसलाई बकाईदा लेखिनु पर्दछ यद्यपि त्यो कुरा स्थानीय संस्थाको क्षमताभन्दा बाहिरको कुरा हो । यसवाट मुलतः गाउँमा विद्यमान सम्पूर्ण अवसरहरु समुदायसँग छलफल गर्न खोजिएको छ ।

उदाहरणको लागि घरातलीय नक्साको नमुना प्रस्तुत गरिएको :

प्रकोपको दृष्टिकोणले धरातलिय बनावट

	जंगल	वस्तीवारी	वारी	खोला
१. स्वामित्व प्रकार	निजि	निजि	निजि	सरकारी
२. माटोको प्रकार	चिम्टे, कालो	बलौटे, दुमट, खैरी	बलौटे दुमट	बालुवा
३. डाले घाँस	बाँस, दुधिलो फंलाट गुंरास, लाफ्रेकाउलो	पैंयु लाकुरी लोंब	खस्रु पैयु फंलाट	गुंरास

गतिशिलतानक्सा (Mobility Map)

उद्देश्य :

कुनै पनि समुदायको वा त्यहाँ बसोबास गर्ने व्यक्तिहरुको कहाँकहाँसम्म पहुँच रहेछ भन्नेबारे सहभागीमूलक रुपमा छलफल तथा विश्लेषण गर्नु नै यसको विधिको प्रमुख उद्देश्य हो । यसमा त्यहाँका बासिन्दाहरु के के कामले कुन कुन ठाउँमा पुगेका रहेछन् भनेर हेर्ने गरिन्छ । जस्तो की शिक्षाको लागि कहाँ कहाँ पुग्ने गरिन्छ, उपचार गर्न कुन ठाउँमा गइन्छ आीद विषयहरुबारे सूचना छलफल गरिन्छ ।

महत्व :

कुनै पनि समुदाय अगाडी बढेको हुनु वा नहुनुमा त्यहाँको बासिन्दाहरुको आउनु जानु कुनकुन ठाउँसम्म छ भन्ने कुरामा पनि निर्भर रहन्छ । यी सूचनाहरु आफैले एउटा सिँगो आवधारणा दिने गर्दछ भने थप जानकारीको लागि प्रोत्साहित गर्ने पनि गर्दछ ।

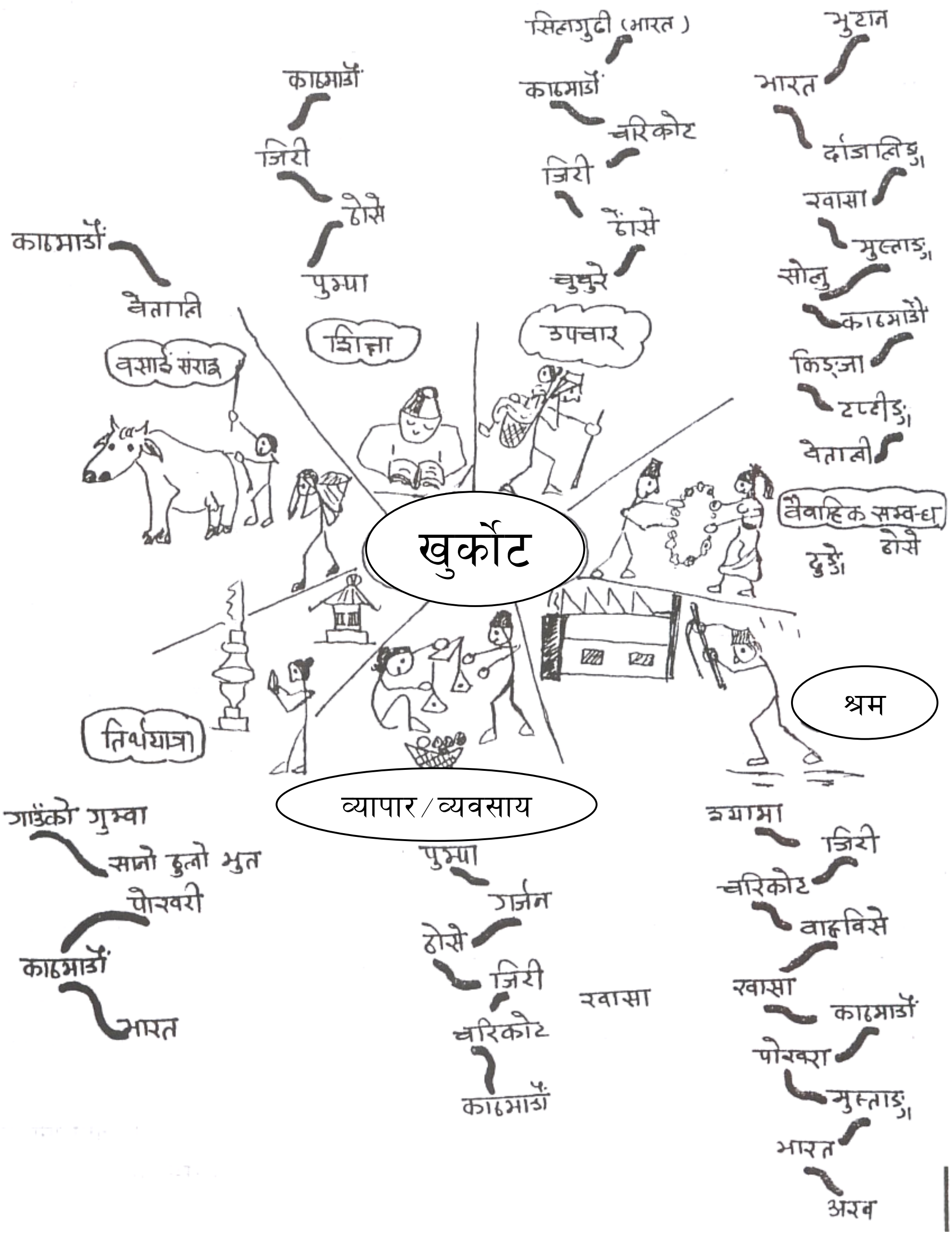
त्यस्तै कुनै कुनै गाउँबाट उपचारको लागि मेला सम्म जानेगरेको भेटिएको छ भने कुनै गाउँमा जतिसुकै ठूलो विरामी परेतापनि धामी झाँक्रीकोमा मात्रै लाग्ने तर, उपचारको लागि नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा समेत जाने नगरेको पाइन्छ । यसको पछाडी विभिन्न कारणहरु हुन सक्छन् । जस्तो कि, आर्थिक कारण, ज्ञानको कारण आदि ।

प्रक्रिया :

- विधिको प्रयोगको लागि सर्वप्रथम आवश्यक सुचनाकर्ताको छनौट गर्नुपर्ने हुन्छ । यसको लागि विभिन्न विषयमा विभिन्न व्यक्तिहरु ज्यादा उपयुक्त हुन सक्दछन्, जस्तो : पानी लिन जाने, घाँस लिने जाने ठाउँ र समयको लागि महिलाहरुसँग छलफल गर्नुपर्ने हुनसक्छ भने उपचार, शिक्षा, आदि जसता सुचनाको लागि पुरुषहरु उपयुक्त हुन सक्छन् ।
- सुचना छलफल गर्दा भुईंमा सिन्काले कोरेर गर्दा पनि हुन्छ र एकैपटक कागजमा बनाउदा पनि हुन्छ ।
- सूचना छलफल गर्दा एक एकवटा विषयलाई लिएर गर्नु पर्दछ । जस्तो : सर्वप्रथम शिक्षा प्राप्तीको लागि कहाँ कहाँ जाने गरेको छ भनि 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 स्थान पछि कुन स्थान जाने क्रमैसँग हुनुपर्दछ । उदाहरणकोलागि उपचार गर्न सर्वप्रथम गाउँकै स्वास्थ्य केन्द्रमा गईन्छ, यदि त्यहाँ नभएमा जिल्लामा जाने, त्यहाँ पनि नभएमा काठमाण्डौं जाने गरेको छ ।
- छलफल गर्दा कहाँ जानु पर्दछ हैनकी कहाँकहाँ जाने गरेको छ भनि छलफल चलाउने । उदाहरणको लागि पढ्नको लागि काठमाण्डौं जानु पर्दछ हैनकी काठमाण्डौं जानु पर्दछ हैनकी काठमाण्डौं जाने गरेको छ की छैन त्यो बुझ्ने । कहाँ कहाँ जाने गरेको छ भन्ने सवाल महत्वपूर्ण हो ।

उदाहरणको लागि गतिशिलता नक्साको नमुना प्रस्तुत गरिएको छ :

प्रकोप पूर्व, प्रकोप पश्चात्, पिडित समुदायहरुको गतिशिल चलखेल



प्रकोप स्तरिकरण (Disaster Ranking)

उद्देश्य :

समुदायमा के कस्ता समस्याहरु विद्यमान छन्, ती समस्याहरमध्ये सबैभन्दा जटिल समस्या के हो र समुदायका सदस्यहरु कुन समस्यालाई प्राथमिकता दिन्छन् भन्ने विषयको विश्लेषणको लागि चाहना स्तरीकरण विधि उपयुक्त हुने महसुस गरिएको छ । तर, समस्याबाहेक अन्य विषयहरुमा पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । विशेषगरी कुनैपनि वस्तुहरुको छनौट गर्नुपर्दा समुदायमा कुन चाहिँ वस्तुलाई बढी प्राथमिकता दिईंदोरहेछ र बढी चाहना दिनुको पछाडिको कारणबारे बुझ्नु ने चाहना सतरीकरणको प्रमुख उद्देश्य हो । यसले समुदायले कुन कुरा मन पारउँछन् भन्दा कुन कुरा रोज्छन् भन्ने कुरालाई बढी प्राथमिकता दिन्छ । खासगरी रोजाई अवस्थासँग सम्बन्धित हुन्छ । यस विधिले कुनै पनि कुरा किन रोजिन्छ त्यसको सूचकहरु पनि देखाउँछ ।

महत्व :

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 कुराहरुबारे छलफल तथा विश्लेषण हुनु आवश्यक छ । अन्यथा समुदायको आवश्यकता र कार्यक्रममा भिन्नता पर्न गई उपलब्धिहिन हुन सक्छ । उदाहरणको लागि समुदायमा कुन समस्या बढी विकराल रुपमा 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 सहयोगवाट कुन चीजलाई किन प्राथमिकता दिईन्छ भन्ने मात्र नभई किन दिइन्छ भनी सूचक समेत पत्ता लगाईन्छ । साथै कुन सूचकको लागि कुन चाहिँ बस्तु बढी महत्वपूर्ण छ भन्ने कुराको थाहा लाग्दछ । जस्तो, बाडीको प्रकोपले कुन कुन स्थानमा बढी विनास गर्दछ वा बढी प्रभाव पार्दछ भन्ने पनि थाहा पाईन्छ ।

यस विधिको सहयोगमा समस्या लगायत विभिन्न दैवी प्रकोपका घटनाहरु , व्यक्ति, स्थान, पशुपंक्षी, खानेकुरा, रुख, डालेघाँस जस्ता विभिन्न विषयहरुको चाहना स्तरिकरण गर्न सकिन्छ ।

प्रकोप स्तरिकरण :

	वाडी	पहिरो	आगलागी	भूकम्प	यूद्ध	माहामारी
वाडी	×	वाडी	वाडी	वाडी	यूद्ध	वाडी
पहिरो	×	×	पहिरो	पहिरो	यूद्ध	पहिरो
आगलागी	×	×	×	आगलागी	यूद्ध	आगलागी
भूकम्प	×	×	×	×	यूद्ध	माहामारी
यूद्ध	×	×	×	×	×	यूद्ध

माहामारी	×	×	×	×	×	×
	४	१	१	१	६	२

डायग्राम वा चित्रहरु

मौसमी पात्रो (Seasonal Calender)

उद्देश्य :

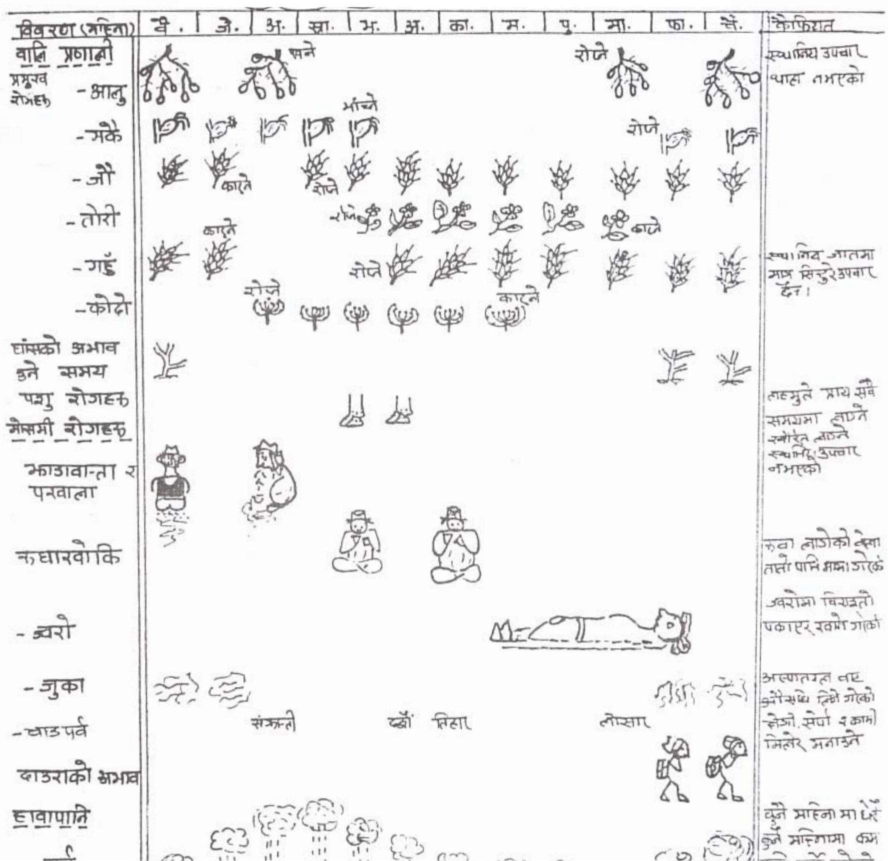
कुनै पनि समुदायमा विभिन्न मौसममा हुने गरेका विविध क्रियाकलापहरुलाई सरल रुपमा चित्रको माध्यमबाट देखाउनु नै मौसमी पात्रो विधिको प्रमुख उद्देश्य हो । यस विधिको सहयोगमा समुदायमा कुन समयमा कुन दैवी प्रकोपका घटनाहरु घट्छन् , कुन समयमा के कस्ता रोगहरु (मौसमी रोगहरु) लाग्दछन्, कुन महिनामा ऋणको आवश्यकता पर्दछ , कुन समयमा खानेकुराको कमी हुन्छ आदि जस्ता मौसमसँग सम्बन्धित विविध विषयहरुमा समुदायका सदस्यहरकै सहभागीतामा छलफल तथा विश्लेषण गरिन्छ ।

महत्व :

ग्रामीण समुदायमा कुन कुन समयमा के कसता क्रियाकलापहरु सञ्चालन गरिन्छन् भन्ने कुराको छलफल भएपछि मात्र सहभागीमूलक रुपमा विकासका कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्न सकिन्छ । जस्तो, कुन महिनामा बाढीको प्रकोप बढ्दछ , कुन महिनामा पुर्वतयारीका कार्य गरिन्छ, कुन महिनामा व्यवस्थापन कार्यहरु गरिन्छ जसता सूचनाहरुको ज्ञान हुन सकेमा दैवी प्रकोप सम्बन्धी कसता क्रियाकलापहरु कहिले सञ्चालन गर्नुपर्ने हो थाहा पाउन सकिन्छ ।

त्यस्तै उक्त समुदायमा कुन समयमा कसता रोगहरु, यसमा पनि विशेषगरी मौसमी रोगहरु, ले सताउने गरेको छ भन्नेबारे जानकारी भएमा त्यसबारे पूर्वतयारी गर्न सजिलो पर्नजान्छ । उदाहरणको लागि यदि जेष्ठ महिनामा बढी झाडाबान्ताले सताउने गरेको देखियो भने बैशाखमा नै आवश्यक रोकथामको लागि गोष्ठी, तालिम वा अन्य पूर्वतयारी गर्न सकिन्छ ।

प्रकोप पूर्व तयारी पात्रो



अन्य :

समय रेखा (Time Line)

उद्देश्य :

समुदायको ऐतिहासिक तथा घटनाक्रमाबारे छलफल तथा विश्लेषण गर्नु नै यस विधिको प्रमुख उद्देश्य हो । समुदायको ऐतिहासीक पक्ष कस्तो छ त ? वा उक्त समुदायले के कसतो इतिहास बोकेको छ भन्ने विषयवस्तु माथि सहभागीमूलक छलफल तथा विश्लेषणको लागि यो विधिको प्रयोग गरिन्छ ।

सम्भावित समस्या र समाधानका उपायहरु :

यस्तो छलफल गर्दा छलफलकर्ताहरु भावनामा बग्ने हुनसक्छ । उनीहरु आफ्नै कुराहरु बढी बताउन थाल्दछन् र कतिपय बेलामा आवश्यक नभएका विषयहरुमा कुरा हुन थाल्दछ। त्यस बखत सुचनाकर्तालाई प्रत्यक्ष हस्तक्षेप नगरी सूचनालाई आवश्यकता अनुसार मोढ्नु पर्ने हुन्छ । त्यसर्थ सूचनाकर्तालाई सबै विषयकोमिति थाहा नहुन सक्दछ र सुचना अपुरो हुन जान सक्छ । यस्तो वेलामा विभिन्न समयमा घटेका घटनाहरुलाई दाँजेर मिति थाहा पाउनुपर्ने हुन्छ । जसतो भुँइचालो आएको साल, भुँइचालो आएको भन्दा यति वर्ष अगाडि वा यति वर्ष पछाडि काठमाण्डौंमा हिउँ परेको साल (२००२ साल), रामेछापमा ठुलो पहिरो गएको साल भनेर पनि तुलना गर्न सकिन्छ र पछी अहिले पहिरो गएको कति वर्ष भयो हेरेर मिति निकाल्न सकिन्छ ।

समय रेखाको नमुना प्रति :

वि.सं. १९७६ - यस वार्डमा सालु गा.वि.स.बुद्धिमान दमाई पहिरोले थिचेर मरेको ।
वि.सं. १९९० - ठूलो भूकम्प आएको त्यहाँ भएको ४ घरहरु ढलेको ।
वि.सं. २००२ - यो वर्ष निकै हिउँ परेको, २ हप्तासम्म ३ फुट हिउँ जमेको ।
वि.सं. २००५ - यस गाउँका बीरमान स्याङ्तान आगलागीमा परेर मरेको ।
वि.सं. २००७ - ठूलो महामारी फैलिएर मन्थलीमा ११ जना बच्चाहरु मरेको ।
वि.सं. २०१७ - देशमा ठूलो भोकमरी लागी मानिसहरुले रुखका बोक्रा उसिनिएर खाएको ।
वि.सं.२०२६ - यो वर्ष गाउँलेहरु मिलेर श्रमदानबाट बाटो खनेर माईस्थानसम्म जिप ल्याएको
वि.सं.२०३२ - रसायनिक मलको प्रयोग, उत्पादन तीनगुना बढेको, वरपरका गा.वि.स.का मानिसहरु समेत बाली भित्र्याएको हेर्न आएको
वि.सं.२०३६ - बजारको हाइस्कूलका विद्यार्थीहरुले जुलुस निकालेका
वि.सं.२०४४ - गा.वि.स.हरुमा दैवी प्रकोप सम्बन्धि तालिमको सूरुवात भएको ।
वि.सं.२०४६ - जन आन्दोलन भएको, बहुदल आयो भनेर गरिबहरुले बंगूर बाटेर खाएका ।
वि.सं.२०५० - पानी मिलको स्थापना
वि.सं.२०५२ - माओबादी जनयुद्ध सूरु भएको ।

समुदायमा आधारित प्रकोप पूर्व तयारी कार्यक्रम को बारेमा बुझाई

प्रकोप एक त्यस्तो घटना हो जुन घटना कुन बेला कसरी र कहाँ पर्छ भनी यकिननका साथ भन्न सकिदैन तसर्थ कुनै पनि समुदाय प्रकोपको दृष्टिले सुरक्षित हुन सक्दैन यस कारण समुदायका मानिसलाई नायकको रुपमा अगाडीा बढणएर उनीहरुबाटै प्रकोप सम्बन्धी पूर्वतयारी, रोकथाम एवं राहत कार्य सञ्चालन गर्न स्थानिय श्रोत र साधनको

परिचालन गर्न सोका लागि क्षमता बृद्धि गर्नको लागि तयार पारिएको कार्यक्रम नै समुदायमा आधारित प्रकोप पूर्वतयारी कार्यक्रम हो ।

समुदायमा आधारित प्रकोप पूर्व तयारी कार्यक्रमको महत्व

बढ्दो जनसंख्या, वातावरणीय प्रदुषण, पर्यावरणीय विनास आदी कारणहरुले हरेक दिन प्रकोपका घटनाहरु बढ्दो मानवजीवन प्रभावित रहने क्रम त्यसै अनुसार बढ्दो छ । हाम्रो देशमा स-साना प्रकोपका घटनाहरु पर्दा असंगठित रुपमा भए पनि समुदाय भित्र स्वयःस्फुर्त रुपमा एक अर्कालाई सहयोग गर्ने प्रचलन छ ।

- आफ्नो समुदायमा प्रकोपको दृष्टिले जोखिमपूर्व वा संकटाभिमुख स्थानहरुको पहिचान गरी समयमा नै सावधानी अपनाउने ।
- समदुायमा प्रकोप पूर्वतयारीको लागि आवश्यक कुराहरुको अध्ययन गरी समुदायको क्षमता बृद्धि गराउने ।
- समुदायमा आफूलाई मिल्दो वा सुहाउदो स्थानियस्तरको संगठन गठन गर्न जसको माध्यमबाट समुदायका समस्याहरु आपसमा मिलेर समाधान गर्न ।
- स्पष्टरुपमा सञ्चार गर्न सघाउ पुऱ्याउछ । प्रकोपको बेला कसरी, कहाँ, कसलाई खबर गर्ने भन्ने जस्ता कुराहरु ।
- प्रकोप सम्बन्धी कार्यमा आवश्यकता हेरी प्राथमिक क्रम तोक्न सघाउ पुऱ्याउन ।
- प्रकोप पर्नु अघि प्रकोपको जानकारी समयमा नै गराएर प्रकोपबाट हुने क्षति वा असर कमगर्न 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 ।
- स्थानिय स्तरमा नै स्वयंम सेवकको सेवा विस्तार गर्न ।

समुदायमा आधारित प्रकोप पूर्वतयारी प्रशिक्षण :

क) सामान्य उद्देश्य :

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

ख) विशिष्ट उद्देश्य :

- प्रकोप सम्बन्धी आधारभूत जानकारी दिने ।
- सम्बन्धीत समुदायको सहभागीहरुबाटै आफ्नै समुदायको सम्भाव्य प्रकोपको खतरा, असर र प्रभावको अध्ययन गरी त्यसवाट बच्ने उपायहरु निकाल्ने ।
- समुदायस्तरमा CBDP गतिविधि सञ्चालन गर्न स्थानीय स्तरमा दक्ष कार्यकर्ता/स्वयंसेवक तयार पार्ने ।
- सम्भाव्य प्रकोपको असर र प्रभाववाट बच्ने बचाउने पूर्वतयारी गर्न व्यवस्थापकिय जानकारी दिने ।

प्रकोपको परिभाषा :

प्रकोप भनेको यस्तो बिपत्तिपूर्ण परिस्थिति हो, जुन परिस्थितमा धेरै जसो जनजीवन अकस्मात अस्तव्यस्त हुन पुग्दछ । यस्तो परिस्थितिमा मानिसहरुले धेरै दुःख, पाउदछन् र यसको परिणाम स्वरुप "सुरक्षा, खाना, लुगाफाटो, आवास, औषधी उपचार तथा सामाजिक सेवा" जस्ता मान्छेलाई जीवनमा नभई नहुने आवश्यक्ताहरुको पूर्ती गर्नुपर्ने हुन्छ ।

उपचार र खाना,

नाना र छाना
प्रकोपका ४ मुख्य मान
पिडितलाई सुरक्षा दुई बोल मसिना
यी छ चिज सबै चाहिन्छ जान ।

प्रस्तुत परिभाषालाई बु"दागत रुपमा हेर्दा :

- प्रकोप भनेको बिपत्तिपूर्ण परिस्थिति हो ।
- प्रकोपको समयमा जनजीवन अकस्मात अस्तव्यस्त हुन पुग्दछ ।
- प्रकोपबाट मानिसहरुले धेरै दुःख पाउदछन् ।
- प्रकोपबाट पिडित मानिसहरुलाई जीवनमा नभई नहुने आवश्यकताको पूर्ती गर्नु पर्ने हुन्छ । ति हुन् : क) खाना, ख) लुगाफाटो, ग) आवास, घ) सुरक्षा, ङ) औषधि उपचार र अन्य सामाजिक सुविधाहरु ।

प्रकोपको प्रकार :

प्रकोपको प्रकार

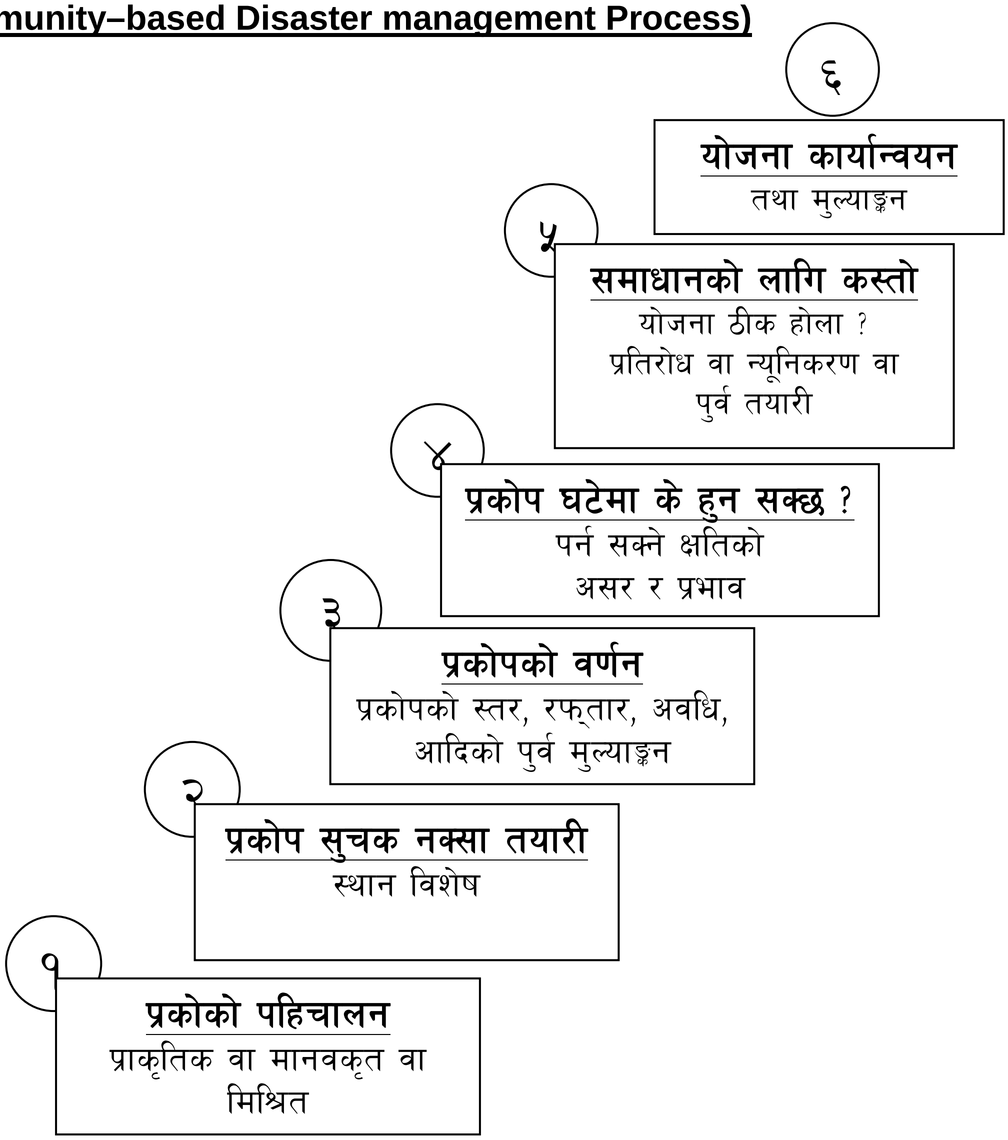
भौगोलिक	वातावरणीय	प्रविधिय	जनअशान्ति	मौसमी	स्वास्थ्य	जैविक	आगलागी	रासायनिक
■ भूकम्प ■ पहिरो ■ ज्वालामुखी ■ हिम पहिरो	■ वातावरणीय प्रदुषण ■ वन विनाश ■ मरभूमीकरण	■ औद्योगिक दुर्घटना ■ यातायात दुर्घटना	■ सामाजिक कलह ■ राजनैतिक कलह ■ धार्मिक कलह	■ खडेरी ■ चट्याङ्ग ■ तातोवायु ■ शीतलहर	■ सरुवा रोग	■ कीट प्रकोप ■ वन्य जन्तुको आतङ्क	■ भवन आगलागी ■ औद्योगिक आगलागी ■ वन आगलागी ■ यातायात आगलागी	■ रासायनिक दुर्घटना ■ आणविक दुर्घटना

एउटा प्रकोपको घटना घटिसकेपछि त्यसैको कारणवाट विस्तारै अर्को विपत्तिको श्रृजना हुनुलाई घिस्रेर आउने प्रकोप भनिन्छ ।

प्रकोप व्यवस्थापनः

प्रकोप व्यवस्थापन भन्नाले प्रकोप पर्नु अगाडी न्यूनीकरण र पूर्व तयारी परिरहेको बेला राहत र उद्धार र परिसकेपछि पुनःस्थापन र पुनःनिर्माणका गतिविधीहरु सुव्यवस्थित तरिकाबाट संचालन गर्नका लागि अंगालिने सम्पूर्ण क्रियाकलापका उपायहरलाई नै प्रकोप व्यवस्थापन भनिन्छ ।

सामुदायमा अधारित प्रकोप व्यवस्थापन प्रकृया
(Community–based Disaster management Process)



प्रकोप व्यपस्थापन कसरी गर्ने ?

- प्रतिरोध योजना तयार गरेर
- पूर्व तयारी योजना तयार गरेर
- न्यूनिकरण योजना तयार गरेर

प्रकोप व्यपस्थापनका लागि चाहिने उर्जा :

- योजना निर्माण सम्बन्धि दक्षता
- प्राविधिक दक्षता (प्रकोप अनुसार)
- व्यवस्थापकिय दक्षता
- नैतिकता
- राजनैतिक कटिबद्धता

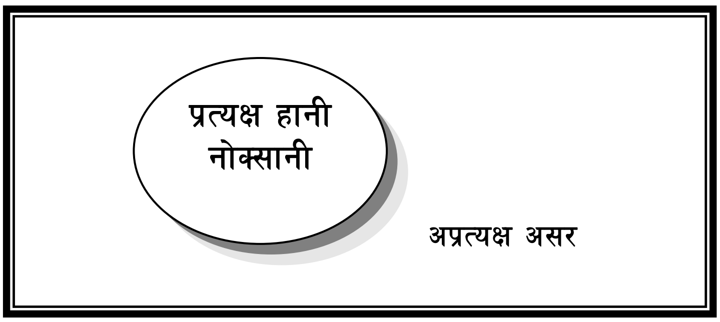
धेरैजसो प्रकोपहरु उत्पन्न हुनुको कारण हामीले विगतमा गरेको लगानीको प्रतिफलहरु हुन्छन् ।

प्रकोप व्यपस्थापन

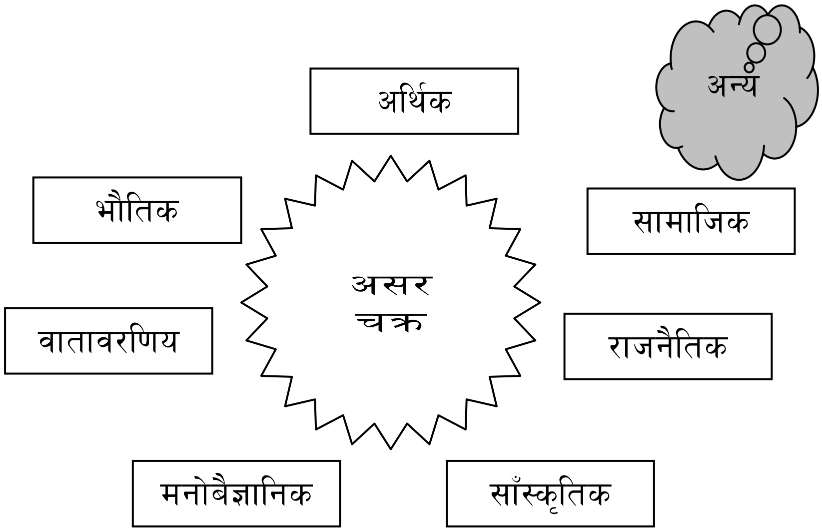
- हाम्रो जन जीवनमा आई पर्ने विभिन्न प्रकारका नकारात्मक घटनाहरुका नियमित रुपले आकडा संकलन गरि कुन-कुन ठाउँमा कस्ता प्रकारका प्रकोपहरु घटी रहन्छन् र त्यस्ता प्रकोपहरुबाट हुन सक्ने क्षतिलाई पूर्वानुमान गरि रोक्न वा कम गर्न वा घटना घटी सकेपछि पिडित जन जीवनलाई सुनियोजित ढंगले उद्धार तथा वसोवास गराउन व्यवस्थापकिय प्रकृयालाई प्रकोप व्यवस्थापन भनिन्छ ।
- प्रकोप व्यवस्थापनको अर्थ सहि विकासको बाटोमा लाग्नु हो ।

प्रकोपका परिणामहरुः

कुनैपनि प्रकोप घटनाबाट हुने नराम्रो परिणमहरुलाई दुई भागमा बाडेर हेर्न सकिन्छ ।



असरका प्रकारहरुः



प्रकोप किन हुन्छ ?

कारण

- आदिआद्यात्मिक
- आदिभौतिक
- आदिदैविक

प्रकोपको कारण

- मानवकृत
- प्राकृतिक
- मिस्रित *(साधारण तथा असाधारण)*

प्रकोपको तहहरु :

- विश्वव्यापीस्तरका
- देशव्यापीस्तरका
- जिल्लास्तरका
- गाँउस्तरका
- व्यक्तिगतस्तरका

प्रकोप असर न्यूनीकरण :

अर्थ :

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

न्यूनीकरणका आधारहरु :

खतराको मूल्याङ्कन Harzard Evaluation
जोखिमको लेखाजोखा Risk Assessement
प्रकोप रोकथामका उपायहरु Disaster Prevention Measures.
आपतकालीन योजना Emergency Planning
सार्वजनीक सूचना तथा प्रशिक्षण Public Information & Training

न्यूनीकरणका उपायहरुको केही उदाहरणहरु :

- 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 ।
- अन्नचत्र परिवर्तन गर्ने जसबाट अन्न समयमै पाकेर बाढी आदी प्रकोपको ऋतु पूर्व नै काट्ने ।
- निर्माणसहिता र भू-उपयोग योजनाको कार्यान्वयन तथा उच्च जोखिम क्षेत्रमा निषिद्ध क्रियाकलापहरको नियन्त्रण गर्ने ।

न्यूनीकरणका प्रकार :

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

क) गैर संरचनात्मक न्यूनीकरण :

- **कानूनी व्यवस्था (Legal Framework)** : जस्तै निर्माण संहिताको व्यवस्था र प्रकोप व्यवस्था सम्बन्धी संगठनात्मक स्वरुप निर्माण र सो मार्फत क्रियाकलापहरुको समन्वय र सञ्चालन ।
- **प्रोत्साहन (Incentives)**:बीमा सुविधा, सरकारी अनुदान वा सहयोग उपलब्ध गराउने ।
- **प्रशिक्षण र शिक्षा (Training & Education)** : मूलत : देहायका ४ समुहलाई लक्षित गरेर (क) सार्वजनिक अधिकारीहरु (ख) प्राविधिक विद्यार्थीहरु (ग) साना निर्माणकर्ता तथा कारिगरहरु र (घ) स्कूले विद्यार्थीहरु ।
- **जनचेतना (Public Awareness)** :
  - स्थानिय खतरा (Local Hazard) र नाजुकता वा संकटाभिमुख (Vulnerability) बारे ।
  - तत्काल अगाल्न सकिने न्यूनीकरणका उपायहरु सम्बन्धमा ।
  - सामुदायिक पूर्वतयारी कार्यक्रमहरुमा जनसहभागिता सम्बन्धी ।
- **संस्थापन (Institutionlization)** : संस्थागत संरचना, न्यूनीकरण संयन्त्रको संख्यात्मक बुद्धि र विभिन्न समूह विच सहयोग अभिवृद्धिलाई प्रोत्साहित गर्ने ।
- **पूर्वानुमान र सचेत प्रणाली (System Forecasting & Warning)**
- **खतराको नक्शाङ्कन (hazard Mapping)**
- **कृषिजन्य न्यूनीकरण (Agricultural Mitigation)**
- **अतिरिक्त खर्चको व्यवस्था (Additonal Cost management)**

ख) संरचनात्मक न्युनीकरण (Structural Mitigation)

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

- **ईन्जिनियरिङ्ग संरचना** : यसमा बास्तुकला र योजना डिजाइन तयार गर्ने एवं निर्माणको अवस्थामा गरिने इन्जिनियरिङ्ग कुराहरु समावेश हुन्छ ।
- **गैर-ईन्जिनियरिङ्ग संरचना** : सामान्यत : जो विना औपचारिक तालिम त्यसको मालिक आफैले वा स्थानिय सिकर्मि, डकर्मिहरुले निर्माण गरेका छन् भने त्यसलाई गैर-ईन्जिनियरिङ्ग संरचना भनिन्छ ।

न्युनीकरण अन्तगर्त गरिने कार्यहरु :

- सुरक्षित बसोवासको व्यवस्था (Safe Shelter)
- खतराको मूल्याङ्कन (hazasrd Evaluation)
- जोखिमको लेखाजोखा (Risk Assessment)
- प्रकोप रोकथामका उपायहरु (Prevention Measure)
- आपतकालीन योजना (Emergency Planning)

- सार्वजनिक सूचना र प्रशिक्षणहरु (Public Information & Training)

न्युनीकरणका प्रकारहरु ९त्थउभ या म्ष्कबकतभच :ष्तष्नबतष्यल०ऽ

१. गैर-संरचनात्मक न्यूनीकरण ९ल्यल(क्तचगभतगचबष ↄष्तष्नबतष्यल०ऽ

- कानुनी व्यवस्था :
- प्रोत्साहन :
- प्रशिक्षण र शिक्षा :
- जनचेतना :
    - स्थानीय खतरा र संकटाभिमुख वारे,
    - अपनाउन सकिने न्यूनिकरणका उपायहरु सम्बन्धमा,
    - सामुदायिक पूर्वतयारी कार्यक्रम जनसहभागिता वारे (वृक्षारोपण, व्यवस्थित बसोवास, तटबन्धनको निर्माण आदि)
- प्रकोप पूर्वानुमान र पूर्वसूचना प्रणालीवारे,
- खतराको नक्साङ्कन

२. संरचनात्मक न्यूनीकरण (Strural Mitigation)

कुनैपनि विकास योजनाको डिजाइन गर्दा प्राकृतिक सम्पदा, गाँउ शहरवारे पर्न सक्ने असर सम्बन्धमा पूर्ण रुपले सोचेर योजना वनाइनु पर्ने तथा साधरण घरहरु सिकर्मी तथा डकर्मीबाट बनाउदा पनि तालिम प्राप्त व्यक्तिबाट बनाइनु पर्ने ।

प्रकोप न्यूनीकरण योजनाका मार्गदर्शक सिद्धान्तहरु :

विगतमा भएका आर्थिक तथा सामाजिक विकासका प्रयासहरुले विकास कार्यक्रमहरुको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि नभइनहुने केही निश्चित मापदण्ड र सिद्धान्तहरुको प्रतिपादन गरेको छ । ती मार्गदर्शक सिद्धान्तहरुवाट न्यूनीकरण योजना निरपेक्ष रहन नसक्ने हुँदा तिनको चर्चा गर्ने आवश्यकता महसुस गरिएको छ ।

- **सहभागिता :**

न्यूनीकरण योजनामा सबै धर्म, जातजाति, सम्प्रदाय, समुदाय र लिङ्ग व्यक्तिहरको समान र न्यायोजित सहभागिता हुनु आवश्यक हुन्छ । योजना तर्जुमाका सबै चरणहरुमा संकटाभिमुख व्यक्ति र परिवारहरुले सक्रिय सहभागिता जुटाउनमा मात्र बस्तुपरक योजना तयार हुन र कार्यान्वयन हुन सक्दछ ।

- **सशक्तीकरण :**

गरीब र विपन्न वर्गहरुको जीविकोर्पाजनमा सुधार ल्याउने उद्देश्यले योजना तर्जुमा गर्दा उनीहरुलाई निर्णय प्रक्रियामा समानरुपले सहभागिता जुटाउन पाउने गरी समावेश गर्नु आवश्यक हुन्छ । सशक्तीकरण नै मूल रुपमा सङ्कटाभिमुखता घटाउने जग हो ।

- **साझेदारिता**

के स्थानीय, के राष्ट्रिय, सबै स्तरका सरकारी तथा गैर-सरकारी निकाय र समुदायको सहकार्यबाट मात्र जोखिमलाई क मगर्न सकिन्छ । स्थानीय श्रोत साधनको माध्यमबाट जोखिमलाई क मगर्न सक्ने गरी सम्बन्धित व्यक्ति निकाय तथा संस्थालाई क्षमतावान बनाउन साझेदारिताले मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

▶ **सूचना तथा शिक्षा**

प्रकोप न्यूनीकरणका लागि रणनैतिक चिन्तन गर्ने परिपाटीको विकास गर्न सूचना प्रवाहको आवश्यकता हुन्छ । नयाँ प्रविधि, सिकिएका पाठहरु तथा अनुसन्धानवाट प्राप्त निष्कर्षहरुलाई सम्बन्धित व्यक्ति निकाय, संघसंस्थाहरुमा प्रभावकारी किसिमले पुऱ्याउन सकेमा कार्यक्रमको दीगोपना सुनिश्चित हुन सक्छ ।

▶ **संस्कृति तथा परम्पराको सम्मान :**

न्यूनीकरण योजनामा व्यक्ति, समूह र समुदायहरुले अवलम्बन गर्दै आएका स्थानिय मूल्य, मान्यता, परम्परा तथा रीतिरिवाजलाई उचित स्थान दिनु पर्दछ । उनीहरुकै सहभागितामा न्यूनीकरणका उपायहरुको सामूहिक खोजी गर्नुपर्दछ ।

▶ **संस्थागत विकास :**

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

▶ **दीगोपना :**

प्रत्येक समाज र समुदायका व्यक्तिहरुको आफ्नै खालको सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय परिवेश हुने हुँदा तिनका आवश्यकताहरुको गुणस्तर, परिमाण, महत्व र सन्तुलन समुदाय पिच्छे फरक हुन सक्दछ । तसर्थ यी समुदायका आवश्यकताहरुलाई समग्ररुपमा सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय क्रियाकलापहरुसँग एकीकृत गर्न सकेमा मात्र कार्यक्रमको दीगोपना बढाउन सकिन्छ ।

▶ **गरीब, असुरक्षित र असहाय केन्द्रित :**

प्रकोप न्यूनीकरणमा असुरक्षित तथा असहाय व्यक्ति परिवार र समुदायहरुले जहिले पनि पहिलो प्राथमिकता पाउनु पर्दछ । यस्ता व्यक्ति तथा समुदायहरुको जीवनस्तरमा आउने सुधारवाट मात्रै न्यायोचित र दीगो विकासको सम्भव हुन्छ ।

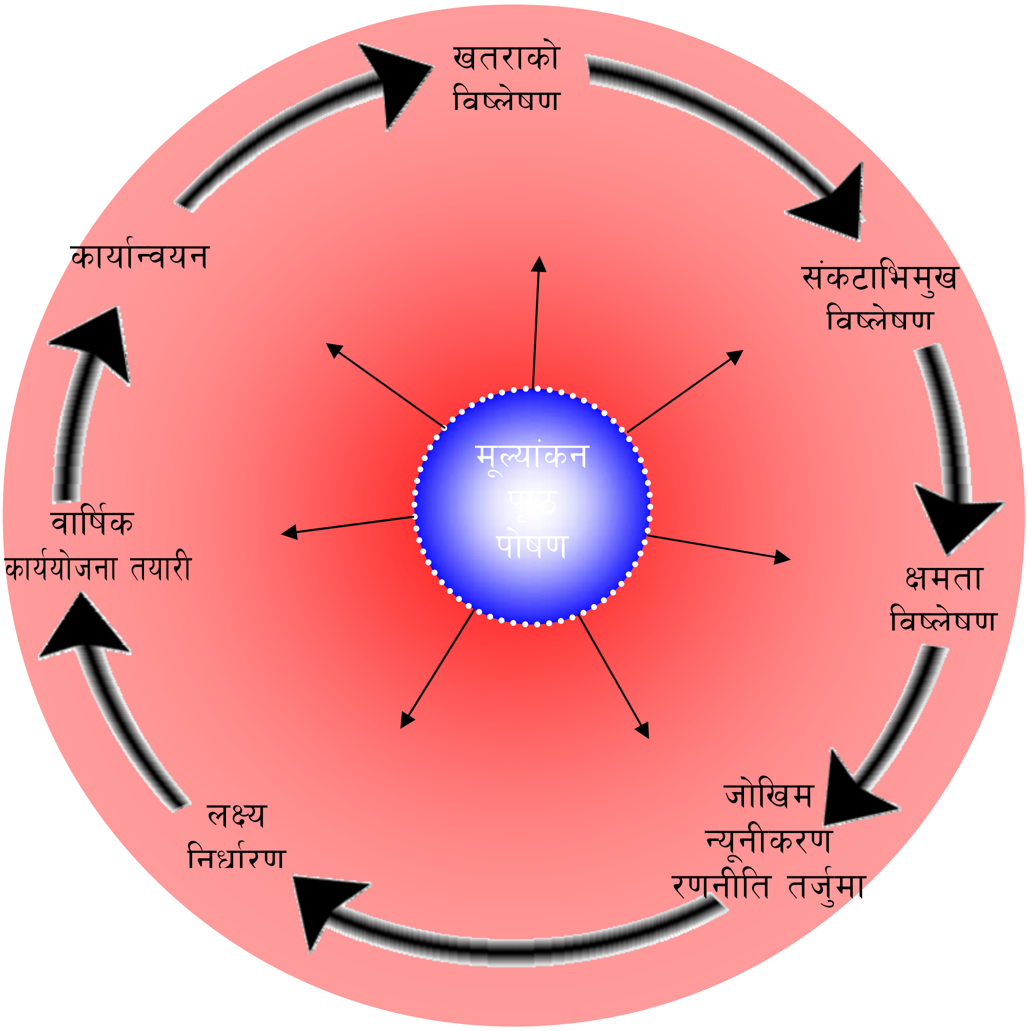
▶ **अधिकार उन्मुख :**

नागरिकहरुको सुरक्षित बाँच्न पाउने अधिकारको सुनिश्चितताका लागि संवेदनशील हुनु पर्दछ । स्थानीय सरकार तथा अन्य निकायहरुलाई व्यवस्थित गरी जनतालाई आवश्यक सेवा प्रदान गर्न केन्द्रीत तथा स्थानीय सरकार पूर्ण रुपमा प्रतिबद्ध हुनु पर्दछ । यस अन्तर्गत सुरक्षित बाँच्न पाउने समुदायको अधिकार प्रत्याभूति भएको कानुनी शासन, सामाजिक तथा भौतिक पूवार्वधारहरुको विकास र सामाजिक, आर्थिक, मान्यताहरुलाई निरन्तरता प्रदान गर्ने ठोस कार्यहरु पर्दछन् ।

न्यूनीकरण योजना तयारीका चरणहरु :

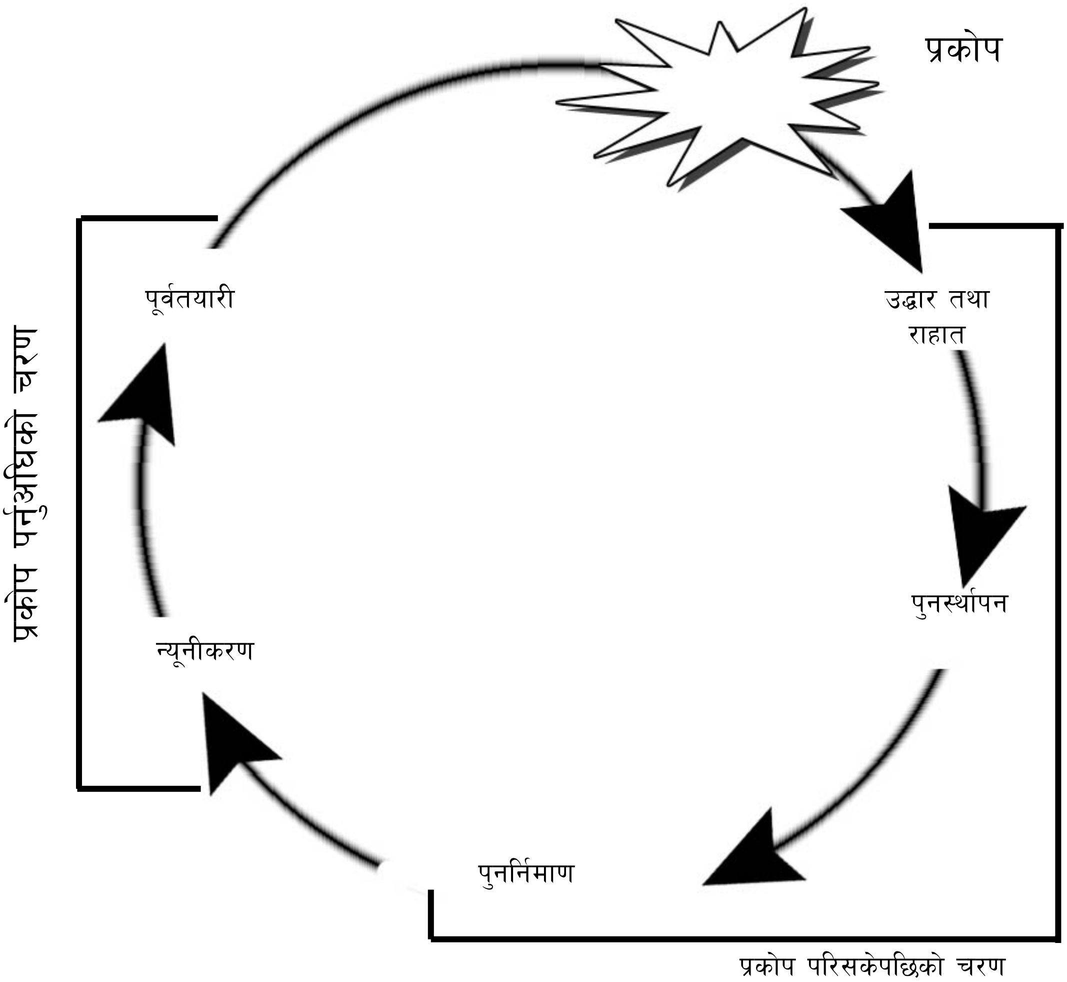
खतरा न्यूनीकरणको लक्ष्य हासिल गर्ने कार्यमा योजना प्रक्रियाका श्रृंखलाबद्ध चरणहरुमा लिइने निर्णयहरुले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछन् । तसर्थ योजना तयारीको सफलताका लागि सावधानी, धैर्यता र रणनैतिक चिन्तनको

आवश्यकता पर्दछ । प्रकोप न्यूनीकरण योजना तयारीका विभिन्न चरणहरु छन्, जसलाई संक्षेपमा तल उल्लिखित चित्रानुसार बुझ्न सकिन्छ । चित्रमा प्रस्तुत योजना चक्र ज्ञान तथा अनुसन्धान कार्यक्रमले समुदायहरु तथा नागरीक समाजको सहभागीतामा बाढीप्रकोप न्यूनीकरण योजना तयारीका लागि अपनाएको प्रकृया र सोबाट प्राप्त अनुभव र सिकाईमा आधारित हुने हुन्छ । प्रकोप न्यूनिकरण योजना तयारीका प्रत्येक चरणहरुको विवेचनालाई भाग २ मा प्रस्तुत गरिएको ।



प्रकोप न्यूनिकरण योजना चक्र

प्रकोप चक्र


प्रकोप
उद्धार तथा
राहात
पुनर्स्थापन
पुनर्निमाण
न्यूनीकरण
पूर्वतयारी
प्रकोप पर्नुअघिको चरण
प्रकोप परिसकेपछिको चरण

प्रकोप असर न्यूनीकरण :

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

- **प्रकोप पूर्वतयारी :**

प्रकोप पूर्वतयार भन्नाले सामान्यतया प्रकोपवाट उत्पन्न हुने परिस्थितिका लागि पहिलनै नै तयार भएर बस्नु हो । जस्तै : प्रकोप सम्बन्धमा पूर्वानुमान (भविष्यवाणी) गर्न, रोकथाम गर्न, यसवाट हुने असरको न्यूनीकरण तथा प्रकोप परिरहेको एवं त्यसवाट उत्पन्न परिस्थितीको सामना गर्न तयार भएर बस्नु हो ।

- **उद्धार तथा राहत सेवा :**

उद्धार तथा राहत सेवा भन्नाले जीवन रक्षा तथा उद्धार/उपकारमा त्यस्ता कार्यहरु पर्दछन् जुन प्रकोप पर्ना साथ र परेपछि पनि मानव जीवन बचाउने, धन सम्पत्तिको सुरक्षा गर्ने तथा प्रकोपबाट तत्काल हुने क्षति वा धनजनको विनासलाई रोक्ने वा घटाउने (कमि गराउने) उद्देश्यले गरिएका हुन्छन् ।

- **पुनःस्थापन :**

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

- **पुनःनिर्माण :**

प्रकोपबाट पीडित समुदायमा आपतकालिन सेवाहरुको सञ्चालन पश्चात पुननिर्माण कार्य सञ्चालन गरिन्छ । पुननिर्माण कार्य भविष्यमा हुन सक्ने प्रकोपको खतरालाई समेत ध्यानमा राखी समुदायको पहिलेको अवस्था भन्दा एक कदम अगाडी बढेर कार्यक्रम सञ्चालन गरिन्छ ।

प्रकोप पूर्वतयारीको अर्थ :

सामान्यतया प्रकोप पूर्वतयारी भन्नाले भविष्यमा घटनसक्ने प्रकोपको घटनावाट उत्पन्न हुने परिस्थितिका लागि पहिलेनै तयारी भएर बस्नु हो । अर्को अर्थमा भन्नु पर्दा प्रकोप सम्बन्धमा पूर्वानुमान (भविष्यवाणी) गर्नम रोकथाम गर्न यसवाट हुने असरको न्यूनीकरण तथा दैवीप्रकाप गर्न यसबाट हुने असरको न्यूनीकरण तथा प्रकोप परिरहेको बेलामा त्यसवाट उत्पन्न परिस्थितिको सामना गर्न तयार भएर बस्नु भन्ने बुझिन्छ ।

यसरी हेर्दा प्रकोप पूर्वतयारी भन्नाले :

प्रकोप पर्नुअगाडी गरिने कार्यका लागि तयार भएर बस्नु तथा, प्रकोप परिरहेको र परिसकेपछिको अवस्थामा तुरुन्त गर्नुपर्ने कार्यहरु जस्तै उद्धार तथा राहतको लागि तयार हुनु हो । जसमा जीवनरक्षा एवं औषधी उपचार, खाना, आवास, लुगाफाटो, र सुरक्षाको लागि पहिलेनै तयार भएर बस्नु हो ।

त्यस्तै असर कमगर्न र क्षतिवाट 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 संकटवाट कम गर्नका लागि ।
- प्रकोपको घटनापछि गरिने कार्यमा सुधार गर्नका लागी ।

- प्रकोपबाट बिपत्तिपूर्ण परिस्थिति हुन पाउदैन ।
- प्रकोपको समयमा जनजीवन अकस्मात अस्तव्यस्त हुन पाउदैन ।
- प्रकोपको कारणवाट मानिसहरुले दुःख पाउदैनन् ।

<u>पूर्वतयारीका तत्वहरु :</u>

क) संकटाभिमुखको पहिचान
ख) योजना तर्जुमा
ग) संगठनात्मक स्वरुप
घ) सूचना प्रवाह
ङ) श्रोत व्यवस्थापन
च) चेतावनी
छ) जनशिक्षा तथा तालिम
ज) अभ्यास

प्रकोप पूर्वतयारीको लागि समुदाय वा स्थानिय स्तरको योजनामा समावेश गरिने बुदाहरु :

- सर्वप्रथम निम्न अवस्थाको सुचना अद्यावधिक राख्नु पर्छ ।
  - उक्त समुदायलाई असर पार्न सक्ने सम्भावित खतरा वा दैवी प्रकोप ।
  - यस्ता घटनावाट सबभन्दा बढी प्रभावित हुन सक्नेहरु ।
  - यस्ता घटनाहरुबाट बढी प्रभावित हुने कारणहरु ।
  - यस्ता घटना घट्दा गर्न सकिने कार्यका लागि स्थानिय रुपमा उपलब्ध श्रोत र क्षमता जस्तै उद्धारका लागि आवश्यक सामाग्रीको भन्डारण तथा दक्ष जनशक्ति हुन् आदी ।
  - प्रकोप व्यवस्थापनमा संलग्न स्थानिय संघ संस्था तथा निकायका कार्यकर्ताले समुदायका संकटाभिमुख देखिने व्यक्ति संग निकटतम रही कार्य गर्नु । जसले प्रकोपबाट पर्ने असर र संकटाभिमुखतामा नै कमी ल्यान मद्दत गर्दछ ।
- सम्भावित खतरालाई कमगर्न स्थानिय परम्परागत तथा आधुनिक तरिका अबलम्बन 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 स्थानिय रुपमा उपलब्ध सञ्चार माध्यमको प्रयोग द्वारा सम्बन्धित निकायसंग समन्वय गर्ने आदि ।

<u>उद्धार तथा राहत सेवा (Rescue & Relief)</u>

<u>अर्थः</u>

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

<u>प्रकोपमा जीवन रक्षा तथा उद्धार कार्य Response का मुख्य विशेषताहरु :</u>

प्रकोपको प्रभाव तथा असर न्यूनीकरण गरी मानिसको जीवन रक्षा तथा उद्धार उपकार कार्यको प्रभावकारी कार्यान्वयन महत्वपूर्ण रहेको छ, किनकी यसवाट :

- हताहत हुनेहरुको संख्या कम गर्न सकिन्छ ।
- दुःख कष्ट र अप्ठ्यारो परिस्थितिलाई घटाउन सकिन्छ ।

- बाच्नका लागि अत्यावश्यकीय सहयोगवाट जीवन तथा समुदायको संरचना र प्रणालीलाई पुनर्जीवित गरिन्छ ।
- अझबढी क्षति र नास हुनबाट बचाउन सकिन्छ ।
- पुनःनिर्माण तथा पुनःस्थापनाका लागि जग आधारतय गरिन्छ ।

प्रकोपको उद्धारका लागि गरिने प्रयासहरु खासगरी निम्न बुंदाहरुमा निर्भर रहन्छन् :

- प्रकोपको प्रकार
- प्रकोपको तिव्रता र विस्तार
- असर घटाउने कमगर्ने क्षमता
- दीर्घकालिन कार्य सञ्चालन गर्ने क्षमता
- सम्भाव्य उद्धार कार्यको आवश्यकताको पहिचान
- प्रकोप विरुद्ध संलग्न संस्था विचको समन्वय आदि ।

प्रकोप पूर्व तयारीमा स्वयंसेवकको भूमिका

स्वयंसेवक लाई कसरी चिन्ने ?

'स्वयंसेवक' को लाक्षणिक बुझाई स्वयं विकास अर्थात आफ्नो हित अनुकुल काम गर्ने भन्ने बुझिन्छ । तर, स्वयंसेवक त्यस्तो व्यक्ति हो जसले पारिश्रमिक, ईज्जतमान, पुरस्कार तथा नेता बन्ने अभिलासा नराखी निस्वार्थरुपमा सामाजिक सेवाको भावना लिई समाज सेवालाई सर्वोत्तम हित ठान्दछ । जुन (काम) अरुको करकापमा नभई भित्री हृदय देखी नै उक्त काम गर्दछ । धर्म, वर्ण, जात, लिङ्ग, राष्ट्रीयता तथा राजनैतिक विचारधाराले उसको सेवा भावनालाई असर पार्ने छैन/पर्दैन ।

स्वयंसेवकको भूमिका:

समुदायमा पर्न सक्ने प्रकोप सम्बन्धमा समुदायलाई सचेत गराउने, संगठित गर्ने, स्थानिय श्रोत र साधनको पहिचान र उचित परिचालन गर्ने तथा उपरोक्त कार्यहरु गर्नको लागि स्वयंसेवकको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । स्वयंसेवकले खेल्नुपर्ने भूमिका निम्नानुसार छन् ।

संगठक :

स्वयंसेवक एउटा कुशल संगठक हो । जस्ले प्रकोप विरुद्ध सचत ढंगवाट आवश्यकतानुसार भेला गर्ने, छलफल गर्ने, योग्य व्यक्तिहरु माध्यवाट समितिको निर्माण गर्ने, वैठकहरुमा निर्णायक भुमिका खेल्ने आदी काम गरी प्रकोप पूर्वतयारीमा संगठित भूमिका खेलेको हुन्छ ।

विश्लेषक :

स्वयंसेवकले विश्लेषकको भुमिका पनि खेल्नु पर्ने हुन्छ । समुदायमा भएको वलियो तथा कम्जोर पक्ष, साधन र श्रोत वारे वस्तुस्थितीको अध्ययन र छलफलवाट विश्लेषण गर्नु पर्दछ । आर्थिक ठोस वस्तुस्थितीको ठोस विश्लेषण गरी कार्यनिती वनाउने भुमिका स्वयंसेवकले निभाउनु पर्दछ ।

व्यवस्थापक :

व्यवस्थापन भन्नाले कुनै निश्चित उद्धेश्य प्राप्तिको लागी गरीने उचित कदम वा परिचालन हो । यसरी साधन श्रोत र जनशक्तिको परिचालन गर्ने व्यक्तिनै व्यवस्थापक हो । प्रकोप पुर्वतयारीमा श्रम, साधन र श्रोतको परिचालन गरी कुशल व्यवस्थापकको भुमिका खेल्नु पर्दछ ।

नेता/नेतृत्व :

स्वयंसेवकले नेतृत्व गर्नुको साथै सक्षम नेतृत्व चयन गर्नुमा महत्वपुर्ण भुमिका खेल्नु पर्छ । प्रकोप पुर्वतयारीको सन्दर्भमा अगुवाई लिने, सर्वसहमतीबाट अगुवा छान्ने, कामबाट सिक्दै र खारिदै गई कुशल नेतृत्वकर्ताको रुपमा प्रस्तुत हुनु पर्दछ ।

समन्वयकर्ता :

स्वयंसेवक समन्वयकर्ता पनि हो । जस्ले स्थानिय समुदायको सहयोग लिई कार्य गर्दछ, भने अन्य स्थानिय विकासमुखि संस्था तथा सरकारी कार्यालयहरु र अन्तराष्ट्रिय गैह्र सरकारी संस्थामा समय समयमा सम्पर्क समन्वय गरी प्रकोप पुर्वतयारी कार्यक्रममा पुलको काम गर्दछ । उ समुदायको प्रतिनिधी पनि हो । जस्ले समुदायको प्रधिनिधीत्व गरी अन्य संघ संस्थामा सम्पर्क समन्वय गरी कार्यक्रमलाई सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

चेतनाको संवाहक :

स्वयंसेवक चेतनाको वाक पनि हो । जस्ले समुदायलाई प्रकोप संम्वन्धी जानकारी सूचना विभिन्न माध्यमबाट दिने काम गर्दछ र सबैलाई सजगता अपनाउन उत्प्रेरित गर्दछ ।

योजनाकार :

स्वयंसेवक प्रकोप पुर्वतयारी, न्युनिकारण तथा प्रकोप पश्चात उहार तथा राहत कार्य कसरी गर्ने भन्ने विषयमा समुदायका सदस्यहरुको सल्लाह एंव सुझावमा योजना तर्जुमा गर्ने तथा कार्यान्वयन गर्नुका साथै अन्य आवश्यक कामहरु स्वयंसेवकले गर्नु पर्दछ ।

<u>नेपालमा हूने प्रकोपका घटनाहरु पूर्वतयारी , न्यूनीकरण र व्यवस्थापनका उपायहरु</u>

बाढी

बाढी रोकथामका उपायहरु

- बाढीले क्षति पुऱ्याउन सक्ने सम्भावित ठाउँमा छनौट तथा जानकारी लिनुपर्छ ।
- त्यस्ता ठाउँहरुमा वृक्षारोपण, तार-जाली, बाँसको भकारी बुनि ढुँगा भर्ने तथा बोरामा बालुवा भरी छेकवार लगाउनुपर्छ ।
- अवैध रुपमा बन फडानी तथा विनवास हुन दिनुहुदैन ।
- खोला किनारमा भएका घर-बस्ती हटाउनुहोस् र सुरक्षित बासस्थानको प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ ।
- केटाकेटीहरुलाई बाढी आउने सिजनमा खोलामा खेल्न जानबाट रोक लगाउनुपर्छ ।
- बाढी आउने सिजन अगावै आ-आफ्ना घर-घरमा त्यसबाट पर्ने असर र क्षतिको बारेमा परिवार तथा समाजबीच छलफल गरी जानकारी लिनेदिने गर्नुपर्छ ।
- आफ्नो समुदाय, समुह, गाउँ-घर नजिकको खतारालाई पहिचान गरी जोखिममा परेको वा पर्न सक्ने व्यक्ति र समुदायलाई सुरक्षित स्थानमा वस्न वा सर्न सल्लाह दिनुपर्छ ।
- संकटाभिमुख क्षेत्रको पहिचानगरी रोकथाम, न्यूनिकरण र पूर्वतयारीका लागि गाविसस्तरिय प्रकोप व्यवस्थापन समितिको सहयोगमा प्रकोप व्यवस्थापनमा जुटाउनुपर्छ ।

बाढीको प्रकोप भैरहेको अवस्थामा के गर्ने ।

- विजुलीको लाईन छ भने तुरुन्त बन्द गर्ने ।
- घरका झ्याल ढोकाहरु बन्द गर्ने र बाहिरबाट ताल्चा लगाउने ।
- नियमति रुपमा औषधि खाइरहेको छ भने औषधि तथा प्राथमिक उपचारको बाकस लिने ।
- सुख्खा खानेकुरा लिएर अग्लो ठाउँमा गई बस्ने ।
- प्रकोप परेको समयमा आएको धमिलो पानी नपिउने ।
- आफूसँग भएको मूल्यवान समानहरु जस्तै नगद, सुनचाँदी र महत्वपूर्ण कागजहरु लिन नबिर्सने ।

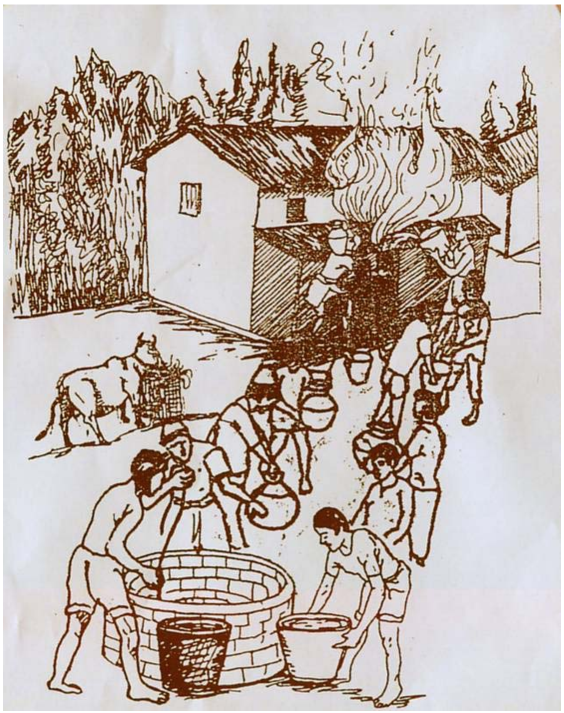
पहिरो रोकथामका उपायहरु

- पहिरो जान सक्ने सम्भावित ठाउँको पहिचान गर्ने ।
- त्यसता ठाउँहरुमा वृक्षारोपण, बाँसको चिम बुनेर माटो रोक्ने तथा तारजाली लगाउने ।
- वर्षाको पानीलाई भल काटी निकाश दिने ।
- पहिरो आउन र जान सक्ने क्षेत्रबाट घर-बस्ती हटाउने ।
- खेतबारीको गऱ्हा सुधार गर्ने ।
- पहिरो जानसक्ने ठाउँमा बालबच्चाहरुलाई खेल्न, घाँस, दाउरा गर्न जानबाट रोक लगाउने ।

- बर्षायाम अगावै बाटोघाटो तथा आवत-जावत हुने ठाउँको मर्मत सम्भार गर्ने ।
- हाम्रो खेतबारयिमा अन्नबाली लगाउने समय भएको हुँदा सो अगाडी नै गह्रा सुधारगरी खेतीपाती लगाउने ।
- आफ्नो समुदाय समुह, गाउँ-घर नजिकको खतरालाई पहिचान गरी जोखिममा परेका वा पर्न सक्ने व्यक्ति र समुदायलाई सुरक्षित स्थानमा बसन वा सर्न सल्लाह दिने ।
- संकटाभिमुख क्षेत्रको पहिचान गरी रोकथाम, न्यूनिकरण र पूर्व तयारीका लागि गा.वि.स.स्तरिय प्रकोप व्यवस्थापन समितिको सहयोगमा प्रकोप व्यवस्थापनमा एकजुट हुने ।

आगलागी

आगलागी रोकथामका उपायहरु



- भान्साघरको भित्तामा माटोको वाक्लो लिउन लगाउने ।
- खाना पकाई सकेपछि आगो निमाउनका साथै ग्यास चुल्होबाट गयस वलिक भए नभउको जाँच गर्ने ।
- जथाभावि आगो बालेर खरानी भित्र अगुल्ठो ठोसेर राख्ने काम बन्द गर्ने ।
- आफू सुत्ने कोठामा बत्ती बालेर ननिदाउँनुहोस् र चुरोट बिडी खाएर निभाएर फाल्ने ।
- आगो लाग्न सक्ने चिज जस्तै पेट्रोल, डिजल, मट्टितेल का साथै सलाई, लाईटर जस्ता कुराहरु बच्चाहरले नभेट्ने ठाउँमा राख्ने ।
- घर वरिपरि रुख विरुवा (केरा) रोप्नुहोस् ।
- चाँडै आगोले नटिप्ने खालका टायल, झिंगाटी र जस्ता पाता छानाको प्रयोगमा ल्याउने ।
- हुरी बतास तथा खडेरीको समयमा आगोजन्य बस्तु सलाई, लाईटर, ग्यास र बिजुलीका तारहरुलाई सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्ने ।
- भान्साकोठा अथावा गाउँघरमा पानी तथा पोखरीको उचित व्यवस्थापन गर्ने ।

आगो लागिरहेको समयमा के गर्ने ?

- अत्याधुनिक साधन श्रोत नभएमा पानी, स्याउला, केराको पाट दाम्चा, माटो र बालुवाको प्रयोगगरी आगो निभाउन प्रयोग गर्ने ।
- आगो लागिरहेको घरको छेउछाउ अन्य घरको छाना खर परालले छाउएको छ भने भत्काउने जसले गर्दा छिटो आगोले टिप्न सक्दैन ।

- आगो बलिरहेको घरको भित्रबामानिस वा सर-समान निकाल्न जादै हुनुहुन्छ भने भिजेकम्बल, बोरा ओढेर, डोरीले बाँधिएर तथा निहुरिएर जाने ।
- यदि मानिसको जिउमा नै आगो लागेको छ भने नकुद्नुहोस् भुईमा लडिबुढी गर्नुहोस् यसको गर्दा आगो निभ्दछ ।
- अगो लागी हुने सिजन अगावै आफ्नो घर घरमा त्यसवाट पर्ने असर र क्षतिकोबारेमा परिवार तथा समाजबीचब छलफल गरी जानकारी लिने दिने ।

भूकम्पबाट हुने क्षति रोकथामका उपायहरु :

- नआत्तिकन शान्तसँग बस्ने ।
- आफू सुत्ने कोठामा भएको गऱ्हौं समान जस्तै दराज तथा अन्य समानहरु मिलाएर नहल्लने गरी राख्ने ।
- घरभित्र भए झ्यालढोकाको चौकोशमुनि वा कुर्सि, मेच, खाट, पलङ्ग, र टेबुलको मुनि बस्ने यस्तै शिशाको पार्टिसनबाट टाढा बस्ने ।
- अतिआवश्यक समानहरु जस्तै टर्च, औषधिको बाकस र महत्वपूर्ण कागजात, धनमालहरु आफूसँग लिएर राख्ने ।
- स्थानियस्तरमा समुहगठन गरी कोष खडा गर्ने, समुदायमा जनचेतना जगाउने, स्टेचर तथा प्राथमिक औषधिको बाकसको व्यवस्था मिलाउने ।

- घरबाहिर भए ठूला अग्ला भवन, रुख, पुल, टेलिफोन र विजुलीको खम्बाहरुबाट टाढा बस्ने ।
- मोटर गाडी भित्रभउ सुरक्षित ठाउँमा गाडी रोकी गाडी भित्रै बस्ने ।
- हाम्रो गाँउ घर तथा शहर बजारमा भुकम्प प्रतिरोधात्मक घर तथा संरचनाहरुको 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 झ्यालबाट हाम नफाल्ने ।
- समुह बनाऔं, कोष जम्मा गरौं र आप-विपतको बेलामा प्रयोग गर्ने ।
- समुदायमा उद्धार सामाग्रीहरु गैची, बेल्चा, डोरी, फरुवा, बाल्टि, त्रिपाल, बोरा, खुकुरी, बञ्चरो र औषधिको वाकस संकलन गरी एक निश्चित ठाउँमा राखौं ।
- भूकम्प गैसकेपछि पनि भूकम्पको पुनः झट्का हुन सक्छ तसर्थ यसप्रति सजग रहौं ।

हुरीबतासबाट हुने क्षति रोकथामका उपायहरु :

- हुरी बतास चल्नु अगावै घरको मर्मत गरिसक्ने ।
- छाना र गारोको बीच डोरी, नटवोल्ट आदि प्रयोगगरी बलियो बनउाने ।
- हुरीबतवास चलने समयमा जथाभावि आगो नबाल्ने ।
- घर वरिपरि अग्ला रुखहरु छन् भने छाट्ने र कमजोर रुखलाई काटेर फाल्ने ।
- घरका छाना माथिको छेउछेउमा साना गारोले थिच्ने ।
- झ्यालढोकाहरु खुला नछोड्ने ।
- हुरीबतास चल्ने सिजन अगावै आ आफ्ना घर घरमा त्यसवाट पर्ने असर र क्षैतिको बारेमा परिवार तथा समाजबचि छलफल गरी जानकारी लिने दिने गर्ने ।

आवश्यकिय ज्ञानको सधै ख्याल गरौ ?

- नजिकको खोलानालामा बाढी आउदाँ त्यता तिर जथाभावी नजाने ।
- सबै जना मिलेर तटबन्ध गर्ने ।
- पहिरो गएको क्षैत्रमा वा जान सक्ने क्षेत्रमा वसोवास नगर्ने, बृक्षारोपण गर्ने ।
- कुनै समस्या तथा आपत्तिका लागि गाउँमा सामुहिक कोष खडा गर्ने ।
- कुनै पनि घट्ना घट्न अगावै समुदायमा छलफल गरी घट्नाको प्रकृति अनुसारको फरक फरक संकेत वा पूर्व चेनावनी प्रणालीको बारेमा जानकारी दिने र राख्ने गरौं ।
- एक व्यक्तिले वा ठाउँवाट मात्र गरिएको संकेत वा चेतावनीले सबै ठाउँमा पुग्न सक्ने हुँदा विभिन्न ठाउँमा संकेत वा चेतावनी प्रणाली स्थापना गरौं ।

महामारीबाट हुने क्षति रोकथामका उपायहरु :

- घरवरिपरि सदा सफा राख्नुहोस् ।
- चर्पीको प्रयोग गर्ने र सफा राख्ने ।
- सफा र उमालेकोपानी मात्र पिउने ।
- महामारकिो समस्या देख्नासाथ नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा सर्म्पक राख्ने ।
- बासी सडेगलेको तथा झिंगा भन्केको खानेकुरा नखाने ।

- दिसापिसाब गरिसकेपछि वा फोहरमैला छोएपछि साबुन वा खरानी पानीले हात धुने
- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्न झुलको प्रयोग गर्ने ।
- सुँगुर बुँगुर जस्ता बस्तुहरुलाई छाडा नछोड्ने ।
- जथाभावि फोहर नगर्ने तथा मरेका बस्तुभाउ र जनावरहरुको मासु नखाने ।
- महामारी आउने सिजन अगावै आफ्ना घर घरमा त्यसवाट पर्ने असर र क्षतिको बारेमा परिवार तथा समाजबीच छलफल गरी जानकारी लिने दिने गर्ने
- हैजा तथा महामारीको समय अगावै धारा, कुवाँ, पँधेरो र पानीका मुहानहरु सफा गर्ने र भाडामा राखिउकोा खानेकुरा छोपेर राखि खाने बानी बसाल्ने ।

हाम्रो समुदायमा महामारी फैलिए के गर्ने ।

- स्थानिय समुदाय, संघसंस्था, स्वास्थ्य चौकीहरुलाई छिटो जानकारी दिने ।
- निरोगीलाई रोगीको छेउछाउ नराख्ने विशेष गरी बुढाबुढी तथा केटा केटीहरुलाई ध्यान दिने ।
- सफा पानी, सफा खानेकुरा र उचित ठाउँका चर्पिको प्रयोग गर्ने ।
- समुदायमा स्वास्थ्य सम्बन्धि चेतना फैलाउन विभिन्न सामाजिक संघसंस्थाहरुसँग समवन्य गरी कार्यक्रम गर्ने ।

प्रथामिक उपचार :

अर्थ :

घटना वा दुर्घटना स्थलदेखी, घाइते वा विरामीलाई दक्ष चिकित्सक वा डाक्टर कहाँ नपुर्‍याउदाँ सम्म तत्काल गाँउ घरमा स्थानिय श्रोत र साधनले गरिने उपचार नै प्राथमिक उपचार हो ।

महत्व :

- जीवन रक्षा
- स्वास्थ्य सुधारमा सहयोग
- विग्रदो अवस्थालाई रोकथाम
- आफ्नो, अर्काको जीवनलाई बचाउने काम
- अस्पताल टाढा, बाटो विकट भएको ठाँउमा प्राथमिक उपचारनै भरपर्दो ।

प्राथमिक उपचारका सुनौला नियमहरु :

- प्राथमिक उपचारकले नअत्ताली, घाइतेको चोट तथा अवस्थामा ध्यान केन्द्रित गरी शीघ्रतिशिध्र काम गर्नु पर्छ ।
- 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 शरिरमा कसिएका लुगा जस्तै : पेटी, पटुका टाई, तुना आदि खुकुलो गरिदिनु पर्छ तर यसो गदा घाइतेलाई कष्ट हुन गए यथास्थानमै राख्नु पर्छ ।
- घाइतेलाई सान्त्वना दिई धैर्य-धारण गराउनु पर्छ ।
- घाइतेको वरिपरी मानिसको भीड लाग्ने सम्भावना सधै रहन्छ-यसर्थ घाइतेलाई खुला हावा दिन भीड तथा घुँइचो टाडै राख्नु पर्छ ।

उपयुक्त प्राथमिक उपचार पश्चात घाइतेलाई सकेमसम्म अचल अवस्थामा डाक्टरकहाँ तथा अस्पताल पुऱ्याउने प्रबन्ध निपुर्णता पूर्वक मिलाउनु पर्छ ।

आगो तथा पानीले पोलेको

पोलाइको प्रकार :

१. आगोको रुपमा पोल्ने (Burn) यस किसिमका हुन्छन् :

- सुख्खा आगो (गोलको, कोइलाको), रन्केको फलाम
- विद्युतको करेन्ट
- तेजसग चलेको मशीनको पांग्राले तथा जोडसग तानिएको डोरीले घस्दा

- रसायनिक द्रव्यहरु :
    - तेजाबहरु : जस्तै- सल्फ्युरिक एसिड (Sulphuric Acid), नाइट्रियक एसिड (Nitric Acid), हाइड्रोक्लोरिक एसिड (Hydrochloric Acid)।
    - क्षारहरु : जस्तै- कस्टिक सोडा (Caustic Soda), कास्टिक पोटास (Caustic Potash),कडा एमोनिया (Strong Ammonia), तथा चुन

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

तातो तथा उम्लिएको पानी, तेल, बाफ तथा तातो अलकत्रा, चिन्ह तथा लक्षणहरुः

- पोलेको ठाउँमा दुख्नु,
- प्रथम डिग्रीको जलन- छाला रातो मात्र भएको,
- द्वितीय डिग्रीको जलन- छाला रातो हुनु तथा पानीको फोका उठनु
- तृतीय डिग्रीको जलन- छाला तथा छालामुनी जम्मै डड्नु यो जलन छाला देखी धेरै तल रहेको हाडसम्म पुग्न सक्छ। पुरै अंग पनि नष्ट हुन सक्छ।

पोलेको घाउको प्राथभिक उपचार :

- प्राथमिक उपचारकले हात राम्रो सँग धुनु पर्दछ।
- पोलेको ठाउँ नचलाउने तथा पानी फोका न फुटाउने।
- कुनै किसिमको झोल प्रयोग नगर्ने।
- लुगा नफुकाल्नु होस्।
- कीटाणु रहित पट्टि 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 शुरुमै डाक्टरलाई बोलाउनु पर्दछ।
- डाक्टर तुरुन्तै नआएमा तथा घाइतेलाई प्यास लागेमा अनि पोलेको घाउ ठुलो नभएमा (घाइते सिकिस्त नभएको) प्रसस्त मन तातो पानी पिउन दिन सकिन्छ। चिया पनि दिन सकिन्छ। तर घाइते सिकिस्त भएको भए केही पिउन दिन हुन्न। डाक्टर तुरुन्तै नआए अलि नुन मिसाईएको पानी आधा चम्चा नुन २ लिटर पानीमा मिसाई पिउन दिन सकिन्छ तर एकै चोटीमा धेरै पिउन दिनु हुन्न।
- **एसिडले पोलेको भए :**
    - हात नलगाई पुरा घाउ सफा पानीले धोई दिनु पर्छ।
    - अरु माथीकै नियम पालना गर्नु पर्छ।
- **क्षार (अलकाली) ले पोलेको भए :**
    - चुनले पोलेको भए चुनका टुक्रा सबै चिम्टाले ९ँयचअभउक० निकाली दिनु पर्दछ।
    - सफा पानीले पुरा पखाली दिनु पर्छ।
    - अन्य माथीका नियमहरु पालन गर्नु पर्छ।

पानीमा डुबेको (Drowning)

स्वास-प्रस्वासका नलीहरु तथा फोक्सोमा पानी भरिनाले स्वास-प्रस्वासका 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,
- अचेत अवश्थामा साथै सास नफेरेको अवस्थामा ।

प्राथमिक उपचार :

- उसलाई तुरनै पेट मुन्तिर गरेर सुताउनु पर्दछ,
- नाक मुखबाट फोहोर निकाली दिनु पर्दछ,
- घाँटीमा कसिएको टाँक, टाई तथा छातीमा कसिएको टाँक तुना आदि फुकाली दिनु पर्छ साथै कम्मर पेटी पटुका खुकुलो पारी दिनु पर्दछ ।
- घाइतेको दुई हात खप्टाएर उसको निधार त्यसमाथी राखी दिनु पर्दछ ।
- यस अवस्थामा घाइतेलाई कृत्रिम-श्वास क्रिया दिनु पर्दछ । कृतिम श्वास क्रिया दिनाले घाइतेको श्वास नली तथा फोक्सोमा रहेको पानी पुरा निकाली दिन सकिन्छ र घाइतेले राम्ररी सास फेर्न सक्छ ।
- तातो पानीको शीशी प्रयोग गरी शरीर गरम पारी दिनु पर्दछ । यस पछि घाइतेलाई अस्पताल पुऱ्याई दिनु पर्दछ अथवा डाक्टर बोलाई घाइतेको उपचार गरिनु पर्दछ ।

भांच्चीएका हाडहरु :

हाड भँचाई विशेष : ७ प्रकारका हुन्छन्

- **साधारण अथवा बन्द हाड भँचाई** : हाड भाँचेको छ र घाउ छैन भने यसलाई बन्द हाड भचाई भनिन्छ ।
- **खुला हाड भँचाई:** घाइते व्यक्तिको भाँचिएको हाड छाला छेडेर बाहिर निस्केको छ भने यसलाई खुल्ला हाड भचाई भनिन्छ ।
- **जटील हाड भँचाई** : हाड भाँचिएर शरिरको कुनै पनि मुख्य अंगहरुमा चोट पर्न गए जटील हाड भँचाई भनिन्छ ।
- हाड भाँचिएर **टुक्रा टुक्रा** हुनु ।
- हाड भाँचिएपछि **खप्टेर रहन** जानु ।
- **हरियो बाँस भाँचिए जस्तै गरी हाड भाँचिनु** : यस्तो भँचाईमा हाड दुई टुक्रामा न छुट्टिई बाङ्गिएर तथा चर्केर रहेको हुन्छ ।
- **गाडिएको भँचाई** : यसमा पुरा नभाँचिई एका पट्टी मात्र गाडिएको हुन्छ । यस किसिमको भँचाई खप्परका हाडहरुमा प्राय: पाइन्छ ।

हाड भँचाईका साधारण चिन्ह तथा लक्षणहरु :

- भाँचिएको ठाँउमा दुख्नु ।
- भाँचिएको ठाँउमा छुदा अथवा थिच्दा दुख्नु ।
- भाँचिएको ठाँउमा सुन्निनु ।
- भाँचिएको अंग घाइतेले स्वभाविक किसीमले चलाउन नसक्नु ।
- करङ्ग भाँचिए सास फेर्दा दुख्नु ।
- भाँचिएको अंग स्वभाविक भन्दा छोटो हुनु तथा त्यसमा विरुपता देखिनु ।
- थिचेर जाँच्दा हाड छुट्टिएको पाउनु ।
- भाँचिएको स्थानमा ध्यानपूर्वक जाँच्दा हाडको किरकिच्याई थाह पाउनु (तर प्राथमिक उचारकले यो थाह पाउन घाइतेको अंग चलाउन हुन्न ।)
- हाड भाँचिएको ठाउँमा अस्वभाविक गति पाउनु ।

हाड भँचाइको प्राथमिक उपचार र नियमहरु :

- जहा सम्म सम्भव हुन्छ मान्छे जहाँ घाइते हुन्छ त्यहि स्थानमा उपचार गर्ने चेष्ठा गर्नु पर्दछ, घाइतेको ज्यान जोखिममा नभए उसलाई अचल अवस्थामा राख्ने प्रबन्ध नमिलाईअन्त सार्ने प्रयास गरिनु हुदैन ।
- भाँचिएको हाडको उपचार गर्नु भन्दा अघि घाउको उपचार हुनु पर्दछ । रक्तस्राव धेरै भए पहिले रगत थाम्ने उपाय गर्नु पर्छ ।
- वरिपरिका मानिस हटाई उसको अंग अचल अवस्थामा राखी घाउ तथा भचाइको उपचार गरिनु पर्छ ।
- घाउ भए घाउमा किटाणु रहित पट्टी बाँधी राख्नु पर्दछ । उपचार दिंदा भचाइको अंग सकेसम्म चलाउनु हुँदैन ।
- घाइतेलाई अचल अवस्थामा राखी काम्रोको उपयुक्त किसिमले व्यवहार गर्नु पर्दछ । काम्रो राख्नु भन्दा पहिले अंग वरिपरि सके सम्म कपास बेरी काम्रो प्रयोग गर्नु पर्दछ । काम्रो लगाई सके पछि काम्रोलाई संग पट्टीले न हल्लिने, नसर्ने, किसिमले बाँधेर राख्नु पर्दछ ।
- स्ट्रेचरको प्रबन्ध मिलाउने र घाइतेलाई सुविधा साथअचल अवस्थामा स्ट्रेचरमा राखी स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजाने ।

निसास्याई ॽsphyxia

फोक्सोले जब प्रशस्त मात्रामा सफा हावा लिन सक्तैन तब शरिरका मुख्य मुख्य अंगहरुमा तथा मस्तिष्क स्थित स्नायुका बिभिन्न केन्द्रहरुमा अक्सिजन ग्याँस प्रशस्त मात्रामा पुग्न सक्तैन । यसले गर्दा शरिरमा यस्तो एउटा बिकट समस्या पर्न आउँछ जसलाई हामी निसास्याई भन्छौं । जुन कारणद्धारा यो अबस्था शुरु हुन्छ त्यसलाई तुरुन्तै शरीरबाट हटाइएन भने मानिस बेहोस हुन सक्छ रक्त संचारमा गतिरोध उत्पन्न हुन्छ तथा मृत्यु हुने सम्भावना रहन्छ ।

निसास्याईका कारणहरु :

- श्वास नलीहरु तरल पदार्थद्वारा भरिनु, जस्तै पानीमा डुब्दा ।

- श्वास नलीहरुमा हानिकारक ग्याँसहरु भरिनु जस्तै कोइलाको धुवाँ आगो (दाउरा) बाल्दा निस्केको धुवाँ, जमीनमुनी फोहोर फाल्न राखिएको टयाँकीबाट निस्कने ग्यास ९क्भधभच न्बक० एमोनिया ग्याँस आदी ।
- बाह्य- बस्तु श्वास नलीमा अडकी नली खुम्चिनाले, जस्तै : खानेकुराका डल्ला (मासु, हाड), नकली दाँत बेहोश मान्छेले बान्ता गर्दा तथा मुखको रक्तस्राब आदी ।
- श्वास नली बाहिरबाट थिचिंदा, जस्तै घाँटीमा पासो परी भ्रुण्डिदाँ घाँटीमा पासो लगाई कस्ता अथवा कमजोर मान्छेको घाँटी हात ले बेस्करी थिच्दा ।
- नाबालकलाई थकित आमाले दुध (स्तनको) खुवाउँदा आमा निदाउन गई स्तनद्वारा बालकको मुख थुनिनाले ।
- छातीमा भारी बोभ्र खस्नाले अथवा चेपारोमा परी छाती बेस्करी थिचिनाले ।
- कुनै कुनै बिषहरु खानले श्वास- नली अकस्मात खुम्चिन जान्छन र श्वास क्रियामा बाधा पुरयाउँछन, जस्तै : स्ट्रिक्निन (Strychnine) बिद्युतको करेण्टद्वारा पनि निसास्याई हुन सक्छ ।

निसास्याईका चिन्ह तथा लक्षणहरु :

- कमजोरी अनुभब गर्नु तथा रिङ्गटा लाग्नु ।
- सास छिटो हुनु ।
- नाडी द्रुत गतिमा चल्नु ।
- अर्ध चेतना ।
- घाँटीका शिराहरु फुलेर आउँनु ।
- मुख फुल्नु तथा गाला, ओठ निलो हुनु ।
- औंलाका टुप्पा, नाकको टुप्पो, ओठ अभ्र निलो हुनु ।
- सास अडकी चल्नु अथवा बन्दै हुनु ।
- नाडी बिस्तारै तथा अडकी अडकी चल्नु ।
- पुर्ण बेहोशीमा पुग्नु तथा मृत्युसम्म हुनु ।

निसास्याईको प्राथमिक उपचारका साधारण नियमहरु :

- तुरुन्तै निसास्याईको कारण हटाउनु पर्छ ।
- श्वास नली खुला गराउने प्रयास हुनु पर्दछ तथा सफा हावाको श्वास नलीबाट आबत जाबत संचालन गराउनु पर्दछ ।
- घाइतेको श्वास -क्रिया मन्द हुन गए अथवा बन्द हुन गए तुरुन्तै कृत्रिम श्वास -क्रिया दिनु पर्दछ ।
- घाइतेको शरिरलाई 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 संचार संग सम्बन्ध रहेकोले जब शरीरका मुख्य कार्यहरुमा गतिरोध उत्पन्न हुन्छ, जसद्वारा मानिस अलि अलि कमजोर अनुभब गर्नु देखि लिएर मृत्युसम्म पुग्न सक्छ । क्षोभको गहिराई रक्तस्रबको मात्रा तथा चोटको प्रकृतिमा निर्भर गर्दछ ।

क्षोभहुने कारणहरु :

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

रक्तस्राब-प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्षमा रक्तजल तथा रक्तकणहरु रक्तसंचारदेखी बाहिरी निस्की हानी पुऱ्याउन जान्छ । शरिर जलेको अंगबाट प्रायः जसो रक्तजल Plasma निस्कन्छ ।

क्षोभ दुई किसिमका हुन्छन :

- साधारण -यसमा बिशेष रक्तचाप घटाउने हुन्छ । शरिरबाट रक्त - मात्रा बिशेष घटेको हुन्न ।
- जटील - प्रचुर रक्तस्राब हुनाले ।

साधारण चिन्ह तथा लक्षणहरु :

- अलि कमजोरी अनुभब गर्नु
- रिङ्गटा लाग्नु ।
- ठण्डी अनुभब गर्नु ।
- वाक्क वाक्क लाग्नु ।
- मुख पहेलिएर जानु ।
- छाला चिसो हुनु र पशिना आउनु ।
- नाडी (Pulse) मधुरो हुनु, पछी अझ मधुरो (Slow) तथा छिटो-छिटो चल्नु ।
- बान्ता हुनु ।
- बेहोशी ।

क्षोभको प्राथमिक उपचार :

- **साधारण :**
  - रोगीलाई सान्त्वना दिनु होस ।
  - तकिया नराखी उसलाई उत्तानो पारी सुताउनु होस ।
  - टाउको एकापट्टी ढल्काई दिनु होस, (टाउकोमा चोट भए यसो नगर्नु होस)
  - टाउकोमा चोट भए उसको कुम तथा टाउको अलि शरिरदेखि माथी उठाएर तकिया जस्तो लगाउनु पर्दछ ।

- बान्ता गरी ध्याध्यारी आवाज आए उसलाई कोल्टो पारी घुँडा खुम्चाई सुताउने ।
- टाँक, पटुका , टाई पेटी इत्यादी खुकुलो गरि दिने ।
- कम्बलले न्यानो हुने गरी ओडाई दिने ।
- तिर्खालागे एक दुई चम्चा मात्र पानि दिने ।
- हात खुट्टा नमोल्ने तातो पानीको शिशि प्रयोग नगर्ने ।
- छिटो भन्दा छिटो अस्पताल पुऱ्याउने ।

▶ **जटील** :

माथिका प्राय सबै नियमहरु पालन गर्ने ।

- केही पिउन नदिने ।
- टाउको छाति तथा पेटमा चोट न भए स्ट्रेचर अलि कोल्टो पार्ने जसमा टाउको शरीरदेखी अली तल होस ।
- तुरुन्तै अस्पताल पुऱ्याउनु होस किनकी मृत्युले उसलाई पर्खी रहेको हुन्छ ।

रक्तस्राब :

रक्तस्राब २ प्रकारको हुन्छ ।

▶ बाहिरी रक्तस्राब ।

▶ भित्रि रक्तस्राब ।

बाहिरी रक्तस्राब :

बाहिरी रक्तस्राब भन्नाले घाउ हुन गई छाला बाट रगत बग्नु हो ।

प्राथमिक उपचार :

- रक्तस्राब रोक्न घाउमा तह पारिएको कपडाको प्याडले थिच्ने केहि नभए हातले मात्र पनि थिच्न सकिन्छ ।
- पाखुरा वा खुट्टामा काटेको भए यसलाई मुटु भन्दा माथी उठाउनु होस ।
- सफा कपडाले ढाकी पट्टी लगाउनु होस ।
- रक्तस्राब रोकियोकि भनेर हेर्नुहोस । यदि रोकिएको छैन भने अर्को प्याड तथा पट्टी थप्ने तर अगाडी राखेको पट्टी न झिक्नुहोस ।
- हात वा खुट्टामा पट्टी लगाउँदै हुनुहुन्छ भने हात गोडाका औलाहरु न्यानो छन छैनन बारम्बार हेर्नुहोस यदि औलाहरु चिसा भएमा रक्त सञ्चार हुन दिन पट्टी लाई खुकुलो पार्नुहोस ।
- घाइतेलाई स्वास्थ्य केन्द्र पठाउनुहोस अथवा लैजानु होस तर स्वास्थ्यकेन्द्र लैजाँदा वा पठाउँदा हात वा खुट्टा माथी उठाएरै लैजानु पर्छ ।

भित्री रक्तस्राब

शरिर भित्र भित्रै रक्तस्राब हुनु कहिलेकाही शरिर भित्रबाट रगत बग्दै कान नाक मुख गुद्वद्वार जस्ता प्राकृतिक छिद्रहरुबाट चुहिनु र कतिपय अवस्थामा भित्र भित्रै रक्तस्राव घायतेलाई सहन नसक्ने गरी दुखाई हुन्छ तर बाहिरबाट रक्तस्राव भएको नदेखिन सक्छ ।

लक्षणहरु :

- नाक वा मुखबाट रगत बाहिर आउनु ।
- कानबाट रगत बाहिर आउनु ।
- दिशामा रगत बाहिर आउनु 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 अगाडी झुकेर बस्नका लागी भन्ने र साथै रगत ननिल्न भन्नु होस् ।
- रगत बगेको व्यक्तिलाई बुढी औंला तथा अन्य औंलाले नाक थिच्न, अगाडी झुक्न र मुखबाट सास फेर्नका लागि भन्नु होस् । १० मिनेटसम्म यसो गर्नका लागी उक्त ब्यक्तिलाई मद्दत गर्नु होस ।
- नाकबाट सास न तान्न तथा हाच्छिउ न गर्न भन्नु होस ।
- ३० मिनेट पछी पनि रक्तस्राब नरोकिएमा उक्त ब्यक्तिलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा पठाउनुहोस ।

कानबाट रगत बगिराखेको छ भने :

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

घाउहरु :

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 भँचाई पनि छ भने यसो गर्नु हुन्न ।
- घाउको वरिपरिको लुगा घाइतेलाई दुःख नपर्ने गरी काटी दिनु पर्छ, अथवा फुकाली दिनुपर्छ ।

- घाउमा रगतको पाप्रा जम्न गएमा निकाल्ने प्रयास गरिनु हुदैन ।
- बाह्य बस्तु घाउमा टाँसिएको भए निकालनु पर्छ तर निकाल्न कठीन भए त्यसै छोडिदिनु पर्छ ।
- काटेको घाउ सफागर्ने र भएका फोहरलाई सफा पानी तथा साबुन पानीले बिस्तारै धुने ।
- सफा प्याडले ढाकी पट्टी लगाउनु होस् । र घाइतेलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा जाने सल्लाह दिनुहोस् वा लैजानु होस् ।
- अलिकति खोस्रिएको छ भने सफा गरेर सुकाउन खुल्ला छोडने आवश्यक परेमा सानो पट्टी लगाउनु होस् ।

कृतिम श्वास क्रिया :

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

होल्गर निल्सनको तरीका :

- दुबै पातालाई हत्केलाले थिचोर १-२ गन्नु पर्छ ।
- ३ गन्दा उपचारको हात बिस्तारै घाइतेको काखी मुनी भई उसको दुबै कुइना समाउन जानु पर्छ ।
- ४ गन्दा उपचारकले घाइतेको काखी मुनी भई फेरी उसको पातामा पुगिसकेको हुनुपर्छ ।
- उपचारकले एकचोटी श्वास क्रिया दिदा ६ सेकेण्ड लागेको हुनुपर्छ । तथा एक मिनेटमा १० चोटी कृतिम श्वास क्रिया दिन सकिन्छ ।
- जब सम्म डाक्टरी सहायता प्राप्त हुन सक्दैन तब सम्म कृतिम श्वास क्रिया दिइरहनु पर्छ ।
- ५ वर्ष माथिका केटाकेटीहरुलाई कृत्रिम श्वास क्रिया दिदा हत्केला नलगाई औंलाहरुले मात्र पाता थिचे पुग्छ र धेरै बल प्रयोग गर्नु हुन्न ।
- ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरुलाई यो क्रिया दिदा बुढी औंलाले मात्र पाता थिचे पुग्छ र कुइनाको सट्टा कुम उठाईदिए हुन्छ ।

सेफरको तरीका :

- उपचारक घाइतेको कम्मरको एकाट्टी दुबै घुँडा टेकी बस्नु पर्छ । उपचारकको टाउको घाइतेको टाउको पट्टी फर्केको हुनुपर्छ ।
- उपचारकको कुइना खुम्चेको हुनु हुन्न र यस अवस्थामा उपचारकको दुबे हत्केलाले घाइतेको कम्मरको माथी दुबै पट्टी हाड नभएको स्थानमा दबाउनु पर्छ, यसो गर्दा हत्केलाले पेटको दुबै पट्टी थिचिएको हुनु पर्दछ र हातका औंलाहरु जमीन तीर फर्केका हुनुपर्छ ।
- कृत्रिम श्वास-क्रिया शुरु गर्नु अघि उपचारकको घुँडा खुम्चिएका र कुइना सीधा अवस्थामा हुनुपर्दछ ।
- यस अवस्थामा उपचारकले विशेष चाप नदिई हत्केलाले घाइतेको पेटको दुबै पट्टी थिच्नु पर्छ ।
- उपचारकले कृत्रिम श्वास-क्रिया डाक्टरी सेवा उपलब्ध नभए सम्म दिइरहनु पर्छ ।
- शेफरको तरिकाद्वारा घाइतेलाई १ मिनेटमा कृत्रिम श्वासक्रिया १२ पटक सम्म दिन सकिन्छ ।

मुखामुख कृत्रिम श्वास-क्रिया दिने तरिका :

- घाइतेलाई उत्तानो पारेर सुताउनुहोस् ।
- उपचारक घाइतेको टाउकोको बाँयापट्टी गरेर घुँडा टेक्नुपर्छ ।
- टाउकोलाई एकापट्टी फर्काएर मुख खोली नाक र मुखमा रहेको फोहोर निकाली श्वास नली खुल्ला राख्नु पर्छ । यी सबै कार्य उपचारकले २-३ सकेण्ड भित्र गरि सक्नु पर्छ ।
- श्वास नली खोल्नुहोस्, टाउकोपछाडी तीर ढलकाउने र तल्लो च्यापु समातेर उचाल्नु होस् ।
- निधार थिचेको हातका बुढी औला र जेठी औंला 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 त्यस पछी आफ्नो मुख हटाए हुन्छ ।
- यस प्रकारको प्रकृया हरेक ५ सेकेण्डमा एक पटक दोहोऱ्याउनु होस् ।

संकटाभिमुख (Vulnerability):

संकटाभिमुखताको परिचय

संकटाभिमुखता भन्नाले सामाजिक संरचना, सेवाका साधनहरु वा भौगोलिक क्षेत्र बिग्रने, अवरुद्धहुने कुराको अनुमानित विनासको मात्रालाई बुझिन्छ । जुन निश्चित खतराको असर, वस्तुको निर्माण, प्रकृति, तथा निकटताको साथै खतरायुक्त क्षेत्र समेतको लेखाजोखा समेतलाई बुझाउदछ ।

इन्जिनियरिङ्ग उद्देश्यमा संकटाभिमुख भन्नाले कुनै खतराको (खतरापूर्ण) क्षेत्रमा प्रकोपले कुनै निश्चित तत्व वा तत्व समुहमा ल्याउने विनासको मात्रालाई सम्झिन्छ ।

संकटाभिमुखता भनेको के हो ?

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

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

संकटाभिमुखता विश्लेषण किन ?

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

संकटाभिमुखतालाई तलका तीन शीर्षकमा राखेर हेर्न सकिन्छ :

- **भौतिक/सामग्रीगत संकटाभिमुखता :**

  संकटाभिमुखताको एक पक्ष भौतिक र सामग्रीगत पक्ष पनि हो । जो मानिसहरुको थोरै भौतिक साधन हुन्छ तिनीहरु धनीको दाँजोमा प्रकोपबाट बढी दुःख पाउँछन् । झन् त्यसमाथि गरीब हुनेहरुको जमीन अत्यन्त थोरै हुन्छ । यी तत्वहरुले तिनीहरुलाई बढी संकटाभिमुख बनाउँछ । यसको अर्थ आर्थिक दृष्टिकोणले सम्पन्न व्यक्ति भन्दा यस्ता व्यक्तिहरुमाथि प्रकोपले प्रभाव पारेमा बाँच्न मुस्कील हुन्छ ।

- **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 व्यक्तिहरु संगठीत र एकत्रित रहेका वर्ग भन्दा प्रकोपबाट बढी पीडित हुन्छन् । सामाजिक र संस्थागत क्षेत्रमा कमजोरीका कारणले पनि धेरै प्रकोपहरुलाई निम्त्याउँछ । उदाहरणको लागि समाजमा एक आपस बीचको गहिरो विभाजनले द्वन्द्व र युद्धलाई निम्त्याउँछ ।

- **धारणगत/उत्प्रेरणागत संकटाभिमुखता :**

  अन्त्यमा, अनुभवले के कुरा देखाएको छ भने परिवर्तनलाई प्रभाव पार्ने क्षमता कम वा आशा हराएकाहरु कुनै प्रकोपवाट पीडित भइसकेपछि तिनीहरुको सामना गर्ने क्षमता धेरै नै ह्रास भइसेकेको हुन्छ । यसका विपरित परिवर्तनलाई प्रभाव पार्ने क्षमता भएका व्यक्ति र आशावादी मान्छेहरु प्रकोपवाट पीडित अवस्थादेखि आफूलाई चाहेको अवस्थासम्म पुऱ्याउन सक्षम हुन्छन् ।

त्यसै गरेर व्यक्तिको क्षमतालाई पनि निम्न लिखित तीन शिर्षकमा हेर्न सकिन्छ :

- **भौतिक क्षमता**

धेरै जसो प्रकोपहरुमा मानिसहरु भौतिक क्षतिको कारणले दुःख पाउँछन् । जे भएता पनि प्रत्येक गरीब जनताहरु जसको घरहरुलाई प्रकोपले नष्ट गरिदिएको हुन्छ अथवा जसको बालीहरु बाढीले नष्ट गरिदिएको हुन्छ उनीहरु आफ्नो घर वा खेतीबाट मुक्ति पाउँछन् । कहिले काँही तिनीहरुको खाद्यान्न जगेडा हुन्छ र कहिले आफ्नो भएको क्षतिलाई बारीमा पुनः खेती गरेर आफूँलाई नाजुक स्थितिबाट सुधार गर्छन् । केही परिवारका सदस्यहरु जसमा सीप हुन्छ यदी उनिहरु स्थानान्तरण भएमा स्थायी वा अस्थायी प्रकृतिको रोजगार पाउन सक्षम हुन्छन् ।

- **सामाजिक र संस्थागत क्षमता :**

पूर्ण रुपमा भौतिक क्षति भएता पनि मानिसहरुमा सामाजिक र संगठनात्मक क्षमता रहन्छ नै । उनीहरुमा सीप र ज्ञान, परिवार र समुदायको संगठन, नेता, निर्णय, निरुपण प्रणाली र आफ्नो जाति प्रति ममता पनि हुन्छ ।

- **धारणागत र उत्प्रेरणागत क्षमता :**

मानिसमा सकारात्मक धारणाहरु र उच्च उत्प्रेरणाहरु जस्तै बाँच्नु सम्बन्धितलाई माया गर्न, बहादुरी प्रदर्शन गर्न र एक आपसमा मद्दत गर्न इच्छुक हुन्छन् । विकासका दृष्टिले यी पनि जनताको भौतिक श्रोतको रुपमा क्षमता नै मानिन्छन् ।

संकटाभिमुखता विश्लेषण :

- **भौतिक संकटाभिमुखता**

निम्नलिखित भौतिक चिजहरुको आधारमा पनि संकटाभिमुखताको विश्लेषण गरिन्छ :

- **भवन** : यसको प्रयोग, डिजाइन, आकार, निर्माण भएको ठाँउ, प्रयोग भएका सामग्रीहरु, मर्मतको अवस्था, निर्माण पद्धति र गुणस्तर ।
- **पूर्वाधारहरु (Life lines)** : यातायात प्रणालीहरु, दूर सञ्चार व्यवस्था (आन्तरिक तथा बाह्य) सार्वजनिक उपयोगिताका सेवाहरु (पानी, बिजुली, ढल) अत्यावश्यक सार्वजनिक तथा समुदायसँग सम्बन्धित सेवाहरु (स्वास्थ्य, सार्वजनिक प्रशासन, सुरक्षा व्यवस्था आदि ।)
- **कृषि** : अत्यावश्यक प्राकृतिक साधनहरु, बाली-नाली (अन्न चक्र परिवर्तन) रुखहरु, पशुपालन, मत्स्यपालन इत्यादी ।

- **आर्थिक संकटाभिमुखताः**

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

- प्रत्यक्ष सम्भाव्य क्षति :
  - क्षति, भवन भत्किन, उपकरण औजारहरु, कच्चा पदार्थ, उत्पादन आदिको क्षति
  - सोधभर्ना लागत
  - रोजगार हीन अवस्था
  - बालीनालीको नोक्सान
  - उत्पादनका साधनहरुमा क्षति
- अप्रत्यक्ष सम्भाव्य क्षति
  - उत्पादन गुमेको असर
  - रोजगार गुमेको असर

- बचतको क्षति
- बजारको क्षति
- अबसरको कमी
- महत्वपूर्ण सेवाहरुको क्षति
- आय आर्जन गतिविधिहरुको क्षति

■ द्वितीयक असरहरु
- मुद्रा स्फिति
- ऋण ग्रस्तता
- आयमा असमानता
- श्रमिकको बसाईं सराई
- विकासात्माक लगानीमा निरासा
- प्रभावित क्षेत्रको आर्थिक एकलौटेपन

▶ **सामाजिक संकटाभिमुखता :**

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

■ जोखिम संकेत गर्ने निश्चिता सूचकहरु :
- दरिद्रता, साधनको सीमितता
- खतरा र त्यसको असर सम्बन्धमा जनचेतनाको अवस्था
- निश्चित खतरा र त्यसको परिणाम सम्बन्धमा पूर्व अनुभव

■ जनसाँख्यिक पक्ष
- कुल जनसंख्या
- जनघनत्व
- सामाजिक रुपले विपन्न अवस्थामा रहेका व्यक्तिहर जसलाई विशेष ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । जस्तै केटाकेटीहरु, अपाङ्ग व्यक्ति, मानसिक असन्तुलन भएको व्यक्ति, बुद्धहरु, महिला, विशेष गरी गर्भवतीहरु, दुर्गम र एक्लो ठाउँमा रहेका व्यक्तिहरु, मौसमी, अस्थायी रुपमा बसाईं सरेका व्यक्तिहरु ।

▶ **सामाजिक संकटाभिमुखतालाई असर गर्ने सामाजिक राजनैतिक र साँस्कृतिक तत्वहरु :**

■ शिक्षा र साक्षरताको तह
■ नेतृत्व र प्रभावकारी स्वायत्त शासन
■ राजनीतिक अवस्था, सार्वजनिक विश्वास, Integrity
■ आत्मनिर्भरताको मात्रा, सामुदायिक संगठनको योग्यताहरु
■ प्रकोपसँग सामना गर्ने व्यवहारिक, परम्परागत र सूचनामूलक संयन्त्रहरु
■ विश्वास गर्ने प्रचलनको प्रकृति, जनताहरु स्वयंको विचार र तिनीहरुको क्षमता

क्षमता (Capacity) को पहिचान गर्ने आधारहरु :

■ संगठनहरु (परम्रागत गुठी इत्यादी सहीत)
■ स्वास्थ्य चौकी, अस्पताल, आयुर्वेदिक संस्था
■ सामाजिक एकता

- स्थानीय, राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय गैर सरकारी संस्थाहरु
- समुदायसँग भएका स्रोतहरु
- पूर्वाधारहरु (बाटोघाटो, विजुली, टेलिफोन, हुलाक इत्यादि)
- जनशक्ति (तालिम प्राप्त, शिक्षित)
- वित्तिय संस्थाहरु
- गोदामहरु

संकटाभिमुखको प्रकार

साधारणतया संकटाभिमुख ३ प्रकारका हुन्छन् ।

१. भौतिक संकटाभिमुख :

भौतिक संकटाभिमुख अन्तर्गत बस्तुहरुको अवस्था, सन्निकटता, ढाँचागत तथा निर्माणको अवस्था, नियमित कृषिजन्य सम्पदा अर्न्तगत भौतिक रुख विरुवा आदीलाई सम्झनु पर्दछ ।

त्यसमा पनि विभाजन गर्नुपर्दा :

- **भवनहरु :**

  त्यसमा तिनिहरुको प्रयोग, ढाँचा (नक्सांकन), आकार निकट्ता, स्थिती, घरबनाउँदा प्रयोग गरिएका बस्तुहर, मर्मतको अवस्था, निर्माण गर्ने प्रविधि र गुणस्तरको विचार पुर्‍याउनु पर्दछ ।

- **भौतिक निर्माण :**

  भौतिक निर्माण अर्न्तगत ढाँचागत रुपमा आधाारित प्राणालीहरु तथा यस संग सम्बन्धित प्रक्रियाहरु जुन सामाजिक र आर्थिक कार्यकलाप आवश्यक हुन्छ (समुदाय र समाजको लागि) जसले वास्तविक रुपमा कहिलेकाँही जिवनस्तर तर्फ उन्मुख हुन्छ । जस्तै :

  - यातायातका साधन र आवश्यक तत्वहरु
  - दुरसञ्चार प्रणाली (आन्तरिक तथा बाह्य)
  - सार्वजनिक सेवाका साधनहरु (खानेपानी, विद्युत, ढलनिकास)
  - अत्यावश्यक सर्वाजनिक सेवा तथा सामुदायिक सेवा संग सम्बन्धित सुविधाका साधनहरु (स्वास्थ्य, सार्वजनिक प्रशासन, जरुरी तथा सुरक्षात्मक सेवा तथा सुविधाहरु, आवश्यिकिय आर्थिक संरचनाहरु आपतकालिन सार्वजनिक संरक्षण प्रणालको नाप ईत्यादी ।)

- **कृषि जन्य भैतिक संकटाभिमुख :**

  कृषि जन्य भौतिक संकटाभिमुख अर्न्तगत भौतिक सम्पदा संग सम्बन्धित तर अवसरहरुको क्षतीको सम्भावित र आवश्यकिय श्रोतहरु, बालीनाली, रुखविरुवा, वस्तुभाऊ, मत्स्यपालन आदी समेतलाई प्रासरम्भिक रुपमा विचार पुर्‍याउनु भन्ने बुझिन्छ ।

२. आर्थिक संकटाभिमुख :

आर्थिक संकटाभिमुखमा प्रत्यक्ष्य क्षेती जुन सम्भावित आर्थिक सम्पदाको गणना तथा मूल्यांकन विधीहरु, अप्रत्यक्ष क्षति अर्न्तगत सम्भावित तथा आसातित द्वितिय असरहरु, सामान्यतया पुरानो ऐतिहाँसिक तथ्यांकहरु वर्तमान

प्रकोपहरुले ल्याएको असर र परिदृष्य हो । प्रत्यक्ष प्रकोपको अनुसार कहिलेकाही कुल सम्पदाको क्षतिमा सामान्य विभाजन ल्याउन सघाउँछ । यो निश्चित रुपमा आर्थिक संकटाभिमुखको मुल्यनिर्धारण गर्न र नाप गर्ने मौका मिल्दछ । सबै पूर्ण आर्थिक संकटाभिखुताको निर्धारणमा भौतिक तथा सामाजिक संकयभिमुखको अध्ययन समावेश गरिएको हुनु पर्दछ ।

- **सम्भावित प्रत्यक्ष असरहरु :**
  - भवनको क्षति, विग्रने, बोटविरुवा, सेवाका साधनहरु, कच्चापदार्थ, र उत्पादति बस्तुहरु ।
  - मूल्यको पुनस्थापन
  - रोजगारको क्षती
  - बालीनालीको नोक्सान
  - उत्पादनका साधनहरुको नोक्सान ।
- **सम्भावित अप्रत्यक्ष असरहरु :**
  - क्षतिभएका उत्पादनको असर ।
  - अवसर गुमेको रोजगारको असर ।
  - वचत गर्न नसकिएको (बाधा भएको) असर ।
  - बजार व्यवस्थाको कमी (क्षती)
  - अवसरहरुको क्षती
  - मुख्य महत्वपूर्ण सेवाहरुको क्षती
  - आसातित प्रतिफलको आम्दानी र कमाउने क्रियाकलापहरुको नोक्सान ।
- **सहायक असरहरु :**
  - मुद्राप्रसारमा कमि ।
  - आम्दानीमा विभिन्नता (फरक)
  - कामदारहरुको बसाईसराई ।
  - राष्ट्रिय विभाजनमा पुनः विभेदिकरण ।
  - विकास कार्यमा लगानी गर्न नैरास्यता ।
  - प्रभावित क्षेत्रमा आर्थीक अवस्था घट्नु ।

३. सामाजिक संकटाभिमुख :

सामजिक संकटाभिमुखमा जोखिमको निर्धारण र ग्रहण गर्ने र उक्त जोखीम घटाउन वा जोखिमबाट बच्न मानिसहरुसंग विद्यमान क्षमताको मापनकार्य हो । सामाजिक संकटाभिमुखताको लेखाजोखा र मापन गर्न आर्थिक तथा भौतिक संकटाभिमुख भन्दा अत्यन्त कठिन कार्य हो । यद्यपी प्रयासहरुबाट उक्त समाजको तत्व (बनावट) सामाजिक क्रियाकलाप (चालचलन) जसले ठूलो भन्दा ठूलो जोखीमलाई प्रतिविम्वित गर्दछ पत्ता लगाउन सघाउ पुऱ्याउँछन् ।

- **आपतकालिन अवस्थामा जोखीमबाट बच्न सक्ने क्षमताको सुचकको आधारमा**
  - गरिबी, निश्चित साधन र श्रोतहरु (ओगटिएको) बिकल्पहरु ।
  - तात्कालिन सामाजिक तथा भौतिक वातावरण संग सम्बन्धित खतरा र असरहरु सम्बन्धि सामाजिक (सार्वजनिक) चेतनाकरणको स्तर ।
  - मुख्यतया जोखिम र त्यस्को परिणाम स्वरुप निस्कने प्रतिफल प्रति पूर्व (पहिलेको) व्यक्तिगत अनुभव ।
  -

- **मानविय अवधारणाहरु**

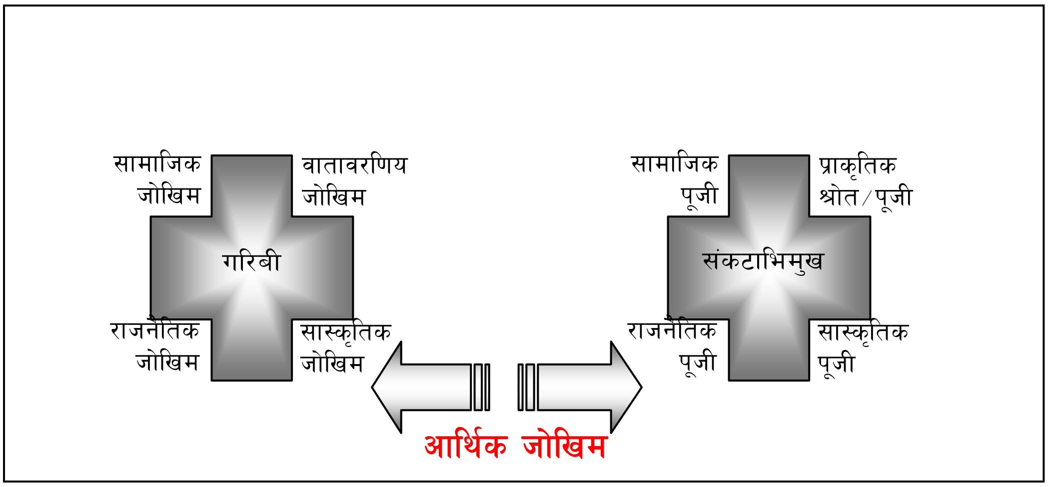
  - जम्मा जनसंख्या
  - केन्द्रित जनघनत्व
  - मानविय भेद्भाव, सामाजिक रुपमा पिछडिएको समुहका मानिसहरु जुन अत्यन्त ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने अवस्थाका हुन्छन् ।
    जस अर्न्तगत :
    क) केटाकेटी
    ख) शारिरिक, मानसिक रुपमा असक्त मानिसहरु ।
    ग) विधुवा तथा विदुर
    घ) जेष्ठ नागरिकहरु
    ङ) महिलाहरु विशेषगरि गर्भेणी तथा सुत्केरी अवस्था ।
    च) दुर्गम अप्ठेरो ठाउँमा बसेका समुहहरु र पिछडिएका मानिसहरु ।
    छ) मौसम अनुसार, अस्थाई रुपमा बसाई सराई गर्ने मान्छेहरु ।
  - सामाजिक संकटाभिमुखलाई असर गर्ने सामाजिक राजनैतिक तथा सांस्कृतिक विशेष्ताहरु (कारणहरु)
    क) शैक्षिक तथा साक्षरता स्तर ।
    ख) नेतृत्व तथा प्रभावकारी संयुक्त सरकारी निकायहरु ।
    ग) राजनैतिक सक्षमता, एकरुपता र सार्वजनिक सुरक्षा ।
    घ) आत्मनिर्भरताको क्षेत्र तथा सामुदायिक संगठनको सक्षमता ।
    ङ) स्थानिय रुपमा काम गर्दै आएका संस्थाहरुसँग सहयोग गर्ने । लिन अभ्यास भएका र सुचित भएका ।
    च) आफुले आफ्नो क्षमतालाई पहिचान गर्ने र आफुलाई विस्वास गर्ने तौरतरिका वा प्रकृति ।

- **सक्षमताहरु :**

  संकटाभिमुखको विश्लेषण गर्ने काम गर्दा प्रकोपको असर कमगर्न वा असरबाट बच्न र सरुवा गर्ने क्षमताको बृद्धि गर्न योगदान पुऱ्याउने सकारात्मक विशेषताहरु विशेष टिप्पणीको रुपमा लिनु पर्दछ ।

संकटाभिमुख विश्लेषण गर्दा विचार पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरु :

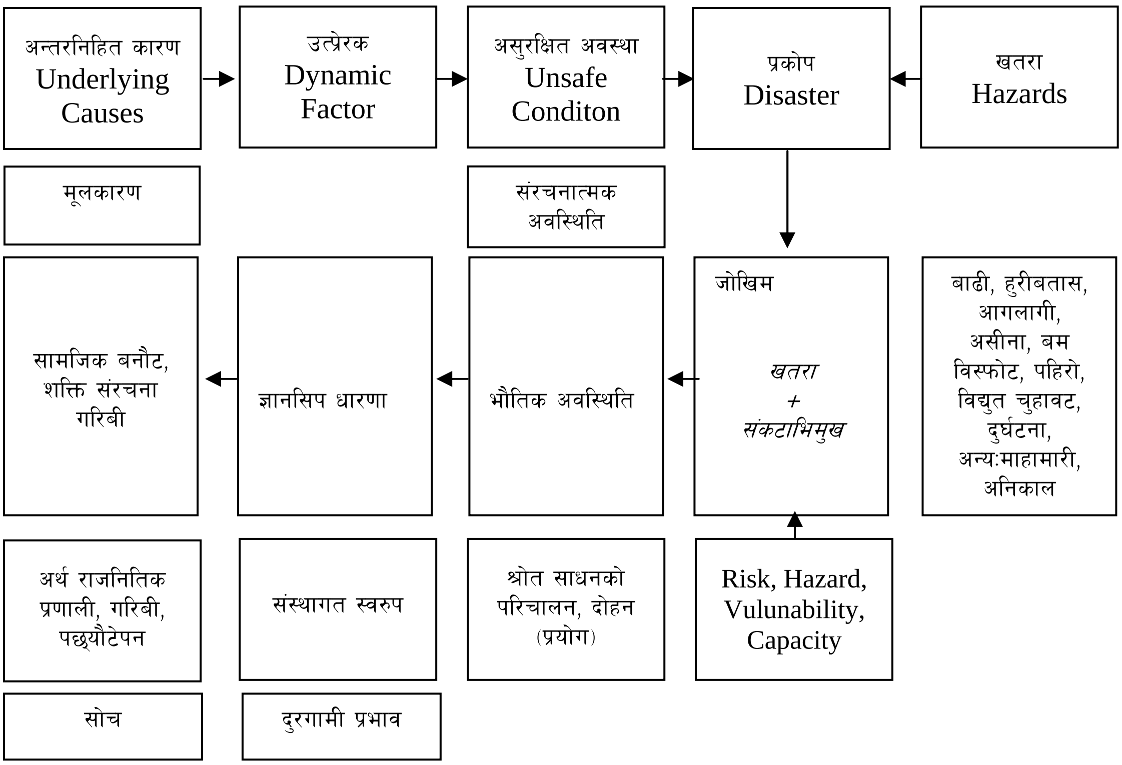
- क्षतीको मात्रा र असरलाई मध्यनजर गर्नुपर्दछ ।
- मुख्य तत्वहरु केन्द्रित विश्लेषणात्मक श्रोतहरुमा आपतकालिन अथवा महत्वपुर्ण वुस्तहरु माथी मुख्य ध्यान दिइनु पर्दछ । जस्मा:
  - मान्छेहरु, सम्बन्धित जनसंख्या
  - जिवनस्तर
  - आर्थिक क्रियाकलाप र श्रोतहरु
  - विकास कार्यसँग संवन्धित महत्वपुर्ण क्षेत्र
  - उत्पादन गर्न सकिने सुविधाहरु ।
- सामाजिक र आर्थिक पक्षसँग संवन्धित तथ्यहरु जस्ले त्यस्को निर्धारण गर्दछ । त्यसलाई अति आवश्यक विचारणिय कुरा हो ।

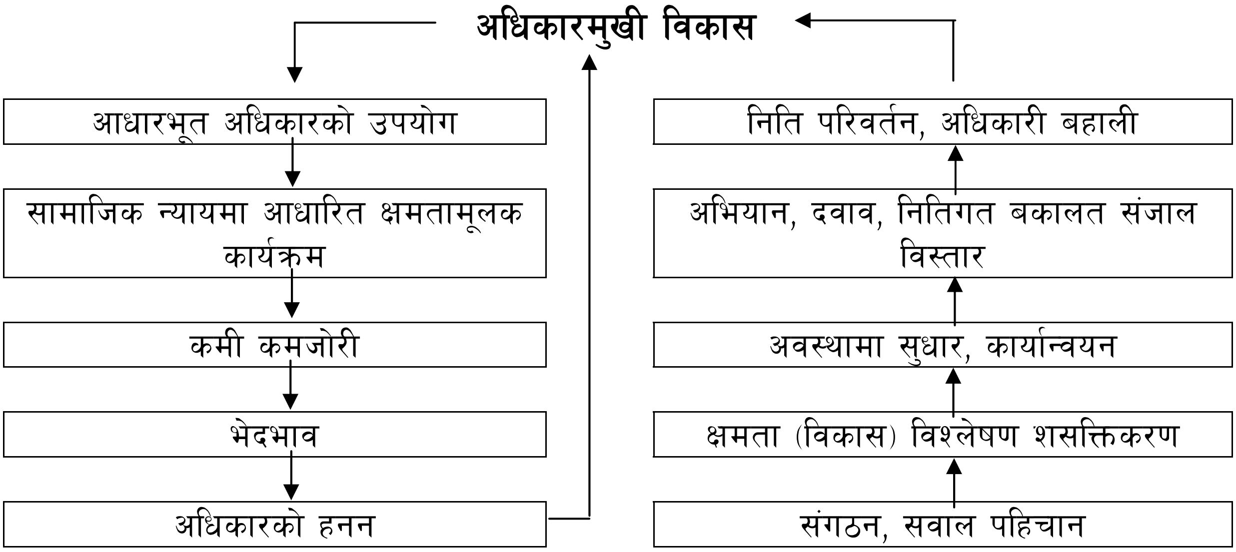


संकटाभिमुखता र प्रकोप बढ्दै जाने अवस्थाका कारणहरुः

- सिमित सम्पति/पूजी आधार
- कानून द्वारा सुरक्षामा अप्रयाप्तता
- सेवा सुविधाको भागमा आवाज नपुग्नु
- भ्रंष्टाचार, भेदभाव र टाठाबाठाबाट पिडीत हुनु
- सेवा सुविधाको घट्दो क्रम
- द्वन्द्वमा पर्नु अर्थात् जोखिमको मुखमा पर्नु र क्षमता कम हुनु

संकटाभिमुखताको अवस्था (Pression and Release Model)





उत्पादक साधन र श्रोतमा पहुँच र नियन्त्रणको आधारमा गरीबी निवारणको प्रयास

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

जोखिमका क्षेत्रहरु :

भौतिक क्षति : भवन, सडक, पुलपुलेसा, सेवा केन्द्र, कृषि भुमि, विद्यालय आवास,
सामाजिक क्षति/अप्ठ्यारा : संकटाभिमुख समुह वर्ग (महिला, दलित, बालबालिका, जनता) स्थानिय संस्था र एकाइ,, परिवारिक संकट, जीविकोपार्जन विहिनता, विस्थापन
आर्थिक क्षति : प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष देखिने क्षतिहरु

क्षतिको सुचकहरु :

संकटाभिमुखता मुल्यांकनका लागि आवश्यक सुचना

- मौसमी तथा बर्षा अभिलेख (बाढीका लागि)
- खतरा (नदि/बाढी) को इतिहास - विगतको प्रभाव
- खतराको बजेट
- खतराकोआसपासको संरचना/ समुहमा संस्थाहरु
- उपलब्ध पूर्वतयारीको अवस्था/योजना

योजना तर्जुमा :

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

समन्वय गर्ने :

- सरकारी निकाय र गैर सरकारी संस्थाबीच कार्यगत समन्वय गर्ने
- क्षेत्रिय, राष्ट्रिय र स्थानिय मञ्च र संजाल आदी मार्फत प्रकोप व्यवस्थापन र पानीको व्यवस्थापनको लागि विभिन्न किसिमका जनवकालत संचालन गर्ने
- क्षेत्रिय र राष्ट्रिय स्तरमा संचार र संचार माध्यम मार्फतको संजाल प्रर्वधन गर्ने ।

क्षमता अभिवृद्धि तथा संगठन विस्तार गर्न सहयोग गर्ने :

- प्रकोपलाई दिगो रुपमा व्यवस्थापन गर्न उचित निति, नियम निर्माणको लागि बहस, पैरबी र जनवकालत गर्ने ।
- संचार माध्यमलाई उप्रेरणा गर्ने
- जनचेतना र जनपरिचालन गराउने
- जिविकोपार्जन कार्यक्रममा सहयोग पुर्‍याउने ।
- द्वन्द्व व्यवस्थापनमा सहयोग पुर्‍याउने ।
- संस्थाभित्र प्रकोप व्यवस्थापनको जिम्मेवार सर्म्पक व्यक्तिको चयन गर्ने ।

जनवकालत सँग सम्बन्धित कार्य गर्ने :

- प्रकोप सम्बन्धि मुद्धाको पहिचान र प्रवाह
- प्रकोप व्यवस्थापनलाई सामाजिक विकासको एकिकृतरुपमा समावेश गरिनु पर्ने
- प्रकोप सम्बन्धि सूचना तथा विषय वस्तुलाई नियमति रुपमा जनमानसमा प्रचार प्रसार एंव जानकारी गराई राख्नु पर्ने नकि प्रकोपको समयमा मात्र ।
- स्थानिय, जिल्ला, क्षेत्रिय, र राष्ट्रिय स्तरमा दवाव समुहको रुपमा भूमिका निर्वाह गर्ने ।
- उचित प्रकोप व्यवस्थापनको लागि उचित निति नियम र कार्यान्वयनको लागि बहस पैरवी गर्ने ।

खतराको परिभाषा (HAZARD):

खतरा त्यस्तो अचानक तथा अति वाह्य चरम सिमा प्राप्त मानवजन्य तथा प्रकृतिजन्य द्घटना हो, जसको विस्तार तथा फैलावले मानवजीवन, सम्पति तथा दैनिक जनजीवनमा प्रतिकुल असर पारी प्रकोपको कारकतत्व बन्दछ ।

खतराको प्रकार :

- **भौगोलिक खतरा** : भू-कम्प, सामुद्रिक छाल, ज्वालामुखी र पहिरो ।
- **मौसमी खतरा** : अधिवेरी, बाढी र खडेरी ।
- **वातावरणिय खतरा** : वातावरणिय प्रदुषण, वनफँडानी, मरुभुमिकरण र किराहरुको प्रकोप ।
- **महामारी**
- **औद्योगिक दुर्घटना**

खतरा निर्धारण गर्ने आधारहरु :

- Damaging Charesticts- नोक्सान गर्ने विषेशता
- Fore Warning-पूर्व चेतावनी
- Speed of Impact- असरको गति
- Cause-कारण
- Impact Duration-असरको अवधि
- History-ईतिहास
- Predictability- भविष्यवाणी
- Probability- संम्भाव्यता
- Controbality- नियन्त्रण
- Growth- बढ्ने/हुर्कने

प्रकोप र विकास (Disaster and Development)

अर्थ

विकास= परिवर्तन, प्रौढता, उन्नति र प्रगति

परिभाषा :

"विकास भनेको समाज र राष्ट्रमा अटुट रुपले विस्तारै विस्तारै भईरहने परिवर्तन हो । अहिलेको भन्दा सकारात्मक, फरक, राम्रो र फेरिएको अवस्थामा पुग्नुलाई विकास भनिन्छ । "

“विकास भनेको बृद्धि र सामाजिक हेरफेर हो । अर्को शब्दमा भन विकास योजना बद्ध बृद्धि हो । यसले समाजको भलो गर्दै परिवर्तनको बाटो ठम्याउँछ । त्यति मात्र होइन यसले त धेरै पछि सम्मको बाटो ठम्याउने काम गर्दछ । ”

त्यस्तै :

प्रकोप भनेको बेलाबेलामा पर्न जाने विनासकारी घट्ना हो । यसबाट धेरै धनजन र विकास जगहरु तहसनहस हुन्छन् । मानिसहरुको जीवन अकस्मात खलबलिन पुग्छ । अनि चारैतिर कोलाहल र हाहाकार छाउँछन् । प्रकोपले बर्षौंसम्म पसिना र धन लागएर बनाएको विकास गतिविधिलाई छिनभरमा तहस नहस पार्न सक्छ ।

प्रकोप र विकास बीचको सम्बन्ध :

--	प्रकोपले विकासलाई पछाडि धकेल्छ	विकासले संकटाभिमुखमा कमी ल्याउँछ	++
+-	विकासले संकटाभिमुखमा बृद्धी ल्याउँछ	प्रकोपले विकासको मौका प्रदान गर्दछ	-+

१. प्रकोपले विकासलाई पछाडी धकेल्छ :

वर्षौं सम्म धन, जन र पसिना बगाएर गरेको विकासलाई प्रकोपका घटनाहरुले छिनभर मै तहस नहस पारेर उदाहरणहरु हाम्रो देशमा धेरै पाइन्छन् । यसो हुँदा विकास प्रक्रिया अगाडि नबढेर पछाडि धकेलिन्छ । जस्तो : २०३० सालमा भएको सिँहदरवारमा आगलागी, २०५० सालमा आएको बाढीले गरेको धनजनको व्यापक क्षतिलाई उदाहरणको रुपमा लिन सकिन्छ ।

२. प्रकोपले विकासको मौका प्रदान गर्दछ :

एकपटक प्रकोप घटनाहरु घटेर भौतिक पूर्वाधार, जनजीवन र धनसम्पत्तिको हानी नोक्सानी गरिसकेपछि मानिसहर प्रकोपको असरलाई कसरी कामगर्ने भन्ने जस्ता कुराहरु सोच्न बाध्य हुन्छन् । जस्तै : नयाँ घर बनाउँदा बलिया खालको बनाउने, विकास निर्माणका कामहरु गर्दा प्रकोपलाई ध्यानमा राखेर शुरु गर्ने, पहिरो जाने ठाउँमा वा नाङ्गा पाखाहरुमा वृक्षारोपण गर्ने आदि कुराहरुलाई लिन सकिन्छ ।

३. विकासले संकटाभिमुखमा बृद्धि गर्दछ :

ढंग नपुर्‍याई गरेको विकास वा विकास गर्दा वातावरणलाई ध्यान नदिई गरेको रहेछ भने त्यसले पछि गएर दुःख दिन सक्छ । अर्को तिर विकास निर्माणका कामहरु गर्दा हचुवाको प्रकारले गरियो भने वा त्यसका राम्रा र नराम्रा पक्षहरुको विश्लेषण गरिएन भने त्यस्ता विकासका पूर्वाधारले भविष्यमा गएर संकटाभिमुखमा वृद्धि गर्दछ । उदाहरणको रुपमा विकासका पूर्वाधारहरुको कुनै एबिललष्लन नै नगरी विकास गरिएका शहरी क्षेत्रलाई लिन सकिन्छ ।

४. विकासले संकटाभिमुखमा पनि कमी ल्याउँछ :

यदि विकास निर्माणका कामहरु गर्दा राम्रो किसिमले सञ्चालन गरिएका छन् र भविष्यका लागि विकासका आधारभूत कुराहरु तयार गरिएका छन् भने त्याहाँका विकासका जगहरु र जनजीवन संकटमा फस्नवाट

जोगिन्छ । यसको उदाहरणको रुपमा भवन सहिंता उल्लेख गरिएका नियम कानूनहरुलाई पुरा गरि निर्माण गरिएका भवनहरुलाई लिन सकिन्छ ।

४. प्रकोपले कसरी विकासलाई तहस नहस पार्दछ ?

- श्रोतहरुको नोक्सानी
- कार्यक्रममा बाधा पारेर
- लगानी गर्ने वातावरणमा प्रभाव
- अनौपचारिक क्षेत्रमा प्रभाव
- राजनैतिक अस्थिरता

५. विकास कसरी प्रकोपको कारण बन्दछ ?

- उद्योग/रासायनिक उद्योगको निर्माण
- सडक निर्माण
- जलविद्युत आयोजनाको निर्माण

प्रभावकारी उद्धारका लागी आवश्यक तत्वहरु :

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

उद्दार कार्य संञ्चालनमा समस्याका केही क्षेत्रहरु

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

- जीउधनको बचावट
- पीडितको सेवा तथा उपचार
- बस्तीखाली तथा अस्थायी आवास
- खाद्यान्न तथा पानी
- सुरक्षा, सञ्चार तथा समन्वय
- पुनः स्थापन तथा पुनः निर्माण आदी

CBDP कार्यक्रममा NGO, INGO को भूमिका

गैह्र सरकारी संस्थाका भूमिकाहरु फरक, फरक र घटी बढी हुने भएतापनि ऋद्यम्ए कार्यक्रम कार्यन्वयनमा निम्न आधारबाट हेर्न सकिन्छ ।

- स्थानीय समुदायलाई प्रकोप र त्यसका असरबाट हुन सक्ने क्षतिलाई लेखाजोखा गराउँदै त्यसबाट बच्न वा बचाउन पूर्वतयारीमा रहन जनचेतना अभिबृद्धि गर्नु ।
- प्रकोप व्यवस्थापनका आधारभूत ज्ञान दिनु ।
- समुदायको दैवी प्रकोप खतरा र संकटाभिमुख क्षेत्र व्यक्तिहरुको पहिचान तथा विश्लेषण गर्न मद्दत गर्नु ।
- प्रकोपलाई सामना गर्ने क्षमताको मुल्याङ्कन गर्न सघाउ पुऱ्याउने ।
- समुदायको आफ्नो पूर्वतयारी योजना बनाउन सघाउ पुऱ्याउने ।
- सम्भाव्य प्राविधिक सामाग्री तथा आर्थिक सहयोग उपलब्ध गर्नु ।
- समुदायलाई कार्यमुलक प्रशिक्षण दिनु ।
- समुदायको आफ्नो प्रकोप पूर्वतयारी कार्यक्रमलाई नियमित दिगो बनाउन संस्थागत विकास गर्न सघाउ पुऱ्याउनु ।
- समुदायको पूर्वतयारीलाई अनुगमन तथा पृष्टपोषण गर्नु ।
- विभिन्न गतिविधिको विकास, विस्तारमा, अध्ययन मूल्याङ्कन गर्नमा सघाउ पुऱ्याउनु ।
- सरकारी निकाय संग ऋद्यम्ए कार्यक्रम लागु गर्न समन्वय गर्ने आदि ।

CBDP कार्यक्रममा सरकारको भूमिका :

कुनै पनि प्रकोप व्यवस्थापनको कार्य गर्न प्रमुख दायित्व सरकारको हुन्छ, चाहे त्यो उद्धार तथा राहत पुऱ्याउन होस् वा ऋद्यम्ए कार्यक्रमका लागि होस् । सरकार भन्नाले स्थानिय स्तरमा सरकारका विभिन्न निकायहरु बुझिन्छ । जस्तै : गा.वि.स., पुलिस चौकि, हेल्थ पोष्ट आदि ।

- स्थानिय समुदायलाई प्रकोपबाट हुने खतरा, असर र त्यसको रोकथामका लागि उत्प्रेरित गर्नु ।
- स्थानिय समुदायले सञ्चालन गर्ने दैवी प्रकोप पूर्व तयारीका गतिविधिहरुमा सघाउ पुऱ्याउनु ।
- स्थानिय गैह्रसरकारी संघ संस्थाहरुलाई CBDP कार्यक्रम सञ्चालनमा प्रोत्साहन गर्नु ।
- ऋद्यम्ए कार्यक्रम अनुमोदन, कार्यन्वयन तथा यसलाई दिगोपन दिन सघाउ पुऱ्याउनु ।
- स्थानिय श्रोतसाधन र जनशक्ति जुटाउन मुद्दत गर्नु सम्पर्क राखी आवश्यक सहयोगको व्यवस्था र जानकारी दिने ।
- समुदायको प्रकोप पूर्वतयारी कार्यक्रम सञ्चालनमा राम्रो वातावरण तयार पार्नु ।
- शान्ति सुरक्षा कायम गर्नु आदि ।

उद्दार कार्य संञ्चालनमा समस्याका केही क्षेत्र

प्रकोपको समय तथा त्यसभन्दा पछि पनि सुरक्षा तथा सेवाका गतिविधिहरु संञ्चालन गर्नु अघि गरिरहेको समय र त्यसभन्दापछि पनि विभिन्न समस्याहरु निस्किरहन्छन्, देखा पर्दछन् । यसले गर्दा उद्धारका कार्यक्रमहरुको प्रभावकारितामा ह्रास आउन सक्छ । त्यसरी आउन सक्ने समस्याहरु यसप्रकार छन् :

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