

विपद्को लागि पूर्वतयारी



लेखक - इसाबेल कार्टर



स्थानीय भाषा श्रोत साधनमा सामेदारी
पिलर्स निर्देशिका

tearfund

Preparing for Disaster: A PILLARS Guide

PILLARS: Partnership in Local Language Resources

by Isabel Carter

बाट नेपालीमा अनुवाद

चित्र: रड मिल

मूल डिजाईन: विङ्गफिङ्गर

नेपाली अनुवाद: बी.पी. खनाल

भाषा सम्पादन र शुद्धाशुद्धी जाँच: प्रदिप भा

© टियरफण्ड २००२ र यू.एम.एन. २०१३

ISBN: 978-9937-8770-1-5

टियरफण्ड राहात र विकासको क्षेत्रमा काम गर्ने एक ख्रिष्टियन संस्था हो, यसले विश्वभर चरम आवश्यकतामा रहेका समुदायमा सहयोग र आशा जगाउन यू.एम.एन. जस्ता साझेदार संस्थाहरु संग काम गर्दछ ।

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, UK.

Tel: +44 20 89779144

Email: pillars@tearfund.org

यो प्रकाशनको डिजिटल प्रति टियरफण्ड अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षा क्षेत्र को वेबसाईट www.tearfund.org/tilz बाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।

विपद्को लागि पूर्वतयारी

पिलर्स निर्देशिका

पिलर्स निर्देशिकाको परिचय

यो निर्देशिका सा-सानो समूहमा हुने छलफलका लागि तयार पारिएको हो । आफू संलग्न भएको सानो समूहमा छलफल चलाउन सक्ने कोही एक वा दुईजना साक्षर मानिसहरूले यसको प्रयोग गर्न सक्दछन् । यसमा विभिन्न विषयमा छलफल गर्न सघाउ पुऱ्याउने थुप्रै सामग्रीहरू दिइएका छन् र ती छुट्टाछुट्टै बसेर अथवा नियमितरूपमा भेटघाट गर्न सकिने किसानहरूको समूह, साक्षरता कक्षाका विद्यार्थीहरू वा आमा समूहका सामूहिक छलफलहरूमा प्रयोग गर्नका लागि उपयोगी छन् । यसमा दिइएको निर्देशनअनुसार, हरेकपल्ट भेला हुँदा दुईदिखि तीन पृष्ठमात्रै पढेर आइलागेको विषयमा छलफल गर्नु राम्रो हुन्छ, यसो गर्दा सो विषयमा छलफल गर्न पर्याप्त समय पुग्छ र दिइएका केही व्यवहारिक सल्लाहअनुसार काम गर्न सजिलो हुन्छ । यसका लागि छलफल चलाउने अगुवाका लागि पूर्व तालिम लिएको हुनु पर्छ भन्ने छैन ।

पिलर्स निर्देशिकाको खास लक्ष्य नै समूहका मानिसहरूमा आत्मबल बढाउनु हो, ताकि विपद्को अवस्थामा बाहिरका मानिसहरूको सहायता पर्खनुको सट्टा उनीहरू आफैँ अधिसरेर सफलतापूर्वक काम गर्न सक्ने होऊन् । यसमा स्थानीय समुदायमा भएका मानिसहरूकै ज्ञान र अनुभवमाथि थपेर सल्लाह-सुझावहरू दिइएको छ । यसरी त्यही ठाउँका फरकफरक विचारअनुसार केही गरी हेर्ने र उपयुक्त भए सबैले त्यसैको प्रयोग गर्ने अनि काम नलाग्ने भए त्यसअनुसार गर्न छाडिदिने काम हुन सकोस् ।

यस निर्देशिकाका उद्देश्यहरू

- संभावित विपद्का निमित्त तयारी हुनुपर्ने विषयमा सचेत गराउनु,
- आइलागेको विपद्को विरूद्धमा जुट्न आफूसित के कति क्षमता छ भन्ने विचार गर्दै समुदायका सबै मानिसहरू आपसमा मिलेर अझ प्रभावकारी ढङ्गले काम गर्न सघाउ पुऱ्याउँदै त्यसबाट हुन सक्ने सम्भावित क्षति कम गर्नु,
- कुनै पनि किसिमका भवितव्य, सङ्कट वा जोखिमविरूद्ध काम गर्नका लागि स्थानिय स्रोत-साधनलाई प्रयोगमा याउनु,
- आपत्कालीन स्थितिमा प्रारम्भिक कामहरू कसरी गर्नुपर्दछ भनी स्थानीय समुदायका मानिसहरूलाई सुसूचित तुल्याउनु ।

अपेक्षित उपलब्धीहरू

- सुसंगठित, गतिशील तथा प्रभावकारी स्थानीय समुदाय
- अकल्पनीय र क्षमताभन्दा बाहिरको परिस्थिति आइलाग्दा जे-जति क्षति बेहोर्नुपर्दथ्यो, त्यसका लागि अधिबाटै तयार हुनसक्दाका फाइदाहरू के के हुन् भन्ने विषयमा चेतना बढ्ने
- आपत्कालीन स्वास्थ्य सेवा, पानी वा अन्य अति आवश्यक व्यवस्थापन र सरसफाइजस्ता विषयहरूमा समुदायका मानिसहरू आफैँले केही गर्न सक्नेगरी प्रशिक्षित बन्ने
- सबै तहमा स्थानीय संघसंस्थाहरूले आपसमा मिलेर प्रभावकारिरूपमा काम गर्ने
- स्थानीय तहमा सूचना संचार गर्ने संजालको विकास
- स्थानीय प्रशासनसित आपसी सहयोगको अवस्थामा सुधार, आदि ।

आपद्वारा शब्दहरूको शब्दार्थ सूची

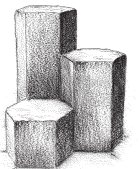
अनुकूलनता	आशा गरेका र भविष्यमा हुने परिवर्तनमा अनुकूलन हुन प्रणालीमा घुलमिल हुनु
अनुकूलित उत्थानशील विकास	सबै परियोजना बनाउँदा विकास, जलवायु तथा वातावरणीय परिवर्तन र विपद् लाई उत्थानशील भएको सुनिश्चित गर्नु
क्षमता	आशा गरिएको लक्ष्य प्राप्तिको लागि समुदाय र संस्थामा उपलब्ध सम्पूर्ण स्रोत र शक्तिहरूको मिश्रण
विपद्	संकटासन्न समुदायमा प्रकोपको असर परी मानिसको जीवनको धेरै पक्ष, जस्तै- जमिन, जीविकोपार्जनलाई नोक्सान पुऱ्याउनु, जसलाई समुदायले आफ्नै स्रोत प्रयोग गरी सामना गर्न सक्दैन ।
विपद् जोखिम न्यूनीकरण	विपद्बाट हुने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न अपनाइने कार्य । जस्तै- प्रकोप कम गर्नु, समुदायको संकटासन्नता कम गर्नु, र उनीहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्नु ।
वातावरणीय दिगोपना	भविष्यका पुस्ताको आवश्यकतालाई पूर्ति गर्ने क्षमतामा सम्भौता नगरी वर्तमानका आवश्यकताहरूलाई सम्बोधन गर्ने विकास ।
सहभागीतामूलक	सामूहिक क्रियाकलाप जसले मानिसलाई उनीहरूको दैनिक जीवनको वास्तविक औजार पक्षहरूको विश्लेषण गर्न सक्षम तुल्याउँछ ।
उत्थानशीलता	परिवर्तनको सामना गर्ने क्षमता हुनु र सुचारू रूपले कार्य संचालन गर्न सक्नु
दिगोपना	बाह्य सहयोग वा कार्यक्रमबिना परियोजनाले निरन्तर फाइदा दिइरहनु
संकटासन्नता	सामना गर्नसक्ने र भिज्न सक्ने क्षमताको स्तर
क्षमता (Capacity)	क्षमता भन्नाले व्यक्ति वा समाजमा भए गरेको ज्ञान वा सीप हो जसका कारणले प्रकोपबाट हुनसक्ने सम्भावित असरलाई स्थानीय स्तरमै निवारण गर्न वा कम गर्न सकिन्छ
भेल्ने क्षमता (Coping capacity)	उपलब्ध सीप र स्रोतको उचित परिचलन गरी विपद्को नकारात्मक प्रभावलाई सामना गर्न सक्ने क्षमतालाई भेल्ने क्षमता भनिन्छ ।
थेग्ने क्षमता (Resilience/resilient)	विपद्को अवस्थामा वा निरन्तर जोखिममा रहँदासहै पनि समाजमा हुने गरेका नियमित कार्यहरूमा अवस्थाअनुरूप परिमार्जित हुने वा हुनसक्ने प्रणालीलाई सहने वा थेग्ने क्षमता भनिन्छ ।
अल्पीकरण (Mitigation)	सचेतना वा संरचनाका माध्यमबाट प्राकृतिक वा मानव सिर्जित नकारात्मक प्रभावलाई उल्लेख्य ढङ्गले सम्बोधन गर्ने कार्य नै समन हो ।
प्रतिकार्य	उपलब्ध सीप र स्रोत परिचालन गरी विपद्को समयमा प्रकोपबाट हुने असरलाई निवारण/कम गर्न गरिने क्रियाकलाप
सङ्कट	ठूलो समस्या वा खतराको अस्थीर अवधि
प्रकोप	भयानक विनाश ल्याउने मानव निर्मित वा प्राकृतिक घटना
स्थानान्तरण योजना	घटना भएको ठाउँबाट प्रभावित मानिस वा धनलाई तत्कालै सुरक्षित स्थानमा पुऱ्याउने योजना
जोखिम	ठूलो क्षति वा दुर्घटना वा जोखिम निम्त्याउन सक्ने अवस्था
पुनर्स्थापना	तीव्रगतिमा आएको परिवर्तन वा परिवर्तित अवस्थाबाट सन्तुलित प्रकारले पुनः पहिलेकै अवस्थातिर फर्काउने प्रयास

विषय सूची

विषयहरू	पृष्ठ	छलफल
यहाँ कहिल्यै केही हुँदैन ...	४	छलफल १
विपद् कसरी हुन्छ ?	६	छलफल २
हाम्रो समुदायमा हुनसक्ने जोखिमहरू के के हुन् ?	८	छलफल ३
कोचाहिँ बढी जोखिमपूर्ण अवस्थामा रहेका छन् ?	१०	छलफल ४
बढी जोखिमपूर्ण अवस्थामा के कुरो परेको होला ?	१२	छलफल ५
समुदाय कसरी संगठित हुन्छन् ?	१४	छलफल ६
सामुदायिक नक्साङ्कन (समुदायको सही अवस्थाको जानकारी)	१६	छलफल ७
भौतिक स्रोतहरू	१८	छलफल ८
मानिसहरूको सीप विकास	२०	छलफल ९
सूचना प्रवाह गर्ने	२२	छलफल १०
समुदाय निर्माण	२४	छलफल ११
बाढी आउँदा के गर्ने ?	२६	छलफल १२
आँधी-हुरीको सामना गर्नु	२८	छलफल १३
भूकम्प आउँदा के गर्ने ?	३०	छलफल १४
आपत्कालीन भण्डारहरू	३२	छलफल १५
आकस्मिक समयमा पानी आपूर्ति	३४	छलफल १६
आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा	३६	छलफल १७
प्राथमिक उपचार	३८	छलफल १८
चोटपटक लागेमा	४०	छलफल १९
आपत्कालीन अवस्थामा सरसफाइको कुरा	४२	छलफल २०
स्थानीय प्रशासनसित मिलेर काम गर्नु	४४	छलफल २१
सचेतना कायम राख्नु	४६	छलफल २२
बाइबल अध्ययन	४८	

यहाँ कहिल्यै केही हुँदैन ...

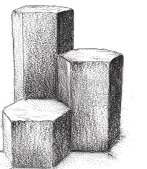
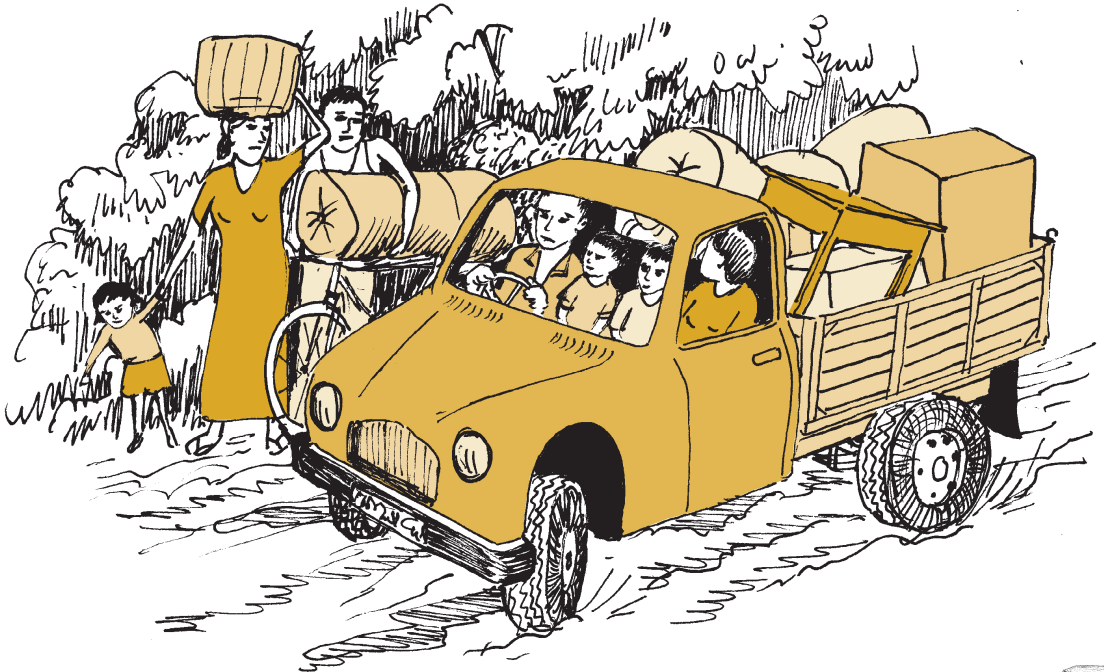
- ❑ धेरैजसो मानिसहरू दुर्घटना, विपद् वा अनिष्ट कुरो आफ्नो ठाउँमा नभएर, अन्यत्रै आइलाग्छ भन्ने ठान्दछन् । त्यस्तो विपद् आफूमाथि आइलाग्दैन भन्ने विचार धेरैको हुन्छ । यसरी मानिसहरू आफूमाथि विपद् आइलाग्दैन भन्ने सोच्दै बस्ने भएकाले पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ भन्ने कुरामा पनि खासै ध्यान दिँदैनन् ।
- ❑ तर दुःखको कुरो, मानिसमाथि विभिन्न प्रकारका विपद् आइलाग्न सक्छन् । अनि विपद्बाट कुनै पनि समुदाय सुरक्षित रहन सक्दैन । कहिलेकाहिँ त सङ्कट आइलाग्ने कुराप्रति सावधान हुनुपर्ने कुरामा ज्यादै कम वा पटकै ध्यान दिइन्छ । सामान्यतया विपद् आइलागेकै दिन वा त्यसको भोलिपल्टसम्ममा के कति जीउ-धन बचाउन सकिन्छ भन्ने कुरो बाहिरबाट उद्धारकर्मीहरू वा सरकारले चाहेको सहायता दिन आउनुभन्दा अघि नै स्थानीय समुदायकै मानिसहरूले विचार पुऱ्याएको हुनुपर्छ । धेरैजसो, आइलाग्ने विपद्को विषयमा पहिलेबाटै केही गर्ने हो भने विपद् आइलागेमा त्यसको असर ज्यादै गम्भीर हुनबाट जोगाउन सम्भव हुन्छ ।
- ❑ कति ठाउँहरूमा बाढी, हुरीबतास, खडेरीजस्ता प्रकोपहरूद्वारा प्रभावित हुने ठाउँको रूपमा चिनिन्छन् । तर यातायात दुर्घटना, आगलागी, आतङ्ककारी गतिविधि तथा द्वन्द्वजस्ता समस्याहरू कहाँ कुनबेला आइलाग्छन् भनेर पहिल्यै थाहा हुन्न । ख्याल राख्नुहोस्, धेरैजसो व्यक्ति वा समुदायका लागि जीवनमा एकपल्ट मात्रै यस्ता प्रकोपसित सामना गर्ने मौका हुनसक्दछ ।



- के तपाईं वा तपाईंको परिवारमा गम्भीर पारिवारिक सङ्कट आइलागेको छ ? त्यसबेला तपाईंको परिवारका सदस्यले गरेको कामप्रति कस्तो भावनात्मक अनुभव वा डर तपाईंमा थियो भनी बताउनुहोस् ।
- हाम्रो गाउँ वा क्षेत्रमा आइलागेको कुनै ठूलो प्रकोपको घटना हामीमध्ये कसैलाई सम्झना छ ? त्यसले के-कस्तो प्रभाव पारेको थियो ?
- त्यस घटनामा हाम्रो समुदायले कसरी काम गर्‍यो ?
- हामीमध्ये कसैले कुनै पनि घटनामा यदि ठीक प्रकारले काम नगरिएको भए उक्त घटनाले कति ठूलो विनाश ल्याउन सक्दथ्यो भनेर बताउन सक्छौं ?
- हाम्रो समुदायमा भोलि नै भयङ्कर सवारी दुर्घटना भयो, आगलागी भयो वा यस्तै ठूलो प्रकोप आइलाग्यो र धेरैजना मानिसहरू घाइते भए र जनधनको ठूलो क्षति भयो भने हामी कसरी त्यसको सामना गर्छौं होला ?
- तपाईंलाई कस्तो विपद्देखि बढ्ता डर लाग्छ ? किन ? त्यस किसिमको विपद्लाई कम विनाशकारी बनाउन वा त्यसको प्रभावलाई कम गर्न अहिल्यै केही गर्न सकिन्छ भन्ने तपाईंलाई लाग्छ ?

विपद् कसरी हुन्छ ?

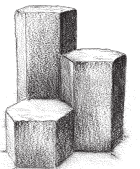
- ❑ जब मानिसहरू अचानक आइलाग्ने खतरनाक घटनाको सामना गर्न सक्दैनन्, त्यसबेला विपद्को अवस्था सृजना हुन्छ। तर यदि तिनीहरूले मिलेर सो घटनाको सामना गर्न सक्ने हो भने विपद्को अवस्था आउँदैन।
- ❑ ठूलो विनाश निम्त्याउने समस्या जहाँसुकै पनि आइलाग्न सक्छ, तापनि कति मानिसहरूले तत्कालै त्यस विपद्को सही प्रकारले सामना गर्न र आफूलाई त्यसको प्रभावबाट जोगाउन सक्दछन्। उनीहरूसित चाहिए जति रूपियाँपैसा होला, जसले गर्दा तुरुन्तै अर्को ठाउँमा सर्न सक्छन्, तिनीहरूसँग बलियो गरि बनाइएको घर वा क्षति भएका बालीनाली फेरि रोप्न प्रशस्त पैसा हुनसक्छ। प्रकोपले क्षति पुऱ्याएका बालीनाली वा धन फेरि किनेर जुटाउन सक्दछन्। उनीहरूले ठूलै प्रकोपबाट पनि हानी नपुग्ने किसिमका घरहरू बनाएका हुन सक्दछन्। तर विपद् आइलाग्दा प्राय जसो गरिब र विपन्न परिवारका मानिसहरू नै त्यस जोखिममा पर्छन्।
- ❑ तैपनि विपद्बाट सुरक्षित रहन रूपियाँपैसा भएरमात्रै पुग्दैन। अर्थात् धनी मानिसहरू विपद्बाट सधैं अलग हुन्छन् भन्ने छैन। कहिलेकाहिँ त आपसमा जुटेर काम गर्न सक्ने र एकै समुदायको रूपमा एकले अर्कोलाई सहयोग गर्ने हुँदा गरिब मानिसहरूले विपद्को सामना प्रभावकारी ढङ्गले गर्न सक्दछन्।



- तपाईंले कुन स्थितिलाई विपद् ठान्नुहुन्छ ?
- तपाईंको समुदायमा कुनै त्यस्तो समस्याको सम्भना गर्न सक्नुहुन्छ, जसको सामना गर्न समुदायको एउटा भागका मानिसहरू सफल भए, अनि अर्को भागका मानिसहरूले केही पनि गर्न सकेनन् । के कारणले गर्दा त्यस्तो फरक देखिएको होला ?
- विपद्बाट आफ्नो परिवारलाई असर पारेको तर छिमेकीहरूलाई त्यसले केही असर नपारेको घटना कसैले सम्भन सक्छ ? के कारणले गर्दा त्यस्तो फरक परेको होला ?

हाम्रो समुदायमा हुनसक्ने जोखिमहरू के के हुन् ?

- ❑ विपद् विभिन्न प्रकारका हुन्छन् र तिनले ल्याउने जोखिम र क्षति पनि फरक फरक हुन्छन् । प्रायजसो बाढी, पहिरो, आँधीबेहरी, भूकम्प, आगलागी, खडेरीजस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरू नै हामीमाथि बढी आइलाग्छन् । कहिले काहिँ यस्ता विपद्को निम्ति अधिबाटै तयारी गर्ने मौका हुन्छ, तर कतिपटक भने कुनै पूर्वसूचना बेगर नै विपद् आइलाग्छ । तापनि सबै घटनाहरू विनाशकारी हुँदैनन् । कतिले त कहिलेकाहिँ विनाशको सट्टा फाइदा नै पुऱ्याउँछन् । उदाहरणको लागि, बाढी आएर जमिन मलिलो बनाइदिन सक्छ, त्यस्तै हुरीबतासले सुख्खा जमिन भिजाउने गरी पानी पारिदिन सक्छ ।
- ❑ कति जोखिमचाहिँ मानिसकै समस्याको कारणले गर्दा व्यहोर्नुपर्ने हुन्छ । खडेरी चर्कनु, बाढी-पहिरो जानु, आदि रूख फडानीका परिणाम हुन् । बाली विनाश हुनु पनि सरकारी वा स्थानीय संस्थाहरूले सही बीउ सिफारिस नगर्नाले वा मलखादको व्यवस्था नगरिदिनाले हुनसक्छ । गरिब मानिसहरूका लागि बसोवास गर्ने राम्रो ठाउँ नभैदिँदा तिनीहरू अनुपयुक्त र जोखिमपूर्ण ठाउँहरूमा भुपडी बनाएर बस्न बाध्य हुन्छन्, जहाँ प्राकृतिक वा मानवीय कारणले आउने विपद्को जोखिम बढी हुन्छ ।
- ❑ कति जोखिमचाहिँ सामाजिक कारणले गर्दा आइलाग्छन्, जस्तै: आतङ्ककारी कृयाकलाप, भैँभगडा, युद्ध, शरणार्थी गतिविधि वा जातीय हिंसा ।
- ❑ अरू कतिखाले जोखिम भने बढीजसो स्थानीय हुन्छन्, जस्तै: आगलागी, गम्भीर प्रकारका सवारी दुर्घटना, रसायनिक पदार्थ चुहावट, हुरीबतास र बाढी-पहिरो, आदि । पर्यटकीय क्षेत्रमा परेका समुदाय अथवा विशेष चाडपर्व मनाइने समुदायहरूमा पनि अप्रत्याशित वा कल्पनै नगरिएका घटना घट्न सक्छन् ।

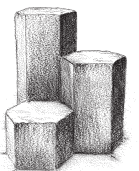


- कस्ता प्रकारका प्रकोपहरूले हाम्रो समुदायलाई बढी क्षति पुऱ्याउन सक्छन् ? के त्यसको लागि मानिसहरूलाई पहिल्यै सावधान गराउने (पूर्वसूचना दिने) सूचकहरू हामीसित छन् त ? एउटा सूची बनाउनुहोस् ।
- कस्ता परिस्थितिहरूले सामान्यतया हाम्रो समुदायमा जोखिमहरू निम्त्याउँछन् ? उदाहरणको लागि: स्याउला वा पातपतिङ्गरले घर बनाउँदा, डढेलो सल्कन सक्ने गरी सुकेका पातपतिङ्गरहरू छरिएर रहन दिँदा, अत्यधिक वर्षा हुँदा, बालीनालीमा किटाणु फैलिँदा, भिरालो ठाउँमा घर बनाउँदा, आदि ।
- यीमध्ये कुनै पनि घटना घटेमा त्यसको सामना गर्न हाम्रो स्थानीय निकाय (गाविस, नगरपालीका, प्रहरी, आदि) कत्तिको तयार र साधनयुक्त छन् ?
- यस्ता घटना घटिहाले भने हाम्रो समुदाय आफैँचाहिँ तिनको सामना गर्न कत्तिको तयार भएका छन् त ?

कोचाहिं बढी जोखिमपूर्ण अवस्थामा रहेका छन् ?

कुनै खास समूहका मानिसहरू विपद्बाट हुने असरको बढी जोखिममा रहेका छन् । उनीहरू अरू समूहभन्दा बढी जोखिमपूर्ण अवस्थामा बाँचिरहेका छन् ।

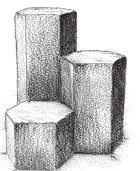
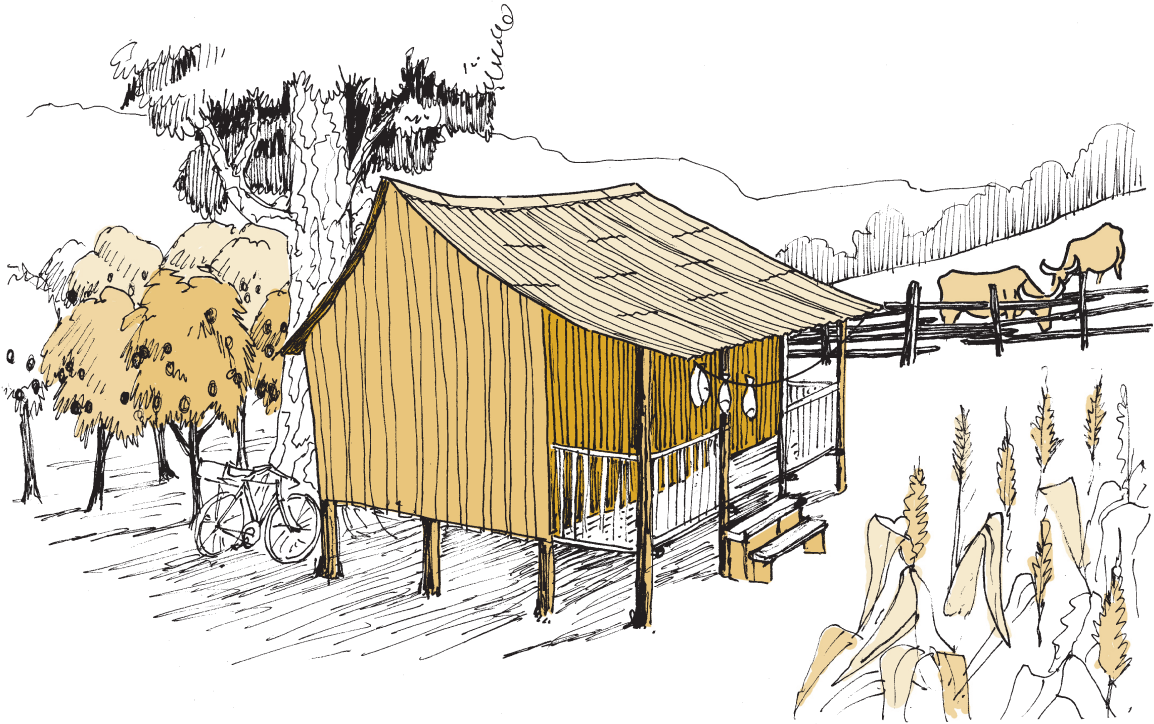
- ❑ यस समूहमा विपद्बाट तत्कालै भाग्न शारीरिकरूपमा असक्त मानिसहरू पर्दछन्, जस्तै: बृद्धबृद्धाहरू, गर्भवतीहरू, शारीरिक अस्वस्थता वा अपाङ्गता भएका मानिसहरू र साना बालक भएका आमाहरू ।
- ❑ विपद्को प्रभावबाट उम्कन गाह्रो हुने मानिसहरू पनि यस समूहमा पर्दछन्, जस्तै: ज्यादै गरिब, अशिक्षित र बालबालिकाहरू ।
- ❑ विविध कारणले आफ्नो निम्ति स्रोत जुटाउन नसक्ने मानिसहरू यस समूहमा पर्दछन्, जस्तै: उनीहरूको खेत-बारीमा कमै मात्र उब्जनी हुन्छ र जगेडा खाद्यान्न राख्न सक्दैनन् वा उनीहरूको घरमा मनगो पशुपंक्षी पालिएको हुँदैन, अथवा भर्खरै उनीहरूको परिवारको मूली वा कुनै सदस्यको मृत्यु भएको हुन्छ ।
- ❑ जात, वर्ग वा वर्ण वा अन्य कुनै कारणले समुदायबाट अलग्याइएका मानिसहरू पनि यस समूहमा पर्दछन्, जसले विपद्को समयमा वा त्यसपछि सबैबाट सहयोग पाउँदैनन् वा उपलब्ध स्रोत-साधनमा सहभागी हुने अवसरसमेत पाउँदैनन् ।



- कल्पना गरौं, हाम्रो गाउँभन्दा १ किलोमिटर मास्तिर नदी थुनेर बनाइएको एउटा अग्लो बाँध चर्किएर फुट्न लागेको छ । अबको २४ घण्टामा त्यो बाँध फुट्न सक्ने कुरा सम्बन्धित निकायले चाल पायो र बाँधभन्दा तलतिर भएको गाउँका सबै घरहरूमा तत्कालै सुरक्षित ठाउँतिर गइसक्नुपर्छ भनी प्रशासनले रेडियोबाट सूचना दिएर र सबैले सुन्नेगरि माइक फुकेर चेतावनी पनि दिइसकेको छ । त्यसबाट हाम्रो समुदायका मानिसहरू कति धेरै प्रभावित होलान् भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- सबैभन्दा छिटो र सुरक्षित प्रकारले गाउँ छाड्ने बाटो कुन होला ?
- समुदायमा भएका विभिन्न किसिमका मानिसहरूबारे विचार गर्नुहोस् । विपद् आइलाग्ने बित्तिकै र घटना घटेको निकै हप्ता वा महिनापछि पनि तिनीहरूलाई त्यसले कति असर पारेको हुन्छ ?
- सबैभन्दा बढी र गम्भीररूपमा प्रभावित हुने मानिसहरू को को हुन् ? किन ?
- सबैभन्दा बढी असर परेका मानिसहरूलाई सहायता गर्न तपाईं कसरी योजना बनाउनुहुन्छ ?
- यस कार्यमा तपाईंलाई सहायता गर्नसक्ने स्थानीय संघसंस्थाहरू कुन कुन हुन् ?

बढी जोखिमपूर्ण अवस्थामा के कुरो परेको होला ?

- विपद् आइलागेको बेला मानिसहरूको ज्यान बचाउने काम नै सबैभन्दा पहिलो प्राथमिकतामा पर्दछ । तर अरू कुराहरू पनि त्यत्तिकै जोखिममा परेका हुन्छन् । तिनमा सबैखाले धनमाल, पशुपंक्षी, अन्नपानी, बोटबिरूवा, पानीको स्रोत र तुरून्तै बेचेर पैसा कमाउन सकिने अन्य कुनै पनि चिजहरू पर्दछन्, जस्तै: औजार, माछा मार्ने चिजहरू, सवारी साधन वा इन्धन आपूर्ति, आदि ।
- हरेक मानिसका आ-आफ्नै प्राथमिकता हुन सक्छन् । त्यसकारण विपद्को समयमा वा त्यसपछि हरेकका के प्राथमिकता हुन्छन् भनी छलफल गर्नु राम्रो हुन्छ । त्यसैगरी सम्पूर्ण समुदायकै प्राथमिकतामा के कुरो पर्दछ भनी छलफल गर्नु पनि निकै लाभदायक हुन सक्दछ ।



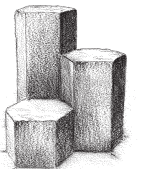
- मानिसहरूलाई दुई-दुईजना गरी विभाजन गर्नुहोस् र तलको खण्ड सुन्नेगरी पढ्नुहोस्:
 तपाईं निद्राबाट ब्युँझिदा थाहा भयो, तपाईंको घरमा त आगो सल्लिकसकेको रहेछ । पूरै छानो दन्दनी बलिरहेको रहेछ, र अब तपाईंले घरमा भएका केही कुरा पनि जोगाउने अवस्था छैन । घरमा तपाईंबाहेक अरू कोही पनि छैन । तपाईंलाई ज्यादै महत्वपूर्ण लागेका पाँचवटा चिजहरू टिपेर भाग्नका लागि तपाईंसित २-३ मिनेटमात्रै समय बाँकी छ । तपाईं के केचाहिँ टिपेर निस्कनुहुन्छ ?
- कुन कुन पाँचवटा चिज (मालसामान) हरू टिपेर घरबाट निस्कने हो भनी निश्चित गर्न सबैलाई केही समय दिनुहोस् ।
- अब सबै जोडीहरूलाई पाँचवटा मालसामानमध्ये सबभन्दा पहिला कुनचाहिँ बोकेर बाहिर निस्कनुहुन्छ भनी सोध्नुहोस् । उनीहरूले तिनै पाँचवटा चिजहरू किन रोजेका होलान् ?
- हरेक जोडीलाई आफूले रोजेका कुराहरू के के हुन् भनी अरूलाई बताउन लगाउनुहोस् ।
- उनीहरूले प्राथमिकताको सूची तयार पारेका छन् भनी प्रष्ट पार्नुहोस् । आफूसित भएका सबै धन-सम्पत्तिमध्ये मुख्य पाँचवटा उनीहरूले छानेका छन् । त्यसपछि तिनीहरूले आफ्ना मुख्य प्राथमिकता तोकनुका साथै त्यसको कारण पनि बताएका छन् ।
- मानिसहरूले आफ्ना प्रमुख प्राथमिकता के के हुन् भनी बताइसकेपछि त्यसबाट सम्पूर्ण समुदायलाई के-कति फाइदा पुग्दछ भन्ने विषयमा चर्चा गर्नुहोस् । के उनीहरूले आ-आफ्ना प्राथमिकताबारे पुनर्विचार गर्नुपर्छ ?
- यही अभ्यासलाई दोहोर्‍याएर सम्पूर्ण समुदायकै प्राथमिकता तोकने प्रयास गर्नुहोस् । अर्को अवस्था पनि यहाँ अघि सारिएको छ:
 तपाईंले भर्खरै रेडियोबाट सुन्नुभयो, हावाहुरीसहित भारी वर्षा हुनलागेको छ रे । अबको एक घण्टाभित्रै तपाईंको गाउँमा ठूलो बाढी आउँदैछ । तपाईं आफ्नो समुदायको विषयमा विचार गर्नुहोस् र सकेसम्म तत्कालै धेरैभन्दा धेरै मानिसहरूको जीवन रक्षा गर्नुका साथै धेरै धनसम्पत्ति र वस्तुभाउलाई बचाउन गर्न सकिने मुख्य पाँचवटा कामहरू के के हुन् त ? तीमध्ये कुन कामचाहिँ पहिलो प्राथमिकतामा पर्छ ?

यदि ठूलो बाढी उर्लिएर आउँदैछ भन्ने थाहा भएमा समुदायको प्राथमिकतामा के के कुरा पर्दछन् भन्ने उदाहरण तलको तालिकामा देखाइएको छ:

प्राथमिकताहरू
यातायातको साधन जुटाउने
आपत्कालीन आवासको व्यवस्था गर्ने
प्राथमिक उपचार तथा औषधीको व्यवस्था गर्ने
पिउने पानीको बन्दोबस्त गर्ने
अति आवश्यक कागजपत्रहरूको जगेर्ना गर्ने
व्यक्तिगत धनसम्पत्तिलाई जोगाउने
कन्दमूल वा अन्य खाद्यान्नको बन्दोबस्त गर्ने
छाना जोगाउने

समुदाय कसरी संगठित हुन्छन् ?

- हरेक समुदायमा निश्चित संख्यामा मानिसहरू र तिनका अगुवाहरू पनि हुन्छन् । कति अगुवाहरू आधिकारिकरूपमा छानिएका र कतिचाहिँ स्वाभाविक हुन्छन् । स्थानीय प्रशासन अथवा गैरसरकारी संस्थाबाट भरपर्दो तथ्याङ्क र आवश्यक निर्देशनसमेत प्राप्त गर्न सकिन्छ । तापनि कहिलेकाहिँ स्थानीय मानिसहरूले त्यहाँको प्रशासन वा एनजीओ प्रति खासै विश्वास गर्न नसकेको पनि पाइन्छ ।
- समुदायभित्रै पनि स-साना समूहहरू हुन्छन्, जस्तै: तत्काल जुट्ने स्वयम् सेवकहरूको समूह, दैनिक उपभोगका वस्तुहरू किनमेल वा बन्दोबस्त गर्ने सहकारी समूह, धार्मिक मानिसहरूको समूह, युवासमूह र ठूलो परिवारका सदस्यहरूको समूह, आदि । विपद् आइलागेको समयमा यस्ता धेरैजसो समूहहरूले ज्यादै प्रभावकारी ढङ्गले काम गरेको पाइएको छ ।
- समुदायमा कति मानिसहरू स्वभावैले अगुवा ठहरिएका हुन्छन् । उदाहरणको लागि स्थानीय स्कुलका शिक्षक-शिक्षिकाहरू, नर्सहरू वा स्वास्थ्यकर्मीहरू, बयोवृद्ध मानिसहरू । यिनीहरू स्वभावैले समुदायमा अगुवाको भूमिका निर्वाह गर्ने व्यक्तिहरू हुन् । तिनीहरू बुद्धिमान हुन्छन् र समुदायमा आदरणीय गनिएका हुन्छन् । खाँचो परेको बेला अथवा कुनै सरसल्लाह वा सहयोग चाहिएको बेला मानिसहरू तिनीहरूकहाँ नै पुग्छन् । विपद् आइलागेको बेला सहायता वा सल्लाह प्राप्त गर्नका लागि तिनै अगुवाहरूलाई सम्पर्क गर्न पनि सकिन्छ ।

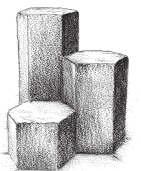


- तपाईंको समुदायमा भएका सरकारी कर्मचारी वा गैरसरकारी दुवै क्षेत्रका सबै अगुवाहरूको एउटा सूची बनाउनुहोस् । कुनै आकस्मिक अवस्थामा प्रशासनिक निकायका मानिसहरूले अभिलेख वा अप्रासङ्गिक सल्लाह दिएमा कसको निर्देशनचाहिँ मान्नुहुन्छ ?
- मानिसहरूलाई जुटाउने कामका लागि अगुवाहरूमा के-कस्तो अनुभव छ ? योजना बनाउनमा तिनीहरूको अनुभव कति होला ? विपद्को सामना गर्नमा तिनीहरूले हासिल गरेको अनुभवलाई कसरी अभि व्यापक बनाउन सकिन्छ ?
- ती अगुवाहरू सरकारी कर्मचारीहरूसित कति नजिकको सम्बन्धमा रहेका छन् ? सरकारी निकाय, मण्डली, गैरसरकारी संस्था र समुदायका उपभोक्ता समूह वा आमा समूहजस्ता विभिन्न समूहका अगुवाहरूको बीचको आपसी सम्बन्ध र सञ्चारलाई कसरी सुधार्न सकिन्छ ?
- मण्डलीहरूले आफ्ना सदस्यहरूलाई अगुवा बनेर काम गर्न वा आपत्कालीन अवस्थाका लागि तयार रहन कतिको प्रभावकारीरूपमा तालिम दिएका होलान् ? यदि छैन भने, यस कुरालाई कसरी सुधार्न सकिन्छ ?

सामुदायिक नक्साङ्कन

(समुदायको सही अवस्थाको जानकारी)

- मानिसहरूले सम्भावित विपद्को समयमा गर्नुपर्ने आवश्यक तयारीबारे थाहा पाइसकेपछि आफ्नो समुदायको सही जानकारी गराउने नक्सा उतार्न पनि उनीहरूलाई सजिलो पर्दछ। सामुदायिक नक्साङ्कनले मानिसहरूलाई आफ्नो सम्पूर्ण समुदायको सही तस्वीर हेर्न र त्यहाँ भएका कुराहरूलाई फरक ढङ्गले विचार गर्न सघाउ पुऱ्याउँछ। नक्साले कसरी एउटा चिज अर्कोसित जोडिएको हुन्छ भन्ने कुरा पनि देखाउँछ। उदाहरणको लागि, प्रायः बाढी उर्लेर आउने ठाउँमा गरिबहरूले घरहरू बनाएका छन्, अथवा धनी मानिसहरूले घरको छेवैमा इनार खनाएका छन्। विभिन्न समूहहरूले कोरेका नक्साहरूमा केही चाखलाग्दा भिन्नताहरू पाइन्छन्, जस्तै: वयस्क मानिसहरूले कोरेको नक्साभन्दा महिला वा वृद्धहरूले कोरेको नक्सामा फरक कुराहरू देखाइएको हुनसक्छ।
- सम्म परेको जमिनमा समुदायको नक्सा उतार्न सकिन्छ र गाउँमा भएका घर, गोठ वा अन्य कुराहरू कहाँकहाँ पर्दछन् भनी काठको छडी वा सिन्को, पात वा ढुङ्गा राखेर सूचित गर्न सकिन्छ। त्यस्तै ठूलो कागजको पन्नामा मोटो लेख्ने कलमको सहायताले नक्सा कोर्न पनि सकिन्छ। मानिसहरूलाई गाउँको कुन भागमा के कस्ता प्राकृतिक कुराहरू छन् भन्ने कुरा उल्लेख गर्न उत्साह दिनुपर्छ, जस्तै: नदी वा खोला कहाँ छन्, पानीको मुहान्, अग्लो जमिन, ठूला रूखहरू, आदि। त्यसैगरी स्वास्थ्य चौकी, विद्यालय, मण्डली भवन, घरहरू र सडक भएको ठाउँ कहाँ पर्छ भन्ने कुरा पनि नक्सामा उल्लेख गर्नुपर्छ। अनि कुन ठाउँ बढी जोखिमपूर्ण छ, कच्चा वा भत्किन लागेको पुल, बार नराखिएको इनार, पहिरोको जोखिममा रहेको भिरालो जमिन कहाँनेर पर्दछ भन्ने कुरा पनि सामुदायिक नक्सामा देखाउनुपर्दछ।
- नअत्तालिइकन स्वाभाविक प्रकारले काम गर्नु ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरामा सबैलाई उत्साह दिनुहोस्। हरेकले आफूलाई लागेको कुरा बताउन पाऊन्। प्रत्येक समूहले आफ्नो काम गरी सिध्याएपछि अरू समूहहरूलाई उनीहरूको नक्साबारे बताउने अवसर दिनुहोस्।



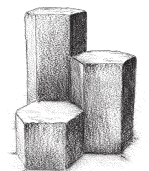
- समुदायको नक्सा उतार्नका लागि एउटा दिन तोक्नुहोस् । यो काम १० देखि २० जना मानिसहरूको समूह बनाएर गर्न लगाउने हो भने राम्ररी पूरा गर्न सकिन्छ । अलग उमेर समूह, पुरुष र स्त्रीहरूका आ-आफ्नै फरक विचार हुन सक्छन् । सबै मानिसहरूलाई अलग-अलग समूहमा मिसाएर वा छुट्टै समूह बनाएर हरेकलाई आ-आफ्नै समुदायको नक्सा उतार्न लगाउनुहोस् । उदाहरणको लागि, युवाहरू, विवाहित महिलाहरू, पुरुषहरू र बयोवृद्ध व्यक्तिहरूले आ-आफ्नै नक्सा उतार्न सक्छन् ।
- सामुदायिक नक्साङ्कन अथवा समुदायको चित्रण गर्ने कामबाट सकारात्मक परिणाम के आउला ?
- भिन्न-भिन्न उमेरका, पुरुष र महिलाहरूका छुट्टै समूहले किन फरकफरक कुराहरू नक्सामा उल्लेख गरेका होलान् त ? ती फरक बुझाइलाई कसरी समायोजन गर्न सकिन्छ ? कसको विचार वा बुझाइ सबभन्दा महत्वपूर्ण होला ?
- ती नक्सामा देखाइएका मुख्यमुख्य तथ्यहरू वा त्यसबाट निकालिएको निचोडलाई कसरी आपसमा बाँड्ने र तिनको प्रयोग गर्ने ?
- एउटै मात्र समूहले पत्ता लगाएको तथ्य नक्सामा उल्लेख भएका छन् ? ती के के हुन् ? के कारणले गर्दा कुनै समूहले चाहिँ फरक तथ्य पत्ता लगाउने सम्भावना हुन्छ ?

भौतिक स्रोतहरू

आपत्कालीन अवस्थामा आवश्यक स्रोत जुटाउने समय नै हुँदैन । सङ्कटको बेला समुदायमा तत्काल जे कुरो उपलब्ध हुन्छ, त्यसैको उपयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसघडी पानीको स्रोत वा आपूर्ति, स्वास्थ्य सेवा, खानेकुरा र ओतलाग्ने ठाउँ नै सबैभन्दा बढी आवश्यक पर्ने कुराहरू हुन् ।

समुदायको नक्सा उतार्ने काम गरिसकेपछि के-कस्ता प्राकृतिक वा भौतिक स्रोतहरू कहाँ-कसरी प्राप्त गर्न र तिनलाई कसरी सुधार्न सकिन्छ भनी विचार गर्नुहोस् ।

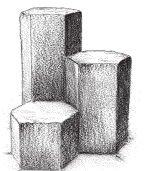
- अग्लो ठाउँमा भएको सानोतिनो पानीको मुहानलाई सुधारेर पाइपद्वारा पानी वितरण गर्ने प्रबन्ध मिलाउन सकिन्छ, अथवा पानी जमाउनका लागि ट्याङ्की बनाउने वा त्यसलाई मर्मत गर्ने काम पनि गर्न सकिन्छ । अग्लो वा सुरक्षित ठाउँमा सामुदायिक भवन भए वा गाउँको बीच भागभन्दा अलग्गै कुनै त्यस्तो घर-टहरा बनाइएको भए त्यसको मर्मत-सम्भार गरिराख्नु उचित हुन्छ । आपत्कालमा तिनै ठाउँमा शरण लिने बन्दोबस्त गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- वृक्षारोपण गर्नुका अनेकौं फाइदा छन् । परेको बेला तिनै रूखबाट स्याउला, दाउरा र टहरा बनाउने काठ समेत निकाल्न सकिन्छ । रूखले माटोलाई मजबुत बनाउने भएकोले सानोतिनो बाढीले माटो बगाउन पाउँदैन र धेरै रूखहरू भएको ठाउँमा हम्मेसी पहिरो पनि जाँदैन । आँधीहुरी र बाढी आउँदा तिनै रूखहरूको आड लिएर बँचन सकिन्छ । यदि सडकको किनारमा दुवैतिर रूखहरू रोपिएको भए जलमग्न हुनेगरी डुबानको अवस्थामा पनि सुरक्षित ठाउँतिर निस्किएर जानका लागि ती रूखहरूले बाटो पत्ता लगाउन चिन्हको रूपमा काम गर्नेछन् ।



- ❑ बाढी, हावाहुरी, आगलागी, हैजाको माहामारी, बालीनालीमाथिको प्रकोप, पशुपंक्षीमा आउने रोग वा हैजा, भूकम्प तथा युद्धजस्ता विपद्बाट तत्काल के प्रभाव पर्नसक्छ भनी विचार गर्नुहोस् । यीमध्ये कुनै पनि विपद् आइलागेमा तुरून्तै कस्तो प्रतिकार्य गर्ने वा तत्कालै तिनको सामना गर्न के के गर्नुपर्छ भनी छलफल गर्नका लागि समय तोक्नुहोस् ।
- ❑ गरिब तथा विपन्न समुदायका मानिसहरूका लागि अति थोरै स्रोत-साधन उपलब्ध होला, तर जुनसुकै समुदायमा केही न केही स्रोतहरू मौजुद हुन्छन् । तपाईंको समुदायमा के-कस्ता भौतिक वा प्राकृतिक स्रोतहरू उपलब्ध छन् भनी विचार पुऱ्याउनुहोस् ।
- ❑ यदि उपलब्ध पानीको स्रोत अपुग भयो वा त्यो उपयोग गर्न नसकिने अवस्था आयो भने अर्को बैकल्पिक स्रोत जुटाउन के गर्नुपर्छ ? सफा पिउने पानी वितरण गर्नु सबैभन्दा पहिलो प्राथमिकता हो ।

मानिसहरूको सीप विकास

- सङ्कटको समयमा विभिन्न प्रकारका सीपहरूको आवश्यकता पर्दछ। त्यस्तो समयमा मानिसहरू अल्मलिएको र अत्तालिएको अवस्थामा हुन्छन्। त्यसै हुनाले पनि समुदायमा सही सीप र ज्ञान भएका मानिसहरू हुनु निकै महत्वपूर्ण हुन्छ र तिनीहरूले विपद् परेको बेलामा अरूलाई सकेको मदत गर्न सक्दछन्। समाजका बुढापाका मानिसहरूसित राम्रो अनुभव र सीप हुनसक्छ। यस्तै सङ्कट आइलाग्दामात्रै प्रयोग गर्न मिल्ने सीपका लागि तालिम लिएका मानिसहरू पनि समुदायमा हुनसक्छन्, जसको सदुपयोग अहिलेसम्म नभइरहेको होला।
- घटनाको विवरण राम्रोसित उल्लेख गर्न सक्ने, मानिस वा कामलाई संयोजन गर्न सक्ने, अथवा तत्काल घर-टहरा बनाउन सक्ने, प्राथमिक उपचार गर्न सक्ने, पानी जमाउने ट्याङ्की बनाउन जान्ने, अस्थायी चर्पी बनाउन जान्ने, स्वास्थ्यसम्बन्धी सबै प्रकारका सचेतना दिन सक्ने, मोटरगाडीहरू चलाउन वा मर्मत गर्न जान्ने, खानपिनको वारूपियाँ-पैसाको बन्दोबस्त गर्न सक्ने, आदि सीपहरू विपद् आइलागेको अवस्थामा चाहिने अति उपयोगी सीपहरू हुन्। त्यसैगरी बाढी आउने ठाउँमा डुङ्गा बनाउन र खियाउन जान्ने, पौडिन र अरूलाई जोगाउन सक्ने सीप ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छन्। बुढापाका मानिसहरूमा जडीबुटी र घरेलु उपचार पद्धतिको ज्ञान हुनसक्छ, र जङ्गली कन्दमूल कसरी बटुलेर खान सकिन्छ भन्ने कुरा पनि उनीहरूलाई थाहा हुनसक्छ।

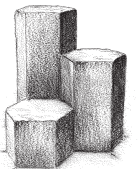


- समुदायमा कुनचाहिँ सीप वा ज्ञान अति महत्वपूर्ण होला ? त्यही सीप सिक्ने तालिम लिन वा दिनका लागि के-कस्ता चुनौति छन् ?
- मानिसहरूमा भएका ज्ञान र सीप अरूलाई बाँड्न (सिकाउन) कसरी सकिएला ?
- कुन सीपको विकास गर्न सकिन्छ ? उदाहरणको लागि: के समुदायका पौडिन जान्ने सबै मानिसहरूले अरूलाई पानीबाट उद्धार गर्न पनि सक्छन् त ? पानीमा डुब्लबाट बचाउन सिकाउने तालिम कसले दिन सक्छ ?
- समुदायमा अपर्याप्त देखिएको ज्ञान वा सीप सिक्न-सिकाउन के-कस्ता व्यवहारिक कदमहरू चालनुपर्ला ? उदाहरणको लागि: के सकेसम्म धेरै मानिसहरूले प्राथमिक उपचारको तालिम लिन सक्छन् ? के युवाहरूलाई घर-टहरा बनाउन, सवारी साधन चलाउन वा मर्मत गर्ने काम सिकेर त्यसैलाई पेशाको रूपमा उपयोग गर्नका लागि उत्साहित गर्न सकिन्छ कि ?

सूचना प्रवाह गर्ने

विपद्को समयमा कहाँ के भैरहेको छ भन्ने कुराको सही जानकारी पाउन मानिसहरू आतुर भएका हुन्छन् । त्यस्तो स्थितिमा अनावश्यक होहल्ला वा गलत सूचना फैलने हुँदा सबै नै अत्तालिएका हुन्छन् र त्यसबाट जनधनमा भन्ने ठूलो क्षति बेहोर्नुपर्ने पनि हुनसक्छ । त्यसकारण पनि सूचनाको भरपर्दो स्रोत हुनु अति आवश्यक हुन्छ । रेडियो स्टेसन, सरकारी कर्मचारी वा स्थानीय प्रशासन, गैरसरकारी संस्थाहरूले विपद् आइलागनुभन्दा पहिले नै कहाँ-कसबाट सही सूचना पाउन सकिन्छ भन्ने ख्याल राख्नुपर्छ । महत्वपूर्ण सूचना सकेसम्म चाँडो र सही प्रकारले कसरी प्रचारप्रसार गर्न सकिन्छ भनी पहिल्यै योजना बनाउनुहोस् ।

- सबै समुदायले पहिलेदेखि नै सन्देश प्रवाह गर्न वा कुनै घटनाको जानकारी दिन अनेक किसिमका आवाजहरू निकाल्ने गरिरहेका छन्, जस्तै: समुदायमा कसैको मृत्यु हुँदा शङ्ख फुक्ने, ढोल ठटाउने, स्कूल वा कारखानाको समय जनाउन साइरन वा घण्टी बजाउने, विशेष अवस्थाको सूचना दिन कटुवाल कराउने, चर्च वा मन्दिरको घण्टा बजाउने आदि ।
- समुदायका मानिसहरूलाई एक ठाउँमा भेला हुन जनाउ दिने कुनै त्यस्तो आवाज वा सङ्केत दिने कुन माध्यमको प्रयोग गर्ने भनी तय गरिएको छ ? आपत्कालमा मानिसहरूको ज्यान बचाउनका लागि उपयुक्त हुने कस्तो आवाज निकालेर वा सुनाएर सबैको ध्यान खिँचन सकिन्छ भनी पहिल्यै छलफल गरी निश्चित गर्नुहोस् ।

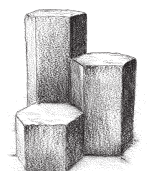
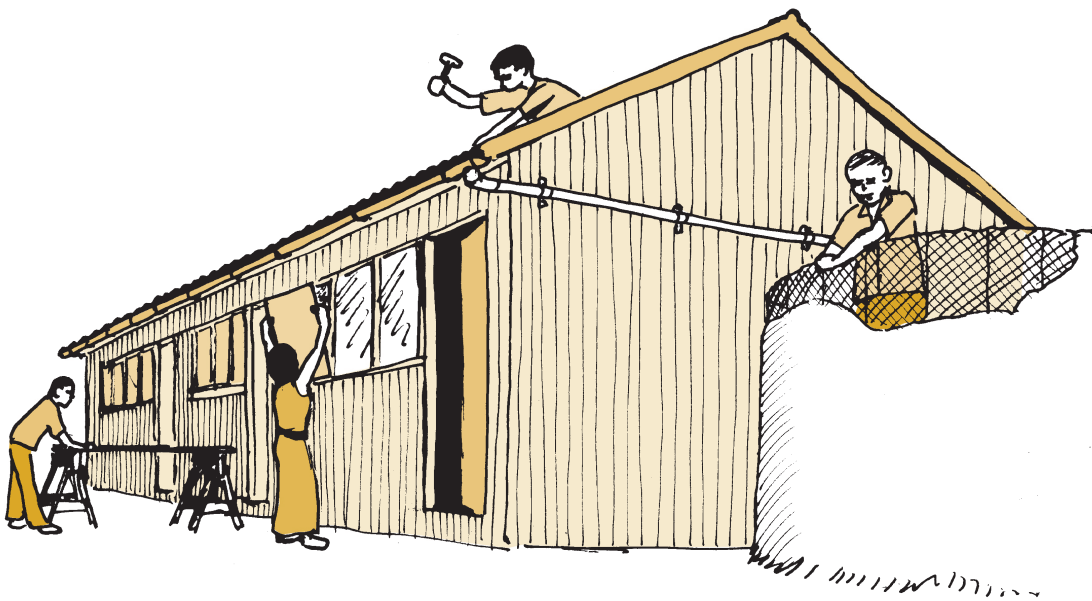


- ❑ चर्कोगरी र अस्वाभाविक किसिमको आवाज निकाल्ने माध्यम समुदायमा पहिल्यैदेखि मौजुद छ ? समुदायमा उति प्रयोगमा नल्याइएका सामानहरू पनि हुन्छन्, जस्तै: शङ्ख, नरसिङ्गा, तुरहीजस्ता साधनहरू । त्यहाँको मण्डली वा अन्य संघसंस्थाहरूसित माइक छ कि छैन ?
- ❑ तपाईंको क्षेत्रमा भएको रेडियो स्टेसनसित सम्पर्क राख्नुहोस् । रेडियो, टेलिभिजनबाट सूचना प्रसारण पर्नुपरेमा कसलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ भनी निश्चित गरिराख्नुहोस् । ती सञ्चार माध्यमहरूले कस्ता सूचना प्रसारण गर्छन् ? अनि कहाँ-कसबाट सही र भरपर्दो सूचना प्राप्त गर्न सकिन्छ ?
- ❑ धेरैजसो समुदायमा कुनै समाचार मुखमुखै छिटो फैलिन्छ । यसरी मौखिक समाचार सुनाउने कुरो तपाईंको समुदायमा साँच्चिकै लागू हुन्छ कि हुँदैन भनी छलफल गर्नुहोस् । अनि जरूरी परेको बेलामा कुनचाहिँ माध्यमको प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
- ❑ कति ठाउँमा मण्डलीको प्रत्यक्ष सम्पर्क समुदायका धेरै मानिसहरूसित हुने हुँदा त्यही माध्यमको प्रयोग गरेर समाचार चाँडो गरी फैलाउनु राम्रो हुन्छ । यो कुरो तपाईंको समुदायमा लागू हुन्छ कि हुँदैन ? यसबाट हामी के सिक्न सक्छौं ? आपत्कालीन सूचना सबैतिर पुऱ्याउनुपर्दा यस माध्यमको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ ?
- ❑ दक्षिण पूर्वी एसियाली देश फिलिपिन्समा धेरैजसो समुद्री आँधी आउने हुँदा त्यहाँको एउटा समुदायले समुद्र किनारमा किला र डोरीको सहायताले भण्डा टाँगेर राखे, त्यही भण्डाको छेउमा घण्टाहरू अड्याए । जब समुद्रमा हावाको गति बढेर आउँछ अनि त्यसले आँधीको रूप लिन्छ र ठूलूला छालहरू उठ्न थाल्दछन् । ती छालहरूले भण्डालाई हल्लाउँदा घण्टाहरू बज्न थाल्छन् र मानिसहरूले खतराको सूचना प्राप्त गर्छन् । तपाईं पनि सङ्कटको सूचना दिने यस्तै साधारण माध्यमहरूको विषयमा विचार गर्न सक्नुहुन्छ ?
- ❑ विपद् आइलाग्ने बित्तिकै मानिसहरू वा अन्य धनमालको अवस्थाबारे सही लेखा राख्न एउटा सूचना दर्ता केन्द्र स्थापना गर्ने योजना बनाउनुहोस् । यसो गर्दा को हराएको छ, कसको के-कति क्षति भएको छ भन्ने थाहा हुन्छ । विद्यालय वा मण्डलीहरूले यस किसिमको व्यवस्था गर्न सक्छन् । समुदायमा भएका सबै मानिसहरू, धनमाल र घरपालुवा पशुपंक्षीहरू के-कति छन् भनी एउटा सूची बनाइराख्न भरपर्दा मानिसहरूलाई नियुक्त गर्नुपर्छ । यस्तो रेकर्ड राख्ने काम गर्नु आवश्यक छ भनेर मानिसहरूलाई बुझाउन तपाईं कसरी सक्नुहुन्छ ?

सामुदायिक भवन वा जमघट हुने ठाउँहरू

हरेक समुदायमा महत्वपूर्ण सामाजिक तथा आत्मिक क्रियाकलापका लागि भेला हुने सामुदायिक भवन वा घर-टहराहरू हुनपर्दछ। यस्ता भवन वा घर-टहराहरू अरू घरहरूभन्दा अलि अलगगै र सुरक्षित ठाउँमा बनाएको हुनुपर्छ। किनभने समुदायका प्रायः सबैले यसमा कुनै न कुनै कार्यक्रम गर्न सक्दछन् र खासगरी विपद्को समयमा त धेरै मानिसहरूले यसैलाई आपत्कालीन आश्रयको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ।

- तपाईंको समुदायभित्र वा पायक पर्ने नजिकको फराकिलो ठाउँमा एउटा सामुदायिक भवन बनाउनुपर्ने कुरो विचार गर्नुहोस्। त्यस्तो सामुदायिक भवन नभए नजिकै रहेको विद्यालय, मण्डली, कार्यालय भवनको प्रयोग गर्न सकिन्छ। यदि तपाईंको समुदाय बाढीको बढी जोखिममा पर्दछ भने यस्तो भवन बनाउँदा सबैभन्दा अग्लो ठाउँमा बनाउनुपर्छ। अनि यस्तो भवनको छाना हुरीबतासले क्षति नपुऱ्याउने गरी बलियोसँग बनाएको हुनुपर्छ।
- यस किसिमको सामुदायिक भवन बनाउने वा कुन ठाउँको प्रयोग गर्ने भनी समुदायका मानिसहरूले सल्लाह गरी निर्णय लिन सक्छन्। उदाहरणको लागि, विद्यालयको कुनै कोठालाई आपत्कालमा अस्थायी आश्रयको रूपमा रोज्न सकिन्छ। त्यसको छानो र भित्ताहरू बलियो बनाउन समुदायका मानिसहरूले मिलेर काम गर्न सक्छन्। त्यस्तै, पानी जगेडा राख्नका लागि ठूलो ट्याङ्की बनाउन सकिन्छ। विद्यालयको चर्पीको संख्या वा क्षमता बढाउन सकिन्छ। त्यसै गरी आपत्कालीन प्रयोजनका लागि ठूला दराज वा भण्डार कोठाहरू पनि बनाउन सकिन्छ।

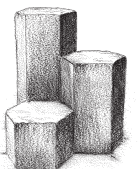
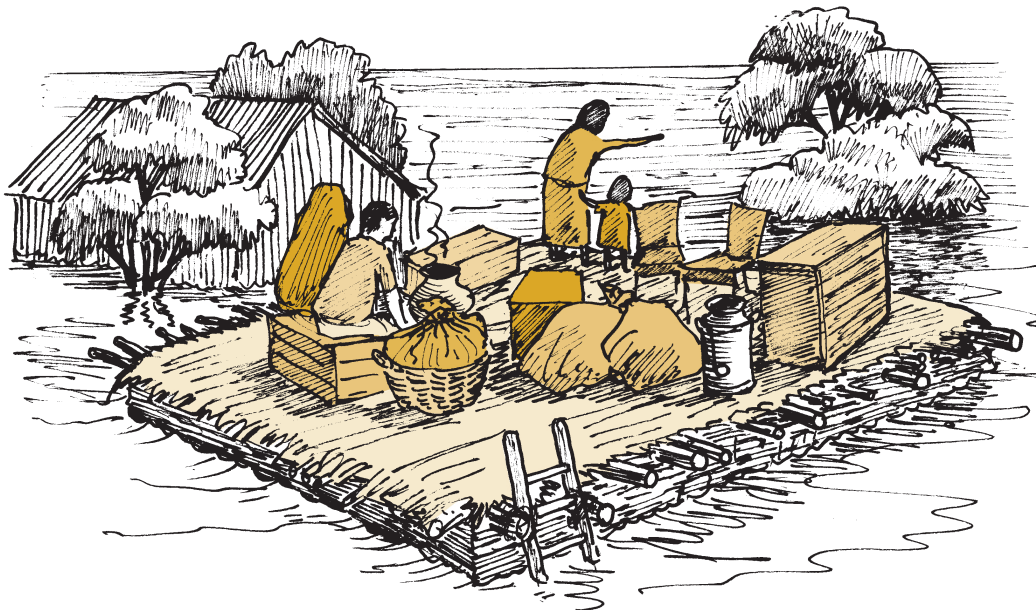


- ❑ सामुदायिक भवन वा घर-टहरालाई अझ मजबुत कसरी बनाउन सकिन्छ ? के त्यो घर-टहरा हावाहुरी, बाढी वा आगलागीबाट सुरक्षित छ ? के कोही एकजना अनुभवी इन्जिनियरले त्यस भवनको राम्ररी जाँच गर्न सक्छ ?
- ❑ विपद् आउनै लागेको अवस्थातिर ध्यान दिँदै तपाईंको आफ्नै सामुदायिक भवनका लागि अति आवश्यक पर्ने कुराहरू जुटाउनुपर्ने प्राथमिकता पहिले तोक्नुहोस् ।
- ❑ आपत्कालीन सामग्रीहरू जगेडा राख्ने ठूलो दराज वा भण्डार कोठामा के के कुराहरू राखिछाड्नुपर्छ ? ती सामग्रीहरूमा टर्चलाइट, मैनबत्ती, इन्धन, सलाई, सानो रेडियो, ब्याट्री, कम्बल, दरी, प्लाष्टिक, औषधी र खाने-पिउने कुरो, आदि पर्दछन् । यीमध्ये कति सामग्रीहरू त्यही राखिराख्न सकिन्छन् भने कति यस्ता सामग्रीहरूचाहिँ प्राकृतिक विपद् आइलाग्नुभन्दा एक घण्टाअघि नै जुटाउन सक्नुपर्छ । (कति प्राकृतिक प्रकोपको विषयमा केही घण्टा पहिले नै अग्रिम सूचना दिइएको हुनसक्छ, जस्तै: आँधीहुरी, बाढी, सरुवा रोगको महामारी, आदि ।)
- ❑ आपत्कालीन सामग्रीहरू राखिएको भण्डार कोठा वा दराजको साँचो कसले बोक्ने ? सङ्कटको समयमा उपभोग गर्नेगरी बनाइएको पानी ट्याङ्की कुर्ने वा त्यसको सुरक्षा गर्ने पालो कस-कसको हुने ?
- ❑ सामुदायिक भवनमा जोखिमपूर्ण केही कुरो छ कि भनेर पत्तो लगाउन जाँच गर्ने कामको बन्दोबस्त कसले गर्ने ? मानिसहरू ओहोरदोहोर गर्ने बाटो वा भ्याङ्गमा अल्झाउने केही कुरा छन् कि हेर्नुहोस्, त्यसमा अल्झेर मानिसहरू लड्न सक्छन् । त्यस्तै हिड्नुपर्ने बाटोमा बिजुलीको नाङ्गो तार, भ्याल-ढोकाका भत्किएका टुक्राहरू भए हटाउनुहोस् । अरू पनि कुराहरूको विस्तृत विवरण विचार गर्नुहोस्, जस्तै: बाढी जान सक्ने ठाउँमा बिजुलीको तारलाई केही अग्लो ठाउँमा सुरक्षित प्रकारले झुण्ड्याउन लगाउने ।
- ❑ के त्यो सामुदायिक भवनमा प्रशस्त ठाउँ छ ? के महिला तथा बालबालिकालाई चाहिने विशेष खाँचोका सरसामानहरू त्यहाँ तत्कालै प्राप्त हुन सक्छ ?

बाढी आउँदा के गर्ने ?

कुनै ठाउँमा वर्षेपिच्छे बाढी उर्लेर आउने गर्दछ । अनि अरू कति ठाउँमा चाहिँ अचानक बाढी आउँछ, जस्तै: माथिल्लो भेगमा बनाइएको ठूलो बाँध वा हिमताल फुट्दा अचानक तलको गाउँबस्तीमाथि बाढी ओइरिन्छ । त्यसैगरी अन्य कुनै परियोजनाको लागि जम्मा गरिएको पानी पाइप फुट्दा अथवा आँधीसहित ठूलो वर्षात् हुँदा पनि अचानक बाढी उर्लिन सक्छ ।

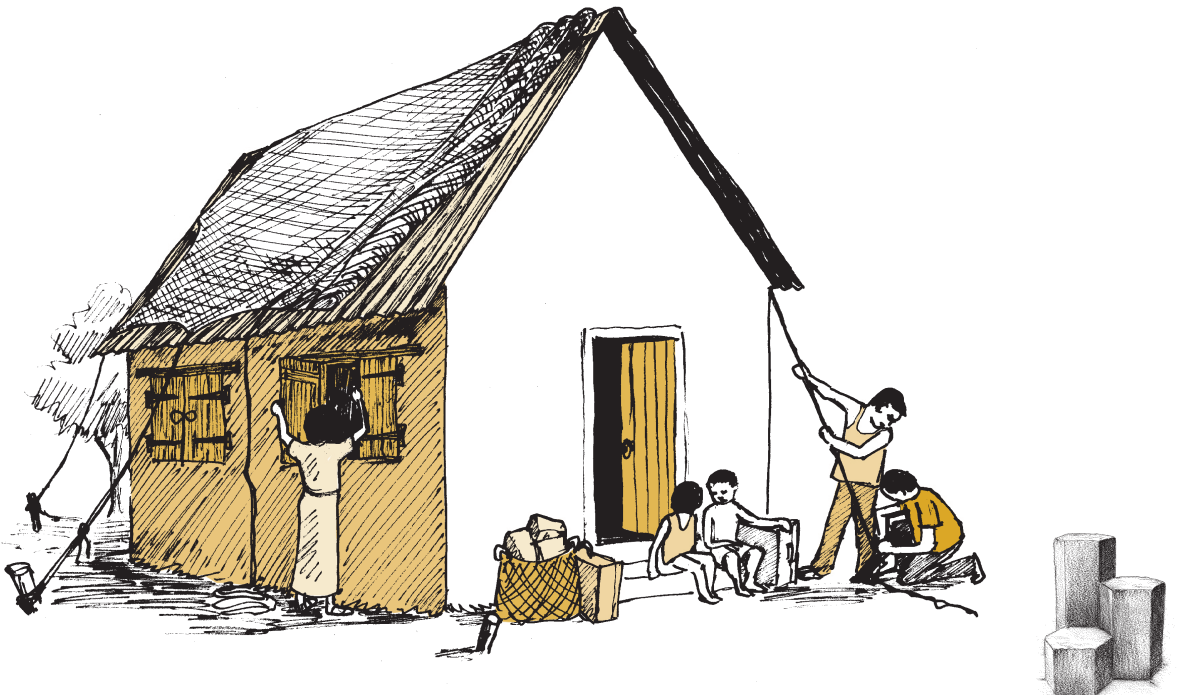
- यस्तो विपद् आइलाग्यो भने सबैभन्दा पहिले त सहज किसिमले जनधनको सुरक्षा गर्नुपर्छ । बाढी प्रभावित ठाउँबाट अग्लो डाँडा वा अन्य कुनै सुरक्षित ठाउँमा सजिलै पुग्न सकिने बाटो सबैले थाहा पाइराखेको हुनुपर्छ । आपत्कालीन आश्रय लिनका लागि तोकिएको सामुदायिक भवन वा घर-टहरासम्म कसरी पुग्ने भन्ने कुरा सबैले थाहा पाएको हुनुपर्छ । प्रभावित ठाउँका बासिन्दाहरूले आफ्ना धनमाल जोगाउन प्लाष्टिक वा काठ आदिको बन्दोबस्त गरिराखेको हुनुपर्छ ।
- बाढी आउने पूर्वसूचना वा सङ्केत जब दिइन्छ, सबैले आ-आफ्नो घरमा ग्याँसको रेगुलेटर, बिजुली बत्तीका सामानहरू र पानीका धाराहरू बन्द गर्नुपर्छ । त्यस्तै चूलो राम्ररी निभाएरमात्रै घर छाड्नुपर्छ । सम्भव भएसम्म आफ्ना अति महत्वपूर्ण कागजपत्रहरू, बहुमूल्य सम्पत्ति र लत्ताकपडाहरूलाई घरको छाना वा उच्च ठाउँमा पुऱ्याउनुपर्छ । फलफूल, तरकारी वा बालीका बीउलाई माटोको भाँडामा वा प्लाष्टिकको थैलामा राम्ररी बन्द गरेर जमिनमा गाडेर राख्न सकिन्छ । बगाउनेगरी भेल उर्लिएको छ भने पौडिन हतार गर्नु हुँदैन, बरू आकस्मिक अवस्थामा के गर्ने भनी रेडियोबाट दिइएको सूचना ध्यान दिएर सुन्नुपर्छ ।
- बाढीमा उर्लिएको पानीमा प्रायजसो ढल, फोहरमैला, मरेका जनावरका लाशहरू, आदि मिसिएको हुन्छ । त्यसकारण सरुवा रोग नफैलियोस् भनेर बाढीको पानीमा डुबेको कुनै पनि खानेकुरा खानुहुँदैन ।



- ❑ कोहीकोही नदीछेउको जमिनमा बाढी उब्जनी हुने र बालीनालीमा सिँचाइ गर्न सजिलो हुने हुँदा आफ्नो घर बनाउन त्यही ठाउँ रोज्दछन् । तर त्यही ठाउँमा नै बाढी उर्लिने सम्भावना हुन्छ । अरू कतिले चाहिँ घर बनाउने उपयुक्त ठाउँ नपाएर नै खोला वा नदीको किनारमा आफ्नो घर बनाउन बाध्य हुन्छन् । कुनै पनि समयमा बाढी आउँछ भन्ने तिनीहरूलाई थाहा हुन्छ । अनि साँच्चिकै बाढी आएको बेलामा सुरक्षित ठाउँमा सर्नका लागि बाढीले नछुने वा अग्लो ठाउँमा घर भएका मानिसहरूसित तिनीहरूको सम्बन्ध बढाउन के गर्नुपर्छ ? यस विषयमा मण्डलीले कसरी वा कति सहायता गर्न सक्छ ?
- ❑ तोकिएको अग्लो ठाउँमा कसरी सुरक्षितरूपमा पुग्न सकिन्छ भन्ने कुरो समुदायका सबै मानिसहरूले पक्का बुझेका छन् त ? अथवा आपत्कालीन उद्धारका लागि तोकिएको आश्रय स्थल वा शिविर कहाँ छ भन्ने सबैलाई थाहा छ ? हिड्न नसक्ने मानिसहरूलाई तत्काल उद्धार गरेर शिविरमा पुऱ्याउनका लागि कुनै सवारी साधनको व्यवस्था गरिएको छ ?
- ❑ समुदायका सबैभन्दा कमजोर मानिसहरू, जस्तै: वृद्धवृद्धाहरू, गर्भवतीहरू, साना बालबालिकाहरू र असक्त वा शारीरिक दूर्बलता भएकाहरूलाई तत्कालै शिविरसम्म पुऱ्याउने जिम्मा कसको हो ?
- ❑ बाढीको बहाव निकै शक्तिशाली हुनसक्छ । त्यसले बाटो र पुलहरूलाई पनि बगाएर लैजान सक्छ । बाढीले मोटरगाडीहरू वा मान्छेलाई नै पनि बगाउन सक्छ । त्यस्तो बेला सडक वा बाटो कहाँनेर छ भनेर कसरी थाहा पाउने ? यसको एउटा सम्भावित उपाय चाहिँ पहिले नै बाटो किनारमा रूखहरू रोपिराख्नु हो । बाटोको दुवै छेउमा रूखहरू छन् भने पानी बढेर जलमग्न भए पनि बाटो कहाँनेर छ भनी पत्तो लगाउन सजिलै हुन्छ ।
- ❑ मानिसहरूलाई उद्धार गरी सुरक्षित ठाउँमा पुऱ्याउनु पऱ्यो भने तत्काल डुङ्गा वा दाबिलो बनाउनका लागि के के कुराहरू चाहिन्छन् ?
- ❑ ठूलो बाढी आउने पूर्वसूचना पाईसकेर पनि आफ्नो घर छाड्न नमान्ने मानिसहरू (खासगरी वृद्धवृद्धाहरू) समुदायमा छन् भने के गर्न सकिन्छ ?

आँधी-हुरीको सामना गर्नु

- ❑ कति देशहरूमा हावाहुरी वा समुद्री आँधी आउँदछ भनेर केही दिनपहिल्यै पूर्वसूचना दिइन्छ । हाम्रो देशमा हावाहुरी वा ठूलो वर्षात्सहित आँधी आउने कुराको पूर्वजानकारी दिने प्रविधिको प्रयोग हुन सकेको छैन । तापनि ठूलो आँधी चलन लागेको छ भन्ने कुरा केही घण्टा पहिले हामी आकाश हेरेरै पनि भन्न सक्छौं । कतिपल्ट आउँदै गरेको हावाहुरी अर्कैतिर तर्किएर जानसक्ने अथवा त्यसको प्रहार कम वा शक्तिशाली हुन सक्दछ । तरै पनि हावाहुरी आइरहने ठाउँका मानिसहरूले सधैंजसो सजग रहिरहनु वा तयार रहनुपर्छ ।
- ❑ यस्तो तयारी गर्नका लागि घर वा सडकछेउका नुहिएका वा लत्रिएका रूखका ठूला हाँगाहरू बेलाबेलामा काट्ने गर्नुपर्छ । घरको छानो मजबुत बनाउनुपर्छ । जस्ताको छाना हो भने त्यसलाई गह्रौं चिजले थिच्नुपर्छ । खिया लागेको टिन वा फलामे पाताको छाना छ भने त्यो झनै खतरनाक हुन्छ, त्यस्ता पाताहरूलाई फेर्ने काम गरिहाल्नुपर्छ । खुकुलिएका वा चर्किएका टायल र भिँगटीहरूलाई पनि तुरुन्तै बदल्नुपर्छ । घरछेउको नाली वा ढल थुनिएको वा पुरिएको छ भने त्यसलाई चाँडै सफा गरेर खोल्नुपर्छ ताकि बेस्सरी झरी पर्दा पानी बगेर जान पाओस् । घरभित्र पानी छिरेर सरसामान नबिगारोस् भनेर भ्यालका चुकुलहरू राम्ररी मर्मत गरिराख्नुपर्छ । भ्यालहरूले हावाहुरीको असरबाट जोगाउन धेरै ठूलो भूमिका खेल्छन् ।
- ❑ हावाहुरी वा आँधीबेहरी (पानीसहित चल्ने हावा) आउन लागेको थाहा पाउनासाथ घरको छानालाई मोटो डोरीले काठ, ढुङ्गा वा बालुवा भरिएका बोरा भुण्ड्याएर अथवा घरको वरिपरि गाडिएका काठ वा फलामका किलामा बाँधेर पनि जोगाउन सकिन्छ । त्यस्तै माछा पार्ने ठूलो जाल छ भने त्यसको प्रयोगद्वारा पनि सानोतिनो छानालाई वा अन्य मालमत्ताहरूलाई जोगाउन सकिन्छ ।
- ❑ आपत्कालीन शिविरमा तत्काल उपभोग्य पदार्थहरूको आपूर्ति गर्ने काम बेलाबेलामा गरिराख्नुपर्छ । त्यसैगरी तत्काल उद्धार गरेर आश्रय स्थल वा शिविरमा पुऱ्याउन सहायता गर्नुपर्ने मानिसहरूका लागि स्थानान्तरण योजना पनि बनाई राख्नुपर्छ ।

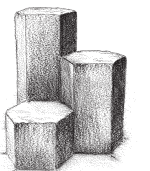
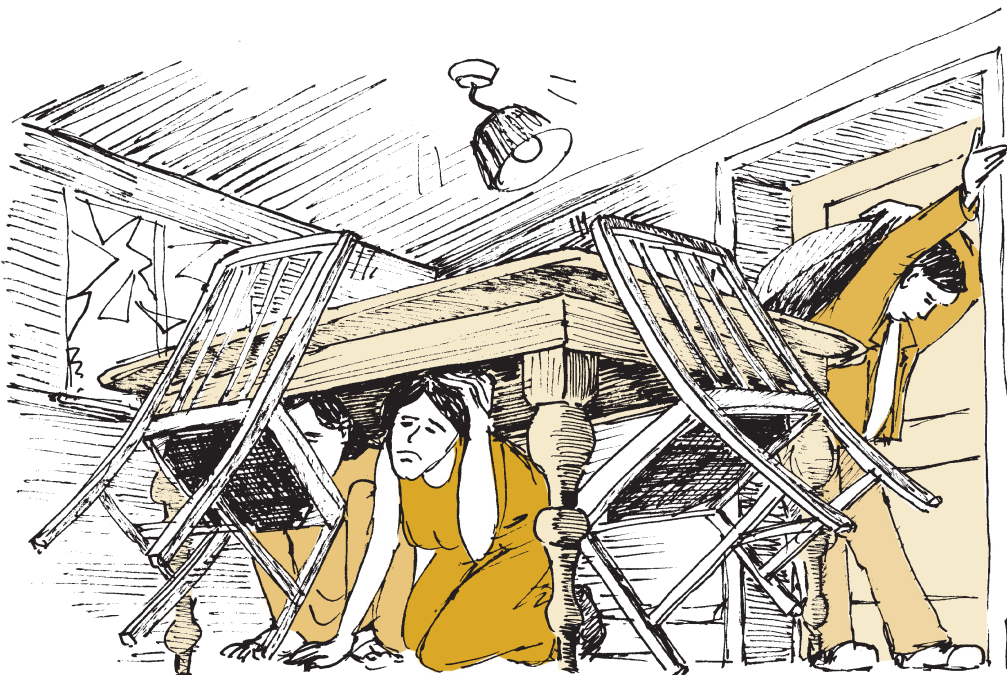


- पूर्वसूचना कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भनी छलफल गर्नुहोस् । त्यस्तो सावधान गराउने किसिमको सूचना रेडियो, टेलिभिजनबाट प्रसारण हुन्छ कि स्थानीय प्रशासनका कर्मचारीहरूले आफैं आएर सुनाउँछन् ? त्यो व्यवस्था पनि नभए आँधी-हुरी आउन लागेको छ भनेर कसरी चाल पाउन सकिन्छ त ?
- तपाईंको क्षेत्रमा आपत्कालीन अवस्थाको पूर्वसूचना दिने प्रक्रिया वा प्रविधिको राम्ररी प्रयोग भएको छ ? सम्भावित क्षेत्रका मानिसहरूले आफूलाई र आफ्ना धनमाललाई जोगाउनका लागि चाहिने सूचना र निर्देशन समयमै पाउन सक्छन् ?
- आँधी-हुरीले पुऱ्याउन सक्ने क्षति कम गर्न वा त्यसका विरूद्ध कसरी घरलाई मजबुत बनाई राख्न सकिन्छ भनी बताउन सक्ने अनुभवी वा जान्ने मानिसहरू समुदायमा छन् ? आफ्नो घरलाई बलियो बनाउनमा मानिसहरूले के-कस्तो अप्ठ्यारो महशुस गरिरहेका छन् ?
- आँधी-हुरीको समयमा तयार रहन समुदायका मानिसहरूलाई सहायता जुटाउने काममा मण्डलीले अरू के के गर्न सक्छ ?

भूकम्प आउँदा के गर्ने ?

विश्वका कति देशहरू भूकम्पको जोखिममा रहेका छन् । अनि नेपाल पनि यसको जोखिममा छ । कति ठाउँहरूमा भूकम्प घरिघरि आइरहन्छ । तापनि एउटा भयङ्कर भूकम्प आएको शयौं वर्षपछि मात्रै अर्को त्यस्तै विनाशकारी भूकम्प आउने गर्दछ । प्रायजसो भूकम्प कुनबेला आउँछ भनेर पत्तै पाइन्न र त्यसबाट बच्नका लागि खासै तयारी गर्न पनि भ्याइन्न ।

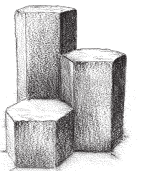
- भूकम्प आउने ठाउँ भनेर चिनिएका क्षेत्रहरूमा घर-भवनहरू बनाउँदा सधैं तिनका भित्ता र छानाहरू हत्तपत्ति नभक्तिके किसिमले बलियो गरी बनाइएको हुनुपर्छ । माटोका पर्खालहरू बलिया नहुने, चाँडै भक्तिके र तिनले मानिसहरूलाई पुर्नसक्ने हुँदा त्यस्ता ठाउँको आडलिनु हुँदैन । त्यसैगरी घरभित्रका ठूला-अग्ला दराज वा आलमारीहरू भित्तामा राम्ररी अड्याएको हुनुपर्छ ।
- तपाईं घरभित्रै हुँदा भूकम्प जान थाल्यो भने तत्कालै ठूलो ढोकामुनि उभिनुहोस् वा बलियो टेबलमुनि निहुरिएर बस्नुहोस् । सीसाको भ्याल, ठूला तस्वीरका फ्रेम वा किताब राख्ने च्याकभन्दा अलि परै रहनुहोस् । बाहिर निस्केर गई हाल नहतारिडनुहोस् । भूकम्प आउँदा तपाईं घरबाहिर हुनुहुन्छ भने घर वा रूख नभएको खाली जग्गामा गएर बस्नुहोस् । अनि भूकम्प थामिएको यकिन नभएसम्म घरभित्रै अल्झिएका वा घाइते भएका मानिसहरूलाई बचाउन नजानुहोस् ।



- तपाईं भूकम्पको जोखिम हुने ठाउँमा हुनुहुन्छ भन्ने कुरो कसरी थाहा पाउने ?
- यदि त्यस्तो भूकम्पीय जोखिमको ठाउँमा छु भन्ने कुरो तपाईंलाई थाहा छ भने स्थानीय प्रशासनले भूकम्प प्रतिरोधी घर-भवन बनाउनका लागि खास निर्देशिका बनाइएको छ, छैन भनी सोध्नुपर्छ । सो निर्देशिकाबारे सबैलाई जानकारी गराउन समुदायका मानिसहरूको एउटा भेला बोलाउनुहोस् । यदि कसैले त्यस्तो निर्देशिका पालना नगरी आफ्नो घर बनाएको रहेछ भने सो कुरा सबैलाई भनिदिनुहोस् । भूकम्प आएपछि तोकिएको मापदण्ड मिचेर र कमजोर सामग्रीको प्रयोग गरेर बनाइएको घरले थिचेर जनधनको धेरै ठूलो क्षति ब्यहोर्नुभन्दा त त्यस्तो घर बनाउनेहरूलाई सबैको अगाडि लाजमा पारिदिनु राम्रो हुन्छ । यसो गरेर पनि छिमेकीहरूलाई बलियो र गुणस्तरीय घर निर्माण गर्न सघाउन सकिन्छ ।
- भूकम्प प्रतिरोधी घर बनाउन वा भएका घरहरूलाई सुधारेर बलियो बनाउन कसरी सकिन्छ भनी सिकाउन सक्ने स्थानीय प्रशासनका अधिकारीहरू, स्वतन्त्र निर्माणकर्ताहरू, गैरसरकारी संस्थाका प्रतिनिधिहरूलाई बोलाएर समुदायका मानिसहरूलाई तालिम दिने व्यवस्था कसरी गर्न सकिन्छ भनी चर्चा गर्नुहोस् । विपन्न परिवारका मानिसहरूले आफ्नो घरलाई बलियो बनाउने सवालमा के-कस्तो समस्या भोगिरहेका छन् ?
- ठूलो भूकम्प आएको निकै वर्ष बितिसकेको भए, फेरि विनाशकारी भूइँचालो आउँदैछ भनेर भूकम्पबाट हुने क्षतिबारे जनचेतना फैलाउन के के उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?

आकस्मिक भण्डारहरू

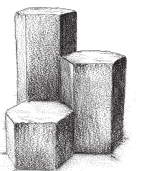
- आपत्कालमा आश्रय शिविरको रूपमा प्रयोग गर्ने उद्देश्यले समुदायका मानिसहरूले कुनै घर-टहरा बनाएका छन् भने विपद् आइलागेको समयमा प्रयोग गर्न सहज होस् भनेर आवश्यक सरसामान र खानेपिउने कुरा राखिछान्नुपर्छ। गरिब परिवार भएका समुदायमा यस्तो भण्डारको व्यवस्था गर्न निकै मुस्किल पर्छ, तर केही समयपछि यस किसिमको स्रोतसाधनको व्यवस्था गर्न सकिन्छ। स्थानीय प्रशासनले पनि चाहिने केही सरसामानहरू उपलब्ध गराउन सक्दछ।
- आकस्मिक भण्डारमा चाहिने वा जुटाउनुपर्ने सामग्रीहरूमा डोरी, भन्ड्याङ्ग, कोदाली-फरुवा, खन्ती, बेल्ला, सलाई वा लाइटर, मैनबत्ती वा लालटिन र त्यसका लागि चाहिने मट्टीतेल, पानी राख्ने भाँडा वा ठूला ड्रमहरू, प्लाष्टिक सिटहरू, कम्बल तथा प्राथमिक उपचारका लागि चाहिने औषधी र औजारहरू, आदि हुन्। स्रोतले भ्याएमा तत्काल खान चाहिने खाद्यान्नमा चिउरा, भूजा, भुटेको मकै, बिस्कुटजस्ता खानेकुरा जुटाउनु ज्यादै उपयोगी हुन्छ। यस्तो खानेकुरा पोषणयुक्त हुनुपर्छ, जसले धेरै बेरसम्म शरीरलाई ताकत दिनसक्छ। टिनका बट्टामा शिलबन्दी गरिएको वा सुख्खा बनाएर राखिएको खानेकुराको बन्दोबस्त गर्नसक्नु पनि राम्रो हुन्छ।
- यस्ता चिजहरू ठूला दराज वा भण्डार कोठामा थन्क्याएर राख्नुपर्छ। समुदायका लागि उपयोगी हुने लिखित वा विवरण र नक्साहरू पनि त्यहाँ राख्नुपर्छ।



- आपत्कालीन भण्डारको बन्दोबस्त गर्नुका फाइदा के के हुन् र यस्तो भण्डारको व्यवस्था गर्न र त्यसलाई उपयोगी बनाइराख्ने कामको जिम्मेवारी कसले लिने भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- त्यस भण्डारमा अरू के के अत्यावश्यक कुराहरू थप्नुपर्छ ?
- यदि आँधी-हुरी वा बाढी आउँछ भनेर एकदिन पहिल्यै सूचना दिइएको छ भने त्यहाँ अरू के के कुराहरू थपिराख्नुपर्छ ? त्यो काम गर्ने जिम्मा कसले लिने ? विपद्को समयमा सबै मानिसहरू आ-आफ्नै जीउधनको रक्षा गर्न लागिराखेको बेलामा आकस्मिक भण्डारमा संचय गरिराख्नुपर्ने कुराहरू कहाँ पाइन्छन् ? अनि त्यो काम कसले गर्ने ?
- कस्तो किसिमको खानेकुरा त्यहाँ राख्नुपर्छ ? त्यस्ता खाद्यसामग्रीहरूबाट कस्तो खाना तयार गर्न सकिन्छ त ?

आकरिमक समयमा पानी आपूर्ती

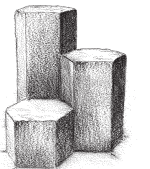
- ❑ विपद्को घटना घटेको लगत्तैपछि खानेकुराभन्दा पनि सफा पिउने पानी बढी जरूरी हुन्छ। अहिले तपाईंको समुदायमा पानीको स्रोत कहाँ छ, सोबारेमा विचार गर्नुहोस्। अनि बाढी वा आँधी-हुरीले त्यसलाई कस्तो क्षति पुऱ्याउन सक्ला भनेर पनि विचार गर्नुहोस्। यदि उच्च ठाउँमा बनाइएका सुरक्षित मुहान, कुवा वा इनार छन् भने ती नै बढ्ता क्षति हुनबाट जोगिन सक्छन्। तर, गहिरो वा खाल्टो परेको ठाउँमा बनाइएका कुवा वा इनारमा थोरै बाढीमा पनि चाँडै पानी भरिइनसक्छ र त्यो पिउन नमिल्नेगरी बिग्रिन्छ।
- ❑ सबै मिलेर पानीका यस्ता स्रोतहरूलाई सुरक्षित बनाउनुहोस्। यदि मुहानहरू छन् भने ती ठाउँमा बार लगाउने वा छोपेर राख्ने बन्दोबस्त गर्नका लागि कहाँबाट सहायता जुटाउन सकिन्छ, सो थाहा पाएर सहायता प्राप्त गर्नुहोस्। इनारको वरिपरि अग्लो घेरा बनाउनुहोस् र त्यसलाई रिङ्ग राखेर सुरक्षित बनाउनुहोस्। यदि प्रयोग गरिँदै आएको पानीको स्रोतलाई जोगाउन सकिने अवस्था छैन भने सिमेण्टका ठूला ट्याङ्की निर्माण गर्ने कुरो सोच्नुहोस्। त्यस्तो ट्याङ्की बनाउने काममा त्यहाँ भएको मण्डली वा विद्यालयले गर्न सक्छन् कि ? यसरी बनाइएको ठूलो ट्याङ्कीको पनि लगातार हेरचाह गर्ने काम गरिरहनुपर्छ, ताकि विपद्को समयमा अपभर्त पानी जुटाउनुपर्दा त्यो रिक्तै भएको नहोस्।
- ❑ पानी शुद्ध गर्ने औषधीहरूको पनि जोगाड गरिराख्नुहोस् र केहीगरी पानी अशुद्ध भएमा त्यसलाई शुद्ध बनाई पिउन सकियोस्।



- विपद्पछि खानेकुरोभन्दा पनि बढ्ता पिउने पानीको आपूर्ति गर्नु किन जरूरी हुन्छ भनिएको हो ? के हाम्रो समुदाय यसका लागि तयार छ ?
- एउटा मानिस स्वस्थ रहन उसलाई दिनको १५ लिटर पानी चाहिन्छ भनी विज्ञहरूले सुभाष दिएका छन् । सामान्यतया २५० जना मानिसहरूका लागि एउटा इनार, चापाकल वा मुहान हुनुपर्दछ । हामीसित अहिले जे-जति छ, त्यसले सङ्कटको बेलामा पनि पानी पर्याप्त जुटाउन सकिनेला त ?
- खाना पकाउने वा पिउने पानी अशुद्ध हुने कुनै सम्भावना छ भने त्यसलाई शुद्ध गर्न क्लोरिनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसरी पानी शुद्ध बनाउनका लागि ०.२ देखि ०.५ मिलीग्राम क्लोरिन एक लिटर पानीमा मिसाउनुपर्छ भनी सिफारिस गरिएको छ । त्यही क्लोरिन पनि कहाँबाट ल्याउने र कहाँ राखिछाड्ने ? त्यसलाई मात्रा मिलाएर पानीमा मिसाउनका लागि अनुभवी व्यक्ति कोही छ कि ?
- यदि कसैले आफ्नो घर गुमाउनु परेको छ भने, खासगरी त्यस परिवारका महिलाहरूका लागि धुने-नुहाउने वा दिसापिसाब गर्ने ठाउँको व्यवस्था कसरी गर्ने ?

आकरिमक स्वास्थ्य सेवा

- ❑ ठूलो विपद्पछि स्वास्थ्यसम्बन्धी सेवाको आवश्यकता पर्दछ । चोटपटक लागेर घाइते भएकाहरूलाई सहायता गर्न भने जेसुकैले सक्दैनन्, त्यसका लागि तालिम प्राप्त मानिसको खाँचो पर्छ । त्यसबेला दुई किसिमको उपचार सेवाको खाँचो प्रायः देखिन्छ । पहिलोचाहिँ ठूलो दुर्घटना भोगेका वा परिवारजन गुमाएका मानिसहरूलाई बुझिदिएर तिनीहरूलाई त्यस भावनात्मक चोटबाट मुक्त गर्न सहायता गर्नु हो । अनि दोस्रोचाहिँ, दुर्घटनामा आफन्तहरू परेकाहरूलाई तिनका शव भेट्टाउन र तिनीहरूको संस्कृतिअनुसारको मृत्युसंस्कार गर्नमा सहायता गर्नु हो ।
- ❑ विपद्पछि कोही मरेको भए, उक्त लाशबाट समुदायका मानिसहरूको स्वास्थ्यमा खासै असर पर्दैन भन्ने सामान्य जनविश्वास देखिन्छ । मरिजाने आफन्तका लाशको सम्मानजनक मृत्युसंस्कार गर्नु सबैका लागि अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ । सो कार्य नसिद्धिउन्जेलसम्म ज्यादै कम मानिसहरूले मात्रै आफ्नो भविष्यको विषयमा सोच्दछन् ।
- ❑ आपत्कालमा सबै प्रकारका सरसामानहरूको विषयमा ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक हुन्छ । खास खाँचो के हो भन्ने कुरामा बढी ध्यान दिनुहोस् । जब घटना घटिसकेको ठाउँमा पुगिन्छ, सबैभन्दा पहिले खास के भएको हो भनेर नअत्तालिइकन अवलोकन गर्नुहोस् । जे घटेको छ त्यसको सही जानकारी लिएपछि त्यसपछि आफूलाई र घाइते भएकाहरूलाई अझ थप क्षति नपुगोस् भन्ने कुरामा बढी ध्यान दिएर काम गर्नुपर्छ । त्यस ठाउँलाई सुरक्षित तुल्याउने काम गर्नुहोस् ।



- ❑ आपत्कालीन उद्धार शिविरमा कस्ता औषधी र उपकरणहरू जुटाउनुपर्छ ? कहिले-कहिले त्यसको रेखदेख गर्नुपर्छ, र कहिले पुरानोलाई हटाएर नयाँ ल्याइराख्नुपर्छ ? त्यो काम कसले गर्ने हो ? ती औषधीको प्रयोग कसले मात्रै गर्न पाउँछ ?
- ❑ समुदायका कतिजना मानिसहरूसित प्राथमिक उपचारबारे ज्ञान छ ? के समुदायका जतिसक्दो धेरै मानिसहरूलाई प्राथमिक उपचारको तालिममा सहभागी गराउन सकिन्न र ? त्यसो भएमा आवश्यक परेको समयमा धेरैले अरूलाई सहायता पुऱ्याउन सक्ने थिए ।
- ❑ धेरैको ज्यान लिनेगरी विपद् आइलागेको कुरा कल्पना गर्नु पनि मुस्किल हुन्छ, तापनि मानौं, ठूलो आँधी-हुरीले घरहरू भत्काइदियो र ५० जनाभन्दा बढी मारिए । ती शवहरू कस-कसका हुन् भनेर पत्ता लगाउन र सम्मानपूर्वक तिनीहरूको अन्त्येष्टी गर्न के गर्नुपर्छ ?
- ❑ सानो होस् वा ठूलो, कुनै पनि विपद् आइलागेपछि स्वाभाविकरूपमा मानिसहरूमा ज्यादै ठूलो आघात् पुग्न सक्छ । यस्तो अवस्थाबाट गुञ्जिएका मानिसहरूलाई सहायता गर्नलाई व्यवसायिक तालिम पाएका वा परम्परागत रूपमै सेवा गर्ने व्यक्तिहरू समुदायमा छन् ? के यस आवश्यकताबारे थप बुझ्न र काम गर्न जरूरी छ ? यसमा चाहिएको मदत गर्न मण्डलीले केही भूमिका खेल्न सक्छ कि ?

प्राथमिक उपचार

- खतराको अवस्थाबारे जाँच गरिसकेपछि घाइतेहरूले अझै सास फेरिरहेका छन् कि छैनन् भनी निश्चित गर्नुहोस् । यदि कोही ज्यादै नराम्रोसित घायल भएको रहेछ भने, खासगरी घाँटी वा ढाड भाँचिएको रहेछ भने त्यस्तो घाइतेलाई बडो जतनसाथ धक्का नपुऱ्याइकन फर्काउनुहोस् । सबैभन्दा पहिले यी प्राथमिक कुराहरू जाँच गर्नुहोस्:

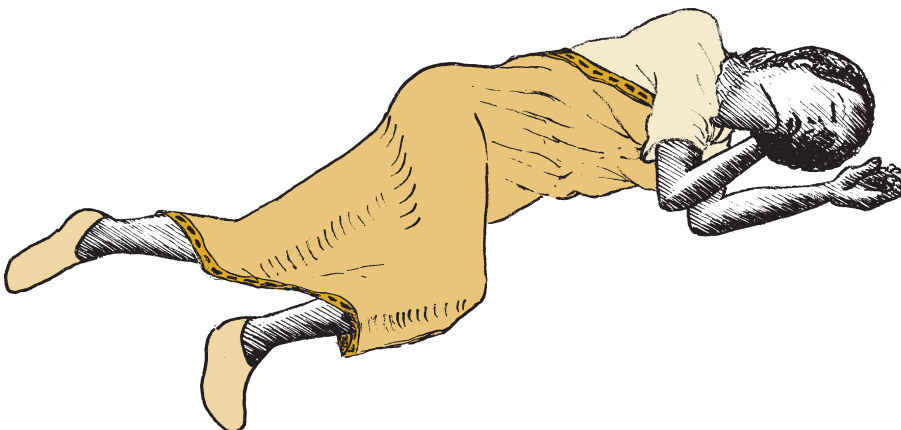
स्वासनली (Airways) स्वासप्रस्वास (Breathing) रक्तसंचार (Circulation)

- **स्वासनली** – अचेत भएका मानिसहरूको नाकको प्वाल वा मुखमा हुने स्वासनली साँघुरो भएको वा बन्द भएको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा सास फेर्न गाह्रो भएको वा घघारघघार आवाज आइरहेको हुनसक्छ । तर जिब्रो वटारिएर पछाडि फर्किएको छ भने स्वासनली पूरै थुनिएको पनि हुनसक्छ । त्यस्तो अवस्थामा घाइतेको निधारमा एउटा हात राखेर अर्को हातले चिउँडोमुनि दुई वटा औंला राखेर चिउँडो उचाल्नुहोस् र टाउकोलाई पछिल्लिर घचेट्नुहोस् ।

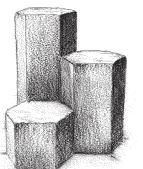


- **स्वासप्रस्वास** – आफ्नो कान घाइतेको नाक वा मुखनेर पुऱ्याई उसले सास फेरिरहेको छ कि छैन भनी जाँचनुहोस् । यदि सास फेरिरहेको छ भने हल्कासँग फर्काएर सुबिस्ता हुनेगरी कोल्टे पारेर सुताउनुहोस्, यसलाई अंग्रेजीमा 'रिकोभरी पोजिसन' भनिन्छ । यदि सास फेर्न छाडेको रहेछ भने नाकका दुवै प्वाल बन्द हुनेगरी नाक समाल्नुहोस् र आफ्नो मुख उसको मुखमा जोडेर हावा बाहिर नजानेगरी बेस्सरी फुक्दै-छाड्दै गर्नुहोस् । दुई-तीनपल्ट यसो गरेपछि सास फेर्न थाले नथालेको जाँच गर्नुहोस् । फेरि पनि यही क्रम नौ-दसपल्टसम्म दोहोऱ्याउनुहोस्, अथवा सहायता गर्ने अरू मानिसहरू नआउञ्जेल वा घाइतेले सास फेर्न नथालुञ्जेल यसैगरी उसलाई कृत्रिम सास दिँदै गर्नुहोस् ।

- **रक्तसंचार** – शरीरमा रगत सञ्चार भैरहेको छ कि छैन भनी थाहा पाउन मुटुको टुकटुकी जाँचनुहोस् । घाइतेको घाँटीमा भएको ठूलो रक्तनलीलाई औंलाले छामेर हेर्नुहोस् । यदि टुकटुकी चलिरहेको छैन भने छातीमा बेस्सरी दबाउँदै-छाड्दै गर्नुहोस् । यसो गर्दा मुटुको टुकटुकी शुरू हुन्छ । तर उसले सास पनि फेरेको छैन र धड्कन पनि चलिराखेको छैन भने दुईपल्ट मुखले सास फुकिदिने र १५ पल्टसम्म छातीमा दबाउँदै-छाड्दै गर्नुहोस् ।



रिकोभरी
पोजिसन

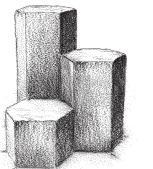


- ❑ यदि बाहिरबाट प्राथमिक उपचारको तालिम दिने मानिसहरू पाइएनन् भने के समुदाय आफैले यस्तो तालिमको व्यवस्था गर्न सक्छ ?
- ❑ दूर्घटना वा विपद् आइलागनुभन्दा पहिले नै प्राथमिक उपचारअन्तर्गत स्वासनली, स्वासप्रस्वास र रक्तसंचारको विषयमा तालिम लिइराख्नु कतिको महत्वपूर्ण हुने रहेछ ? कृत्रिम सास फेर्ने र मुटुको प्रक्रियाबारेमा प्राथमिक उपचारको राम्रो अनुभव भएको व्यक्तिले सिकाएको हुनुपर्छ । तपाईंको समुदायका धेरै मानिसहरूलाई प्राथमिक उपचार सम्बन्धी तालिममा सहभागी गराउनुहोस् । यो काम कसरी गर्न सकिएला ?
- ❑ घाइते भएको कोही मानिसलाई सहायता गर्न जानुभन्दा पहिले आफैमाथि खतरा छ-छैन भनेर जाँच गर्नु किन महत्वपूर्ण हुन्छ ?
- ❑ घाइते अति गम्भीर अवस्थामा छ र रक्ताम्ले भएको छ भने उसको मुखमा मुख जोडेर सास फुक्ने काम गर्दा के खतरा हुन्छ ? एच.आई.भी.जस्ता रोग संक्रमण हुनबाट तपाईं आफैलाई कसरी बचाउन सक्नुहुन्छ ?
- ❑ घाइते व्यक्तिको रक्तसञ्चार भैरहेको छ कि छैन भनेर जाँच गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् । पहिले आफ्नै घाँटीमा रक्तनली कहाँनेर छ, छामेर पत्ता लगाउनुहोस् र त्यसपछि आकस्मिक अवस्थामा सजिलै यो काम गर्न सक्ने बन्नका लागि अरूको घाँटीमा छाम्दै अभ्यास गर्नुहोस् ।
- ❑ कोल्टे पारेर सुताउनु (रिकोभरी पोजिसनमा) अचेत भएको व्यक्तिका लागि राम्रो हुन्छ । यसो गर्दा उसलाई सास फेर्न सजिलो हुन्छ । घाइते भएर ढलेको व्यक्तिको छेउमा घुँडा टेक्नुहोस् । उसका खुट्टा तन्काई दिनुहोस् । हात खुम्च्याएर उसको टाउकोमुनि सिरानीभै बनाएर राखिदिनुहोस् । अर्को हातलाई पनि तन्काएर उसको छातीअघि ल्याउनुहोस् र एउटा हातले उसका दुवै हातलाई अड्याउनुहोस् । त्यसपछि अर्को हातले उसको माथिल्लो खुट्टो तानेर अगाडितर्फ ल्याउनुहोस् । टाउकोलाई अलि पछिल्लिर ठेल्नुहोस्, यसो गर्दा उसको स्वासनली थुनिएको भए खुल्दछ । सहायता गर्ने अरू मानिसहरू नआइपुग्जेल उसलाई यही स्थितिमा पल्टाई राख्नुहोस् ।
- ❑ मुटुको ढुकढुकी बन्द भैसकेको छैन भने छातीमा दबाउने वा थिच्ने गर्नुहुँदैन । छातीको दुवैतिरका करङ्ग जोडिने माथिल्लो बीचभागमा फैलिएको हल्केलाले शान्तपूर्वक छाम्नुहोस् (ढुकढुकी कहाँनेर थाहा पाउन सकिन्छ भनी पहिले आफ्नै छातीमा छामेर हेर्नुहोस्) । अर्को पनि हात त्यसैगरी घाइतेको छातीमाथि राख्नुहोस् र दुवै हातका औंलाहरू आपसमा छिराएर अल्झाउनुहोस् । अनि थोरै झट्का पुग्नेगरी करिब ४-५ से.मी.सम्म बेस्सरी दबाउनुहोस् र छाड्नुहोस् । यसरी एक मिनेटमा ८० पटक जतिको हिसाबले उसको छातीमा दबाउने र छाड्ने क्रम दोहोर्‍याउनुहोस् । घडी हेर्दै त्यसो गर्नुभयो भने ढिलो-छिटो हुँदैन, घडी हेरेरै अभ्यास गर्नुहोस् । (ठीक गतिमा गर्न सकियोस् “सब ठीक हुन्छ” “सब ठीक हुन्छ” भन्दै थिच्दै गर्नु राम्रो हुन्छ)। एउटा स्वस्थ व्यक्तिको छातीमा थिच्ने अभ्यास गर्नु जोखिमपूर्ण हुने हुँदा चामल, मकै वा पिठोको बोरामा पहिला अभ्यास गर्नु असल हुन्छ । अपभ्रटमा यो काम कसरी नआत्तिइकन गर्ने भनी ढुकक नहोउजेल अभ्यास दोहोर्‍याउनुहोस् । छातीमा थिच्ने वा मुखमा मुख जोडेर सास फुक्ने काम ३० मिनेटभन्दा बढी गर्नु ठीक हुँदैन भन्ने कुरामा ध्यान दिनुहोस् ।

चोटपटक लागेमा

घटना घटेको ठाउँमा सुरक्षा बन्दोबस्त गरिसकेपछि र अचेत भैसकेका घाइतेहरूको अवस्थाबारे प्राथमिक जाँच गरिसकेपछि अरू घाइतेहरू को कहाँ छन् भनी खोजी गर्नुहोस् । अनि कुनचाहिँ घाइतेलाई भट्टै सहायता गर्नुपर्छ भनेर निधो गर्नुहोस् ।

- ❑ ज्यादा रगत बगेको छ र रक्तस्राव रोकथाम गर्नुपर्‍यो भने चोट लागेको घाउमा सफा रुवा (कटन) को बाक्लो प्याड बनाएर घाउमाथि थपक्कै राखेर समाउनु वा थिच्नुहोस् । यदि हात वा खुट्टामा चोट लागेको छ भने घाइतेलाई भूँइँमा सुताएर चोट लागेको हात वा खुट्टो सोभै माथि उठाइदिनुहोस् । खुट्टा भाँचिएको रहेछ भने अर्को खुट्टोसित वा दुवै भाँचिएका रहेछन् भने एउटा सिधा काठ (स्प्लिन्ट) लाई दुवै खुट्टाको बीचमा राखेर हल्कासँग बाँध्नुपर्छ । हात भाँचिएको भए साधारण डोरी वा कपडाको सहायताले गर्दनमा (स्लिङ्ग बनाएर) अड्याइदिनुपर्छ । तर घाँटी वा ढाड भाँचिएको छ भने आरामसित उचालेर ढोकाबाट बाहिर निकाल्नुपर्छ र चाँडोगरी धक्का नपुऱ्याइकन सुरक्षित स्थानसम्म पुऱ्याउनुपर्छ ।
- ❑ यदि औषधी-उपचारको व्यवस्था तत्काल उपलब्ध हुन सक्दैन भने स्वस्थ सहायता टोली नआउञ्जेल गम्भीर प्रकारका घाइतेहरूलाई सफा कपडा ओडाएर सुताइराख्नुहोस् र बाँकी अरूलाई पनि आरामसाथ बस्ने ठाउँको प्रबन्ध मिलाउनुहोस् ।
- ❑ आगोले जलेका घाइतेलाई भने सफा चिसो पानीले वा त्यस्तै सफा तरल पदार्थले बिस्तारै धोइदिने काम गरिरहनुपर्छ । यस्ता बिरामीलाई धूलो र भिँगाबाट बचाउन पातलो सफा कपडाले ओडाइदिनुपर्छ । तर उप्किन लागेको छाला तान्ने वा घाउमा टाँसिएका कपडाका टुक्राहरू तानेर सफा गर्ने काम तपाईं आफैँ नगर्नुहोस् ।
- ❑ पोटासियम परम्याग्नेटको भोलले घाउ सफा गर्दा थप समस्या वा संक्रमण (इन्फेक्सन) हुनबाट बचाउन सकिन्छ । यस्तो औषधीलाई आकस्मिक भण्डारमा राखिराख्न पनि सजिलो हुन्छ ।
- ❑ घाउ भएको अङ्गलाई पातलो सफा कपडाले ढाक्नुपर्छ । यसो गर्दा धूलो, फोहर र भिँगाबाट घाउलाई बचाउन सकिन्छ ।



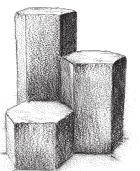
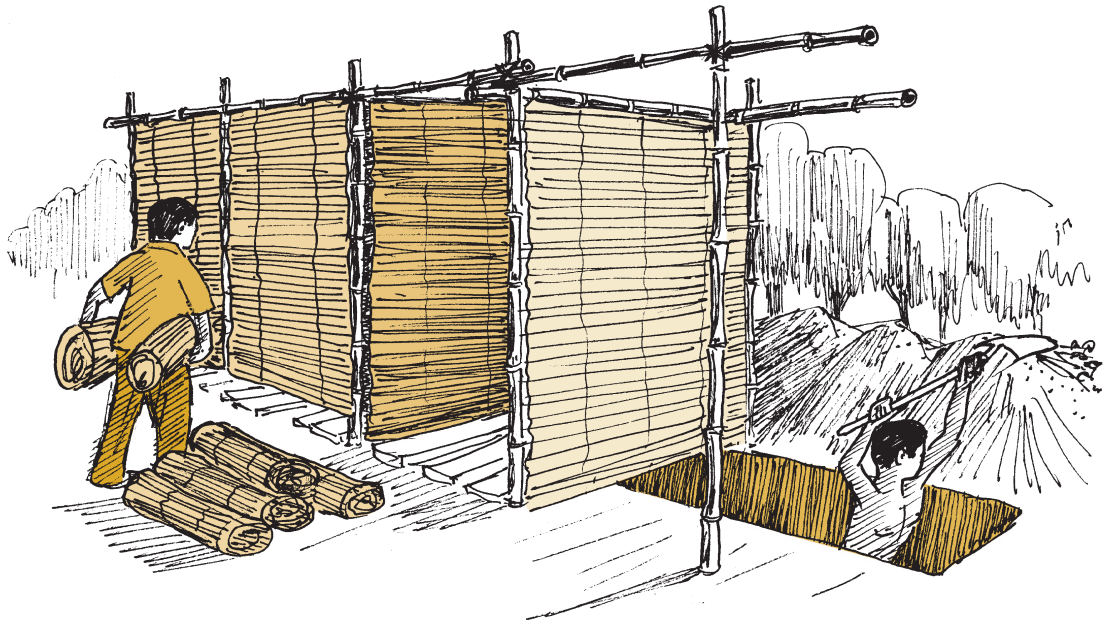
- ❑ भाँचिएको हाडलाई मिलाउन जान्ने मानिसहरू समुदायमा कोही छन् ? परेको बेलामा तिनीहरूले अरूलाई सहायता गर्न आफ्नो सीप र अनुभव बाँड्न सक्छन् ?
- ❑ एकले अर्काको हात र खुट्टाको प्रयोग गर्दै पालैपालो भाँचिएको हातलाई घाँटीमा भुण्ड्याउने स्लिङ्ग र खुट्टालाई सीधा काठसँग (स्प्लिन्ट) बाँध्ने अभ्यास गर्नुहोस् । यो सीप सिक्नका लागि कसैलाई बोलाएर तालिम लिन सकिएला ? पट्टी वा काम्रो बाँध्दा कसिलो गरी बाँध्नुहुँदैन । पट्टी बढी कसिलो भयो भने रक्त सञ्चारमा बाधा पुग्छ ।
- ❑ घाउ सफा गर्ने सफा वा किटाणुरहित (निर्मलीकरण गरिएको) भोल-औषधि, कपास, आदि आकस्मिक भण्डार कोठामा सधैं राखिएको हुनुपर्छ । कपडाको हात भुण्ड्याउने स्लिङ्ग स्वास्थ्य चौकी वा आकस्मिक भण्डार कोठामा चाहिए जति रहेनछ भने त्यसलाई कसरी बनाउन सकिन्छ भनी छलफल गर्नुहोस् । विपद्को स्थितिमा जलेको वा चोट लागेको घाउ सफा गर्ने औषधी, कपास वा पातलो कपडा आफैँ उत्पादन गर्न सकिन्छ कि ? विचार गर्नुहोस् ।
- ❑ तपाईंले पोटासियम पर्मागनेटको प्रयोग गर्नुभएको छ ? स्थानीय स्वास्थ्य चौकी वा आकस्मिक भण्डारमा यो औषधी उपलब्ध गराउन सकिन्छ ? यो पदार्थ थोरैमात्र भए पनि निकै ठूलो मात्रामा बनाउन सकिन्छ, जसको प्रयोगले घाउलाई सुनिन र पाक्न (इन्फेक्सन हुन) बाट बचाउन सकिन्छ । सफा गर्ने भोलमा यसको मात्रा बढी भयो भने पनि त्यो हानिकारक बन्छ । त्यसर्थ ठीक्क मात्रामा यसको प्रयोग गरी भोल तयार गर्न सकिनुहोस् ।
- ❑ समुदायमा मानिस मर्दा आफ्नो परिवारबाहेक अरूले छुनु हुँदैन भन्ने मान्यता वा संस्कार रहिआएको छ भने त्यस्तो अवस्थामा एकले अर्कोलाई कसरी सहायता गर्नुपर्छ भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- ❑ विपद्बाट पीडित मानिसहरू भएको ठाउँमा तपाईं आइपुग्नुभयो, त्यहाँ १७ जना अचेत भएर लडिराखेका छन् र १० जनाचाहिँ निकै नराम्रोसित घाइते भएका छन् र सहायताको लागि पुकारा गरिरहेका छन्, तपाईं कसलाई पहिले सहायता गर्नुहुन्छ ?

सावधानी अपनाउनु पर्ने कुराहरू

- ❑ घाँटी वा ढाड भाँचिएको छ भने आरामसित उचालेर ढोकाबाट बाहिर निकाल्नुपर्छ र चाँडोगरी धक्का नपुऱ्याइकन सुरक्षित स्थानसम्म पुऱ्याउनुपर्छ ।
- ❑ पट्टी वा काम्रो बाँध्दा कसिलो गरी बाँध्नुहुँदैन । पट्टी बढी कसिलो भयो भने रक्त सञ्चारमा बाधा पुग्छ ।

आपत्कालीन अवस्थामा सरसफाइको कुरा

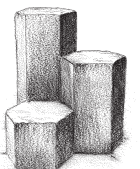
- समुदायले विपद्को निम्ति तयारी गर्दैगर्दा सरसफाइको विषयमा भने कमै विचार पुऱ्याइएको हुन्छ। तर, उचित सरसफाइको व्यवस्था गरिएन भने विपद् आइलागेको लगत्तैपछि अझ धेरै मानिसहरूमा सरुवा रोग वा हैजा फैलिन्छ र धेरैको मृत्यु पनि हुन सक्छ।
- आकस्मिक शिविरको नजिकै चर्पी पहिल्यै बनाइएको हुनुपर्छ। यदि छैन भने तुरुन्तै खाल्डो खनेर चर्पी बनाउने काम गरिहाल्नुपर्छ। चर्पी बनाउँदा खानेपानीको इनार वा कुवाभन्दा कमिमा पनि ३० मिटर टाढा बनाउनुपर्छ र सकेसम्म गहिरो खाल्डो बनाउनुपर्छ ताकि त्यसले पानीलाई दूषित बनाउन नपाओस्। काठका बाकस वा फलेकको भूँई र बाँसका भाटा र परालको टाटीबार वा बोरा, आदिको प्रयोग गरेर त्यसलाई व्यक्तिगत प्रयोग र खासगरी महिलाहरूका लागि सहज बनाउनुपर्छ।
- रोग फैलाउनमा वयस्क व्यक्तिभन्दा बालबालिकाको दिसापिसाब बढ्ता हानिकारक हुन्छ। त्यसकारण बालबालिकाहरूका लागि पनि चर्पीको व्यवस्था गर्नुपर्छ। दिसापिसाब गरिसकेपछि वा फोहर कुराहरू छोएपछि तुरुन्तै साबुनपानीले हात धुने बानी सबैले बसाल्नुपर्छ। साबुन उपलब्ध छैन भने खरानी वा बालुवा र सफा ठाउँको माटोको प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ।



- हामीले किन चर्पी बनाएर त्यसको प्रयोग गर्नुपर्छ ?
- विपद्पछि मात्रै नभएर सधैंभरि सरसफाइ कायम राख्नुपर्छ भन्ने कुरामा समुदायका मानिसहरू साँच्चिकै सचेत छन् त ? सरसफाइसम्बन्धी उचित शिक्षा र यसको महत्वबारे आवश्यक ज्ञान भएका मानिसहरूको समुदायमा विपद्पछि सफासुगघर हुनुपर्छ भन्ने कुरामा सबै सचेत हुन्छन् ।
- हातधुने ठाउँ वा चर्पीको सफाइ गर्न मानिसहरूलाई उत्साह दिँदै सफासुगघर कायम राख्न के कुराको खाँचो पर्छ ?
- विपद् आइलागनुभन्दा पहिल्यै चर्पी बनाउने कामको बन्दोवस्त कसले गर्ने ? चर्पी बनाउने ठीक ठाउँ कहाँ हो ?
- बालबालिकाको दिसापिसाबद्वारा रोग फैलाउने किटाणुहरूले बढी हानि गर्ने सम्भावना हुन्छ । किन होला ?
- सङ्कटकालका लागि बनाइएको चर्पी प्रयोग गर्न बालबालिकाहरूलाई कसरी उत्साहित गर्ने ?
- विपद्पछि चर्पीका लागि जुटाउन मुस्किल पर्ने कुराहरू के के हुन् ?
- ध्यावकै भन्नुपर्दा २० जनाभन्दा बढीले एउटै चर्पीको प्रयोग गर्नुहुँदैन । चर्पीलाई सफा राखिराख्न के-कस्ता समस्या होलान् ? यी समस्यावाट कसरी वचन सकिन्छ ?

स्थानीय प्रशासनसित मिलेर काम गर्नु

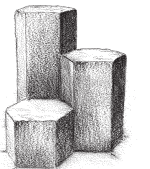
- कुनै पनि विपद् आइलागनु अघि त्यसका निमित्त योजना बनाउन र विपद्पछि जनधनको सुरक्षा व्यवस्था मिलाउने दुवै किसिमका काम गर्न साधारणतया स्थानीय प्रशासन जिम्मेवार मानिन्छ । धेरैजसो अवस्थामा चाहिएको स्रोतसाधन जुटाउन र प्रभावकारी काम गर्नमा तिनीहरूले नै महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् । समुदायका मानिसहरूले सधैंजसो समूह बनाएर स्थानीय सरकारी कर्मचारीहरूसितै मिली काम गर्नुपर्छ । समुदायले ती सरकारी अधिकारी वा स्थानीय प्रशासनका मानिसहरूले गर्ने कामकै नक्कल गर्नु ठीक हुँदैन । आइलाग्न सक्ने विपद्का लागि आवश्यक तयारी गर्ने कामलाई अझ प्रभावकारी बनाउन त्यस क्षेत्रका सबैलाई मिलाएर सँगसँगै काम गर्नुपर्दछ ।
- समुदायले स्थानीय प्रशासनका मानिसहरूसित असल सम्बन्ध कायम राख्नुपर्छ र तिनीहरू कसले के काम गर्छन् भन्ने कुरा बुझेको हुनुपर्छ । प्रशासनले आकस्मिक उद्धारका लागि शिविरहरू बनाउन र आवश्यक सामग्रीहरू खरिद गर्ने रूपियासमेत उपलब्ध गराइदिनसक्छ । समुदायमा के-कस्तो तयारी हुँदैछ भन्ने कुराको जानकारी तिनीहरूलाई समयमै गराउने हो भने तिनीहरूले आफूभन्दा माथिल्लो निकायमा त्यसको सकारात्मक प्रतिवेदन दिनसक्छन्, जसले गर्दा तयारीका लागि आवश्यक सरसामान जुटाउन वा तालिम, आदिको व्यवस्था गर्ने पर्याप्त स्रोतको बन्दोबस्त हुनसक्दछ ।
- विगतमा स्थानीय प्रशासनबाट प्राप्त भएको उत्साहपूर्ण र साहसिक सहायताको सम्झनास्वरूप वार्षिक उत्सव मनाउने कुरामा पनि ध्यान पुऱ्याउनुहोस् । यसले फेरि पनि त्यस किसिमको अप्रिय घटना आइलागेमा त्यसको सामना गर्नका लागि समुदाय कति तयार छ भन्ने कुरो प्रष्ट्याउँछ ।



- विपद्को समयमा सामुदायिक संघसंस्थाहरू र स्थानीय प्रशासनका विभिन्न भूमिकाहरू के के हुन् ?
- समुदायका समूहहरू, मण्डलीहरू र स्थानीय प्रशासनका मानिसहरूबीच के कुराले आपसी सम्बन्ध स्थापित गर्न र बढाउन सक्छ ? कस्तो कार्यक्रम आयोजना गरे सबै मानिसहरूलाई भेला गर्न सकिएला ?
- के समुदायका मानिसहरू समय-समयमा वा वार्षिकरूपमा भेला हुने कुनै नियमित कार्यक्रमहरू छन् ? त्यसो भए सबै पक्षका मानिसहरू भेला भएर कुनै पनि समस्या वा आइलाग्न सक्ने विपद्को विषयमा कसरी तयार रहने भनी आपसमा छलफल गर्ने मौका हुने थियो । उदाहरणको लागि: फसल उठाउने पर्व मनाउँदै गर्दा खेतबारीबाट बाली थन्क्याउँदै गर्दा आकस्मिक भण्डारमा अझ बढी अन्नको जोहो गर्ने, विश्व नारी दिवसको अवसरका महिलाका आवश्यकताको कुरामाथि जोड दिने, त्यस्तै स्वतन्त्रता दिवसका दिन कसरी स्वावलम्बी हुने र आउन लागेको विपद्को सामना गर्न कसरी तयार रहने भनी चर्चा गर्न सकिन्छ ।
- सधैंजसो व्यस्त रहने सरकारी कर्मचारीहरूलाई तिनीहरूले गर्दै आएको काममाथि बोझ नहुने गरी कसरी विपद्का लागि तयारी गर्ने काममा उत्साह दिन सकिएला ?

सचेतना कायम राख्नु

- ❑ यदि समुदायका अगुवाहरूले आपसमा मिलेर सम्भावित विपद्का लागि सही प्रकारले सामना गर्ने योजना सफलतापूर्वक काम गरेका छन् भने त्यो कुरो अरू सबै मानिसहरूलाई पनि बताउनु महत्वपूर्ण हुन्छ। अगुवाहरूले सधैं तयार भैरहनु राम्रो कुरो हो, तर समुदायका अन्य सबै मानिसहरूले अप्ठ्यारो अवस्था आइलाग्दा त्यसको सामना कसरी गर्ने भनी जानी राख्नु ज्यादै महत्वपूर्ण हुन्छ।
- ❑ कुनै पनि विपदले कस्तो प्रभाव पार्छ र सोको सामना कसरी गर्नुपर्छ भनी मानिसहरूलाई जानकारी गराउन कसरी आकर्षित गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा विचार गर्नुहोस्। सचेतना फैलाउनका लागि तपाईंले छोटो नाटक खेल्ने, गीत-कविता रच्ने र सुनाउने, कठपुतली बनाएर देखाउने, आदि गर्न सक्नुहुन्छ। विपद्सम्बन्धी आवश्यक सूचना स्थानीय पाष्टर वा समाजका अन्य अगुवाहरूलाई बताउन सक्नुहुन्छ। चित्र कोर्न सक्ने स्थानीय मानिसहरूलाई चित्र कोर्न लगाउनु पनि असल हुन्छ। अनि केही नयाँ जानकारी प्राप्त भएमा स्थानीय रेडियोमा काम गर्ने मानिसहरूलाई बताइदिनुहोस् र तिनले त्यो कुरा रेडियोबाट प्रसारण गरिदिन सक्छन्।
- ❑ जब मानिसहरूमा चेतना बढ्न थाल्छ, त्यसलाई वर्षौंसम्म पनि कायमै राख्नु जरूरी हुन्छ।



- समुदायका मानिसहरूले आवश्यक सूचना कहाँबाट प्राप्त गर्छन् ? सूचनाको कुनचाहिँ स्रोतमाथि तिनीहरू बढी भरोसा गर्छन् । तिनीहरू कुन माध्यमद्वारा सूचना प्राप्त गर्न रुचाउँछन् ?
- कुनै विषयमा भाषण वा वक्तव्य दिँदा, नाटक मञ्चन गर्दा वा कठपुतली देखाउँदा मानिसहरूको ध्यान आकर्षित गर्ने राम्रा तरिकाहरू के के होलान् भनी छलफल गर्नुहोस् ।
- स्थानीय पत्रिका वा रेडियोसित मानिसहरूको कस्तो सम्बन्ध छ ? ती सञ्चार माध्यमसम्म पुग्ने सबैभन्दा राम्रो उपाय के होला ?
- महत्वपूर्ण सूचनाहरूबारे धार्मिक वा समाजिक अगुवाहरूसित कसरी सजिलै कुराकानी गर्न सकिन्छ ? यस्ता महत्वपूर्ण सूचनाका लागि बाइबल ज्यादै राम्रो साधन हो । यस पुस्तकको आखिरीमा उल्लेख गरिएका बाइबलका उदाहरणहरू सिक्न सजिलो हुन्छ भनी बताउनुहोस् ।
- प्राप्त सूचनाहरू सम्भिराख्न मानिसहरूलाई कुराले सघाउ पुऱ्याउँछ ?

बाइबल अध्ययन

सानो समूहमा सँगै बसेर सिक्नका लागि यो बाइबल अध्ययन तयार पारिएको हो । यी अध्ययन सामग्रीले यस पुस्तकमा उठाइएका विभिन्न विषयहरूमा बसेर छलफल गर्नमा सघाउ पुऱ्याउने छन् । तपाईंले अध्ययन गर्न चाहेको वा तपाईंको अवस्थासित मिल्दोजुल्दो विषयसित मिल्ने एउटा सामग्री छान्नुहोस् । अध्ययन गर्दैगर्दा सहभागीहरूलाई उनीहरूले पढिरहेको विषयबारे सोचन उत्साहित गर्नुहोस् । उनीहरूले पढेको विषयको खास अर्थ के हो भनेर आपसमा छलफल गरी सिकेको कुरा व्यवहारमा लागू गर्न र अन्त्यमा, उनीहरूले सिकेको विषयमा सँगै मिलेर प्रार्थना गर्न उनीहरूलाई उत्साह दिनुहोस् ।

बाइबल अध्ययन – एक

रुथ : गरिबीमा नयाँ जीवन

रुथ १ अध्याय, पढ्नुहोस्

यहूदामा चर्किएको लामो खडेरी र अनिकालले नाओमी र तिनको परिवारलाई मोआब देशमा बसाइँ सर्न बाध्य बनायो । त्यहीँ तिनका पति र दुवै छोराको मृत्यु भयो । यसरी तिनी र तिनका दुई बुहारीहरूमात्रै बाँकी रहे र तिनीहरू भनै गरिबीको चपेटामा परे ।

- जब नाओमीले आफ्ना बुहारीहरूलाई त्यहीँ मोआबमै भएका तिनीहरूका परिवारमा फर्किएर जाओ भनेर जोड दिइन् रुथ र ओप्राले कस्तो प्रतिक्रिया जनाए, छलफल गर्नुहोस् । त्यस्तो अवस्थामा आफ्नो देश छाडेर जानुपर्ने हो भने तपाईंको प्रतिक्रियाचाहिँ कस्तो हुन्छ ?

व्यवस्था २४:१९-२२ र रुथ २ अध्याय पढ्नुहोस् । यहूदामा सहकाल फर्किएको खबर सुनेर नाओमी र रुथ देशमा फर्किएर आए । यहूदीहरूको चलनअनुसार आफ्ना पति र छोराहरूको मृत्यु भैसकेको हुनाले नाओमीले आफ्नो जमिनमा अधिकार पाइन् । तर यहूदी व्यवस्थाअनुसार गरिबहरूलाई बाली काट्दै गरेको ठाउँमा गएर छाडिएका सिलाबाला बटुल्न दिइन्थ्यो । रुथले नाओमीका एकजना नातेदारको खेतमा गएर अन्नका बाला बटुल्न पाइन् र त्यसबाट उनीहरूलाई ठूलो सहायता मिल्यो ।

- रुथलाई बोअजको खेतमा के कुराले पुऱ्यायो ?
- बोअजले किन त्यति धेरै वास्तापूर्वक रुथसित व्यवहार गरेको होला ?
- हाम्रो नियम, रीतिरिवाज वा परम्परामा गरिब मानिसहरूले खानेकुरा प्राप्त गर्न पाउने कुनै व्यवस्था छ ?
- विशेष खाँचोमा परेका मानिसहरूलाई वास्ता देखाउने विषयमा हाम्रो परम्परागत व्यवहारको के भूमिका रहन्छ ?
- के त्यो परम्परा आजको हाम्रो अत्याधुनिक समयमा पनि उत्तिकै लागू हुन सक्छ ?
- वर्तमान युगमा ती परम्परा वा व्यवहारलाई कसरी समय अनुकूल बनाउन सकिन्छ ?

रूथ : अनिकाल पीडितको पुनरुत्थापना

लेवी २५:२५-२८, रूथ ३ र ४ अध्याय, पढनुहोस्

यहूदी रीतिअनुसार विभिन्न प्रकारले गरिबहरूको जीवनलाई फेरि आर्थिकरूपमा सक्षम बनाउने मौका दिइन्थ्यो । तीमध्ये एउटा बाली काटेको बेला खेतमा गएर सिला बटुल्ने थियो (अघिल्लो अध्ययन हेर्नुहोस्), अर्कोचाहिँ पचासौँ वर्षमा एउटा उत्सव मनाउने र त्यस अवसरमा ऋण माफ गरिदिएर जग्गाजमिन फिर्ता गरिदिने चलन थियो (लेवी २५:८-२२) । त्यस्तै, कोही ज्यादै गरिब भयो र आफ्नो जायजेथा गुमायो भने त्यसको नजिकको नातेदारले त्यसको ऋण तिरिदिएर सो जायजेथा उकासिदिनुपर्थ्यो र आखिरमा उसैलाई फिर्ता गरिदिनुपर्थ्यो ।

- नाओमीको जग्गा फिर्ता गरिदिन बोअज किन राजी भएका होलान् ?
तपाईंको समुदायमा आफ्नो धनसम्पत्ति गुमाएका गरिब मानिसहरूलाई सहायता गर्ने चलन छ, छलफल गर्नुहोस् ।
- बोअजले नाओमीको वंश कायम राखिदिनका लागि रुखलाई विवाह गरेको बुझिन्छ । त्यो कति महत्वपूर्ण काम हो ?
- परमेश्वरले कसरी बोअज र रूथको जीवनमा आशिष दिनुभयो ?

नहेम्याह: प्रेरणा

नहेम्याह १ अध्याय र २:१-१० सम्म पढनुहोस्

बेबिलोनका सेनाले पूरै यरूशलेमलाई त्यसका पर्खालसमेतै ध्वस्त पारेका थिए । जसले गर्दा त्यहाँका कतिपय मानिसहरूले मिश्रदेशतिर भागेर ज्यान जोगाए, अन्य कतिलाई बेबिलोनका सेनाले बन्दी बनाएर लगे । केही वर्षपछि भागेकाहरू त्यहाँ फर्किएर आउन थाले, तर तिनीहरूलाई बेबिलोनी शासकहरूले स्वागत गरेनन् । तिनीहरूका बीचमा कुनै अगुवा थिएन र भविष्यमा के गर्ने भन्ने दर्शन पनि कसैसित थिएन ।

- नहेम्याहले यहूदाका आफन्तहरूमाथि आइलागेको विपद्बाट उन्मुक्ति दिने जिम्मेवारी लिए । के हामीले पनि त्यस्तै विपद् आइलागेको खण्डमा जिम्मेवारी लिनुपर्छ ? लिनुपर्छ भने तपाईं कस्तो जिम्मेवारी लिनुहुन्छ ?
- नहेम्याहलाई त्यति आँटिलो निर्णय लिन के कुराले प्रेरणा दियो ?
- नहेम्याहले राजासित के के कुराको माग राखे ?

नहेम्याह: सावधानीपूर्वक योजना बनाउनु

नहेम्याह २:११-२० पढनुहोस्

- नहेम्याहले गरेको सबैभन्दा पहिलो काम के हो ?
- उनले विरोधीहरूको कसरी सामना गरे ?
कुन परिवारका मानिसहरूले पर्खालको कति भाग पुननिर्माण गर्ने जिम्मेवारी लिए भन्ने विस्तृत विवरण तेश्रो अध्याय मा छ । यो अध्याय पूरै पढनुहोस् र विभिन्न परिवारहरूले कसरी मिलेर काम गरेछन् भन्ने कुराको जानकारी लिनुहोस् ।

- यस किसिमले कामको बाँडफाँड गर्दा के के फाइदाहरू हुन्छन् ?
नहेम्याह ४ अध्याय पढ्नुहोस् । हामीले गर्ने काम परमेश्वरबाटै निर्देशित भएता पनि त्यो खतरामुक्त र सजिलो भन्ने नहुन सक्छ ।
- आफूमाथि आक्रमण हुने धम्की सुनेपछि नहेम्याहको प्रतिक्रिया कस्तो थियो ?
नहेम्याह ६:१५-१६ पढ्दैजाँदा हामी थाहा पाउँछौं – नहेम्याहले भ्रष्ट आचरण भएका मानिसहरूबाट ज्यादै चर्को विरोध सहनु पर्‍यो, उनलाई ज्यानै लिने धम्कीसमेत आयो । तापनि उनले काम छाडेनन्, र आखिरमा सफलता हात पारिछाडे ।

बाइबल अध्ययन – पाँच

नहेम्याह: व्यवस्थाको पुनर्स्थापना

पर्खालको पुनर्निर्माण सकिएपछि पनि नहेम्याहको काम अझै सकिएको थिएन । समाजमा सबैकुरा पुनर्स्थापित गर्नका लागि अझ धेरै काम बाँकी थियो ।

नहेम्याह ७:१-३ पढ्नुहोस्

- असल चरित्र भएका प्रशासकहरूको नियुक्ति गर्नका लागि नहेम्याहले के के कुराहरूको खोजी गरे ?
- परिवारका सदस्यहरूसित मिलेर काम गर्दाका फाइदा र बेफाइदाहरू के के हुन् ?
- सबै समाज एकै खालका हुँदैनन् । तपाईंको समाजमा के कुरो जायज वा मान्य हुन्छ ?

नहेम्याह ७:४-७३ क पढ्नुहोस्, (पद ६-६५ पढ्दा भन्ने अरूले नसुन्ने गरी विस्तारै पढ्नुहोस्) ।

- विपद्को समयमा प्रायजसो महत्वपूर्ण कागजात वा अभिलेखहरू हराउन सक्छन् । यस्ता अभिलेखहरू पुनः सङ्कलन गर्नु किन महत्वपूर्ण हुन्छ ?
- प्रवासबाट फर्किआएका परिवारहरूको गणना गरी अभिलेख राख्दा तत्काल के फाइदा भएको थियो ?
- परमेश्वरको वचन प्रष्ट गरी बुझ्दा तपाईंलाई आनन्द लाग्छ ?

मानिसहरूले एकै ठाउँमा बसेर सात दिनसम्म परमेश्वरको वचन सुने (८:१८-१९) । त्यो घटना आज पनि यहूदीहरू सम्भरहन्छन् । उनीहरू त्यस दिनलाई पवित्र पर्वका रूपमा मनाउँछन् । त्यसरी तिनीहरूले आफ्ना पाप स्वीकार गरे र परमेश्वरसितको करार नवीकरण गरे (अध्याय ९ र १०) । तबमात्रै मानिसहरू यरूशलेमका आ-आफ्ना घरमा गए (११:१-२) । त्यसपछि लेवीहरू, अर्थात् पूजारी वंशका मानिसहरूलाई समुदायका आत्मिक अगुवाको जिम्मेवारी दिइयो ।

- अन्त्यमा नहेम्याहले पर्खालको समर्पण गर्ने कार्यक्रम राखे ।

नहेम्याह १२:२७-३१ र ३८-४३ पढ्नुहोस्

- निर्माणको काम सिध्याई सकेपछि नहेम्याह आफ्नै घर फर्किएर जान सक्थे । तर उनी त्यहीँ किन बसे ?
- परमेश्वरले गर्नुभएको असल काम र हामीप्रति उहाँले देखाउनुभएको विश्वसनीयताको निमित्त हामीले समय छुट्ट्याएर नै उहाँलाई धन्यवाद दिनु किन महत्वपूर्ण हुन्छ ?

हबकूक: विपद्को समयमा दृष

हबकूकको पुस्तकमा ३ अध्यायमात्रै छन् । यस पुस्तकको आखिरी अध्यायमा लेखिएअनुसार हबकूक मन्दिरमा सेवा गर्ने सङ्गीतकार थिए । उनले यो पुस्तक कवितात्मक शैलीमा लेखेका छन् । यसको १ र २ अध्यायमा अगमवक्ता र परमेश्वरबीच यहूदाको भविष्यका विषयमा भएको वार्तालाप उल्लेख छ ।

हबकूक ३ अध्यायको: १-२ पढ्नुहोस् । हबकूक इस्त्राएलका मानिसहरूको पक्षमा अन्तरविन्ती गर्दछन् – ती मानिसहरूले के राम्रो कि नराम्रो काम गरे भनेर होइन, बरु स्वयम् परमेश्वरकै कृपा र स्वभावका कारण इस्त्राएलमाथि कृपा गर्नुहोस् भनी हबकूक विन्ती गर्छन् ।

मानिसहरूमाथि यस विन्तीको प्रभाव कस्तो पर्दछ ?

अफ्ठ्यारो परिस्थिति आइलागेको बेलामा के हामीले पनि यस्तै प्रार्थना गर्नुपर्छ ?

पद ३-१५ मा परमेश्वरले विगतमा कसरी इस्त्राएलमाथि क्रोध देखाउनुभयो भनी कवितात्मक शैलीमा लेखिएको छ ।

हबकूक ३:१६ पढ्नुहोस् । अफ्ठ्यारो स्थिति आउँदैछ भन्ने हामीलाई थाहा भयो भने हामी खूबै भयभीत हुन्छौं ।

हबकूकको विश्वासले उनलाई कसरी परमेश्वरमा पर्खिन सक्ने बनायो ? आउन लागेको विपद्को आभास पाएपछि हाम्रो प्रतिक्रिया कस्तो हुन्छ ?

पद १७-१९ पढ्नुहोस् । त्यसअघि परमेश्वरले कति धेरै असल काम गरिदिनुभयो भन्ने कुराको सम्झना गर्दै अगमवक्ता बडो आनन्दले भरिए । त्यही कारणले गर्दा पनि उनले परमेश्वरमा आनन्दित भईरहने अडान लिए किनभने सबै धनसम्पत्ति समाप्त भएर गए पनि परमेश्वर रहिरहनुहुन्छ । हामीले जीवनमा ज्यादै ठूला समस्याहरूको सामना गर्नुपर्दा, हबकूकको वचनले हामीलाई उत्साह दिएको होस् । जीवनमा जेजस्ता समस्या आइलागे तापनि ख्रीष्टमा गरेको विश्वासले हामीलाई त्यसको सामना गर्न तयार राख्छ । हबकूक मानिसहरूमाथि होइन बरु परमेश्वरमाथि भर परिरहन सके । आखिरमा परमेश्वरले दुष्टहरूमाथि न्याय गर्नु नै हुनेछ, र उहाँमाथि भरोसा गर्नेहरूलाई सुरक्षा प्रदान गर्नुहुनेछ ।

विपद्को अवस्थामा हबकूकले लिएको सकारात्मक दृष्टिकोणका विषयमा तपाईंको प्रतिक्रिया के छ ? छलफल गर्नुहोस् । हामी उनको जीवनबाट के सिक्न सक्छौं ?

पावल: विपद्को समयमा उत्साह

पावल आफ्नो विश्वासको कारण जेलमा थुनिएका थिए । आफूले कुनै पनि नियम-कानून उलंघन गरेको छैन भन्ने उनलाई थाहा थियो । त्यसैकारण केही वर्षपछि उनले आफ्नो उजुरी रोमका सम्राटसमक्ष जाहेर गरे । त्यसपछि अरू केही कैदीहरूको साथमा पावललाई पानी जहाजद्वारा राखी रोमतिर लगियो ।

प्रेरित २७:१-२ र ९-१२ पढ्नुहोस्

केही बेरपछि ठूलो विपद् आउँदैछ भनी पावलले ठीकै भनेका थिए । जहाजको कप्तानले भन्दा पनि पावलले किन त्यो विपद्लाई प्रष्टसित देख्न सके ?

बाइबलको यस खण्डले विपद् आइलागनुभन्दा पहिल्यै कसरी तयारी गर्न सकिने थियो भनी प्रष्ट पारेको छ । कप्तानले आफ्नो हाकिमको भन्दा बढी पावलको कुरा सुनिदिएको भए के हुन्थ्यो ? किन उसले पावलको कुरालाई बेवास्ता गरेर त्यसको साटो आफ्नो हाकिमको कुरो सुन्यो, छलफल गर्नुहोस् । कुनै सजिलो उपायमाथि बढी महत्व दिँदा र असल सल्लाहको बेवास्ता गरिबस्दा कस्तो विपद् आइलाग्न सक्छ छलफल गर्नुहोस् ।

प्रेरित २७:१३-२६ पढनुहोस्

- समुद्री आँधी आउने कुरामा जहाजको चालक दलकाहरूलाई कति धेरै सचेत गराइएको थियो ?
- ती मानिसहरूले आइलागेको खतराको सामना कसरी गरे ?
- त्यस आपत्कालीन स्थितिको सामना पावलले कसरी गरे ?

पद ३३-४४, पढनुहोस्

- आफ्नो जीवन ठूलो खतरामा परेको छ भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि पावल साँच्चिकै शान्त र व्यवहारिक देखिए । जहाजमा आफूसँग यात्रा गरिरहेका मानिसहरूलाई उनले आफ्नो विश्वास कसरी बताए ?
- परमेश्वरसित नजिकको सम्बन्धमा रहेर पावलले आफ्नो विश्वासको प्रदर्शन गर्दा उपलब्धीचाहिँ के भयो ?

बाइबल अध्ययन – आठ

भविष्यका निमित्त तयारी गर्नु

हितोपदेशको पुस्तकमा बुद्धिको खूबै चर्चा गरिएको छ । ईश्वरीय आचरण विकाश गरेर भविष्यमा के के कुरा जुटाउने भन्ने विषयमा पनि धेरै चर्चा गरिएको छ ।

हितोपदेश ६:६-८ पढनुहोस् । भविष्यमा आइलाग्ने विपदलाई कसरी सहजै टार्न सकिन्छ भन्ने बताउनका लागि यहाँ कमिलाको उदाहरण दिइएको छ ।

- समुदायका अरू मानिसहरूलाई आवश्यक काम गर्न कसरी उत्साहित गर्ने भन्ने सवालमा कमिलाको उदाहरणबाट हामी के सिक्न सक्छौं ?

हितोपदेश २१:२० पढनुहोस्

खाँचोको समयमा उपयोग गर्न सकियोस् भनेर समयमै भण्डारण गरेर राखनुलाई बुद्धिमानी काम हो भनिएको छ । त्यस्तै, अनावश्यकरूपमा आफूसित भएको सबैथोक उपभोग गरिसिध्याउनुचाहिँ मूर्खता हो ।

- अष्ट्यारो समयका लागि भनेर तयारी गर्नुपर्ने कुरो बुझ्न यस पदले हामीलाई कसरी सहायता गर्छ ? तपाईंको ठाउँमा यो पद लागू हुने कुनै पनि उदाहरण छ ?

हितोपदेश ३१:२१ पढनुहोस्

यस पदले एउटी ईश्वरभक्त स्त्रीको विषयमा बताएको छ । तिनले खाँचोको समयका लागि भनेर आवश्यक कुराहरूको जोगाड गरिराखिन् । तिनी चीसो हिउँद आउँछ भनेर डराउँदिनन्, किनभने तिनले अघिबाटै त्यसका लागि चाहिने तयारी गरेकी हुन्छिन् ।

- हाम्रो समाजमा एक बुद्धिमान स्त्रीले आफ्नो परिवारको लागि के तयारी गरिराखेकी हुन्छिन् ? समुदायमा आइलाग्न सक्ने कुनै पनि विपदका लागि तयार रहन हामी के गर्न सक्छौं ? छलफल चलाउनुहोस् ।
- अष्ट्यारो स्थितिका लागि तयार भैरहन सकियोस् भनेर जान्ने बाइबलका अरू कुन खण्डहरू पढ्न सकिन्छ ? तपाईं यी खण्डहरूमाथि विचार गर्न सक्नुहुन्छ – उत्पत्ति ४१:३५-३६, मत्ती २५:४ आदि ।

ISBN 978-9937-8770-1-5



9 789937 877015 >



यूनाइटेड मिसन टु नेपाल (यू.एम.एन.)
पो.ब.नं. १२६, थापाथली, काठमाडौं
४२२८११८, ४२२८०६०
communications@umn.org.np
www.umn.org.np